

tekst en foto's **Caroline van Ommeren**

Op het Japanse eiland Honshū, ten zuiden van Osaka, ligt het Zen boeddhistische heiligdom Kōyasan verscholen. Het is omringd door acht bergpieken en staat symbool voor de heilige lotusbloem. Hier begint en eindigt de pelgrimage langs de 88 tempels op het eiland Shikoku. In het hart van de lotus wacht men de pelgrims op met een bad, een bed en een boeddhistische maaltijd.

Shōryōjīn ōri

de keuken van Zen

Duizenden grafmonumenten, groen bemost en van ouderdom in stukken gevallen, omringen me. Overal staan beelden van Boeddha in versteende meditatie. Aandoenlijk zijn de beeldjes van Jizo hier op de begraafplaats Okunoin. Jizo is de beschermheilige van zwangere vrouwen, reizigers en, nogal raadselachtig, brandweermannen. Bovenal beschermt hij de ziel van ongeboren, geaborteerde of vroeg gestorven kinderen.



Japanners houden veel van Jizo. Pelgrims en treurende ouders hangen jasjes om zijn schouders, knopen slabbetjes om zijn hals en verwarmen zijn stenen hoofd met gebreide mutsjes. Net zoals de pelgrims leg ik een offersteentje in zijn schoot. De stilte wordt doorbroken door het krassen van een kraai. In de verte klinkt het gerinkel van pelgrimsbelletjes. Een monnik passeert me op houten sandalen. Nog lang hoor ik het kleppen van zijn geta's op de stenen, dan is het weer doodstil. Na twee kilometer sta ik voor de brug over de Tamagawa rivier. Aan de

overkant, verscholen tussen torenhoge ceders, ligt het heilige der heiligen. Achter de Hal van de Lampen, waar meer dan 10.000 lantaarns oneindig branden, ligt het mausoleum van Kōbō Daishi, de stichter van het Shingon-boeddhisme. Kōbō Daishi is niet zomaar gestorven, in het jaar 835 is hij hier in eeuwige meditatie gegaan. Twee keer per dag brengen monniken hem offervoedsel. Om de zes maanden krijgt hij nieuwe kleren aan. Zijn tien miljoen volgelingen willen graag dicht bij hem begraven worden, hopend op hun eigen herrijzenis als de meester ontwaakt. Ook

bedrijven - waaronder Toyota, Nissan en bierbrouwerij Kirin - hebben hier een monument. In het zwarte marmer zijn de namen van trouwe, maar helaas sterfelijke medewerkers gekerfd. Soms zijn het merkwaardige reclamezuilen; de grafzerk van Sharp Electronics heeft de vorm van een stereo-installatie, geflankeerd door speakers. Een bedrijf in landbouwgif doet boete met een monument voor alle insecten die ze de dood in hebben gejaagd.

Op een steenworp afstand van de begraafplaats ligt Sekishoin, een van de 117 kloosters in Kōyasan. Sekishoin is een shukubo, een klooster dat onderdak biedt aan pelgrims en aan bezoekers zoals ik. Om kwart over vijf in de middag schrik ik op van een stem die uit de intercom door mijn kamer schalt. Met enige moeite versta ik het woord eat, de oproep voor het diner. Snel schiet ik in het verplichte, onflatteuze tempeluniform. In het grauwgroene judopak en op drie maten te kleine slippers schuifel ik door de donkere gangen. De vloer veert op en neer, onheilspellend krakend onder mijn voeten. Stenen Boeddha's staren me aan, ik hoor ze fluisteren: 'te laat, schiet op...'. Iets verderop is de gang verlicht door het kunstmatige blauwe schijnsel van een automaat met frisdrank en blikjes koffie. Het blijft tenslotte Japan. Voor de ingang van de eetzaal wacht een jonge monnik me op. Zwijgend gebaart hij dat ik mijn slippers achter moet laten. Japanse pelgrims zitten kaarsrecht op kussentjes op de tatamivloer. De mannen in lotushouding, de vrouwen met hun benen zorgvuldig onder zich gevouwen. Zwijgend eten ze uit kommetjes, de

eetstokjes tikken beschaafd. De monnik leidt me naar een ruimte waar een handjevol buitenlandse gasten achter een schuifpaneel op me wacht. Met een mea culpa knikje neem ik mijn plaats op de vloer in. Mijn buurvrouw

de grafzerk van Sharp Electronics heeft de vorm van een stereo-installatie, geflankeerd door speakers

zit onbewogen op haar kussen. Ze keurt me geen blik waardig, ze is Zen. Tegenover mij worstelt een man met zijn lange benen en grinnikt me toe. Een medestander.

In het Zenboeddhisme, waartoe de Shogin-sekte behoort, is meditatie een belangrijk concept. Door zazen, *zittend mediteren*, wordt het bewustzijn begrepen, het *niet-weten* geaccepteerd en bereikt men misschien wel verlichting. Ook dagelijkse bezigheden, zoals eten en drinken met alle gevolgen van dien, zijn een vorm van meditatie. Shōjin ryōri, de *geest bevorderende* keuken, is onlosmakelijk met Zen verbonden. Koken en eten is *mindfulness*, het mag nooit achteloos zijn. Het omvat veel meer dan het taboe op vlees, vis, eieren en alcohol. Ook knoflook, (lente-)jui, prei, bieslook en pepers zijn in de ban. De sterke smaken leiden maar af van het hogere doel, ze wakkeren de *lage lusten* aan. Wilde

berggroenten, zeewieren, bonen, tofu, miso en zaden zijn de basis van het dieet. Smaakmakers en sauzen gebruikt men sporadisch. Het gaat om de natuurlijke smaak van seizoensgebonden ingrediënten. In de zomer tomaten en aubergine om het lichaam te koelen en zoete aardappel en pompoen in het najaar voor winterkracht. Om verspilling tegen te gaan trekt de kok bouillon van doppen, schillen en overgebleven groen. Het basisprincipe is eenvoud en harmonie. Tot zover niets nieuws onder de zon, maar de Zen boeddhistische keuken kent een aantal unieke regels. Ten eerste go ho, het gebruik van vijf kooktechnieken: koken, roosteren, frituren of stomen. De vijfde is rauw serveren, maar dat is eigenlijk geen kooktechniek. Het tweede principe is go shiki, het gebruik van vijf kleuren: rood, groen, geel, zwart en wit. Tenslotte moeten er vijf smaken, *go mi*, te onderscheiden zijn: zoet, zout, zuur, bitter en scherp. Deze vijftallige principes voeden lichaam, zintuigen en geest. Om de harmonie te perfectioneren zijn de schaaltes en kommetjes verschillend in vorm en materiaal.

Ondanks het taboe van alcoholconsumptie, vraagt de theemonnik of ik sake of Asahi Superdry bier wil. Natuurlijk wil ik sake, maar dan moet ik eerst 600 Yen betalen. Boter bij de vis zeg maar. Mijn diner is op twee kleine tafeltjes uitgesteld. Het ziet er prachtig uit. De schaaltes en kommetjes zijn rond of vierkant en gemaakt van keramiek, lakwerk en hout. De gerechten zijn in mini-maat. Een kommetje met aduki bonen en zwart konbu zeewier; een schaalte ingemaakte groenten, tsuke-

mono, in geel, rood en groen. Tempura van lotuswortel, pompoen en zoete aardappel, daarnaast een lakwerkdoosje met glibberige konnyaku, wakame en een zoete oranje geleï. Wat nooit ontbreekt in de Zen keuken van Kōyasan is goma-dofu. Het lijkt sprekend op zijdetofu maar is gemaakt van het poeder van de wilde kuzu wortel gemengd met sesampasta. Een toefje wasabi erop. Een andere specialiteit is kōya-dofu; tofu dat door vriesdrogen een sponsachtige structuur krijgt. De misosoep is onzichtbaar in het zwarte kommetje waardoor het lijkt alsof fu, schijfjes tarwegluten, als witte wolkjes in het kommetje zweven.

Een knikje en de rijstmonnik snelt toe om uit een grote bamboecontainer de kommetjes bij te vullen. De rijst, misosoep en sake zijn warm, maar de shōjin ryōri gerechtjes zijn lauw of koud en dat is vooral jammer voor de tempura. Het afgekoelde gefrituurde jasje is slap.

Shōjin ryōri kent vijf basisregels:

- 1 Respecteer iedereen die heeft bijgedragen aan de maaltijd in ruime zin: de natuur, de boeren, de vrachtwagenchauffeur en de monniken die de maaltijd bereid hebben
- 2 Zelfreflectie; vraag je af of je de maaltijd hebt verdiend, of je het door je daden waard bent om het te ontvangen
- 3 Kom aan tafel zonder negatieve gevoelens en zonder verlangens
- 4 Voedsel is als een medicijn; eet om fysiek en spiritueel welbehagen te bereiken
- 5 De maaltijd is een voortzetting van de meditatie; eet om een beter persoon te worden en streef naar verlichting, zelfs tijdens de maaltijd.



De tofugerechtjes smaken min of meer hetzelfde. De spaarzame wasabi geeft scherpte, de shoyu sojasaus zorgt voor het zout en de gerimpelde umeboshi is een enorme zure pruim. Om klokslag zes uur worden de tafeltjes afgeruimd. Iedereen vertrekt naar zijn kamer voor een lange nacht op de futon.

Het is nog donker als de oproep voor de ochtend ceremonie klinkt. In de hondō, het tempelvertrek, reciteren de monniken de hartsutra terwijl de gasten binnendruppelen. Als iedereen op de tatamimatten zit, komt de hoofdmonnik binnen. Met gesloten ogen spreekt hij de pelgrims zacht toe, heen en weer wiegend in lotuszit. Tussen het Japans vang ik het woord *Heineken* op en er speelt een lachje om zijn mond. Hoe

sereen de ambiance ook is, zijn woorden worden met gegiechel ontvangen. Nog een offerrondje langs de heilige beelden en dan, met de woorden breakfast time, is het ochtendritueel voorbij. In stilte eten we rijst, een paar blaadjes nori, een bakje kool en kōya-dofu, nu in de vorm van een hamburger. Alleen de groene thee en de misosoep zijn warm. Ik verruil mijn kloosterpak voor een wereldse outfit en neem afscheid van de Heinekenmonnik. Met een geluksbandje om mijn pols en gloeiend hete koffie uit de automaat stap ik de poort uit.