

Stenen, water en mos... De schoonheid van Japanse tuinen is niet meteen voor iedereen duidelijk. Maar achter de eenvoudige patronen schuilen intelligente principes, ontdekte wetenschapper Gert van Tonder.

Ze maken je rustig en stimuleren het brein tot mediteren.

De filosofie van Japanse tuinen

Hij kan uren doorbrengen in zijn tuin, vertelt wetenschapper Gert van Tonder. Vooral 's avonds, na een dag hard werken.

“Voor mij is dat een vorm van meditatie. Als mijn tuin op orde is en het mos goed groeit, voel ik me helemaal in balans.” Hij wijst op een paar bijzondere stenen. “Die bestonden miljoenen jaar geleden al, maar dan als plankton in de zee. En nu breekt het mos ze weer langzaam af. Dan besef je dat je deel uitmaakt van een groter geheel.”

We zitten op de veranda van zijn huis in

Kyoto. Gert van Tonder serveert een kopje spinaziegroene *matcha*, gemaakt van gedroogde en fijngemalen Japanse theebladeren. Geknield op een kussen – op z'n Japans – genieten we van zijn prachtig verlichte tuin. Hij heeft ons bewust 's avonds uitgenodigd, want dan is de tuin op z'n mooist. “Ik hou van de contrasten tussen donker en licht. Die geven een bijzondere dimensie aan de tuin. Slechts enkele punten worden beschenen door een klein spotje, de rest blijft donker en moet je er zelf bij denken. Net als op een olieverfschilderij.”

De tuin van Van Tonder is een *kaiyushiki-teien*: een parkachtige landschapstuin. Net als in andere Japanse tuinen is de echte natuur er zo veel mogelijk in nagebootst. “Je zult er nooit een waterplant naast een rotsplant vinden, of een fruitboom naast een ceder. Ook volmaakt ronde of vierkante stenen zul je er niet tegenkomen.”

Structuren uit ons brein

Hij is vooral heel erg trots op de kostbare mossen, die de bodem als een groen dekentje bedekken. Zijn fascinatie voor mossen bracht de Zuid-Afrikaanse

wetenschapper – gespecialiseerd in visuele perceptie, de manier waarop mensen met de ogen waarnemen – naar Japan. “Als kind verbaasde ik me er al over hoe zo'n stukje mos in het droge Afrikaanse klimaat kon overleven.” Na schooltijd was hij uren bezig met het kweken van mostuintjes. Inmiddels woont hij al vijftien jaar in Japan, met zijn Japanse vrouw en hun kind.

Zijn liefde voor Japanse tuinen is in die tijd gegroeid. Samen met collega-wetenschappers van de universiteit van Kyoto ontdekte hij een wiskundig patroon dat de rustgevende en harmonieuze ►



Stapstenen in het water



Zen-tuin van de Ryoanji Tempel in Kyoto



Isui-en tuin in Nara



Tuin bij de boeddhistische 'Zilveren tempel' Ginkaka-ji in Kyoto



Bloeiende hibiscus



Stenen en aangeharkt grind in zentuin Ryoan-ji



Waterschaal om je handen in te wassen voor het betreden van een heiligdom



Sierlijke afscheiding van bamboe

werking van Japanse tuinen verklaart. "In sommige tuinen bleek een structuur verscholen te zitten die overeenkomt met de manier waarop het brein dingen waarneemt."

De verscholen kersenboom

Het eureka-moment kwam in de beroemde boeddhistische zen-tuin Ryoanji, in Kyoto. Op het oog een sobere, bijna lege tuin, bestaande uit vijftien bemoste keien met daaromheen aangeharkt grind. Simpler kan bijna niet, zou je denken. Maar er steekt veel meer achter, ontdekten de wetenschappers. Ze lieten er een bestaand computermodel voor beeldanalyse op los. Wat bleek: in de tuin zit het patroon van een kersenboom verscholen. De vijftien rotsen liggen op het middelpunt van denkbeeldige assen, die de vertakkingen vormen van de boom. "Dat middelpunt noemen we in de natuurkunde de mediale axis. Je hersenen zoeken dat natuurlijke middelpunt automatisch op."

Ook bijzonder: de stam van de boom kwam precies uit bij het boeddha-altaar in de aangrenzende tempel. Dat is de enige plek van waaruit je alle vijftien stenen tegelijk kunt zien. In de 'lege' Ryoanji-tuin was dit patroon makkelijker te herkennen, maar ook in andere, veel vollere, Japanse tuinen vonden ze de boomstructuur, soms zelfs nog zuiverder. Die natuurlijke vorm brengt rust in het hoofd. "Je hersenen zijn gewend aan zulke

'Ook de afstand tussen de rotsen zorgt voor een gevoel van harmonie'

structuren. Daardoor kost het weinig moeite ze waar te nemen."

De symboliek van stenen

Behalve aan de mediale axis-regel hielden de ontwerpers van beroemde Japanse tuinen zich ook aan andere wiskundige formules, ontdekte Van Tonder. Zo is de afstand tussen twee rotsen ongeveer twee keer de gemiddelde grootte van de rotsen. Dat zorgt ervoor dat de voor- en achtergrond even sterk aanwezig zijn in ons blikveld. En ook dat geeft een gevoel van harmonie. De stenen zelf hebben een belangrijke

spirituele betekenis voor Japanners. Zo staat de grootste steen in een tuin symbool voor de hemel. Het aangeharkte grind eromheen symboliseert rimpels in het water. Door met je ogen de golven en lijnen te volgen, laat je de geest als het ware leeglopen. Hark je het grind in rechte lijnen, dan creëer je een gevoel van afstand. Met die gegevens kun je spelen tijdens het mediteren. "Bij elk bezoek aan een Japanse tuin zie je andere dingen, afhankelijk van je gemoedstoestand," legt Van Tonder uit. "Onbewust kies je welke stenen en vormen je 'gebruikt' voor je meditatie." ■

JAPAN DICHTBIJ

Helemaal naar Azië afreizen is niet nodig, want ook dicht bij huis zijn Japanse tuinen te vinden. Deze zijn zeer de moeite waard:

- **Landgoed Clingendael** in Den Haag. Vanwege zijn kwetsbaarheid maar enkele weken per jaar geopend, vanaf 30 april. Direct naast de tuin ligt een theeschenkerij en er zijn twee mooie wandelroutes. Toegang is gratis. www.denhaag.nl, zoekterm 'clingendael' of (070) 324 53 80
- **De Japanse Tuin** in het Belgische Hasselt (Gouverneur Verwilghensingel) is de grootste van Europa. In april is er een sakefestival (O-Hanami) en in juli een sterrenfestival (Tanabata). Open van 1 april t/m 31 oktober. Entree € 5 p.p., groeps- en seniorenprijs € 4 p.p. www.hasselt.be, klik op 'parken & tuinen'

ZELF OOK ZO'N HARMONIEUZE TUIN?

- Kies voor oosterse beplanting als bamboe, varens, Japanse esdoorns, azalia's en siergras.
- Leg een waterval aan, in Japanse tuinen staat deze symbool voor de levensbron.
- Een Japanse look creëert u met mossen. Deze gedijen niet op elke bodem. Probeer het daarom eerst uit met een klein stukje. Groeit het mos niet goed, kies dan voor andere, donkergroene bodembedekkers, zoals ophiopogon en pachysandra.
- Een stenen lantaarn (Ichodorro) of boeddha beeld geeft uw tuin direct een oosterse uitstraling.
- Zet de tuin niet te vol, want eenvoud is karakteristiek.
- Denk na over verlichting, zodat uw tuin ook 's avonds mooi is. Bepaal welke delen u wilt benadrukken vanaf het punt waarop u vaak zit.
- Gouden regel: geef elke centimeter aandacht. In Japanse tuinen is geen plekje onbehandeld.
- Plaats rotsen voor tweederde deel onder de grond. Dat geeft een visueel effect van oneindigheid.
- Wissel bij een grindpad de afmeting en kleur van de steentjes af. Identieke vormen en kleuren zijn onnatuurlijk.
- Weinig ruimte? Bij het Amerikaanse internetwarenhuis www.amazon.com zijn doe-het-zelfpakketten voor miniatuur zen-tuintjes te koop. Leuk is de Zen Gardening Kit van Running Press (\$ 21,90, dus ongeveer € 14,50 exclusief verzendkosten).