

MIRIAM EVERS

De Japanse wijsheid
van

Ma

*Op zoek naar de waarde van leegte
in een volle wereld*



Voor mijn lieve Bente en Silke,
omdat ik jullie een leven wens vol ruimte —
om te groeien, te dwalen, stil te zijn en te ontdekken
wat er écht toe doet.

Copyright © 2025 Miriam Evers, slowww.nl
Copyright © 2025 Uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg,
naiabookdesign.com

Vormgeving en illustraties binnenwerk: Erik Thé,
erikthedesign.com

Pictogram koptelefoon: icons8.com

ISBN 978 94 93394 32 2
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder
de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van
uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

Muziek wordt mooi door
de afstand tussen de noten.
Een toespraak wordt goed door
de juiste pauze tussen de woorden.
We zouden af en toe adem moeten halen
en de stilte tussen de geluiden waarnemen.

— Haemin Sunim in
*Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt*¹

...

Tussen stimulus en respons is
er een ruimte.
In die ruimte is er een keuze
om ons antwoord te kiezen.
In onze reactie ligt
onze groei en onze vrijheid.

— Viktor Frankl²

Inhoud

Voorwoord door Joke J. Hermesen	11
Ruimte vinden	17
 DEEL I: INKIJK	 23
Als je nooit stilstaat	25
Leren luisteren	28
Voorbij het tastbare	29
Het kwartje valt (op de yogamat)	33
En toen kwam <i>ma</i>	37
 DEEL II: INZICHT	 41
Wat is <i>ma</i> ?	43
<i>Ma</i> in <i>kanji</i>	45
<i>Ma</i> : tijd en ruimte	47
De waardering voor de leegte in de Japanse cultuur	49
Yin en yang: het cirkeltje rond	54
Shintō	56
Toverbal	58
Altijd ‘aan’	61
<i>Less is more</i> en het minimalisme	67
Waarom we leegte lastig vinden	71

Intermezzo	79
DEEL III: INSPIRATIE	85
De weg van <i>ma</i>	87
Chadō: de weg van de thee	88
Kadō, de weg van de bloem: <i>Ikebana</i>	95
Shodō – de weg van het schrijven	99
De potentie van <i>ma</i>	109
Verborgen essentie	114
Het geluid van stilte	116
<i>Noh</i>	119
De lege tuin	120
Shiatsu	124
De overgang van <i>ma</i>	129
Ertussen	130
Van de ene naar de andere fase	135
Reinigen	139
Onderweg	140
Het ritme van <i>ma</i>	147
In de stilte groeit iets nieuws	147
<i>Wabi-sabi</i>	152
Ritme op je werk	155
De juiste <i>ma</i>	163
<i>Maai</i>	163
Tussen mensen en objecten	167
Timing	168
De verbindende <i>ma</i>	175
Klokloos	178
Stilte verbindt	182
Diep luisteren	186
Niet-verbonden als symptoom	188

Digitale <i>ma</i>	189
Buigen	191
<i>Shinrin yoku</i>	192
De spiegel van <i>ma</i>	201
Overprikkeld	203
De ruimte tussen de gedachten	207
In de pauze tussen twee ademhalingen	209
Ruimte in je lichaam: bindweefsel en yin yoga	214
<i>Ma</i> in je huis	218
 Nawoord	 223
Dankwoord	229
Bronnen	235

Voorwoord

door Joke J. Hermesen

Lange tijd hebben westerse en oosterse filosofische denktradities zich vooral onafhankelijk van elkaar ontwikkeld. De afgelopen eeuw is daar echter verandering in gekomen. In de westerse cultuur nemen we zelfs een steeds grotere belangstelling voor oosterse denkwijzen waar, die stem geven aan ervaringen die binnen onze eigen rationele denkkaders soms moeilijker te benoemen zijn. Het boek *De Japanse wijsheid van Ma* van Miriam Evers is daar een mooi voorbeeld van. Ze onderzoekt in dit boek het Japanse begrip *ma*, dat tussenruimte, interval of tussentijd betekent, en naar de noodzaak van rust, leegte en verstillings verwijst. Evers vertrekt vanuit een persoonlijk verlangen naar verstillings en gaat op reis naar Japan om meer over het begrip *ma* te weten te komen. ‘*Ma* is de kunst van het vertragen in een wereld die steeds sneller gaat,’ schrijft Evers. ‘Het leert ons te genieten van de pauzes, de intervallen, de tussenruimtes.’ Ze beschrijft het als ‘een Japans concept dat de kunst van het nietsdoen viert’. Haar onderzoek heeft haar veel gebracht. Ze is beter in staat om stiltes te verdragen, pauzes in te lassen en de juiste timing te vinden.

Wat mij persoonlijk fascineert aan haar boek is dat dit Japanse begrip *ma* ook terug te vinden is in de bakermat van de westerse cultuur, namelijk bij de Griekse filosofen van de antieke oudheid. De klassieke Griekse filosofie, met name die van de presocratici, vormde niet alleen in geografisch, maar ook in filosofisch opzicht een schakel tussen westerse en oosterse tradities, met name in het denken over tijd. De oosterse filosofie beschouwt de tijd als een cirkel of als een stroom, terwijl de moderne, westerse filosofie de tijd eerder als een chronologische lineaire lijn ziet, met een verleden dat achter ons en een toekomst die voor ons ligt. De westerse mens leeft met name voor die toekomst, terwijl de oosterse mens de tijd meer als een cirkel of voorbijstromende rivier ervaart. Dit beeld van de tijd als een rivier vinden we echter ook bij presocratische denkers als Heraclitus terug. *Panta rhei*, schreef hij, alles stroomt. We staan in de tijd als in een rivier, en zien het nabije verleden aan ons voorbijstromen. Wat we niet voor ons kunnen zien is de toekomst, die ons als het ware van achteren in de rug de tijd in duwt.

Naast de rivier als metafoor voor de tijd vinden we binnen de oud-Griekse filosofie ook verwijzingen naar het Japanse begrip '*ma*', zoals het woord '*scholē*', dat rust of vrije tijd betekent. Rust vormt de grondslag van een beschaving, omdat we pas in rusttoestand tot bezinning en reflectie kunnen komen. Vandaar dat ons woord 'school' van dit oud-Griekse begrip is afgeleid. Pas als we niets doen, opent zich de ruimte van het denken en de creativiteit, verschijnselen die zich niet door een vooropgesteld doel of economisch nut laten sturen of opjagen. Juist in rust kunnen we tot nieuwe inzichten komen. De

Romeinse staatsman Cato beschreef dit als volgt: ‘Een mens is nooit actiever dan wanneer hij niets doet.’

In rusttoestand, of in het lege interval tussen twee handelingen, in het Japans met het begrip *ma* omschreven, kunnen we ontspannen, opgedane indrukken en ervaringen verwerken en tot bezinning komen. Deze ‘tussentijd’ werd binnen het Griekse denken ook nog met een ander begrip in verband gebracht, namelijk met de tijd van Kairos, die tot het juiste inzicht, de juiste timing of het juiste ogenblik voor verandering kan leiden. Het kan beschouwd worden als een aandachtsvolle en geïnspireerde tussentijd, waarin zowel het denken als onze verbeeldingskracht vleugels kan krijgen. Waar Chronos de chronologische tijd verbeeldt, staat Kairos voor al die ‘bevlogen’ momenten van inzicht, concentratie, verwondering en schoonheid, waarin we het voortrazen van de klok zijn vergeten en een andere, ruimere en rijkere tijd ervaren, die ons niet opjaagt, maar tot bezinning kan brengen.

Wachten, rust nemen en aandachtig stilstaan bij wat ons omringt zijn de voorwaarden om de louterende tussentijd van Kairos te ervaren. Wachten tot het lichaam tot rust gekomen is, de geest gekalmeerd en de ziel ontdaan van te veel zorgen en rumoer. Pas vanuit dit wachten kan ook de juiste aandacht ontstaan, zoals we dit zo mooi in de Franse taal terugzien: *attendre*, wachten, is de voorwaarde voor *attention*, aandacht. Binnen de huidige westerse cultuur lijkt er maar weinig waardering voor het wachten te bestaan, we moeten immers almaar voort, van de ene klus naar de andere, van het ene scherm naar

het andere; we lijken te zijn vergeten hoe belangrijk de ‘tussentijd’ voor ons is.

Het lijkt er soms op dat we het wachten opnieuw moeten leren, zodat we onze geest de kans kunnen geven tot rust te komen, de opgedane indrukken te verwerken en de stilte en leegte weer leren te waarderen. Het is ook waarnaar Miriam Evers tijdens haar reis door Japan op zoek ging en waarvan zij in haar boek *De Japanse wijsheid van Ma* verslag heeft gedaan: ‘Mijn wens is dat we opnieuw leren wat het betekent om mens te zijn. Niet door steeds harder te rennen of alles te willen weten, maar door te durven pauzeren. Door ruimte te maken voor het onaffe, het stille en het onzekere.’

Wachten betekent behalve verstillings ook een leeg worden. Wachten is een opnieuw bevragen van alles wat is of verwacht kan worden. De juiste vragen kunnen stellen betekent altijd ook kunnen wachten. In de twintigste eeuw zijn er enkele filosofen geweest, zoals Henri Bergson en Simone Weil, die mede geïnspireerd door oosterse denktradities, weer over de noodzaak van rust, stilte en wachten hebben geschreven. Voor Simone Weil betekent dit wachten niet alleen een oefenen van de aandacht, maar ook een zorg dragen voor de ziel, wat al binnen de klassiek Griekse filosofie als de belangrijkste taak van de mens werd beschouwd. ‘Alle kunst is wachten,’ schreef Weil, ‘en ook het ontvangen van inspiratie is wachten.’ Wachten is de voorwaarde om met aandacht naar de wereld te kunnen kijken en ‘aandacht is de meest zeldzame en pure vorm van gulheid’. Pas in de oefening van het wachten en het aanscherpen van de aandacht kan de verhouding tussen ‘ik’ en ziel hersteld worden. Deze ziel of

het 'onpersoonlijke zelf' ligt 'vanaf het eerste levenslicht tot aan het graf diep in het hart van elk menselijk wezen' verborgen, maar raakt bedolven onder de invloed van economische machten en de nadruk op de prestaties van het 'ik'. Mens zijn betekent voor Weil juist dit 'kunnen onderscheiden van ik en ziel'.

Het Japanse begrip *ma* dat door Miriam Evers met al deze ervaringen in verband wordt gebracht valt tenslotte ook met andere oosterse zienswijzen te vergelijken, zoals met *Het boek van de tao en de innerlijke kracht* van Lao Zi, waarin de tao als een oefening in vertraging of 'leren remmen' wordt beschouwd. Tao is de kracht die tegenstellingen als leegte en volheid, licht en duister, zijn en niet-zijn als een nieuwe eenheid in zich opneemt: 'Voorwaar: het gebruikmaken van wat er is, wordt pas mogelijk dankzij dat wat er niet is.' Er is veel wat oosterse en westerse denktradities met elkaar verbindt, net zoals er veel meer is wat mensen door de eeuwen en culturen met elkaar verbindt dan dat hen van elkaar onderscheidt. Het is de grote verdienste van Miriam Evers dat zij in haar boek een brug heeft weten te slaan tussen het Japanse begrip *ma* en het zoeken naar rust, leegte en verstillings van de westerse mens. Het is mijn persoonlijke overtuiging dat juist in dit 'tussen' de nieuwe mogelijkheden voor ons denken gloren.

Joke J. Hermsen

Ruimte vinden

Toen mijn oudste dochter tien werd, maakte ik een foto-boek voor haar. In de eerste jaren van haar leven had ik meerdere halve pogingen gedaan om een baby-album samen te stellen, maar het ontbrak me simpelweg aan tijd en rust om het af te maken. Onder het mom van ‘beter laat dan nooit’ kwam er uiteindelijk een overzichtsboek van haar eerste tien jaar. Ik scrolde door duizenden foto’s op mijn telefoon; van vakanties naar leuke uitjes en van verjaardagsfeestjes naar zwemdiploma’s. De hoogtepunten, zorgvuldig vastgelegd in een almaar groeiend digitaal geheugen.

Scrollend op mijn telefoon leek mijn leven op een lange, ononderbroken stroom van gebeurtenissen. Zonder begin of eind, zonder ruimte tussen de afzonderlijke momenten. En toen vroeg ik me af: waren er, in het echte — niet digitaal vastgelegde — leven, eigenlijk wel momenten van leegte?

Het is een vraag die me al langer bezighoudt, en die steeds urgenter voelt.

Want een leven zonder leegte is als een tekst zonder spaties, witregels, komma’s of punten: een onafgebroken stroom van letters, betekenisloos en onleesbaar.

Een leven zonder leegte is ook als een muziekstuk zonder rustmomenten — een eindeloze reeks noten en klanken, zonder richting of gevoel. Zelfs de mooiste melodie verliest haar kracht zonder de stilte ertussen.

En zonder de natuurlijke pauze tussen een uitademing en de volgende inademing ontstaat hyperventilatie. Zo kan ook een leven zonder tussenruimte voelen: als een voortdurende gejaagdheid. Alsof je leven zelf buiten adem is.

De lege ruimte tussen het ene en het andere — de tussenruimte — is van cruciaal belang. Het brengt balans en diepgang in ons leven. Niet alleen mensen hebben deze ruimte nodig om op adem te komen, te verwerken en te herstellen, maar ook de natuur, samenlevingen en economische processen. Zonder tussenruimte raakt de natuur uitgeput, verliezen samenlevingen hun veerkracht en drijven economieën zichzelf op hol. Tussenruimte creëert ritme, maakt groei en vernieuwing mogelijk, en geeft betekenis aan wat ervoor en erna komt.

Instinctief voelen we dit meestal wel aan. Maar in een wereld die steeds sneller lijkt te gaan en met zoveel dingen die om onze aandacht vragen, is die leegte soms ver te zoeken. Niet voor niets kampen steeds meer mensen met fysieke en mentale klachten als gevolg van continu maar doorgaan. Altijd aan staan. Met dagen en weken, of zelfs een heel leven zonder voldoende tussenruimte.

Als ik terugkijk, realiseer ik me dat ik al heel lang bezig ben met het thema ruimte. Toen ik ruim twintig jaar geleden ogenschijnlijk uit het niets paniekaanvallen kreeg, begreep ik al snel dat dit geen toeval was, maar een

logisch gevolg van een leven zonder ruimte. Zonder bewuste momenten van leegte was ik mezelf volledig kwijtgeraakt. Doordat ik maar bleef doorgaan, had ik geen idee hoe het écht met me ging — of wat mijn lichaam me probeerde te vertellen.

Die ervaring markeerde het begin van een zoektocht naar meer rust en balans. Een zoektocht die me diep raakte en bleef intrigeren. Zo diep zelfs, dat ik besloot me er volledig in te verdiepen — en er uiteindelijk mijn werk van maakte. Inmiddels ben ik al meer dan tien jaar yin-yogadocent, spreker, schrijver en trainer.

In 2022 ontdekte ik een Japans woord dat het belang en de schoonheid van deze lege tussenruimte beschrijft: *ma* (間). Zoals veel Japanse termen laat het zich niet eenvoudig vertalen. *Ma* betekent tussenruimte, interval, pauze, rust — en omvat zowel tijd als ruimte. Wat me eraan fascineert, is dat het iets vangt wat we vaak over het hoofd zien: de kracht van stilte, leegte en pauzes. Die ongrijpbare ruimte tussen woorden, tussen de dingen die we doen, tussen yogahoudingen, in de ademhaling of in een landschap — het gaat over niets en is tegelijkertijd alles.

Ma lijkt iets wezenlijks te zeggen over een manier van leven waarin ruimte, stilte en de afwezigheid van 'iets' worden gewaardeerd. In de traditionele Japanse cultuur zie je dat terug in kunst, architectuur, rituelen en het dagelijks leven, waarin er aandacht is voor wat er níét is — voor de pauze, de tussenruimte, het ongemerkte. Dat verschilt van de meer westerse cultuur, waar leegte vaak wordt gezien als iets wat moet worden opgevuld. Een lege agenda nodigt uit tot nieuwe afspraken, een stilte in

een gesprek voelt al snel ongemakkelijk. We leven in een wereld die sterk gericht is op doen, op efficiëntie, op activiteit en resultaat. Onze aandacht gaat meestal uit naar wat zichtbaar is — naar beweging, invulling en vooruitgang — terwijl juist in het nietsdoen, het wachten of het zwijgen zoveel waarde kan schuilen.

Ma biedt in mijn ogen een broodnodig tegengeluid; het gaat over het waarderen van alles wat je *niet* ziet, van wat er *niet* wordt gezegd, wat je *niet* hoort of wat je *niet* doet. Het gaat om het besef dat de mooiste wendingen, keuzes en oplossingen alleen maar kunnen ontstaan vanuit *ma*, vanuit die tussenruimte, waarin je even een gevoel van tijdloosheid kunt ervaren in plaats van haast of urgentie. Alleen op die momenten kan het leven zich als vanzelf ontvouwen en is er ruimte om stil te staan bij jezelf, je leven, en wat voor jou en de wereld om je heen belangrijk is.

Dit boek is een verslag van mijn zoektocht naar de diepere betekenis en de vele verschijningsvormen van *ma* — de ruimte tussen de dingen, de stilte tussen de woorden, de rust tussen twee bewegingen. Niet als academicus, Japan-deskundige of filosoof, maar als een nieuwsgierige onderzoeker naar wat deze tussenruimte ons kan leren over leven, werken, creëren en verbinden.

Mijn speurtocht bracht me in contact met talloze inspirerende mensen. Ik sprak met filosofen, professoren, ademexperts, schrijvers, artiesten en natuurlijk met veel Japanners. Aanvankelijk in Nederland, later ook in Japan. Iedereen wierp zijn of haar eigen licht op deze fascinerende tussenruimte. Gaandeweg werd steeds duidelijker:

ma is een krachtige inspiratiebron om ‘de tussenruimte’ te omarmen.

Hoe is dit boek opgebouwd?

In het eerste deel INKIJK neem ik je mee in mijn verhaal. Waar kom ik vandaan en hoe is *ma* op mijn pad gekomen?

Dan volgt INZICHT, waar je *ma* leert kennen, ontdekt waar de Japanse waardering voor leegte vandaan komt, en waarom we leegte vaak zo ongemakkelijk vinden.

In INSPIRATIE neem ik je mee langs zeven verschillende thema’s die raken aan *ma*. Hier probeer ik de magische Japanse tussenruimte tot leven te brengen aan de hand van concrete voorbeelden, persoonlijke verhalen, gesprekken met schrijvers, filosofen en artiesten, aangevuld met praktische oefeningen of vragen die je uitnodigen om *ma* mee te nemen in je eigen leven.

Tussen de delen van dit boek vind je lege bladzijden — zichtbare tussenruimte. Blader er niet gedachteloos doorheen, maar zie ze als een uitnodiging om te pauzeren. Een bewust moment van vertraging waarop je, zoals een herfstblad op een windstille dag langzaam naar de grond dwarrelt, kunt laten bezinken wat je zojuist hebt gelezen.

Dit boek is een uitnodiging — niet om je leven radicaal om te gooien, maar om simpelweg stil te staan en je af te vragen:

Wat gebeurt er als ik mijn aandacht richt op de momenten of ruimtes die níét zijn ingevuld? Wat ligt daar verborgen?

Die open ruimte is geen leegte, maar juist de voedingsbodem voor alles wat betekenisvol is. Zoals Aoi, een Japanse artiest die ik sprak, het zo treffend verwoordde: ‘Elke stilte in een muziekstuk heeft haar eigen melodie.’

Ben jij ook benieuwd hoe die klinkt?

inkijk

