和



Tijdloze lessen uit JAPAN

De mooiste eeuwenoude lessen verzameld

Saori Okada

Inleiding

In Japan is wijsheid vaak stilletjes aanwezig – verstopt in dagelijkse rituelen, gedeeld via eeuwenoude uitdrukkingen en gevoeld in het wisselen van de seizoenen. Deze lessen zijn niet luidruchtig of groots, maar zacht, in balans en diepmenselijk.

Ik ben opgegroeid in Japan en heb gezien hoe deze leer – doorgegeven van de ene generatie op de andere – niet alleen vorm geeft aan hoe we leven, maar ook aan hoe we verbinding zoeken, zorg dragen en betekenis vinden in het dagelijkse leven.

Dit boek is een verzameling van die zachte en krachtige waarheden. Al bladerend leer je zestig wijze lessen, van gezegdes tot culturele begrippen, die je elk uitnodigen tot nadenken en een handvat bieden om opnieuw te verbinden – met jezelf, anderen en met wat echt belangrijk is.

Laat deze bladzijden een veilige haven zijn. Een plek om even rust te nemen, weer met jezelf op één lijn te komen en stil te staan bij de wijsheid die al in je leeft.



A-un

阿吽

Verwelkom elk begin en elk einde

A-un staat voor het eerste en laatste geluid, de inademing en uitademing, het begin en einde van het universum. Je ziet het bij de standbeelden van tempelwachters, de een met de mond open 阿 (*a*) en de ander met de mond dicht 吽 (*un*). Zo geeft *a-un* ook de dualiteit weer die overal in zit – licht en schaduw, stilstand en beweging, aanwezigheid en afwezigheid. *A-un* belichaamt de synchroniciteit die we voelen wanneer we meebewegen met deze natuurlijke ritmes en zowel begin als einde omarmen, omdat we weten dat het leven in de ruimte ertussen ligt. Doe eens een ademhalingsoefening: adem diep in, en weer uit. Sta even stil bij een recent begin of einde. Adem ondertussen rustig door, zonder te oordelen – wees simpelweg even in stilte met jezelf.

Ishin-denshin

以心伝心

Koester de woordeloze verbinding

Ishin-denshin is de onuitgesproken, vloeiende verbinding tussen het ene hart en het andere. Het is geworteld in de zenfilosofie en herinnert ons eraan dat werkelijk begrip niet altijd woorden nodig heeft – sommige van onze diepste connecties worden gevoeld in plaats van gesproken. In momenten van stilte communiceren we door middel van energie, intuïtie en oprechtheid. Sta stil bij de relaties waarin woorden onnodig zijn: hoe kun je zo'n soort verstandhouding bevorderen? Vertrouw op de stille taal van het hart en laat aanwezigheid spreken waar woorden tekortschieten.





Ibasho

居場所

Koester waar je thuishoort

Ibasho is de ruimte waarin je je lichamelijk en emotioneel thuis voelt. Meer dan voor een bepaalde plek staat het voor de omgevingen - in onszelf en in onze connecties met anderen – waarin we ons veilig voelen, en vrij om ons ware zelf te zijn. *Ibasho* moedigt ons aan om relaties en omgevingen te koesteren waar ons hart tot rust komt en waar we ons diep verbonden en thuis voelen. Sta stil bij de plaatsen en de mensen waarbij je je thuis voelt: ondersteunen die je ware zelf en je innerlijke rust? Creëer deze plekken doelbewust om trouw te blijven aan wie je werkelijk bent.

Genki

元気

Peil je levensenergie

Genki wordt in het Japans vaak vertaald als: 'Hoe gaat het met je?' Maar het heeft een diepere betekenis die besloten ligt in de karakters, die staan voor je levensenergie. Peil je *genki* om weer contact te maken met de energie die je ondersteunt, jezelf weer op één lijn te brengen met je ziel en je basis te verstevigen. Vraag naar de *genki* van anderen om zinvolle relaties te bevorderen en momenten te creëren waarin je samen kunt stilstaan bij de energie die ons allemaal voedt. Door de diepe betekenis van *genki* te erkennen, worden we ons nog meer bewust van deze gezamenlijke levenskracht die vriendelijkheid, oprechtheid en een groter gevoel van verbinding in het dagelijks leven bevordert.


一勇斎
國芳画



Arigatō

有難う

Dankbaarheid is een kostbaar geschenk

Het Japanse woord voor 'dank u wel' heeft nog een diepere betekenis, geworteld in de karakters, die letterlijk 'moeilijk om te hebben' betekenen. In de boeddhistische filosofie getuigt *arigatō* van de wijsheid dat het een zeldzaam geschenk is om als mens geboren te worden en meer nog dat de vriendelijkheid van anderen iets waardevols is dat we nooit vanzelfsprekend mogen vinden. Door de intentie achter een simpel 'dank u wel' te erkennen, groeit onze waardering voor alles wat het leven ons schenkt – van de kleinste tot de grootste momenten. Laat je leiden door *arigatō*: houd de dagelijkse momenten van dankbaarheid in ere en verstevig je connectie met anderen en het kostbare leven dat we gekregen hebben.

Kotodama

言霊

Houd de ziel van woorden in ere

Kotodama draagt de wijsheid met zich mee dat elk woord een ziel heeft die door zijn energie de werkelijkheid creëert. Woorden zijn niet gewoon communicatiemiddelen; ze beïnvloeden onze gedachten, emoties en de wereld om ons heen. Spreek, schrijf en deel bewust, wetend dat taal de macht heeft om levens te veranderen, inclusief dat van jezelf. Houd woorden in ere als een spirituele kracht door ze met zorg en inzicht te kiezen. Zorgen je woorden voor verbinding, wekken ze dankbaarheid op, brengen ze oprechtheid? Gebruik woorden als een geschenk om de wereld vorm te geven die jij voor ogen hebt.





Over de auteur

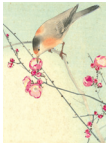
Saori Okada is geregistreerd gezondheidscoach, Japans kalligraaf en oprichter van **Mogami Wellness**, een in Londen gevestigd merk dat is geïnspireerd op de filosofieën en tradities van Japans welzijn. Als kalligraaf werkt zij onder haar kunstenaarsnaam **Seisen** (星洗).

Na een vijftien jaar durende worsteling met verschillende eetstoornissen vond Saori via een holistische benadering de weg terug naar zichzelf. Die persoonlijke ervaring vormt de basis van haar werk. Met haar boeken en coaching inspireert ze anderen om opnieuw verbinding te maken met zichzelf, balans en schoonheid te vinden in het alledaagse en te ontdekken dat de belangrijkste bouwstenen voor welzijn en innerlijke harmonie al in henzelf aanwezig zijn.

Index



A-un *p.5*



Arigatō *p.13*



Chiri mo tsumoreba yama to naru *p.50*



Daijōbu *p.25*



Genki *p.10*



Gi *p.109*



Go-en *p.21*



Hara hachi bun me *p.26*



Heijōshin *p.101*



Ibasho *p.9*



Ichigo ichie *p.122*



Ikigai *p.54*



Ishi no ue ni mo sannen *p.81*



Ishin-denshin *p.6*



Isogaba maware *p.46*



Itadakimasu *p.38*



Ittō-ryōdan *p.93*



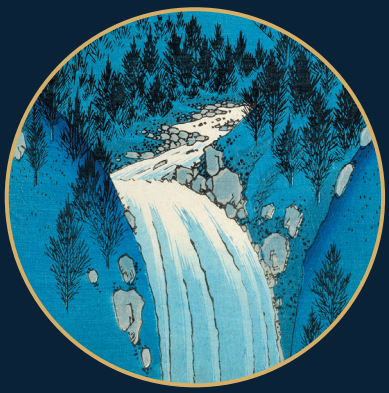
Jin *p.118*



Jitōmyō *p.61*



Jū yoku gō o seisu *p.102*



Sommige van de mooiste levenslessen komen uit Japan. Van *ikigai*, de kunst van een leven met betekenis, tot *nana korobi ya oki:* val zeven keer, sta acht keer op. De Japanse cultuur zit vol eenvoudige inzichten die ook vandaag de dag verrassend actueel zijn.

In ***Tijdloze lessen uit Japan*** deelt wellnesscoach Saori Okada 60 inspirerende lessen uit eeuwenoude spreekwoorden, tradities, filosofieën en de leefwijze van de samoerai. Ze laten zien hoe je meer rust vindt, beter omgaat met tegenslagen en met meer aandacht en vertrouwen in het leven kunt staan. Een inspirerend boek om af en toe open te slaan, of elke dag opnieuw.

7 890439 442433
www.kosmosuitgevers.nl

KOSMOS

NUR 370
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN