

Kijken door de ogen van een ander

DE JAPANSE KUNST
VAN COMPASSIE

Erin Niimi Longhurst

新美英鈴

Geïllustreerd door Ryo Takemasa 武政諒

Vertaald door Anna Livestro

HarperCollins

Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door Soil Association Certification naar FSC® standaarden om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2020 Erin Niimi Longhurst
Oorspronkelijke titel: *Omoiyari*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2020 HarperCollins Holland
Illustraties: © 2020 Ryo Takemasa
Vertaling: Anna Livestro
Omslagontwerp: HarperCollins UK
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Omslagbeeld: © Ryo Takemasa
Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Best
Druk: PBtisk, a.s., Czech Republic

ISBN 978 94 027 0636 9
ISBN 978 94 027 6026 2 (e-book)
NUR 770
Eerste druk november 2020

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers Ltd, London, Great Britain.
Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC.
HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Inleiding	6
Deel 1 Omoi 思い	22
Mottainai (Het vermijden van verspilling)	34
Kirei (Opruimen en organiseren)	54

Teinei (Beleefdheid tot in de puntjes) 74

Zakka (De schoonheid van verscheidenheid) 94

Deel 2 **Omoiyari** 思いやり 106

Wa (Harmonie) 114

Omotenashi (De kunst van de onbaatzuchtige
gastvrijheid) 136

Onkochishin (Leren van het verleden) 154

Senbazuru (Duizend papieren kraanvogels) 168

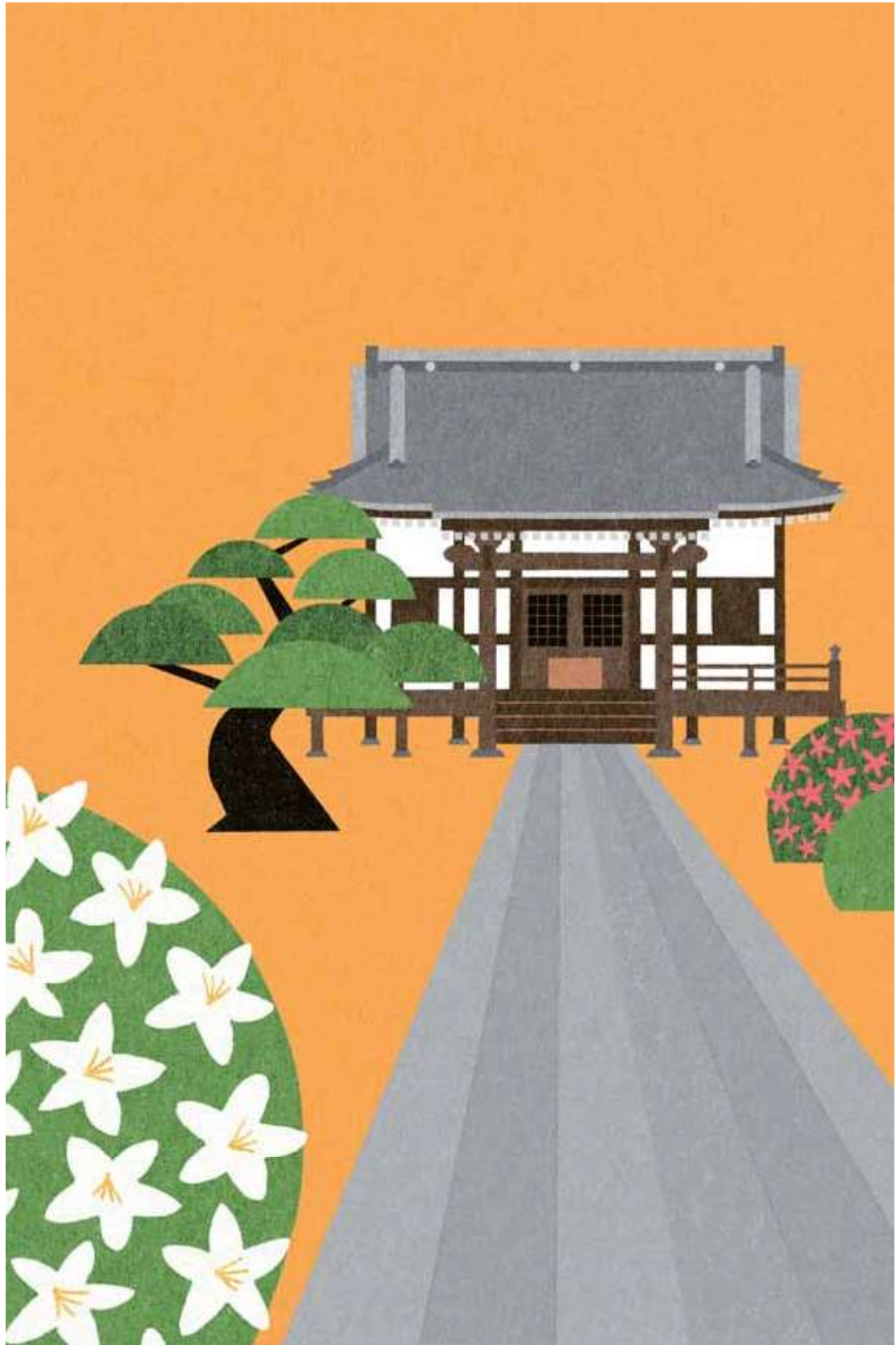
Omakase (Toevertrouwen) 186

Conclusie 206

Over de auteur 212

Woordenlijst 214

Dankwoord 224



Inleiding

I
N
L
E
I
D
I
N
G

Tijdens het wereldkampioenschap voetbal van 2018, na een verrassende overwinning op Colombia, domineerden Japanse voetbalfans het nieuws om heel andere redenen dan de geweldige prestatie van hun team op het veld: na het historische eindresultaat (een uitstekend excuus om feest te vieren) ruimden zij het gehele stadion op en verzamelden ze afval om daarmee als gasten hun respect voor hun omgeving te tonen.

Wie weleens in Japan is geweest, zal zoiets bekend voorkomen. Zelf heb ik het geluk om veel van deze verhalen te kennen – voorbeelden van *omoiyari* en de gevoelens van inlevingsvermogen en compassie die de basis vormen van dingen die mensen voor anderen doen. Het komt het duidelijkst tot uiting in de kunst van Japanse gastvrijheid, maar ook in allerlei andere gebruiken en tradities.

Ik wilde dit boek heel graag schrijven met het oog op hoe wij nu leven, in een verdeelde en snel veranderende wereld. In plaats van muren op te trekken en ons ieder op ons eigen eilandje terug te trekken, is het, vind ik, heel belangrijk en ontzettend waardevol om je invalshoeken met elkaar te delen. Als je de ander beter begrijpt, leer je ook jezelf beter kennen. Dit is *omoiyari*.

En wat is nou een mooier moment om te schrijven over het concept *omoiyari* en de zorg voor anderen dan aan het begin van een nieuw tijdperk? Met de troonsafstand van keizer Akihito op 30 april 2019 brak voor Japan een nieuw keizerlijk tijdperk aan, het Reiwa-tijdperk. *Reiwa* staat voor 'mooie harmonie'. Het concept *wa*, harmonie of eendracht, vormt precies de kern van *omoiyari*. Dus het lijkt me heel toepasselijk om deze tradities, denkbeelden en gewoonten juist in deze tijd eens wat beter te bekijken en te leren begrijpen.

A scenic landscape featuring a body of water in the foreground, dark mountains in the middle ground, and a cloudy sky with soft light. The text is centered over the image.

WIE GOED IS
VOOR EEN ANDER,
IS GOED VOOR
ZICHZELF.

Japans gezegde

Wat is omoi-yari?

Het is lastig om een definitie van omoi-yari te geven zonder eerst uit te leggen wat *omoi* betekent. En dat is op zich al een hele uitdaging.


De Japanse taal kent veel homofonen, woorden die hetzelfde klinken maar waarvan de betekenis pas duidelijk wordt binnen de context (vooral voor mensen voor wie Japans niet de moedertaal is) of als ze geschreven worden, uit het kanji (het Japanse schrift dat gebruikmaakt van Chinese karakters).

Iemand kan bijvoorbeeld voor je staan met een zware doos in zijn handen. Dan zal zo iemand zeggen dat de doos omoi is – en in deze context bied je aan de doos te helpen dragen, omdat hij zo zwaar is. Maar zoals je wel kunt raden, is dit geen boek over zware Japanse dingen.

In de context van dit boek staat omoi voor het concept van gedachten. Omoi kan slaan op hoe mensen denken, maar ook op hun gevoelens, emoties of verlangens. Herinneringen of mijmeringen over het verleden zijn *omoide*, vrij vertaald 'gedachten die uitgesproken of verdwenen zijn'. Ik heb een levendige herinnering aan die keer dat mijn grootvader me als kind betraptte in de voorraadkast. Het was midden in de nacht, ik had een jetlag en zat tot mijn ellebogen in een zak met *kappa ebisen* (zoutjes met garnalensmaak). Hij gaf me niet op mijn kop, al had ik me daar al schrap voor gezet. Wel maakte hij van de gelegenheid gebruik door zijn zoutarme dieet (hem voorgeschreven door mijn grootmoeder en tantes) voor even opzij te zetten en mee te doen aan het nachtelijke feestmaal. Toen hij het rodebonenijs erbij pakte, rechtvaardigde hij zijn daden door te zeggen dat hij mooie omoide met me maakte.

Gedachten, herinneringen en gevoelens die komen en gaan. Je piekert lang over iets en ineens weet je het en komt het je hoofd binnen als een trein die zijn eindstation heeft bereikt (*omoitsuku*). Want omoi wordt niet alleen gebruikt om de gedachten in je hoofd te beschrijven, maar ook de manier waarop je over dingen denkt.





OMOIYARI IS
EEN VORM VAN
ONZELFZUCHTIGE
COMPASSIE.

Omoiyari is een verlengstuk van dit begrip in relatie tot anderen – het is een soort projectie. Het is de combinatie van gedachten en het werkwoord ‘doen’. Maar het betekent meer dan denken over iets wat je voor anderen doet. De eenvoudigste manier om het te omschrijven, is misschien om te anticiperen op wat anderen nodig hebben, op een altruïstische manier, gestoeld op medeleven en empathie – en dus zonder er iets voor terug te verwachten. Iets doen om er op de een of andere manier zelf beter van te worden, is waarschijnlijk de tegenpool van het concept omoiyari. Omoiyari is een vorm van onbaatzuchtige compassie: je verplaatst je in de ander, en je voelt aan wat de ander nodig heeft vanuit dat perspectief. Het gaat om een verhoogd bewustzijn van wat de mensen om je heen nodig hebben en daarnaar te handelen. In een Japans restaurant, bijvoorbeeld, vind je vaak haakjes om je tassen aan te hangen zodat ze geen beschadiging oplopen door het schuiven over de grond (of, wat me weleens is overkomen, zodat ze niet naar geroosterd vlees ruiken als je met je vrienden bent gaan borrelen met wat spiesjes erbij). Als de haakjes er niet waren, at je niet minder lekker. Maar het feit dat men voor je zorgt, dat iemand van tevoren heeft bedacht dat die dure handtas, die een rib uit je lijf kostte, niet over de grond moet slepen, geeft je een goed gevoel.

De vraag is: waarom is dit zo belangrijk? Waarom moeten we van tevoren bedenken wat de ander nodig zou kunnen hebben? Als iemand iets wil, waarom vraagt hij dat dan niet gewoon? Waarom kunnen we er niet over praten? Dat zijn allemaal heel terechte vragen. Open communicatie is heel belangrijk, net als om hulp vragen als je dat nodig hebt.

Maar ik denk dat omoiyari belangrijk is omdat we op grotere schaal moeten proberen om standpunten en wereldbeelden te begrijpen die niet de onze zijn, of die er zelfs haaks op staan. Ook al zijn we het er niet mee eens, het is altijd waardevol om je blik te verruimen en echt inzicht te krijgen. Er is een toepasselijk Japans gezegde: ‘Een kikker in een put kan zich de oceaan niet voorstellen.’



I
N
L
E
I
D
I
N
G

I
N
L
E
I
D
I
N
G



Ik heb altijd een hekel gehad aan kikkers, en ik bedenk nu pas dat dat misschien wel komt door dit gezegde – ik wil helemaal niet aannemen dat mijn zienswijze de enige is, of de enige juiste. Omoiyari kan je helpen je blik te verruimen, met als bijkomend voordeel dat je aardiger en behulpzamer bent voor anderen in een poging om jouw omgeving leefbaarder te maken.

Wat kan omoiyari je bieden?

De cynicus in mij zal misschien stellen dat een cultuur van omoiyari bittere noodzaak was voor Japan – dat het essentieel was om de vrede te bewaren binnen een eilandstaat die ruim tweehonderd jaar afgescheiden was van de rest van de wereld. Maar ik ben geen cynisch type. Mijn lievelingsmoment tijdens de kerstdagen is niet het zelf uitpakken van de cadeautjes (het heeft een showelement dat ik eng vind. En wat als ik het een stom cadeau vind, en ze zien het aan mijn gezicht? Precies de reden waarom ik ook nooit dol was op toneel), maar het uitkiezen en inpakken van een cadeau voor een ander. Iets wat diegene mooi zou vinden, of nuttig, of leuk. Iets doen wat een ander een net iets leukere dag bezorgt, hen iets blijer maakt, of desnoods alleen wat meer op hun gemak stelt, is zo fijn. Ik ken niets wat je een nuttiger gevoel geeft dan dat.

Hoe ziet omoiyari eruit?

Om voor anderen te kunnen zorgen, moet je eerst voor jezelf zorgen. Om op de behoeften van anderen te anticiperen – om empathie te tonen – moet je eerst je eigen gevoelens leren kennen, en begrijpen waar jij zelf behoefte aan hebt. Daarom heb ik het eerste deel van dit boek 'Omoi' genoemd. In dit eerste deel kijken we naar de manieren waarop de verschillende denkbeelden, tradities en gebruiken je kunnen helpen je bewust te zijn van je omgeving en er respectvol mee om te gaan, en hoe je jezelf kunt uiten. Deel 1 gaat over hoe je jezelf beter kunt leren kennen. Of dat nu is door minder te verspillen, door een systeem te vinden om je leven te organiseren,

of zelfs door de schoonheid in de gewoonste dingen te leren zien.

Mijn eerste boek, *De Japanse manier*, ging over hoe je kunt leren om tevreden te zijn met behulp van een aantal Japanse inzichten en gebruiken – dingen als *ikigai*, *wabi-sabi*, *shinrin-yoku* (onderdompeling in het bos) en kalligrafie. Met *omoiyari* wil ik me meer richten op de kunst van de compassie – hoe we kunnen zorgen voor vreugde in ons eigen leven door geluk te brengen in het leven van anderen.

Wees daarbij vooral vriendelijk voor jezelf. Dat kan bijvoorbeeld door de tijd te nemen om jezelf een bepaalde vaardigheid aan te leren, of om iets te gaan doen wat helemaal jouw eigen passie is, puur voor je plezier. Hoe fijn het is om een bepaalde vaardigheid onder de knie te krijgen, is iets wat ik heb geleerd van mijn *jiji*, mijn Japanse grootvader. Hij was een slimme zakenman, maar ook een ouderling bij een tempel, en hij besteedde veel tijd aan schilderen, koken en andere hobby's en bezigheden die concentratie vergden. Al had hij nog zo'n drukke agenda met het grote bedrijf dat hij runde en zijn actieve gezinsleven, hij maakte er altijd tijd voor vrij. Het waren dingen die hem hielpen om zijn hoofd leeg te maken en creatief te leren denken op andere gebieden in zijn leven. Mijn tante Taeko koos voor de theeceremonie (*chado*) als een manier om even niet bezig te zijn met haar werk of haar gezin – door de ceremonie kwam ze in contact met de natuur en haar omgeving, stond ze stil bij bepaalde momenten in het jaar en leerde ze het wisselen van de seizoenen waarderen. Het is voor mij heel waardevol geweest om op te groeien met deze voorbeelden van manieren waarop we met onszelf in contact kunnen komen. Zelf doe ik dat vooral als ik geconcentreerd aan het koken ben – er is niets wat me zoveel helderheid, troost en vreugde geeft als het samenbrengen van alle elementen van een maaltijd. Het is mijn manier om mezelf genegenheid te tonen.

In Deel 2, 'Omoiyari', laat ik je zien hoe je dit ook aan anderen kunt schenken – door harmonieus te leven, onbaatzuchtig, door respect te tonen voor wat respect verdient, en door je waardering te laten blijken.



I
N
L
E
I
D
I
N
G

Dat kan door middel van een geschenkje, door een maaltijd te koken voor een geliefde, door belangrijke momenten te vieren, maar zelfs door dingen als origami. Omoiyari gaat erom dat je stilstaat bij de ander, niet met woorden, maar in de dingen die je voor hen doet.

Als je meelevender, invoelender en attenter wilt worden, dan vereist dat een gezonde dosis vertrouwen in de ander. Voor sommige mensen zal dat betekenen dat ze minder op hun hoede moeten zijn, en zich kwetsbaar moeten opstellen. Zoiets kan ongelooflijk veel moois opleveren. Bijvoorbeeld als je in een restaurant bestelt volgens de *omakase*-manier (wat letterlijk betekent: ik laat het aan jou over). Door de keuze van de gerechten en ingrediënten helemaal over te laten aan de kok – iemand die je helemaal niet kent – loop je weliswaar het risico dat je misschien iets voorgeschoteld krijgt wat je niet echt heel lekker vindt. Maar het kan ook je ogen openen voor iets volkomen nieuws – onbekende smaken en texturen die je hele idee over eten veranderen. Als je anderen jouw vertrouwen schenkt, stel je hen in staat jou mee te nemen op een reis: je krijgt inzicht in hun geschiedenis, in hun voor- en afkeuren, in hun wereld en visie. En doordat jij op die manier je horizon hebt verbreed, heb je je eigen mogelijkheden vergroot. Het is vaak een ongelooflijk intieme ervaring, maar de geest van omoiyari, die onlosmakelijk is verbonden met een omakase-maaltijd, levert je een diepe verbinding op – eentje die is gebaseerd op wederzijds respect.

Omoiyari gaat niet om bijbedoelingen, om ergens zakelijk beter van te worden, of om een romantische relatie een stap verder te krijgen. Het is groter dan dat – misschien is het wel een kwestie van karma. Zelf zie ik het graag als iets wat je in staat stelt om de plekken die je bezoekt ofwel ongeschonden achter te laten, of zelfs beter dan ze ervoor waren. Het draait om respect – voor jezelf, voor de mensen om je heen, en ook voor het milieu. En ik hoop dat ik je met dit kleine boekje kan helpen om dat te bereiken, want zelfs de allerkleinste attente gebaren kunnen een wereld van verschil maken.



Deel 1:

Omoi

思い

O
M
O
I

Als je in een woordenboek zoekt naar een letterlijke vertaling van het woord 'omoi', dan vind je 'gedachte', 'gevoel', 'emotie' en 'sentiment'. Maar het gaat erom dat we alle vier deze dingen in onszelf herkennen en begrijpen voor we empathie kunnen tonen, voor we iets aardigs voor een ander kunnen doen, of met compassie over die ander kunnen denken – compassie door middel van de kunst van omoiyari.

Het leek mij van belang om de rol die onze eigen gedachten, verlangens en hartstochten in dit proces spelen, te belichten. Je kunt niet onzelfzuchtig zijn als je niet eerst jezelf begrijpt; je kunt niet vriendelijk voor anderen zijn als je niet eerst hebt geleerd hoe het is om vriendelijk te zijn voor jezelf.

In veel opzichten is de Japanse cultuur hiërarchisch. Dit wordt vooral duidelijk in een zakelijke context, of elke andere situatie waar *keigo*, oftewel respectvolle taal, wordt gebruikt. Maar wederzijds respect is ook van groot belang, vooral tussen de verschillende generaties. Een typisch voorbeeld hiervan is de viering van Respect voor de ouderen-dag, waaruit de loyaliteit en waardering voor ouderen spreekt, wat je van hun ervaring en de wijsheid die ze in de loop der tijd hebben vergaard kunt leren.

Het belang van wederzijds respect en het laten blijken van dat respect is nergens expliciet vastgelegd in de Japanse cultuur: het wordt uitgedragen in de dingen die mensen doen. Uit de strenge etiquette en culturele gebruiken wat betreft lichaamstaal, begroetingen, en zelfs schijnbaar onbelangrijke zaken als baden, visitekaartjes en brieven schrijven, kun je opmaken hoe mensen met elkaar omgaan en het geeft je inzicht in hun wereldbeeld.

Dit deel van het boek gaat vooral over het zelf – de handelingen en gebruiken die jou helpen om de dingen anders te zien, om nieuwe gewoontes te ontwikkelen en om in contact te komen met je creatieve kant. Het doel is om jou te helpen vreugde, bevrediging en waardering te vinden in je leven.