

IOANA LEE

19
secrete japoneze
pentru
o viață mai bună

EDIȚIE BILINGVĂ



RAO Distribuție
Str. Bărgăului nr. 9-11, sector 1, București, România
www.raobooks.com
www.rao.ro

IOANA LEE

19 secrete japoneze pentru o viață mai bună /

19 Japanese Secrets for a Better Life

Copyright © Ioana Lee, 2019

Toate drepturile rezervate

© RAO Distribuție, 2019

Pentru prezenta ediție

2019

ISBN 978-606-006-224-0

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| Introducere | 7 |
| Dedicație | 15 |
| Prefață | 17 |
| CAPITOLUL 1. IKIGAI – O viață care merită trăită | 27 |
| CAPITOLUL 2. WABI SABI – Melancolie, singurătate, izolare | 43 |
| CAPITOLUL 3. KANSHA – Recunoștință | 51 |
| CAPITOLUL 4. ICHI-GO ICHI-E – O clipă în timp | 56 |
| CAPITOLUL 5. MONO NO AWARE – Patosul lucrurilor ... | 62 |
| CAPITOLUL 6. KAWAII – Drăgălaș | 68 |
| CAPITOLUL 7. SABISHII – Dor (a-ți fi dor de cineva), părăsit, singuratic, nefericit | 71 |
| CAPITOLUL 8. OCHITSUKI – Calm, liniștit | 75 |
| CAPITOLUL 9. KINTSUGI – Arta cicatricelor | 79 |
| CAPITOLUL 10. GAMAN – A îndura cu răbdare și demnitate ceea ce pare insuportabil | 83 |
| CAPITOLUL 11. ZETTAI AKIRAMENAI – Nu renunța niciodată | 91 |
| CAPITOLUL 12. YASASHII – Binevoitor, blând, timid | 95 |
| CAPITOLUL 13. U RA O KAKU – A păcăli, a întrece pe cineva într-un mod neașteptat | 99 |
| CAPITOLUL 14. GENKI – Sănătos, plin de viață, dinamic ... | 101 |

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 15. EIYOU SHKU – Hrănește-ți trupul | 105 |
| CAPITOLUL 16. MUJOU – Efemeritate | 108 |
| Capitolul 17 O-TSUKARE SAMA – Bine lucrat! Bravo! | 114 |
| CAPITOLUL 18. ZUIHITSU – Eseu, a scrie urmând șirul rândurilor | 117 |
| CAPITOLUL 19. GIMU – Obligație, datorie, responsabilitate | 120 |
| Bibliografie | 124 |

INTRODUCERE

Numele meu este Ioana (ee-wah-na). M-am născut și am crescut în România, în timpul dictaturii brutale a lui Nicolae Ceaușescu. Am avut norocul să mă nasc într-o familie de intelectuali care m-a învățat să fug de realitate, citind și învățând limbi străine. Cum ar spune japonezii, există un Unmei (destin). Familia mea a fost (ca să o spun politicos) o victimă a comunismului și mai ales a partidului comunist.

Acesta e începutul asocierii vieții mele cu Japonia și căile sale. Căci din cauza acestor greutăți m-am îndreptat, pe neașteptate, spre japonezi. Mai târziu, secretele pe care le-am învățat, trăind în Japonia și de la o remarcabilă familie japoneză, aveau să mă ajute să-mi parcurg restul vieții. Asta este ceea ce vreau să vă împărtășesc în această carte: cele nouăsprezece secrete japoneze pentru o viață mai bună. Cel puțin, eu am avut o viață mai bună datorită acestor principii sau estetici. Dar, înainte să vi le prezint, povestea începuturilor românești comuniste mai prezintă câteva răsturnări de situație.

S-ar putea să știți că, foarte mult timp, România s-a bucurat de statutul comercial al celei mai favorizate națiuni (MFN) cu Statele Unite. Dar, odată ce guvernul american a aflat despre toate treburile murdare pe care le făceau Ceaușescu și partizanii lui comuniști, a trimis o delegație din partea

Răla propriu, pe toți oamenii care te iubesc. Suferi și crezi că tuturor le va fi mai bine fără tine ca povară. Din nou, te rog să fii conștient că nu ești singur, că vei depăși situația și vei fi mai puternic. Apelează la serviciul on-line de prevenire a sinuciderii sau du-te la un spital, în camera de urgențe, și spune-le că te gândești să te sinucizi. Ori stai cu un prieten, cu un membru al familiei, cu o persoană care ar putea să te ajute să depășești aceste momente. Indiferent dacă ești ateu sau crezi în ceva, îngenunchează și roagă-te.

Uau! Știu că e dificil. O abordare mai ușoară vine din partea unui renumit optimist american:

„Dacă ai de gând să te sinucizi oricum, ai putea la fel de bine să o faci eroic. Aleargă în jurul blocului până pici mort.“

(Dale Carnegie – *Lasă grijile, începe să trăiești*)

Crede-mă, după ce-mi termin exercițiile alături de culturistul meu bulgar, sunt atât de bucuroasă că trăiesc, încât îmi vine să ies și să sărut pe toată lumea. Cu toate că antrenamentele noastre sunt „brutale“, într-un mod destul de ciudat, trupul meu devine mai puternic, iar spiritul meu, mai optimist.

Păstrează-ți credința, zâmbește și citește în continuare.

Cu drag,

A ta cu sinceritate, autoarea.

CAPITOLUL I

IKIGAI – O viață care merită trăită

生き甲斐

Japonia este și va fi întotdeauna unul dintre acele locuri mistice unde oamenii vorbesc straniu, spunând lucruri ce nu prea au sens pentru restul lumii. Japonia e ca una dintre acele femei minunate pe care le vrea toată lumea, dar pe care nimeni nu poate, de fapt, să o aibă. Japonia este femeia fatală a culturii. Aura de mister, intrigă, frumusețe, ciudățenie, vulnerabilitate și vioiciune este cea care va continua să-i fascineze pe străini. Cu toate că nu-ți sugerez să devii sau să urmărești o femeie fatală, cuvântul-cheie fiind aici fatală, te invit să descoperi o lume a farmecului și a frumuseții, care, aplicate în viața ta reală, incluse în rutina ta zilnică, ar putea să te facă mai fericit și mai fascinant. Cine nu și-ar dori asta?

Voi dezvălui mai multe concepte din estetica japoneză (Bigaku びがく – în japoneză) și proverbe japoneze (Nihon no kotowaza – にほんのことわざ).

„Estetica se ocupă de frumos, cu teorii ale frumuseții, cu caracterul esențial al acesteia, cu emoțiile stimulate de frumos și cu acordul general manifestat în «gust».“

(Donald Richie – *Un tratat despre estetica japoneză*)

Respo: Simplu spus, Ikigai înseamnă „scopul vieții”. Motivul pentru care există o persoană. Semnificația vieții cuiva. Motivul pentru a te trezi fericit și a aștepta cu nerăbdare fiecare zi. Arta de a te ține ocupat, cu ajutorul unor țeluri clar definite și pline de înțeles.

În limba japoneză, cuvântul Ikigai arată astfel: 生き甲斐.

Cuvântul în sine este o combinație de câteva Kanji (caractere chinezești), în forma scrisă. Ca înțeles, este o combinație între două cuvinte principale: IKI (viață) și GAI (care merită).

Acum te întrebi: și ce legătură are asta cu MINE? Ei, bine, cam totul.

Cu toții cunoaștem oameni care au știut dintotdeauna exact ce vor de la viață. Sora mea cea mai mare, Iulia, a vrut să fie judecătoare, ca tatăl nostru, încă de când avea trei ani. Sora mijlocie, Sorana, și-a dat seama că o interesează filosofia când avea 19 ani. În prezent, e profesoară de filosofie, la universitate.

Eu am vrut să fiu un ninja. În același timp, voiam să fiu un top-model internațional. După 45 de ani, încă îmi doresc aceste lucruri. Nu e nevoie să spun că nu am niciuna dintre însușirile asociate, de obicei, cu profesiile dorite. Nu sunt uimitor de frumoasă, nu am 1,80 înălțime, nu am un corp perfect și, pe deasupra, sunt un individ cu o energie scăzută și care nu se poate concentra. Ceea ce înseamnă că artele marțiale și modellingul sunt o iluzie pentru mine în ceea ce privește o profesie cu normă întreagă, dar sunt pasiunile mele și le practic pe amândouă cu mare bucurie.

Dacă analizăm acest concept, Ikigai, se rezumă la patru aspecte:

1. PASIUNEA ta – ce iubești?

2. MISIUNEA ta – de ce are nevoie lumea de la tine sau, cu alte cuvinte, cum poate existența ta să fie de folos lumii?

3. CHEMAREA ta – la ce te pricepi?

4. PROFESIA ta – cum te întreții? Pentru ce ești plătit?

Abordarea aceasta e un pic prea americanizată pentru gustul meu, însă e un început bun.

„Dacă încerci, ai putea să reușești. Dacă nu încerci, nu vei reuși. E valabil pentru toate lucrurile. Nereușita e rezultatul neîncercării.” Acesta e considerat a fi un proverb japonez, dar există în multe culturi, sub diverse forme. Dar mă înțelegi tu.

Toate studiile pe care le-am citit arată că Japonia continuă să fie prima în ceea ce privește longevitatea și calitatea generală a vieții. Când sunt intervievați, japonezii vorbesc despre un „secret”: găsirea propriului Ikigai.

Fiindcă am trăit în Japonia și sunt româncă get-beget și mi-am trăit mare parte a vieții de adult în calitate de cetățean american (și al capitalei Washington), am un Ikigai complex, pe care încă-l descopăr și readaptez. Cu toate acestea, unele lucruri îmi sunt foarte clare:

- Iubirea – am scris cărți despre iubire, îi inspir pe oameni să *nu* se teamă de iubire.

- În limba japoneză sunt două cuvinte diferite pentru a descrie iubirea: KOI (恋) și AI (愛). KOI este iubirea romantică. Are mai mult legătură cu a visa despre iubire, cu a avea nevoie de un fel de vis de iubire, care nu e necesar să existe. Iubirea romantică nu este adevărată, precum în fantezia flaubertiană sau literatura din secolele XVIII-XIX. Însă japonezii o trăiesc deseori și nu o pot urmări deoarece este stârnită de partenerul de viață al unei alte persoane sau pentru

ca e produsul propriei imaginații. În engleză, cred că e frecvent tradus ca dorință; totuși, cred că este, din nou, ceva specific purității emoției.

- Stilul de viață sănătos.
- Să scriu adevărul cum îl văd eu, adică adevărul MEU. Nu sunt nici judecător, nici preot. Am o părere care uneori este informată, alteori ignorantă. Mă străduiesc din răsputeri să fac deosebirea, dar este tot o părere personală, nu un adevăr total, oferit de Dumnezeu. Natura mea plină de compasiune trage linie la „Dacă vreau să-ți aflu părerea, ți-o voi da“. (Acesta e un semn că încă am defecte omenești ☺.)
- Sunt vanitoasă. Vanitatea mea îmi aduce plăceri simple. Nu pline de înțeles, dar nici înșelătoare. Spre deosebire de multe femei, sunt brutal de cinstită când vine vorba despre a fi vanitoasă. Este extrem de eliberator.
- Sunt o tocilară. Studiez cărți din diferite domenii și, uneori, devin maniacă. Refuz să ies din casă, să mă văd cu prietenii și să particip la evenimente din cauză că trebuie să-mi lărgesc orizontul cunoașterii. Și nu termin niciodată.
- Îmi place să scriu. Scriu deoarece vreau să inspir alte femei. Mai ales pe cele tinere și cu experiență de viață destul de limitată.
- Vreau să fiu cea mai bună soră. Dau greș de multe ori. Și nu primesc nici jumătate din cât mă aștept să primesc. Sunt cea mai tânără (nu cu mult), dar, pentru că trăiesc precum o americană, mă tem că surorile mele au căzut în capcana mea. Probabil cred ce arată, la prima vedere, profilul meu de Facebook: o femeie vanitoasă, bogată și

amețită, cu o puternică personalitate histrionică. Dar, repet, s-ar putea să mă înșel. În general însă, ofer mai multă iubire, atenție și mai mult timp decât primesc.

- Vreau să fiu o fiică grozavă. Uneori, lucrul acesta îmi iese mai bine, alteori, nu, dar îmi iubesc părinții cu o dragoste aproape patologică.
- Sunt o culturistă. Uneori, practic yoga și karate.
- Dansez mult. De fiecare dată când am ocazia. Ador să dansez.
- Sunt foarte recunoscătoare pentru tot. Recunoscătoare oricui și tuturor. S-ar putea să nu o arăt, dar japonezii mi-au spus mereu că este una dintre cele mai încântătoare trăsături ale mele. Apoi, compasiunea. Când eram tânără, le consideram slăbiciuni pe ambele, dar tinerețea nu este veșnică.
- Am un profund respect pentru oameni; cu siguranță respect bătrânii, dar și pe cei tineri, căci ei sunt viitorul. Deseori, când sunt invitată la o emisiune televizată în țara mea, gazdele au o reacție ciudată când le aduc daruri (un obicei românesc și japonez, deopotrivă). Sunt politicoasă și îi salut pe toți cei pe care-i întâlnesc, de la gărzile de corp, la doamnele de serviciu, la „vedete“. Toți sunt oameni cu diferite căi în viață, dar nu vreau să fiu critică. Așa este cultura peste tot în Europa. În Statele Unite, ești considerat needucat dacă faci diferență între oameni în funcție de poziție, venit, culoare și rasă, și totuși se întâmplă, mai ales în rândul imigranților.

Acestea sunt pasiunile mele principale și convingerile personale. Am mai multe, dar a învăța ce este posibil și a avea așteptări realiste reprezintă cel mai important lucru.

Vreau să aflați un pic mai mult despre părinții mei români, care au avut nenorocul de a-și fi trăit tinerețea într-o țară comunistă și care s-au descurcat cum au putut mai bine.

Tatăl meu nu s-a plâns niciodată că mâncarea noastră era raționalizată și nici că el și mama trebuiau să facă săpun și șampon pentru familie. Și pastă de dinți.

În calitate de judecător, se ocupa de cele mai multe ori de cazurile de crimă. Într-o zi, a spus: „Ne mutăm din apartamentul acesta mic. Ne vom muta într-o casă cu grădină, copaci și păsări de curte, ca toți să avem o ocupație în afara sistemului de spălare a creierului, din țară.“

În fiecare dimineață, se spăla cu apă foarte rece (nu aveam apă caldă), dar măcar aveam apă aproape toată ziua. Deseori nu aveam nici căldură.

Apoi își hrănea „copilașii“, păsările pe care le iubește atât de mult, și după aceea făcea exerciții afară, în aerul proaspăt și rece. În lunile călduroase, înota. Își iubea munca și am auzit că era foarte bun în domeniul său. Știam că lucra la un caz dificil doar când venea acasă, parca mașina și se ducea direct să vadă ce-i făceau „copilașii“. Apoi își verifica legumele pe care le planta mereu cu mama. Pe atunci, am învățat să nu alerg niciodată după el.

Intra în casă, unde simțea că putea să simuleze mai bine că avusese o zi ușoară la muncă. Cum poți să fii judecător și să ai „o zi ușoară la birou“? Regret deseori că nu i-am călcat pe urme, dar mi se amintește că nu aș fi putut să o fac. Nu aș fi putut să mă uit la fața unui criminal, să nu afișez nicio emoție și să citesc verdictul la care ajunsese.

Cum putea să o facă? Cum s-ar fi descurcat cu rău famatul criminal în serie Ted Bundy? România a avut propriul

criminal în serie, „Vampirul din București“, Ion Râmaru. El a fost prins, declarat vinovat și condamnat la moarte de unchiul și nașul meu de botez, Ion Macarie. Cred că așa mi-am dezvoltat simțul foarte puternic și visceral al dreptății.

– Tati, ce mi-ai adus?

– Ți-am adus ceva special. (Nu uita, partidul comunist este la putere – o dictatură – și familia noastră nu era tocmai aliniată.)

– M-am adus PE MINE! exclama el.

Știam că, pe atunci, era un lucru important.

Și apoi, se retrăgea în biroul său ca să studieze dosarele oribile ale oamenilor uciși. Poate de aceea încă tot îmi doresc să fiu un ninja. Mi se face rău de la stomac atunci când văd oameni care pătrund în anumite locuri ilegal, dar karma lor (un concept budist și hindus) va avea o surpriză plăcută pentru ei.

Mama mea era o femeie foarte frumoasă. Avea părul lung și ondulat natural, o siluetă tip clepsidră, buze pline, dinți perfecți, ochi migdalați și sprâncene pentru care, acum, femeile ar face orice să le aibă. În plus, era o femeie de carieră, cu o educație înaltă, talentată și întotdeauna îmbrăcată elegant. Femeile nu o plăceau. Ca de obicei, femeile trebuie să fie femei.

De ce să te otrăvești cu invidia amară, când poți să-ți găsești propriul Ikigai și să rămâi concentrat pe calea care e unică pentru tine?

De la ea am învățat să citesc, să citesc și iar să citesc. Am învățat limbi străine. Am învățat compasiunea. Am învățat să lert, dar încă mă lupt cu asta.

De asemenea, am învățat să împlutesc. Îmi plăcea să împlutesc împreună cu mama și cu surorile mele.

Respe Părinților mei le plăcea să gătească. Ne bazam doar pe ingredientele din grădina noastră, dar se descurcau. Aveau prieteni din afara orașului și aveam deseori musafiri. Erau oameni foarte importanți și de treabă: doctori, procurori, chiar și directorul unei orchestre. Printre ei se numărau și persoane care făcuseră închisoare și abia ieșiseră în viață și care totuși nu cedaseră în fața partidului comunist.

Am fost binecuvântată să întâlnesc astfel de oameni în copilărie.

Părinții mei nu fumau și nici nu beau, așadar nici noi. Sunt foarte recunoscătoare pentru asta și pentru multe alte situații în care părinții mi-au fost modele de urmat.

Destul de amuzant, de la amândoi am învățat un proverb japonez, și pun pariu că nu știai că este japonez: „Omul care mai degrabă zâmbeste decât să se înfurie este întotdeauna mai puternic“.

Am învățat să zâmbesc.

Acum, provocarea este că toate aceste țeluri, visuri, dorințe, interese și trăsături trebuie să funcționeze sincronizat. Dacă vrei să duci o viață veselă, împlinită, o viață care îți aduce fericire, pacea minții și hrană pentru spirit, va trebui să găsești răspunsurile în sinea ta. Feedbackul din partea familiei, a prietenilor și a colegilor de serviciu te poate ajuta să-ți identifiți Ikigai-ul.

Lección de bază este că nimeni altcineva nu poate să-ți definească scopul. Propriul Ikigai nu se află în partenerul tău, în așteptările tale de la ceilalți, în noroc sau în împrejurările vieții. Tu-ți creezi propria lume Ikigai. Și toți cei din jurul tău vor avea, de asemenea, de câștigat. Veselia atrage veselie. Energia bună se răspândește. Vitalitatea înseamnă longevitate.

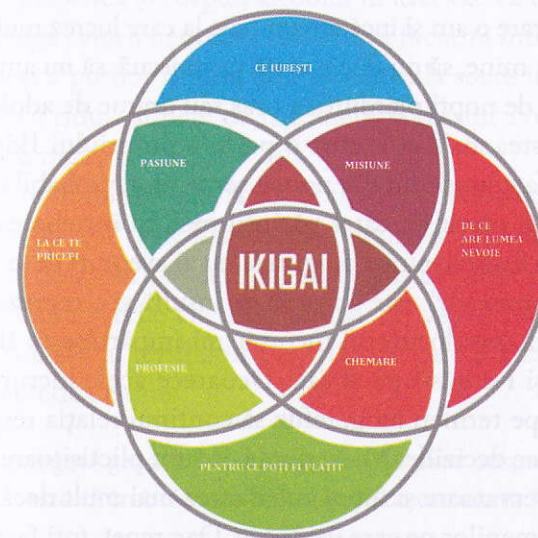
Serenitatea înseamnă mai puțin stres, nu lipsa acestuia, o mai bună gestionare a greutăților de-a lungul timpului și, în general, o aură de bunătate.

„IKIGAI este acțiunea pe care o săvârșim în căutarea fericirii.“

(Yukari Mitsuhashi)

Ceea ce îți va aduce propriul Ikigai depinde de natura acestuia. Pentru mulți oameni, a-ți cunoaște Ikigai-ul înseamnă:

- să te simți fericit și mulțumit
- să găsești o stare de spirit stabilă
- să îți controlezi mai bine viața de zi cu zi
- să crești și să progresezi
- să dai un sens vieții
- să te simți mai motivat



Într-un fel, cred că Ikigai-ul poate fi echivalentul învățăturilor creștinismului, islamismului sau ale oricărei alte religii care ajută la a-ți da un scop, un ghid pentru modul în care trăiești și îți planifici viața potrivit convingerilor care ți-au fost insufflate.

Revenind la vanitatea mea înnăscută, când aveam 20 de ani, am citit că supermodelul Linda Evangelista bea doi litri de apă în fiecare zi ca să rămână hidratată și să aibă o piele frumoasă. Așadar, de două decenii, beau doi până la patru litri de apă pe zi, aproape zilnic. Pielea este o parte din mândria mea personală și deseori sunt întrebată despre „secretul frumuseții” mele, sau cum îmi mențin pielea atât de tânără.

În plus, nu am vrut niciodată să beau alcool sau să mănânc carne de porc și de vită din mai multe motive. Parțial, acest lucru se datorează bunicului meu neoprotestant, Ion Oproiescu. Trăiesc așa de aproape 20 de ani. Pielea mea arată bine pentru vârsta pe care o am și încă am un fizic la care lucrez mult.

Pentru mine, să nu duc o viață promiscuă, să nu am nevoie de alcool, de nopți pierdute în oraș sau drame de adolescenți, toate acestea au fost mereu o parte a propriului Ikigai. Nu cedez în fața presiunii din partea semenilor, probabil datorită exemplului oferit de către părinții mei. Și întrebarea „Dacă nu bei, nu fumezi, nu iei droguri și nu ai aventuri de-o noapte, pentru ce trăiești?” este o formă de insultă și o reprezentare a faptului că interlocutorul meu nu-mi împărtășește Ikigai-ul și că nu și l-a găsit pe al său. Deoarece acele lucruri nu au beneficii pe termen lung, refuz să continui relația respectivă. Nu le judec deciziile. Mi se spune că sunt plictisitoare și mult prea conservatoare și totuși mă distrez mai mult decât majoritatea oamenilor pe care îi cunosc. Dar, repet, toți facem și ar

trebui să facem ceea ce ne ferește și ne împlinește, fără să ne judecăm reciproc hotărârile.

Încă mă amuză întrebarea: „Ți-ai găurit urechile, ce vor crede părinții tăi?” (Pentru cei mai puțin interesați de modă, urechile găurite sunt acelea împodobite cu piercinguri fabuloase.) Părinții mei cred că, la 45 de ani, bucurându-mă de libertatea americană, pot să fac tot ce doresc, numai să nu încalc legea sau să rănesc pe cineva cu alegerile mele.

În interiorul meu, am ceva pe care nimic nu poate să mi-l ia și pe care niciun val al vieții nu poate să-l zdrobească. În plus, mi-am dezvoltat curajul ca parte din Ikigai-ul meu. În general, nu mă tem de nimic. Cu excepția vieții mele, nu am nimic de pierdut. Dar asta face parte din înțelegere.

Poate încerc să manipulez ce să-ți dorești de la viața ta, dar tuturor femeilor care m-au întrebat le spun: fumatul îți va distruge pielea și corpul; alcoolul în exces te va deshidrata și va adăuga calorii nedorite; zahărul va fi cauza inflamațiilor, a acneei și a porilor înfundați; expunerea la soare în exces îți va provoca riduri și pete de bătrânețe. Botoxul? Nu te poate ajuta prea mult.

Dacă te simți în vârstă la 30 de ani din cauza atitudinii „am făcut-o și pe asta”, este foarte trist. Nu mai ai pentru ce să trăiești, ce să descoperi, ce să realizezi? Sugestiile mele pot fi bune sau rele, dar alegerile tale sunt numai ale tale. Nu uita că trebuie să trăiești cu rezultatul alegerilor pe care le faci ACUM. Totul depinde de tine.

„O înțelegere greșită des întâlnită în Occident despre Ikigai este că trebuie să aibă legătură cu cariera ta.”

(Ikigai – Yukari Mitsuhashi)