

LBRIS

We know
books

和

Înțelepciunea
JAPONIEI
Antice

A trăi după principii străvechi

Saori Okada

Lambodar
București
2026



Jūnin-toiro
p.33



Kachō fūgetsu
p.90



Kaika
p.74



Kaizen
p.94



Keizoku
wa chikara
nari p.29



Kiai
p.114



Kizuna
p.17



Kokorozashi
p.69



Komorebi
p.86



Kono ichiya ni
sadamubeshi
to omoe p.117



Kotodama
p.14



Kōun ryūsui
p.82



Kū
p.53



Kumo no ue
wa itsumo
hare p.78



Kyojitsu tōbun
p.105



Ma
p.30



Mottainai
p.41



Mujū-shin
p.58



Mushō-shin
p.57



Nana korobi
ya oki p.42



Nintai
p.97



Omotenashi
p.22



Ryūgi
p.113



Seijaku
p.66



Seijitsu
p.70



Senri no
michi mo
ippo kara p.37



Setsunai
p.77



Shinki ryoku
no icchi p.121



Shinrin-yoku
p.85



Shizentai
p.106



Shōganai
p.34



Shoshin
p.98



Tamashī
p.62



Tenmei
p.73



Wa
p.18



Wabi-sabi
p.89



Warau kado
ni wa fuku
kitaru p.49



Yū
p.110



Yutori
p.45



Zen
p.65

A-un

阿吽

Primește cu bucurie începutul
și sfârșitul tuturor aspectelor

A-un reprezintă primul și ultimul sunet, inspirul și expirul, începutul și sfârșitul Universului. În sensul unei perechi de statui de gardieni ai templului, dintre care o statuie de gardian are gura deschisă, 阿 (*a*), iar cealaltă are gura închisă, 吽 (*un*), *a-un* reflectă dualitatea și ciclul care se găsesc în toate aspectele – lumină și umbră, liniște și mișcare, prezență și absență. *A-un* întruchiează sincronizarea pe care o experimentăm atunci când trăim în armonie cu ritmurile Naturii și acceptăm atât începutul, cât și sfârșitul, știind că viața există în intervalul de timp dintre acestea. Realizează un exercițiu de respirație: inspiră profund, apoi expiră profund. Meditează asupra unui început sau sfârșit recent. Respiră în timpul acestei meditații fără să judeci – pur și simplu acordă-ți timp pentru reflecție în liniște.

Ishin-denshin

以心伝心

Hrănește armonia sufletului

Ishin-denshin este comunicarea implicită care se desfășoară direct de la inimă la inimă. Fiind înrădăcinată în filozofia Zen, *ishin-denshin* ne amintește că adevărata înțelegere nu necesită întotdeauna cuvinte – unele dintre cele mai profunde conexiuni nu sunt rostite, ci simțite. În momentele de liniște, noi comunicăm subtil, intuitiv și sincer. Cugetă la tipurile de relații în care nu este nevoie de cuvinte: cum cultivi acest tip de înțelegere? Ai încredere în limbajul tainic al inimii și lasă prezența să vorbească atunci când cuvintele nu sunt de ajuns.



Ibashi

居場所

Fii acolo unde îți este locul

Ibashi este locul în care cineva se simte fizic și sufletește acasă. Mai mult decât o simplă locație, *ibashi* simbolizează ambianța – din interiorul nostru, inclusiv relațiile cu ceilalți – acolo unde ne simțim în siguranță și liberi să fim pur și simplu noi înșine. *Ibashi* ne încurajează să căutăm relații și împrejurimi care aduc liniște inimii și hrănesc sensul profund al comunicării. Gândește-te la locurile și oamenii care te fac să te simți în largul tău: susțin ei originalitatea și pacea ta lăuntrică? Creează intenționat aceste spații pentru a onora sinele tău adevărat.

Genki

元気

Activează-ți energia fundamentală

Termenul japonez *genki* se traduce de obicei prin „Ce mai faci?”, însă are o semnificație mai profundă ce își are originea în scrierea sa: reprezintă energia fundamentală a ființei. Activează-ți *genki* pentru a-ți recăpăta energia care te susține, a-ți asculta sufletul și a-ți fortifica organismul. Întreabă-i pe alții ce *genki* au pentru a încuraja comunicarea autentică și a crea momente de reflecție comună asupra energiei care ne susține pe toți. Recunoscând puterea *genki*, aprofundăm percepția noastră asupra energiei vitale care ne hrănește pe toți, cultivând bunătatea, originalitatea și un simț mai puternic al integrării în viața de zi cu zi.



Kotodama

言靈

Onorează spiritul cuvintelor

Kotodama transmite înțelepciunea că fiecare cuvânt are un spirit, influențând realitatea cu ajutorul energiei. Cuvintele nu sunt doar instrumente de comunicare; ele influențează gândurile și emoțiile noastre, precum și lumea înconjurătoare. Vorbește, scrie și comunică conștient, știind că limbajul are puterea de a transforma viața, inclusiv viața ta. Consideră cuvintele ca fiind o forță spirituală, alegându-le cu atenție și discernământ. Vorbele tale stabilesc conexiuni, inspiră recunoștință sau prezintă originalitate? Folosește limbajul ca pe o șansă pentru a modela lumea pe care vrei să o vezi.



Kizuna

絆

Bizuie-te pe legăturile invizibile
care ne fortifică

Kizuna reprezintă legăturile indestructibile care ne unesc, create prin încredere, experiențe comune și ocazii ce consolidează relațiile de-a lungul timpului. Asemenea nuielelor care sunt mai rezistente atunci când sunt împletite, conexiunile noastre ne reamintesc de puterea unității. Fie ca astfel *kizuna* să te însuflețească să ai încredere în aceste conexiuni, știind că adevărata forță izvorăște din recunoașterea faptului că nu suntem meniți să fim singuri. Contactează pe cineva față de care simți că ai afinități. Trimite-i un mesaj pentru a afla ce mai face, pentru a planifica o călătorie, sau pur și simplu ca să-ți exprimi recunoștința pentru prezența sa în viața ta. Cultivă relațiile cu atenție, întrucât ele te fortifică pe tine și pe cei din jurul tău, consolidează structura umanității.

Wa

和

Îmbrățișează calea armoniei

Wa întruchipează spiritul păcii, evidențiind modul în care oamenii se întâlnesc pentru a se susține reciproc. Fiind adânc înrădăcinată în cultura japoneză, *wa* simbolizează nu numai armonia, ci și Japonia însăși, reprezintă o valoare fundamentală care a modelat profund societatea. *Wa* ne ajută să remarcăm puterea tăcută, dar imensă a grupului, călăuzindu-ne să alegem unitatea în locul diviziunii și cooperarea în locul interesului personal. Urmărește să aplici o modalitate umilă pentru a susține armonia în comunitatea ta – eventual, spunându-le bună dimineța vecinilor tăi, făcând voluntariat pentru o cauză locală, sau ascultând cu atenție. Îmbrățișează valoarea colaborării, încurajând înțelegerea și promovând armonia ca ideal comun.

