



C

H

O

W

A

Akemi
Tanaka



調和

Japanse
wijsheid
voor een
leven
in balans

ten have

AKEMI TANAKA

CHŌWA

Japanse wijsheid voor een

leven in balans

th ten have

INHOUD

Woord vooraf 9

Inleiding 13

DEEL 1 - JE EIGEN BALANS VINDEN

1. Deuren openen 23

Kleine dagelijkse voorbereidingen om thuis gereed en flexibel te zijn en een natuurlijke balans te bereiken

2. Onze rol spelen 45

Hoe we onze balans kunnen vinden terwijl we onze rol in het gezin spelen, onze verantwoordelijkheden nakomen en toch helemaal onszelf blijven

3. Balans in de boekhouding 62

Hoe we onze uitgaven kunnen bijhouden en onszelf (en anderen) kunnen belonen met het geld dat we besparen

4. Onze stijl vinden 73

Hoe we onze persoonlijke stijl voor elk tijdstip, elke plaats en gelegenheid kunnen aanpassen en verfijnen

DEEL 2: IN HARMONIE LEVEN MET ANDEREN

5. Naar anderen luisteren, onszelf kennen 103

Hoe we onze emoties kunnen hanteren, voor een betere relatie met iedereen (inclusief onszelf)

6. Leren leren en onze leraren onderwijzen 121

Hoe we het geleerde kunnen toepassen, uit ervaring kunnen leren en onze kennis in de praktijk kunnen brengen

- 7. Balans brengen in onze manier van werken 139**
Hoe we harmonieuze partnerschappen kunnen vormen en echte veranderingen op onze werkplek kunnen bewerkstelligen
- 8. Grotere veranderingen aanbrengen 159**
Hoe we positieve veranderingen in de wereld teweeg kunnen brengen

DEEL 3: BALANS BRENGEN IN HET ALLERBELANGRIJKSTE

- 9. Balans in voeding 177**
Hoe de Japanse manier van eten kan helpen balans te brengen in ons dieet en de weg vrij kan maken voor een lang, gezond leven en duurzamer eetpatroon
- 10. Onze balans vinden met de natuur 193**
Hoe we ons beter kunnen afstemmen op de natuur, onze plaats daarin beter kunnen begrijpen en de klimaatverandering kunnen aanpakken
- 11. Een blijvende liefde delen 211**
Hoe we emotioneel beter afgestemd kunnen worden op onze partner, voor een betere, liefdevollere relatie
- 12. Elke ontmoeting koesteren 228**
Wat we van de oeroude theeceremonie kunnen leren over de dood, rampen en verder gaan

Nawoord 253

Dankwoord 259

Literatuurlijst 260

Noten 263

Voor Rimika en Richard

INLEIDING

Twee pelgrims lopen op een lange weg.
Een van hen draagt een strohoed met een brede
rand, de ander niet.
Het is gloeiend heet. Het geluid van de krekels is
oorverdovend.
De pelgrims zeggen geen woord.
Ze lopen een stukje bij elkaar vandaan en geven de
ander de ruimte voor zijn eigen gedachten.
Als ze elkaar een paar minuten gezelschap hebben
gehouden, neemt de ene pelgrim zijn strohoed af
en maakt hem aan zijn rugzak vast.
Ze blijven zij aan zij lopen.

– GEÏNSPIREERD OP BUSHIDŌ (NITOBE, INAZŌ, 1908)¹

13

Wat is chōwa?

Ik heb altijd gevonden dat het woord ‘harmonie’ een wat valse bijklank had. Het deed me denken aan brede glimlachen en flower power-slogans uit de jaren zeventig, stoffige porseleinen engeltjes op de schoorsteen bij een ouder familielid of een deelnemster aan een missverkiezing die zegt dat ze elke avond bidt voor de wereldvrede. Of het nu gaat om religie, relaties of welk onderwerp dan ook, het doet ons soms denken aan een denkbeeldig, hemels ideaal. Het is niet iets wat de meesten van ons nastreven, in elk geval niet in deze wereld.

Al zou je het Japanse woord chōwa met ‘harmonie’

kunnen vertalen, het is veel meer op de praktijk gericht. Het is een manier van leven, iets wat je actief kunt doen. Het is beter om het woord *chōwa* niet gewoon te vertalen als ‘harmonie’, maar als ‘de zoektocht naar harmonie’ – of, zoals ik het liefst doe, als *de zoektocht naar balans*.

In het Japans wordt *chōwa* als volgt geschreven:

調和

Het eerste karakter, *chō*, betekent ‘zoektocht’, en het tweede, *wa*, ‘balans’.²

14

Chō is een eenvoudig karakter, maar het heeft veel lagen. Het kan letterlijk worden gebruikt – bijvoorbeeld in het werkwoord ‘zoeken’, waarbij je je laden overhoop haalt – en metaforisch, als je je hersens pijnigt op zoek naar een antwoord of inspiratie. Het karakter wordt ook gebruikt in het werkwoord ‘voorbereiden’. Dan betekent het ‘zoeken naar orde’ of voorbereid zijn op een komende uitdaging. Tot slot heeft het, net als ‘harmonie’, een muzikale betekenis. Denk eens aan een orkest dat aan het stemmen is – het Japanse woord daarvoor is *chō-gen*, dat letterlijk ‘je boog klaarmaken’ betekent. Het karakter voor *chō* is nauw verwant aan dit stemmen – een geleidelijke serie van kleine wijzigingen of aanpassingen terwijl we naar de goede toon zoeken, tot we goed afgestemd zijn.

Wa betekent naast balans ook ‘vrede’. Dat kan een staat van rust en kalmte zijn – denk daarbij aan een vredige sfeer of een kalme zee. Als het als werkwoord wordt gebruikt, kan het verwijzen naar het weloverwogen vrede brengen of aan het in balans brengen van twee of meer tegengestelde kanten, of dat nu om mensen, krachten of ideeën gaat, zodat ze beter kunnen samenwerken. Als

werkwoord wordt dit karakter actief gebruikt – niet alleen maar vrede als zelfstandig naamwoord, maar als een daad van verzachten, matigen en verlichten. Tot slot verwijst het wa in chōwa nog naar het land Japan, en in het bijzonder naar het traditionele Japan. Japanse kleding is *wa-fuku*, de Japanse stijl is *wa-fū*, en *washoku* verwijst zowel naar ‘Japans voedsel’ als naar ‘een uitgebalanceerd dieet’. Datzelfde ‘wa’ vinden we in *Reiwa*, het tijdperk dat op 1 mei 2019 is begonnen, toen de huidige keizer, Naruhito de troon besteeg.³ *Reiwa* betekent ‘prachtige harmonie’ of ‘het najagen van harmonie’.⁴

Als we chō en wa samenvoegen, zien we dat de karakters ‘zoeken naar balans’ betekenen (en daar zou je nog aan toe kunnen voegen: ‘op de Japanse manier’).

15

In het alledaagse Japans zeggen we dat chōwa een zelfstandig naamwoord is – net als harmonie in het Nederlands – maar ook een werkwoord. Het is minder muzikaal dan het werkwoord harmoniseren en heeft ook een minder spirituele betekenis. Het is wat alledaagser, wat herkenbaarder, meer *going with the flow*. We kunnen door te oefenen beter worden in chōwa, net als in alles wat we doen, zoals in een vechtkunst of het bespelen van een instrument.

Het land van Wa

Door chōwa leren we vooral om ons op praktische oplossingen te richten. Of het nu om ons privéleven gaat, om onze familie of daarbuiten, bij chōwa zoek je vreedzame manieren om balans te vinden. Het kan nodig zijn onze eigen behoeften en wensen objectief te bekijken en

ze naast de behoeften en wensen van anderen te zetten om echte vrede tot stand te brengen. Voor deze benadering is ware nederigheid nodig. Het gaat erom anderen te respecteren en tegelijkertijd ons zelfrespect te behouden.

Deze manier van denken wordt al eeuwen als typisch Japans beschouwd. In het *Boek van Wei*, een derde-eeuws geschiedenisboek uit Noord-China (toen *Wei* genaamd), wordt een aantal van de eerste buitenlandse ontmoetingen met Japan beschreven; de Chinezen noemden het ‘Het land van Wa’). In de derde eeuw noteerden bezoekers uit China in hun dagboeken dat de mensen uit Het land van Wa ‘buigen uit respect voor belangrijke mensen. Ze behandelen bezoekers vriendelijk en respectvol.’⁵ Aantekeningen van deze Chinese bezoekers zijn opgenomen in *Het Boek van Wei*. Daarin beschrijven ze dat de Japaners bekendstaan als vrijgevig, dat ze in de handen klappen als ze bidden en dol zijn op rauwe vis – allemaal gewoontes die nog steeds voortleven in Japan.

16

Onze kostbaarste schat

Zo’n driehonderd jaar later heerste de prins van Japan, Shōtoku Taishi, over een verdeeld land. Hij had een modern Chinees bestuursstelsel, nieuwe landbouwtechnologie en een nieuwe religie geïntroduceerd: het boeddhisme. Volgelingen van de oorspronkelijke Japanse shinto-religie botsten met dit nieuwe geloof. In Shinto – ‘de weg van de goden’ – ging het om het waarderen van de schoonheid van de natuur en de rituele aanbidding van de geesten (*kami*). Het boeddhisme, met het concept van verlichting en sterke ethische verwachtingen, werd

eigenlijk alleen echt begrepen door de intellectuele elite. Maar prins Shōtoku bood zijn land een compromis door een vreedzame grondwet op te stellen. Het boeddhisme en het shintoïsme konden naast elkaar bestaan.

In het eerste artikel staat:

以和爲貴、無忤爲宗。
人皆有黨。亦少達者。

‘Harmonie is onze kostbaarste schat, geschillen moeten worden vermeden.

We hebben allemaal onze eigen standpunten, maar heel weinigen onder ons zijn wijs.’

— SHŌTOKU TAISHI (574 – 622)⁶

17

Tot op de dag van vandaag bestaan het shintoïsme en het boeddhisme in Japan niet alleen naast elkaar, ze vulden elkaar aan. Veel Japanners zien zichzelf als Shinto of boeddhist, geen van tweeën, of allebei. De ziel van het moderne Japan is gesmeed vanuit dit vreedzame, positieve antwoord op verdeeldheid die tot oorlog en rampspoed had kunnen leiden – men stelde harmonie boven persoonlijke voorkeur of eigenbelang, zelfs boven sterke overtuigingen. Beide religieuze systemen werden in stand gehouden. Daaruit ontwikkelde zich één enkele cultuur, gekenmerkt door een bijzondere combinatie: de waardering voor de krachten die onze natuurlijke wereld creëren en regeren, gaat samen met een ethische betrokkenheid op andere mensen.

Waarom is chōwa vandaag de dag nog relevant?

Een groot deel van alles wat bezoekers zo fascinerend en aantrekkelijk vinden aan Japan, komt samen in de les die chōwa ons leert. Heb je weleens gehoord over Japanse voetbalfans, die zorgen dat het stadion na een wedstrijd brandschoon is? Of video's van Japanse treinen gezien waarin letterlijk iedereen, midden in de drukste stad ter wereld, zorgt voor een sfeer van kalmte en rust?

18 Sinds ik uit Japan ben vertrokken en een nieuw leven in Engeland ben begonnen, zie ik bepaalde aspecten van de Japanse cultuur in een nieuw licht, en soms zelfs wat kritischer. Maar als ik mensen over mijn cultuur vertel, kom ik steeds weer uit bij deze eenvoudige lessen om balans te zoeken. Er zijn praktische stappen die chōwa ons allemaal kan leren om balans te vinden in het dagelijks leven.

De zoektocht naar balans, en zeker het vinden ervan, is tegenwoordig gemakkelijker gezegd dan gedaan. We hebben vaak het gevoel dat we geen tijd hebben om stil te staan en na te denken. Soms hebben we het gevoel dat we alles automatisch doen: we leven in ons gezin op de automatische piloot en hopen dat eventuele moeilijkheden vanzelf zullen verdwijnen; we maken in ons beroep lange dagen en geven niet genoeg meer om de mensen met wie we samenwerken, we nemen niet genoeg tijd voor onszelf en onze geliefden, kopen van alles in de hoop dat het ons leven gemakkelijker maakt, dat het ons een soort kant-en-klare balans zal geven, en proberen te verdringen welke effecten onze keuzes op de natuur hebben – keuzes die onze planeet uit zijn evenwicht brengen. Het is hoog

tijd dat we aandacht voor elkaar krijgen, diep ademhalen en rust in ons leven brengen. Alleen dan kunnen we goed kijken naar wat er met ons en de mensen om ons heen aan de hand is. Dit is het chō van chōwa: ‘zoeken’ of ‘voorbereiden’. Dit is de eerste stap naar het vinden van onze balans.

En dan is daar nog het ‘wa’ van chōwa: een manier om te zorgen voor ‘actieve vrede’. Aan het begin van deze inleiding kwam harmonie als zelfstandig naamwoord aan bod. Harmonie is dan iets wat ver weg is, een concept of ideaal dat onmogelijk lijkt, of een verzinsel. Maar harmonie is juist een werkwoord: in harmonie leven met onszelf en met anderen. Iedereen kan daar aan bijdragen. Het vinden van onze balans – op ons werk, in onze persoonlijke relaties, in onze maatschappij – is een kwestie van oplossingen vinden. Daarnaast moeten we nooit vergeten dat we met z’n allen op deze planeet leven.

19

Ik geloof dat chōwa een manier van denken is waar iedereen baat bij heeft – nu meer dan ooit.

Tot slot: probeer te onthouden dat chōwa, net als in de korte parabel aan het begin van deze inleiding, een verbintenis is om genereus en moedig te reageren op de wereld om ons heen. Het gaat erom dat we openstaan voor anderen, zodat we in hun lijden en hun blijdschap kunnen delen. We maken allemaal dezelfde reis – de zoektocht naar balans.

Chōwa-wegwijzers

De ideeën die ik met jullie deel in dit boek spreken voor zich, lijkt me. Soms komen er ingewikkelde Japanse

spreekwoorden aan bod; die zal ik zo duidelijk mogelijk uitleggen. Regelmatig gebruik ik voorbeelden uit mijn eigen leven en verhalen van familieleden of vrienden die in Japan leven. Die ervaringen kunnen ver weg lijken, en ik probeer ze zo aan te passen dat je je erin kunt verplaatsen. Ik geef je ook steeds de gelegenheid om even te pauzeren en na te denken, met vragen of samenvattingen van datgene wat je net hebt gelezen. Samengevat is dit waar het eigenlijk om draait.

⊗ *Bereidheid, flexibiliteit en uithoudingsvermogen ontwikkelen om ons te helpen onze balans te vinden.*

20

⊗ *Verbinding aangaan met anderen op een openhartige manier, en moeilijke emoties beter leren hanteren.*

⊗ *Balans in onze geest, ons lichaam en onze ziel vinden door middel van kleine veranderingen in wat en hoe we eten, en hoe we omgaan met de natuur.*

⊗ *Dood en rampspoed onder ogen zien, ons voorbereiden op het ergste omdat we niet weten wat er gaat komen, en na het vallen weer opstaan.*

DEEL 1

Je eigen balans vinden

第一章
自分の調和を見つける

1.

DEUREN OPENEN

In elke deur
Modder van houten slippers
Het is weer lente
– ISSA (1763 – 1827)⁷

In Japan staat een aantal van de oudste houten bouwwerken ter wereld. Veel van die gebouwen zijn traditionele woningen, die misschien een bepaalde elegantie hebben, maar ze zijn niet altijd wat je ‘mooi’ zou noemen. Wat ik typisch Japans vind, nog meer dan het minimalistische uiterlijk of de eenvoud, is de manier waarop elke kamer en elk meubelstuk in deze oude huizen een oefening is in vooruitdenken, plannen, zoeken en vasthouden van balans – met de natuur, het ritme van het gezinsleven en de harmonie van het huis zelf.

Ik wil een paar van de belangrijkste chōwa-lessen met je delen die ontleend zijn aan de houten balken, de deuren van shōji-papier, de vloeren met tatami-matten en de dagelijkse routine die het Japanse huis tot een thuis maken. Het zijn lessen in het wonen in ons huis, maar ook lessen in iets teruggeven aan de plek waar we wonen. Dit vereist mogelijk dat we dankbaarheid aan ons huis tonen op een manier die wellicht niet voor de hand ligt: het toilet schoonmaken, een kamer klaarmaken voor een on-

verwachte gast, kleding drogen, een bad nemen, of thuis-komen.

Een paar van de belangrijkste chōwa-lessen om in dit hoofdstuk over na te denken:

⊗ **Respecteer de ritmes van je huis.** Iedere ruimte heeft een verschillende behoefte en iedere dagelijkse routine een andere betekenis. Door af te stemmen op wat ons huis echt van ons nodig heeft, kunnen we leren ons werkelijk in ons huis aanwezig te voelen.

24

⊗ **Je huis in harmonie brengen met de natuur.** Chōwa gaat erom de wereld te accepteren zoals ze is, en dat betekent dat we een manier moeten vinden om onszelf te verzoenen met de eb en vloed van de tijd. We moeten accepteren dat slijtage voorkomt. We moeten accepteren dat er onverwachte rampen kunnen gebeuren. Ik geef ook een paar voorstellen om de natuur in je dagelijkse leven toe te laten.

***Wabi-sabi* en chōwa - wat is het verschil?**

Binnenhuisarchitecten en architecten buiten Japan zijn al eeuwenlang gefascineerd door Japanse huizen. Omdat bepaalde begrippen – zoals het Japanse minimalisme en *wabi-sabi* – voor een aantal mensen wellicht al bekend is, ga ik niet uitgebreid in op deze termen. Wel wil ik je, voordat ik je een rondleiding geef in een Japans huis, het verschil uitleggen tussen chōwa – ‘de zoektocht naar balans’ – en het concept *wabi-sabi* – fragiele schoonheid met gebreken, of natuurlijke eenvoud.


Chōwa is een manier van leven in balans met jezelf, anderen en de wereld om je heen.

Akemi Tanaka beschrijft in *Chōwa* wat we van Japan kunnen leren om meer in harmonie te leven. Chōwa is het Japanse begrip voor 'de zoektocht naar balans'. Al eeuwenlang helpt chōwa Japanners vorm te geven aan een leven dat vol is van spanning en verandering. Chōwa maakt problemen leefbaar en vormt de basis van ikigai en wabi sabi. Via autobiografische verhalen en voorbeelden uit de Japanse samenleving biedt Tanaka de lezer een unieke en doorleefde inkijk in de Japanse manier van leven.

'Chōwa biedt probleemoplossende methoden die niet zozeer om het einddoel gaan, maar meer over de manier waarop je de tegengestelde krachten die het leven zo vaak op ons uitoefent, in balans kunt brengen; of het nu thuis is, op het werk, in onze studie of onze persoonlijke relaties. Chōwa is geen mysterieuze Japanse "eigenschap", maar eerder een filosofie, een serie oefeningen die onze manier van denken over onszelf en anderen kan veranderen.'



Akemi Tanaka, telg uit een beroemd samoerai-geslacht, is een gevierd expert in de Japanse cultuur. In haar werk tracht zij traditionele Japanse waarden te verbinden met het moderne leven.

 ten have

www.uitgeverijtenhave.nl

