

# Omoiyari

JAPONŪ MENAS  
ATJAUSTI



**Erin Niimi Longhurst**

新美英鈴

**Iliustracijos Ryo Takemasa 武政諒**



**Omoiyari**



# Omoiyari

JAPONŲ MENAS  
ATJAUŠTI

**Erin Niimi Longhurst**

新美英鈴

**Iliustracijos Ryo Takemasa 武政諒**

Iš anglų kalbos vertė Agnė Puzauskaitė



VILNIUS, 2023

# Turiny

Įvadas 07

01 **Omoi** 思い 23

Mottainai (Vengimas švaistyti) 34

Kirei (Švara ir organizuotumas) 54

Teinei (Mandagus sąmoningumas) 74

Zakka (Skirtingų daiktų grožis) 94

## 02 **Omoiyari** 思いやり 107

Wa (Harmonija) 114

Omotenashi (Nesavanaudiško svetingumo menas) 136

Onkochishin (Mokytis iš praeities) 154

Senbazuru (Tūkstantis popierinių gervių) 168

Omakase (Pa(si)tikėjimas kitu) 186

Pabaigai 207

Apie autoreę 212

Žodynėlis 214

Padėkos 222



**IVADAS**







RED BULL  
MUSIC  
FESTIVAL

8月1日  
渋谷  
ライブ

UNIQLO  
DO

H&M

UC  
TELECOM

THE IC

DMM  
EX

家電量販店


# Įvadas

Per 2018-ųjų Pasaulio futbolo taurę po netikėtos pergalės prieš Kolumbijos komandą japonų futbolo sirgaliai užvaldė spaudos antraštes visai dėl kitos priežasties nei nuostabus Japonijos futbolininkų pasirodymas – po istorinės pergalės (kuri yra nuostabiausia dingstis švęsti) jie skrupulingai išvalė stadioną ir, kaip svečiai, rodydami pagarbą supančiai aplinkai, surinko visas šiukšles.

Tiems, kas yra viešėję Japonijoje, panašūs pasakojimai gal ir ne naujiena. Man nusišypsojo laimė išgirsti daugybę jų – istorijų apie *omoiyari*, empatijos ir atjautos jausmus, įkvepiančius žmones ką nors nuveikti kitų labui. Ryškiausiai tai atskleidžia japonų svetingumo menas, taip pat skirtingos praktikos ir tradicijos.

Gyvendama susiskaldžiusiame ir sparčiai besikeičiančiame pasaulyje, jaučiau, kad turiu parašyti šią knygą, nes tikiu, kad, užuot tvėrus sienas ir stengiantis atsiriboti, ypač svarbu ir vertinga yra dalytis požiūriais, siekti geriau suprasti kitus, kartu geriau pažįstant pačius save. Tai ir yra *omoiyari*.

Ar gali būti geresnis laikas rašyti apie *omoiyari*, apie rūpinimąsi kitais ir mus supančiu pasauliu, jei ne naujos eros pradžioje? 2019 metais balandžio 30 dieną imperatoriui Akihito atsisakius sosto, Japonija žengė į naują imperijos erą, vadinamą Reiva (*Reiwa*) laikotarpiu. Išvertus šis žodis reiškia „dailią harmoniją“. *Wa*, arba harmonija, yra viena kertinių *omoiyari* sampratos ašių. Man rodos, būtent šiuo metu ypač verta patyrinėti ir geriau suprasti jos tradiciją, filosofiją ir praktikas.

A serene landscape featuring a body of water in the foreground, dark silhouettes of mountains and a forested shoreline in the middle ground, and a sky filled with soft, golden light from a low sun, creating a misty or hazy atmosphere.

DARYDAMAS GERA  
KITIEMS,  
DARAI  
GERA SAU.

**Japonų patarlė**



## Kas yra *omoiyari*?


Sudėtinga nusakyti, kas yra *omoiyari*, prieš tai nepaaiškinus *omoi*, kas jau yra šioks toks iššūkis. Japonų kalboje yra daug homofonų – kone vienodai tariamų (ypač ne japonų ausims), bet skirtingos reikšmės žodžių, kurių prasmę gali suvokti iš konteksto arba, jei jie užrašomi, iš *kanji* (japoniška rašto sistema, kurioje naudojami kinų rašmenys).

Tarkime, prieš jus stovi žmogus, sulinkęs nuo dėžės, kurią laiko rankose, svorio. Jis gali pasakyti, kad dėžė yra *omoi*, ir šiame kontekste turbūt norėsite jam padėti, nes dėžė yra sunki. Tik ši knyga, kaip jau turbūt nuspėjate, nėra apie sunkius japoniškus dalykus.

Šioje knygoje *omoi* išreiškia minties idėją. *Omoi* gali atspindėti žmonių mąstymo būdą arba jų jausmus, emocijas, sentimentus, troškimus. Prisiminimai ir atmintis yra *omoidė*. Laisvai išvertus tai reiškia „mintys, kurios išėjo, pasitraukė“. Mano atmintyje išlikęs gyvas vaikystės prisiminimas, kai vidury nakties senelis užklupo mane prie virtuvės spintelės apsimiegojusią, bet iki alkūnių sukišusią rankas į maišelį su *kappa ebisen* (krevečių skonio traškučiais). Užuot mane išbaręs, jis pasinaudojo proga nusidėti savo tuometei dietai, ribojančiai natrio vartojimą (jos laikytis jį vertė mano močiutė ir tetos), ir prisijungė prie mano puotos. Dar ištraukė raudonųjų pupelių skonio ledų ir savo veiksmus pateisino tuo, kad išnaudoja šią akimirką, jog kartu su manimi sukurtų gerą prisiminimą – *omoidė*.

Mintys, prisiminimai, jausmai ateina ir išeina. Tai, apie ką daug galvojai, gali staiga apsireikšti – išnirti mintyse tarsi traukinys, pasiekęs galutinę maršruto stotelę (*omoitsuku*); o pati sąvoka *omoi* gali reikšti ne tik tai, ką galvojate, bet ir kaip galvojate.

*Omoi* yra mąstymo išplėtimas, įtraukiantis ir kitus – tarsi tam tikra projekcija. Minties ir veiksmožodžio „daryti“ kombinacija: daugiau



*OMOIYARI* –  
NESAVANAUDIŠKOS  
ATJAUTOS  
FORMA.

I  
V  
A  
D  
A  
S  
nei vien galvojimas, ką dėl kitų žmonių nuveikti. Turbūt paprasčiau-  
sia šį terminą aiškinti kaip gebėjimą suprasti kitų poreikius, suprasti  
altruistiškai, atjaučiančiai, rūpestingai, nelaukiant atpildo ar gražos.  
Veikti, siekiant ką nors pelnyti, turint slaptų motyvų, yra visiška *omoiyari*  
sampratos priešingybė. *Omoi-yari* – tai nesavanaudiškos atjautos for-  
ma: gebėjimas įsijausti į kitą ir numatant kito poreikius elgtis taip, kad  
suteiktumėte jam laimės, komforto ir padėtumėte atsipalaiduoti, kad  
budriu sąmoningumu atsilieptumėte į aplinkinių poreikius ir veiktumė-  
te su atida. Pavyzdžiui, japonų restoranuose dažnai įsukami kabliukai  
rankinėms pasikabinti arba sugalvojama, kaip kitaip saugiai padėti ran-  
kines, kad niekas jų nenuspardytų (arba, jei jūs panašūs į mane, nepr-  
kviptų kepta mėsa kaskart, kai su bičiuliais išeiniate į miestą kelių taurių  
gėrimo ir *yakiniku* iešmelių). Jei restoranas tuo nepasirūpintų, bendras  
jūsų vakarienės įspūdis turbūt nenublanktų. Vis dėlto malonu žinoti, kad  
kažkas numatė jūsų nenorą, jog rankinė, kuriai ilgai taupėte, voliotųsi  
ant grindų, ir pasirūpino sprendimu.

Kodėl tai svarbu? Kam reikia numatyti kitų poreikius? Kodėl žmogus,  
jei jis ko nors nori, negali to paprašyti? Negi negalime bendraudami  
vienas kitam to išsakyti? Šie klausimai – visiškai teisingi. Atviras ben-  
dravimas ir gebėjimas paprašyti pagalbos, kai jos reikia, – itin svarbūs  
dalykai.

Tačiau man atrodo, kad *omoiyari* yra svarbu, nes, žvelgiant plačiau,  
mums būtina bandyti suprasti mintis ir požiūrius, kurie yra kitokie, o gal  
net priešingi mūsųškiams. Net jei su jais nesutinkame, visuomet vertinga  
praplėsti savo mąstymą ir suvokimą. Čia itin tinka viena japonų patarlė:  
„Varlė, kuri tupi šulinyje, negali įsivaizduoti vandenyno“. Negali pakęsti  
varlių ir tik dabar suvokiau, kad būtent dėl šios patarlės nenorėčiau gal-  
voti, jog egzistuoja vien mano nuomonė ir kad tik ji yra teisinga. *Omoi-yari*







padedą išlaikyti atvirą protą ir širdį, taip pat, siekiant sukurti geresnę aplinką, būti malonesniems ir rūpestingesniems kitiems.

### **Ką suteikia *omoiyari*?**

Jeigu būčiau cinikė, gal ir pasiginčyčiau, kad *omoiyari* kultūra Japonijoje gimė iš būtinybės – žūtūt siekiant išsaugoti taiką tautoje, kuri 220 metų buvo izoliuota nuo likusio pasaulio. Tačiau aš nesu ciniškas žmogus. Mėgstamiausia mano Kalėdų dalis – visai ne dovanų išpakavimas (tas vaidinimo elementas gąsdina mane. O jei dovana man nepatiks ir savo veido išraiška išsiduosiu? Štai kodėl niekad nemėgau improvizacijų), o kaip tik jų parinkimas, galvojant apie žmogų, kad dovana patiktų, praverstų ar pradžiugintų, ir kruopštus supakavimas. Koks džiaugsmas, kai gali bent truputį praskaidrinti kito dieną, suteikti žiupsnelį laimės ar tiesiog padovanoti komfortą. Nežinau, ar gyvenime gali būti kas nors pozityvesnio.

### **Kaip *omoiyari* atrodo?**

Kad pasirūpintum kitais, pirmiausia turi pasirūpinti savimi. Kad galėtum numatyti kitų poreikius – būti empatiškas – privalai gebėti pažinti savo jausmus ir suvokti, kas tave veikia. Todėl pirmąją knygos dalį ir pavadinau „Omoi“. Joje daugiausia dėmesio skirsiu filosofinėms mintims, tradicijoms ir praktikoms, kurios gali padėti ugdyti sąmoningumą, gerbti aplinką ir išreikšti save. Pirma dalis skirta geriau pažinti save, mokantis mažiau švaistyti, rasti tinkamiausius būdus tvarkytis ar tiesiog įvertinti pačių kasdieniškiausių dalykų grožį.

Savo pirmoje knygoje „Japonizmas“ pasakojau apie pasitenkinimą gyvenimu, kurio gali suteikti skirtingos japonų minties mokyklos ir praktikos – *ikigai*, *wabi-sabi*, *shinrin-yoku* (miško maudynės) ir kaligrafija.

Knygos „Omoiyari“ tikslas – apmąstyti atjautos meną: kaip patirti daugiau džiaugsmo gyvenime, teikiant laimės kitiems.

Noriu padėšinti jus būti gerus sau. Tai gali būti laikas, skirtas amato ar rankdarbių meistrystei tobulinti arba siekti įgyvendinti troškimą, kuris yra jūsų ir niekieno kito, arba tiesiog gali būti akimirkos sau, savo džiaugsmui. Džiaugsmo, kurį kelia įvaldytas amatas, aš išmokau iš savo Jiji, senelio iš japoniškosios giminės pusės. Būdamas sumanus verslininikas ir vyresnysis šventykloje, nepaisydamas gana užimtos darbotvarkės, reikalų, kurių apstu vadovaujant dideliam verslui, ir aktyvaus šeimos gyvenimo, daug laiko jis skirdavo tapybai, maisto gaminimui, sąmoningo dėmesingumo praktikoms ir kitiems pomėgiams. Jie padėdavo jam išvalyti mintis ir būti kūrybiškam kitose gyvenimo srityse. Mano teta Taeko pradėjo užsiiminėti arbatos ceremonija (*chado*), kad rastų laiko tam, kas yra už jos darbinio ir šeimyninio gyvenimo ribų – tai, kas leidu susiliesti su gamta, supančia aplinka ir mėgautis tam tikromis akimirkomis bei kintančiais metų laikais. Augant matyti tokius pavyzdžius, kaip atrasti sąlytį su pačiu savimi, man buvo neįkainojama dovana. Pačiai man tai pavyksta dėmesingai ruošiant maistą – niekas nesuteikia man skaidresnių minčių, jaukumo ar džiaugsmo nei į vieną patiekalą sujungti skirtingus ingredientus. Šitai darydama išreiškiu meilę sau.

Antroje knygos dalyje „Omoiyari“ daugiausia kalbėsiu apie tai, kaip tuo dalytis su kitais: gyvenant harmonijoje, nesavanaudiškai, tinkamai rodant pagarbą ir dėkingumą. Yra daug būdų, kaip tai daryti. Dovanojant dovanas, gaminant maistą mylimam žmogui, švenčiant svarbias gyvenimo akimirkas ar net lankstant origamį. *Omoiyari* – tai galvoti apie kitus, ne žodžiais, bet veiksmis tas mintis pritaikant praktikoje.

Siekimas būti atjaučiantiems ir rūpestingesniems reikalauja tam tikro tikėjimo ir sveiko pasitikėjimo kitais. Kai kuriems tai reiškia





numaldyti vidinį saugą ir išdrįsti būti pažeidžiamais. Rezultatai gali būti patys nejprasčiausi – pavyzdžiui, restorane maisto užsisakius *omakase* stiliumi (pažodžiui išvertus, „palieku spręsti jums“). Patiekalus ir ingredientus parinkti patikėję šefui – nepažįstamajam – rizikuojate, kad jums atneš kelis patiekalus, kurie ne visai atitinka jūsų skonį. Ir vis dėlto tokia patirtis gali atverti šį tą absoliučiai naujo – neragautų skonių ir tekstūrų, kurios gal net pakeis jūsų požiūrį į maistą apskritai. Patikėdami ir pasitikėdami kitu jūs leidžiatės į kelionę; gaunate progą pažvelgti į kito žmogaus istoriją, tai, ką jis ar ji mėgsta, ko nemėgsta, kito pasaulį, kito viziją. O tuomet, praplėtę savojo suvokimo ribas, ateitį pasitikssite turėdami platesnį akiratį. Dažnai tai būna neįtikėtinai intymus patyrimas, tačiau *omoiyari*, kuris yra neatsiejama *omakase* stiliaus valgio dalis, padeda sukurti stipresnį ryšį, paremtą abipuse pagarba.

*Omoiari* – tai ne slapti motyvai, kaip verslo planus ar romantinius santykius perkelti į kitą lygmenį. Tai yra kur kas daugiau – gal net susiję su karma – ir man *omoiyari* patinka įsivaizduoti kaip išvykimą iš vietos, paliekant ją tokią, kokią radai, arba gal net geresnę, gražesnę. *Omoiari* yra pagarba sau, kitiems žmonėms ir aplinkai. Šia maža knygele viliuosi jums įkvėpti *omoiyari* dvasios, nes net patys mažiausi, atidūs veiksmai gali padaryti didelių pokyčių.



1 dalis

# Omoi

思い



Jei žodyne ieškosite tikslaus žodžio *omoi* vertimo, rasite tokias jo reikšmes: „mintis“, „jausmas“, „emocija“ ir „sentimentai“. Jų visų supratimas ir atpažinimas savyje ir leidžia tapti empatiškesniems, perduoti geras mintis ir adresuoti gerus veiksmus kitiems – reikšti atjautą per *omoiyari* meną.

Man atrodo, itin svarbu pabrėžti, kokią didelę reikšmę šiame procese turi mūsų mintys, troškimai ir aistros. Neįmanoma būti nesavanaudiškam, jei nesupranti savęs; neįmanoma būti geram kitiems, jei nežinai, ką reiškia būti geram sau.

Daugeliu atžvilgių Japonijos kultūra yra hierarchinė. Ypač tai pastebima verslo pasaulyje arba bet kurioje situacijoje, kurioje vartojama pagerbimo kalba – *keigo*. Ja išsakoma begalinė abipusė pagarba, ypač pagarba tarp kartų. Pavyzdžiui, Japonijoje švenčiama pagarbos vyresnio amžiaus žmonėms diena simbolizuoja lojalumą ir įvertinimą, pamokas, kurias galima išmokti iš garbaus amžiaus žmonių, perimant bent dalį patirties ir išminties, kurias jie sukaupė per ilgus gyvenimo metus.

Abipusės pagarbos svarba ir jos rodymas Japonijos kultūroje nėra labai išsamiai nusakyti, ji tiesiog reiškiamą veiksmais. Griežtas etiketas ir kultūriniai papročiai, susiję su kūno kalba, pasisveikinimu ir tokiais, rodos, nereikšmingais dalykais kaip maudynės, vizitinės kortelės, laiškų rašymas, gali labai daug atskleisti apie žmonių bendravimo ypatumus ir suteikti įžvalgų platesniam pasaulio matymui.

Šioje dalyje, „Omoi“, daugiausia kalbėsiu apie paties žmogaus asmenį: veiksmus ir praktikas, atveriančias kitokius požiūrio kampus, kaip įtvirtinti naujus įpročius, susiliesti su kūrybiškąja savo puse. Tikslas – padėti atrasti džiaugsmą, pasitenkinimą ir dėkingumą gyvenimui, kad ir kaip tai darytumėte: keisdami požiūrį į tai, ką naudojate ir kaip varto-



# Omoiyari – nesavanaudiškos atjautos forma.

---

Nauja bestselerio JAPONIZMAS autorės knyga padės jums per *omoiyari* praktiką dovanoti džiaugsmą kitiems, tuo pačiu daugiau laimės patiriant ir savo gyvenime.

Rūpestis, atida, empatija juntami daugelyje Japonijos kasdienybės aspektų ir yra itin svarbūs bendruomenės dvasiai.

Nuo *omotenashi* (japonų svetingumo), *kirei* (švaros ir organizuotumo) ir *mottainai* (sieki sumažinti švaistymą) iki *zakka* (gebėjimo įžvelgti grožį paprastuose dalykuose) ir *senbazuru* (origami meno išlankstyti tūkstantį popierinių gervių) – tiek ir dar daugiau yra būdų, kaip japonai pabrėžia bendruomeniškumo ir pagalbos kitiems svarbą.

Praktinių patarimų kupina knyga *Omoiyari* įkvėps į savo kasdienį gyvenimą įpinti japoniškos kultūros ir atjautos meno subtilybių. Juk net maži gėrį nešantys veiksmai gali tiek daug pakeisti.

