

LEBRIS

We know
books

METODA
NAGOMI



CUM SĂ TRĂIEȘTI
O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ ȘI ARMONIOASĂ
ÎN STIL JAPONEZ

KEN
MOGI

LITERA

București

CUPRINS

Introducere	7
Capitolul 1. <i>Nagomi</i> pentru începători	13
Capitolul 2. <i>Nagomi</i> în gastronomie	23
Capitolul 3. <i>Nagomi</i> pentru sine	47
Capitolul 4. <i>Nagomi</i> în relații	67
Capitolul 5. <i>Nagomi</i> în sănătate	83
Capitolul 6. <i>Nagomi</i> în învățare	101
Capitolul 7. <i>Nagomi</i> în creativitate	115
Capitolul 8. <i>Nagomi</i> în viață	131
Capitolul 9. <i>Nagomi</i> în societate	149
Capitolul 10. <i>Nagomi</i> în natură	167
Concluzie	179
Glosar	183

LEBRIS

We know
books

CAPITOLUL 1

NAGOMI
PENTRU ÎNCEPĂTORI

Există multe căi diferite de a avea o viață împlinită, creativă și fericită. Unii oameni au succes printr-o atitudine asertivă, controversată și, ocazional, distructivă. Alții sunt mai enigmatici. Ei pot fi extrem de rezervați și mai puțin dispuși să-și trâmbițeze meritele, exprimându-și rareori criticile referitoare la ceilalți. În ciuda lipsei lor de asertivitate însă, ei se dovedesc a fi oameni de succes. Realizările lor te pot da pe spate și totuși a se lăuda este ultimul lucru pe care acești oameni aleg să îl facă.

În stilul de trai specific japonez există o tendință de a evita confruntarea directă, chiar și când se încearcă ceva nou. Firește, există o sumedenie de povești de succes japoneze. Nu trebuie să cauți prea mult pentru a găsi exemple în acest sens; provenind de pe Tărâmul Soarelui Răsare, Sony, Toyota, Honda și Nissan, sunt doar câteva dintre marile companii care au definit economia postbelică. Și, cu toate acestea, japonezii sunt cunoscuți pentru discreția lor. Ei sunt de regulă modești, politicoși când

pierd și rezervați când înving. Nu-și exprimă deschis opiniile – până în punctul în care unii oameni ar putea să se simtă incomodați de tăcerea lor. Se pare că japonezii au realizat multe lucruri miraculoase fără să-și revendice neapărat meritele.

Totuși în spatele tăcerii și a rezervei japonezilor se află un secret păstrat cu îndârjire: însăși calea spre bunăstare și armonie în viață. Această carte este dedicată drumului către împlinirea personală și liniștea interioară.

Să începem cu clauzele ascunse. Cele mai multe cărți de dezvoltare personală îți promet fie fericirea, fie bunăstarea ori succesul profesional, iar în unele cazuri, toate cele menționate anterior. Ce-i drept, majoritatea cărților de acest fel echivalează fericirea cu un stil de viață prosper și o carieră strălucită. Spre deosebire de ele, cartea de față nu-și propune să găsească scurtături către succes, fericire sau belșug; ea se referă la înțelegerea și dezvoltarea aspectelor pozitive și benefice din viața noastră, pentru a echilibra dificultățile cu care se va confrunta inevitabil fiecare dintre noi. Ea pune accent pe valorificarea norocului, a succesului și a trăsăturilor noastre pozitive, pentru a ne spori bunăstarea și a ne face mai rezistenți. Această capacitate de adaptare ne permite să facem față lucrurilor negative din viața noastră. Cheia constă în acceptarea faptului că aspectele neplăcute vor face întotdeauna parte din viața noastră și că echilibrul dintre bine și rău și restul aspectelor intermediare ne

îmbogățesc experiența de viață și o fac mai semnificativă. Așa cum unele substanțe acre sau amare pot îmbogăți gustul anumitor feluri de mâncare, la fel și depășirea vicisitudinilor ne poate ajuta să apreciem aspectele pozitive din viața noastră.

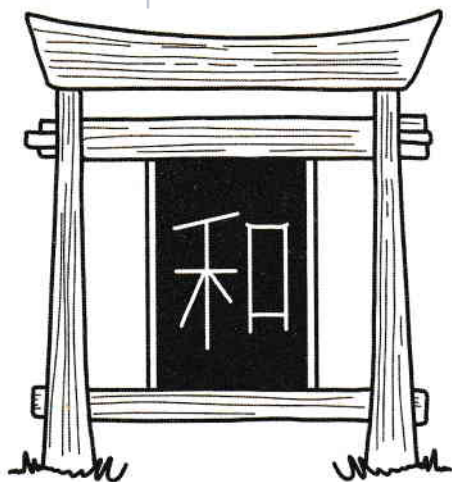
Așadar care este secretul? Răspunsul poate fi sintetizat într-un singur cuvânt:

Nagomi.

Dacă nu ai mai auzit niciodată de el, nu este vina ta. Chiar dacă deții o cantitate substanțială de informații referitoare la alte culturi, este puțin probabil să fi întâlnit acest termen până acum. Acest cuvânt și concept venerabil, deși esențial pentru cultura și poporul japonez, a fost considerat multă vreme cel mai bine păzit secret al abordării nipone față de muncă și viață.

După cunoștințele mele, aceasta este prima carte care aduce principiul *nagomi* în atenția publicului din afara granițelor Japoniei. Ea va explora conceptul de *nagomi*, relevanța lui în societatea contemporană, precum și bazele sale istorice și culturale, prezentate într-un context modern.

Dar, înainte de toate, ce este *nagomi*? În linii mari, înseamnă echilibru, confort și liniște pentru inimă și minte. *Nagomi* se poate referi la relația unei persoane cu mediul înconjurător sau la eficiența abilităților de comunicare ale unui individ în raport cu ceilalți. *Nagomi* ar putea consta într-o îmbinare omogenă și echilibrată



a unor materiale ori substanțe, ca în cazul gastronomiei. *Nagomi* poate vorbi, de asemenea, despre starea de spirit a unei persoane, în momentul în care cineva se află în armonie cu sinele și cu universul. În definitiv, *nagomi* este o stare a conștiinței umane, caracterizată printr-un sentiment de confort, echilibru emoțional, bunăstare și serenitate. În mod esențial, *nagomi* presupune existența mai multor elemente, nu doar a unui întreg organic, unitar. În *kanji* (versiunea japoneză a pictogramelor chinezești), a primit același simbol ca cel chinezesc pentru *wa* (和), traducându-se prin „armonie“.

Din punct de vedere semantic, *nagomu* este un verb intransitiv și semnifică acțiunea spontană de a atinge starea de *nagomi*. Verbul tranzitiv *nagomaseru*, pe de altă parte, descrie procesul activ prin care se pun laolaltă

câteva elemente pentru a se crea un întreg armonios. În uzul cotidian, verbele *nagomu* și *nagomaseru* se referă la posibilitățile de atenuare a perturbărilor provocate de factorii de stres, tensiune, disensiune sau de îngrijorare, care reprezintă, din păcate, principalele caracteristici ale existenței contemporane, în Japonia și oriunde altundeva. Cuvântul *nagomi* este înrudit și cu *nagi*, un termen care descrie liniștea mării. În unele contexte, *nagi* (mare liniștită) poate fi un simbol al tihnei și al păcii.

Nagomi, ca termen reprezentativ pentru toate aceste nuanțe precise, subtile și complexe, depășește orice echivalent în limba engleză. Semnificația lui se schimbă ușor în fiecare context, așadar în paginile acestei cărți voi analiza diferitele aspecte ale conceptului de *nagomi*, pentru a demonstra cum se aplică acestea în toate ipostazele vieții.

Datorită conotațiilor lui pozitive, *nagomi* este un termen popular în Japonia. Restaurante, cămine de bătrâni, mărci de ceai verde, arome de înghețată, izvoare termale, companii de organizare a nunțiilor, servicii de *shinrin-yoku*, un spa dintr-un hotel, o orchestră și un font digital se pot mândri cu denumirea de *nagomi*. *Nagomi* este și numele unui tren special, rezervat doar pentru împărat. Trenul *nagomi* este construit cu ajutorul ultimelor inovații tehnologice și cu cea mai mare grijă caracteristică poporului japonez. Suprafața trenului este vopsită într-o nuanță de violet-închis, o culoare considerată a fi, în mod tradițional, de natură aristocratică, și este lustruită până

capătă un efect de oglindă. Detaliile referitoare la designul interior al vagonului imperial sunt necunoscute, accesul în preajma trenului fiind interzis în cea mai mare parte a timpului. Cu anumite ocazii speciale, publicului i se oferă șansa de a călători cu trenul *nagomi* în cursul unui tur atent organizat, iar recenziile unor astfel de plimbări declară invariabil cât de minunată este această experiență. Faptul că un tren de un asemenea prestigiu poartă numele de *nagomi* dovedește cât de respectat este acest concept în cultura și în tradițiile istorice japoneze.

Însă *nagomi* nu ține doar de tradiție. El va continua să evolueze atât timp cât Japonia își va deschide din ce în ce mai mult porțile pentru restul lumii. De exemplu, *nagomi* este și denumirea unui program de experiențe autentice pentru turiști, în care gospodăriile japoneze întâmpină cu entuziasm vizitatorii internaționali și le gătesc preparate tradiționale pentru a se bucura împreună de cină.

Nagomi este considerat „strămoșul“ unor concepte importante ca: *wabi sabi*, Zen, *kintsugi*, *ichigo ichie* și *ikigai*. Fără îndoială, nu este o exagerare să spunem că *nagomi* este apogeul culturii japoneze și fundamentul filosofiei japoneze de viață. Importanța desăvârșită a principiului *nagomi* datează încă de pe vremea Constituției în 17 articole concepută de prințul Shotoku în anul 604, considerată a fi prima Constituție a Japoniei ca stat. Primul articol declară că „*Wa* este importantă“, fiind folosite pictograma și reprezentarea chinezească mult mai formală a conceptului

de *nagomi*, ceea ce sugerează că Japonia este o națiune construită pe baza acestui principiu.

Nagomi se află în strânsă legătură cu o stare bună a minții, dar poți ajunge la *nagomi* chiar și dacă nu ești extraordinar de fericit. Frumusețea conceptului de *nagomi* este că te sprijină să te resemnezi cu așa-zisa lipsă de fericire sau cu un eventual dezastru. Ne poate ajuta, de asemenea, să acceptăm anumite situații, chiar dacă nu sunt cele ideale. E posibil să îți se pară derutant, dar îți voi explica în cele ce urmează cum îți-ar putea *nagomi* oferi mai multe căi de a te bucura de o viață liniștită, relaxată și lipsită de stres. Iar vestea cea mai bună este că poate ajuta pe oricine – indiferent cine ești sau de unde vii.

Sunt nerăbdător să-ți prezint conceptul de *nagomi*, nucleul fiecărui aspect important al filosofiei japoneze de viață.

Să ne începem așadar drumul spre *nagomi*.

LEBRIS

We know
books

CAPITOLUL 2

NAGOMI
ÎN GASTRONOMIE

Să începem cu un exemplu concret de *nagomi*: mâncatul.

Japonia este faimoasă pentru folosirea creativă a ingredientelor. Ea a fost întotdeauna un lider mondial în domeniul gastronomiei, fiind echilibrată atât în materie de plăcere, cât și în promovarea unui stil de viață sănătos.

Nagomi stă la baza filosofiei și a tehnicii culinare japoneze și este exemplificat îndeosebi de *kaiseki*, care descrie îmbinarea perfectă a ingredientelor în farfurie. *Kaiseki* se referă la aprecierea diverselor binecuvântări ale naturii, iar *nagomi*, în acest context, este un termen general care ilustrează această abordare japoneză armonioasă în gastronomie.

La periferia vestică a vechii capitale japoneze Kyoto se găsește regiunea Arashiyama, faimoasă pentru spectaculoasele ei cărări din pădurile de bambus și pentru templele pline de liniște. Pe malul râului Oigawa, în apropierea podului Togetsukyo, poți găsi restaurantul de trei stele Michelin, *Arashiyama Kitcho*. El este condus cu mândrie

de *chef* Kunio Tokuoka, nepotul lui Teiichi Yuki, iar dacă ești suficient de norocos să prinzi o rezervare la acest local de renume mondial, pregătește-te pentru adevărata artă culinară. Yuki a fost primul bucătar profesionist care a primit medalia pentru recunoașterea meritelor culturale din partea guvernului japonez, pentru eforturile lui de modernizare a conceptului de *kaiseki*. El este considerat strămoșul tradiției *kaiseki* în Japonia, în prezent una dintre cele mai importante realizări culinare din lume.

Bucătăria *kaiseki* provine din venerabila ceremonie japoneză a ceaiului și este un exemplu perfect de aplicare a principiului *nagomi*. Totul constă în armonia simțurilor: mai întâi, încântarea vizuală printr-o coregrafie a ingredientelor pregătită cu delicatețe, apoi delectarea papilelor gustative cu aromele rafinate. *Kaiseki* se obține când ingredientele și celelalte elemente gastronomice sunt adunate din toate colțurile lumii și sunt combinate într-un întreg armonios, un ansamblu de culori și de forme apetisante de prezentare, care reflectă o apreciere profundă a caracterului sezonier specific japonez.

Odinioară, Kenichiro Nishi, faimosul *chef* al grandiosului restaurant *Kyoaji* din Tokyo, mi-a destăinuit că secretul măiestriei sale stătea în luarea anotimpurilor în serios. În Japonia, percepția anotimpurilor este extrem de bine nuanțată, fiind folosiți termeni speciali pentru a descrie diferitele faze ale acestora. *Hashiri* se referă la începutul unui anotimp, când noile ingrediente încep să ia cu asalt piețele.