

The Japanese Art of Living Seasonally

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2024

Text Copyright © Natalie Leon 2024

First published in the UK and USA in 2024 by Watkins, an imprint of
Watkins Media Limited
watkinspublishing.com

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această
carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Tehnoredactare: graficadesign.ro

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEON, NATALIE

Înțelepciunea japoneză a celor patru anotimpuri: invitație pentru a sărbători fiecare zi! / Natalie Leon; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. -

București : For You, 2026

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-639-805-3

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

008

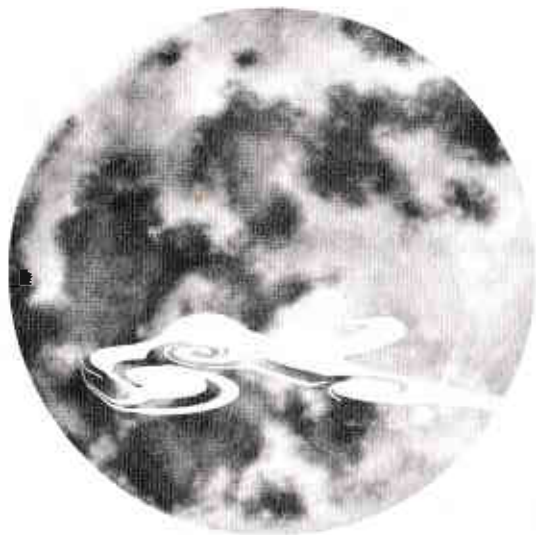
39

Natalie Leon

Înțelepciunea
japoneză a celor
patru anotimpuri

Invitație pentru a sărbători fiecare zi!

Traducere din limba engleză de
Ana-Maria Datcu



Cuprins

Introducere / 8

Capitolul 1 / *Shizen*. Japonia și lumea naturală / 15

Capitolul 2 / *Hanami*. Ritualul admirării florilor / 44

Capitolul 3 / *Shun*. Savurează anotimpurile / 80

Capitolul 4 / *Mottainai*. Cum să trăiești fără niciun fel de deșeurii / 115

Capitolul 5 / *Mizu no michi*. Calea apei / 152

Capitolul 6 / *Kimono*. Veșmânt pentru anotimpuri / 185

Capitolul 7 / *Kadō*. Calea florilor / 222

Capitolul 8 / *Otsukimi*. Ritualul admirării Lunii / 255

Capitolul 9 / *Chadō*. Calea Ceaiului / 287

Capitolul 10 / *Momijigari*. Ritualul căutării de frunze / 321

Capitolul 11 / *Oshōgatsu*. Al cincilea anotimp / 348

Resurse / 382

Bibliografie selectivă / 391



„Nu există nimic din ceea ce vezi
care să nu fie o floare.
Nu există nimic din ceea ce gândești
care să nu fie Luna.”

Matsuo Bashō
Traducere de R.H. Blyth

Omenirea simte nevoia biologică instinctivă de a fi aproape de natură. Suntem atrași de ea, la fel cum florile se îndreaptă spre Soare. Cu cât suntem mai departe de ea, cu atât suferim mai mult. Suntem constrânși să o căutăm. Natura ne trezește ceva profund în interior, partea noastră sălbatică îngropată adânc sub costume și cravate, sub viața agitată de oraș și toate distragerile tehnologice.

Așa cum afirma neurologul și naturalistul britanic Oliver Sacks, iubirea pentru natură și pentru ființele vii este esențială pentru condiția umană. Acest concept, cunoscut sub numele de „biofilie”, afirmă că noi, oamenii, suntem cei mai fericiți când ne simțim conectați cu alte ființe vii, indiferent dacă este vorba despre mângâierea animalelor de companie, cultivarea grădinii sau contemplarea valurilor care se sparg de țărm.

Sacks a scris despre efectele spirituale, emoționale, fizice și neurologice ale naturii asupra noastră, explicându-le prin dragostea profundă și durabilă pentru grădini, care ne exprimă deplin dorința de a interacționa cu natura și de a o îngriji. Este ceva ce am simțit intens întreaga viață. Natura m-a atras întotdeauna, mai ales în timpul pandemiei, când actul liniștitor de a-mi îngriji mica grădină de pe terasă m-a ajutat să-mi păstrez sănătatea mintală. O parte din ritualul meu de dimineață în timpul verii este să mă trezesc și, până să iau micul dejun, să hrănesc și să ud grădina înainte ca ziua să înceapă cu adevărat și soarele să devină prea puternic. Îmi place să merg desculță pe dalele răcoase ale terasei și, în timp ce ud, smulg buruienile, tai trandafrii ofiliți și le spun plantelor mele: „Uite cât de mari ați crescut!”



SEIBUTSU NO SEKAI Lumea ființelor vii

În gândirea japoneză, omenirea are o relație strânsă cu natura. Suntem o parte din ea, nu separați sau distincți de ea. Această frăție include marea, cerul, Pământul și pe tot ce înoată în el, zboară deasupra lui și merge pe el – lumea ființelor vii. Autorul Ninji Imanishi descrie vastitatea vieții pe Pământ drept „marea noastră familie cu membri diverși”. Această mentalitate diferă de viziunile întâlnite adesea în Occident. Aici, natura este ceva care trebuie tratat cu venerație și respect, nu cucerit sau controlat. În acest sens, autorul Dani Cavallaro afirmă: „Convingerea că omenirea nu poate să existe independent de natură se află în centrul sistemului de valori japonez.”

Potrivit dicționarului Daijisen, cuvântul *shizen*, tradus adesea prin „natură” sau „natural”, cuprinde întregul cosmos. Aceasta înseamnă că el înglobează totul între Cer și Pământ, inclusiv ființele umane. Una dintre învățăturile fundamentale ale șintoismului, vechea religie indigenă a Japoniei, este interconectarea tuturor lucrurilor, în timp ce compasiunea pentru toate ființele se află în centrul unei alte mari tradiții religioase japoneze, budismul Mahayana (Tărâmul Pur).



ȘINTOISMUL Calea zeilor

Încăenerate în centrul societății japoneze de astăzi, șintoismul, confucianismul și budismul sunt cele 3 izvoare ale tradiției japoneze. De-a lungul timpului, șintoismul a încorporat elemente din celelalte două. Japonia este casa a nenumărați zei cunoscuți sub numele de *Yaoyorozu no Kami* (cei 8 milioane de zei), fiind efectiv prea mulți pentru a fi numărați. Acești gardieni ai naturii locuiesc în râurile sale care curg liber, în munții impunători și în pădurile seculare. Ei controlează vremea și mările și protejează și veghează asupra Țării Soarelui Răsare, a cărei zeităate supremă este Zeița Soarelui, Amaterasu Ōmikami (vezi Capitolul 8). Șintoismul venerază *shinra banshō*, care înseamnă „toate lucrurile din natură”. El personifică elementele naturale, precum copacii, lacurile și stâncile, înzestrându-le cu spirite sacre numite *kami*.

Șintoismul sau *Kami no Michi* se traduce prin „Calea Zeilor”, iar *Koshintō* (șintoismul antic), religia nativă a Japoniei, cuprinde animismul, folclorul și ritualurile. La baza lui se află venerarea naturii, precum și interconectarea tuturor lucrurilor, inclusiv a omenirii și a lumii naturale, și importanța menținerii echilibrului și armoniei. Venerarea naturii de către șintoism este un mod de viață.

Deși este o credință specific japoneză, șintoismul oferă lecții care îmbogățesc viața oricui. În Japonia există circa 100 000 de sanctuare șintoiste, semănate pe străduțe înguste din centrul orașului Tokyo, cel mai mare oraș din lume, cocoțate pe marginea stâncilor, ascunse în grote acvatice de-a lungul coastelor și pretutindeni între toate acestea. Fă-ți din

pădure catedrală verde, din munți templu și din lacul strălucitor sanctuar – și venerează-le des.

Anul ritualic japonez

Profesorul Mark Cody Poulton descrie natura drept „un artefact cultural“ în Japonia. De fapt, în Japonia, natura este cultură și invers – cele două au devenit atât de întretesute, încât este aproape imposibil să le deosebești și acum sunt inseparabile. Națiunea are legături puternice cu rădăcinile ei agricole, iar fiecare dintre cele 365 de zile ale calendarului este plină de tradiții culturale și evenimente comunitare axate pe anotimpuri care sărbătoresc deschiderea unei flori sau frumusețea Lunii de recoltă. Aceste sărbători străvechi consolidează ritmul anului și îi armonizează pe oameni cu schimbarea anotimpurilor.

Probabil că mulți dintre voi onorați deja schimbarea anotimpurilor într-un fel sau altul, conștient sau inconștient. Cartea de față este invitația mea de a-ți cultiva simțul anotimpurilor prin observarea și implicarea regulată în ele, astfel încât acest lucru să devină o practică, în mod ideal una anuală.

Inspiră-te din tradițiile străvechi ale Japoniei și creează ritualuri proprii noi care sărbătoresc primii muguri ai primăverii și culorile spectaculoase ale frunzelor de toamnă în schimbare. De acum înainte, marchează anual aceste momente mărețe ale anului în felul rău. Totodată, ai posibilitatea să dedici o masă mică, un perete gol sau un singur raft ca *tokonoma* (zonă de expunere pentru artă, flori și obiecte) care să reprezinte anotimpurile pentru tine, apoi să le schimbi pe măsura înaintării în an. Dăm sens lucrurilor când creăm

ritualuri în jurul lor, întrucât le repetăm câte puțin în fiecare zi și le facem astfel să devină reale.

Micile ritualuri pentru care ne facem timp ca să le efectuăm sunt semnificative. Aceste practici nu trebuie să fie neapărat grandioase (pot fi doar dacă îți dorești acest lucru). După cum afirmă Casper ter Kuile în cartea sa *The Power of Ritual*, este vorba despre momente mici, simple și private, doar pentru tine. Aproape orice are posibilitatea să devină un ritual – de exemplu, schimbarea tablourilor agățate pe pereții casei, așezarea unui vas cu flori de sezon pe birou sau pauza pentru a observa cea mai recentă fază a Lunii. Astfel de acțiuni mărunte ne ajută să marcăm trecerea timpului, indiferent dacă sărbătorim înflorirea primăverii, căldura verii, bogăția toamnei sau farmecul auster al iernii. Faptul că ne acordăm timp ca să celebrăm aceste momente ale anului – frumusețea unică a fiecărui anotimp – ne îmbogățește viața, ne ridică moralul și ne reenergizează creativitatea. Așadar, cultivă conștientizarea anotimpurilor ca pe o sămânță prețioasă. Dacă o îngrijești, va crește și te va ajuta să înflorești.

Celebrarea călduroasă a nenumăratelor daruri ale Pământului – florile, copacii, apele, munții și câmpiile sale – se regăsește și în artele tradiționale japoneze. Natura impregnează cultura japoneză la toate nivelurile. Potrivit instructorului de ceai Bruce Hamana, referințele sezoniere constituie ADN-ul culturii tradiționale japoneze. Aceste motive recurente fac parte din limbajul *kisetsukan*, conștientizarea sau simțul anotimpurilor, firul călăuzitor al căilor sau artelor japoneze, legându-le între ele și conectându-le cu natura însăși într-o rețea simbiotică de natură și cultură. Suntem hrăniți de natură în sens literal, metaforic și creator. Ecourile anotimpului anterior, frunzele căzute și petalele împrăștiate vor

deveni hrană pentru următoarea etapă a vieții și vor alimenta următoarea încercare plină de creativitate a naturii. Permite-le să te alimenteze și pe tine!

KISETSUKAN

Cultivarea simțului anotimpurilor

Potrivit lui Sen Soshitsu al XV-lea (1923-2005), Marele Maestru al Școlii de Ceai Urasenke, dezvoltarea sensibilității sporite față de natură este unul dintre beneficiile unice ale trăirii în armonie cu anotimpurile. Când cultivăm această sensibilitate, „ne trezim la frumusețea care ne înconjoară în fiecare moment“.

Cuvântul *kisetsukan* înseamnă „simțul anotimpurilor“. Când am descoperit acest concept, a fost ca și cum totul s-a potrivit și a oferit un nume practicii conștiente în care eram cufundată de ani în felul meu mărunț. După ce am participat la *keiko* (practica efectivă a ceremoniei ceaiului) în casa maestrului de ceai Bruce Hamana din Kyoto, m-am așezat lângă el ca să discutăm despre natura *kisetsukan*, subiect drag amândurora. Sensei Hamana a remarcat că, de peste 1 000 de ani, Japonia a ținut cu grijă simbolurile, sunetele și gusturile anotimpurilor într-o „bogată tapiserie culturală“.

Drept urmare, natura și ciclurile ei au devenit atât de înrădăcinate în cultura japoneză, încât cele două sunt acum practic imposibil de distins una de cealaltă. Abordarea japoneză a naturii percepe omenirea ca parte a infinității naturii, nu separată de ea. În Japonia, natura a devenit cultură, iar cultura este o parte a naturii. Această relație simbiotică se remarcă în numeroase forme de artă, ritualuri și tradiții

japoneze repetate și rafinate de-a lungul secolelor, inclusiv în literatură, materiale textile și ceremonia ceaiului.

În acea zi de aprilie, sensei Hamana a așezat în sala de ceai un sul pe care scria „Primăvara pătrunde în mii de păduri – flori peste tot“. Acesta este un *kōan* (proverb sau întrebare filosofică Zen): o frază scurtă, aparent simplă, care rezumă o întrebare mult mai amplă la care discipolii trebuie să mediteze. Este de înțeles, așadar, că Robert Aitken Roshi a descris *kōanul* ca „folclorul Zen“. În acest caz, primăvara este o metaforă pentru învățăturile lui Buddha sau iluminare deoarece, potrivit lui Soiku Shigematsu, preot al Școlii Rinzai de Zen, întreaga natură este manifestarea *satori* (iluminarea).

Ideea de *kisetsukan* se referă la acordarea la semnele schimbării anotimpurilor, ca și cum ai roti butoanele unui radio vechi până când găsești postul potrivit și totul devine limpede. La început, trebuie să depui eforturi active, să te străduiești să cauți semnele, mugurii unei anumite flori sau coacerea unui anumit fruct; dar, în curând, acest simț instinctiv al anotimpurilor va deveni o parte din tine. Odată ce se întâmplă acest lucru, vei începe să observi semnele anotimpurilor oriunde mergi. Când te implici în prezent pe parcursul unui an, momentele anotimpurilor se reunesc și formează calendarul tău ritualic personal plin de festivaluri, mâncăruri, flori și folclor care sărbătoresc fiecare anotimp al vieții tale, important sau mai puțin semnificativ.

Cultivarea conștientizării

În Japonia, imaginile, sunetele și semnele *kisetsukan* sunt ca moleculele de oxigen din aer: sunt pretutindeni și impregnează toate lucrurile. Deși nu este ceva care se predă în școli, este ceva ce deprinzi, o practică pe care o dezvolti

prin cultivarea conștientizării. Odată ce începi să încetinești ritmul și să observi firele *kisetsukan* care se împletesc în cultura tradițională japoneză, vei începe să remarci dovezile lor pretutindeni. Dacă le urmezi, aceste fire te ghidează pe tot parcursul anului. *Kisetsukan* este o sursă profundă de inspirație. Ne aduce atât de multă bucurie, ne hrănește creativitatea și, în acest proces, adaugă un strat mai profund de semnificație ritualurilor noastre zilnice.

Sensei Hamana a explicat că, în esență, *kisetsukan* se referă la conștientizare, concentrare și trăirea în prezent. Cultivarea conștientizării sau sensibilității față de anotimpuri aduce totodată mai multă conștientă în general. Rafinarea conștientizării și înțelegerii celor din jur îți influențează atât relațiile, cât și lumea interioară. În cele din urmă, acest proces ne conduce pe calea *satori* („iluminare“). Caracterile care alcătuiesc cuvântul *satori* includ atât „inima“, cât și „sinele“. Așadar, ca să atingi iluminarea trebuie să-ți cunoști propria inimă. În cuvintele nemuritoare ale poetei Mary Oliver (1935–2019), „atenția este începutul devoțiunii“.



„Permite-i naturii
să-ți fie învățător.“
William Wordsworth

Atenția direcționată

Toți suferim de deficit de atenție. Aceasta ne este furată în mod constant de tehnologie – telefonul sună, sosește încă un e-mail și pe ecrane apar notificări nesfârșite. Naturalistul Henry David Thoreau (1817–1862) știa că observarea schimbărilor subtile ale anotimpurilor care se petrec în jur necesită ceea ce el numea „atenție direcționată“. Când ne recalibrăm viața prin conectarea la natură și antrenându-ne să observăm, de exemplu, cele mai mici schimbări ale culorii frunzelor sau înflorirea cameliiilor de iarnă sub zăpadă, ni se deschide o lume cu totul nouă, care ne dezvăluie frumusețea distinctă a fiecărui anotimp. Îmi place să numesc aceasta „arta observării“, procesul de antrenare a ochiului sau „dezvoltarea abilității perceptive vizuale“, așa cum se numește în școala de artă. Când începi să practici în mod activ arta privirii, începi să vezi frumusețe și inspirație peste tot.

Totodată, învață să-ți îndrepti atenția manipulând obiecte: răsuțește-le în mâini și observă-le greutatea și modul în care sunt construite. Când faci acest lucru, încearcă să te detașezi de scopul pentru care a fost creat obiectul. Ce are posibilitatea să devină în mâinile tale? Poate un vas pentru flori? Ceva de contemplat în timp ce te bucuri de un moment de liniște cu o ceașcă de ceai? Inspirație pentru un haiku?

Eu îmi găsesc comorile în natură. Colecționez pietricele, ferigi și mușchi, păstăi, crengi căzute, frunze și flori. Fiecare anotimp oferă propriile bogății, lecții și inspirație.



Ce avem de învățat de la *Kisetsukan*

- A trăi în armonie cu anotimpurile ne îmbogățește viața interioară și creativitatea.
- Tradițiile sezoniere ne ajută să apreciem mai profund frumusețea naturii în toate formele sale.
- Ritualurile sezoniere ne ajută să dezvoltăm înțelegerea mai profundă și recunoștința pentru lumea naturală.
- Încetinirea ritmului propriu și observarea ritmului anului aduc armonie personală sporită și sentimentul de calm în viața noastră modernă agitată.
- Oricine, oriunde, are posibilitatea să adopte aceste ritualuri și să-și creeze propriile tradiții sezoniere.
- Practicând arta observării, cultivăm și reconectăm sentimentul de încântare pe care îl trăiam în copilărie.
- Frumusețea este pretutindeni. Trebuie doar să ne armonizăm cu ea.

DENTŌ SANDŌ Cele 3 Căi

Cuvântul *do* sau *dou* înseamnă „drum“, „cale“ sau „mod“. Practicanții acestor căi, precum *Chadō* (Calea Ceaiului), *Kadō* (Calea Florilor) și *Shodō* (Calea Scrierii), cunoscute drept cei 3 piloni ai artei tradiționale japoneze sau *Dentō Sandō* (Cele 3 Căi), sunt deosebit de sensibili la schimbările din lumea naturală de-a lungul anului, ancorată în prezent de procedurile, formele și filozofiile din spatele *geidō*, artele tradiționale japoneze.

Precum practicarea oricărei arte marțiale japoneze – de exemplu, *Kendō* (Calea Sabiei) –, parcurgerea Căii Ceaiului este mult mai mult decât un hobby. Calea Ceaiului este un stil de viață care îi ajută pe adepții ei să cultive conștientizarea acută a trecerii timpului și sensibilitatea rafinată la ritmul anotimpurilor. Marele Maestru Sen Soshitsu al XV-lea a numit *Chadō* „arta anotimpurilor“ deoarece „salonul de ceai oglindește lumea naturală, în loc să concureze cu ea, accentuând cu delicatețe sentimentele anotimpurilor“. Schimbarea anotimpurilor reprezintă unul dintre elementele fundamentale ale Căii Ceaiului, iar celebrarea acestor schimbări subtile este una dintre cele mai mari bucurii ale practicanților ei.

În cultivarea conștientizării anotimpurilor, consider că există beneficii enorme atât pentru noi ca indivizi, cât și pentru societate în ansamblu. Dincolo de simțul mai fin al esteticii japoneze există și o componentă spirituală benefică. Aceste practici conștiente ne aduc confort, calm și ne apropie de iluminare. Concentrarea atenției asupra prezentului are impact pozitiv asupra relațiilor interpersonale cu ceilalți și asupra relației cu noi înșine, cu gândurile și conștiința noastră.

Una dintre cele mai importante învățături ale budismului adoptată de numeroși artiști și intelectuali japonezi este impermanența. Potrivit lui H.E. Davey, autorul cărții *The Japanese Way of the Artist*, una dintre definițiile cuvântului *furyu* exprimă conceptul de moment de frumusețe trecătoare care nu poate fi prins și nu va dura. Aprecierea efemerității vieții este profund transformatoare; până la urmă, nu suntem decât stele căzătoare. Această cunoaștere este înruchi-pată de conceptul de *mujōkan* (*mujō*), cunoscut și ca *mono no aware* (vezi Capitolul 2). *Shoshin*, mintea începătorului, este un alt beneficiu al practicării unei Căi. El ne învață să