

URDIS

We know

Héctor García (Kirai) s-a născut la Valencia în 1981, locuiește la Tokyo din 2004, iar site-ul său, kirainet.com, cu peste un milion de vizualizări pe lună, este un punct de referință mondial în materie de cultură populară japoneză. Este autorul bestsellerului *Un Geek en Japón*.

Francesc Miralles s-a născut la Barcelona în 1968; este jurnalist specializat în psihologie și spiritualitate. Publică în mod curent în *El País Semanal* și în reviste de dezvoltare personală.

La Editura Humanitas Fiction i-au apărut următoarele romane: *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici* (scris împreună cu Care Santos), *Iubire cu „i” mic*, *Wabi-Sabi*, *Biblioteca de pe Lună*, *Un ceai la capătul lumii* (împreună cu Ángeles Doñate), traduse în numeroase limbi și cu mare succes de public.

Sub semnătura lui Héctor García (Kirai) și a lui Francesc Miralles au apărut la Editura Humanitas volumele *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită* (2017), *Metoda ikigai: Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață* (2019), *Shinrin-yoku: Arta japoneză a băilor de pădure* (2020) și *Namaste: Calea hindusă spre fericire, împlinire și succes* (2022).

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
FRANCESC MIRALLES

ICHIGO ICHIE

Arta japoneză de a te bucura
de fiecare clipă

Traducere din spaniolă și note
de Lidia Dumitru

HUMANITAS

Cuprins

Într-o veche ceainărie	9
<i>Ichigo-ichie</i>	11

PARTEA I

FRUMUSEȚEA NATURII TRECĂTOARE

<i>Kaika</i> și <i>mankai</i>	21
Dar tu, unde trăiești?	32
Zensății	41
<i>Dukkha</i> și <i>mono no aware</i>	49
Destinul depinde de o clipă	57

PARTEA A II-A

CUM SĂ TRĂIEȘTI *ICHIGO-ICHIE*

Ceremonia atenției	69
Arta de a asculta	81
Arta de a privi	85
Arta de a atinge	89
Arta de a savura	93
Arta de a mirosi	97

PARTEA A III-A

MICA ȘCOALĂ DE *ICHIGO-ICHIE*

Arta de a sărbători	103
<i>Mindfulness</i> colectiv	111

Să ne întoarcem în prezent	118
Ce-ar fi dacă...?	126
Rețeta <i>ichigo-ichie</i>	129
Cele zece principii ale filozofiei <i>ichigo-ichie</i>	133
Mulțumiri	135
Bibliografie	137

Într-o veche ceainărie

În după-amiaza în care, fără să știm, avea să se nască ideea acestei cărți, o furtună se dezlănțuise pe străduțele lăturalnice din Gion. În inima Kyoto-ului, cartierul ultimelor gheise, printre alte mistere, am căutat adăpost într-un *chashitsu*, o casă de ceai pustie din pricina vremii.

Așezați la o masă joasă lângă fereastră, nu ne mai dezlipeam privirea de la șuvoiul de ploaie care aluneca pe strada îngustă purtând cu el petalele de *sakura* ale cireșilor în floare.

Primăvara era pe sfârșite, și în curând n-ar mai fi rămas nimic din acele flori albe care stârneau admirația și entuziasmul printre japonezi.

O bătrână în kimono ne-a întrebat ce dorim, iar noi ne-am ales din meniu un sortiment deosebit: un *gyokuro* din Ureshino, o localitate din sudul țării, unde se spune că se cultivă cel mai bun ceai din lume.

Pe când așteptam să ne aducă ceainicul aburind și ceșcuțele, am împărtășit impresii despre vechea capitală imperială a Japoniei. Având mai puțini locuitori decât Barcelona, am fost uimiți să aflăm că pe colinele care străjuiau orașul se află două mii de temple.

Pe urmă, am ascultat în liniște cum ploaia lovea pietrele caldarâmului.

Când doamna în vârstă s-a întors cu tava, aroma îmbietoare a ceaiului ne-a smuls din acea letargie dulce și efemeră. Ne-am ridicat ceșcuțele ca să admirăm verdele crud al infuziei înainte să ne bucurăm de prima sorbitură, care avea să fie amară și dulceagă totodată.

LIBRIS

We know
books

PARTEA I

**FRUMUSEȚEA
NATURII TRECĂTOARE**

Kaika și mankai

Cei care au fost în Țara Soarelui Răsare știu prea bine că cele mai frumoase zile din an sunt primăvara, când înfloresc *sakura*, cireșii japonezi.

În insulele subtropicale din Okinawa, unde am dus la bun sfârșit studiul nostru despre *Ikigai*¹, cireșii înfloresc încă din ianuarie, însă în marile orașe din Japonia asta se întâmplă de la sfârșitul lunii martie până spre jumătatea lui aprilie, iar în friguroasa insulă Hokkaido pot înflori chiar și în mai.

În fiecare an, japonezii urmăresc cu interes sporit previziunile, pentru a afla când își va arăta *sakura* florile imaculate, care, dincolo de frumusețea lor, au și o semnificație pe care urmează să o descoperim în acest capitol. Supranumit „frontul florilor de cireș“, curentul înaintează din sud înspre nord, și fiecare oraș are un copac luat drept reper care vestește începutul acestui festival al naturii la care ia parte întreaga suflare.

În Japonia sunt 96 de astfel de copaci care marchează începutul momentului *kaika*. În Kyoto, de exemplu, se află în grădina stației meteorologice din oraș. Un angajat iese în fiecare dimineață să verifice dacă s-au desfăcut mugurii. Când se întâmplă asta, vestea se răspândește în toată țara.

1. În japoneză, „rațiunea de a fi“ sau, într-o traducere mai liberă, „fericirea de a fi mereu ocupat“. Explorăm pe îndelete acest concept în *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*. (N.a.)

Când previziunile, *sakura zensen*, se adevăresc, japonezii merg degrabă în parcuri pentru ritualul *hanami*, care literalmente înseamnă „a privi florile“.

Dacă vizităm o grădină în această perioadă, vom da peste grupuri întregi de funcționari sub cireșii în floare, familii plimbându-se entuziasmate sau perechi de îndrăgostiți făcându-și poze cu *sakura* în fundal.

Această celebrare a naturii, a renașterii vieții – și a speranțelor – este atât de veche, încât există cronici care atestă că aceste festivaluri de *hanami* se țineau încă din secolul al III-lea e.n.

Celebrarea continuă mult după apusul soarelui și este cunoscută sub numele de *yozakura* sau „cireși în noapte“. La lăsatul serii se aprind lampioanele tradiționale care se agață de crengile copacilor, iar în parcuri și grădini domnește o atmosferă magică, desprinsă parcă dintr-un film făcut de studiourile Ghibli.

Grupuri de prieteni și cupluri se așază noaptea sub *sakura* cu un pahar de sake în mână și câteva gustări pentru a se bucura de moment, o experiență fără îndoială *ichigo-ichie*, fiindcă după ce petalele cad, iar asta se petrece în câteva săptămâni, până data viitoare va trebui să așteptăm – dacă avem noroc și rămânem aici – un an întreg.



Sakura este dovada concretă că lucrurile cele mai frumoase în viață sunt trecătoare și nu suportă amânare.

Sărbătoarea cireșilor în floare începe oficial cu *kaika* – un termen folosit pentru a descrie primii muguri. Floarea se desface cu totul după o săptămână, ajungând la ceea ce se cheamă *mankai*, adică „momentul în care floarea de cireș se desface complet“.

Petalele încep să cadă după încă o săptămână, însă asta se poate întâmpla și mai devreme din pricina adierilor de vânt sau a ploii, precum în timpul vizitei noastre în vechiul Kyoto.

Și acest moment este apreciat de japonezi, care au chiar și un cuvânt, *hanafubuki*, pentru a descrie o furtună de petale de *sakura*, un moment sublim care exprimă frumusețea și poezia efemerului.

Magia *kaika*

În ultima noastră carte, *Shinrin-yoku*, menționam incredibila poveste a lui Hikari Ōe. Cu toate că avea un handicap sever, fiul laureatului premiului Nobel a descoperit muzica în timpul unei plimbări cu părinții lui printr-un parc, ascultând și reproducând trilul unei păsări.

Acesta ar fi un moment tipic *kaika*, când înlăuntrul nostru începe să încolțească ceva ce până atunci ne era străin.

Există multă magie în începutul unei noi pasiuni, deși uneori se produce în locuri atât de puțin poetice, cum ar fi piscina unui hotel.

De exemplu, Dan Brown povestește că niciodată nu-i trecuse prin gând să scrie până când a dat peste o carte abandonată de un înotător într-un hamac.

Se afla împreună cu soția într-o vacanță în care se plictisea de-a binelea, însă acel roman *The Doomsday Conspiracy*, de Sidney Sheldon, i-a salvat concediul.

Îndată ce s-a întors acasă, s-a hotărât să scrie și el un thriller, apoi s-a apucat de lucru, subjugat fiind de *kaika*. După câțiva ani, *Codul lui da Vinci* avea să facă furori în toată lumea, transformându-l în milionar.

Kaika este prezent în începuturile romantice. Precum floarea de cireș care se desface anunțând primăvara, cineva care cu o clipă mai devreme nu exista pentru noi devine dintr-odată centrul existenței noastre.

În misterioasele meandre ale dragostei, această înflorire poate să aibă cauze dintre cele mai imprevizibile. De ce ne îndrăgostim de cineva?

Dacă îi întrebăm pe cei din jur despre acest moment de neuitat în care se înfiripă o nouă lume, vor face afirmații precum:

- Când i-am auzit vocea pentru prima oară mi-a tăiat răsuflarea.
- Felul său de a privi, sfios și totodată profund, m-a făcut să-mi doresc să-i cunosc universul lăuntric.
- M-am îndrăgostit de modul delicat în care a strâns harababura pe care tocmai o făcusem.

Toate acestea sunt momente *ichigo-ichie*, clipe unice pe care, dacă știm să le creăm și să ne bucurăm de ele, au potențialul să ne lumineze tot restul vieții.

Rețeta momentului *mankai*

Când *kaika* este edificatoare, năzuim să o prefacem în *mankai*. Adică avem grijă ca acel ceva care s-a cristalizat înlăuntrul

nostru să se dezvolte și să se desfășoare în toată splendoarea lui. Câteva exemple:

- Îndrăgostitul care se hotărăște să stropască grădina relației, în zilele favorabile și în cele mai puțin favorabile, ca să prevină ofilirea.
- Scriitorul debutant care, după ce-a conceput ideea unei cărți, se ține de un program zilnic ca să avanseze cu scrișul până o termină.
- Tenacitatea omului întreprinzător care nu vrea ca proiectul lui să fie o muncă de mântuială și caută mereu modalități prin care să-l îmbunătățească și să inoveze.

Dacă se pune problema pe termen lung ca să transformăm un sâmbure de idee sau o vocație într-o performanță, adeseori se menționează regula celor 10.000 de ore a lui Malcolm Gladwell care te poartă din *kaika* în *mankai*.

În cartea lui *Excepționalii (Outliers)*, acest jurnalist născut în Marea Britanie înregistrează numărul de ore – „numărul magic al grandorii”, cum îi spune autorul – în cazul unor personaje bine-cunoscute precum:

- Bill Gates, care a început să facă programare la vârsta de zece ani, pe când se afla la institutul din Seattle. După 10.000 de ore avea să dea lovitura în lumea informaticii.
- Beatlesii au avut nevoie de 10.000 de ore până să atingă excelența, pe parcursul celor doi ani petrecuți în cluburile din Hamburg, unde interpretau opt ore în fiecare zi, înainte să se întoarcă în țara lor și să spargă topurile cu melodia *Love me do*.

Concluzia studiului făcut de Gladwell este că nu e de-ajuns să fii geniu, trebuie să depui mult efort și consecvență pentru ca talentul să se manifeste în toată splendoarea lui.

FĂURITORII DE SĂBII

Atenția la detaliu și răbdarea japonezilor se pot vedea în diverse discipline. Unul dintre cazurile cele mai cunoscute este restaurantul de sushi condus de Jiro, care, în ciuda faptului că se află în incinta metroului din Ginza, este considerat cel mai bun din lume. Fiul patronului a exersat zeci de ani ca să reușească să facă un *tamago* bun (o tortilla pentru sushi). Pentru multe dintre aceste arte, nu există o școală unde să le înveți secretele; cunoștințele se transmit de la maestru la discipol. Se întâmplă mai ales în cazul făuritorilor de săbii *katana* sau alte săbii japoneze.

Astăzi mai sunt trei sute de săbieri în țară care se ocupă cu asta, însă doar treizeci se întrețin exclusiv din fierărie. Fiecare dintre acești săbieri au ucenici care lucrează sub îndrumarea lor, pentru ca această artă de a făuri tășuri să nu piară.

Este un număr apropiat de cel din Barcelona Evului Mediu, în care se mai găseau douăzeci și cinci de săbieri.

Să făurești săbii nu e ceva ce se poate învăța citind un manual sau studiind la universitate. Pentru a-ți însuși meseria trebuie ca unul dintre cei trei sute de maeștri să te ia sub aripa lui pentru cel puțin zece ani. Mai mult decât la orice facultate!

De ce este atât de greu să făurești o *katana* bună? N-o să intrăm aici în detalii, însă procesul pentru a obține un oțel strașnic e la fel sau chiar mai complicat decât cel pentru a obține o tortilla bună pentru sushi.

Unul dintre aspectele cele mai apreciate este cantitatea mică de cărbune pe care o conține, păstrând proprietățile

oțelului. Cele mai bune tășuri au numai între 1 și 1,2%. Este extraordinar de dificil să obții asta. Maeștrii știu când se ajunge la acest nivel, bazându-se pe intuiție, după ce pun bucata într-un cuptor la o temperatură cuprinsă între 1200 și 1500 de grade timp de trei zile.

Sabia tradițională japoneză simbolizează forța, perseverența și simplitatea, din moment ce nu are nici un ornament pe ea. De aici și înverșunarea să obțină cel mai bun material și pe urmă să-l bată cu ciocanul ca să scoată cea mai bună densitate cu putință.

O lecție de viață de la făuritorii de săbii – considerați în Japonia comori vii naționale – ar fi să elimini ce este de prisos până când ajungi la esențial; în asta constă frumusețea noastră și puterea. Iar asta se obține numai cu răbdare și perseverență.

Deși unele voci critice, printre care și cea a lui Goleman, susțin că tenacitatea nu garantează nimic, de vreme ce în anumite domenii este important să ai calități înnăscute ieșite din comun, Gladwell a declarat:

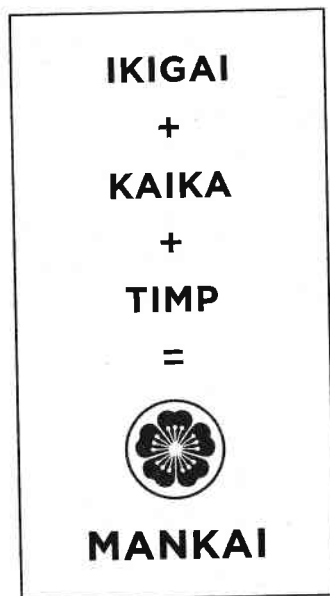
„Regula celor 10.000 de ore nu se aplică fiecărui individ care face sport de performanță. Practica nu este suficientă pentru a reuși. Eu aș putea să joc șah timp de o sută de ani și n-aș ajunge niciodată un maestru de renume. Însă, în orice caz, o abilitate naturală are nevoie de o enormă investiție de timp ca să se manifeste.”

Dacă transpunem totul într-o ecuație alcătuită din termeni japonezi, prima parte a formulei este *ikigai*, să descoperim ceea ce ne pasionează și, mai ales, ceea ce ni se potrivește.

Odată identificată misiunea noastră, ar urma *kaika*, iar uneori asta e partea cea mai grea: să lăsăm deoparte urgențele celorlalți și să facem loc propriei pasiuni, să îngăduim să se cristalizeze acel ceva pentru care simțim că ne-am născut.

A treia parte ar fi să ne menținem pe această cale, cu răbdare, întreținând mereu iluzia, până când dobândim *mankai*-ul.

Pe scurt, formula ar arăta așa: *ikigai* + *kaika* + *timp* = *mankai*.



Dacă ne descoperim talentul și facem din el o prioritate vitală, pasiunea noastră se va dezvolta contribuind la fericirea noastră și a celorlalți.

Niciodată nu e prea târziu să înflorești

Când ne gândim să începem ceva nou, adeseori ne vine în minte cineva tânăr, care are toată viața înaintea, însă este vorba doar despre o prejudecată. Oricine poate să-și ofere un nou început în viață, indiferent de vârstă.

Chiar și un bătrân se poate hotărî să dea uitării ce-a fost și să ia totul de la capăt, să se reinventeze, pentru că și el are *toată viața* înaintea. Important nu e câți ani o să mai trăim, ci ce o să facem cu timpul care ne-a rămas.

În Japonia este firesc să începi o viață nouă după ce viața profesională „oficială” s-a încheiat. Persoanele care și-au petrecut mare parte a timpului în birouri, lucrând într-o companie, își iau viața în propriile mâini și atât timp cât forța e cu ei*, ca bătrânii cavaleri Jedi, sfidează vârsta făcând ceea ce au visat dintotdeauna.

De aceea nu este nimic neobișnuit ca în micile gări să dai peste ghizi turistici de optzeci de ani, sau care au mult peste optzeci de ani, și care se oferă voluntar să le explice străinilor ce pot să vadă în zonă și să le dea informații cu privire la programul autobuzelor și excursiilor.

Cei care coboară la stația Yudanaka, de exemplu, în satul izvoarelor termale – *onsen* – și totodată punctul de plecare pentru vizitarea macacilor de zăpadă din Nagano, vor fi întâmpinați la sosire de acești bătrânei încântători, bucuroși să-și exerseze engleza cu turiști veniți din toate colțurile lumii.

Așa cum am învățat de la maeștrii unei vieți îndelungate din Okinawa în timpul documentării pentru *Ikigai*, dacă te încumeți să faci ceea ce-ți place, fiecare zi poate să fie cea mai bună zi din viața ta.

Două exemple de *late bloomers*

Această expresie anglo-saxonă *late bloomers* înseamnă „care înfloresc târziu” și se folosește pentru a descrie oamenii

* Aluzie la sintagma cu care se salută cavalerii Jedi în *Războiul stelelor*: „*May the Force be with you!*” (N.tr.)