

practic

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 au apărut trei dintre romanele sale: *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici* (scris împreună cu Care Santos), *Iubire cu „i“ mic* și *Wabi-Sabi*, traduse în numeroase limbi și cu mare succes de public.

Sub semnătura lui Héctor García (Kirai) și a lui Francesc Miralles au apărut în românește volumele *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită* (Humanitas, 2017), *Metoda ikigai: Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață* (Humanitas, 2019) și urmează să apară *Shinrin-yoku: Arta japoneză a băilor de pădure*.

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
BUCUREȘTI

„Înainte să se dedice studiului textelor sfinte și să recite neobosit sutre, discipolul ar trebui să-și însușească deslușirea misivelor de dragoste trimise de zăpadă, vânt și ploaie.“

MAESTRUL IKKYU

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
Zensații	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 miroși	97

PARTEA A III-A

MICA ȘCOALĂ DE *ICHIGO-ICHIE*

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

8 / Cuprins

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.

Chiar atunci, o tânără cu o umbrelă a trecut cu bicicleta pe lângă vechea ceainărie și ne-a aruncat un zâmbet sfios înainte să-și piardă urma în furtună.

În acea clipă ne-am ridicat amândoi privirile și am descoperit o rozetă din lemn care atârna de un stâlp maro închis ce purta o inscripție:

一期一会

Ne-am apucat să deslușim simbolurile, care se pronunțau *ichigo-ichie*, în timp ce vântul umed agita un clopoțel prins de streășina ceainăriei. Înțelesul lor ar fi: *ceea ce trăim chiar acum nu se va mai repeta niciodată*; de aceea, trebuie să prețuim fiecare clipă ca pe-o comoară.

Mesajul surprindea perfect ceea ce se întâmpla în acea după-amiază ploioasă în vechiul Kyoto.

Am început să vorbim despre alte momente irepetabile, pe care poate le neglijasem pentru că eram prea preocupați de trecut, de viitor sau ceva din prezent ne abătea atenția.

Un exemplu elocvent în acest sens era un elev cocârjat de ghiozdan care înainta prin ploaie cu ochii-n telefonul mobil, iar asta ne-a făcut să ne gândim la un citat al lui D.H. Thoreau, pe care l-am menționat în ultima noastră carte: „*Nu putem ucide timpul fără să rănim eternitatea*“.

Într-un moment de inspirație, în după-amiaza aceea de primăvară am înțeles ceva ce avea să ne pună pe gânduri în lunile următoare. În epoca disperării absolute, a grabei, neatenției și superficialității, înlăuntrul fiecărui om există o cheie cu care poate să redeschidă porțile atenției, armoniei cu ceilalți și ale dragostei de viață.

Și cheia aceea se numește *ichigo-ichie*.

Pe parcursul acestor pagini vă vom împărtăși o experiență unică și edificatoare, întrucât vom afla cum putem să transformăm fiecare moment în cea mai plăcută clipă din viața noastră.

Ichigo-ichie

Caracterele japoneze care compun conceptul aflat în centrul acestei cărți nu au un echivalent exact, însă urmează să vedem două interpretări care ne vor permite să-l înțelegem.

Ichigo-ichie se poate traduce prin „o dată, o întâlnire“ sau prin „în clipa aceasta, o șansă“.

Ceea ce ne transmite este că fiecare întâlnire, fiecare experiență pe care o trăim, este un dar unic ce nu se va mai repeta în același fel. Dacă o lăsăm să ne scape fără să ne bucurăm de ea, ocazia va dispărea pentru totdeauna.

一期一会

Fiecare dintre cele patru caractere înseamnă:

一 (o)

期 (dată)/ (perioadă de timp, durată)

一 (o)

会 (întâlnire/șansă)

Porțile Shambhalei

O legendă tibetană ilustrează cât se poate de bine acest concept. E povestea unui vânător care urmărea un cerb dincolo de culmile înzăpezite ale Himalayei. Când, deodată, a dat de un versant uriaș despicat în două, care-i permitea astfel să vadă ce se află dincolo.

Lângă deschiderea din munte se afla un bătrân cu barba lungă, care i-a făcut un semn cu mâna vânătorului uluit să se apropie și să privească.

Acesta din urmă l-a ascultat și și-a vârât capul prin crăpătura aceea pieptișă prin care se putea strecura un om. Ceea ce a văzut l-a lăsat fără grai.

De cealaltă parte, se afla o grădină roditoare și însorită căreia nu i se zărea capătul. Copiii se jucau fericiți printre copacii cu crengi încărcate de fructe, iar animalele pășteau nestingherite într-o lume frumoasă, tihnită și îmbelșugată.

— Îți place ce vezi? l-a întrebat bătrânul observându-i uimirea.

— Bineînțeles că da. Țsta... trebuie să fie paradisul!

— Așa este, și tu l-ai găsit. De ce nu intri? Aici vei putea să trăiești fericit până la sfârșitul vieții.

Încântat peste măsură, vânătorul i-a răspuns:

— O să intru, dar mai întâi vreau să plec în căutarea fraților și prietenilor mei. Am să mă întorc negreșit cu ei.

— Cum dorești, dar să știi că porțile Shambhalei se deschid o singură dată în viață, îl preveni bătrânul încruntându-se ușor.

Însuflețit de ceea ce tocmai văzuse, a făcut cale întoarsă, străbătând văi, râuri și munți până ce a ajuns în satul lui, unde le-a povestit ce descoperise celor doi frați și trei prieteni cu care se întovărășise din copilărie. Împreună au pornit la drum cu pas sprinten, îndrumați de vânător și, înainte ca soarele să se ascundă la orizont, au reușit să ajungă la muntele înalt prin care se putea trece spre Shambhala. Totuși, trecătoarea care se găsea de-a curmezișul muntelui se închisese și nu avea să se mai deschidă vreodată.

Descoperitorul acelei lumi minunate a fost nevoit să vâneze mai departe pentru tot restul vieții sale.

Acum sau niciodată

Prima parte a cuvântului *ichigo-ichie* (一期) se folosește în scrierile budiste pentru a face referire la timpul care se scurge din clipa în care ne naștem și până când murim. La fel ca în povestea tibetană de mai sus, șansa sau întâlnirea cu viața este cea care ți se oferă acum. Dacă nu profiți de ea, o pierzi pentru totdeauna.

Cum spune o vorbă din bătrâni, o viață are omul. Fiecare clipă unică, irepetabilă, este o poartă a Shambhalei care se deschide și nu se va mai ivi o a doua șansă ca să-i treci pragul.

E ceva ce toți știm ca ființe umane, dar uităm atât de ușor, lăsându-ne copleșiți de mărunțișurile și preocupările cotidiene.

Să fim conștienți de *ichigo-ichie* ne va ajuta să luăm piciorul de pe accelerație și să ne amintim că fiecare dimineață din lume, fiecare întâlnire cu copiii noștri, cu oamenii dragi sunt infinit mai valoroase și merită toată atenția noastră.

E cel mai important, căci nu știm când se sfârșește viața. Fiecare zi poate fi ultima, de vreme ce mergem la culcare, dar nu știm dacă vom mai deschide ochii a doua zi.

Există o mănăstire în Spania unde se spune că de fiecare dată când călugării se întâlnesc pe coridor își zic: „*Frate, ia aminte că într-o zi vei muri*“. Acest lucru îi ancorează într-un moment prezent permanent, care, departe de a-i întrista sau neliniști, îi impulsionează să se bucure de fiecare clipă.

Cum spunea Marcus Aurelius în *Meditațiile* lui, „drama existenței nu este să mori, ci să nu fi început nicicând să trăiești“.

În sensul acesta, conceptul *ichigo-ichie* este o invitație foarte precisă la „acum sau niciodată“, din moment ce, deși reușim să trăim mulți ani, fiecare întâlnire are o esență unică și nu se va repeta.

Poate că vom da peste aceleași persoane în același loc, însă vom fi mai bătrâni, situația și starea noastră de spirit vor fi

diferite, vom avea alte priorități și vom fi marcați de alte experiențe. Universul se schimbă continuu și noi odată cu el. De aceea nimic nu se va mai întâmpla niciodată în același fel.

Originea termenului

Prima atestare scrisă a termenului *ichigo-ichie* apare în anul 1588, într-o carte de însemnări a maestrului de ceremonia ceaiului Yamanoue Soji, care a scris următoarea frază:

„Se cuvine să te porți cu gazda ta ca și când întâlnirea ar avea loc o dată în viață.”

Dacă lăsăm netradus termenul japonez de care ne ocupăm aici, am putea să formulăm acest deziderat astfel: „*tratează-ți gazda cu ichigo-ichie*“.

Prin această frază din însemnările sale, Yamanoue Soji consemna ceea ce învăța despre practica ceremoniei ceaiului sub îndrumarea maestrului Rikyu, considerat unul dintre fondatorii *wabi-cha*-ului, un stil al ceremoniei ceaiului care pune accentul pe simplitate înainte de toate.

Totuși, pentru a exprima acest concept, Soji a recurs la japoneza veche folosind 一期一度, care este aproape același lucru cu originalul 一期一会, diferă numai ultimul caracter, care înseamnă „dată” în loc de „întâlnire”.

Și totuși, este o schimbare importantă deoarece ne permite să înțelegem caracterul unic al fiecărei clipe dincolo de ceremonia ceaiului, căreia îi vom acorda un capitol întreg pentru a-i înțelege profunzimea filozofică.

Chiar acum

„Fiecărei ceremonii a ceaiului trebuie să i se acorde o mare atenție la detaliu pentru că este ichigo-ichie, adică o întâlnire unică în timp. Chiar dacă gazda și oaspeții se văd zilnic, ceea ce vor trăi nu se va mai repeta niciodată în același fel.

Dacă devenim conștienți de extraordinarul care există în fiecare clipă, ne vom da seama că fiecare întâlnire este o ocazie unică în viața noastră.

Așadar, gazda va trebui să dea dovadă de sinceritate și să facă eforturi pentru stabilirea fiecărui detaliu, pentru a se asigura că totul va decurge nestingherit și fără probleme.

De asemenea, invitații trebuie să înțeleagă că această întâlnire nu va mai avea loc niciodată, de aceea trebuie să aprecieze toate detaliile ceremoniei pregătite de gazdă și, bineînțeles, să participe din toată inima.

La asta mă refer atunci când folosesc expresia ichigo-ichie.”

II NAOSUKE, „MARELE ÎNȚELEPT” DIN ȘOGUNATUL
TOKUGAWA, CHANOYU ICHESHU (1858)

Întrebuințări actuale ale expresiei *ichigo-ichie*

În afara contextului ceremoniei ceaiului, japonezii folosesc în zilele noastre expresia *ichigo-ichie* în două situații:

Când se întâlnesc pentru prima dată cu cineva.

La reuniuni cu persoane pe care le cunosc deja, dar vor să accentueze faptul că fiecare întâlnire este unică.

De exemplu, să zicem că te-ai rătăcit pe străzile orașului Kyoto și, cerând indicații, ajungi să stai de vorbă zece minute cu cineva, după ce afli că a trăit pentru o perioadă în Europa. Când îți iei rămas-bun, poți încheia conversația spunându-i *ichigo-ichie*. Astfel, îi transmiți că a fost o întâlnire frumoasă, dar care nu se va repeta.