

Серія «Саморозвиток»

Опубліковано за сприяння *Sandra Bruna
Agencia Literaria, SL*

Перекладено за виданням:

García H., Miralles F. Ichigo-Ichie. El arte japonés
de vivir momentos inolvidables / Héctor García,
Francesc Miralles. - Barcelona : AGUILAR,
Penguin Random House Grupo Editorial, 2019. - 192 s.

Переклад з іспанської Олени Ігнатової

Дизайнер обкладинки Віталій Котенджи

Гарсія Е.
Г20 Ічіго-ічі. Японське мистецтво проживати незабутні
моменти / Ектор Гарсія, Франсеск Міральєс ; пер. з ісп.
О. Ігнатової. — Х. : Віват, 2020. — 160 с. : іл. — (Серія
«Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).
ISBN 978-966-942-850-9 (укр.)
ISBN 978-84-03-51951-0 (ісп.)

Ми маємо піпувати кожну мить за те, що вона нам дає. А якщо ми
відпустимо її, не насолодившись, то втратимо цю можливість назавжди.
Започаткуваніши сінгтувальну тенденцію своєю першою розповідкою «Ікігаї».
Японські секрети довгого і щасливого життя», перекладеною 50 мо-
вами, автори розкривають концепцію, що покликана змінити життя
мільйонів читачів. Завдяки їм ви підвчитесь піпувати унікальність мо-
менту, інтегрувати в наше життя зен, якого Стів Джобс навчився
у свого японського наставника і який став занопроюкою його успіху,
бути відкритим для творчості. Отакуйте мистецтво ічіго-ічі та па-
солоджується кожною миттю щодня.

УДК 304.3

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)
ISBN 978-966-942-850-9 (укр.)
ISBN 978-84-03-51951-0 (ісп.)

© Héctor García (Kirai) & Francesc
Miralles, 2019
© Penguin Random House Grupo
Editorial, S.A.U., 2019
© ТОВ «Видавництво «Віват», ви-
дання українською мовою, 2020

Перш ніж вивчати священні тексти й старанно
співати сутри, учень повинен павчитися читати
любовні листи, які посилають сніг, вітер і дош.

Майстер Іккю

КАЙКА І МАНКАЙ

Знайомі з Країною сонця, що сходить, добре знають, що найкрасивіші дні року там настають на весні, коли цвіте *сакура*, японська вишня.

На субтропічних островах Окінава, де ми проводили дослідження *ikigai*¹, це відбувається вже в січні; у великих містах Японії не явище можна спостерігати від кінця березня до середини квітня, а на холодному острові Хоккайдо воно затримується до травня.

Щороку японці з великим інтересом стежать за прогнозуванням моменту, коли сакура покаже свої білі пелюстки, що окрім краси має символічне значення, яке ми з'ясуємо в цьому розділі. Так званий «фронт цвітіння сакури» переміщується з півдня на північ, і кожне місто має власне еталонне дерево для оголошення початку свята природи, у якому берє участь усе населення.

¹ Японською мовою «сенс іспування», або в більш вільному перекладі «щастя бути завжди зайнятим». Ми ретельно дослідили цю концепцію в книжці «Ікігай: Японські секрети довгого і щасливого життя».

В Японії існує 96 еталонних, або «показних», дерев, які засвідчують початок *кайка*. У Кіото, наприклад, це дерево в саду метеорологічної служби міста. Щоранку до нього виходить працівник, щоб перевірити, чи не розкрилися пагони. У день, коли це стається, новина розлітається всією країною.

Xanamі

Коли спрвджуються прогнози цвітіння, *сакура дзенсен*, японці одразу ж виrushаютъ до парків для здійснення ритуалу *ханамі*, що буквально означає «побачити квіти».

Якщо в цей час ми відвідаємо сад, то зустрінемо під квітучими вишневими деревами цілі групи офісних працівників, побачимо, як гуляють захоплені сім'ї та фотографуються на тлі сакури закохані пари.

Це свято природи, оновлення життя й надії настільки стародавнє, що, згідно з документами, уже в III столітті нашої ери існували фестивалі *ханамі*.

Святкування триває й після заходу сонця у вигляді так званої *йодзакура*, або «ночі цвітіння вишні». Ввечері запалюють традиційні ліхтарі, що звисають з дерев і надають паркам і садам чарівної атмосфери, яку зуміли передати в фільмі студії «Ghibli».

Компанії друзів і пари сідають під нічною сакурою з чапечками саке в руках і легкими закусками. Вони насолоджуються моментом, проживаючи, безсумнівно, *ічіго-ічіє*, бо вже за кілька тижнів, після опадання пелюсток, знову розпочнеться період очікування (якщо нам пощастиТЬ усе ще залишиться тут), який триватиме протягом цілого року.

Сакура явно демонструє те, що найкрасивіші речі в житті нивидкоплинні й не терплять відкладання.

Свято цвітіння вишні офіційно починається з *кайка* — розлускання перших бруньок. Квітка відкривається повністю через тиждень у так званий *манкай* — «точний момент, коли квітка сакури повністю розкрита».

Пелюстки обсипаються з вишневих дерев ще через тиждень. Це може супроводжуватися поривами вітру та дощем, як під час нашого візиту до стародавнього Кіото.

Японці цінують цей момент і навіть мають слово *ханафубукі*, яким описують бурю з пелюсток сакури, — піднесену мить, яка виражає красу й поезію недовговічного.

Mariя кайка

У книжці «Сінрін-йоку» ми розповіли надзвичайну історію Хікарі Ое. Син лауреата Нобелівської премії, чоловік із серйозними вадами здоров'я,

написав музику, коли почув пісню птаха на прогулянці з батьками в парку.

Це типовий приклад моменту *кайка*, коли всередині нас щось розквітає.

У тому, що виникає нова пристрасть, існує велика магія, хоч іноді вона з'являється в місцях не таких уже й поетичних, наприклад у готельному басейні.

Ден Браун зізнався, що ніколи не збирався писати, поки не знайшов книжку, залишну в гамаку якимось купальником. Він нудьгував, відпочиваючи з дружиною на курорті, але той роман, «Кінець світу» Сідні Шелдон, урятував відпустку.

Після повернення додому наш герой також вирішив написати трилер, і відтоді його захопила *кайка*. Кілька років по тому «Код да Вінчі» підкрив увесь світ, а його автор став мільйонером.

Кайка завжди існує в коханні. Як квітка вишні, що розкривається, визначаючи настання весни, хтось, кого раніше для нас не існувало, раптом засліплює й стає сенсом нашого життя.

На таємничих просторах любові таке цвітіння може мати найнепередбачуваніші причини. Що може змусити нас закохатися?

Коли ми питаемо різних людей про незабутній момент виникнення нового світу любові, вони розповідають цікаві речі.

- «Коли я вперше почула його голос, мені перехопило дух».

- «Його сором'язливий і водночас глибокий погляд викликав у мене бажання пізнати його».
- «Я закохався в ту чутливість, з якою вона розбирала безлад, що я накоїв».

Усе це — моменти *ічіго-ічи*. Якщо дізнатися, як спіймати та гідно оцінити ці унікальні миті, вони можуть осяяти світлом решту нашого життя.

Формула манкай

Оскільки *кайка* здатна трансформуватися, ми хочемо перетворити її на *манкай*. Тобто зробити так, щоб цей плід повністю дозрів і розкрився. Деякі приклади:

- закохана людина, що зрошує сад своїх стосунків у гарні й не дуже приємні дні, аби він не зів'яв;
- автор-початківець, що ухвалив рішення написати книжку й щодня дотримується графіка, просуваючись послідовно аж до самого її завершення;
- наполегливість підприємця, який хоче, щоб його проект процвітав не тільки один день, тому постійно шукає способи вдосконалення та оновлення.

Коли говорять про «забіг на довгу дистанцію» для успіху нової ідеї або покликання, часто згадують

правило 10 тисяч годин Малколма Гладуелла, які ведуть від *кайка* до *манкай*.

У книжці «Генії та аутсайдери» британський журналіст перевіряє цей обсяг годин — «магічне число величин», як він це називає, — на відомих персоналіях, таких як:

- Білл Гейтс — програмував ще в десять років у середній школі Сієтла; через 10 тисяч годин йому вдалося зробити переворот у комп’ютерному світі;
- «The Beatles» — пройшли 10 тисяч годин шляхом самовдосконалення в клубах Гамбурга, де протягом двох років грали по вісім годин щодня, після чого повернулися до рідної країни і вразили всіх своєю «Love me do».

Висновок дослідження Гладуелла полягає в тому, що бути генієм недостатньо; щоб талант розкрився в усій своїй пишності, необхідно докласти багато зусиль і наполегливості.

МАЙСТРИ МЕЧІВ

Увагу до деталей і терпіння можна побачити в усіх заняттях японців. Одним з найвідоміших прикладів є суші-ресторан Дзіро, що його, по-при розташування в підземці Гіндза, вважають найкращим у світі. Синові господаря довело-

ся практикуватися кілька десятиліть, щоб зробити хороший *tamago* (тортилья для суші).

У багатьох з японських мистецтв не існує школи для вивчення таємниць: знання передають від учителя до учня. Особливо це стосується виготовлення *катан* — японських мечів.

Україні активно працюють триста зброярів, але лише тридцять із них живуть виключно ковальською справою. Кожен з них має учнів, що працюють під наглядом майстрів, аби мистецтво створення гострих клинків не було втрачено.

Чисельність сучасних зброярів майже дорівнює тій, яка була в середньовічній Барселоні, де їх нараховувалося 25 осіб.

Кування мечів не є професією, якої можна навчитися, читаючи книжки або відвідуючи університет. Щоб опанувати цю майстерність, слід працювати під керівництвом одного з трьохсот зброярів щонайменше десять років. Це довше за навчання в будь-якому університеті!

Чому так важко виготовити якісну *катану*? Не вдаватимемося в подробиці, але отримати якісну сталь так само важко або й складніше, ніж зробити гарну тортилью для суші.

Однією з найважливіших особливостей є низький вміст вуглецю зі збереженням властивостей сталі. Найкращі японські мечі були виготовлені зі сталі, що містить лише

Okakura Kakuzo – *El libro del té* (J.J. Olañeta)

Kay Lindahl - *The Sacred Art of Listening* (Skylight Paths)

Edward N. Lorenz – *La esencia del caos* (Círculo de lectores)

Andrés Martín Asuero – *Con rumbo propio* (Plataforma)

Thich Nhat Hanh – *El milagro del mindfulness* (Oniro)

Marcel Proust – *Por el camino de Swann* (Alianza)

Gianni Rodari – *Gramática de la fantasía* (Booket)

D.T. Suzuki – *Zen Buddhism: Selected Writings of D.T. Suzuki*

(Doubleday)

Philip Zimbardo y John Boyd – *La paradoja del tiempo* (Paidós)

Зміст

У старій чайній	7
<i>Iuilo-iie</i>	10
 Частина I. Краса недовговічного	19
 Частина II. Життя <i>iuilo-iie</i>	75
 Частина III. Невелика школа <i>iuilo-iie</i>	115
 <i>Епілог. Десять принципів iuilo-iie.</i>	151
 <i>Подяка</i>	156
 <i>Бібліографія</i>	157