

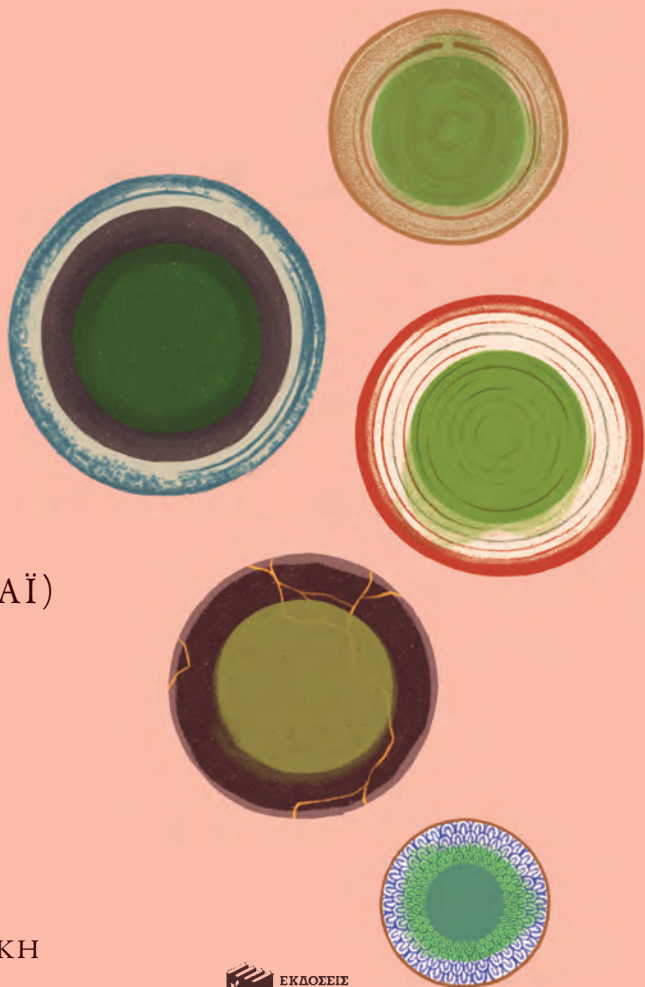
Ιτσίνγκο Ιτσιέ

*Κάνε κάθε στιγμή
κάτι μοναδικό*

一期一会

ΕΚΤΟΡ
ΓΚΑΡΘΙΑ (ΚΙΡΑΪ)
ΦΡΑΝΣΕΣΚ
ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΤΙΤΙΝΑ ΣΠΕΡΕΛΑΚΗ



ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ (ΚΙΡΑΪ) &
ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

ΙΤΣΙΓΚΟ-ΙΤΣΙΕ

Κάνε κάθε στιγμή κάτι μοναδικό

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΤΙΤΙΝΑ ΣΠΕΡΕΛΑΚΗ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Βιβλιοθήκη σοφίας για τη ζωή

Έκτορ Γκαρθία (Κιράι) & Φρανσέσκ Μιράλλιες, *Ιτσίγκο-ιτσιέ*.

Κάνε κάθε στιγμή κάτι μοναδικό

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, *Ichigo Ichie*.

Haz de cada instante algo único

Μετάφραση: Τιτίνα Σπερελάκη

Εικονογράφηση και σχεδιασμός εξωφύλλου: Penguin Random House Grupo Editorial/Carlos Pamplona

Υπεύθυνη έκδοσης: Ύβονη Καρούδη

Διορθώσεις: Ευαγγελία Δάλκου

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ-μοντάζ: Κέντρο Γρήγορης Εκτύπωσης

Copyright © Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, 2019

Copyright © Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U., 2019

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright © για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2018

Copyright © για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα

Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2019

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Aguilar,

S.A.U., Βαρκελώνη, Ισπανία, 2019

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Φεβρουάριος 2020

ΚΕΤ Γ264 ΚΕΠ 69/20

ISBN 978-960-16-8370-6



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΕΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΙΝΘΟΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

Σε μια παλιά τσαγερία	11
Ιτσίγκο-ιτσιέ	15

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΜΕΡΟΥ

Κάικα και μανκάι	29
Κι εσύ; Πού μένεις;	45
Ζεναισθήσεις	59
Ντούκχα και μονό νο αβάρε	71
Το πεπρωμένο εξαρτάται από μια στιγμή	83

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

ΖΩΝΤΑΣ ΤΟ ΙΤΣΙΓΚΟ-ΙΤΣΙΕ

Η τελετουργία της προσοχής	101
Η τέχνη της ακρόασης	119
Η τέχνη του κοιτάγματος	125
Η τέχνη του αγγίγματος	131
Η τέχνη της γευστικής απόλαυσης	137
Η τέχνη του μυρίσματος	143

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΙΤΣΙΓΚΟ-ΙΤΣΙΕ

Η τέχνη των γιορτών	151
Συλλογική <i>mindfulness</i>	163
Επιστροφή στο παρόν	173

Τι θα γινόταν αν;..	185
Η συνταγή του Ιτσίγκο-ιτσιέ	189
<i>Επίλογος: οι δέκα αρχές του Ιτσίγκο-ιτσιέ</i>	<i>191</i>
<i>Ευχαριστίες</i>	<i>197</i>
<i>Βιβλιογραφία</i>	<i>199</i>

*«Προτού αφιερωθεί στη μελέτη των ιερών κειμένων
και στο ακατάπαυστο τραγούδι των σούτρας,
ο σπουδαστής θα έπρεπε να μάθει πώς να διαβάζει
τις ερωτικές επιστολές που στέλνουν το χιόνι,
ο άνεμος και η βροχή».*

ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΙΚΚΥΟΥ

Σε μια παλιά τσαγερία

Το απόγευμα που, χωρίς να το ξέρουμε, έμελλε να γεννηθεί αυτό εδώ το βιβλίο στα δρομάκια της Γκιόν είχε ξεσπάσει μια καταιγίδα. Στην καρδιά του Κιότο, όπου μεταξύ άλλων μυστηρίων ζουν οι τελευταίες γκέισες, βρήκαμε καταφύγιο σε ένα τσάσιτσου, μια τσαγερία όπου δεν υπήρχε κανένας πελάτης εξαιτίας της κακοκαιρίας.

Καθισμένοι σ' ένα χαμηλό τραπέζι δίπλα στο παράθυρο, οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου προσέξαμε ότι ο χείμαρρος που κατέβαινε από τον στενό δρόμο παράσερνε φύλλα σακούρα από τις ανθισμένες κερασιές.

Πλησίαζε το τέλος της άνοιξης, κόντευε καλοκαίρι, και σε λίγο δε θα απέμενε τίποτα από εκείνα τα λευκά φύλλα που προκαλούσαν παραλήρημα ενθουσιασμού στους Γιαπωνέζους.

Μια ηλικιωμένη με κιμονό μας ρώτησε τι θέλαμε και επιλέξαμε από τον κατάλογο την πιο σπάνια ποικιλία: ένα γκυόκουρο από το Ουρεσίνο, ένα μέρος στα νότια της χώρας όπου λένε ότι καλλιεργείται το καλύτερο τσάι του κόσμου.

Καθώς περιμέναμε την αχνιστή τσαγιέρα και τα φλιτζάνια, μοιραστήκαμε τις εντυπώσεις μας από την παλιά πρωτεύουσα της Ιαπωνίας. Μας συνέπαιρνε το γεγονός ότι στους λόφους γύρω από την πόλη, που έχει πληθυσμό μικρότερο από αυτόν της Βαρκελώνης, υπάρχουν δύο χιλιάδες ναοί.

Μετά αφουγκραστήκαμε σιωπηλοί τον θόρυβο της βροχής πάνω στις πλάκες του οδοστρώματος.

Όταν η ηλικιωμένη κυρία επέστρεψε με τον δίσκο, το ευωδιαστό άρωμα του τσαγιού μάς έβγαλε από τον γλυκό και σύντομο λήθαργο. Σηκώσαμε τα φλιτζάνια για να απολαύσουμε το έντονο πράσινο του αφεψήματος, προτού επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας με μια πρώτη γουλιά, πικρή και γλυκιά ταυτόχρονα.

Ακριβώς εκείνη τη στιγμή μια νεαρή, κρατώντας την ομπρέλα της, πέρασε με το ποδήλατο δίπλα από την παλιά τσαγερία και μας χάρισε ένα συνεσταλμένο χαμόγελο, για να χαθεί στη συνέχεια κάτω από την καταιγίδα.

Τότε σηκώσαμε και οι δύο το βλέμμα μας και ανακαλύψαμε εκείνη την ξύλινη πλαφονιέρα που κρεμόταν από μια σκούρα καφέ κολόνα με μια επιγραφή:

一期一会

Ενώ ο υγρός αέρας έκανε μια καμπανούλα κρεμασμένη από το γείσο της τσαγερίας να ηχεί, αφοσιωθήκαμε στην αποκρυπτογράφιση εκείνων

των συμβόλων που προφέρονταν «*Ιτσίγκο-ιτσιέ*». Το νόημά τους ήταν περίπου το εξής: αυτό που ζούμε αυτή τη στιγμή δεν πρόκειται να επαναληφθεί ποτέ· επομένως, πρέπει να εκτιμούμε κάθε στιγμή σαν όμορφο θησαυρό.

Το μήνυμα περιέγραφε τέλεια αυτό που ζούσαμε εκείνο το βροχερό απόγευμα στο παλιό Κιότο.

Αρχίσαμε να μιλάμε για άλλες ανεπανάληπτες στιγμές σαν κι εκείνη, που ίσως τις είχαμε παραβλέψει επειδή ήμαστε υπερβολικά απασχολημένοι με το παρελθόν, το μέλλον ή τους περισπασμούς του παρόντος.

Ένας φοιτητής φορτωμένος με το σακιδίό του, που προχωρούσε κάτω από τη βροχή με την προσοχή στραμμένη στο κινητό του, ήταν ένα σαφές παράδειγμα αυτού του τελευταίου και μας θύμισε ένα απόφθεγμα του Χ. Ντ. Θορό, για τον οποίο έχουμε μιλήσει στο προηγούμενο βιβλίο μας: «*Δεν μπορούμε να σκοτώσουμε τον χρόνο χωρίς να πληγώσουμε την αιωνιότητα*».

Σαν σε μια έκρηξη έμπνευσης, εκείνο το ανοιξιάτικο απόγευμα καταλάβαμε κάτι που τους επόμενους μήνες θα μας έκανε να στοχαστούμε. Στην εποχή της απόλυτης διάσπασης της προσοχής, στην κουλτούρα του στιγμιαίου, όπου δεν ακούμε και επικρατεί η ρηχότητα, υπάρχει μέσα σε κάθε άνθρωπο ένα κλειδί που μπορεί ν' ανοίξει ξανά τις πόρτες της προσοχής, της εναρμόνισης με τους άλλους και της αγάπης για τη ζωή.

Κι αυτό το κλειδί ονομάζεται *Ιτσίγκο-ιτσιέ*.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα μοιραστούμε μια εμπειρία που θα είναι μοναδική και μεταμορφωτική, επειδή θα ανακαλύψουμε πώς μπορούμε να μετατρέψουμε κάθε στιγμή στην καλύτερη στιγμή της ζωής μας.

ΕΚΤΟΡ ΚΙΡΑΪ & ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

Ιτσιγκο-ιτσιέ

Τα σύμβολα που διαμορφώνουν την κεντρική έννοια αυτού του βιβλίου δεν έχουν ακριβή ταυτοσημία στη γλώσσα μας, αλλά θα δούμε δύο ερμηνείες οι οποίες θα μας επιτρέψουν να την κατανοήσουμε.

Το *Ιτσιγκο-ιτσιέ* μπορεί να μεταφραστεί ως «*Μία φορά, μία συνάντηση*» ή επίσης ως «*Αυτή τη στιγμή, μία ευκαιρία*».

Αυτό που θέλει να μας μεταδώσει είναι ότι κάθε συνάντηση, κάθε εμπειρία που ζούμε, είναι ένας μοναδικός θησαυρός ο οποίος ποτέ δε θα επαναληφθεί με τον ίδιο τρόπο. Γι' αυτό, αν τον αφήσουμε να ξεφύγει χωρίς να τον απολαύσουμε, η ευκαιρία θα έχει χαθεί για πάντα.

一期一会

Ο καθένας από τους τέσσερις χαρακτήρες σημαίνει:

一 (μία)

期 (φορά) / (χρονική περίοδος)

一 (μία)

会 (συνάντηση / ευκαιρία)

Οι πόρτες της Σαμπχάλα

Ένας θιβετιανός μύθος επεξηγεί με πολύ εύγλωττο τρόπο αυτή την έννοια. Λέει πως ένας κυνηγός καταδίωκε ένα ελάφι, πέρα από τις παγωμένες κορυφές των Ιμαλαΐων, όταν συνάντησε ένα τεράστιο βουνό χωρισμένο στα δύο, που του επέτρεπε να δει τι υπήρχε από την άλλη πλευρά.

Δίπλα σ' αυτό το άνοιγμα ένας ηλικιωμένος με μακριά γενειάδα έκανε νόημα με το χέρι στον κατάπληκτο κυνηγό να πλησιάσει και να κοιτάξει.

Ο κυνηγός υπάκουσε και έβγαλε το κεφάλι του από εκείνη την κάθετη σχισμή που επέτρεπε σ' έναν άνθρωπο μόνο να περάσει. Αυτό που αντίκρισε τον άφησε άναυδο.

Από την άλλη πλευρά του ανοίγματος υπήρχε ένας εύφορος και ηλιόλουστος κήπος, το τέλος του οποίου δε διακρινόταν. Τα παιδιά έπαιζαν ευτυχισμένα ανάμεσα σε δέντρα φορτωμένα με φρούτα και τα ζώα τριγύριζαν με την άνεσή τους σ' εκείνο τον κόσμο, που ήταν γεμάτος ομορφιά, γαλήνη και αφθονία.

«Σ' αρέσει αυτό που βλέπεις;» τον ρώτησε ο ηλικιωμένος όταν αντιλήφθηκε το σάστισμά του.

«Φυσικά μου αρέσει. Αυτός... πρέπει να είναι ο παράδεισος!»

«Είναι, και τον βρήκες. Γιατί δεν μπαίνεις μέσα; Εδώ θα μπορέσεις να ζήσεις ευτυχισμένος την υπόλοιπη ζωή σου».

Καταχαρούμενος, ο κυνηγός απάντησε:

«Θα μπω, αλλά προηγουμένως θέλω να πάω να

βρω τα αδέρφια και τους φίλους μου. Δε θ' αργήσω να γυρίσω μαζί τους».

«Όπως θέλεις, αλλά έχει υπόψη σου ότι οι πόρτες της Σαμπχάλα ανοίγουν μόνο μία φορά στη ζωή», τον προειδοποίησε ο ηλικιωμένος, ελαφρώς συνοφρυωμένος.

«Δε θ' αργήσω», είπε ο κυνηγός και έφυγε τρέχοντας.

Γεμάτος ενθουσιασμό γι' αυτό που μόλις είχε δει, πήρε τον δρόμο του γυρισμού, διασχίζοντας κοιλάδες, ποτάμια και βουνά, μέχρι που έφτασε στο χωριό του, όπου ενημέρωσε για το εύρημα τους δύο αδελφούς του και τους τρεις φίλους που τον συντρόφευαν από τα παιδικά του χρόνια.

Η ομάδα ξεκίνησε με ταχύ βήμα, υπό την καθοδήγηση του κυνηγού, και προτού ο ήλιος κρυφτεί στον ορίζοντα, κατάφεραν να φτάσουν στο ψηλό βουνό απ' όπου μπορούσαν να περάσουν στη Σαμπχάλα.

Ωστόσο, το πέρασμα που υπήρχε μέσα από το βουνό είχε κλείσει και δε θα ξανάνοιγε ποτέ.

Ο άνθρωπος που είχε ανακαλύψει εκείνο τον υπέροχο κόσμο αναγκάστηκε να συνεχίσει το κυνήγι για όλη την υπόλοιπη ζωή του.

Τώρα ή ποτέ

Το πρώτο μέρος της λέξης *Ιτσίγκο-ιτσιέ* (一期) χρησιμοποιείται στις βουδιστικές γραφές για να

αναφερθεί στον χρόνο που περνάει από τη στιγμή της γέννησης μέχρι τον θάνατό μας. Όπως στο θιβετιανό παραμύθι που μόλις είδαμε, η ευκαιρία ή συνάντηση με τη ζωή είναι αυτή που σου προσφέρεται τώρα. Αν δεν την εκμεταλλευτείς, θα την έχεις χάσει για πάντα.

Όπως λέει το δημοφιλές ρητό, ζούμε μονάχα μία φορά. Κάθε ανεπανάληπτη στιγμή είναι μια πόρτα της Σαμπχάλα που ανοίγει και δε θα υπάρξει δεύτερη ευκαιρία να τη διασχίσουμε.

Αυτό είναι κάτι που όλοι το ξέρουμε ως ανθρώπινα όντα, το ξεχνάμε εύκολα όμως, καθώς αφήνουμε τις καθημερινές δουλειές και έγνοιες να μας παρασύρουν.

Η συνειδητοποίηση του *Ιτσιγκο-ιτσιέ* μάς βοηθάει να τραβήξουμε το πόδι από το γκάζι και να θυμηθούμε ότι κάθε πρωινό του κόσμου, κάθε συνάντηση με τα παιδιά μας, με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, είναι εξαιρετικά πολύτιμη και αξίζει όλη μας την προσοχή.

Αυτό ισχύει, πρώτα απ' όλα, επειδή δεν ξέρουμε πότε τελειώνει η ζωή. Κάθε μέρα μπορεί να είναι η τελευταία, αφού κανείς όταν ξαπλώνει δεν μπορεί να είναι σίγουρος πως θα ξανανοιίξει τα μάτια του την επόμενη μέρα.

Υπάρχει ένα μοναστήρι στην Ισπανία όπου διηγούνται πως κάθε φορά που οι καλόγεροι συναντιούνται στον διάδρομο λένε ο ένας στον άλλο: «Να θυμάσαι, αδελφέ, ότι μια μέρα θα πεθάνεις». Αυτό τους τοποθετεί σ' ένα μόνιμο σήμερα, που όχι μόνο

δεν τους προκαλεί θλίψη ή ανησυχία, αλλά τους ωθεί να απολαμβάνουν κάθε στιγμή.

Όπως έλεγε ο Μάρκος Αυρήλιος στο *Εις εαυτόν*, το δράμα της ζωής δεν είναι να πεθάνεις, αλλά να μην αρχίσεις ποτέ να ζεις.

Μ' αυτή την έννοια το *Ιτσίγκο-ιτσιέ* είναι μια πολύ συγκεκριμένη πρόσκληση στο «τώρα ή ποτέ», αφού, ακόμα κι αν καταφέρουμε να ζήσουμε πολλά χρόνια, η ουσία κάθε συνάντησης είναι μοναδική και δεν επαναλαμβάνεται.

Ίσως συμπέσουμε με τους ίδιους ανθρώπους στο ίδιο μέρος, αλλά θα είμαστε πιο γέροι, η κατάσταση και η διάθεσή μας θα είναι διαφορετικές, θα έχουμε άλλες προτεραιότητες και εμπειρίες στους ώμους μας. Το σύμπαν αλλάζει αδιάκοπα και μαζί του κι εμείς. Γι' αυτό τίποτα δε θα ξανασυμβεί ποτέ με τον ίδιο τρόπο.

Προέλευση του όρου

Η πρώτη γραπτή μαρτυρία που έχουμε για το *Ιτσίγκο-ιτσιέ* ήταν σ' ένα σημειωματάριο του δασκάλου του τσαγιού Γιαμάνουε Σότζι το έτος 1588. Η φράση που έγραψε ήταν:

«Πρέπει να φέρεσαι στον αμφιτρύωνά σου σαν να είναι αυτή η μοναδική φορά που θα τον συναντήσεις στη ζωή σου».

Αν αφήσουμε αμετάφραστο τον γιαπωνέζικο όρο που μας απασχολεί, θα μπορούσαμε να διατυπώσουμε αυτή την εντολή ως εξής: «Να φέρεσαι στον αμφιτρώνά σου με Ιτσιγκο-ιτσιέ».

Όταν ο Γιαμάνουε Σότζι περιέλαβε τη φράση αυτή στις σημειώσεις του, έγραφε αυτό που μάθαινε για την τελετουργία του τσαγιού υπό την κηδεμονία του δασκάλου Ρίκου, ο οποίος θεωρείται ένας από τους ιδρυτές του Ουάμπι-τσα, ενός είδους τελετουργίας του τσαγιού που δίνει έμφαση στην απλότητα πάνω απ' όλα.

Ωστόσο, για να εκφράσει αυτή την έννοια, ο Σότζι κατέφυγε στα αρχαία γιαπωνέζικα χρησιμοποιώντας 一期一度, που είναι σχεδόν το ίδιο με το πρωτότυπο 一期一会, αλλά με διαφορετικό τον τελευταίο χαρακτήρα, ο οποίος σημαίνει «φορά» αντί για «συνάντηση».

Αυτή η αλλαγή ήταν σημαντική, επειδή μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τον μοναδικό χαρακτήρα κάθε στιγμής πέρα από την τελετουργία του τσαγιού, στην οποία αφιερώνουμε ένα ολόκληρο κεφάλαιο για να αντιληφθούμε το φιλοσοφικό βάθος της.

ΤΟ «ΤΩΡΑ» ΑΚΡΙΒΩΣ

«Κάθε τελετουργία του τσαγιού πρέπει να αντιμετωπίζεται με μεγάλη προσοχή στη λεπτομέρεια, επειδή είναι Ιτσιγκο-ιτσιέ, δηλαδή μια μοναδική συνάντηση

στον χρόνο. Ακόμα και αν ο αμφιτρώνας και οι καλεσμένοι βλέπονται καθημερινά, αυτό που θα βιώσουν δε θα μπορέσει να επαναληφθεί ποτέ με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

Αν συνειδητοποιήσουμε πόσο εξαιρετική είναι κάθε στιγμή, θα αντιληφθούμε ότι κάθε συνάντηση είναι μια μοναδική περίπτωση στη ζωή μας.

Ο αμφιτρώνας θα πρέπει, επομένως, να δείξει πραγματική ειλικρίνεια και να καταβάλει τη μέγιστη προσπάθεια για κάθε λεπτομέρεια, προκειμένου να βεβαιωθεί ότι τα πάντα κυλούν με τρόπο αβρό και χωρίς προβλήματα.

Και οι καλεσμένοι πρέπει να κατανοήσουν ότι η συνάντηση δε θα ξαναγίνει ποτέ, γι' αυτό πρέπει να εκτιμήσουν όλες τις λεπτομέρειες της τελετουργίας που ετοίμασε ο αμφιτρώνας και, φυσικά, να συμμετάσχουν με όλη τους την ψυχή.

Όλ' αυτά θέλω να πω όταν χρησιμοποιώ την έκφραση Ιτσιίγκο-ιτσιέ».

II ΝΑΟΣΟΥΚΕ, «ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ»
ΤΟΥ ΣΟΓΚΟΥΝΑΤΟΥ ΤΟΚΟΥΓΚΑΟΥΑ
ΤΣΑΝΟΓΙΟΥ ΙΤΣΕΣΟΥ (1858)

Σημερινή χρήση του Ιτσιίγκο-ιτσιέ

Πέρα από το γενικό πλαίσιο της τελετουργίας του τσαγιού, σήμερα οι Γιαπωνέζοι χρησιμοποιούν τη φράση Ιτσιίγκο-ιτσιέ σε δύο περιπτώσεις:

— Όταν συναντούν πρώτη φορά έναν άγνωστο.

— Σε συναντήσεις με ανθρώπους που ήδη γνωρίζουν, αλλά θέλουν να τονίσουν ότι κάθε φορά είναι μοναδική.

Για παράδειγμα, υπόθεσε πως έχεις χαθεί στους δρόμους του Κιότο και, ζητώντας βοήθεια, καταλήγεις να συζητάς επί δέκα λεπτά επειδή ο άνθρωπος που ρωτάς έζησε ένα διάστημα στην Ευρώπη. Αποχαιρετώντας τον ένας καλός τρόπος να τελειώσεις την κουβέντα είναι να πεις *Ιτσίγκο-ιτσιέ*. Μ' αυτό εννοείς ότι ήταν μια ωραία συνάντηση που δε θα επαναληφθεί στο μέλλον.

Η δεύτερη περίπτωση μοιάζει περισσότερο μ' αυτό που είδαμε στην τελετουργία του τσαγιού. Χρησιμοποιείται με φίλους με τους οποίους συναντιόμαστε πολλές φορές, αλλά θέλουμε να τονίσουμε ότι κάθε συνάντηση είναι εξαιρετική και μοναδική. Η ζωή μας κυλάει και όλοι μεγαλώνουμε και αλλάζουμε με τον καιρό. Όπως έλεγε ο Ηράκλειτος: «Ποταμῶ οὐκ ἔστιν ἐμβῆναι δις τῶ αὐτῶ», επειδή όλα αλλάζουν, και στο ποτάμι και σε όποιο βουτάει μέσα του.

Και στις δύο χρήσεις της έκφρασης στόχος της είναι να εκφράσουμε ευγνωμοσύνη και να εκτιμήσουμε τη στιγμή της ζωής μας την οποία μοιραζόμαστε. Με τη σειρά της, μεταδίδει επίσης μια νότα νοσταλγίας και είναι μια υπενθύμιση ότι το πέρασμά μας από τον κόσμο είναι παροδικό, όπως και το τελετουργικό των μοναχών για τους οποίους μιλή-

σαμε. Το *Ιτσίγκο-ιτσιέ* μάς κάνει να έχουμε συνείδηση ότι κάθε φορά μπορεί να είναι η τελευταία.

Κυνηγοί στιγμών

Σκοπός αυτός του βιβλίου, πέρα από την εξοικείωση με πολλές γοητευτικές όψεις της γιαπωνέζικης κουλτούρας που σχετίζονται με το *Ιτσίγκο-ιτσιέ*, είναι να μάθουμε να δημιουργούμε και να ζούμε αξέχαστες στιγμές, με τους άλλους και με τον εαυτό μας.

Όπως θα αρχίσουμε να βλέπουμε σταδιακά στα επόμενα κεφάλαια, η καλλιέργεια και η πρακτική του *Ιτσίγκο-ιτσιέ* μάς επιτρέπουν να έχουμε πιο ολοκληρωμένη και πιο ευτυχισμένη ζωή, χωρίς να κουβαλάμε βάρη από το παρελθόν ούτε να αγχωνόμαστε για το μέλλον. Θα μάθουμε να ζούμε το παρόν με πληρότητα, αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας ό,τι μας χαρίζει η κάθε στιγμή.

Τελειώνοντας αυτό το ταξίδι μαζί θα έχουμε μετατραπεί σε κυνηγούς καλών στιγμών. Θα μάθουμε να τις γραπώνουμε για να τις απολαμβάνουμε γι' αυτό ακριβώς που είναι: μοναδικές και ανεπανάληπτες.

Υπάρχει ένα πολύ όμορφο σκίτσο που δείχνει τον Τσάρλι Μπράουν και τον Σνούπυ από πίσω, καθισμένους σε μια αποβάθρα μπροστά σε μια λίμνη. Κάνουν την ακόλουθη συζήτηση:

«Μια μέρα θα πεθάνουμε, Σνούπυ».

«Φυσικά, Τσάρλι, τις υπόλοιπες μέρες όμως όχι».

Το νόημα αυτής της τελευταίας φράσης πάει πιο πέρα από το αστείο. Δεν ξέρουμε ποια μέρα θα εγκαταλείψουμε αυτό τον κόσμο —και καλύτερα που είναι έτσι—, αυτό όμως που εξαρτάται από μας είναι το πώς θα ζήσουμε «τις υπόλοιπες μέρες», όλες εκείνες στις οποίες είμαστε ζωντανοί. Και οι μέρες αποτελούνται από συναντήσεις και από στιγμές που μπορούμε να τις αφήνουμε να περνούν ή να τις κάνουμε αξέχαστες.

Αυτό μας φέρνει στον νου το τέλος της επικής *Boyshood*, της ταινίας που γύριζε ο Ρίτσαρντ Λινκλάτερ επί δώδεκα χρόνια με τους ίδιους ηθοποιούς, έτσι ώστε ο θεατής να βλέπει τη ζωή να περνάει μπροστά στα μάτια του. Επί 165 λεπτά βλέπουμε πώς ο Μέισον, που στην αρχή της ταινίας είναι παιδάκι έξι χρονών, γιος χωρισμένων γονιών, μεγαλώνει και βιώνει εμπειρίες, μέχρι να πάει στο πανεπιστήμιο.

Αφού ξεπερνάει πολλές δυσκολίες, στο τέλος της ταινίας ο Μέισον πηγαίνει εκδρομή στην εξοχή με τους καινούριους συμφοιτητές του. Έχει γίνει ένας έξυπνος και ευαίσθητος νεαρός και κοιτάζει τη δύση του ηλίου μαζί με μια κοπέλα που διαισθανόμαστε ότι στο μέλλον θα είναι σημαντική γι' αυτόν.

«Ξέρεις αυτό που λένε *αιχμαλώτισε τη στιγμή*;» του λέει η κοπέλα, πολύ συγκινημένη. «Δεν ξέρω... αρχίζω να πιστεύω πως είναι το ανάποδο, πως η στιγμή *αιχμαλωτίζει* εμάς».

Έχουν γίνει πολλές συζητήσεις για το νόημα αυτής της σκηνης, που έχει μεγάλη σχέση με τη γιαπωνέζικη φιλοσοφία του Ιτσιγκο-ιτσιέ.

Όπως οι έγκυοι ανακαλύπτουν παντού φουσκωμένες κοιλιές, όταν μετατρέπομαστε σε κυνηγούς στιγμών, τελικά όλα καταλήγουν να είναι μοναδικά και υπέροχα, επειδή έχουμε το προνόμιο να ξέρουμε ότι αυτό που ζούμε αυτή τη στιγμή δε θα επαναληφθεί ποτέ.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΜΕΡΟΥ

Καίκα και μανκάι

Όσοι γνωρίζουν τη Χώρα του Ανατέλλοντος Ηλίου ξέρουν καλά ότι οι πιο όμορφες μέρες του χρόνου είναι εκείνες που τα σακούρα, οι γιαπωνέζικες κερασιές, ανθίζουν την άνοιξη.

Στα υποτροπικά νησιά της Οκινάουα, όπου πραγματοποιήσαμε τη μελέτη μας για το *Ικιγκάι**, αυτό συμβαίνει ήδη από τον Ιανουάριο, αλλά στις μεγάλες πόλεις της Ιαπωνίας μπορεί να το δει κανείς ανάμεσα στα τέλη Μαρτίου και τα μέσα Απριλίου, ενώ στο ψυχρό νησί Χοκάιντο το παρατηρούμε λίγο αργότερα, τον Μάιο.

Κάθε χρόνο οι Γιαπωνέζοι παρακολουθούν με μεγάλο ενδιαφέρον τις προγνώσεις για το πότε θα εμφανίσει το σακούρα τα άσπρα του πέταλα, που πέρα από το ότι είναι όμορφα έχουν κι έναν συμβολισμό τον οποίο θα δούμε σ' αυτό το κεφάλαιο. Το

* Στα γιαπωνέζικα «λόγος ύπαρξης» ή, σε πιο ελεύθερη μετάφραση, «η ευτυχία του να είσαι πάντα απασχολημένος». Εξερευνήσαμε σε βάθος αυτή την έννοια στο βιβλίο μας *Ικιγκάι: τα μυστικά της Ιαπωνίας για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή*.

λεγόμενο «μέτωπο του σακούρα» προχωράει από νότο προς βορρά και κάθε πόλη έχει ένα δέντρο αναφοράς για να αναγγείλει την έναρξη αυτού που έχει μετατραπεί σε γιορτή της φύσης, όπου συμμετέχει όλος ο πληθυσμός.

Υπάρχουν στην Ιαπωνία 96 δέντρα αναφοράς —ή «δείκτες»— που σηματοδοτούν την αρχή του *κάικα*. Στο Κιότο, για παράδειγμα, βρίσκεται στον κήπο της μετεωρολογικής υπηρεσίας της πόλης. Κάθε πρωί βγαίνει ένας υπάλληλος για να διαπιστώσει αν άνοιξαν τα μπουμπούκια. Την ημέρα που συμβαίνει αυτό, το νέο εξαπλώνεται σ' όλη τη χώρα.

Χανάμι

Όταν οι προγνώσεις άνθησης —το σακούρα ζένσεν— επαληθεύονται, οι Γιαπωνέζοι πηγαίνουν αμέσως στα πάρκα για το τελετουργικό του χανάμι, που κατά κυριολεξία σημαίνει «βλέπω τα λουλούδια».

Αν επισκεφτούμε έναν κήπο εκείνη τη στιγμή, θα βρούμε κάτω από τις ανθισμένες κερασιές ολόκληρες ομάδες υπαλλήλων γραφείου, οικογένειες να κάνουν βόλτες ενθουσιασμένες ή ερωτευμένα ζευγάρια να βγάζουν φωτογραφίες με το σακούρα για φόντο.

Αυτός ο εορτασμός της φύσης και της ανανέωσης της ζωής —και των ελπίδων— είναι τόσο παλιός που υπάρχουν αναφορές ότι τον 3ο αιώνα τελούνταν ήδη οι γιορτές του χανάμι.

Ο εορτασμός συνεχίζεται μετά τη δύση του ήλιου

με το γιοζάκουρα, ή «νυχτερινές κερασιές». Το ηλιοβασίλεμα ανάβουν παραδοσιακά φαναράκια που κρεμιούνται στα δέντρα, κάτι που δημιουργεί στα πάρκα και στους κήπους μια μαγική ατμόσφαιρα, παρόμοια με ταινίας του στούντιο Τζίμπλι.

Παρέες φίλων και ζευγάρια κάθονται κάτω από το νυχτερινό σακούρα με ένα ποτήρι σακέ στο χέρι και μερικά σνακ για να απολαύσουν τη στιγμή, μια εμπειρία αναμφίβολα *Ιτσίγκο-ιτσιέ*, αφού, όταν πέφτουν τα πέταλα, κάτι που συμβαίνει σε μια-δυο βδομάδες, θα πρέπει να περιμένει κανείς —αν είναι τυχερός και είναι ακόμα εκεί— έναν ολόκληρο χρόνο.

Το σακούρα είναι η ορατή απόδειξη ότι τα πιο όμορφα πράγματα στη ζωή είναι παροδικά και δεν επιδέχονται αναβολή.

Ο εορτασμός των ανθισμένων κερασόδεντρων ξεκινάει επισήμως με το *κάικα*, που είναι ο όρος για την περιγραφή των πρώτων μπουμπουκιών. Το λουλούδι ανοίγει τελείως ύστερα από μία εβδομάδα, φτάνοντας στο λεγόμενο *μανκάι*, που σημαίνει «η ακριβής στιγμή όπου το λουλούδι του σακούρα είναι εντελώς ανοιχτό».

