

Ikigai

HÉCTOR GARCÍA FRANCESC MIRALLES

Ikigai

Cum să-ți găsești
drumul în viață

ILUSTRĂȚII
DE XUAN LOC XUAN

TRADUCERE DIN SPANIOLĂ
DE CAMELIA DINICĂ



Prolog

O călătorie fără hartă

*Când exploratorul este pregătit,
î se arată calea. — PROVERB ZEN*

Faptul că această carte se află în mâinile tale nu este o întâmplare. A venit în căutarea ta pentru că ești pregătit să îndeplinești o misiune, călătoria cea mai fascinantă a vieții tale.

Te îndrepti către o lume misterioasă și uneori vei avea îndoieli sau chiar vei rătăci calea, dezorientat, dar merită să continui, căci la final te așteaptă o mare recompensă.

De-a lungul călătoriei tale vei descoperi indicii. Unele te vor ajuta să faci progrese în misiunea ta. Altele nu te vor duce nicăieri. Sunt acolo pentru a te pune la încercare, pentru a-ți testa temperamentul și curajul, deoarece, ca să ajungi până la final și să-ți descoperi comoara, va trebui să treci peste multe obstacole.

Așa cum nu există trandafir fără spini, nicio aventură importantă nu este lipsită de provocări și greutăți.

Această călătorie nu are o hartă pentru că teritoriul ei nu a mai fost explorat până acum. Este o lume pe care doar tu o poți descoperi pas cu pas. E chiar destinația ta, locul unde-ți vei petrece restul vieții.

Dacă te obosește mersul pe jos, poți să iei o bicicletă.

Imaginează-ți că te afli pe una. Lanțul a fost uns cu vaselină și pedalezi fără efort pe un drum fără denivelări, prin mijlocul pădurii.

După ce ai pedalat o bună bucată de vreme cu soarele în spate, cu trupul acoperit de sudoare, ajungi într-un punct în care drumul se ramifică în patru, căci de acum poți să o iei pe patru căi diferite. Pe fiecare se află câte un semn care anunță o destinație.

Pe primul stă scris cu litere mari de aur:

BANI

Poate că vrei să te abați pe această cărare în călătoria care-ți va schimba viața. Nu se spune că banii pot cumpăra totul? Sau aproape totul... Nu pot cumpăra dragostea, după cum cânta cel mai cunoscut grup din istoria rockului*. Nici prietenii nu-i pot cumpăra. Dimpotrivă, dacă ești putred de bogat, îți va fi mereu teamă că oamenii se împrietenesc cu tine din interes.

Fericirea se poate cumpăra? Categoriic nu.

Înainte să o iei pe acest drum, ar fi bine să te uiți și la celelalte trei. Așa îl vei alege pe cel mai bun.

Să-l vedem pe cel de-al doilea.

FAIMĂ

Poate că ai visat cândva să fii vedetă. Trebuie să fie măgulitor să primești sute de mii de *like*-uri de fiecare dată când postezi o fotografie, să ai milioane de persoane care te urmăresc pe rețelele sociale, care-ți cer autograf sau vor să faci un *selfie* de fiecare dată când ieși pe stradă... Dar dacă asta se transformă într-un

* Este vorba de melodia *Can't buy me love* a formației Beatles (n. tr.).

infern? Dacă în mijlocul acestei nebunii nu resimți decât o singurătate profundă?

Janis Joplin, o legendă a muzicii hippie, a spus odată că, chiar dacă în fiecare seară se distrează la concertele ei cu 25.000 de persoane, apoi se întoarce singură acasă.

Înainte să alegi acest drum, ia-le în considerare și pe celelalte două care-ți rămân. Iată-l pe al treilea:

PUTERE

Trebuie să fie amuzant să fi puternic. Supereroii din filme au câte o putere care le lipsește oamenilor de rând. Totuși, lăsând fantezia la o parte, o persoană cu putere ține în mână soarta celorlalți: regina este răspunzătoare de soarta supușilor ei; șeful unei companii, de soarta angajaților lui.

Cel care conduce o țară cu putere nucleară știe că o decizie de-a lui, care constă în apăsarea butonului roșu, poate distruge viețile a sute de mii de oameni. Sau chiar mai mulți. Ce responsabilitate teribilă!

Oamenii puternici sunt mai degrabă temuți decât iubiți, ține seama de asta dacă vrei să alegi acest drum.

Înainte să te hotărăști totuși, poate că dorești să vezi și cel de-al patrulea semn de la răscrucea de drumuri.

IKIGAI

Oare ce o însemna acest cuvânt? Nu-ți face griji, cartea de față a ajuns în mâinile tale tocmai ca să descoperi acest lucru.

Fă un popas unde poți, ca să-ți tragi sufletul. Oricât de tânăr ai fi, ai avut de parcurs un drum greu până aici. Ai nevoie de o pauză ca să reflectezi.

Înainte să te decizi asupra destinației, te invităm să citești paginile care urmează...

HÉCTOR GARCÍA și FRANCESC MIRALLES

PRIMA PARTE
CE VREAU SĂ FAC
ÎN VIAȚĂ?

1

Busola *ikigai*

*Este bine să te rătăcești.
Dacă nu te rătăcești,
nu poți să te regăsești.*
—ELISENDA PASCUAL*

Există cuvinte străine care nu au o traducere exactă în limba noastră, iar unul dintre ele este *ikigai*.

În japoneză se scrie 生き甲斐 și este compus din două părți:

IKI 生き = VIAȚĂ
GAI 甲斐 = MERITĂ

Cu alte cuvinte, semnificația ad litteram a lui *ikigai* ar fi „o viață care merită”, cu toate că se traduce de obicei prin „scopul vieții”, adică misiunea care dă sens existenței tale.

Explicat mai simplu, *ikigai* este motivul pentru care te dai jos din pat când sună alarma ca să mergi la școală, la facultate sau la serviciu. Este ca un motor interior, o bucurie care te impulsionează să începi ziua.

Filozoful Friedrich Nietzsche spunea: „Cel care are un *de ce* ca să trăiască poate îndura aproape *orice*”.

Imaginează-ți că pasiunea ta este să urci pe munte și să-ți petreci vacanța cu părinții într-un parc național în care sunt o mulțime de vârfuri, mai mici sau mai mari, de cucerit.

* Psiholog, psihoterapeută și scriitoare (n. tr.).



Poate că nu ai reușit să dormi pentru că a fost cald, pentru că te-au ciupit țânțarii sau pentru că un cuplu se certa în apartamentul de alături.

Când se face ziuă, te simți foarte obosit sau corpul tău ar vrea să mai zăbovească între așternuturi. Totuși, te dai jos din pat cu o ușurință uimitoare. Munții din împrejurimi te așteaptă. Ești nerăbdător să te încalți și să-i descoperi cu propriii pași.

De aceea faci rapid un duș, iei un mic dejun consistent și pleci să-ți îndeplinești misiunea fundamentală, *ikigai*-ul tău. Când pornești spre vârful muntos pe care trebuie să-l atingi în acea zi, toată oboseala și supărarea din noaptea trecută dispar ca prin minune. Aerul proaspăt care te învăluie e tot ce ai nevoie pentru a începe să urci spre culme ca un învingător.

Uiți de toată oboseala, pentru că *ikigai*-ul te motivează, oferindu-ți energia unui supererou.

Un vechi proverb spune că „Cine cântă își face viața ușoară“, asta dacă pasiunea ta este să cânti... sau să interpretezi la pian, cum este cazul extraordinar despre care vei afla îndată.

Ikigai-ul lui Lang Lang

Lang Lang este numele celui considerat astăzi de mulți cel mai bun pianist din lume. Povestea acestui băiat născut în nord-vestul Chinei este un exemplu pentru cât de departe poți să ajungi dacă-ți urmezi pasiunea în viață.

Tatăl lui Lang Lang cânta la *erhu*, o vioară tradițională chinezească cu două coarde, dar el avea să-și descopere instrumentul preferat – și *ikigai*-ul – în desenele animate *Tom și Jerry*. Avea doar doi ani când a urmărit fascinat *The Cat Concerto*, un episod de 7 minute în care celebrul șoricel ține un concert de pian într-o sală plină până la refuz.

Motanul, care dormea în interiorul pianului, este trezit brusc de muzică și vrea să-l pedepsească pe micuțul concertist, care cântă în continuare nepăsător. Astfel se declanșează una dintre luptele tipice dintre Tom și Jerry, pline de idei ingenioase.

Micuțul Lang Lang era captivat totuși de altceva. Dincolo de încăierarea dintre motan și șoricel, era uimit de melodia pe care Jerry o interpretează în ciuda atâtor obstacole. (*Cel care are un de ce ca să trăiască poate îndura aproape orice.*) Era *Rapsodia ungară nr. 2* de Franz Liszt.

Era prima dată când asculta muzică clasică și, cu toate că avea doar doi ani, și-a dorit să învețe să cânte la pian ca să interpreteze într-o zi acea piesă minunată.

Lang Lang tocmai își descoperise *ikigai*-ul.

La trei ani a început să ia lecții de la o profesoară de pian. La cinci ani câștiga un concurs de pian în oraș și susținea primul lui concert cu public.

Totuși, nu s-a bucurat mereu de succes. La nouă ani, Lang Lang a încercat să intre la Conservatorul Central din Beijing, dar prima dată a fost respins din „lipsă de talent“, potrivit unuia dintre tutorii lui.

Ceva asemănător i se spusese și lui Walt Disney, care înainte să-și înființeze propria companie a fost concediat de agenția de publicitate la care lucra, din cauza „lipsei de imaginație“, după cum a consemnat șeful lui.

Când îți vei descoperi *ikigai*-ul va trebui:

- să înțelegi că nu reușești mereu din prima;
- să accepți refuzul cu inima deschisă, căci nu toată lumea te va înțelege;
- să cauți oameni care cred în tine;
- să profiți de oportunitățile care apar.

Cuprins

Prolog: O călătorie fără hartă	7
PRIMA PARTE. CE VREAU SĂ FAC ÎN VIAȚĂ?	
1. Busola <i>ikigai</i>	13
2. Descoperirea <i>ikigai</i> -ului este un <i>ikigai</i> în sine.....	20
3. Prin ceea ce nu-ți place ajungi la ceea ce-ți place	28
4. Un luminiș în pădure.....	33
5. Să ratezi ca un campion.....	42
6. Trusa exploratorului	47
7. Cel de-al șaptelea instrument: arată-te oamenilor.....	57
PARTEA A DOUA. EXERSAREA <i>IKIGAI</i> -ULUI	
1. Iar acum ce urmează?.....	67
2. Cum să-ți dezvolți talentul.....	72
3. Fericire analogică.....	77
4. Bine ai venit, tinere novice.....	86
5. Vrei să fii supererou?	91
PARTEA A TREIA. CELE PATRU CERCURI	
1. Ce-ți place să faci	99
2. La ce te pricepi.....	105
3. Activitățile pentru care poți fi plătit.....	113
4. De ce are lumea nevoie	121
5. Îmbinarea celor patru cercuri	131
PARTEA A PATRA. SĂ TRĂIM ÎN SPIRITUL <i>IKIGAI</i>	
1. Secretele celor fericiți.....	137
2. Fără grabă spre <i>ikigai</i> -ul tău	142
3. Cum să-ți faci prieteni buni	145
4. Trăiește dragostea vieții tale	150
5. O capsulă a timpului	153
Epilog: Totul este pe cale să se întâmple	155
Mulțumiri	157