

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. În prezent lucrează la dezvoltarea unei metode care combină logoterapia și cultura *ikigai* (www.francescmiralles.com).

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 a apărut în românește volumul *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită* (Humanitas, 2017).

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
FRANCESC MIRALLES

METODA IKIGAI

Secrete japoneze
pentru a-ți descoperi adevărata pasiune
și a-ți atinge țelurile în viață

Traducere din spaniolă și note de
Camelia Dinică

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Tuturor oamenilor care fac din lume
un loc mai frumos și mai prietenos,
împărtășind cu ceilalți pasiunile pe care
le au și inspirându-le pe ale celorlalți.

Cuprins

AVENTURA <i>IKIGAI</i>	
Călătorie prin gările fericirii	11
PRIMA PARTE. CĂLĂTORIE ÎN VIITOR	
<i>Gara nr. 1</i>	
SHINKANSEN. Gândirea de tip trenul-săgeată	23
<i>Gara nr. 2</i>	
MUNTELE FUJI. Exersarea imposibilului	33
<i>Gara nr. 3</i>	
GANBARIMASU. Puterea răbdării și a perseverenței	40
<i>Gara nr. 4</i>	
DEPRINDERI NOI. Schimbă-ți viața în 21 de zile	47
<i>Gara nr. 5</i>	
FEEDBACK. Oglinda din privirea celuiilalt	53
<i>Gara nr. 6</i>	
SENPAI. Alege-ți în viață un mentor (sau mai mulți)	57
<i>Gara nr. 7</i>	
EMULAȚIE. Descoperă, imită și depășește	64
<i>Gara nr. 8</i>	
ELEMENTUL TĂU. Prin ceea ce nu-ți place ajungi la ceea ce-ți place	71
<i>Gara nr. 9</i>	
FRANKLIN. O metodă de a ne amplifica virtuțile	78
<i>Gara nr. 10</i>	
GASSHUKU. Sesiunile <i>shinkansen</i>	84
<i>Gara nr. 11</i>	
AVENTURA. Ieși din zona de confort	89

8 / Cuprins

<i>Gara nr. 12</i>	
TIMING. Ia trenul la timp	93
<i>Gara nr. 13</i>	
PARETO. Regula 80/20	98
<i>Gara nr. 14</i>	
FORȚA CUVINTELOR. Pune-le proiectelor tale nume memorabile	104
 PARTEA A DOUA. CĂLĂTORIE ÎN TRECUT	
<i>Gara nr. 15</i>	
GRĂDINA COPILĂRIEI. Recuperează energia copilului	114
<i>Gara nr. 16</i>	
NOSTALGIA. Întoarce-te la sursa fericirii	121
<i>Gara nr. 17</i>	
PRIETENIA. Reconfigurează-ți harta prietenilor	124
<i>Gara nr. 18</i>	
RETROSPECTIVĂ. Vizualizează-ți traiectoria	128
<i>Gara nr. 19</i>	
ANALOGIC. Cum să ții o dietă digitală	131
<i>Gara nr. 20</i>	
SLOW LIFE. Cine merge încet ajunge departe	137
 PARTEA A TREIA. CĂLĂTORIE ÎN PREZENT	
<i>Gara nr. 21</i>	
PREZENȚA. Cine aleargă după doi iepuri nu prinde nici unul	145
<i>Gara nr. 22</i>	
SĂ SCRII ÎNSEAMNĂ SĂ SELECTEZI. Puterea hârtiei și a cernelii	149
<i>Gara nr. 23</i>	
HAIKU. Descoperă poetul din tine	153
<i>Gara nr. 24</i>	
DECIZII CRUCIALE. Inițiative care-ți schimbă viața pentru totdeauna	156

<i>Gara nr. 25</i>	
NIGHTSHIFT. Activează schimbul de noapte	160
<i>Gara nr. 26</i>	
ENSO. Cercul armoniei interioare	164
<i>Gara nr. 27</i>	
KOAN. Puterea gândirii laterale	168
<i>Gara nr. 28</i>	
MINDFULNESS. Cultivarea atenției totale	172
<i>Gara nr. 29</i>	
COINCIDENȚA FERICITĂ SAU „SERENDIPITATEA“.	
Când accidentele sunt favorabile	175
<i>Gara nr. 30</i>	
RAK. Random Acts of Kindness	181
<i>Gara nr. 31</i>	
CONTACTUL FIZIC. Importanța atingerilor	184
<i>Gara nr. 32</i>	
INCERTITUDINEA. Cel mai bun plan este să nu ai planuri	188
<i>Gara nr. 33</i>	
KAIZEN. Să te schimbi permanent în bine	192
<i>Gara nr. 34</i>	
KYUDO. Arta de a trage cu arcul	198
<i>Gara nr. 35</i>	
TOSHOGU. Învățătura celor trei maimuțe	202
CUM SĂ APLICI ÎN PRACTICĂ PUTEREA <i>IKIGAI</i>-ULUI.	
Sincronizează-te cu obiectivele tale de viață	207
Finalul este un început	217
35 de secrete ca să-ți cultivi <i>ikigai</i> -ul	219
Mulțumiri	221

AVENTURA IKIGAI

Călătorie prin gările fericirii

În urmă cu ceva mai bine de doi ani, noi, autorii acestei cărți, am încheiat un proiect care avea să ajungă mult mai departe decât ne-am imaginat.

Totul a început într-un parc din Tokyo cu o discuție în care ne-am manifestat dorința comună de a vizita „satul centenarilor“, o localitate rurală din nordul orașului Okinawa cu rata de longevitate cea mai ridicată din lume.

Am hotărât să călătorim în acel loc insolit și să-i interviuăm pe cei mai vârstnici, care ne-au dezvăluit secretele ce i-au ajutat să trăiască motivați și energici atât de mult.

Rezultatul acestui studiu a fost cartea *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*, care se concentrează pe unul dintre secretele tinereții permanente: deținerea unei „rațiuni de a fi“ care să ne ofere fericirea de a fi mereu ocupați.

Spre surprinderea tuturor, chiar în ziua în care a fost publicată, ea s-a clasat la librăria online cea mai importantă pe locul întâi în Spania. În două luni se vânduse în treizeci de țări, printre care Statele Unite ale Americii, Rusia, China și chiar Japonia.

Am primit sute de mesaje și e-mailuri de la cititori entuziasmați de sugestiile din *Ikigai* și care, printre altele, ne întrebau: Cum îmi descopăr *ikigai*-ul? Știu care este pasiunea vieții mele, dar sunt întotdeauna atât de ocupat cu alte obligații, încât abia dacă am timp pentru *ikigai*-ul meu. Cum pot să-mi realizez visul?

Sunt întrebări pe care și noi, autorii, ni le-am pus. De aceea ne-am propus ca următorul nostru proiect să fie în întregime pragmatic și să ne ajute pe noi și pe cititorii noștri să ne descoperim și să ne consolidăm toate aspectele *ikigai*-ului.

Acesta ne-a fost obiectivul. După doi ani, cartea pe care o ții în mână este dovada că ne-am dus la îndeplinire provocarea. Avem plăcerea de a-ți oferi un instrument care-ți va revoluționa viitorul, ajutându-te să-ți înțelegi trecutul ca să trăiești în prezent așa cum dorești.

Ca să-l materializăm, am întreprins o nouă călătorie în Japonia, țara care a inspirat prima noastră lucrare, în căutarea unor lecții esențiale prin care *ikigai*-ul devine centrul existenței noastre și un motor de schimbare pentru a ne îndeplini misiunea în viață.

IKIGAI

Ortografiat 生き甲斐, *ikigai* este un cuvânt japonez fără o traducere exactă. *Ikigai* este sensul vieții sau acel lucru care te face să te trezești bucuros în fiecare zi.

Cuvântul se compune din *iki* 生, care înseamnă „viață” sau „a fi în viață”, și *gai* 甲斐, ce semnifică „acel lucru care merită și are valoare”. Prin urmare, în traducere literală ar însemna „acel lucru pentru care merită să trăiești”.

Potrivit japonezilor, toți avem, înlăuntrul nostru, un *ikigai* sau chiar mai multe, cu toate că nu știm încă acest lucru.

Efectul *shinkansen*

Când am cercetat așa-numitul „miracol japonez”, care s-a produs între 1960 și 1980, perioadă în care Japonia s-a transformat dintr-un dezastru postbelic în cea de-a doua putere economică mondială, am descoperit efectul *shinkansen*. Până acum,

acest concept inovator s-a aplicat numai în inginerie și în companiile nipone, însă suntem convinși că putem utiliza aceleași principii pentru a obține mai repede reușite personale.

În prima parte a acestei cărți, misiunea noastră este să aducem, pentru prima oară, „miracolul japonez“ în viața fiecărui cititor, astfel încât să facem saltul vertiginos de la imposibil la posibil în orice domeniu al existenței noastre.

Conceptul efectului *shinkansen* ne-a fascinat, însă în viață nu toate lucrurile se pot face mai bine și mai repede.

În călătoria pe care o începem acum am folosit tehnici prin care trecutul ne alimentează prezentul și, la rândul lui, prezentul ne luminează drumul spre un viitor în care ne vom atinge obiectivele.

În Orient, asta se numește acceptarea trecerii timpului, dat fiind că *singurul lucru care nu se schimbă este schimbarea*. Acesta e punctul pe care trebuie să-l cercetăm și să-l înțelegem pentru a prelua controlul trenului vieții noastre și a ști cum ne-au afectat schimbările din trecut. Astfel vom fi pregătiți în viitor atunci când drumurile se vor bifurca și va trebui să luăm decizii cruciale.

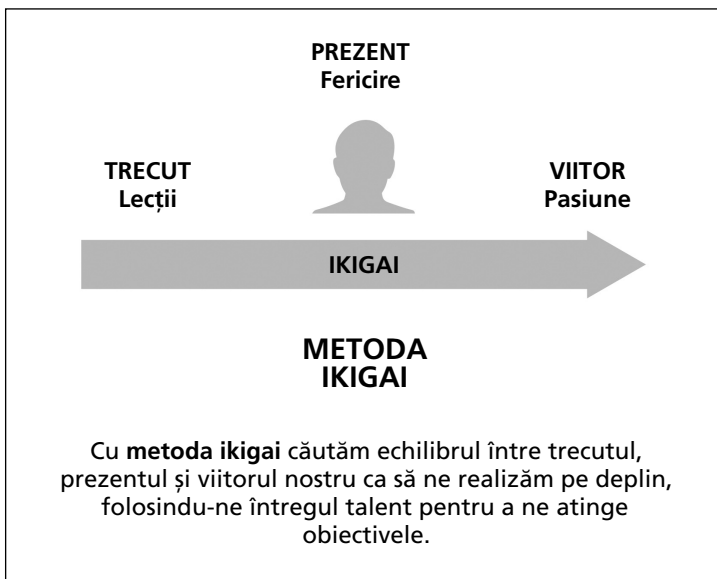
Pentru a fi fericiți și a ne îndeplini obiectivele, este esențial să acceptăm trecerea timpului ca pe o oportunitate.

Ikigai-ul nostru e foarte asemănător cu schimbarea: este o constantă care ne însoțește tot timpul și care se modifică în funcție de etapa în care ne aflăm. „Rațiunea noastră de a fi“ la cincisprezece ani este diferită de cea pe care o avem la șaptezeci.

Este esențial să fim în armonie cu *ikigai*-ul nostru în fiecare etapă a vieții. În caz contrar, vom simți că ne-am abătut de la drumul propriu și că forțele din exterior au preluat controlul asupra vieții noastre cotidiene.

Ikigai-ul este asemenea unei frecvențe radio: cu cât ne sincronizăm mai bine cu el, cu atât este mai pregnantă impresia că viața noastră are un sens.

Cartea aceasta e un ghid care ne va ajuta să menținem frecvența pe parcursul inevitabilelor oscilații ale existenței noastre permanent schimbătoare, integrând trecutul, prezentul și viitorul pentru a ne îndeplini misiunea personală.



În călătoria noastră prin Japonia am ales trei repere care ne-au ajutat să organizăm această carte în trei mari secțiuni:

1. Călătorie în VIITOR: TOKYO

În capitala niponă vom lua trenul-săgeată* și vom privi spre stele în timp ce ne vom imagina viitorul ideal. Ceea ce

* În textul original se folosește termenul *tren bala*, „tren-glonț”.
[Toate notele de subsol îi aparțin traducătoarei.]

putem reuși în viață este condiționat de limitele imaginației noastre. Vei găsi exerciții de proiectare a viitorului exploatand întregul tău potențial și activându-ți *shinkansen*-ul interior.

2. Călătorie în TRECUT: KYOTO

Vom vizita această provincie cu un tren mai mic și mai lent, care ne va oferi răgazul de a ne delecta cu peisajul tradiției și cu trecutul. Nostalgia indusă de acest tren ne va ajuta să reflectăm asupra celor experimentate ca să ne cunoaștem mai bine. Aforismul elin „Cunoaște-te pe tine însuși“ se referă la modul în care reacționăm în fața provocărilor ivite în cale în trecut. Interpretarea experiențelor într-un mod pozitiv ne oferă sănătate emoțională și mentală. Conștiința trecutului conferă un sens istoriei vieții noastre, iar redescoperirea pasiunilor din copilărie și adolescență ne oferă indicii fundamentale pentru a discerne care este adevăratul nostru *ikigai*.

3. Călătorie în PREZENT: ISE

Sanctuarul de la Ise are peste două mii de ani. Ar trebui să aparțină trecutului? La fiecare douăzeci de ani, japonezii demolează această clădire istorică și o reconstruiesc. De aceea sanctuarul de la Ise trăiește într-un prezent etern. Această tradiție ne va ajuta să vedem că nu este bine să ne lăsăm striviți de poverile trecutului, căci suntem liberi să hotărâm ce vrem să fim și să facem în fiecare moment. Când ne vom plimba prin sanctuarul de la Ise, vom vizita și temple în care vom învăța să desenăm cercuri *enso* și vom înțelege puterea îndeletnicirilor orientale – cum este tirul cu arcul – de a ne menține spiritul în prezent. Vom vedea și că fiecare tip de artă este un mijloc minunat de a fi prezenți și ne ajută să intrăm într-o stare de flux.

Aceasta e mai mult decât o carte. Dacă vei citi cu atenție și vei aplica în viața cotidiană sugestiile întâlnite, te va conduce într-un loc care, probabil, până acum exista doar în imaginația ta.

Pregătește-te să experimentezi mari schimbări și surprize pe măsură ce te bucuri de un nou peisaj.

Respiră și deschide-ți mintea. Călătoria este pe punctul de a începe.

Îți mulțumim că ești alături de noi.

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
și FRANCESC MIRALLES

PRIMA PARTE

CĂLĂTORIE ÎN VIITOR

Efectul *shinkansen* și alte tehnici de planificare a unor proiecte personale de amploare și de dezvoltare a disciplinei interioare pentru realizarea lor

Tokyo 東京

Punctul nostru de plecare este gara Shinjuku, prin care trec zilnic între trei și patru milioane de pasageri și care figurează în *Guinness World Records* drept cel mai aglomerat nod de transport.

Shinjuku este simbolul a tot ceea ce poate Japonia să ducă la bun sfârșit.

Să reușești să te întâlnești cu cineva constituie prima dificultate în acest loc, pentru că există peste două sute de ieșiri și este crucial s-o nimerești pe cea potrivită. Ca să evităm orice problemă, am decis să rămânem în barul New York de la etajul 52 al hotelului Park Hyatt, exact cel în care s-au filmat mai multe scene din filmul *Rătăciți printre cuvinte*.

Masa noastră este luminată de lumânări și înconjurată de un perete imens de sticlă cu vedere spre marea infinită de clădiri din Tokyo. Întinderea orașului e presărată cu puncte sclipitoare, asemenea unui cer înstelat.

O formație de jazz cântă muzica lui Miles Davis.

— Aici, la Tokyo, nu ai impresia că te afli în viitor? Întreabă Francisc în timp ce soarbe din paharul cu whisky Yamazaki.

— Acesta e unul dintre motivele pentru care trăiesc aici, răspunde Héctor. Dintotdeauna m-a atras ceea ce ține de science-fiction, de futurism.

— Și nu te obosește? Nu ți se pare puțin inumană această obsesie pentru perfecțiune?

— Câteodată da, aș putea să-ți povestesc ore întregi cât e de extenuant să lucrezi într-un mediu de afaceri atât de perfecționist, dar îmi place să văd partea pozitivă.