

ایچی گو ای چی یه

هنر ارزشمند ساختن هر لحظه زندگی به روش ژاپنی

一期一会

هکتور گارسیا • فرانچسک میرالس

ترجمه آزاده مسعودنیا

گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ م.

Garcia, Hector

ایچی گو ای چی یه

هکتور گارسیا، فرانچسک میرالس؛ ترجمه آ. ...

تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۹

۱۷۶ ص.

شابک: ۴ - ۵۶۰ - ۴۰۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸

عنوان اصلی: The Book of Ichigo-Ichie

ذهن آگاهی (روانشناسی)

کیفیت زندگی

راه و رسم زندگی

خوشبختی

میرالس، فرانچسک، ۱۹۶۹ م.

مسمودنیا، آزاده، ۱۳۵۹ - مترجم

رده بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۸۰۹۵



ایچی گو ای چی به

هکتور گارسیا، فرانچسک میرالس. ترجمه از: مه مودنیا

ویرایش: محمدمهدی ابراهیمی فخاری

طراحی جلد: حمید باهو

صفحه‌آرایی: فریدون سامانی‌پور

مجموعه بهداشت و روان‌تنی

چاپ اول: ۱۳۹۹ / ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: ثالث

صحافی: نوری

شابک: ۴ - ۵۶۰ - ۴۰۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978-600-405-560-4

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است.

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم

فروشگاه شماره یک: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸

فروشگاه شماره دو: اتوبان شهید همت / مجتمع ایران مال / طبقه G3 / شماره ۱۸۳

تلفن گویا: ۸۸۳۱۰۷۰۰ - ۸۸۳۱۰۵۰۰ - ۸۸۳۰۲۴۳۷ - ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷

سایت اینترنتی: www.salesspublication.com

پست الکترونیکی: info@salesspublication.com

فهرست

۹	در باره نویسنده
۱۱	پیش‌گفتار
۱۱	در چایخانه‌ای قدیمی
۱۵	ایچی گو ای چی یه
۱۶	دروازه‌های شامبالا
۱۷	حالا یا هیچ وقت
۱۹	ریشه‌یابی عبارت ایچی گو ای چی یه
۲۱	کاربردهای امروزی ایچی گو ای چی یه
۲۲	شکار لحظه‌ها
۲۵	۱. ناپایداری زیباست
۲۷	غنچه‌های نوشکفته (کایکا) و گل‌های شکوفا (مانکایی)
۳۰	جادوی کایکا
۴۱	و شما چطور؟ چگونه زندگی می‌کنید؟ کجای کار هستید؟
۴۷	تعبیر احساسات در رابطه با زمان

۴۸	 شما چقدر در زمان حال به سر می‌برید؟
۵۱	 زمان حال، هدیه‌ای است که باید باز شود
۵۵	 سال‌های زازن
۵۸	 الهام ژاپنی برای اپل
۵۹	 هشت درس زن برای زندگی همراه با ایچی گو ای چی یه
۶۳	 دوکا و مونو نو آواره
۶۶	 اصل ناپایداری
۶۹	 سازگاری لذتجویی
۷۱	 وجه سمیانه مارپ دیم
۷۳	 سرنوشت به لحظه وابسته است
۷۴	 اثر پروانه‌ای
۷۶	 امور فاتی
۷۸	 نقش اسرارآمیز شانس
۷۹	 تمرین شانس
۸۰	 اتفاقات تصادفی معنادار
۸۲	 همزمانی: پیام لحظه‌ها
۸۴	 ابزاری برای جادوی آگاهی

۸۷	 ۲. زندگی با ایچی گو ای چی یه
۸۹	 آیین توجه
۹۰	 راکو و کیتسوگی
۹۵	 کوزه‌های ترک‌خورده
۹۶	 وایی چا
۹۹	 مراسم چای خودتان را خلق کنید
۱۰۳	 هنر شنیدن

۱۰۳	شنیدن پیش از تولد.....
۱۰۵	آلودگی صوتی.....
۱۰۶	راهکارهایی برای بهتر شنیدن.....
۱۰۹	هنر دیدن.....
۱۰۹	نگاه کردن و دیدن.....
۱۱۰	نمایش و ورزش برای چشم‌ها.....
۱۱۵	هنر لمس کردن.....
۱۱۷	کشف بورس سایه و لنیک.....
۱۲۱	هنر چوبیدن.....
۱۲۳	اومامی: طعم پنجم.....
۱۲۷	هنر بوییدن.....
۱۲۸	ماشین زمان.....
۱۲۹	قفسه عطرها.....
۱۳۱	ماه بر فراز برج.....

۱۳۳	۳. مدرسه کوچک ایچی گو ای چی یه.....
۱۳۵	هنر میهمانداری.....
۱۳۹	عاشقانه‌ای جاودانه.....
۱۴۱	ایچی گو ای چی یه در کار.....
۱۴۵	آگاهی جمعی.....
۱۴۵	منشأ (تقریباً) تمام تعارضات.....
۱۴۶	نوعی جدید از آگاهی.....
۱۵۰	همه مردم دنیا دعوتند.....
۱۵۵	بازگشت به اکنون.....
۱۵۶	پاسخ ماهارشی.....

- دشمنان ایچی گو ای چی یه ۱۵۷
- وقتی زمان متوقف می شود ۱۵۸
- ساتوری از دیدگاه دی. تی. سوزوکی ۱۵۹
- مدیتیشن ذن ۱۶۲
- چه می شد اگر...؟ ۱۶۵
- یک پرسش جادویی ۱۶۶
- فرمول ایچی گو ای چی یه ۱۶۹
- سخن آخر : ده فرمان ایچی گو ای چی یه ۱۷۳

پیش‌گفتار

در چایخانه‌ای قدیمی

یک روز بعد از ظهر، همان روزی که هنوز نمی‌دانستیم نقطهٔ این کتاب در حال بسته شدن است، طوفان و بهانه‌ای را به در و دیوار کوچه‌ها و خیابان‌های تنگ جیون^۱، محله‌ای در حلب کیوتو، می‌گویید. سرای آخرین بازمانده‌های گیشا هم در میان عجایب دیگر این خودنمایی می‌کرد. خود را به یک چاشیتسو، یا همان چایخانه که در آنجا طر رگبار شدید خالی بود، رساندیم و آنجا پناه گرفتیم.

مقابل میز کوتاهی کنار پنجره نشستیم، به بیرون نگاه می‌داشتیم و متوجه شدیم که سیلاب در خیابان‌های تنگ می‌خروشید و سبزه‌های ساکورا (شکوفهٔ گیلاس) را که از درخت‌های گیلاس در حال شکوفه زدن افتاده بودند، با خود به پایین خیابان می‌برد.

بهار بود و پس از آن تابستان در راه، و به زودی دیگر هیچ اثری از آن گلبرگ‌های سفید باقی نمی‌ماند که برای مردم ژاپن، آن‌گونه

الهامبخش احساساتشان باشد. بانویی سالخورده و کیمونو پوشیده و پیش آمد و از ما پرسید که سفارشان چیست و ما هم ویژه ترین چای موجود در منو را انتخاب کردیم؛ چای جیوکورو ای اورشینو^۱، جایی در جنوب ژاپن، که می گویند بهترین چای دنیا در آن جا پرورش می یابد.

همان طور که در انتظار قوری چای دم کشیده و فنجان ها بودیم تا با امان سر میز بیاورند، احساسات و تصوراتمان را از پایتخت سابق ژاپن با یکدیگر به اشتراک می گذاشتیم. شگفتزده شده بودیم که آن جا دو هزار معبد برای تله های اطراف شهر وجود داشت که کل جمعیتشان کم تر از ساکنان فیلادلفیاست.

پس از آن در سکوت به صدای قطرات باران بر سنگفرش خیابان گوش سپردیم.

وقتی بانوی سالخورده با یک سینی بازگشت، عطر گل چای ما را از آن رخوت مطبوع و مختصر پیش آمد با شوق به پرواز درآورد. فنجان هایمان را بالا آوردیم تا پیش از آن که او آن جرعه را که طعمی هم تلخ و هم نوشین داشت مززه کنیم، نگاهی به چای سبز دم کشیده و درخشان بیندازیم.

همان وقت بانویی جوان سوار بر دوچرخه و با چای که چتری در دستش بود، از کنار چایخانه قدیمی عبور کرد و پیش از آن که در خیابانی تنگ از نظر پنهان گردد، با کمرویی لبخندی نثار ما کرد.

همان لحظه چشمان به لوحی چوبی افتاد که روی ستونی به رنگ قهوه ای تیره نصب شده بود. روی آن هم این کتیبه نقش بسته بود: « ایچی گو ای چی یه^۲ ».

در حالی که باد نمناک زنگوله کوچک آویزان از لبه بام چایخانه را

1. gyokuro
3. Ichigo Ichie

2. Ureshino

چپ و راست می‌برد و زنگ آن را به صدا درمی‌آورد، ما به اتفاق یکدیگر به رمزگشایی این حروف و واژه‌ها پرداختیم. معنای ایچی گو ای چی به چیزی شبیه این است: «آنچه همین الان در حال تجربه کردنش هستیم هرگز دوباره اتفاق نخواهد افتاد.» پس نتیجه می‌گیریم که ما باید برای هر لحظه از عمرمان همچون گنجینه‌ای زیبا و گرانبها ارزش قایل شویم.

این پیغام کاملاً وصف حال آن چیزی است که ما آن بعدازظهر بارانی در شهر کن کیون تجربه‌اش کردیم.

ما با یکدیگر به بحث زدیم و درباره همه آن لحظات منحصر به فرد و فراموش‌نشدنی که تو سیفش کردم، بحث کردیم؛ همان لحظاتی که شاید به اندازه کافی به آن‌ها توجه کرده بودیم زیرا همیشه بسیار نگران گذشته‌ها و آینده‌مان بودیم. اما در شوایدگی زمان حال به سر می‌بردیم.

دانش‌آموزی که زیر باران قدم می‌زد و کوله‌ای بر پشتش بود و مدام سرش در تلفن همراهش بود و نمونه روشن از همین مسئله‌ای بود که بالاتر به آن اشاره کردم، ما را به یاد نقل‌قولی از شمشوید تورو^۱ انداخت که می‌گوید: «فکر می‌کنید می‌توان زمان را کشت یا آنکه زخمی بر ابدیت بزنید.»

در آن بعدازظهر بهاری، ناگهان ایده‌ای در ذهنمان جرقه زد و ایده‌هایی را دریافتیم که خوراک ذهنی خوبی برای اندیشه‌هایی شد که در ماه‌های آینده سراغمان آمد. در دوران ما که سراسر پریشانی است و با این فرهنگی که داریم و به دنبال کامروایی‌هایی آنی و لحظه‌ای می‌گردیم، همان زمانی که اغلب در شنیدن و شنیده شدن ناکام می‌مانیم و فقط

۱. Henry David Thoreau (۱۸۱۷-۱۸۶۲): فیلسوف و نویسنده آمریکایی - م.

جلوه ظاهری چیزهای اطرافمان ما را به خود مشغول می‌دارد، هر انسان کلیدی در دست خویش دارد که می‌تواند دری را به روی توجه، هماهنگی با دیگران و عشق حیات بگشاید. و آن کلید نامش ایچی گو ای چی یه است.

در صفحات بعدی، تجربه‌ای منحصر به فرد و البته دگرگون‌کننده را با آنان به اشتراک می‌گذاریم و روشن می‌سازیم که چگونه هر دم و همه لحظات می‌توانند تبدیل به بهترین دقایق زندگی مان شوند.

هکتور گارسیا و فرانچسک میرالس