

Dagli autori di *Il metodo Ikigai*

HÉCTOR GARCÍA

FRANCESC MIRALLES

Ichigo Ichie

L'ARTE
DI RENDERE
OGNI MOMENTO
UNICO

一期一会



Rizzoli

Héctor García
Francesc Miralles

Ichigo-ichie

L'arte di rendere ogni momento unico

Traduzione di Francesca Pe'

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© Hector García (Kiraï) and Francesc Miralles, 2019

Published by arrangement with Sandra Bruna AL.

Translated by arrangement with Meucci Agency – Milan.

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10976-5

Titolo originale dell'opera

Ichigo-Ichie

Prima edizione: marzo 2019

Ichigo-ichie

Sommario

In una vecchia casa da tè	11
<i>Ichigo-ichie</i>	15

PRIMA PARTE

La bellezza dell'effimero

<i>Kaika e mankai</i>	29
E tu, dove vivi?	45
Zensazioni	59
<i>Dukkha e mono no aware</i>	71
Il destino dipende da un istante	83

SECONDA PARTE
Vivere l'*Ichigo-ichie*

La cerimonia dell'attenzione	101
L'arte di ascoltare	117
L'arte di guardare	125
L'arte di toccare	131
L'arte di assaporare	137
L'arte di annusare	143

TERZA PARTE
La piccola scuola dell'*Ichigo-ichie*

L'arte delle feste	151
<i>Mindfulness</i> collettiva	163
Tornare nel presente	175
Che cosa succederebbe se...?	187
La formula dell' <i>Ichigo-ichie</i>	191
Epilogo: i dieci principi dell' <i>Ichigo-ichie</i>	195
Ringraziamenti	199
Bibliografia	201

«Prima di studiare i testi sacri e mettersi a cantare i sutra, l'allievo dovrebbe imparare a leggere le lettere d'amore mandate dalla neve, dal vento e dalla pioggia.»

MAESTRO IKKYU

In una vecchia casa da tè

Il pomeriggio in cui sarebbe nato questo libro (ma noi non lo sapevamo ancora) sui vicoli di Gion si era scatenato un temporale. Ci trovavamo nel cuore di Kyoto, in un quartiere che ospita le ultime geisha e pullula di misteri, così ci rifugiammo in una *chashitsu*, una casa da tè, dove a causa della pioggia eravamo gli unici clienti.

Seduti a un tavolo basso davanti alla finestra, osservammo il rigagnolo che si era formato lungo la viuzza e che trascinava via con sé i petali dei ciliegi in fiore, i *sakura*.

Era primavera inoltrata, si avvicinava l'estate, e presto non sarebbe rimasto nulla di quei petali bianchi che scatenano l'entusiasmo dei giapponesi.

Un'anziana donna in kimono venne a prendere le ordinazioni, e dalla carta scegliemmo la varietà di tè più