

PRACTIC

Nobuo Suzuki, scriitor și filozof, a studiat arta și literatura în Europa înainte de a începe să scrie despre creativitate și dezvoltare personală. Îi place să cânte la pian, să călătorească în jurul lumii și să-și împartă casa cu pisicile sale. La Humanitas i s-au tradus volumele *Wabi Sabi: Înțelepciunea imperfecțiunii* (2022), *Maneki Neko: Cartea japoneză a norocului* (2022) și, acum, *Ganbatte: Artă japoneză de a depăși dificultățile*, care alcătuiesc împreună un tablou aparte, dedicat înțelepciunii japoneze oglindite în viața de zi cu zi.

NOBUO SUZUKI
GANBATTE

ARTA JAPONEZĂ
DE A DEPĂȘI DIFICULTĂȚILE

Traducere din spaniolă
de Camelia Dinică

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Ana Alfianu
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Alina Dincă
DTP: Iuliana Constantinescu, Veronica Dinu

Tipărit la Infopress Group

Nobuo Suzuki

Ganbatte: El arte japonés de vencer las dificultades

© 2021, Francesc Miralles

www.francescmiralles.com

& Hector Garcia

www.kirainet.com

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved.

© HUMANITAS, 2024, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Suzuki, Nobuo

Ganbatte: arta japoneză de a depăși dificultățile /

Nobuo Suzuki; trad. din spaniolă de Camelia Dinică. –

București: Humanitas, 2024

ISBN 978-973-50-8421-9

I. Dinică, Camelia (trad.)

008

159.9

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021.408.83.50, fax 021.408.83.51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0723.684.194

Cuprins

Prolog	7
1. <i>Ganbatte</i>	11
2. Marele val de la Kanagawa.	15
3. Trei ani așezat pe o piatră	19
4. Piatra care se rostogolește nu prinde mușchi	23
5. Greul și imposibilul.	27
6. <i>Sha... Kan... Kan</i> , valoarea răbdării	29
7. Pierzând, câștigi	33
8. Cele mai lungi călătorii încep cu un prim pas.	35
9. Arcașul și Luna	37
10. Cele zece legi <i>ganbatte</i> pentru întreprinzători	39
11. Visul lui Jiro: perfecțiunea Shokunin	43
12. Pentru ieșirea din criză	45
13. Speranța <i>Kibō</i>	47
14. Omul care sădea copaci	49
15. Pisica Tama	51
16. <i>Ganbatte</i> și <i>Wabi Sabi</i>	55
17. Yayoi Kusama.	57
18. Cele două legi <i>Maneki Neko</i>	61
19. Cel mai important mușchi.	65
20. Cele zece legi <i>ganbatte</i> pentru scriitori	67

6 / Cuprins

21. <i>Shuhari</i> : măiestria <i>Takumi</i>	71
22. Companiile cele mai longevive din lume	77
23. Metoda Kaizen	81
24. Meditația: privește norii care trec	85
25. Buddha aflat sub copac	87
26. Katana: țintește spre frumusețe	91
27. Filozofia Karate	95
28. Tenisul: terenul forței mentale	99
29. Dacă nu ai chef să faci sport, <i>ganbatte!</i>	103
30. Cele zece legi <i>ganbatte</i> pentru a fi în formă	107
31. Miyamoto Musashi: transformă-ți mintea în apă	111
32. Stoicism și <i>ganbatte</i>	115
33. Dușmanul îți este cel mai bun prieten	119
34. Ceea ce nu se vede, dar se simte	123
35. Țărușul și alergătorul	125
36. Echipa Hoyt	129
37. Mentalitate de maratonist	131
38. Renunță la cea de-a doua săgeată	135
39. Lungul drum al iubirii	137
40. Cele zece legi <i>ganbatte</i> pentru iubirea durabilă	139
41. Akira Kurosawa: totul pentru perfecțiune	143
42. Vârful muntelui Fuji	147
43. Reinventarea roții	151
44. În pas cu Marco Polo	155
45. Ruta pelerinilor	159
46. Joseph Merrick: eroismul ființei umane	163
47. <i>Kōan</i>	165
48. Viața ca operă de artă	167
49. Nu grăbi niciodată călătoria	171
50. Cele zece legi <i>ganbatte</i>	175
În încheiere	179

Prolog

Ori de câte ori vine Francesc în Japonia, știu că se apropie o aventură și că, atunci când aventura se va termina, va încolți sămânța unui nou proiect.

Așa a fost concepută prima noastră carte scrisă împreună, *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*. Ideea a luat naștere în timp ce ne plimbam prin Tokyo și Enoshima, ceea ce ne-a îndemnat să călătorim la Ōgimi, în satul centenarilor. Acela a fost doar începutul; au urmat mulți ani în care am scris mai multe cărți și am studiat bazele unei vieți care are *ikigai*.

La sfârșitul anului 2019, Francesc a revenit la Ōgimi și a făcut jumătate din turul lumii, însoțit de data aceasta de cameramanii de la National Geographic, pentru a realiza un documentar despre longevitate. M-am alăturat și eu acestei aventuri, plecând cu avionul din Tokyo.

Tonurile turcoaz și briza marină din *chura umi* (astfel este denumită marea în limba aproape dispărută a arhipelagului din Okinawa) îmi trezesc nostalgia și îmi dau totodată o stranie senzație de familiaritate.

Pe când ne apropiam de sat, eu și Francesc am simțit că Ōgimi a devenit deja parte din viața noastră.

La aproape cinci ani de la vizita noastră inițială, ne întrebam ce mai fac bătrânii cu care ne-am întâlnit atunci pentru a-i intervieva. Ce plăcută ne-a fost surpriza când am văzut că Higa era încă în plină formă!

Atunci când am cunoscut-o, avea 96 de ani; acum, când ne-a primit în casa ei, ne-a arătat de îndată, plină de mândrie, certificatul oficial de „Centenară“ pe care îl acordă guvernul japonez.

Higa locuiește într-o casă modestă cu un singur nivel, la doar un minut de mers pe jos până la mare. În spatele casei are o grădină micuță în care cultivă în continuare legume, și ceva mai departe, o înconjoară jungla Yanbaru, unde se spune că sălășluiește spiridușul Bunagaya.

La sosirea noastră, Higa așază un exemplar din cartea noastră, *Ikigai*, pe altarul din camera de zi. Îngenunchează pe tatami și, după ce aprinde câteva bețișoare de tămâie, închide ochii și începe să se roage. Întâi le mulțumește strămoșilor că încă trăiește și pentru faptul că îi poartă noroc; apoi ne rostește numele și titlul cărții noastre, pe care o aduce ca ofrandă strămoșilor și poporului ei.

Faptul că am reușit s-o vizităm din nou pe Higa și am găsit-o la fel de sănătoasă și fericită ne-a umplut de recunoștință.

În ziua următoare, prietenul nostru Miyagi, alături de care am petrecut multe zile pline de aventuri la prima noastră vizită, ne povestește că Ōshiro, unul dintre cei mai vârstnici oameni din Ōgimi, pe care încă nu l-am cunoscut, este dispus să ne primească.

În vârstă de 108 ani, alături de fiul lui de 82, ne urează bun venit la el în casă. Aceasta se află într-o vale din apropierea casei Higăi, dar ceva mai departe de mare. Ne lăsăm pantofii în vestibul și intrăm într-o sală mare, cu mai multe tatami.

Ōshiro se ridică fără nici un ajutor și vine să ne întâmpine. Este motivant să vezi atâta vitalitate la o persoană de 108 ani. Ne povestește întâmplări din viața lui, rememorând războiul

căruia i-a supraviețuit în mod miraculos; puțini au fost cei care au reușit acest lucru în Okinawa.

Ne arată mândru o fotografie în care merge pe motocicletă în ziua când a împlinit 100 de ani. Când vorbește despre trecut, ochii îi strălucesc cu energia și vitalitatea unui adolescent.

Apoi își exprimă dorința de a ieși în grădină ca să ude plantele. Ōshiro pozează răbdător în fața camerelor de la National Geographic. Pe cerul albastru se văd doar câțiva nori, suntem înconjurați de munții cu jungla Yanbaru, și o briză ușoară ne aduce gustul sărat al mării.

Gazda noastră culege niște *shikuwasas** ca să ni le dăruiască la despărțire.

Ultima întrebare pe care i-am pus-o a fost:

— Care crezi că este secretul vieții tale îndelungate?

La care Ōshiro a răspuns:

— *Ganbatte*.

Ceea ce s-ar traduce așa: „Întotdeauna am perseverat și am făcut lucrurile cât de bine am putut“.

După câteva clipe de tăcere a adăugat:

— *Mainichi ganbattemasu*.

Ceea ce s-ar putea traduce „Perseverez în fiecare zi“. Și a încheiat făcându-ne o plecăciune mie și lui Francisc, cu un ultim cuvânt de rămas-bun:

— *Ganbatte!*

Ganbatte înseamnă „curaj și perseverență în toate, începând de acum“.

Fără să-și dea seama, cu acest cuvânt de rămas-bun Ōshiro a făcut să încolțească în mințile noastre sămânța unui nou proiect.

Ganbatte nu este doar un cuvânt, este un mod de a privi viața.

* Citric autohton din Ōgimi care, potrivit numeroaselor studii științifice, are o concentrație mare de nobiletină, un puternic antioxidant.

10 / *Ganbatte*: Artă japoneză de a depăși dificultățile

Ganbatte este o mentalitate, o atitudine care se poate învăța și aplica în viața de zi cu zi.

Ganbatte este un instrument cu ajutorul căruia să primim curaj și să-l insuflăm celor dragi.

Ganbatte ne învață să mergem înainte cu zâmbetul pe buze, indiferent ce s-ar întâmpla.

Ganbatte este o busolă care ne ajută să evităm letargia și deznădejdea atunci când trecem prin întâmplări neașteptate.

La prima noastră incursiune în Ōgimi am primit multe lecții din partea centenarilor, una dintre ele fiind aceea că secretul unei vieți împlinite este să ai un *ikigai*. Această nouă vizită ne-a oferit o nouă lecție din partea acestui om plin de vitalitate în vârstă de 108 ani.

Cuvintele lui Ōshiro ne-au stârnit dorința de a scrie prima carte despre *ganbatte*.

HÉCTOR GARCÍA
octombrie 2020, Tokyo

1. *Ganbatte*

Ganbaru 頑張る este un verb în limba japoneză care s-ar putea traduce prin „a face lucrurile cât mai bine“, „a nu se da bătut“, „a rămâne ferm“, „a insista“ sau „a persevera“.

Ganbaru 頑張る este compus din trei caractere:

頑: încăpățânat, recalcitrant, tenace;

張: a întinde, tensiona, ferm, a lărgi;

る: caracter în *hiragana* care marchează terminația verbelor la infinitiv.

În multe culturi, înainte ca un cunoscut să se confrunte cu o provocare, o competiție, un examen sau o nouă aventură în viață, obișnuim să-i urăm mult succes. În Japonia se folosește verbul *ganbaru* conjugat la persoana a doua, cu forma *ganbatte* 頑張って. *Ganbatte* este forma verbală cea mai folosită a lui *ganbaru* și s-ar putea traduce prin: „Fă lucrurile cât de bine poți și nu te da bătut!“

Formele verbale cele mai utilizate ale lui *ganbaru*

Ganbaru sau *ganbarimasu* 頑張る、頑張ります: persoana întâi singular – „Voi face cât de bine voi putea!“. *Ganbatte* 頑張って: se folosește pentru a te adresa altei persoane și a o încuraja.

Ganbatte kudasai 頑張ってください: la fel ca *ganbatte*, dar mai politicos.

Ganbare 頑張れ: similar cu *ganbatte*, dar mai imperativ, aproape ca un ordin.

Ganbarou sau *ganbarimashou* 頑張ろう、頑張しましょう: „Să facem lucrurile cât mai bine!“, pentru a mobiliza toți membrii unei echipe.

Isshokenmei ganbatte 一生懸命頑張って: „Fă-o cât mai bine, cu toată forța ta interioară și dedicându-ți viața aceluia lucru“.

Când îi urăm cuiva „Să ai mult succes!“, pare că rezultatul ține de hazard și nu-l putem controla. În schimb, în japoneză, când îi spunem cuiva *ganbatte*, îi transmitem că, în mare măsură, rezultatul înfruntării pe care o are în față depinde de el/ea.

Importantă este și expresia „cât mai bine“ sau „cât poți de bine“ în cadrul semnificației lui *ganbatte*, deoarece lasă loc posibilității ca lucrurile să nu meargă într-un tot perfect, căci sunt aspecte pe care nu le putem controla.

Este esența *Wabi Sabi* a realității. Efortul este mai important decât succesul.

Mesajul filozofic al lui *ganbatte* este: „Fă tot ce poți și cât de bine știi, iar dacă lucrurile nu merg așa cum ai sperat nu-i nimic, nu trebuie să te simți prost, pentru că știi că ai făcut tot ce ți-a stat în putere“.