

Ichigo-ichie

Francesc Miralles & Héctor García bij Boekerij:

*Ikigai*  
*Vind je ikigai*  
*Shinrin-yoku*  
*Ichigo-ichie*

[www.boekerij.nl](http://www.boekerij.nl)

Francesc Miralles

& Héctor García

# Ichigo-ichie

De Japanse wijsheid voor het beleven  
van onvergetelijke momenten



ISBN 978-90-225-8605-1

ISBN 978-94-023-1273-7 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Ichigo-ichie. El arte japonés de vivir momentos inolvidables*

Vertaling: Carla Zijlemaker

Omslagontwerp en -beeld: Sproud

Zetwerk: Steven Boland

© 2018 by Francesc Miralles and Héctor García

© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.  
through SvH Literarische Agentur.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

In een oud theehuis	9
Ichigo-ichie	13

## DEEL I: DE SCHOONHEID VAN HET VERGANKELIJKE

Kaika en mankai	25
En waar bevind jij je?	37
Zensaties	51
Dukkha en mono no aware	61
Het lot wordt bepaald door één ogenblik	71

## DEEL II: LEVEN VOLGENS ICHIGO-ICHIE

De aandachtsceremonie	87
De kunst van het luisteren	101
De kunst van het kijken	107
De kunst van het aanraken	113
De kunst van het proeven	119
De kunst van het ruiken	123

## DEEL III: EEN KORTE CURSUS ICHIGO-ICHIE

De kunst van het vieren	131
Collectieve mindfulness	143

Om terug te keren naar het hier en nu	153
Wat zou er gebeuren als...?	163
De ichigo-ichie-formule	167
De tien principes van ichigo-ichie	171
Dankwoord	175

‘Alvorens zich te wijden aan de bestudering van de heilige teksten en het aan één stuk door zingen van soetra’s, zou de discipel eerst moeten leren hoe hij de liefdesbrieven moet lezen die door de sneeuw, de wind en de regen worden verstuurd.’

MEESTER IKKYŪ





# In een oud theehuis

De middag waarop, zonder dat we het wisten, de kiem voor dit boek werd gelegd, was er een noodweer losgebarsten boven de steegjes van Gion. Daar, in het hart van Kioto, thuishaven van de laatste geisha's en andere mysteriën, schuilden we voor een hoosbui in een *chashitsu*, een theehuis zonder bezoekers.

Gezeten aan een lage tafel bij het raam keken we gebio-logeerd naar het water dat door de smalle straat kolkte en de blaadjes van de bloeiende kersenbomen, de *sakura*, met zich meevoerde.

Het liep tegen het eind van de lente en al snel zou er niets meer over zijn van de witte bloemblaadjes die zo geliefd waren bij de Japanners.

Een oudere dame in kimono vroeg ons wat wij wensten en we kozen de meest bijzondere melange die op de kaart stond: een *gyokuro* uit Ureshino, een plaats in het zuiden van het land waar naar men zegt de beste thee ter wereld vandaan komt.

Terwijl we wachtten op de komst van de dampende theepot en de kopjes, deelden we onze indrukken van de oude hoofdstad van Japan met elkaar. Het verwonderde

ons dat er in de heuvels rondom de stad, die minder inwoners heeft dan Barcelona, tweeduizend tempels staan.

Daarna luisterden we in stilte naar het geluid van de regen die op het plaveisel kletterde.

Toen de oude vrouw terugkwam met het blad, werden we uit onze korte maar aangename loomheid gewekt door het geurige aroma van de thee. We tilden de kopjes op om naar het diepgroen van de drank te kijken voordat we onszelf een eerste slokje toestonden, dat bitterzoet smaakte.

Juist op dat moment fietste er een meisje langs het oude theehuis, dat een paraplu vasthield en ons verlegen toelachte voordat ze in de stortregen uit het zicht verdween, het steegje in.

Dat was het moment waarop we naar boven keken en het houten plafond ontdekten dat steunde op een donkere marmeren pilaar met een inscriptie:

## 一期一会

Terwijl de wind en de regen de bel die aan de dakrand van het theehuis hing deden klingelen, probeerden we de tekens te ontcijferen die je uitspreekt als *ichigo-ichie*. De betekenis luidt: *wat we nu op dit moment meemaken, maken we nooit meer mee*, daarom moet elk moment worden geïkoesterd als een schat.

Deze boodschap beschreef perfect wat ons die regenachtige middag overkwam in het oude Kioto.

We spraken over andere momenten die evenmin zouden terugkeren, over het feit dat we misschien wel niet genoeg aandacht hadden besteed aan die momenten, omdat

we te veel bezig waren met het verleden, met de toekomst of met wat ons afleidde in het heden.

Een student met een rugzak, die langsliep in de regen terwijl hij in de weer was met zijn mobieltje, was een duidelijk voorbeeld van dit laatste en deed ons denken aan een citaat van Henry David Thoreau, de man die een rol speelde in ons vorige boek: ‘We kunnen de tijd niet doden zonder de eeuwigheid te verwonden.’

Als in een flits van inspiratie begrepen we die voorjaarsmiddag iets waar we de daaropvolgende maanden nog vaak aan zouden terugdenken. In dit tijdperk van absolute verstrooiing, in deze instant-cultuur van gebrekkige luistervaardigheid, en oppervlakkigheid, beschikken we allemaal over een sleutel die opnieuw de deur naar aandacht, harmonieus samenzijn en liefde voor het leven kan openen.

En die sleutel heet *ichigo-ichie*.

In de loop van dit boek maken we je deelgenoot van een ervaring die uniek en levensveranderend is; je zult gaandeweg ontdekken hoe je van elk moment het beste moment van je leven kunt maken.

FRANCESC MIRALLES  
& HÉCTOR GARCÍA



# Ichigo-ichie

De tekens die het concept vormen dat centraal staat in dit boek hebben geen precieze equivalenten in onze taal, maar we kijken naar twee interpretaties die ons kunnen helpen ze te begrijpen.

Je kunt *ichigo-ichie* vertalen als ‘één keer, één ontmoeting’ of als ‘op dit moment, één kans’.

Wat dit wil zeggen is dat elke ontmoeting, elke ervaring die we meemaken uniek en waardevol is, iets wat zich nooit meer op dezelfde manier zal voordoen. Als we ons die kans laten ontglippen zonder ervan te genieten, is hij voor altijd verkeken.

---

ICHIGO-ICHIE: 一期一会

De afzonderlijke karakters betekenen:

一 één

期 keer / periode van tijd

一 één

会 ontmoeting / gelegenheid

---

## De poorten van Shambhala

Een Tibetaanse legende illustreert dit concept op treffende wijze. De legende vertelt het verhaal van een jager die een hert achtervolgde tot voorbij de bevroren toppen van de Himalaya, toen hij voor een enorme berg kwam te staan die door twee poorten werd opgedeeld, zodat je kon zien wat er aan de andere kant was.

Naast deze opening gebaarde een oude man met een lange baard naar de verbaasde jager dat hij dichterbij moest komen om het beter te kunnen zien.

De jager gehoorzaamde en stak zijn hoofd tussen de verticale spijlen waar precies een mens doorheen kon. Wat hij zag benam hem de adem.

Aan de andere kant van de opening lag een vruchtbare, zonnige tuin, waarvan je het einde niet kon zien. Kinderen speelden tevreden tussen bomen die zwaarbeladen waren met vruchten, en dieren leefden in vrijheid in die wereld van schoonheid, rust en overvloed.

‘Bevalt het je wat je ziet?’ vroeg de oude man hem toen hij zijn verbazing zag.

‘Natuurlijk bevalt het me. Dit... moet haast wel het paradijs zijn!’

‘Dat is het ook, en jij hebt het gevonden. Waarom ga je er niet naar binnen? Hier kun je de rest van je leven gelukkig zijn.’

Jubelend van blijdschap antwoordde de jager:

‘Ik ga zeker naar binnen, maar eerst wil ik mijn broers en mijn vrienden ophalen. Ik haal ze op en kom meteen terug.’

‘Zoals je wilt, maar houd er rekening mee dat de poorten van Shambhala slechts één keer in je leven opengaan,’ waarschuwde de oude man terwijl hij zijn wenkbrauwen lichtjes fronste.

‘Ik zal me haasten,’ zei de jager voordat hij wegrende.

Vol enthousiasme over wat hij had gezien, liep hij de hele weg terug. Hij stak dalen, rivieren en bergen over, totdat hij bij zijn dorp kwam, waar hij zijn beide broers en de drie vrienden die hij al zijn hele leven kende vertelde over zijn ontdekking.

De groep vertrok in een stevig tempo onder leiding van de jager, en nog voordat de zon achter de horizon verdween, kwamen ze aan bij de hoge berg die toegang gaf tot Shambhala.

Maar de doorgang in de berg had zich gesloten om nooit meer open te gaan.

De ontdekker van die prachtige wereld moest de rest van zijn leven blijven jagen.

— — — — —  
Nu of nooit

Het eerste deel van het woord *ichigo-ichie* (一期) verwijst naar de tijd die verstrijkt vanaf het moment dat we geboren worden totdat we sterven. Zoals in het Tibetaanse verhaal waar we net over gelezen hebben, is wat zich nu aandient je kans, of de ontmoeting met het leven. Als je dat moment niet grijpt, ben je het voor altijd kwijt.

Zoals het spreekwoord luidt: je leeft maar één keer. Elk onherhaalbaar moment is een poort van Shambhala die

opengaat, en er komt geen tweede kans om door die poort te gaan.

Dit is iets wat wij mensen allemaal wel weten, maar wat we gemakkelijk vergeten wanneer we ons laten meeslepen door dagelijkse bezigheden en beslommeringen.

Je bewust worden van *ichigo-ichie* helpt je je voet van het gaspedaal te halen en herinnert je eraan dat elke nieuwe morgen, elke ontmoeting met onze kinderen, met onze naasten, oneindig waardevol is en onze volledige aandacht verdient.

Om te beginnen is dit zo omdat we niet weten wanneer er een eind aan ons leven komt. Elke dag kan de laatste zijn, want bij het naar bed gaan weet je nooit zeker of je de volgende ochtend je ogen weer zal openen.

Men zegt dat er een klooster in Spanje is waar de monniken elke keer dat ze elkaar in de gang tegenkomen tegen elkaar zeggen: 'Denk erom, broeder, dat je op een dag zult sterven.' Dit brengt hen voortdurend in het hier en nu, iets wat hen absoluut niet verdrietig of onrustig maakt, maar er juist voor zorgt dat ze van elk moment genieten.

Zoals Marcus Aurelius al zei in zijn *Overpeinzingen* is niet sterven, maar nooit begonnen zijn met leven het drama van het menselijk bestaan.

In deze betekenis is *ichigo-ichie* een expliciete uitnodiging tot het in de praktijk brengen van een 'nu of nooit'-filosofie, want ook al leven we nog zo lang, elke ontmoeting heeft een unieke essentie die nooit meer terugkomt.

Misschien blijven we wel ons hele leven met dezelfde mensen op dezelfde plek, maar ook dan zullen we ouder worden, en onze situatie en onze gemoedstoestand zullen



anders zijn, met andere prioriteiten en andere ervaringen. Het universum verandert voortdurend en wij veranderen mee. Daarom zal nooit iets op dezelfde manier opnieuw gebeuren.

— — — — —  
Oorsprong van de term

De eerste schriftelijke vermelding die we kennen van *ichigo-ichie* stond in een aantekeningenboek van de theemeester Yamanoue Sōji in het jaar 1588. De zin die hij opschreef was:

-----  
'Behandel je gastheer alsof de ontmoeting met hem maar één keer in je leven zal plaatsvinden.'  
-----

Als we deze Japanse term niet vertalen, kunnen we dit gebod als volgt formuleren: 'Behandel je gastheer met *ichigo-ichie*'.

Toen Yamanoue Sōji deze aantekening maakte, schreef hij op wat hij over de theeceremonie geleerd had onder leiding van meester Rikyū, die wordt beschouwd als een van de grondleggers van de *wabi-cha*, een stijl binnen de theeceremonie die bovenal de nadruk legt op eenvoud.

Om dit concept uit te leggen, greep Sōji echter terug op het oude Japans door gebruik te maken van 一期一度,

dat bijna gelijk is aan het origineel 一期一会, maar met een ander laatste karakter, dat ‘keer’ betekent, in plaats van ‘ontmoeting’.

Deze verandering was belangrijk omdat ze ons in staat stelt het unieke karakter van elk moment te begrijpen, ook los van de theeceremonie, waaraan we een heel hoofdstuk wijden om de filosofische diepgang van dit ritueel te verduidelijken.

---

#### HET HIER EN NU

‘Elke theeceremonie moet met grote aandacht voor detail worden benaderd omdat ze *ichigo-ichie* is, dat wil zeggen, een unieke gebeurtenis in de tijd. Ook als de gastheer en de genodigden elkaar elke dag zien, kan wat zij tijdens de ceremonie meemaken nooit meer precies worden herhaald.

Als we ons bewust zijn van het buitengewone karakter van elk moment, beseffen we dat elke ontmoeting een unieke gebeurtenis in ons leven is.

De gastheer moet dus totale oprechtheid tonen en zich maximaal inspannen voor elk detail om er zeker van te zijn dat alles gracieus en zonder problemen verloopt.

Ook de genodigden moeten begrijpen dat de ontmoeting nooit opnieuw zal plaatsvinden. Dat is de reden waarom de gasten alle details van de door de gastheer verzorgde ce-

remonie dienen te waarderen en er met heel hun hart aan moeten deelnemen.

Dit is wat ik allemaal wil zeggen als ik de uitdrukking *ichigo-ichie* gebruik.<sup>1</sup>

II NAOSUKE, HEERSER VAN HET TOKUGAWA-SHOGUNAAAT  
CHANOYU ICHESHU (1858)

---

---

## Hedendaags gebruik van *ichigo-ichie*

Buiten de context van de theeceremonie gebruiken Japanners vandaag de dag de uitdrukking *ichigo-ichie* in twee situaties:

- 1 Bij een eerste ontmoeting met een onbekende.
- 2 Bij ontmoetingen met mensen die ze al kennen, wanneer ze willen benadrukken dat zo'n ontmoeting elke keer weer uniek is.

Stel bijvoorbeeld dat je door de straten van Kioto loopt te dwalen en dat je op een gegeven moment iemand om hulp vraagt, en vervolgens tien minuten aan de praat blijft omdat deze persoon een tijd in Europa heeft gewoond. Aan het eind van het gesprek zouden de woorden *ichigo-ichie* goed zijn om afscheid mee te nemen. Daarmee geef je uiting aan het feit dat het een mooie ontmoeting was die je nooit meer zult meemaken.

Het tweede gebruik is vergelijkbaar met wat we hebben gezien bij de theeceremonie, wanneer we met vrienden zijn met wie we talloze keren hebben afgesproken, maar waarbij we willen benadrukken dat elke ontmoeting bijzonder en uniek is. Onze levens gaan verder en elk van ons groeit en verandert in de loop der tijd. Zoals Heraclitus al zei: ‘Niemand wast zich twee keer in dezelfde rivier, want alles verandert, in de rivier en in degene die zich wast.’

Met beide toepassingen van de uitdrukking willen we dankbaarheid tonen en onze waardering uitspreken voor het gedeelde moment. Tegelijkertijd spreekt er ook een bepaalde nostalgie uit en herinnert het ons eraan dat ons verblijf op aarde van voorbijgaande aard is, zoals wordt benadrukt in het ritueel van de monniken waar we eerder over spraken. *Ichigo-ichie* betekent dat we ons ervan bewust zijn dat elke keer de laatste kan zijn.

— — — — —  
Momentenjagers

Het doel van dit boek is niet alleen dat je allerlei fascinerende aspecten van de Japanse cultuur leert kennen die verband houden met *ichigo-ichie*, maar ook dat je leert onvergetelijke momenten te creëren en te beleven, met anderen en met jezelf. Zoals we in de loop van dit boek nog zullen zien, stelt de cultivering en toepassing van *ichigo-ichie* ons in staat om een meer compleet en gelukkig leven te leiden, zonder de last van het verleden met ons mee te dragen of ons zorgen te maken over de toekomst. We leren volop in het heden te leven, en te erkennen en waarderen wat elk moment ons schenkt.

Tegen de tijd dat deze gezamenlijke reis op zijn einde loopt, zijn we verzamelaars van goede momenten geworden. We kunnen ze plukken als ze rijp zijn en waarderen om wat ze zijn: uniek en onherhaalbaar.

Er is een prachtige strip van Snoopy waarin je Charlie Brown en Snoopy op de rug ziet. Ze zitten op een steiger met uitzicht over het meer, waar ze het volgende gesprek voeren:

‘Op een dag zullen we sterven, Snoopy.’

‘Zeker, Charlie, maar op de andere dagen niet.’

De betekenis van die laatste zin is meer dan een grap. We weten niet op welke dag we deze aarde gaan verlaten – en dat is maar goed ook –, maar waar we wél invloed op hebben is de manier waarop we ‘de andere dagen’ die we op aarde doorbrengen beleven. Onze dagen bestaan uit ontmoetingen en momenten die we kunnen laten passeren of onvergetelijk kunnen maken.

Dit doet ons denken aan het einde van de epische film *Boyhood*, die Richard Linklater in de loop van twaalf jaar heeft opgenomen met dezelfde acteurs zodat de kijker het leven voor zijn ogen ziet verstrijken. Gedurende 165 minuten zien we hoe Mason, aan het begin van de film een jochie van zes jaar met gescheiden ouders, opgroeit en van alles meemaakt totdat hij gaat studeren.

Hij moet veel moeilijkheden overwinnen en de film eindigt met een excursie naar het platteland met zijn nieuwe medestudenten. Mason is een intelligente, gevoelige jongen geworden; hij kijkt naar een zonsondergang met een meisje dat schijnbaar belangrijk voor hem zal worden.

‘Je kent die uitdrukking toch wel, het moment grijpen?’ zegt ze ontroerd.

‘Ik weet het niet... ik begin te denken dat het misschien wel andersom is, dat het moment óns grijpt.’

Er is veel gesproken over de vraag wat die laatste scène betekent, die veel te maken heeft met de Japanse filosofie van *ichigo-ichie*.

Zoals zwangere vrouwen overal dikke buiken zien, zo wordt voor momentenjagers alles uiteindelijk uniek en subliem, omdat ze weten dat wat ze op dit moment meemaken nooit meer terugkomt.

**DEEL I**

DE SCHOONHEID VAN HET  
VERGANKELIJKE

