

Knjiga tjedna: "Ichigo-ichie"

Nakon što su knjigama "Ikigai – japanska tajna za dug i sretan život" i "Ikigai u praksi", prevedenima na 42 jezika, podijelili sa svijetom jednostavne recepte za sretan život, Héctor García (Kirai) i Francesc Miralles otkrivaju novi koncept drevnog porijekla, koji će promijeniti živote milijuna čitatelja. Autori naglašavaju kako svatko od nas posjeduje ključ koji otvara vrata pažnji, skladu s drugima i ljubavi prema životu. Taj je ključ za ichigo-ichie

Izraz ichigo-ichie kada ga doslovno prevodimo s japanskog jezika znači "za ovaj trenutak", ali i kao "jednom u životu". Takav popularni japanski način razmišljanja i življenja, koji se proširio svijetom, poručuje da je svaki susret, sve što doživimo, jedinstveno blago koje se više nikada neće ponoviti na isti način. Dakle, pustimo li da nam isklizne, a da pritom ne uživamo, trenutak će zauvijek biti izgubljen. Nakon što osvijestimo vlastiti ichigo-ichie, svako jutro, svaki dan, svaka pomisao, ali i svaki trenutak koji provedemo s prijateljima, obitelji pa i sami sa sobom bit će beskrajno vrijedan i znat ćemo da zaslužuje našu punu pažnju.

Ova drevna japanska metoda umijeća življenja u trenutku na kojoj se bazira knjiga također nas uči kako se osloboditi prošlosti i budućnosti da bismo svaki trenutak učinili jedinstvenim; kako u život uvrstiti zen koji je Steve Jobs naučio od japanskog učitelja i koji je bio ključan za njegov uspjeh; kako stvarati nezaboravne susrete u poslovnom i privatnom okruženju; kako poboljšati odnose pomoću novog načina postizanja usredotočene svjesnosti (mindfulness); i kako otvoriti prolaz kreativnom toku kada nam je potreban.

O autorima: Héctor García (Kirai) je rođen u Valenciji, a od 2004. godine živi u Tokiju. Njegova internetska stranica kirainet.com, s više od milijun pregleda mjesečno, svjetska je referentna stranica o popularnoj japanskoj kulturi. Autor je knjige "Geek u Japanu", koju je prodao u više od 100.000 primjeraka.

Francesc Miralles živi u Barceloni. Novinar je koji se bavi temama s područja psihologije i duhovnosti. Redovito objavljuje u tjednom dodatku El País Semanal te u časopisima za osobni razvoj. U Hrvatskoj mu je preveden i roman "Ljubav malim slovima". Trenutačno radi na razvoju metode koja kombinira logoterapiju s kulturom ikigaija. Za potrebe proučavanja japanske kulture obojica su bila na terenu u Ogimiju (Okinawa), selu stogodišnjaka, gdje su intervjuirali stotinu staraca koji su im otkrili

tajne dugog i sretnog života.