

ایچی گو
ایچی یه

هنر ارزشمند ساختن هر لحظه زندگی به روش ژاپنی

一期一会

هکتور گارسیا • فرانچسک میرالس

ترجمه آزاده مسعودنیا

فهرست

- ۹ در ناره نویسدگان
- ۱۱ پیش گفتار
- ۱۱ در چایحانه‌ای قدیمی
- ۱۵ ایچی گو ای چی یه
- ۱۶ دروازه‌های شامالا
- ۱۷ حالا یا هیچ وقت
- ۱۹ ریشه‌یابی عمارت ایچی گو ای چی یه
- ۲۱ کاربردهای امروری ایچی گو ای چی یه
- ۲۲ شکار لحظه‌ها
-
- ۲۵ ۱ ناپایداری ریاست
- ۲۷ عچه‌های بوشکفته (کایکا) و گل‌های شکوفا (مانکایی)
- ۳۰ حادوی کایکا
- ۴۱ و شما چطور؟ چگونه ریدگی می‌کنید؟ کحای کار هستید؟
- ۴۷ تعبیر احساسات در رابطه نا رمان

۱۰۳	ششیدن پیش از تولد
۱۰۵	آلودگی صوتی
۱۰۶	راهکارهایی برای بهتر ششیدن
۱۰۹	هر دیدن
۱۰۹	نگاه کردن و دیدن
۱۱۰	برمش و وررش برای چشم‌ها
۱۱۵	هر لمس کردن
۱۱۷	کشف بوریس سایرولیک
۱۲۱	هر چشیدن
۱۲۳	اومامی طعم پیچم
۱۲۷	هر بوییدن
۱۲۸	ماشین رمان
۱۲۹	قفسه عطرها
۱۳۱	ماه بر فراز برج
۱۳۳	۳ مدرسه کوچک ایچی گو ای چی به
۱۳۵	هر میهمان‌داری
۱۳۹	عاشقانه‌ای حاودانه
۱۴۱	ایچی گو ای چی نه در کار
۱۴۵	آگاهی جمعی
۱۴۵	مشأ (تقریباً) تمام تعارضات
۱۴۶	نوعی حدید از آگاهی
۱۵۰	همه مردم دنیا دعوتند
۱۵۵	نارگشت نه اکون
۱۵۶	پاسح ماهارشی

۴۸	شما چقدر در رمان حال نه سر می برید؟
۵۱	زمان حال، هدیه‌ای است که ناید نار شود
۵۵	سال‌های رازن
۵۸	الهام ژاپی برای اپل
۵۹	هشت درس دن برای رندگی همراه نا ایچی گو ای چی به
۶۳	دوکا و موبو نو آواره
۶۶	اصل ناپایداری
۶۹	سارگاری لدتجویی
۷۱	وحه صمیمانه کارپ دیم
۷۳	سربوشت نه لحظه‌ای واسته است
۷۴	اثر پروانه‌ای
۷۶	آمور فاتی
۷۸	نقش اسرارآمیز شاس
۷۹	تمرین شاس
۸۰	اتفاقات تصادفی معادار
۸۲	همرمانی پیام لحظه‌ها
۸۴	ابراری برای حادوی آگاهی
۸۷	۲ زندگی نا ایچی گو ای چی به
۸۹	آیین توحه
۹۰	راکو و کیتسوگی
۹۵	کوره‌های ترک‌خورده
۹۶	وایی چا
۹۹	مراسم چای خودتان را حلق کید
۱۰۳	هر ششیدن

- ۱۵۷ دشمنان ایچی گو ای چی یه
۱۵۸ وقتی رمان متوقف می شود
۱۵۹ ساتوری از دیدگاه دی تی سوزوکی
۱۶۲ مدیتیشن دن
۱۶۵ چه می شد اگر ؟
۱۶۶ یک پرسش حادویی
۱۶۹ فرمول ایچی گو ای چی یه
۱۷۳ سحر آحر ده فرمان ایچی گو ای چی یه

دروازه‌های شامبالا^۱

یک افسانه تبتی این مفهوم را به خوبی و روشنی شرح می‌دهد داستان این گونه است که یک شکارچی به دنبال گوربی در میان قله‌های یخ‌سته هیمالا یاست. وقتی مقابل کوهی عظیم قرار می‌گیرد، کوه به دو نیم شکافته می‌گردد و به او احاره می‌دهد آنچه را سوی دیگر کوه قرار دارد، بطاره کند

در شکاف کوهستان، مردی کهسال با ریشی بلند، کساری ایستاده و صیاد مهوت را فرا می‌خواند که نزدیک‌تر بیاید و بطاره کند شکارچی اطاعت می‌کند و قدم در شکاف عمودی کوه می‌گذارد که فقط به اندازه عور یک نفر نار شده بود از آن عور می‌کند آنچه آن سوی دیگر می‌بید، نفس را در سینه‌اش حس می‌کند آن سوی شکاف، ناعی بود پُرمیوه، عرق در سوراخ‌ها و به نظر می‌رسید حیات تا اند در آن جاری است بچه‌ها شاد و حسدان در میان درختان گرابار پر از میوه، باری می‌کردند و حیوانات، سرخوشانه و آرادانه در دیبایی پر از ریبایی، آرامش و فراوانی نعمت، حس‌توحیر می‌کردند پیرمرد هنگامی که بهت و شگفتی صیاد را دید، از او پرسید «آیا آنچه مشاهده می‌کنی، به مذاقت خوش می‌آید؟»

«بله البته که دوستش می‌دارم این‌ها یقیناً بهشت است!»

«نه راستی همان است و تو آن را پیدا کرده‌ای چرا داخل نمی‌شوی؟»

این‌ها می‌توانی از حالا تا همیشه زندگی کنی»

شکارچی عرق در شادی پاسخ گفت «خواهم آمد، اما اول می‌خواهم بروم و برادران و دوستانم را پیدا کنم و به رودی با ایشان بار خواهم گشت»

پیرمرد کمی انرو در هم کشید و به او هشدار داد «ناشد، هر طور دلت می‌خواهد اما به خاطر داشته باش که دروازه‌های شامبالا فقط یک مرتبه در زندگی گشوده می‌گردند» و پیش از آن‌که شکارچی با سرعت از آن‌جا دور شود، به او گفت «من بیش از این نمی‌توانم این‌ها بمانم» صیاد هیجانزده از آنچه چند لحظه قبل با چشم حویش دیده بود، راهی را که آمده بود، نارگشت از دره‌ها و رودخانه‌ها و تپه‌ها گذر کرد تا به روستای حویش رسید آن‌جا از کشف بزرگی که کرده بود، به دو برادرش و سه تن از دوستان دوران کودکی‌اش گفت.

گروه مردان با قدم‌های چست و چالاک به راه افتادند آن‌ها با هدایت مرد شکارچی، برنامه‌ریزی کرده بودند تا پیش از آن‌که حورشید در افق ناپدید گردد، خود را به نوک کوهی برسانند که مسیر دسترسی به شامبالا بود

اما مسیر کوهستان بسته شده بود و هرگز دوباره گشوده نمی‌شد حالا مردی که آن دیبای معجزه‌آسا را کشف نموده بود، می‌بایست باقی عمرش را به شکار کردن ادامه دهد

حالا یا هیچ وقت

اولین بخش عبارت ایچی گو ای چی به، در مکتوبات مقدس بودایی‌ها کاربرد دارد و اشاره می‌کند به مدت زمانی که از لحظه تولد ما آعار می‌گردد تا روزی که مرگمان فرا می‌رسد همان‌طور که در افسانه تبتی دیدیم، فرصت رویارویی با زندگی چیری است که همین حالا اررانی‌تان گشته است اگر این لحظه را به چنگ نیاورید، برای همیشه از دست خواهد رفت

حمله معروفی هست که می‌گوید شما فقط یک بار زندگی می‌کنید