

ANDREA LÖHNDORF

ΚΙΝΤΣΟΥΓΚΙ
η ομορφιά της ατέλειας

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Ο κόσμος τσακίζει τους πάντες, μα δεν είναι λίγοι αυτοί
που δυναμώνουν εκεί όπου έσπασαν.

ΕΡΝΕΣΤ ΧΕΜΙΝΓΟΥΕΪ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Kintsugi

Το χρυσό χειροτέχνημα της ζωής 13

Το κιντσούγκι της δικής μας ζωής 20

1 Wabi-sabi

Η ομορφιά των ατελών πραγμάτων 31

Ο κόσμος σε ένα φλιτζάνι τσάι 34

Τίποτα δεν είναι τέλειο 41

Αποδοχή της κατάστασης ως έχει 44

Ξαναγράφοντας την προσωπική μας ιστορία 51

Η ομορφιά του μη τέλειου 60

Η δύναμη της αυτοσυμπόνιας 70

2 Zen

Η απλότητα της ύπαρξης 79

Ένα περιπετειώδες ταξίδι στον εαυτό μας 82

Ichigo-ichi-e – Το δώρο της στιγμής 85

Φτάνοντας στην εσωτερική ησυχία 94

Βρίσκοντας την ομορφιά στην απλότητα 106

Μεταμόρφωση σε δράκο 112

3 Ikigai

Ανακαλύπτοντας τους λόγους για τους οποίους αξίζει να ζούμε 117

Ikigai σημαίνει να ζεις με μεράκι 120

Το μεγαλείο των μικρών πραγμάτων 134

Βρίσκοντας νόημα στους δύσκολους καιρούς 137

4 Kaizen

Η δύναμη των μικρών βημάτων 145

Η τόλμη να ξεκινάς με κάτι μικρό 148

Μεγάλες αλλαγές μέσα από μικρά βήματα 152

Βάλτε τα δυνατά σας 159

5 Yui m̄ru

Η δύναμη του ανήκειν 165

Η σύνδεση με τους άλλους προσφέρει δύναμη 170

Η χαρά της προσφοράς 175

調和

Καλώς ήλθατε στην καινούρια σας ζωή 189

Βιβλιογραφικές πηγές 195

Οι πληροφορίες και συστάσεις που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο έχουν ελεγχθεί επιμελώς. Εντούτοις, η συγγραφέας και ο εκδοτικός οίκος δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν ζημιές, οι οποίες ίσως προκύψουν από την εφαρμογή των μεθόδων που παρουσιάζονται στο παρόν. Εάν υποφέρετε από σοβαρά συμπτώματα, παρακαλούμε να αναζητήσετε ιατρική ή ψυχοθεραπευτική βοήθεια, ώστε να λάβετε επαγγελματική διάγνωση και θεραπεία.

金
継
ぎ

KINTSUGI

**Το χρυσό χειροτέχνημα
της ζωής**

There is a crack, a crack in everything
That's how the light gets in*

Λέοναρντ Κοέν, «Anthem»

Η αναζήτηση της ευζωίας είναι βαθιά ριζωμένη στην ανθρώπινη φύση. Όταν είμαστε ακόμη παιδιά, όλοι ονειρευόμαστε ότι μια μέρα θα ζήσουμε την τέλεια ζωή: με αρμονικές σχέσεις, ένα επάγγελμα που θα μας γεμίζει, μια ευτυχισμένη οικογένεια, φίλους που θα μας εκτιμούν, συναρπαστικές περιπέτειες και επιτυχίες. Αισθανόμαστε αισιόδοξοι ότι θα τα καταφέρουμε, επειδή έχουμε τη βεβαιότητα ότι το δικαιούμαστε. Αργά ή γρήγορα, όμως, αρχίζουμε να διακρίνουμε λεπτές ρωγμές εδώ κι εκεί, κάποια όνειρά μας αρχίζουν να διαλύονται λίγο λίγο, ενώ κάποια άλλα μπορεί να τσακιστούν για τα καλά. Και τότε συχνά αντιδρούμε με οργή: Δεν είναι δίκαιο! Δεν το φανταζόμουν έτσι! Δεν μου αξίζει

* Υπάρχει μια ρωγμή, μια ρωγμή στα πάντα. Έτσι τρυπώνει το φως. (Σ.τ.Μ.)

αυτό! Δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε πως η ζωή μας δεν είναι τέλεια από κάθε άποψη, κυρίως επειδή στην ανταγωνιστική κοινωνία μας νιώθουμε επιπλέον και την πίεση να εκπέμπουμε προς τα έξω την εικόνα της επιτυχίας. Έτσι, σπεύδουμε να κρύψουμε ντροπιασμένοι το πλήγμα που υποστήκαμε.

Πώς θα ήταν, άραγε, αν δεν χρειαζόταν να κρύβουμε αυτές τις ουλές που μας προξενεί κάθε τόσο η ζωή; Μήπως η ευαλωτότητά μας δεν είναι αδυναμία, αλλά ευκαιρία να αναπτυχθούμε και ένδειξη ψυχικού σθένους; Αυτό λέει η διδασκαλία του κιντσούγκι (*kintsugi*), μιας παλιάς ιαπωνικής παράδοσης, της οποίας οι ρίζες ανάγονται πιθανότατα στον 15ο αιώνα. Με την κυριολεκτική του έννοια, το κιντσούγκι είναι μια καλλιτεχνική μέθοδος επισκευής κεραμικών αντικειμένων· είναι, ωστόσο, βαθιά ριζωμένο στο πνεύμα της ιαπωνικής κοσμοθεωρίας και έχει πολλά να μας διδάξει για την ομορφιά των ρωγμών και των ατελών πραγμάτων.

Οι Ιάπωνες αφηγούνται την ακόλουθη ιστορία σχετικά με τη γέννηση του κιντσούγκι:

Ο όγδοος σογκούν Ασικάγκα Γιοσιμάσα (1436-1490) δεν είχε ιδιαίτερη έφεση στα στρατιωτικά καθήκοντα που συνόδευαν τον ρόλο του σογκούν, αλλά έτρεφε μεγάλη αγάπη για την τέχνη, τη λογοτεχνία και τη φιλοσοφία του Ζεν. Υπό την ηγεμονία του άνθισαν οι αξιοσέβαστες ιαπωνικές παραδόσεις της ανθοδετικής ικεμπάνα (ikebana), της ζωγραφικής με μελάνι και του θεάτρου Νο, αλλά αυτό που κυριολεκτικά λάτρευε ο σογκούν ήταν η τελετουργία του τσαγιού. Έτσι, όταν έσπασε ένα από τα αγαπημένα του φλιτζάνια, στενοχωρήθηκε τόσο πολύ, που το έστειλε στην Κίνα, με την ελπίδα πως οι ξακουστοί τεχνίτες που ζούσαν εκεί θα μπορούσαν να το επιδιορθώσουν. Μα όταν πήρε πάλι στα χέρια του το φλιτζάνι έγινε έξαλλος από θυμό, καθώς οι Κινέζοι τεχνίτες είχαν απλώς ενώσει άστοργα τα κομμάτια με μεταλλικούς συνδετήρες. Τότε ο σογκούν ζήτησε από τους καλύτερους τεχνίτες της Ιαπωνίας να βρουν μια άλλη λύση. Κι έπειτα από πολλά πειράματα, του παρουσίασαν ένα φλιτζάνι που απαρτιζόταν από τα κομμάτια του παλιού, αλλά είχε μια εντελώς νέα, μοναδική ομορφιά. Οι ρωγμές ανάμεσα στα σπασμένα κομμάτια είχαν επιδιορθωθεί με μια ειδική αλοιφή που περιείχε σκόνη

από απόφιο χρυσάφι. Αντί να τις κρύψουν, οι τεχνίτες τις είχαν μετατρέψει προσεκτικά σε λεπτές, χρυσές φλέβες, φτιάχνοντας έτσι ένα φλιτζάνι που ήταν ακόμα πιο όμορφο και πολύτιμο από το παλιό. Ο σογκούν ενθουσιάστηκε. Αυτή ήταν η στιγμή που γεννήθηκε το κιντσούγκι.

Kin σημαίνει «χρυσός», ενώ το *tsugi* μπορεί να μεταφραστεί ως «ενώνω» ή «επιδιορθώνω»· με δυο λόγια, κιντσούγκι σημαίνει «χρυσή ένωση» ή «χρυσή επιδιόρθωση». Η παραδοσιακή διαδικασία του κιντσούγκι είναι ιδιαίτερος χρονοβόρα και κοπώδης: Για την παρασκευή της συγκολλητικής ουσίας, που λέγεται *ουρούσι* (*urushi*), χρησιμοποιείται η ρητίνη του ασιατικού βερνικόδεντρου. Όλα τα αντικείμενα όπου εφαρμόζεται η συγκεκριμένη πάστα πρέπει να στεγνώσουν σε θερμοκρασίες λίγο κάτω από τους 30 βαθμούς και σε συνθήκες πολύ υψηλής υγρασίας, σε περιβάλλον χωρίς καθόλου σκόνη. Η όλη διαδικασία διαρκεί αρκετές εβδομάδες. Όποιος την παρακολουθεί πρώτη φορά, στην αρχή δυσκολεύεται να πιστέψει ότι μπορεί στο τέλος να προκύψει κάτι ιδιαίτερο, καθώς η χρυσόσκονη είναι το τελευταίο υλικό που προστίθεται

στα σημεία που επιδιορθώθηκαν με το ουρούσι. Μετά το τελικό γυάλισμα, το αντικείμενο –που πλέον διατρέχεται από λεπτεπίλεπτες χρυσές φλέβες– αστράφτει με μια νέα, αναπάντεχη ομορφιά.

Το κιντσούγκι έχει τόσο σαγηνευτική επίδραση στον θεατή, διότι τραβάει το βλέμμα του ακριβώς στα σημεία όπου το αντικείμενο είχε σπάσει, αποδεικνύοντας πως αυτή η ρωγμή δεν ήταν το τέλος, παρά μονάχα άλλο ένα μικρό βήμα σε ένα μεγάλο ταξίδι που συνεχίζεται. Το αντικείμενο (όσο τέλει κι αν ήταν προηγουμένως) δεν είναι πλέον ένα από τα πολλά, παρά έχει να αφηγηθεί τη δική του μοναδική ιστορία· μια ιστορία που μιλάει για ράγισμα και επούλωση, για απώλεια και αποδοχή, για το νέο ξεκίνημα που διαδέχεται έναν αποχωρισμό. Έτσι μετατρέπεται σε σύμβολο ευαισθησίας, δύναμης και ομορφιάς· μέσα από τη διαδικασία του κιντσούγκι έχει γίνει ακόμα πιο πολύτιμο. Σύμφωνα με την παράδοση, οι Ιάπωνες ενθουσιάστηκαν τόσο πολύ με τη νέα τέχνη, που ορισμένοι έφταναν σε σημείο να σπάνε επίτηδες τα κεραμικά τους, προκειμένου να τα ομορφύνουν με την τεχνική του κιντσούγκι.

Όμως το κιντσούγκι είναι κάτι περισσότερο από ένα χειροτέχνημα· είναι μια ποιητική μεταφορά για όσα περνούν οι άνθρωποι όταν η ζωή τους «γίνεται θρύψαλα», όταν βιώνουν μια επώδυνη κρίση ή μια απώλεια και μετά