

YOSHUKU

Η ΤΕΧΝΗ
ΤΟΥ
ΙΑΠΩΝΙΚΟΥ
MANIFESTING

AZUMI UCHITANI

Μετάφραση: **Βαγγέλης Γιαννίσης**

διόπτρα

Τίτλος πρωτοτύπου
YOSHUKU
Azumi Uchitani

Copyright © Azumi Uchitani, 2025
Published by agreement with Penguin Random House

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026
Εκδίδεται κατόπιν συμφωνίας με τους Penguin Random House

Πρώτη ελληνική έκδοση
Απρίλιος 2026

Μετάφραση
Βαγγέλης Γιαννίσας

Επιμέλεια
Έρη Μακρή

Προσαρμογή εξωφύλλου
Γιώργος Παναρετάκης, Εκδόσεις Διόπτρα

Σελιδοποίηση
Έρη Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr
e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλο του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων [Άρθρο 4§3] Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0296-5

Στον γιο μου, Μαξ -
το μεγαλύτερο δώρο μου,
το φως της ζωής μου.

Περιεχόμενα

Πρόλογος: Τυφώνες και άνθη κερασιάς.....	11
--	----

Μέρος 1

Η σοφία του Γιοσούκου

Κεφάλαιο 1. Τι είναι το <i>Γιοσούκου</i> ;	21
Κεφάλαιο 2. Καλλιέργεια υγιών ριζών	33
Κεφάλαιο 3. Γιατί ο εκ των προτέρων εορτασμός φέρνει την πραγμάτωση των επιθυμιών	39
Κεφάλαιο 4. Η δύναμη του <i>Γιοσούκου</i>	49

Μέρος 2

Η εξάσκηση του Γιοσούκου

Αυτό που καλλιεργούμε εμφανίζεται.....	73
Βήμα 1: Καλλιεργήστε την ευχή σας	82
Βήμα 2: Προετοιμασία του νου.....	90
Βήμα 3: Σχεδιασμός και δημιουργία των εορτασμών του <i>Γιοσούκου</i>	98
Βήμα 4: Καθημερινά τελετουργικά.....	121
Βήμα 5: Τιμώντας το ταξίδι.....	149
Επίλογος.....	155
<i>Γκοντάι</i> - «Τα πέντε στοιχεία της ζωής».....	157
Γλωσσάρι	159
Ευχαριστίες	167

桜

Sakura
Άνθος κερασιάς

Πρόλογος:

Τυφώνες και άνθη κερασιάς

Μέσα μου κρατάω τη σοφία που έμαθα από τον βουδιστή μοναχό της οικογένειάς μας.

Γεννήθηκα και μεγάλωσα σε μια παραδοσιακή οικογένεια στην Ουακαγιαμά, έναν τόπο όπου η φύση και η πνευματικότητα είναι άρρηκτα αλληλένδετες. Η περιοχή αυτή, με τα μαγευτικά της θαλάσσια και βουνίσια τοπία, είναι γεμάτη ιερούς τόπους, όπως το Όρος Κόγια -η ιστορική κοιτίδα του Σινγκόν Βουδισμού-, και φιλοξενεί το αρχαίο προσκυνηματικό μονοπάτι Κουμανό Κόντο, το οποίο διασχίζουν όσοι θέλουν να λατρέψουν τη φύση και τις θεότητες του φυσικού κόσμου, σύμφωνα με την παράδοση του Σίντο. Μεγαλώνοντας σε ένα τέτοιο περιβάλλον επηρεάστηκα βαθιά, τόσο στη διαδρομή ζωής που επέλεξα, όσο και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τη ζωή.

Η παιδική μου ηλικία ήταν γεμάτη γιορτές και τελετουργίες με καταβολές από το Σίντο και τον Βουδισμό. Μία από τις σημαντικότερες ήταν το Ο-Μπον, μια παραδοσιακή βουδιστική γιορτή για να τιμηθούν και να γαληνέψουν τα πνεύματα των προγόνων μας, η οποία γιορτάζεται από τις οικογένειες και τις κοινότητες κάθε Αύγουστο. Σε κάθε Ο-Μπον, ένας βουδιστής μοναχός έρχεται στο σπίτι μας για να τελέσει αυτή την ιδιαίτερη τελετή για την οικογένεια και τους προγόνους μας και μέχρι σήμερα προσπαθώ πάντα να δίνω το παρόν. Ωστόσο, η

Ουακαγιάμα πλήττεται από τυφώνες προς το τέλος του καλοκαιριού, μια ζωντανή υπενθύμιση της ανεξέλεγκτης δύναμης που έχει η φύση. Μια χρονιά, η τελετή του μοναχού συνέπεσε με μια δυνατή καταιγίδα. Αφού τελείωσε με τη μακροσκελή προσευχή του, κάτω από τους ήχους του λυσσασμένου ανέμου και της βροχής, ο μοναχός ήπιε μια γουλιά από το τσάι του και είπε ήρεμα: «Να θυμάστε την προσεχή άνοιξη οι κερασιές θα είναι κατάφορτες με όμορφα άνθη. Ξέρετε γιατί; Τα δέντρα, όταν υπομένουν τέτοιες καταιγίδες, μαθαίνουν να αντέχουν, αναζωογονούνται και αναπτύσσουν περισσότερες ρίζες για να δυναμώσουν και έτσι να επιβιώσουν. Κι όταν τα δέντρα δυναμώνουν και σφύζουν από ζωτική ενέργεια, τότε την άνοιξη μας χαρίζουν ακόμα περισσότερα άνθη».

Και, όπως έχω μάθει, το ίδιο ισχύει και για τους ανθρώπους. Στην πορεία μας προς την άνθιση και την πραγμάτωση των ονείρων μας, ίσως να συναντήσουμε δυσκολίες και μπορεί να υπάρξουν στιγμές που νιώθουμε έτοιμοι να τα παρατήσουμε. Ωστόσο, οι στιγμές αυτές είναι ευκαιρίες για αναζωογόνηση και εξέλιξη. Δυναμώνουμε ψυχικά και, χάρη σε αυτό, ανθίζουμε ακόμα περισσότερο. Αποτελεί, λοιπόν, κομμάτι της διαδρομής προς την εκπλήρωση των ονείρων μας.

Ήμουν είκοσι και κάτι, όταν μετακόμισα από την Ιαπωνία στην Αγγλία για σπουδές και στη συνέχεια εγκαταστάθηκα στο Άμστερνταμ. Είχα, λοιπόν, θέσει στόχους και είχα φτιάξει μια λίστα με τα όνειρά μου, με ό,τι ήθελα να καταφέρω, όπως εξάλλου κάνουν και πολλοί άλλοι. Και, σιγά σιγά, κατάφερα να πραγματοποιήσω όλα όσα είχα ονειρευτεί. Μέχρι να κλείσω τα είκοσι πέντε είχα αγοράσει σπίτι και είχα παντρευτεί. Άνοιξα την πρώτη μου επιχείρηση στα είκοσι εννιά και έγινα μητέρα στα τριάντα ένα. Στα τριάντα δύο μου, είχα ό,τι θα μπορούσα να ζητήσω από υλικά αγαθά. Ωστόσο, παρά την ευημερία μου, υπέφερα από ένα χρόνιο αυτοάνοσο νόσημα. Έκρυβα τη

σωματική και ψυχική μου ταλαιπωρία και συνέχιζα να επιδεικνύω τη χλιδατή ζωή που μοιραζόμουν με τον τότε σύζυγό μου. Όσα είχαμε καταφέρει μαζί -η δική του καριέρα, η δική μου- φαινόταν εντυπωσιακά στους τρίτους, μέσα μου, όμως, υπέφερα και ο γάμος μου διαλυόταν.

Τότε εμφανίστηκε ο τυφώνας της ζωής μου: βρέθηκα στο νοσοκομείο και μια ανάσα πριν από τον θάνατο.

Μέσα σε αυτή τη σκοτεινή άβυσσο, βίωσα το *σατόρι* - μια ξαφνική φώτιση, μια πνευματική αφύπνιση. Έχοντας χάσει τα πάντα -τα υπάρχοντά μου, το στάτους και την εμφάνισή μου- αναγκάστηκα να ανακαλύψω ξανά ποια πραγματικά ήμουν και μέσα από αυτή τη διαδικασία βρήκα πραγματική πληρότητα, ευτυχία και ευγνωμοσύνη. Συνειδητοποίησα πως κυνηγούσα επιτεύγματα για να αποδείξω την αξία μου, παρασυρμένη από τις ασυνείδητες συνήθειες που σχετίζονταν με το στάτους και το εγώ. Αλλά σ' εκείνο το κρεβάτι του νοσοκομείου, ντυμένη με τη ρόμπα του ασθενούς, μακριά από τα υπάρχοντα και το σπίτι μου, κατάλαβα πως η πραγματική δύναμή μου βρισκόταν μέσα μου: ήταν το σθένος και η εμπιστοσύνη που έκρυβα στην ψυχή μου. Η πραγματική αξία της ζωής αναδύθηκε τότε από μέσα μου. Και μόνο που υπάρχουμε σ' αυτή τη γη, και μόνο που αισθανόμαστε ευγνωμοσύνη και αγάπη, είναι αρκετό για να δώσει αξία στη ζωή. Αυτή είναι η ουσία της ιαπωνικής έννοιας του *ικιγκάι* - ο λόγος της ύπαρξης.

Εκείνη τη στιγμή, ανασχεδίασα τον τρόπο που σκεφτόμουν: από το να εστιάζω σε όσα μου έλειπαν, άρχισα να αναγνωρίζω αυτά που είχα και να νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη για το σώμα μου, την οικογένειά μου, τους ανθρώπους γύρω μου, τους προγόνους μου, τη φύση, ακόμα και για τον αέρα που ανέπνεα.

Το *ικιγκάι*, η αξία του να ζεις, δεν είναι το ίδιο με τον σκοπό της ζωής. Είναι μια αίσθηση πληρότητας και εγκράτειας, μια εσωτερική γαλήνη και χαρά, που μπορούμε να βιώσουμε ακόμα

κι αν δεν κάνουμε κάποια δραστηριότητα, ακόμα κι αν δεν αποκτήσουμε κάποιο υλικό αγαθό. Μπορούμε να τη νιώσουμε απλώς κοιτώντας το φεγγάρι, νιώθοντας ένα με τον κόσμο, εκμεταλλευόμενοι τη δύναμη που κρύβεται μέσα μας, χρησιμοποιώντας την ικανότητα που έχουμε και η οποία μας επιτρέπει να ερχόμαστε σε επαφή με τη θεϊκή ενέργεια - την πηγή από την οποία προερχόμαστε.

Στη διάρκεια της ασθένειάς μου, έχασα το 1/4 του σωματικού μου βάρους, καθώς και βασικές πρωτεΐνες και μέταλλα. Δεν μπορούσα να περπατήσω και καθηλώθηκα σε αναπηρικό αμαξίδιο. Όταν μπήκα για πρώτη φορά στο γυμναστήριο του νοσοκομείου για να ξεκινήσω την αποκατάσταση, με υποδέχτηκαν ασθενείς που βρίσκονταν σε καλύτερο επίπεδο. Εγώ, από την άλλη, δεν μπορούσα ούτε καν να σταθώ όρθια δίχως βοήθεια και ξέσπασα τότε σε κλάματα. Στην αίθουσα υπήρχαν άλλα τέσσερα άτομα σε αμαξίδια. Με πλησίασαν και προσπάθησαν να μου φτιάξουν το κέφι. Καθώς κοίταξα γύρω μου, συνειδητοποίησα πως ήμουν η μόνη που είχε και τα δυο της χέρια και τα δυο της πόδια. Οι υπόλοιποι είχαν χάσει κάποιο άκρο, αλλά παρ' όλα αυτά, συνέχιζαν με επιμονή την ενδυνάμωση του σώματός τους. Ένας απ' αυτούς, ένας Ολλανδός, μου είπε με χαμόγελο πως όλα θα πάνε καλά.

Ύστερα με ρώτησε: «Τι θα ήθελες να κάνεις μόλις μπορέσεις να σταθείς στα πόδια σου και περπατήσεις ξανά;». Δίχως δεύτερη σκέψη, του απάντησα: «Θέλω να πάω έναν περίπατο με τον γιο μου και τον σκύλο μας. Θέλω να χορέψω και πάλι τανγκό. Λατρεύω τον χορό και θέλω να ξαναχορέψω αργεντινικό τανγκό». Καθώς του μιλούσα, άρχισα να νιώθω τη μουσική μέσα μου, να νιώθω την κίνηση να κατακλύζει σώμα μου. Η ψυχή μου χόρευε.

Από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα, οι ασκήσεις μου έμοιαζαν με προετοιμασία για το μέλλον και, ταυτόχρονα, με εορτασμό

της ζωής. Ένωθα την κάθε μου κίνηση σαν να ήταν τα βήματα ενός χορού. Δεν γνώριζα κανέναν από τους ανθρώπους που βρίσκονταν γύρω μου και όμως αισθανόμουν ότι είχα βρει την αίσθηση του *νάκαμα*, μια ιαπωνική έννοια που μπορεί να μεταφραστεί και ως συντροφικότητα - κάτι πολύ πιο βαθύ από τη φιλία, μια σύνδεση ψυχής που γεννιέται μέσα από έναν κοινό σκοπό και ένα όραμα, μαζί με τη συμπόνια, την εμπιστοσύνη, και την προστασία. Η ενέργεια της αγάπης και της γαλήνης μάς έλουζε με φως, ξεπερνώντας τα όρια του υλικού κόσμου.

Αν και τότε δεν το είχα συνειδητοποιήσει, χρόνια αργότερα κατάλαβα ότι εκείνη την περίοδο βίωνα αυτό που οι Ιάπωνες αποκαλούν *γιοσούκου*.

Η αρχαία παράδοση του *γιοσούκου* είναι η ιαπωνική τέχνη του manifesting. Στον πυρήνα της βρίσκουμε την έκφραση της ευγνωμοσύνης και της εκτίμησης, την ενότητα με τη φύση και την επίγνωση ότι το παρόν καθορίζει το μέλλον. Είναι η ευγνωμοσύνη που αισθανόμαστε για την ύπαρξή μας, για όσα έχουμε και για όσα πρόκειται να έρθουν. Ξεπερνάει τα ατομικά μας θέλω και συμπεριλαμβάνει όσους μας περιβάλλουν - την οικογένεια, τους αγαπημένους μας, τους φίλους, τους συνεργάτες, την κοινότητα, την κοινωνία, την πατρίδα, τη φύση και ολόκληρο το σύμπαν.

Έπρεπε να ξαναφτιάξω το σώμα μου -να ξαναβρώ τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μου δύναμη- για να μπορέσω να ζήσω ξανά τη ζωή μου στο έπακρο. Ξεκίνησα νιώθοντας τη χαρά του χορού, πριν καν καταφέρω να χορέψω. Μερικές φορές, αρκεί μία και μόνο ερώτηση από έναν άγνωστο για να μας ξεκλειδώσει.

Την ημέρα που ο βουδιστής μοναχός επισκέφτηκε το πατρικό μου και άκουσα τα λόγια του εν μέσω της καταιγίδας, άρχισα να κλαίω. Η σοφία του έμεινε μέσα μου, σαν ένα ωραίο αδιάβροχο πανωφόρι, το οποίο φοράω κάθε φορά που ξεσπάει

τυφώνας. Όπως είχε πει, νιώθω πιο δυνατή και συμπονετική μετά την ασθένειά μου. Και πράγματι, όπως είχε προβλέψει, άνοιξα περισσότερο από ποτέ.

Εκείνοι οι δύο μήνες που πέρασα στο νοσοκομείο στο Άμστερνταμ, το 2012, μου χάρισαν μια καινούργια προοπτική και με βοήθησαν να ζήσω σε έναν νέο κόσμο. Το μαρτύριό μου τελείωσε όταν σταμάτησα να κυνηγάω στόχους και υλικά αγαθά, η απόκτηση των οποίων μοναδικό στόχο είχε την ικανοποίηση του εγώ μου. Επέστρεψα στα βασικά και αφέθηκα με όλο μου το είναι στη σοφία και στη διδασκαλία της αρχαίας ιαπωνικής παράδοσης. Η ζωή μου πήρε άλλη τροπή - και κάπως έτσι, έφτασα ως εδώ.

Έχω βρει έναν τρόπο να πορεύομαι στη ζωή μου, βασισμένο στην ουσία της ιαπωνικής σοφίας που μου έχει μεταδοθεί από την οικογένειά μου, τους προγόνους μου και τους σπουδαίους δασκάλους μου. Η πραγμάτωση, η υλοποίηση, των επιθυμιών μας, ή αλλιώς το manifesting, όπως το ονομάζουμε, δεν είναι ο τελικός σκοπός. Αντίθετα, η εξάσκηση των οικείων ιαπωνικών εθίμων, που έχουν τις ρίζες τους στο Σίντο και στον Σινγκόν Βουδισμό, μαζί με τις παραδόσεις που έμαθα από τη μητέρα και τη γιαγιά μου - μια σοφία που πέρασε από γενιά σε γενιά στην Ουακαγιαμά -, έγινε η καθημερινή μου συνήθεια. Πρόκειται για μία πρακτική που με γειώνει, με συνδέει με ανώτερες θεϊκές ενέργειες και με βοηθάει να εξελίξομαι ως άνθρωπος. Μου δίνει επίσης τη δύναμη και το θάρρος να δρω με τόλμη και διαίσθηση, αλλά και να κάνω συνειδητές επιλογές.

Με τα χρόνια, έχω ενσωματώσει την απλή, αρχαία ιαπωνική σοφία στον σύγχρονο τρόπο ζωής μου, όπου κι αν βρίσκομαι. Σε αυτό το βιβλίο, σας προσκαλώ να ανακαλύψετε ορισμένα από τα παραδοσιακά έθιμα που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του γιοσούκου - του manifesting μέσα από την ευγνωμοσύνη- και να κατανοήσετε το νόημα που κρύβεται πίσω

από αυτή τη φιλοσοφία ζωής και αυτές τις πρακτικές, με έναν τρόπο που θα σας βοηθήσει να τις εντάξετε αρμονικά στην καθημερινότητά σας. Μέσα από αυτόν τον απλό και πρακτικό οδηγό, μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την ιαπωνική τέχνη του manifesting, την ιαπωνική τέχνη της πραγμάτωσης, της υλοποίησης, των επιθυμιών σας και να αρχίσετε να ζείτε συνδεδεμένοι με τον εαυτό σας, με εσωτερική ροή, αγάπη, ευημερία και γαλήνη.

Μέρος 1

Η σοφία του *Γιοσούκου*



Kami
θεότητα

Κεφάλαιο 1

Τι είναι το Γιοσούκου;

Το γιοσούκου είναι το αρχαίο ιαπωνικό έθιμο σύμφωνα με το οποίο γιορτάζουμε εκ των προτέρων ένα σημαντικό γεγονός που επιθυμούμε να συμβεί στη ζωή μας. Το γιο (予) σημαίνει «εκ των προτέρων» ή «προ-», ενώ το σούκου (祝) σημαίνει «γιορτή». Μαζί, η λέξη σημαίνει «εκ των προτέρων, προκαταβολικός, εορτασμός».

Γιοσούκου και Σίντο

Τα τελευταία χρόνια, η λέξη «Ζεν» έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής στη Δύση και χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο της επίγνωσης και της εσωτερικής γαλήνης. Πολλοί συνδέουν την ιαπωνική πνευματικότητα και αισθητική με τον Ζεν Βουδισμό, κάτι που αποτυπώνεται στους ιαπωνικούς κήπους Ζεν, οι οποίοι εκφράζουν την καθαρότητα και την απλότητα. Κάποιοι άλλοι το βιώνουν μέσα από τον Ζεν διαλογισμό. Ωστόσο, αυτές οι ερμηνείες είναι μονάχα η κορυφή του παγόβουνου της ιαπωνικής πνευματικότητας, η οποία είναι πολλά περισσότερα από το Ζεν. Πτυχές του ιαπωνικού πολιτισμού και του τρόπου ζωής των κατοίκων της χώρας έχουν γοητεύσει ανθρώπους από όλο τον κόσμο, ιδίως μετά την ανάπτυξη του διαδικτύου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον, δε, προκαλούν τα πιο μυστικιστικά και αφηρημένα στοιχεία του. Τα τελευταία τριάντα χρόνια της ζωής μου,

τα οποία έχω ζήσει κυρίως στην Ευρώπη, τα έχω αφιερώσει στην προσπάθεια να αποκρυπτογραφήσω τον μυστικισμό της πατρίδας μου και να φέρω στο φως μια πιο ουσιαστική κατανόηση της αρχαίας ιαπωνικής σοφίας και του ιαπωνικού τρόπου ζωής.

Στον πλούσιο ιαπωνικό πολιτισμό ξεχωρίζει η αρχαία, αυτόχθονη θρησκεία και φιλοσοφία ζωής του Σίντο, που χρονολογείται από την προϊστορική περίοδο Τζόμον (14.000-300 π.Χ.). Θα ήταν σκόπιμο να κατανοήσουμε το Σίντο όχι απλώς ως ένα ακαδημαϊκό αντικείμενο, αλλά ως μια ζωντανή έκφραση μιας αρχέγονης παράδοσης, βαθιά ριζωμένης στην καρδιά της Ιαπωνίας, μιας χώρας ποτισμένη με πνευματικότητα και πλούσια φύση, όπου το Σίντο και ο Βουδισμός συνυπάρχουν από τα αρχαία χρόνια. Το Σίντο ήταν ήδη βαθιά ριζωμένο στον ιαπωνικό πολιτισμό όταν ο Βουδισμός έφτασε στη χώρα τον 6ο αιώνα και σύντομα οι δύο αυτές παραδόσεις συγχωνεύτηκαν αρμονικά μέσα στις αρχαίες ιαπωνικές κοινότητες.

Το Σίντο βασίζεται στην πίστη ότι συνυπάρχουμε με αμέτρητες θεότητες, πνεύματα που ονομάζονται *κάμι*, στα οποία περιλαμβάνονται τα πνεύματα των προγόνων μας, τα ισχυρά πνεύματα που ενυπάρχουν σε διάφορους τόπους και σε διάφορα μέρη και τα πνεύματα που κατοικούν στη φύση. Το Σίντο με άλλα λόγια μοιράζεται τις ίδιες πεποιθήσεις με τον ανιμισμό - δηλαδή, πως όλα τα πράγματα, έμψυχα και άψυχα, φέρουν μια πνευματική ουσία. Πιστεύουμε πως η ζωή μας υποστηρίζεται και προστατεύεται από μια θεϊκή ενέργεια και ότι συνυπάρχουμε με αυτές τις αόρατες δυνάμεις.

Οι πρόγονοί μας όριζαν ιερούς τόπους στα βουνά, στις λίμνες, στα λιβάδια και στα δάση - σε μέρη όπου η θεϊκή ενέργεια θεωρούνταν εντονότερη και έχτιζαν εκεί σιντοϊστικά ιερά. Σε κάθε τέτοιο μέρος τοποθετούσαν μια ξύλινη πύλη με δύο κίονες (*τόριι*), προσκαλώντας μας να γίνουμε ένα με τα *κάμι*.

Το Σίντο ούτε ιδρυτή έχει ούτε δόγμα· πρόκειται για μια παράδοση που εξελίχτηκε φυσικά μέσα στον χρόνο. Εμείς οι Ιάπωνες δεν το θεωρούμε ως μία θρησκεία, αλλά ως μία φιλοσοφία ζωής, ένα σύνολο τελετών και πρακτικών που ακολουθούνται μέσα στις κοινότητες και στις οικογένειες και μεταδίδονται από γενιά σε γενιά, με τον ιερέα του τοπικού ιερού να τελεί τις τελετουργίες.

Για να έχουμε μια ειρηνική, ευτυχισμένη, υγιή και πλούσια ζωή, πρέπει να αναγνωρίσουμε όλα όσα έχουμε λάβει από τα *κάμι*. Καταλαβαίνουμε πως για να πραγματοποιηθεί αυτό που επιθυμούμε πρέπει πρώτα να εκφράσουμε ευγνωμοσύνη. Η πράξη της ευχαριστίας μάς φέρνει πιο κοντά στα *κάμι* και έτσι καταφέρνουμε να συνδεθούμε μαζί τους. Στη σύγχρονη ιαπωνική κοινωνία συνεχίζουμε να συμμετέχουμε ενεργά σε τελετές και έθιμα που προέρχονται από τις αρχαίες πρακτικές του Σίντο, μαζί με τις οικογένειες, τους φίλους, τους συναδέλφους και τις κοινότητές μας. Οι διαχρονικές διδασκαλίες του Σίντο αντανakλούν τη σταθερή φύση της ανθρώπινης εμπειρίας, ακόμη κι όταν ο κόσμος γύρω μας αλλάζει.

Αυτά τα αρχαία και χαρμόσινα ιαπωνικά έθιμα και αυτές οι παραδόσεις μπορούν να εφαρμοστούν από οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από το πού ζει, την ηλικία του ή το θρησκευτικό του υπόβαθρο, παρέχοντας ένα μονοπάτι προς τη φανέρωση και την πραγμάτωση μιας αρμονικής και γαλήνιας ζωής.

Γιοσούκου: Συλλογική πραγμάτωση μέσα από εποχιακές γιορτές

Η έννοια του *γιοσούκου* έχει τις ρίζες της στις αρχαίες πνευματικές και πολιτιστικές παραδόσεις της Ιαπωνίας και αποτελεί τη βάση των εποχιακών εορτασμών αυτής. Οι γιορτές αυτές αποτελούν εδώ και αιώνες μέρος των τελετουργιών και

πρακτικών του Σίντο και συνεχίζουν μέχρι σήμερα να εκφράζουν την προσμονή του κόσμου για μια καλή σοδειά και την ευχή για μια καλή υγεία, μέσω της ευγνωμοσύνης προς τα *κάμι*, τον ήλιο, τη φύση και τους προγόνους μας, κάθε φορά που οι εποχές αλλάζουν.

Οι πρακτικές αυτές πηγάζουν μέσα από την αγροτική ζωή των προγόνων μας, όπου επίκεντρο αυτής ήταν πάντα η κοινότητα και οι οποίοι εξέφραζαν την ευγνωμοσύνη τους για όσα επιθυμούσαν. Είναι βαθιά ριζωμένες στο Σίντο, το οποίο θεωρεί τη ζωή και τον κόσμο ως κυκλικά και αλληλένδετα πράγματα. Εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη μας στα *κάμι* και στους προγόνους μας και βιώνοντας τα συναισθήματα που συνοδεύουν τις ευχές μας, δημιουργούμε και αποτυπώνουμε έντονες αναμνήσεις και αισθήσεις εντός του ενεργειακού μας πεδίου, σαν ό,τι ευχόμαστε να έχει ήδη πραγματοποιηθεί. Αυτή η ενέργεια, που δημιουργείται στο παρόν, αργότερα θα εκδηλωθεί ως η επιθυμητή μας πραγματικότητα.

Ιερά του Σίντο αφιερωμένα στα *κάμι* βρίσκονται διάσπαρτα σε όλη την Ιαπωνία, τόσο στις πόλεις όσο και στην ύπαιθρο. Παρότι υπάρχουν κοινές πρακτικές -οι οποίες περιλαμβάνουν βασικά έθιμα, όπως η προσευχή, η υπόκλιση, το χτύπημα των χεριών και οι προσφορές ρυζιού, αλατιού και σάκε-, κάθε ιερό πολλές φορές διατηρεί τα δικά του, μοναδικά τελετουργικά και τις δικές του γιορτές, ανάλογα με τα *κάμι* στα οποία είναι αφιερωμένο και την περιοχή στην οποία βρίσκεται. Αντίθετα, οι βουδιστικές τελετές στην Ιαπωνία επικεντρώνονται κυρίως σε επιμνημόσυνες δεήσεις και τελετές τιμής και εξαγνισμού των προγόνων, περιλαμβάνοντας ψαλμούς, διαλογισμό και διδασκαλίες, που αντανakλούν τις φιλοσοφικές και πνευματικές παραδόσεις του Βουδισμού.

Οι τελετουργικοί εορτασμοί του Σίντο είναι ιδιαίτερα αγαπητοί στις κοινότητες, καθώς φέρνουν τους ανθρώπους

πιο κοντά μέσα από τις ιεροτελεστίες, την παραδοσιακή μουσική και τους θεατρικούς χορούς, τις συμβολικές αρχαίες φορεσιές, τις λιτανείες και το μοίρασμα προσφυών τροφίμων και προσφορών. Οι συγκεκριμένες τελετουργικές πράξεις έχουν σκοπό να ευθυγραμμίσουν τις ατομικές μας σκέψεις και τα συναισθήματα –δηλαδή, τον εσωτερικό μας κόσμο– με τις συλλογικές ελπίδες και ευχές.

Όταν βιώνουμε τις επιθυμίες και τις προσδοκίες μας στο παρόν και γιορτάζουμε όλοι μαζί την εκ των προτέρων εκπλήρωσή τους, η δόνηση που προκαλείται από τη συλλογική μας ενέργεια γίνεται πιο έντονη, προσκαλώντας έτσι τις ευχές αυτές να παραμείνουν εντός του ενεργειακού μας πεδίου. Μέσα από τις εποχιακές γιορτές *γιοσούκου*, εκφράζουμε συλλογικά τις προσδοκίες και τις επιθυμίες μας, με σκοπό να τις υλοποιήσουμε. Στη συνέχεια, ο καθένας μας ξεχωριστά θα πρέπει καθημερινά να φροντίζει ώστε αυτές οι δονήσεις της ενέργειάς του να συνεχιστούν. Πρέπει να κατανοήσουμε πως η πραγμάτωση μιας επιθυμίας ή η εκδήλωση μιας ευχής δεν είναι μια στιγμιαία πράξη, ένας μεμονωμένος οραματισμός ή μια τελετή. Από τη στιγμή που θα βρεθούμε στη ροή της ζωτικής ενέργειας και έχοντας πάντα στον νου μας αυτό που θέλουμε να αποκτήσουμε, τότε θα αρχίσουμε να παίρνουμε συνειδητές αποφάσεις και θα προβαίνουμε σε πράξεις οι οποίες θα μας φέρνουν πιο κοντά στην πραγμάτωση του σκοπού μας.

Οι γιορτές του *γιοσούκου* δεν τελούνται μόνο ενδοοικογενειακά, αλλά και με ανθρώπους από τις γύρω κοινότητες και σε ολόκληρη τη χώρα. Όλοι συντονίζονται συλλογικά με τη δόνηση που παράγουν η ευγνωμοσύνη και η χαρά, ώστε η ενέργεια και η δόνηση που δημιουργούμε να ενισχυθούν και να πολλαπλασιαστούν. Οι πρακτικές του Σίντο δεν σημαίνουν ότι μπορούμε να αποτρέψουμε δύσκολα γεγονότα,

όπως δεν μπορούμε να αποτρέψουμε τη βροχή ή το κρύο τον χειμώνα. Ωστόσο, μέσα από τα πιστεύω του Σίντο και τις τελετές του γιοσούκου, καλλιεργούμε μέσα μας δύναμη και ανθεκτικότητα, μαζί με μια αίσθηση του ανήκειν, ενισχύοντας τους δεσμούς με την οικογένειά μας, τους φίλους μας, την κοινότητα, τους προγόνους μας και τα εκατομμύρια *κάμι* που υπάρχουν. Έτσι, ακόμα κι όταν έρθει μια καταστροφή, θα έχουμε τη δύναμη να σταθούμε όρθιοι. Μέσα μας θα υπάρχει η αντοχή η οποία θα μας βοηθάει να ανταπεξέλθουμε σε κάθε δύσκολη στιγμή.

Πραγμάτωση μέσα από την ευγνωμοσύνη

Η πρακτική της πραγμάτωσης, της υλοποίησης, των ευχών και των επιθυμιών τα τελευταία χρόνια έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής σε όλο τον κόσμο. Ζούμε σε μια εποχή όπου η πληροφορία είναι άμεσα διαθέσιμη και οι ανάγκες μας μπορούν να καλυφθούν με ένα άγγιγμα στην οθόνη του κινητού. Μπορούμε άμεσα να βρούμε πληροφορίες, να ψωνίσουμε, να βρούμε σπίτι, να αγοράσουμε αυτοκίνητο, να ψάξουμε για δουλειά ή ακόμα και για σύντροφο... Υπάρχει άραγε κάτι που δεν μπορούμε να κάνουμε; Η τεχνολογία εξελίσσεται καθημερινά, διευκολύνοντας τη ζωή μας και εξυπηρετώντας πολλούς ανθρώπους. Από την άλλη, έχουμε συνηθίσει σε τέτοιο βαθμό να ικανοποιούμαστε άμεσα, που οι προσδοκίες μας για την κάλυψη των προσωπικών μας αναγκών έχουν αυξηθεί κατακόρυφα. Κάπως έτσι, αντί να αισθανόμαστε πιο ολοκληρωμένοι, όλο και περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν από κατάθλιψη, εξάντληση, άγχος ή προβλήματα υγείας.

Όλοι περνάμε από διάφορες φάσεις στην προσπάθειά μας να πραγματοποιήσουμε τα όνειρα, τις επιθυμίες και τους

προσωπικούς μας στόχους. Αγωνιζόμαστε για να πετύχουμε, είτε αυτό σημαίνει να σπουδάσουμε, να βρούμε μια καλή δουλειά, να παντρευτούμε, να αποκτήσουμε σπίτι, να κάνουμε παιδιά, να τους προσφέρουμε εκπαίδευση ή να πάμε διακοπές. Παράλληλα, συνεχώς δημιουργούνται μέσα μας και περισσότερες επιθυμίες, συνήθως υλικές.

Προχωρούμε με το βλέμμα στραμμένο στο μετά, από τη μία στιγμή στην επόμενη, από το παρόν στο μέλλον, αναζητώντας την ευτυχία, την πληρότητα και την ασφάλεια. Κι όμως, συχνά δεν νιώθουμε ποτέ πραγματικά ικανοποιημένοι, παρά κυνηγάμε το ένα όνειρο μετά το άλλο.

Στη ζωή μου έχω βιώσει δύο διαφορετικά είδη υλοποίησης των επιθυμιών. Το πρώτο ήταν καθοδηγούμενο από το εγώ και τις προσωπικές μου επιθυμίες (γίόκου, 欲), μια συνεχής μετάβαση από το παρόν προς το μέλλον, σαν να μην υπήρχε η παραμικρή σύνδεση μεταξύ τους. Ήταν ένα ασταμάτητο κυνήγι προκειμένου να καλύψω ένα κενό μέσα μου. Αν και πέτυχα τους στόχους μου και πραγματοποίησα πολλές από τις επιθυμίες μου, η αίσθηση πληρότητας που ένιωθα ήταν παροδική.

Το άλλο είδος, που εμφανίστηκε αβίαστα μετά την ασθένειά μου, ήταν εντελώς διαφορετικό. Η προσοχή μου ήταν επικεντρωμένη στο παρόν και η ευημερία μου δεν εξαρτιόταν από κάποιο μελλοντικό αποτέλεσμα. Η προσέγγιση αυτή είναι και η ουσία του γιοσούκου.

Η στιγμή είναι ευλογία

Η ιαπωνική τέχνη της πραγμάτωσης των επιθυμιών ξεκινάει με την κατανόηση πως η ευτυχία και η πληρότητα βρίσκονται στο παρόν, στο εδώ και τώρα. Πρέπει να απελευθερωθούμε από την ιδέα πως θα είμαστε ευτυχισμένοι μόνο όταν πραγματοποιήσουμε τις ευχές, τα όνειρα ή τις προσωπικές μας επιθυμίες.

Η υλοποίηση είναι ουσιαστικά το βίωμα της παρούσας στιγμής, μια πράξη ευγνωμοσύνης και θεραπείας.

Στην καρδιά της ιαπωνικής φιλοσοφίας υπάρχει η αντίληψη πως η ζωή είναι η εμπειρία της κάθε στιγμής και όχι ένα κυνήγι επιτευγμάτων. Η ζωή μας είναι ένας κύκλος, όπως και η φύση, όπως και οι εποχές που εναλλάσσονται ή η μέρα που διαδέχεται τη νύχτα. Επιπλέον, τα πάντα έχουν διττή φύση, δύο όψεις, όπως το φως και η σκιά, το συν και το πλην. Η πραγματοποίηση ενός ονείρου δεν αποτελεί μία απόλυτα θετική εμπειρία, αλλά συνοδεύεται πάντα και από κάποιες δυσκολίες. Πρέπει να είμαστε έτοιμοι ώστε να αναγνωρίσουμε τις αντιθέσεις αυτές και να αποδεχτούμε και τις δύο πλευρές ως απαραίτητα κομμάτια του συνόλου.

Είναι απολύτως φυσιολογικό να περνάμε δύσκολες περιόδους στη ζωή μας - πρέπει ωστόσο να τις αντιμετωπίζουμε με αξιοπρέπεια. Ακόμη κι αν τώρα υποφέρουμε, πάντα θα υπάρχει κάτι θετικό, αρκεί να ψάξουμε προσεκτικά. Για παράδειγμα, ακόμη και σε δύσκολες περιόδους, θα στέκονται στο πλάι μας άνθρωποι που μας αγαπούν και μας στηρίζουν διαρκώς. Αν στρέψουμε την προσοχή μας στην αγάπη και στη στήριξή τους, τότε είναι φυσικό να νιώσουμε ευγνωμοσύνη, η οποία θα απαλύνει τον πόνο μας.

Δεν πρέπει να συγχέουμε αυτή την πρακτική με τη δυτική έννοια της θετικής σκέψης και της άρνησης, οι οποίες προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν τη σημασία της αρνητικής ή σκοτεινής πλευράς της ζωής. Αντίθετα, αποδεχόμαστε πως η ζωή έχει δύο όψεις και μόνο όταν αναγνωρίσουμε και δεχτούμε το σκοτάδι της, μπορούμε τότε να φέρουμε το φως. Αν δεν αντιληφθούμε το σκοτάδι, δεν μπορούμε και να ανάψουμε το φως. Η ευγνωμοσύνη είναι το φως. Η ευγνωμοσύνη φέρνει την ίαση και η ίαση φέρνει την πραγματοποίηση των επιθυμιών μας.

Κάποιοι άνθρωποι βλέπουν τον κόσμο πιο θετικά, άλλοι πιο αρνητικά - η εύρεση και η διατήρηση μιας ισορροπίας αποτελεί πραγματική τέχνη. Αν εστιάζουμε υπερβολικά στα αποτελέσματα, ξεχνάμε την ομορφιά της στιγμής. Το κλειδί του γιοσούκου είναι το να βρίσκουμε την ευτυχία και τη γαλήνη στο τώρα.

Ας πάρουμε για παράδειγμα την ιαπωνική τελετή του τσαγιού, το λεγόμενο «Δρόμος του τσαγιού», η οποία επικεντρώνεται στην προετοιμασία και στο σερβίρισμα του πράσινου τσαγιού μάτσα. Δεν είναι απλώς μια τελετουργία, αλλά μια μορφή τέχνης, μια φιλοσοφία, ένας ολόκληρος τρόπος ζωής. Για κάποιον που δεν είναι εξοικειωμένος, η τελετή ίσως και να μοιάζει με έναν όμορφο και παραδοσιακό τρόπο για να απολαύσει κανείς ένα φλιτζάνι τσάι σε ένα ήρεμο περιβάλλον. Ωστόσο, η αληθινή σημασία της βρίσκεται σε κάθε στάδιο της διαδικασίας και στην πνευματική προετοιμασία που απαιτείται ώστε να μοιραστούμε τη στιγμή του *ίτσι-γκο ίτσι-ε* -«μία φορά, μία συνάντηση»-: μια υπενθύμιση πως κάθε στιγμή είναι μοναδική και ανεπανάληπτη. Η εθιμοτυπία, η ιστορία και οι αρχές της τελετής, η απόλυτη προσοχή στη λεπτομέρεια -το τσάι που θα σερβιριστεί, τα σκεύη που θα χρησιμοποιηθούν, το κιμονό που φοράει ο οικοδεσπότης, το φλιτζάνι, η αίθουσα του τσαγιού, η οποία επιλέγεται βάσει της εποχής, ακόμα και η ίδια η τελετή-, τα πάντα παίζουν τον ρόλο τους σε αυτή την εμπειρία. Το σερβίρισμα και η κατανάλωση του τσαγιού είναι απλώς το κερασάκι στην τούρτα. Αυτή η τελετουργική διαδικασία, από τη λεπτομερή και αφεγάδιαστη προετοιμασία μέχρι και την ολοκλήρωσή της, απαιτεί απόλυτη προσήλωση σε κάθε λεπτομέρεια. Το παν είναι να βρεθούμε στο σημείο μηδέν, στην κατάσταση αρμονίας και ισορροπίας, όπου τίποτα δεν είναι καλό ή κακό. Εξασκώ καθημερινά τον συγκεκριμένο τρόπο σκέψης,

λέγοντας τη φράση: «Arigatō gozaimasu», το «ευχαριστώ» στα ιαπωνικά, το οποίο εκφράζει ευγνωμοσύνη μαζί με σεβασμό – μια *κάνσα*, δηλαδή μια προσευχή ευγνωμοσύνης, η οποία αναγνωρίζει πως το παρόν στο οποίο ζω είναι ευλογία. Πάντα θα υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να βελτιώσουμε, αλλά μιας και τώρα είμαστε ζωντανοί, το *παρόν* μπορεί να γίνει η πιο ευτυχισμένη μας στιγμή.

Η νοοτροπία της πραγμάτωσης

Συχνά ξέρουμε τι είναι αυτό που θέλουμε να φέρουμε στη ζωή μας -αγάπη, αφθονία, επιτυχία και ούτω καθεξής-, αλλά δεν αντιλαμβανόμαστε πώς το υποσυνείδητό μας μπορεί να μας εμποδίζει, εξαιτίας ίσως κάποιων πεποιθήσεων που μας περιορίζουν, του φόβου της επιτυχίας, των άλυτων ψυχικών τραυμάτων ή της νοοτροπίας της έλλειψης. Τέτοια συναισθήματα λειτουργούν ως τροχοπέδη που μας εμποδίζει να αναπτυχθούμε, να εξελιχτούμε και να φέρουμε στη ζωή μας αυτά που επιθυμούμε. Φανταστείτε ένα δέντρο. Όταν οι ρίζες του είναι υγιείς, τότε το δέντρο μεγαλώνει. Αν όμως οι ρίζες του δέντρου είναι αδύναμες ή άρρωστες, τότε το δέντρο δεν θα μπορέσει να αναπτυχθεί κανονικά. Οφείλουμε να είμαστε σε επαφή με τις ρίζες μας, με αυτό το κρυμμένο κομμάτι του εαυτού μας που λέγεται υποσυνείδητο, καθώς εύκολα εθελουφυλούμε μπροστά στην όποια αρνητικότητα που καταπιέζουμε.

Σε αυτή την εισαγωγή στο *γιοσούκου*, δεν θα μιλήσω μόνο για το τι είναι το *γιοσούκου* και για τον τύπο της πραγμάτωσης των επιθυμιών με βάση την αρχαία ιαπωνική σοφία. Θα σας δείξω επίσης πώς μπορούμε να καλλιεργήσουμε τη σωστή νοοτροπία, ώστε να δημιουργήσουμε το γόνιμο έδαφος που είναι αναγκαίο για την υλοποίηση των επιθυμιών.

Ας θυμηθούμε ξανά την εικόνα της ανθισμένης κερασιάς και τα σοφά λόγια του βουδιστή μοναχού. Η πραγμάτωση είναι το άνθος, αλλά πρέπει να έχετε γερές και σταθερές ρίζες για να επιτρέψετε στο λουλούδι να φανεί. Πρέπει, λοιπόν, πρώτα να μάθουμε πώς να δημιουργούμε υγιείς ρίζες για το δέντρο μας.