

O pequeno livro de tradições japonesas

a arte de alcançar uma vida plena



Erin Niimi Longhurst

新美英鈴

Ilustrações de Ryo Takemasa 武政諒

 Harper
Collins

O pequeno livro de tradições japonesas

a arte de alcançar uma vida plena

Copyright © 2018 por Erin Niimi Longhurst. Todos os direitos reservados.

Copyright das ilustrações © 2018 por Ryo Takemasa.

Copyright da tradução © 2022 por Casa dos Livros Editora LTDA.

Título original: *Japonisme: the art of finding contentment*

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.

Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*

Gerente editorial: *Alice Mello*

Editora: *Lara Berruezo*

Assistência editorial: *Anna Clara Gonçalves e Camila Carneiro*

Copidesque: *Wendy Usuki*

Revisão: *Vanessa Sawada*

Adaptação de capa: *Beatriz Cardeal*

Diagramação: *Beatriz Cardeal, Lúcio Nöthlich Pimentel e Renata Spolidoro*

Produção de ebook: [S2 Books](#)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Longhurst, Erin Niimi

O pequeno livro de tradições japonesas : a arte de alcançar uma vida plena / Erin Niimi Longhurst ; ilustrado por Ryo Takemasa ; tradução Cássio Yamamura. -- Rio de Janeiro : HarperCollins Brasil, 2022.

Título original: Japonisme

ISBN 978-65-5511-342-6

1. Bem-estar - Japão 2. Conduta de vida 3. Japão - Vida social e costumes

I. Takemasa, Ryo. II. Título.

22-107782

Índices para catálogo sistemático:

1. Japão : Tradição : Sociologia 306.409

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.

Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.

Rua da Quitanda, 86, sala 218 – Centro

Rio de Janeiro, RJ – CEP 20091-005

Tel.: (21) 3175-1030
www.harpercollins.com.br

O pequeno livro de tradições japonesas

a arte de alcançar uma vida plena



Erin Niimi Longhurst

新美英鈴

Ilustrações por Ryo Takemasa 武政諒

Tradução por Cássio Yamamura

Sumário

[Capa](#)

[Créditos](#)

[Folha de rosto](#)

[Introdução](#)

[01. Kokoro - O coração e a mente](#)

[Ikigai. Razão de ser](#)

[Wabi-sabi. A beleza da imperfeição e da efemeridade](#)

[Kintsugi. Encontrando beleza na imperfeição](#)

[02. Karada - O corpo](#)

[Shinrin-yoku. Banho de floresta](#)

[Ikebana. A arte do arranjo de flores](#)

[Tabemono. Comida](#)

[Ocha. Chá](#)

[Onsen. Águas termais e banhos de banheira](#)

[Caligrafia. Escrita à mão e sumi-e](#)

[O lar japonês](#)

[03. Shukanka - Criando o hábito](#)

[Sobre a autora](#)

[Agradecimentos](#)

[Glossário](#)



“Com este livro,
desejo fornecer
inspiração e
orientação,
oferecendo modos
de enriquecer e
complementar seu
estilo de vida sob
uma nova ótica.”

Eu cresci dividida entre várias culturas. Nascida em Londres, com um pai inglês e uma mãe japonesa, morei em Seul, Londres e, em seguida, passei vários anos na colcha de retalhos cultural que é Nova York. Mas em meio a tudo isso, sempre mantive uma conexão forte com o Japão por meio da minha mãe e do resto da minha família japonesa, com quem passava os verões úmidos e grudentos.

Ao longo dos últimos anos, escrevi extensivamente sobre o Japão em meu blog, abordando principalmente receitas, estilo de vida e dicas de viagem. E embora eu tenha vivido em vários lugares ao redor do mundo, sinto como se eu sempre voltasse – em todos os aspectos da vida – aos mesmos pontos de vista, rituais, hábitos e tradições oriundos de minha criação, de minha família e do tempo que passei no Japão.

A palavra “japonismo” foi cunhada no final do século XIX para descrever a febre por arte, cultura e design nipônicos no Ocidente – um interesse que cresceu exponencialmente nos últimos anos, incluindo desde música e cinema a comida e arte.

Acho que o que torna a cultura e as tradições do Japão tão únicas e especiais é o seu longo histórico de isolamento. O país adquiriu uma identidade tão forte, rica e distinta porque passou muito tempo sem influências exteriores. Por mais de 220 anos, o Japão teve uma política externa isolacionista, conhecida como *sakoku* – que significa “país fechado”. Sob o xogunato Tokugawa, as relações e o comércio entre o Japão e o resto do mundo eram extremamente limitados. Eram poucos os que podiam sair do país, e poucos aos quais era permitida a entrada a partir do começo do século XVII, sendo essa política uma tentativa de reagir à aparente ameaça de influências estrangeiras, religiosas e coloniais.

É claro que o período de reclusão de dois séculos ocorreu *muito* tempo atrás, tendo acabado no começo da década de 1850 – mas tenho certeza de que essa era de solidão teve um papel fundamental no tecido da sociedade japonesa. Os costumes, tradições e a cultura do Japão se desenvolveram e floresceram naquela bolha remota e, na minha opinião, tornaram o país que conhecemos hoje um tanto diferente de qualquer

lugar do mundo. O resultado disso sem dúvida pode ser estranho, e às vezes até desorientador, mas é sempre intrigante, belo e extremamente esclarecedor. Faz 26 anos que viajo com frequência para lá, e acabo aprendendo algo novo e diferente a cada visita, ao ver tudo de novo, sob uma outra perspectiva, repetidas vezes.

Então, o que se pode aprender com a cultura japonesa (sem ter que embarcar em um avião)? Como você pode – assim como eu – aplicar esses conhecimentos no cotidiano fora do pequeno arquipélago? Uma lição crucial para mim foi a questão do equilíbrio – que aprendi com o meu avô materno, Haruyuki. Vindo de uma família rural com doze irmãos, ele foi conquistando promoções até virar um homem de negócios influente como presidente e CEO da Shell no Japão.

Sua jornada começou quando, por acaso, fez amizade com dois soldados americanos que estavam alocados no Japão durante a depressão do pós-Segunda Guerra Mundial. Sob a recomendação deles, ele foi aos Estados Unidos, cruzando o oceano Pacífico em duas semanas em um transatlântico – o *Hikawa Maru* (cujo nome é uma homenagem ao grande santuário xintoísta em Saitama). Ele cursou o bacharelado de Economia da Universidade de Washington, enquanto trabalhava como jardineiro, garçom e empregado doméstico para se sustentar. Como resultado de seu tempo nos Estados Unidos, ele desenvolveu no Japão uma atitude e abordagem para negócios que era considerada pouco convencional e claramente ocidental. Porém, ao longo de toda a sua vida, ele tinha um orgulho ardente de suas origens, e em particular da cultura, história e tradição japonesas.



Foi com meu avô que aprendi sobre a importância da atenção plena – e como ela é vital para encarar a vida de forma feliz e satisfatória. Vivemos em um mundo cada vez mais conectado, mas isso tem seu preço. É difícil se desligar quando somos continuamente bombardeados com informações e meios de comunicação e quando parece que os estresses e dramas de sua vida profissional e/ou pessoal estão sempre à espreita (e também nas notificações do celular).

Aprendi com o exemplo do meu *jiji* (avô), que sempre separou tempo para cuidar de si mesmo; isso permitiu que ele fosse feliz e produtivo em sua vida profissional e vivesse de forma sustentável. Ele passava os dias úteis no coração vibrante e alvoroçado de Tóquio, com expedientes que começavam cedo e acabavam tarde. Mas durante a maior parte de sua carreira profissional, ele e minha avó sem falta retornavam nos fins de semana para Kamakura – uma bela cidade litorânea –, onde ele recarregava sua energia. Ele passava horas cuidando das laranjeiras em seu jardim, caminhando sem rumo pelas colinas da vizinhança, pintando, escrevendo poemas e meticulosamente cortando e preparando peixes para o jantar. Ao longo de minha carreira, durante períodos de estresse, percebi que recarregava minha energia e colocava minha mente nos trilhos com abordagens similares – criando arte (por meio da fotografia e da escrita), cozinhando (recheando guiozas; repetitivo, mas eficaz) e realizando diferentes formas de organização (arrumando meu guarda-roupa, deixando minha papelada em ordem) de modo a me colocar em um estado mental mais centrado e produtivo.

Posteriormente, meu avô foi ficando cada vez mais conectado com seu lado espiritual, se envolvendo ativamente nas atividades do templo como ancião. Ele integrava um conselho que representava os paroquianos do Tsurugaoka Hachimangū, o coração cultural de Kamakura, e seu santuário xintoísta mais importante – o lugar que ele amava, apreciava e do qual dependia quando precisava de clareza ou paz, fazendo-o retornar à sua tradição e às suas raízes. Considerava seu trabalho lá importante. Como alguém que nunca fazia monólogos condescendentes nem falava algo só

para preencher o silêncio, para cada evento e ritual do qual participava, ele agia com apreciação, dedicação e significado.

Ele acordava cedo, levantando para cuidar de suas plantas antes de ir ao trabalho. E era meu cúmplice quando eu saía às três da manhã para ir à *konbini* (loja de conveniência) mais próxima saciar um desejo por sorvete de feijão-azuki estimulado pelo *jet lag*. Mas ele sempre chamava atenção para o nascer do sol ou o silêncio das ruas enquanto caminhávamos de volta para casa, me ensinando a saborear os pequenos momentos que eu poderia ter perdido.

Foi durante meu último ano na Universidade de Manchester que meu *jiji* faleceu, e só depois que embarquei em minha própria vida profissional, que percebi o quanto de seus valores eu havia absorvido e incorporado ao longo dos anos. Foi graças a ele ter destacado os momentos mais ínfimos e discretos, as pequenas ações e as nuances quase imperceptíveis que descobri e absorvi aspectos de minha própria origem e cultura que passariam a moldar e guiar minha vida.

Sempre que falo com alguém pela primeira vez e comento sobre minha ascendência e criação nipônica, a conversa que se segue é sempre animada, no mínimo, embora ela inevitavelmente inclua uma discussão sobre, por exemplo, a apreciação que a pessoa tem por animê, o quanto ela ama a culinária japonesa e, muito de vez em quando, karaokê!

Como uma pessoa naturalmente ansiosa e cautelosa, descobri que há muitas coisas hoje às quais posso recorrer para me ajudar a encontrar clareza, me reorganizar e perseverar diante de desafios, e todas elas estão profundamente enraizadas no Japão e no seu rico legado. Então é isso que quero compartilhar com você neste livro: não apenas aspectos do Japão e uma apresentação abstrata de sua cultura, mas filosofias e estratégias que me ajudaram a enfrentar dificuldades, barreiras e provações da vida moderna cotidiana. E o processo de articular e destilar a essência dessas filosofias e tradições nestas páginas renovou meu amor e apreciação por elas, talvez mais do que nunca, tornando-me ciente do quanto eu de fato recorro a elas cotidianamente mesmo sem perceber. Espero que elas

também tragam para você conforto, felicidade e reflexão – do tipo que só é possível com uma apreciação dos momentos mais discretos e banais, mas também ricos e alegres, que fazem parte de nossas jornadas.







A primeira parte desse livro, “*Kokoro*”, trata de coração e mente. Ela fala do que nos motiva a fazer o que fazemos (*ikigai*) e do que nos traz alegria; da beleza da mudança (*wabi-sabi*) e da passagem do tempo; de encontrar beleza na imperfeição e celebrar as dificuldades e momentos que nos moldam (*kintsugi*). A segunda parte, “*Karada*”, é só sobre o corpo: como interagimos com nossos arredores (por meio de banhos de floresta, arranjos florais e dentro de casa); como nutrimos nosso corpo (por meio de comida, chá e banhos); e como estimulamos nossa mente (por meio da caligrafia). Por fim, a terceira parte, “*Shukanka*” (desenvolver o hábito), trata de encontrar maneiras de incorporar todas essas coisas em nosso dia a dia e torná-las instintivas e rotineiras.

Há muitos aspectos da vida japonesa que acredito que podem – e devem – ser adotados em mais lugares. Seja mudando uma mentalidade, encontrando tempo para apreciar uma boa xícara de chá ou realizando uma caminhada revigorante pela natureza, essas técnicas, e outras mais, podem ser valiosas para todos nós que sentimos exaustão, ansiedade, fadiga, desgaste ou pressa. Muitas vezes ficamos estagnados, estressados e exauridos. Estamos sob constante pressão para alcançarmos a perfeição em tudo o que fazemos, para estarmos felizes (nunca tristes, com raiva ou chateados) e para parecermos fabulosos. Ouvimos que deveríamos fazer tudo e conseguir tudo: ter uma carreira de sucesso, passar tempo com a família, comer bem, ter um corpo incrível e muito mais. Mas essa forma de encarar a vida é instável demais e não leva em conta os contratempos do dia a dia, no qual prazos mudam, as pessoas têm dias ruins e descontam em você e entes queridos adoecem. É uma pressão extrema que induz ao estresse. No melhor dos casos, é uma perspectiva inatingível e irreal; no pior, é efetivamente perigoso.



As filosofias que compartilho aqui e que são tão fundamentais para a cultura japonesa ajudarão você a reconhecer e a lidar com a transitoriedade da vida e a encontrar a beleza na confusão e no caos, além de ensinar você a ter estima e carinho por suas cicatrizes – e tudo isso pode ser maravilhosamente libertador. A questão é ter a capacidade de reconhecer que certas coisas *irão* acabar, que certas coisas *irão* quebrar a sua cara, mas não de um jeito niilista. Trata-se de, em vez de buscar a meta inatingível da perfeição, encontrar satisfação e serenidade com o que já está diante de você: ser capaz de dizer: “não sou uma pessoa perfeita, e está tudo bem”.

Este livro está recheado de dicas, sugestões, receitas e muitas outras coisas práticas para aprimorar sua existência atual – tudo isso inspirado pelo pequeno arquipélago único, belo e mágico que é o Japão. Pense nos ingredientes que antigamente importávamos (a um preço alto) e que hoje podem ser encontrados em muitos supermercados, e nos *bentôs* intrincados (que minha mãe fazia para mim minuciosamente) que hoje são relativamente comuns. Essas e muitas outras coisas agora estão ao nosso alcance e, ao usá-las, e também fazendo mudanças pequenas e incrementais, você vai aprender a criar novas rotinas e hábitos para enriquecer e complementar seu estilo de vida e bem-estar.

O provérbio ao lado resume bem a mentalidade que fundamenta este livro. É com passos pequenos e contínuos, e não com grandes revelações, que conseguimos fazer as mudanças mais significativas. Então faça uma coisa de cada vez. Muitas das práticas e artes que você verá aqui, como a *ikebana* (ver p. 117) e a cerimônia do chá (ver p. 186) levam décadas para se dominar e aperfeiçoar. Muitos de meus familiares sacrificaram inúmeras horas realizando e, por fim, dominando as atividades que haviam escolhido, mas embora eu tenha experimentado muitas delas, não sou de forma alguma uma especialista. Também não sou historiadora nem pesquisadora acadêmica. Mas, a partir de todas elas, eu aprendi algo sobre mim mesma no processo – e é isso que quero compartilhar aqui. Porque se eu consigo fazer isso, você também consegue. Os hobbies, atividades e

práticas que você verá irão ajudar a criar mudanças; mudanças essas – e isso é crucial – que são realistas, práticas, acessíveis e, também, espero, divertidas.

Os ideogramas do meu sobrenome – 新美 (Niimi) – significam “novidade” e “beleza”. Minha esperança é que, com este pequeno livro, eu faça jus ao meu nome, introduzindo a você novas e belas dicas, práticas e filosofias japonesas para trazer um pouco mais de atenção, contentamento e felicidade à sua vida.



Com muitos
golpes pequenos
se derruba uma
árvore grande.

– *Provérbio japonês*

01

Kokoro

心

O coração e a mente

Em japonês, há três palavras para descrever o coração. A primeira é *shinzou*, o órgão físico que pulsa dentro de nós e nos mantém vivos (se um japonês lhe disser que o *shinzou* dele está doendo, não é uma metáfora; leve-o ao médico imediatamente). A segunda é *ha-to*, para a forma de um coração do amor – daqueles que ficam inescapáveis durante a época do Dia dos Namorados. A terceira é *kokoro*.

Coração, mente e alma estão invariavelmente conectados na palavra “*kokoro*”. O equivalente mais próximo em nosso idioma talvez seja “consciência”; é uma mentalidade ou sensação que descreve as emoções e desejos dentro de todos nós.

Fomentar o seu *kokoro* é o começo da atenção plena, e se aplica a todos os aspectos da vida. Confesso que eu mesma já priorizei algumas áreas em detrimento de outras, especialmente na vida profissional. Ficar exausta e ter medo do fracasso ou de mudanças são coisas pelas quais já passei antes. Mas a coisa mais importante que aprendi em minha jornada até o momento é que o fracasso é inevitável. Essa descoberta foi uma das mais libertadoras que já tive.

Na primeira parte, apresento diferentes pontos de vista, filosofias e modos de pensar. Seja aceitando o imperfeito, enxergando a beleza em coisas quebradas ou encontrando sua motivação, parar para cuidar de si em mais de uma maneira (prestando atenção tanto na saúde mental como na física) colocará as coisas em perspectiva, ajudará você a encontrar alegria e permitirá que você viva uma vida mais rica, completa e feliz.





Pouco após a morte do meu avô, me formei na universidade e consegui meu primeiro emprego em uma área que não me animava. Havia me mudado para Londres, uma cidade na qual eu não conhecia muita gente; e dividia a vida com uma pessoa que trabalhava tanto que estava quase sempre ausente. Nessa época, me senti perdida e à deriva.

Então, peguei minha câmera e comecei a documentar minha vida em Londres: as refeições que eu comia, o que eu havia gostado no meu dia e as coisas que faziam eu me sentir feliz em uma época em que eu dificilmente me sentia assim.. Foi começar meu blog, indo atrás do que me fazia bem e compartilhando esse meu lado, que me sustentou e me ajudou a crescer.

Então, antes de tudo, vejamos algumas formas de encontrar seu *ikigai*, ou razão de ser – aquilo que o motiva, que faz você levantar da cama de manhã. Em seguida, veremos o conceito de *wabi-sabi* – aceitar a natureza da efemeridade e transitoriedade e acolher a presença do caos na vida – antes de, por fim, descobrirmos a beleza no que está quebrado por meio da arte do *kintsugi*.



Ikigai. Razão de ser

Ikigai

生き甲斐

Razão de ser



Ikigai é aquilo em nossas vidas que dá substância e sabor – é o que dá sentido à vida ou, como diriam os franceses, é a *raison d'être*. Há um fogo dentro de todos nós; ele pode arder mais forte em alguns do que em outros e pode oscilar, mas também pode voltar mais forte, quente e potente do que nunca, e cada um de nós precisa de algo diferente para atizar a nossa chama.

Segundo um relatório da Organização Mundial da Saúde de 2017, o Japão ainda tem a expectativa de vida mais longa e saudável do mundo, como tem sido o caso há muitos anos. [\[01\]](#) Claro, há muitos fatores a se considerar: genética, nutrição, estilo de vida e um excelente sistema de saúde são possivelmente os principais responsáveis. Mas se você perguntar a alguém do Japão, a pessoa provavelmente vai atribuir essa tendência de longevidade a uma boa ética de trabalho e a uma certa mentalidade. Muitas sociedades podem alegar ter dietas e estilos de vida saudáveis, mas o conceito de *ikigai*, ou razão de ser, é um diferencial crucial único da cultura nipônica.

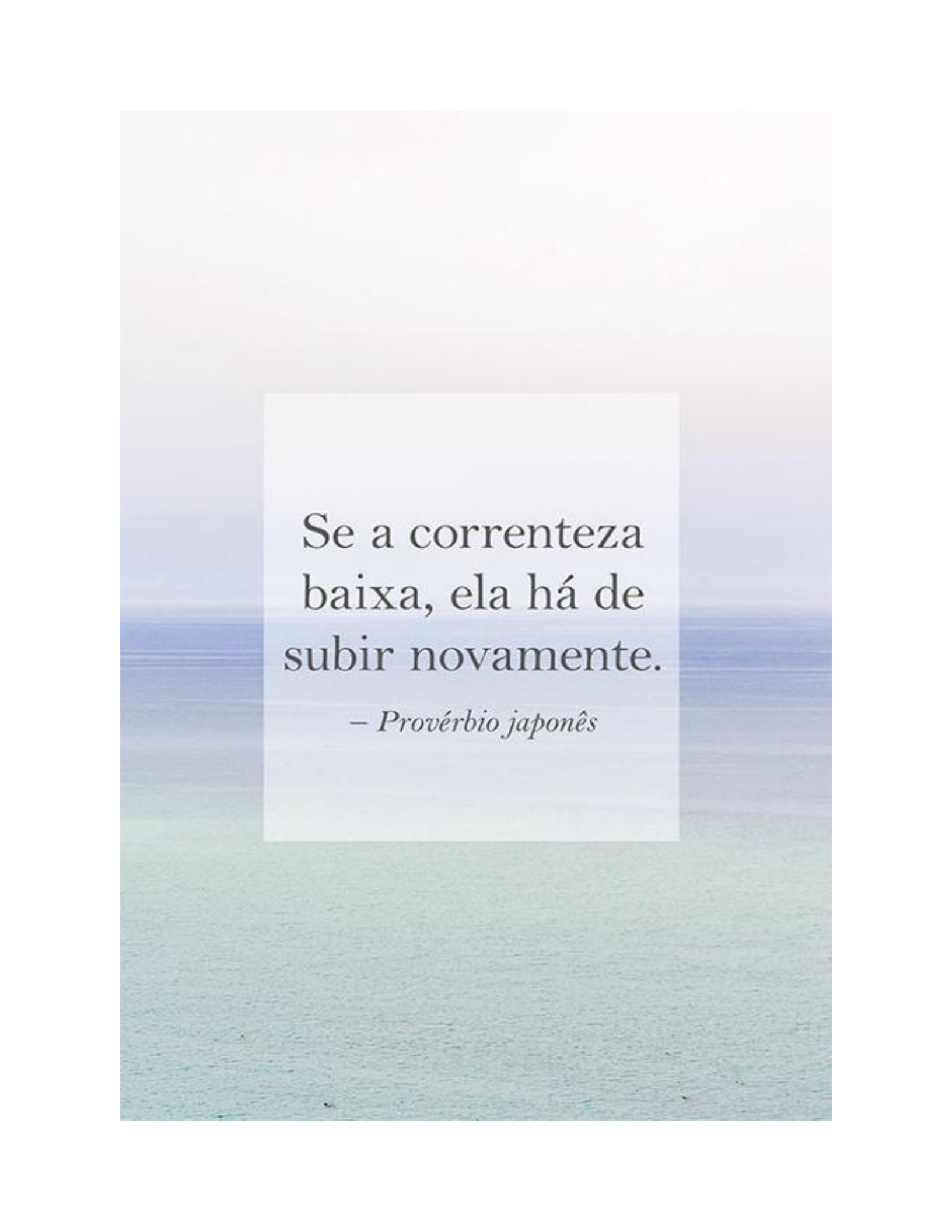
Depois de muito ensaiar, meu *jiji* (avô) finalmente se aposentou aos 73 anos. Toda a minha família ingenuamente achou que isso significaria que o veríamos com mais frequência durante a semana. Porém, para meu *jiji*, aproveitar a aposentadoria ainda significava participar de várias juntas como diretor, dar conselhos, vestir ternos e ter reuniões de negócios quase todos os dias. Ele amava seu emprego – dizia que trabalhava para manter o cérebro ativo. Para ele, sua vida profissional era o que o estimulava e motivava – ele se orgulhava muito dela e de como era capaz de sustentar sua família graças a ela. Aparentemente, a noção de que ele talvez parasse de trabalhar depois que se aposentasse não lhe ocorreu. Na verdade, a única vez que eu o vi sentindo incerteza ou perdendo firmeza em suas convicções foi quando ele estava prestes a se aposentar – a ideia de ócio, de não trabalhar, era algo que ele encarava com muita suspeita e cautela.

Na minha experiência, encontrar o seu *ikigai* não é algo que se faz conscientemente. Ele é revelado a você ao longo do tempo, nos momentos que ajudam você a conhecer o seu próprio eu. Ele nunca se completa e fica em fluxo constante. Relativamente falando, eu estou ainda bem no começo

da minha jornada, mas encontro o meu *ikigai* no trabalho. Tenho a sorte de trabalhar com pessoas incrivelmente talentosas e inspiradoras, e com causas que ativamente ajudam a tornar o mundo um lugar melhor. Seja ajudando o meio ambiente, melhorando a vida das pessoas ou tornando a vida mais justa, as instituições incríveis com as quais eu atuo fazem com que até as frustrações do dia a dia valham a pena (porque não é possível ter o doce sem o amargo).

Porém, a satisfação e felicidade que obtenho do trabalho que faço não seria possível se eu não tivesse autoconfiança. Eu tenho habilidades e expertises que me empenhei muito para obter, e poder compartilhá-las de algum modo é o que me motiva a seguir adiante, dando sentido ao meu trabalho. Acredito na minha capacidade de realizar meu ofício, seja falando com clientes ou cuidando do meu blog – e isso me dá uma satisfação imensa.

Mas isso não é algo que ocorre com facilidade, e não depende só de autoconfiança. Na verdade, é preciso um exame de consciência profundo, vários fracassos, muito questionamento e insegurança para se chegar lá. Acima de tudo, é necessário refletir com sinceridade sobre seu comportamento e quem você é: o que o faz feliz? O que considera importante? Encontrar as respostas para essas perguntas ao longo do tempo pode ajudar você a descobrir qual é o seu motivador.



Se a correnteza
baixa, ela há de
subir novamente.

– *Provérbio japonês*



Encontrar seu *ikigai* também exige equilíbrio. Por mais que eu encontre alegria no trabalho, ele não seria o suficiente para suprir minhas necessidades. Uma forte conexão familiar, amizades incríveis e um lar acolhedor, todos contribuem para fazer com que meu *ikigai* tenha mais substância e significado. Mas nada disso se obtém passivamente. Todas as relações exigem muito esforço e boa comunicação; manter um emprego e um lar exige concessões; e pensamentos negativos, inseguranças e dificuldades são todos parte da vida. Mas seu *ikigai* é o que lhe impulsiona adiante nos momentos mais sombrios. Saber que as coisas ruins irão passar e descobrir aquilo que ajuda você a encontrar contentamento é o cerne do *ikigai*.

Alguns anos atrás, eu estava em um curso de liderança feminina no qual tínhamos que delinear nosso plano de negócio e explicar como ele colocaria nossa visão em prática. A coisa que mais me marcou foi que, embora todas as nossas empresas pudessem caminhar para realizar diferentes serviços ao longo do tempo, a visão geral que nos levou a esses caminhos, e que buscávamos obter, não mudava. Isso ficou marcado em minha memória. E o mesmo se aplica ao seu *ikigai*: não é porque você sabe o que lhe traz motivação que deve permanecer em sua zona de conforto e só se concentrar naquilo. Ele é algo a que você pode retornar, mas também é preciso sujeitar-se a desafios e ampliar seus limites. Mas ter um objetivo e um motivador principal é importante. Pense no *ikigai* como o combustível para o seu motor – você precisa fazê-lo rodar.

Como encontro meu *ikigai*?

É provável que você já saiba o que o faz feliz – só não pensou nisso como algo tão grandioso quanto sua “razão de viver” (o que pode soar um pouco assustador). A descoberta do seu *ikigai* reside no centro de quem você é como pessoa e resulta de uma combinação de fatores. Muitas vezes somos induzidos a nos categorizarmos em caixinhas (“Qual é sua profissão?” ou, o terror das festas: “E o que você faz da vida?.”) ou a reduzirmos toda a nossa essência ou personalidade a 280 caracteres. Embora às vezes isso

possa ser um exercício divertido, a realidade é que somos complexos demais para essas limitações. Há um ditado japonês que diz: “dez pessoas, dez cores”. E a verdade é que todos são diferentes. Todos nós priorizamos coisas diferentes, e uma prioridade não é necessariamente melhor que a outra – alguns podem obter *ikigai* por meio de seus filhos, por exemplo, ao passo que outras pessoas o obtêm pelo trabalho.

Se você pensar na sua vida como uma flor, o *ikigai* é o botão, que une todo o resto. A beleza da flor vem da soma de suas partes: a bela aparência de todas as pétalas juntas. Mas, individualmente, cada pétala representa uma faceta diferente da sua vida, e o *ikigai*, as coisas que as transcendem ou unem todas elas. Uma das pétalas pode ser sua profissão, a atividade que você ama... ou pode até ser o que o ajuda a pagar as contas do mês. Como essas facetas afetam umas às outras? Como elas (e você) podem crescer e se fortalecer? O que você pode melhorar?

Se você tentar, talvez tenha sucesso.
Se não tentar, não terá sucesso. Isso
é verdade para tudo. Não ter
sucesso é o resultado de não tentar.

– *Provérbio japonês*



Trabalho

Deve-se admitir que a cultura profissional do Japão não tem a melhor reputação. Funcionários de grandes corporações são sobrecarregados, o expediente é longo e há claramente uma falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Essas são apenas algumas das críticas que se ouve com frequência, sendo o *karoshi* – morte por excesso de trabalho – um problema real e sério da sociedade japonesa que precisa ser combatido.

Contudo, há muitas coisas positivas oriundas da cultura profissional japonesa, e tenho certeza de que vale a pena mantê-las em mente e incorporá-las em sua rotina.

Cartões de visita

Como alguém que trabalha no meio digital, eu muitas vezes entrego meu cartão de visitas durante uma reunião, fato seguido de um riso nervoso e uma piadinha (“Olha como eu sou japonesa!” ou uma referência àquela cena em *Psicopata americano* em que eles comparam os designs de seus cartões).

Encomendei meu primeiro cartão de visitas mais ou menos um mês após terminar a faculdade – tudo o que dizia era meu nome, e-mail e telefone celular.

Pode ser um ritual antiquado, mas o número de oportunidades que surgiram porque eu dei meu cartão de visitas me convenceu de vez.

Diferente de um e-mail de agradecimento escrito às pressas após uma reunião, do tipo que provavelmente acaba sendo arquivado assim que é lido, um cartão de visitas funciona como um lembrete físico da pessoa cujo nome está escrito ali. Sou uma grande fã de lembretes físicos e tangíveis, e um cartão de visitas é exatamente isso.



Processos

Entraremos em detalhes sobre o *kaizen* – ou aprimoramento constante – mais adiante, mas o importante é que muitas empresas japonesas se concentram bastante no processo e em aperfeiçoamentos contínuos. É por isso que não se costuma elogiar muito os funcionários em empresas japonesas: porque o trabalho nunca acaba de fato. Sempre há algo mais a aprender; melhoras pequenas e contínuas que podem ser realizadas ao longo do tempo.

Ver colegas fora do trabalho

Parte do motivo pelo qual a cultura profissional japonesa tem um estigma em relação ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é o *nomikai* – o *happy hour* entre colegas, com bebida e karaokê, que é tão comum lá. Embora eu seja uma grande defensora de equilibrar trabalho e vida pessoal, acho que há muito a se ganhar em ver seus colegas de trabalho fora do ambiente profissional. É algo que ajuda você a ter relacionamentos mais sólidos com eles, descobrir um pouco mais sobre as motivações deles e enxergá-los sob uma nova perspectiva. Não há nada comparável a dançar ao som de Madonna com seu chefe e seus colegas em um casamento para descobrir um lado deles que você nunca veria em uma reunião normal.

***Otsukaresama* – gratidão pelo trabalho realizado**

No fim de um longo dia ou semana de trabalho, talvez você diga “*Otsukaresama!*” para seus colegas ou amigos. “*Otsukaresama*”, em uma tradução mais literal, seria “você está cansado”, mas a essência está mais em reconhecer o trabalho duro do outro e de mostrar sua estima e gratidão por isso: “Você trabalhou tão duro que está cansado. Quero que saiba que isso foi reconhecido e valorizado”.

Trazer a prática do “*Otsukaresama*” no Ocidente pode ser complicado, porque uma pessoa pode interpretar errado se você disser que ela está cansada. Em nossas reuniões semanais de segunda-feira de manhã, eu e meus colegas damos créditos uns aos outros, destacando pequenas

vitórias e trabalhos bem-feitos da semana anterior; essa geralmente é a melhor parte de nossas reuniões, nos equipando com a mentalidade certa para começar a semana.

Autocuidado

Cuidar de si é fundamental para a produtividade. Não somos robôs (bem, pelo menos por enquanto... talvez isso fique para o próximo livro!).

Realizar pausas é crucial. Na minha experiência, sou muito mais produtiva quando separo um tempo na minha agenda para realizar exercícios – que são muito eficazes em aliviar a pressão e a tensão que sinto, e sempre resulta em um trabalho de maior qualidade feito com a mente mais leve.



Amor

É o que faz o mundo girar, certo?

Suas amizades

É sempre bom saber quem estará lá para lhe dar cobertura quando as coisas estão ruins. Essa máxima antiga me soa verdadeira, e perceber isso me trouxe muita nitidez. Mas lembre que amizades são vias de mão dupla e que se deve atentar para a qualidade em vez da quantidade. Ao longo dos anos, passei a dedicar mais tempo para priorizar e cultivar relacionamentos recíprocos, e isso me poupou de muitas mágoas. Dito isso, também é importante nunca fechar a porta na cara de ninguém, pois você nunca sabe que dificuldades a pessoa pode estar escondendo do resto do mundo.

A amizade também consiste em conseguir ter aquelas conversas mais difíceis. Suas amizades mais próximas são exatamente aquelas que não têm medo de lhe dar um puxão de orelha – e você também deveria ser assim. Se você se importa com alguém, tem o dever de responsabilizar a pessoa pelos atos dela (e a pessoa tem a mesma responsabilidade para com você); no fim, isso leva a um laço mais forte.

A tecnologia e as redes sociais são ótimas ferramentas para preservar amizades e manter contato, mas às vezes elas podem ser um pouco artificiais. Quando eu era mais nova, eu e meus amigos compartilhávamos um *koukan nikki*, ou um diário coletivo para documentar momentos bons, ruins e engraçados do dia na escola. Esses diários eram amplamente disponíveis, geralmente já impressos com categorias para se preencher. Cada amigo ficava com ele por um dia, preenchia uma página e no dia seguinte passava para o próximo amigo. Depois, na hora do almoço, quando nos juntávamos, compartilhávamos os eventos mais hilários ou constrangedores da semana anterior. Embora isso não seja viável para a vida profissional adulta, fico meio tentada em recuperar a tradição para documentar nossas próximas férias juntos (acho que seria perfeito em um festival de música).

Conhece-se os
amigos primeiro
durante as
dificuldades.

– *Provérbio japonês*



love



Sua vida romântica

Há duas maneiras de definir o que se quer dizer com “amor” em japonês: *koi* e *ai*.

• *Koi* – amor romântico

Koi é diferente de *ai* por ser majoritariamente oriundo da própria pessoa; ele pode vir de uma única direção e não ser correspondido. Amor romântico, apego, desejo, carência, paixões obsessivas – todos são *koi*.

• *Ai* – amor abrangente

Diferente do *koi*, que pode ser egoísta, o *ai* nunca o é. O amor de pais e mães seria descrito dessa forma. É um amor mútuo e inabalável. Um bom modo de diferenciar os dois é que, enquanto o *koi* sempre deseja ou busca, o *ai* sempre dá ou se entrega.

A grande confissão

Diferentemente da maioria dos relacionamentos ocidentais (note que estou fazendo uma generalização grosseira), muitos relacionamentos românticos japoneses começam com uma grande declaração, conhecida como *kokuhaku*. Normalmente, uma pessoa declara o seu amor pela outra de cara, com a intenção (e esperança) de que ela seja correspondida. Em seguida, o *kokuhaku* é aceito ou recusado pela outra pessoa. Há algo um tanto refrescante em colocar todas as cartas na mesa (mesmo que pareça um pouco intenso).

Obter uma resposta após uma confissão desse tipo pode ser um processo longo, especialmente no período entre o Dia de São Valentim e o Dia Branco. No dia de São Valentim (14 de fevereiro), as pessoas (geralmente mulheres) dão chocolates à pessoa amada. Depois, há uma espera insuportável de um mês até o Dia Branco (14 de março), quando elas descobrem o que receberam em resposta. A agonia da espera... ai! Não bastasse esse campo minado emocional, você pode acabar recebendo um *giri-choco*, que é como se descreve o chocolate que é dado por obrigação social. Antes vocês do que eu, meus caros.



Família

A vida familiar é incrivelmente importante – e graças à alta expectativa de vida no Japão, a maioria das famílias tem relações intergeracionais bem próximas.

Relembrando os que partiram

A forma como entes familiares e ancestrais são lembrados no Japão mantém vivos a presença e o impacto que eles tinham em vida, e também ajuda a dar um papel a eles, mesmo depois da morte. A maioria das casas tem um *butsudan*, um pequeno santuário dedicado a um ente querido que se foi, com velas, um sino, incenso e um altar para se fazer oferendas na forma de alimentos, como arroz ou chá.

Logo após a morte de um parente, se realizam várias cerimônias, que depois se tornam anuais, no aniversário de morte da pessoa, até o quinquagésimo ano. Embora possa parecer um pouco mórbido, na realidade é uma forma maravilhosa de se recordar de alguém. Após a cerimônia formal, resgatar lembranças daquela pessoa e do impacto dela na sua vida é algo belo e incrível. Em vez de lágrimas de dor, eu geralmente acabo tendo crises de riso graças a memórias hilárias (que é sem dúvida o tipo de reação que eu gostaria de deixar para os que ficam). Essa é uma tradição que eu transferi para a minha família inglesa, que realiza um jantar com um tradicional assado de domingo na época do aniversário do meu avô britânico falecido.

Ambiente

Encontrar satisfação e alegria ao seu redor é um grande fator para a felicidade no geral. Somos, afinal, produtos de nosso ambiente.

Limpeza

Ainda me espanta toda vez que vou ao Japão como há pouca sujeira nas ruas no centro de Tóquio, especialmente considerando que nunca parece haver uma lata de lixo quando preciso de uma! O respeito pelo espaço comum está fortemente enraizado nos japoneses, a ponto de fumantes andarem com cinzeiros portáteis para não jogar lixo na rua.

Casa

Há canais de YouTube inteiramente dedicados ao modo como as roupas são dobradas no Japão, e uma atenção especial para se desfazer de bagunças e se organizar são sem dúvida uma parte importante do dia a dia. Isso economiza tempo e torna você uma pessoa mais eficiente e com uma boa aparência – na minha opinião, *todo mundo* precisa aderir a esse item.

Respeito

Quando uso o transporte público no Japão é o momento em que melhor percebo o nível de respeito pelos outros. A maioria das pessoas mudam seus celulares para o “modo educado” (uma configuração silenciosa que não incomoda os outros), as conversas ocorrem em volume reduzido e as pessoas sempre estão prontas para dar seu assento a qualquer um que precise mais dele. Será que alguém pode comunicar isso ao Departamento de Transporte de Londres?

Aproveitando, se você vir alguém que precisa de um assento, lembre-se de ceder o seu lugar. E mesmo se você estiver de pé, você sempre pode perguntar em voz alta se a pessoa precisa de um assento (desse modo, outros passageiros geralmente tiram os olhos do celular).

Respeitar os mais velhos

Parentes idosos tendem a ir morar com os mais jovens, e ter várias gerações morando sob um mesmo teto é um fenômeno relativamente comum. Há um grande valor cultural atribuído ao respeito aos mais velhos – tanto que há um dia do ano dedicado a isso (toda terceira segunda-feira de setembro, conhecida como Dia do Respeito ao Idoso).



Autocuidado

Para manter a motivação e trabalhar com mais eficácia, o autocuidado e a busca por equilíbrio também são importantes. No passado, cometi o erro de negligenciar isso e as consequências não foram agradáveis. Comer bem, manter o corpo ativo e a mente em forma e refletir sobre as próprias ações são partes vitais do autocuidado, sendo tão importantes quanto todo o resto.

Ciclismo

Andar de bicicleta no Japão é extremamente prazeroso. Em particular, achei divertidíssimo pedalar em Quioto, além de ser a melhor forma de explorar a vasta cidade indo de templo a templo. Você costuma encontrar todo tipo de gente – de crianças a velhinhas – andando de bicicleta, e geralmente sem a necessidade de capacetes ou lanternas, porque os motoristas tendem a ceder aos ciclistas o espaço e o respeito necessário para que possam pedalar em segurança. E não é estranho ver bicicletas estacionadas em estações de trem sem cadeado, porque os donos foram ao trabalho acreditando que suas bicicletas provavelmente estariam lá quando voltassem. Embora eu não recomende andar sem equipamentos de segurança ou deixar a sua bicicleta sem corrente, ela é uma ótima maneira de manter-se ativo e em forma, e ir de um lugar ao outro enquanto economiza dinheiro e contribui com o meio ambiente.



The background of the image is a photograph of numerous white Japanese lanterns (andon) hanging from wooden poles. Each lantern features large, bold black Japanese calligraphy. Some lanterns also have smaller red text written vertically. The scene is brightly lit, suggesting a festival or a public display.

Trabalhar
em si é obter
o seu eu.

– *Provérbio japonês*

Calistenia

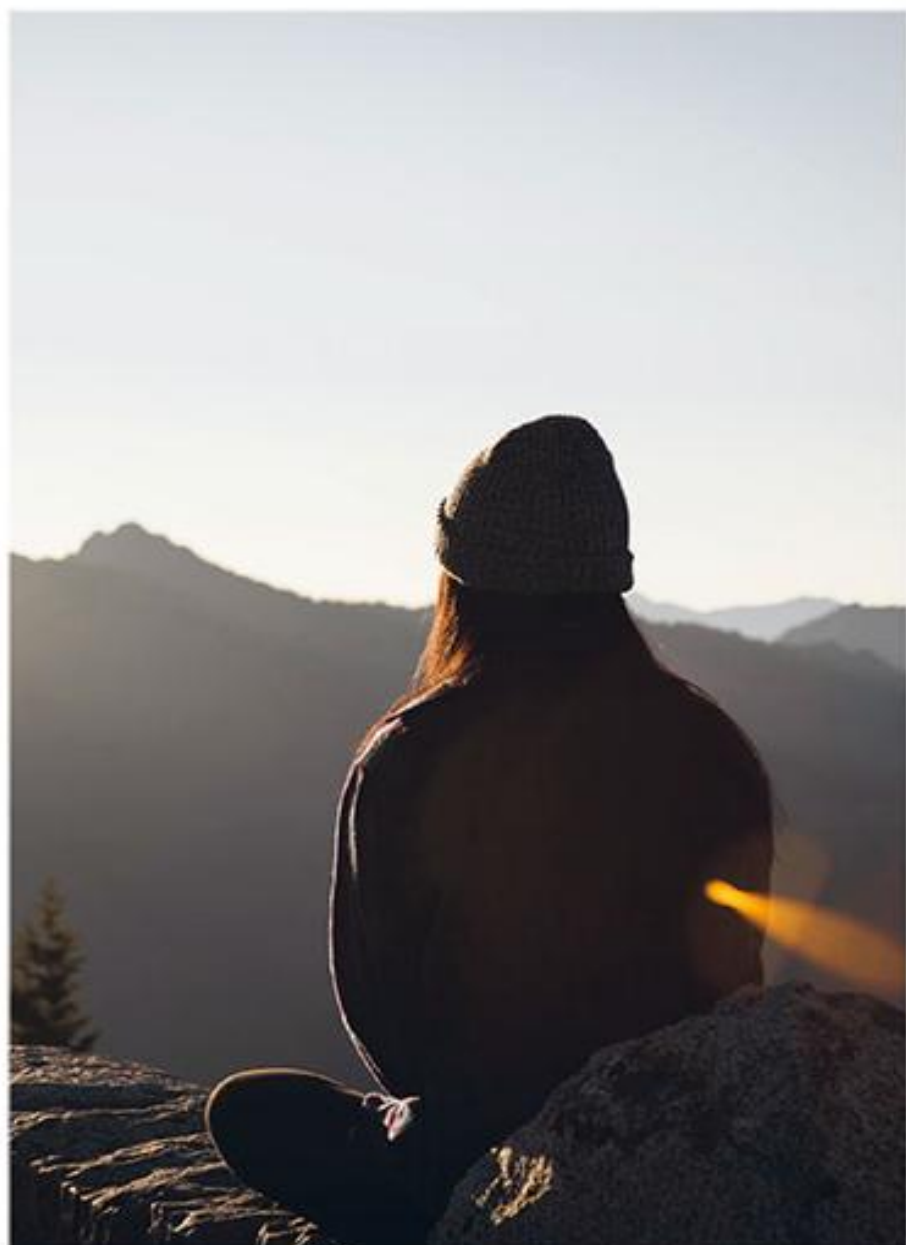
A calistenia, ou *rajio taisō*, é transmitida todo dia na rádio pública NHK (a emissora nacional de TV e rádio), mais ou menos às 6h30 da manhã. Os movimentos são suaves e parecem se incrustar em sua psique (mesmo na minha, sendo que tenho dois pés esquerdos, zero senso de ritmo e péssima memória muscular).

É bastante comum que a *rajio taisō* seja usada nas escolas como parte do aquecimento para a aula de educação física, mas algumas empresas também fazem com que os funcionários a pratiquem. Estimular os músculos de manhã pode ajudar você a despertar e manter o foco durante o dia. É possível até mesmo fazer a maioria dos movimentos sentado, então não há desculpa alguma para não fazer!

Sudoku

Uma parte importante do autocuidado é manter o cérebro estimulado e pronto para a briga. O *sudoku* é uma das formas que se pode fazer isso.

Sudoku é um quebra-cabeça de lógica, no qual você tem que preencher números de 1 a 9 em cada linha, coluna e seção em nove tabelas de 3×3, sem repetir números dentro de cada tabela, linha ou coluna.



Haikai

Se números não são a sua praia, talvez palavras sejam. Desafie e estimule seu intelecto escrevendo um *haikai* (ou *haiku*): siga um formato de três versos, no qual a primeira e a última linha têm cinco sílabas cada e a do meio tem sete. Com essas limitações, tente justapor duas ideias ou imagens sensoriais. Podem ser cores, sons, sabores ou temperaturas; considere contrastá-las com emoções como amor, medo, raiva ou alegria. A justaposição deve ajudar a criar o tom ou atmosfera – entre o mundo “humano” e o mundo “natural”, por exemplo – ou a aludir a uma época ou estação do ano sem dizer qual explicitamente.

Um *haikai* normalmente deve gerar uma resposta emocional ou evocar algum tipo de sensação. É uma arte sutil, e as emoções devem ser transmitidas com delicadeza em vez de declaradas explicitamente. Assim como para compor um cardápio, ter como referência a época ou a estação do ano costuma ser uma boa ideia. Escreva com base em suas próprias experiências: o poema deve ser sincero; então, se você nunca trabalhou em uma mina na vida, um *haikai* sobre um dia árduo nas minas vai contra a proposta.

De certa forma, creio que toda escrita é criada para ser lida (caso contrário, por que escrever?), mas um *haikai* pode parecer pessoal demais em vários sentidos – e trabalhar com as limitações da brevidade, sutileza e sazonalidade já é bastante difícil sem a pressão para compartilhar o resultado. Não sinta que você tem a obrigação de mostrá-lo para os outros, caso não queira – há algo de luxuoso e um tanto indulgente de compô-lo apenas para seus próprios olhos.



Gratidão

Ter uma atitude e postura positivas pode fazer muita diferença em todas as suas relações, sejam elas profissionais ou não. Mas é mais fácil falar do que fazer, e em dias que parece estar tudo dando errado, é muito tentador deixar esses incômodos menores se acumularem e lhe afetarem.

Eu uso um diário de gratidão há algum tempo, e realmente ajuda. Escrevo todo dia três coisas pelas quais sou grata, inclusive em dias em que isso pareça impossível. Sempre encontro alguma coisa, mesmo que seja algo mundano como pendurar as roupas para secar. Abaixo estão alguns exemplos de registros feitos nos dias ruins:

- Gratidão por abacaxis
- Gratidão por ter ido à academia
- Gratidão por ter dormido cedo

Elas são muito divertidas de se ler (e agora nem lembro o que tinha sido tão horrível naquele dia, afinal).



A pessoa que
sorri em vez de
se enfurecer é
sempre a mais
forte.

– *Provérbio japonês*



O auge da sua
vida não ocorre
duas vezes.

— *Provérbio japonês*

Vai com tudo!

A palavra “*ganbare*” sintetiza o espírito de como se evocar motivação. É uma combinação de “faça o seu melhor” e “não desista”, e evoca o entusiasmo e paixão que às vezes você precisa para seguir adiante – para manter o objetivo final em mente.

Ganbare representa atitude ou espírito de determinação e perseverança. Pode ser ouvido sendo gritado em coro durante maratonas, por exemplo, como expressão de encorajamento e solidariedade.

Encontrar seu objetivo e seu *ikigai* pode ajudá-lo a alcançar o contentamento, pois ajuda você a ter mais concentração. Em vez de se deixar distrair ou consumir pelas frustrações diárias menores que todos enfrentamos, seu *ikigai* coloca os aspectos mais importantes em destaque e, ao fazê-lo, permite que você deixe essas questões menores para trás. Ele também ajuda você a ter mais empatia pelos outros e a perceber que cada um tem uma motivação diferente e que um jeito não necessariamente é mais “correto” ou válido do que outro.

Por fim, encontrar seu *ikigai* pode ajudar você a usar o tempo de forma mais produtiva, chamando atenção para os aspectos mais importantes de sua vida – seja construir um lar, passar tempo com a família ou chegar aonde se deseja na carreira profissional.



Wabi-sabi. A beleza da imperfeição e da efemeridade

Wabi-sabi

侘寂

A beleza da imperfeição e da efemeridade



Mais do que qualquer outra coisa neste livro, o conceito de *wabi-sabi* como visão de mundo, estética e estilo de vida foi o mais difícil de definir e traduzir.

O significado original de *wabi* refere-se ao sentimento de solidão remota que ocorre quando se vive na natureza e à beleza paradoxal da imperfeição (como uma xícara quebrada consertada com ouro, como se faz no *kintsugi*).

Sabi, dependendo do contexto, pode significar “murcha”, “desgastado” ou “resfriado”, mas geralmente se refere à beleza de envelhecer – como a mudança de tom da madeira, o charme da ferrugem, o delicado modo com que as rosas secam e desvanecem sob o sol.

Em muitos sentidos é mais fácil ilustrar a essência do *wabi-sabi* ao contrastá-lo com o que ele *não* é:

- Assimétrico, não conformista ou nivelado
- Humilde e modesto, não arrogante, convencido ou orgulhoso
- Crescimento, não estagnação
- Naturalmente degradado, não sintético ou preservado
- Devagar, não rápido
- Parcimonioso, não guloso
- Não limitado pelo material, não materialista
- Digno, não indecoroso
- Singelo, não pomposo
- Rústico, não refinado
- Desgastado, não fresco
- Fluido, não inflexível
- Inacabado, não completo
- Momentos pequenos, não gestos grandiosos

Wabi-sabi, para mim, é ficar em casa quando está chovendo; as rugas de expressão quando se ri; ou me sentir satisfeita após uma refeição simples.

Na beleza

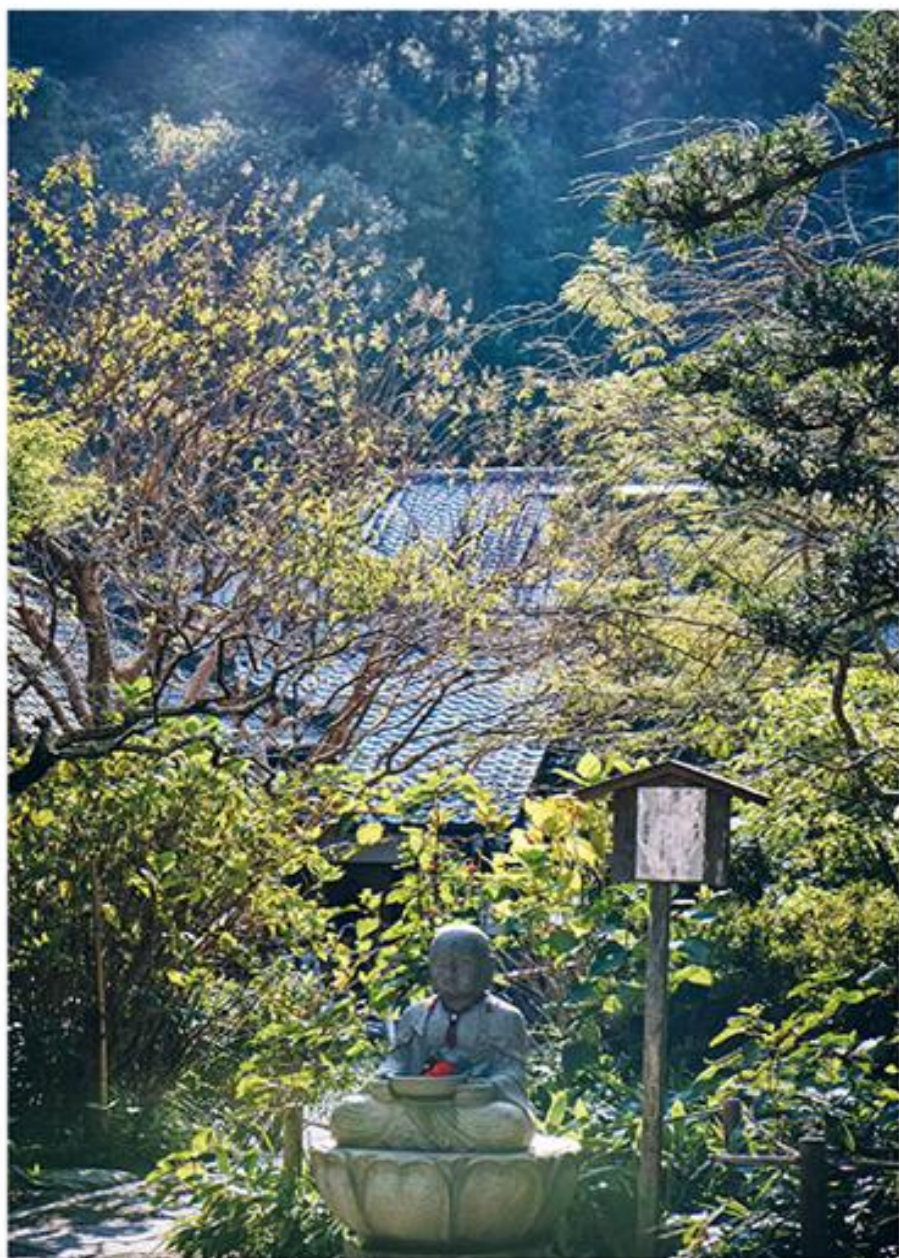
A estética e abordagem do *wabi-sabi* para a beleza consiste em aceitar o processo de envelhecimento natural (rugos vão surgir, marcas de expressão vão se formar) e em conseguir reconhecer, recordar e encontrar felicidade em momentos que já passaram.

Há um procedimento ortodôntico em alta que muitas mulheres japonesas fazem para obter sua versão de “sorriso perfeito”. Chama-se *yaeba* e por mais contraditório que pareça, é um sorriso torto, não alinhado. A beleza do *yaeba* está na representação da vivacidade da juventude e na ideia de que um sorriso imperfeito e desalinhado é cativante e belo por causa de suas falhas.

Em casa

Em termos de trazer a estética *wabi-sabi* para o lar, é bom pensar da seguinte maneira: *wabi-sabi* é um sofá de pano esfarrapado, não de couro branco; são as marcas de dedo na parede; a mancha de vinho do Porto no carpete novo. A casa é um espaço em que se vive, não um salão de exibição. Minimalista, sem bagunça e natural; tem seu lugar em nosso mundo, faz alusão à natureza, mas não é estéril, insosso e sem personalidade ou humor.

Muitas lojas de móveis japonesas vendem peças que são rústicas e de decoração simples – nas quais a madeira não é pintada e isso é o maior atrativo. Como um bom vinho, a madeira fica melhor e mais interessante com o tempo, conforme começa a contar histórias e a ganhar características próprias.



W
A
B
I
-
S
A
B
I



Em objetos

Sempre sinto que usar um objeto novo em folha, especialmente peças como bolsas de couro, é um tanto incômodo e desconfortável. Preciso me acostumar com as coisas, e elas precisam se acostumar comigo. Elas precisam se tornar parte da minha narrativa, assim como eu preciso me tornar parte do seu ciclo útil.

Muitos anos atrás, em um festival de música, um frasco de álcool em gel vazou em uma carteira de marca que eu tinha juntado dinheiro para comprar como presente de aniversário para mim mesma. Na hora, fiquei desapontada, frustrada e irritada, mas isso acabou virando uma lembrança de quando dancei ao lado da minha barraca no calor escaldante, fiquei acordada até as cinco da manhã ouvindo artistas incríveis e tomei decisões questionáveis regadas a doses equivocadas de *rakija* – estando todas essas histórias integradas ao tecido da minha vida e fisicamente manifestas na mancha escura em uma carteira surrada.

No tempo

Sempre que me perguntam qual é a melhor época do ano para ir ao Japão, eu nunca sei o que responder – porque cada estação tem vantagens únicas. As flores de cerejeira florescem na primavera, mas o verão traz raspadinhas de gelo, o Bon Odori e fogos de artifício. O outono ostenta folhagens incríveis, ao passo que os invernos japoneses incluem saquê, neve e, se você tiver sorte, groux-da-manchúria.

A passagem do tempo – com crescimento, decadência e morte – e a apreciação da ordem natural dos eventos também é uma parte fundamental do *wabi-sabi*. Encontrar satisfação, atenção plena e apreço por tudo isso está no cerne do que o *wabi-sabi* é como conceito e mentalidade; é um modo de viver e de compreender o mundo ao nosso redor.

No que já temos

A questão não é ter o mais novo produto ou adquirir novos objetos, mas sim redescobrir um top antigo no fundo do seu guarda-roupa ou fazer uma refeição gostosa com os restos na sua geladeira. Na verdade, *wabi-sabi* não tem a ver com pertences materiais ou com possuir qualquer coisa. “Frugalidade” não parece a palavra mais adequada, nem “economizar” – porque é mais sobre ter engenhosidade e prudência e se virar com o que se tem. E encontrar satisfação, contentamento e felicidade no processo.

Parte disso tem a ver com a mentalidade de quem vive em um lugar tão sujeito a terremotos, tsunâmis e outros desastres naturais. Em outras palavras, você aprende a se desapegar das coisas.

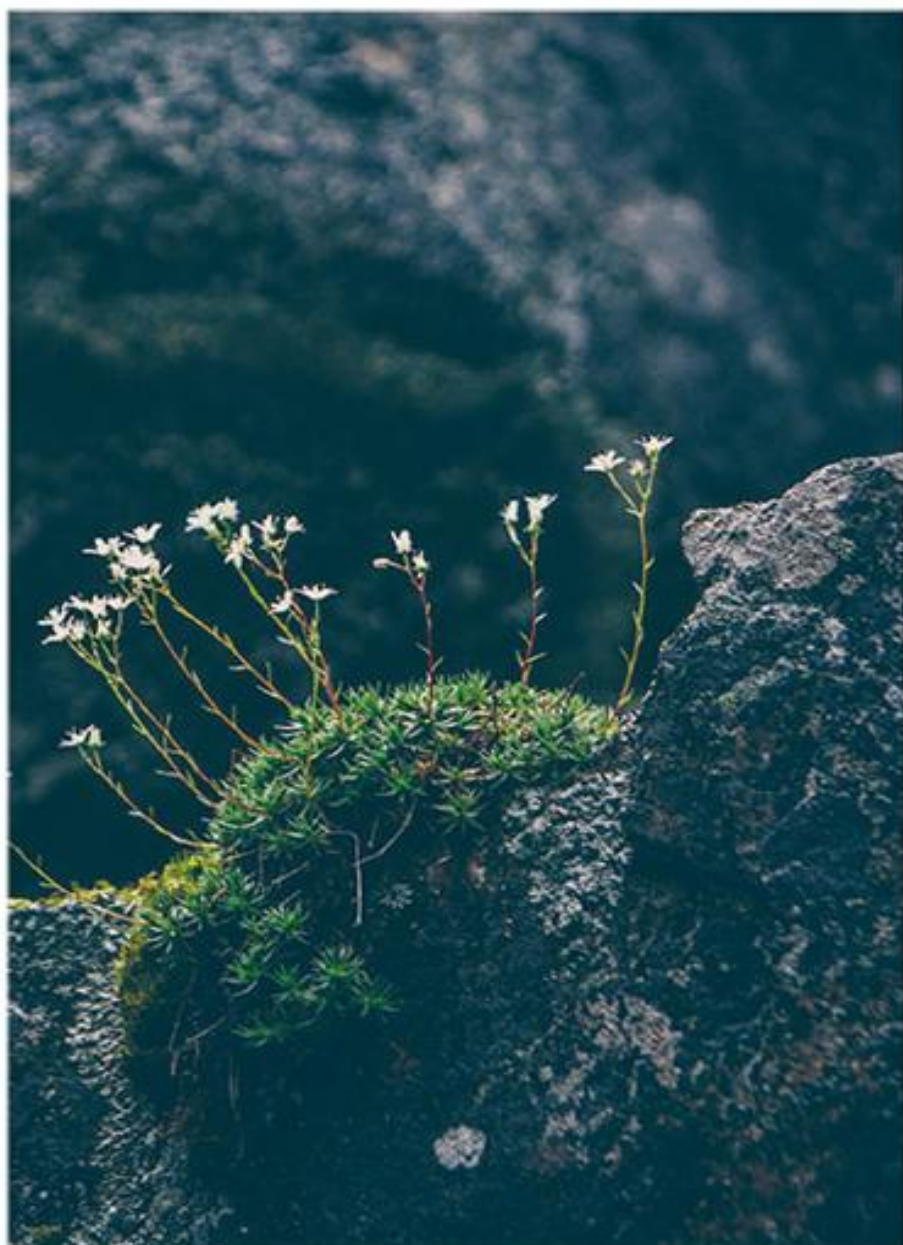
Na velhice

Talvez devido à alta (e crescente) população idosa, o conceito de envelhecer no Japão não é um tabu tão grande como talvez seja no Ocidente. A vida no país parece um pouco mais inclusiva para as gerações mais antigas. Isso ocorre inclusive em um contexto digital, no qual essa faixa etária é bem atendida. Há um conjunto extenso e em constante evolução de smartphones projetados especificamente para idosos, por exemplo.

As gerações mais antigas têm uma posição de respeito na comunidade, e cuidar delas é visto como uma responsabilidade social comunitária. Talvez seja por isso que o conceito de envelhecer bem e de forma graciosa é tão evidente no Japão – por causa do modo como o cuidado com os idosos é tratado culturalmente.

Isso está relacionado ao conceito de *fureai* – a conexão mútua que se forma entre gerações ou entre diferentes profissões e vocações na sociedade. *Fureai*, que significa “uma reciprocidade próxima”, é diferente de uma amizade ou relação mais tradicional. É usado para descrever a relação que professores de jardim de infância têm com os alunos ou que profissionais de enfermagem têm com pacientes sob seus cuidados.





É com esse tipo de ambiente que coisas como *fureai kippu* (um “bilhete para uma relação de carinho”) podem ocorrer e prosperar. Introduzido no início dos anos 1990, o *fureai kippu* se tornou uma forma de moeda social e de crédito que representa uma hora de serviço comunitário que pode ser resgatada, creditada ou trocada. Isso pode ser entre semelhantes, dentro do mesmo grupo geracional (no qual amigos podem se ajudar com tarefas – ir à farmácia, por exemplo) ou entre gerações como recompensa por certos serviços, como fornecer transporte ou ajudar com certos afazeres. Então, uma pessoa mais jovem pode obter esses créditos levando alguém de carro para um estabelecimento, ajudando a tirar as ervas daninhas do jardim ou realizando outros trabalhos físicos e manuais que uma pessoa de idade mais avançada não possa fazer por conta própria.

Pessoas com parentes idosos que moram longe podem ajudar a própria comunidade e depois transferir seus créditos aos parentes em questão para que eles possam ter acesso a serviços que tradicionalmente seriam realizados pela família, caso ela morasse perto.

O *fureai kippu* é, no fim, uma manifestação física e permutável de altruísmo, presente em uma forma financiável e intercambiável. Alguns adeptos do sistema *fureai kippu* preferem serviços obtidos por meio da comunidade, em vez de meios puramente financeiros, devido à percepção de conexão pessoal (mesmo que ela seja um pouco artificial).

A conclusão é que envelhecer não é algo a se temer ou evitar – acontece com todos nós. As lições que aqui podem ser aprendidas tratam de respeito, compaixão e de ajudar a criar uma comunidade mais sólida, atenciosa e acolhedora para todos, em qualquer momento de suas jornadas.

Em viver a vida sem filtros

Como alguém que ganha a vida explicando para instituições de caridade sobre as coisas incríveis e maravilhosas que elas podem fazer com as redes sociais, também sei em primeira mão como elas podem ser danosas.

Há uma pressão constante para fazer publicações sobre como sua vida é feliz, como você está se divertindo e como sua aparência está ótima – tudo isso enquanto se rodeia de pessoas que fazem a mesma coisa. Mas é importante se lembrar de ter senso crítico. Ninguém gosta de falar dos seus dias ruins ou de suas dores e dificuldades; tenha consciência de que nem tudo é tão florido como parece na superfície... e seja sempre gentil.

Tudo isso faz parte de um comportamento mais amplo em relação à transitoriedade da vida, à efemeridade de ser humano e à rapidez com a qual a vida passa. Tente sempre estar presente, ser uma pessoa verdadeira, ser quem você é. Assim, será mais feliz.

Shibui

Muitos objetos que são *wabi* ou *sabi* também podem ser considerados *shibui* – uma beleza sofisticada, mas discreta e modesta, que sugere uma complexidade interior mais profunda, apesar de parecer simples à primeira vista.

A palavra por trás do conceito pode ser traduzida como “de sabor adstringente”, mas não necessariamente de forma negativa. Muitas coisas podem ser *shibui*, no sentido que são diretas, despretensiosas e descomplicadas. E é exatamente nessa funcionalidade que reside sua beleza e seu atrativo.

“Austeridade” é outra palavra que poderia ser usada para transmitir a sensação por trás do *shibui*, mas também incluindo um aspecto elegante e gracioso. Cores *shibui*, por exemplo, são mais brandas – geralmente em tons mais acinzentados.

A ideia é apreciar as coisas mais simples da vida, sem esbanjar ou ser extravagante, e encontrar a beleza e charme em uma peça de roupa usada e bem gasta, mas que ainda pode trazer alegria.

Mono no aware – a agri-doce natureza do ser

“*Mono*” significa “coisa”, e “*aware*” pode ser traduzido como a sensibilidade ou leve tristeza em relação à natureza transitória e efêmera da vida. Também pode significar sensibilidade em relação a coisas e à natureza da vida – algo que é conscientemente reconhecido e aceito com um traço de melancolia e saudade.

Há outro modo com que a língua japonesa consegue transmitir uma sensação que todos já tivemos. Houve recentemente uma conversa em um jantar entre amigos na qual um deles observou que, em algum momento da sua infância, seus pais levantaram você com os braços ou colocaram você sobre os ombros pela última vez... e *mono no aware* captura perfeitamente a sensação que essa ideia evoca. É uma tristeza diante dessa percepção, mas também um reconhecimento de sua inevitabilidade. É algo que surge da reflexão e da autoconsciência, além do ato de observar o mundo ao seu redor.

Natsukashii

Nos primeiros dias em uma viagem de visita de volta ao Japão, pode-se me ouvir frequentemente exclamando “*Natsukashii!*”.

Natsukashii é uma alegria nostálgica, ou algo que evoca algum tipo de emoção ou lembrança. Geralmente acontece quando encontro um cheiro específico ou saboreio algo familiar que não como há um certo tempo.

O sentimento por trás do *natsukashii*, embora seja majoritariamente feliz, sempre tem também uma ligeira pontada melancólica. No final das contas, é uma sensação alegre e agradável, do tipo que você quer sentir quando está pra baixo. Pode-se senti-la quando se vê colegas de escola antigos ou se pensa em hábitos e atividades que você pode ter abandonado. Folhear álbuns velhos ou ouvir músicas de uma determinada época da sua vida, por exemplo, são uma ótima maneira de obter conforto e repensar as coisas.



Creio que o *wabi-sabi* seja um conceito tão atraente para pessoas fora do Japão porque contrasta com outros ideais de perfeição – buscar a juventude incessantemente, ser imutável ou não ter falhas. Em muitas maneiras, esses ideais são completamente irreais e inatingíveis, além de quase não terem graciosidade. Encontrar conforto e beleza com o decorrer do momento e relaxar ao aceitar aquilo que não podemos mudar parece mais leniente. Torna a busca pela paz e pelo contentamento factível e incentiva você a ser mais atento e gentil com a sua própria pessoa.

O *wabi-sabi* o faz retornar à essência do que significa ser humano e à sua relação com os processos naturais e com a jornada em que você se encontra, fazendo-o pensar em como todas essas coisas acontecem rápido e em como é importante valorizar o que se tem.







Kintsugi. Encontrando beleza na imperfeição

Kintsugi

金継ぎ

Encontrando beleza na imperfeição



Segundo as lendas, a arte do *kintsugi* (ou *kintsuguroi*), que significa “conectar com ouro”, pode ser atribuída ao xogum do século XV Ashitaga Yoshimasa, que ficou tão abismado com um reparo malfeito em uma de suas queridas peças de cerâmica que ele implorou a alguns artesãos japoneses para que encontrassem uma solução mais esteticamente agradável. A arte do *kintsugi* teria sido criada em resposta a isso.

A filosofia por trás do *kintsugi*

O *kintsugi* é a arte de reparar cerâmica quebrada com verniz dourado. Peças estilhaçadas são reunidas e, com o detalhe de ouro, ficam ainda mais belas do que eram antes. Em vez de serem descartadas ou deploradas por causa de seus defeitos, o objeto passa a ter mais estima do que nunca, pois sua deformidade ou defeito torna-se um ponto forte com a arte do *kintsugi*, contribuindo para a sua beleza.

O *kintsugi* pode ser encontrado em xícaras usadas na cerimônia do chá (ou *sadō*), quando peças com uma imperfeição ou defeito interessantes são admiradas por sua beleza e qualidade estética.

O conceito de *kintsugi* é uma metáfora cativante e não precisa se aplicar apenas a objetos. É algo importante e até revigorante a se pensar, especialmente em momentos da vida que parecem desafiadores. Pode até mesmo se aplicar a algo tão banal quanto uma característica ou “defeito” que você acredita ter. Eu, por exemplo, sempre tive muitas sardas. Gastei inúmeras horas e enormes quantias de dinheiro em maquiagem para cobrir e ocultar as manchas que surgem em meu rosto sempre que fico tempo demais no sol.

Na minha infância e adolescência, havia uma sarda em particular que eu detestava: no meu queixo, perto do meio, ligeiramente à esquerda. Eu tentava cobri-la por completo com maquiagem para tentar fazê-la sumir, o que, para minha infelicidade, nunca ocorria.

Então, no meu primeiro ano na universidade – um período extremamente desajeitado da vida, no qual você está tentando fazer amizades e encontrar o seu lugar em uma nova cidade e ambiente –, uma pessoa que depois viraria uma das minhas melhores amigas mencionou que gostava muito dessa sarda detestável. Foi um comentário casual, dito enquanto nos arrumávamos para sair à noite, mas, desde aquele momento, essa marca no meu queixo sempre me faz pensar nela, naquele período da minha vida e em como nos divertimos juntas. Transformou a sarda de uma mancha em um dos meus traços favoritos.

Eu adoro a filosofia por trás do *kintsugi*, porque as dificuldades que enfrentamos de fato moldam o tipo de pessoa que somos. Do mesmo modo que você precisa do amargo para sentir o doce, as nossas dificuldades – perda, traição, coração partido, decepção – são parte de nossa história e identidade. E em vez de esconder as cicatrizes que elas deixam, o *kintsugi* nos encoraja a celebrá-las, junto às formas como elas ajudam a nos definir. Nada nunca está destruído de verdade, independentemente do quão grande seja a dor no momento.

Em um sentido mais prático, ela também nos encoraja a sermos consumidores mais atentos e conscientes. Em vez de aderir ao *fast fashion*, deveríamos cuidar de nossos pertences, nos concentrando em processos de reparo em vez de instintivamente descartá-los e substituí-los por algo novo. É melhor para o meio ambiente, melhor para nossa conta bancária e também reduz o acúmulo e a bagunça dentro de casa.

Ao mesmo tempo, o *kintsugi* funciona como uma metáfora potente para o modo como lidamos com o que consideramos nossas forças e fraquezas. Há um provérbio japonês que sintetiza isso perfeitamente: “*Chousho wa tansho*”, que pode ser traduzido como “Nossas forças são nossas fraquezas”. Valorizar ou confiar demais no que consideramos nossos pontos fortes pode nos prejudicar quando menos esperamos.

É uma lição importante a de não achar que nossas supostas forças estão sempre ali – todas elas exigem trabalho, dedicação e cultivo, seja uma habilidade, um relacionamento ou nossa saúde (mental ou física).

É encontrar alegria e beleza na imperfeição, celebrando-a, que torna o *kintsugi* algo tão poderoso.



A ferida é o
lugar pelo qual
a luz entra em
você.

– *Rumi*

Tipos de *kintsugi*

Há várias maneiras de usar o método *kintsugi* para consertar peças de cerâmica quebradas.

Consertar a rachadura – *hibi*

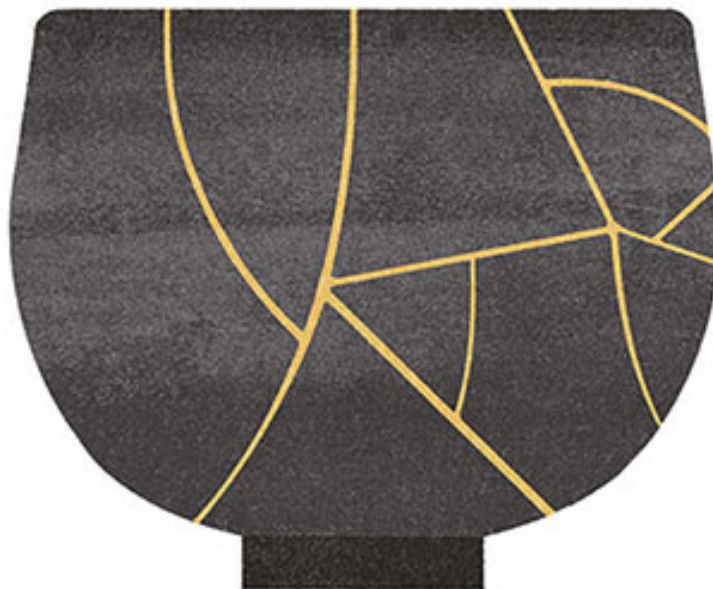
Para consertar danos menores ou trincos finos, pois exige menos esforço e menos resina de ouro. É perfeito para casos em que você ainda tem todas as peças e elas podem ser reunidas com facilidade. Não é preciso sobrepor nada; é só uma questão de encaixar os pedaços e selar com o verniz dourado.

Substituir com ouro – *kake no kintsugi rei*

Para casos em que há partes faltando ou que não se encaixam tão bem entre si, você pode fechar a área quebrada com uma peça de ouro.

Retalho – *yobi tsugi*

Nesse caso, as partes faltantes são substituídas por peças de outro objeto quebrado, como uma colcha de retalhos.



Consertando cerâmica ao estilo *kintsugi*

Um *kintsugi* tradicional e autêntico é feito com ouro de verdade – e exige prática, precisão e todo um conjunto de habilidades. Porém, se você quiser tentar, também é relativamente fácil comprar na internet kits de *kintsugi* para fazer em casa (embora o ouro talvez não seja real). Eles geralmente incluem:

- cola ou resina
- massa de vidraceiro
- pó dourado
- um pincel fino

Você mistura a cola ou a resina com o pó dourado e aplica em uma lateral do objeto quebrado. Então, sem demora, pressiona a peça correspondente no lugar de encaixe, usando a resina para unir as duas partes. Embora deva ser ágil ao pintar e unir, na hora de soltar, tenha paciência e se certifique de que as peças foram conectadas devidamente.

Se você está fazendo um reparo maior, como *kake no kintsugi rei*, misture um pouco do pó dourado com a massa de vidraceiro para fechar o buraco.

Aplicando a filosofia do *kintsugi* à sua vida

Sabemos que o *kintsugi* vai além de reparar danos físicos em peças de cerâmica, mas como podemos torná-lo parte do nosso dia a dia? Abaixo estão algumas formas de incorporá-lo:

Não se acomode com suas qualidades

É natural nos concentrarmos em nossas fraquezas e tentarmos melhorá-las, mas não negligencie seus pontos fortes achando que eles são infalíveis. Caso contrário, você pode se dar mal.

Conserte, não substitua

Só porque um objeto está quebrado, não quer dizer que sua vida útil acabou. Sapatos são um bom exemplo: leve-os à sapataria para reparar a sola (e invista em qualidade desde o começo, em vez de comprar um par barato que inevitavelmente vai estragar).

Acolha seus defeitos e imperfeições

São eles que nos tornam diferentes e nos definem. Além disso, em vez de almejar padrões irreais (que levarão a decepções constantes), é melhor se concentrar nas suas características de que você gosta. Enxergar as coisas de forma positiva pode melhorar sua perspectiva e, por fim, lhe trazer mais contentamento.

K
I
N
T
S
U
G
I



Uma metáfora para a vida

O *kintsugi* é tão belo porque destaca um momento crucial na vida de um objeto – o momento em que ele cedeu a uma pressão. Mas ele também mostra que o objeto ainda pode manter seu esplendor; que o momento em que ele cedeu foi apenas um breve instante em uma jornada mais longa e importante.

O *kintsugi* pode ser considerado como uma metáfora para a superação de uma perda ou traição, evidenciando não a perda em si, mas como ela moldou o objeto ou a pessoa em questão. Ele tem um papel importante na cerimônia do chá e revela muito sobre a psique e os valores culturais contidos no processo: xícaras com *kintsugi* e outras supostas falhas e imperfeições são mais desejadas que as teoricamente perfeitas. As falhas, partes lascadas, remendos e trincos também revelam muito sobre a relação da pessoa com seus objetos: o quanto eles são bem cuidados, amados ou usados e qual o papel integral que desempenham na vida da pessoa.

Parte dessa beleza está nos olhos de quem vê, mas também pode ser comparado à relação que uma pessoa pode ter com o seu bichinho de pelúcia da infância. O objeto nunca será tão belo para o outro, que não tem o mesmo relacionamento intenso com ele, mas ainda assim fica óbvio pelos remendos, reparos e desgastes que o objeto é amado e que cumpre um papel importante na vida de quem o possui.



Shoganai

As atitudes e a ideologia por trás do conceito de *kintsugi* são geradas por uma disposição e uma flexibilidade crescente para aceitar as coisas que não podem ser mudadas. A palavra que descreve isso é *shoganai*, que significa “não há como evitar”. Não conseguiu pegar o último pão na padaria? *Shoganai*. Não ganhou o papel desejado na peça para a qual você fez audição? *Shoganai*. A ideia consiste em reconhecer seu desapontamento, mas também saber que não há nada mais a ser feito. É uma droga, então podemos reconhecer isso e depois seguir em frente.

Com o fim da primeira parte, lembre que cuidar do seu *kokoro* – ou coração, mente e alma – não é algo que outra pessoa pode fazer por você. Os outros podem ter um papel importante o ajudando no processo, mas, no fim das contas, a responsabilidade é sua. Você precisa separar tempo para cuidar de si para ser capaz de ajudar os outros e ser mais produtivo. Novamente, tudo se resume ao equilíbrio, mas é preciso alocar tempo para isso.

Encontre seu motivador e seu objetivo, seu *ikigai*. Tenha ambição, mas seja realista; saiba seus limites, mas depois coloque-os à prova. Lembre-se de ir com calma e celebrar as pequenas conquistas – o tempo é passageiro, e passará mais rápido do que você pensa. Seja humilde, tenha fluidez e sempre pare para refletir.

Você enfrentará dificuldades – e é quase certo que sofrerá hematomas e arranhões em sua jornada. Mas essas são coisas que o moldam, e celebrar essas cicatrizes mostrará o quanto você de fato progrediu.



02

Karada

体

O corpo

O contentamento e a atenção plena são muitas vezes obtidos por meio de ritual e prática. Ao realizar atividades sem ter que pensar nelas e deixar sua criatividade fluir, você pode encontrar clareza, deixando as coisas nítidas e em perspectiva.

Seja realizar uma caminhada, fazer chá ou montar um arranjo de flores, essas atividades simples e muitas outras podem revelar muito sobre quem você é e sobre seus relacionamentos, não só com os outros, mas com o seu próprio eu.

Eu chamo esta parte de “*Karada*” ou “O corpo”, porque ela trata do físico – seja por meio do movimento, da arte ou do ato de captar o ambiente ao seu redor.

Nunca considerei que eu e minha família fôssemos particularmente tradicionalistas, mas fiquei positivamente surpresa quando comecei a escrever esta parte e percebi quantas tradições e costumes japoneses nós de fato incorporamos em nosso cotidiano: as caminhadas de meu avô nas colinas e montanhas de sua amada Kamakura; as aventuras de minha tia Junko na arte de arranjo de flores (*ikebana*); o amor da minha vó Motoko pela caligrafia; e a cerimônia do chá praticada a vida toda pela irmã mais nova da minha mãe, Taeko.

Uma grande paixão minha é a comida. Foi o que me fez começar a escrever sobre minhas experiências para começo de conversa, e foi algo que veio da minha mãe, uma cozinheira hábil e perspicaz. Conversar com a minha família sobre por que eles amam caligrafia, *ikebana* e a cerimônia do chá – além de valorizarem o *shinrin-yoku* (banho de floresta) – e como tudo isso se encaixa em suas vidas atribuladas e caóticas me fez apreciar tudo isso mais do que nunca.



Perseverança
é força.

– *Provérbio japonês*



Para realizá-las de forma tradicional e autêntica, essas artes e práticas japonesas exigem anos de dedicação, aprendizado com os mestres nas respectivas áreas e bastante investimento, tanto de dinheiro como de tempo. Como todas as coisas boas, não podem ser feitas com pressa, mas vale manter a perseverança. Ser um praticante mais avançado de artes japonesas como a *ikebana* ou a cerimônia do chá provavelmente não é possível para a maioria de nós por questões de praticidade (a não ser que você more no Japão), mas há muitas coisas que podemos aprender, adaptar e incorporar em nossas vidas em um nível mais modesto e realista (além de mais conveniente).

Na segunda parte, veremos os benefícios por trás de atividades notórias como *shinrin-yoku*, *ikebana* e *onsen* (banho em águas termais), além de ver a maneira como tratamos a comida e o que você pode aprender com o modo como as coisas são feitas no Japão. O objetivo é, com essas e outras práticas, encontrar inspiração para como você pode moldar seus arredores, transformar sua casa e aprender a apreciar as coisas mais simples da vida (como a satisfação que uma boa xícara de chá pode trazer).

Parar para se conhecer melhor é essencial, e essas artes e práticas são só algumas das formas com que você pode fazer isso. Muitas delas – como arranjo de flores, banhos de floresta e caligrafia – são atividades solitárias. Elas colocam você em contato com o seu eu, mas também podem ser compartilhadas com outras pessoas (colocadas em exposição, discutidas ou introduzidas a uma comunidade ou grupo social mais amplo). Se você não consegue ter tempo para si, não conseguirá ajudar os outros direito; é importante saber e acreditar que não é egoísta ou extravagante priorizar esse aspecto da sua vida.

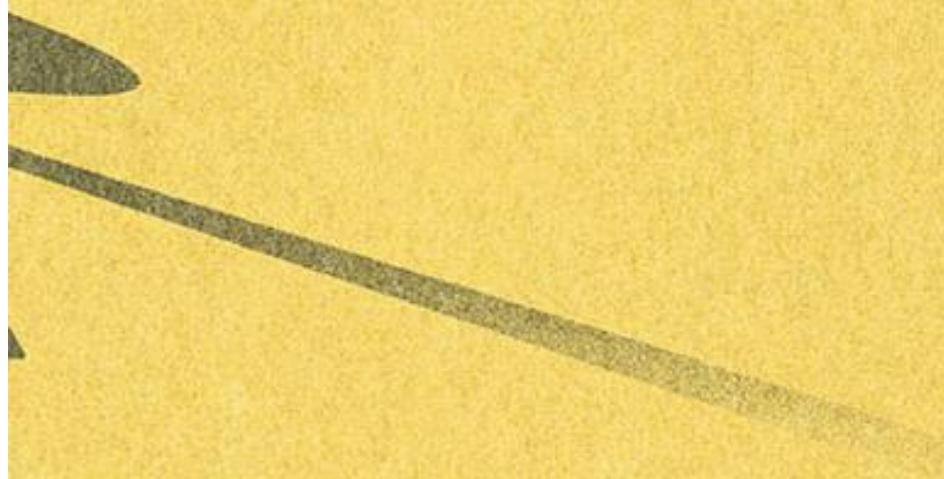


Shinrin-yoku. Banho de floresta

Shinrin-yoku

森林浴

Banho de floresta





Shinrin-yoku é um termo originalmente criado pelo Ministério da Agricultura do Japão nos anos 1980 para descrever a prática de terapia por meio de imersão na natureza, ou “banho de floresta”.

Inúmeros estudos científicos comprovam a importância de ter natureza e árvores ao seu redor, e a prática é amplamente aceita como algo que tem valor terapêutico tangível. Não é preciso ser cientista para saber que dar uma caminhada pode melhorar sua saúde no geral, mas é a mentalidade com a qual você aborda a prática que torna o *shinrin-yoku* tão eficaz.

Embora eu atualmente more no centro de Londres, ando para todos os cantos. Seja à beira dos canais, seja cruzando o pavimento movimentado da ponte sobre o Tâmesa para ir ao trabalho, isso me ajuda a entrar no estado de espírito certo e muitas vezes é o ponto alto da minha manhã. Sentir o sol no rosto ou o vento nos cabelos, mesmo que brevemente, pode ser muito revigorante. Essa é a sensação que você busca com o *shinrin-yoku*: a de ter o corpo restaurado pela natureza. E funciona que é uma maravilha.

Há uma frase no Japão que é um desses aforismas aparentemente intraduzíveis: “*Kachou fuugetsu*”. Separadamente, os ideogramas significam “flor”, “pássaro”, “vento” e “lua”; mas juntos são muito mais do que a soma das partes, e descrevem algo muito mais potente e emocionante. *Kachou fuugetsu* geralmente é traduzido como “aprender sobre si ao vivenciar a beleza da natureza”. Acho que há algo encantador – quase revigorante – nesse sentimento: saber o seu lugar no mundo e retornar ao básico.

Idealmente, você deve se rodear de verde – em particular, árvores. O Japão abriga florestas belíssimas e o povo japonês é famoso por seus jardins. Pense em estar na natureza como algo similar à sua cota diária de frutas e vegetais; é um tipo de alimento ou medicina, agindo contra o caos e o estresse do seu dia a dia ou da sua jornada de trabalho.

Seu guia de seis passos para o *shinrin-yoku*

1. Deixe seus aparelhos em casa

Para ter uma imersão genuína na natureza e obter todos os benefícios do *shinrin-yoku*, você precisa desligar (e isso inclui o Instagram também) todos os aparelhos, de celulares a relógios esportivos – qualquer coisa que vá lhe enviar notificações ou tirar você do momento, fazendo sua mente divagar. Fique na floresta, tanto física como mentalmente. O que quer que o esteja chamando para fora dali, pode esperar até o seu retorno.

2. Não siga um caminho rígido

Absorver os seus arredores – as vistas, sons, e odores – faz parte do processo terapêutico. Você não quer se distrair ou deixar a mente estressada, inquieta ou obcecada tentando seguir um caminho predeterminado ou visitar um lugar específico. Deixe os mapas em casa. Se você se deparar com um ponto de referência no caminho, ótimo, mas isso não é parte essencial da excursão.

3. Mergulhe na atmosfera

Envolva-se ativamente com a paisagem ao seu redor e tire os olhos do relógio. Identifique variedades de plantas e árvores, conte os anéis de um tronco... O objetivo do *shinrin-yoku* não é ir de um lugar a outro, mas sim saborear os momentos e a quietude ao longo do caminho. É vagar sem um destino fixo. Mas não confunda não ter destino fixo com não ter objetivo, porque existe um. Ele apenas é chegar a um lugar com sua mente em vez de seu corpo.

4. Silêncio, por favor!

Se você for com outras pessoas, faça um acordo para que passem algum tempo sem conversar, para permitir uma reflexão silenciosa e encontrar o seu centro. Escute sua mente e seu corpo e conecte-se com a natureza em estado contemplativo; não use a atividade como uma oportunidade para colocar a conversa em dia (isso pode ser feito mais tarde, talvez, enquanto se toma um chá).

5. Pratique atenção plena

Tente deixar seus pesos emocionais em casa. Ou, se não conseguir fazer isso, cuide de uma questão por vez. O objetivo aqui é obter clareza e usar

esse momento como uma escapatória. Depois de uma pausa mental, você conseguirá ver as coisas com mais nitidez.

6. Pausa de cinco, ou dez, ou vinte...

Não é uma marcha, nem um teste de resistência. Faça pausas com frequência e permita-se absorver tudo. Não falei para deixar o relógio esportivo em casa?



Fenômenos naturais que você pode perceber no caminho

“Ver as árvores sem notar a floresta” é uma expressão que talvez você já tenha ouvido algumas vezes, e no *shinrin-yoku* o objetivo é fazer exatamente isso. Atente para os detalhes que não percebeu antes e leve tempo para observá-los e procurá-los, vendo tudo sob uma nova luz. Há tantos termos japoneses que explicam as relações entre diferentes fenômenos em uma única palavra, e acho que eles são bonitos demais para

não apresentar – coisas para as quais você pode se atentar no seu próximo “banho de floresta”.



Komorebi

Há algumas palavras lindas na língua japonesa que não têm uma tradução exata, como já vimos, e *komorebi* talvez seja uma das minhas favoritas. É usada para descrever o tipo de luz que você vê em uma floresta; os raios de sol filtrados pelas folhas das árvores.

Kogarashi

Outra palavra que acho que transmite muito bem as sutilezas da natureza e como elas são observadas é *kogarashi* – usada para descrever um vento frio de inverno. Porém, não se refere a uma ventania inclemente. É o tipo

de vento que gentilmente tira as folhas das árvores. *Kogarashi* indica o processo de morte das folhas e se limita a uma época específica do ano, mais precisamente ao fenômeno das folhas caindo das árvores.

Kawaakari

Essa é a palavra para quando a luz – especificamente a do luar – se reflete sobre um rio, expressando as tremulações, as ondas e os vislumbres. Refere-se à iluminação do rio e ao modo como a luz brinca com a superfície.

A ciência por trás do *shinrin-yoku*

Shinrin-yoku não é só uma bobagem de hippie *new age*. Os benefícios são corroborados pela ciência (um viva para os fatos!). Além de uma boa caminhada ser benéfica para a sua saúde cardiovascular, estudos investigaram algumas das outras vantagens. Com o *shinrin-yoku*, foi observada uma redução da concentração de cortisol (o hormônio do estresse), além de queda na pulsação e na pressão arterial. [\[02\]](#).

Parte disso pode ser atribuído ao fato de que as árvores liberam compostos chamados fitonídeos, que você inala ao caminhar na mata. Um estudo de 2009 descobriu que esses fitonídeos ajudaram a aumentar e estimular a atividade de glóbulos brancos chamados “células exterminadores naturais”. Essas células ajudam a combater infecções e são cruciais para um sistema imunológico saudável. [\[03\]](#). O aroma do cedro, aparentemente, também pode ter efeitos positivos.





***Shinrin-yoku* na cidade**

Se você tem a sorte de morar em uma cidade com espaços verdes, aproveite-os. Tente sair do escritório na hora do almoço e dar uma breve caminhada nessas áreas. Mesmo se for só por dez minutos, vai fazer um bem gigantesco. E, enquanto estiver lá, por que não fazer trabalho voluntário? Plante algumas mudas, recolha ervas daninhas ou apare algumas cercas vivas – você pode colher os benefícios do *shinrin-yoku* enquanto também ajuda sua comunidade local.

Embora o *shinrin-yoku* consista em estar na natureza, com vegetação ao seu redor, nem todos nós podemos chegar à natureza com tanta facilidade. Mas há outras formas de incorporar a atividade na sua vida – talvez planejando sair da cidade várias vezes ao ano, ou talvez até a áreas verdes projetadas por humanos, como estufas ou jardins botânicos, mesmo que apenas por uma ou duas horas.



Natureza entre quatro paredes

Há um capítulo inteiro dedicado à arte do arranjo de flores *ikebana* (ver p. 117), mas sem dúvida você também pode trazer a natureza para espaços interiores de outras formas. Eu cresci em uma casa cheia de plantas, e

normalmente acabo gastando uma pequena fortuna em um mercado de flores do qual tenho a sorte de morar perto (e que geralmente é onde você me encontra aos domingos).

***Bonsai* – árvores em miniatura**

O *bonsai* é talvez a planta de interior japonesa mais conhecida, mas *bonsais* exigem cuidados gentis e carinhosos. Regue-os quando o solo estiver ligeiramente seco e cubra as raízes... mas não demais, porque você não quer encharcar a planta. Garantir que a mistura do solo esteja correta também é crucial, visto que o objetivo é reter umidade. O que você quer é um solo levemente úmido. Pode a planta regularmente, quando os brotos tiverem crescido alguns centímetros.



Brotos de bambu

Regue pouco. Não os afogue.

O tipo de recipiente onde você coloca seu bambu também é um fator. Pensando em deixá-lo em contato direto com a água? Acrescente alguns pedregulhos e use um recipiente transparente. Use um vaso de cerâmica se

quiser plantar em solo, mas assegure-se de que haja drenagem. Pense na estética de sua preferência, mas também seja realista em relação à manutenção: um vaso transparente está mais propenso a gerar algas.

Mantenha-o longe da luz do sol direta, mas em um cômodo bem-iluminado. Mantenha-o limpo: apare-o e remova as folhas que amarelaram. E na hora de escolher uma planta, escolha uma verde.

Crisântemos

Embora o Japão seja mais famoso por suas flores de cerejeira, o crisântemo, ou *kiku*, é a flor que compõe o selo imperial do Japão. Representando o rejuvenescimento e a longevidade, a flor é gravada como um brasão em todo passaporte japonês como símbolo da nação.

Crisântemos costumam se dar melhor em área aberta; em espaços internos, tendem a dar flor por menos tempo, mas são excelentes presentes. Não se esqueça de podar ramos mortos e de remover qualquer flor ou folha seca que encontrar. Isso estenderá a vida dela, além de deixá-la com uma aparência melhor.

Azaleias

Deixe-as em lugar fresco! Isso fará as azaleias durarem mais em um ambiente interno. Não tente trocá-las de vaso, pois a restrição às raízes na verdade faz bem. E evite deixá-las em cômodos sujeitos ao vento.

Criando um jardim com inspiração nipônica

Jardins japoneses inspiraram e capturaram a imaginação da arte e da cultura ocidental; quase toda grande capital do Oeste Europeu abriga algum tipo de jardim japonês.

Após construído, um jardim japonês exige relativamente pouca manutenção, especialmente quando um aspecto essencial é o jardim de pedras. Para dar um ar de inspiração nipônica ao seu jardim, considere incluir o seguinte:

- **Um caminho sinuoso.** Caminhos de pedra sinuosos são comuns em jardins japoneses, representando simbolicamente a jornada ao longo da vida.
- **Lanternas.** As lanternas *tōrō* (“cesta de luz”) eram tradicionalmente usadas em templos budistas como oferendas a Buda. Elas podem ficar suspensas ou ter o estilo de pequenos pagodes e ficar no chão. Modelos de pedra, bronze ou madeira podem ser vistos em muitos jardins hoje em dia, sendo os mais comuns as lanternas de pedra que iluminam o caminho no chão.
- **Jardim de pedras.** De fácil manutenção, um jardim de pedras composto de rochas maiores pode ter um visual incrível. No Japão, não é incomum ter uma área coberta de pedrinhas e algumas pedras maiores em vez de um gramado verde. Embora não precise ser aparado, ainda precisa de cuidados: não se esqueça de passar o rastelo nelas; caso contrário, o lugar parecerá sujo e largado. O rastelo deve desenhar padrões no cascalho, de modo que as pedras menores pareçam fluir em torno das maiores, como um rio ou corrente. Aqui, você deve tentar emular ou replicar o efeito do *kawaakari* (luz sobre o rio).



Cinco melhores caminhadas no Japão

Para ter a experiência do *shinrin-yoku* na sua terra de origem, seguem abaixo algumas caminhadas clássicas para você planejar para o futuro:

1. Nikkō

O Parque Nacional de Nikkō e a área à beira do lago Chūzenji são famosos pela folhagem estonteante no outono e pelas paisagens dramáticas.

2. Kamakura

Não tenho como ser imparcial, pois considero Kamakura meu lar cultural quando volto ao Japão. Fica à beira do mar e também é extremamente lindo. A trilha Daibutsu levará você até o Buda Gigante (Daibutsu) e também ao Zeniarai Benten, um santuário no qual as pessoas vão para (literalmente) lavar o dinheiro na primavera, pois dizem que assim ele duplica.

3. Kumano Kodō

Fora o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha, esse é o único trajeto de peregrinação a ser considerado um Patrimônio da Humanidade. Ele conecta vários santuários.

4. Daisetsuzan

Um belo parque nacional em Hokkaido, a ilha do Japão mais ao norte. De todas as ilhas, é a com menos desenvolvimento urbano, então é um local perfeito para mergulhar na natureza.

5. Monte Fuji

Esse não podia ficar de fora da lista! O monte Fuji é talvez o maior símbolo do Japão e é sem dúvida um dos lugares que quero visitar antes de morrer. Dizem que o nascer do sol visto do topo é incrível.





Ir caminhar parece sempre uma atividade ociosa – do tipo que você precisa arranjar pretextos, a não ser que esteja caminhando vigorosamente e com um destino em mente. Muitas vezes é uma atividade relegada ao fim de semana, algo que se faz após um grande almoço de domingo. Mas os benefícios vão tão além disso que são quase palpáveis. Faça pausas breves para ficar ao ar livre. Busque bolsões de natureza onde puder e incorpore isso em sua rotina de autocuidado – não há nada melhor para desanuviar sua mente do que um banho de floresta.



Fui caminhar no
bosque e voltei
mais alto que as
árvores.

– *Henry David Thoreau*



Ikebana. A arte do arranjo de flores

Ikebana

生け花

A arte do arranjo de flores





A *ikebana* é a arte do arranjo de flores, mas uma tradução mais próxima da palavra seria “dar vida às flores”. Também conhecida como *kadō*, ou “caminho das flores”, a antiga tradição data do século VII, quando se davam flores como oferendas a templos budistas.

Assim como quase todas as outras formas de arte, a *ikebana* é regida por diferentes escolas de pensamento, cada uma com suas próprias regras e abordagens estritamente definidas. Estudantes praticarão arranjos por meio da repetição de diferentes estilos, sob orientação de instrutores especializados. É muito mais do que simplesmente colocar flores em um vaso – é um processo espiritual que envolve muito simbolismo e que torna a pessoa que o pratica mais próxima da natureza. Dizem que samurais praticavam *ikebana* para obter clareza e se concentrar antes da batalha.

Há o ditado japonês “*Iwanu ga hana*”, que pode ser traduzido como “Não falar é uma flor”, como reconhecimento das virtudes do silêncio ou de quem não interrompe a fala dos outros (o mais próximo em nosso idioma talvez seja “O silêncio vale ouro”). Isso transmite uma ideia essencial à *ikebana*: ela é um passatempo gentil e contemplativo, que tem o benefício extra de também embelezar a sua casa.

Como forma de arte, a *ikebana* é uma atividade silenciosa, que ajuda o seu praticante a refletir sobre espaço, equilíbrio e sua relação com o mundo natural. É meditativa e pode ajudar a clarear a mente e a obter paz interior. Como resultado disso, o produto final muitas vezes revela muito sobre quem fez o arranjo, como se a pessoa deixasse parte de si no trabalho.

Arranjos de *ikebana* não são planejados com antecedência, mas sim descobertos ou revelados como parte do processo ritual. Flores belas não necessariamente levam a bons resultados, e o arranjo deve ser encarado de forma colaborativa e orgânica. Há nisso um elemento de espontaneidade, de diversão e de solucionar problemas conforme eles se apresentam.

Em vez de buscar encher o espaço com flores, a *ikebana* é escultural – mais preocupada em encontrar equilíbrio e harmonia na composição. Flores e botões contrastam com ramos vazios, folhas, vagens e até mesmo

frutas. Flores e pétalas viçosas são justapostas a ramos murchos em vasos deformados, e tudo isso contribui para a beleza.

A irmã mais velha de minha mãe, Junko, escolheu a *ikebana* como passatempo pouco antes de se casar (tradicionalmente, muitas mulheres antes do noivado adotam um hobby “honrado” – ou *ikebana*, ou a cerimônia do chá – para impressionar os futuros sogros). Foi essa a atividade que a cativou, e ela ainda a pratica todo dia.

A *ikebana*, assim como a arte da caligrafia, também tem um papel fundamental na *sadō*, ou cerimônia do chá. Antes de uma cerimônia do chá, os convidados admiram o arranjo de *ikebana* em exposição, que se torna um destaque ou assunto do evento. Minha avó geralmente tem um arranjo floral grande na porta de entrada para saudar as pessoas assim que elas adentram a casa; também é uma forma de preencher um recanto e deixá-lo mais interessante, mudando-o com frequência de acordo com as estações do ano e a passagem do tempo.

Os japoneses dizem que
se uma flor é bela, ela
deve ser cultivada.

– *Lester Cole*



O buquê completo

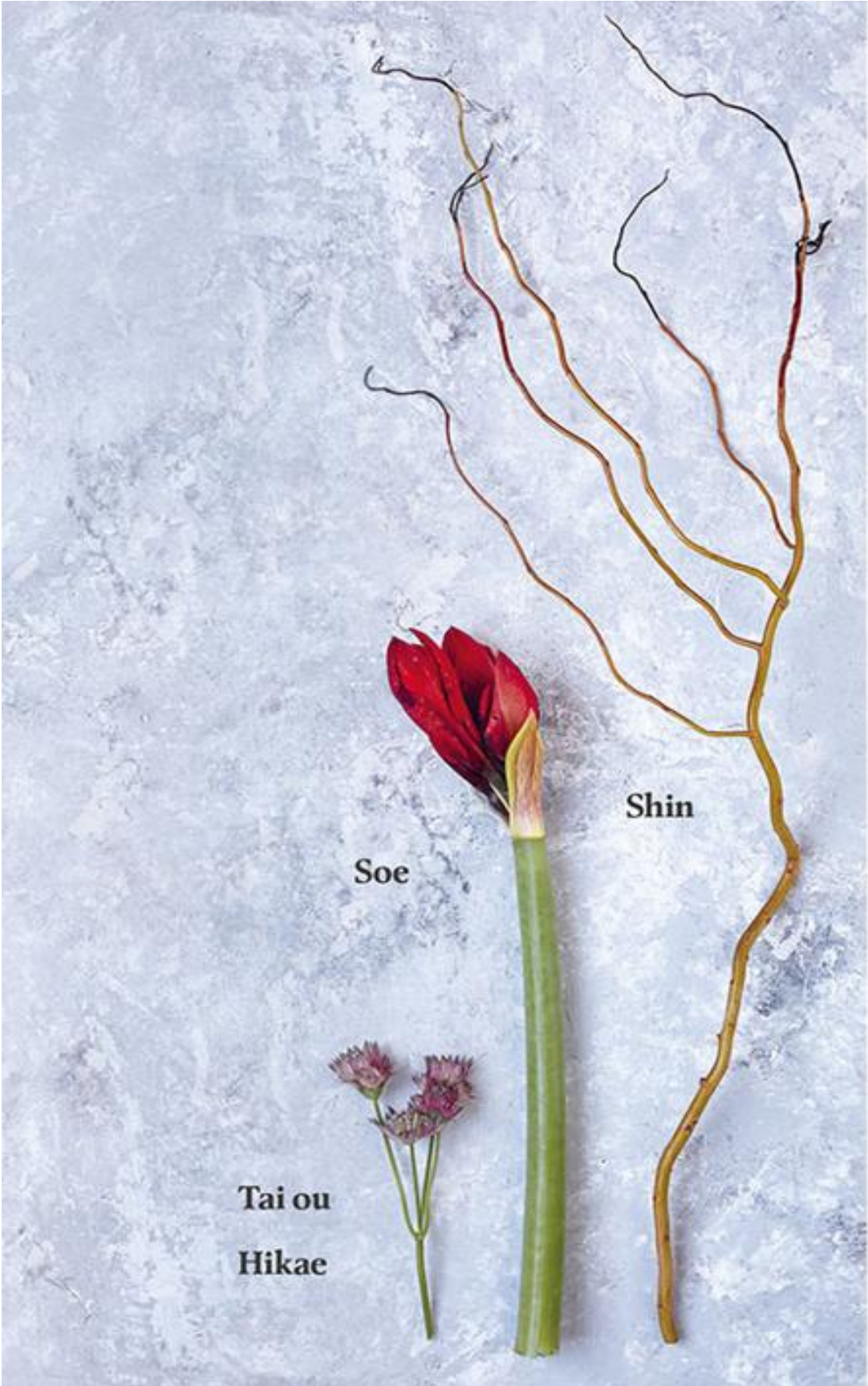
Em muitos aspectos, a *ikebana* é um pouco como cozinhar, uma das coisas de que mais gosto de fazer. Aprecio o processo de pegar ingredientes em estado bruto (no caso, alguns ramos e materiais diversos) e transformá-los em algo completamente novo. Mas, assim como é na cozinha, a *ikebana* não se trata somente dos ingredientes, mas o que você faz com eles. Diferentes chefs colocarão diferentes temperos e condimentos em um mesmo prato, além de terem abordagens divergentes. O mesmo vale para a *ikebana*: não há dois arranjos que sejam iguais.

Os três ramos principais

Os três ramos principais são a base da maioria dos arranjos, mas flores e plantas adicionais, conhecidas como *jushi*, devem acompanhá-los. Os três ramos representam a relação entre a humanidade, uma força maior e a terra ou mundo natural. Eles geralmente são colocados na forma de um triângulo escaleno, e o número ímpar de ramos tem o objetivo de obter um aspecto minimalista e assimétrico.

- **Shin.** O *shin* é o ramo mais longo do arranjo, e simbolicamente representa o paraíso. Os ramos do *shin* devem ser os que têm mais estrutura, com a capacidade de ficarem eretos.
- **Soe.** O *soe* é o ramo intermediário em termos de comprimento, e é uma representação simbólica do ser humano ou da humanidade. O *soe*, grosso modo, deve ter aproximadamente dois terços do comprimento do *shin*.
- **Tai ou hikae.** O *tai*, ou *hikae*, é o menor ramo, que representa a terra ou o mundo natural. O *tai* deve ter dois terços do comprimento do *soe*.

Esses componentes – *shin*, *soe* e *tai* – devem ser todos medidos de acordo com seu *utsuwa*, ou vaso, em uma razão 7:5:3. Isso significa que o *shin* deve ser o ramo mais longo (7), com o *soe* vindo em seguida (5) e o *tai* sendo o menor (3). Desse modo, o ramo mais longo deve ser aproximadamente cinco vezes maior que o ramo mais curto.



***Hanakotoba*: a língua das flores**

Flores e plantas podem carregar significado além do puramente estético e transmitir emoções e sentimentos sem usar palavras. A ideia de *hanakotoba*, “a língua das flores”, reflete como cores e variedades têm diferentes significados.

O que diferentes variedades de flor simbolizam no Japão?

- Jacinto silvestre: dado como gesto de gratidão
- Camélia: espera ou saudade
- Narciso: respeito
- Hortênsia: orgulho
- Íris: boas notícias
- Peônia: coragem

Novamente, pensar em que tipos de flores usar como parte do seu arranjo e no que você quer comunicar sobre você – seja seu humor, sua mentalidade ou qualquer grande mudança pela qual estiver passando – é a essência da *ikebana*.

No aspecto geral, flores brancas representam morte ou perda; você normalmente não verá um buquê todo branco se não for em um funeral.





Estilos de *ikebana*

A satisfação que você ganha pela prática da *ikebana* vem tanto da nitidez mental obtida pelo processo como da criação de algo fisicamente belo e impressionante. Especialistas dedicam anos de suas vidas ao aperfeiçoamento da arte, mas acho que parar para refletir e praticar autocuidado dessa forma é igualmente importante. A maioria de nós não tem tempo ou recursos para se dedicar à maestria da *ikebana*, mas isso não significa que não possamos desfrutar de alguns de seus benefícios.

Para os que quiserem realizar a prática com o máximo de disciplina possível, sugiro consultar a página da Ikebana International (www.ikebanahq.org) ou procurar o *sogetsu* (escola de *ikebana*) mais próximo. Mas para quem só está experimentando pela primeira vez, recomendo tentar livremente um dos cinco estilos a seguir.

Rikka

O estilo mais antigo de *ikebana*, surgido no século XV, o *rikka* tem fundamentos budistas, e os arranjos têm um caráter formal e ereto. Os sete ramos são arranjados para evocar a beleza de uma paisagem natural, com diferentes caules representando picos, cachoeiras, colinas, vales, cidades, sombra e sol, possivelmente de origens folclóricas ou mitológicas.

Moribana

Moribana pode ser traduzido como “flores empilhadas”. Elas são colocadas em recipientes baixos e rasos e geralmente variam entre três formas: ereta, inclinada e refletindo a água. A forma ereta é a mais comum, ao passo que a inclinada tem um visual mais suave e mostra mais movimento. A forma de *moribana* que reflete a água tem um elemento de profundidade, com ramos e caules encostando no reflexo da água para completar o efeito.

Para o estilo mais básico, posicione *shin*, *soe* e *tai* nos seguintes ângulos: o *shin*, o ramo mais alto, deve ser colocado no fundo do *kenzan* ou *hanadome* (suporte de pregos). Se você pensar no *kenzan* como um círculo, deve ficar no ângulo de 10°. O *soe* deve ser colocado na altura dos 40° e o *tai* a 70°.

Esses ângulos devem ser mantidos e constantes, esteja você trabalhando a partir da esquerda ou da direita.

Nageire

Significando “jogado dentro”, o *nageire* é um dos poucos estilos que não precisa de um *kenzan*, mas apenas de um vaso alto. Ele deve parecer natural e feito sem esforço, ao mesmo tempo que ainda segue vagamente uma estrutura assimétrica triangular.

Seika ou shoka

Uma simplificação do *rikka* e um estilo assimétrico de três ramos baseado em *shin*, *soe* e *tai*. Há regras e proporções rígidas a se seguir aqui. A parte da planta deve ser 1,5 vez mais alta que a altura do vaso, por exemplo, e plantas de montanha devem sempre ficar acima de espécimes de terra baixa.

Jiyuka

O “estilo livre” do *jiyuka* pode ser contemporâneo e abstrato, e também pode empregar materiais de origem não vegetal (mas que ainda devem realçar a relação com a natureza). Alguns desses materiais podem incluir arames ou redes – permita-se experimentar nesse caso.









***Ikebana*: do que você precisará**

- **Kenzan:** um suporte utilizado para fixar as flores e plantas em lugares determinados no vaso ou tigela. Ele tem uma base de metal chata com pregos metálicos e parece um alfineteiro ao avesso. É usado para espetar as flores de modo que elas fiquem de pé.
- **Tesouras:** para aparar pontas ou arrumar plantas de modo a obter um visual simples e minimalista. Tesouras de costura menores são ideais para as partes mais delicadas da *ikebana*, visto que é um trabalho com materiais frágeis. Mas tenha também uma tesoura de poda para os caules mais grossos.
- **Tigela ou vaso:** isso pode variar de acordo com qual escola ou estilo você quer aderir. Tente escolher peças simples, pois as plantas e a forma do arranjo devem falar por si. O estilo *nageire* pode usar vasos altos e finos ao passo que o *moribana* exige uma travessa mais baixa e rasa.
- **Plantas e flores:** a *ikebana* não se resume às flores, mas sim à soma de suas partes. Ramos e bambu são especialmente úteis para se obter um efeito minimalista. Pondere bem sobre quais flores usar e o que elas dizem sobre você. A *ikebana* não precisa ser um hobby ou passatempo caro. Eu frequento o mercado de flores da minha região quase todo domingo de manhã e gosto muito de usar flores secas: elas duram mais e há algo de muito belo nas pétalas quando elas são preservadas, dando-as uma sobrevida.
- **Arame floral ou barbante:** para manter arranjos no lugar (especialmente quando eles tentam desafiar a gravidade).
- **Borrifador de água:** para manter seus arranjos hidratados e frescos.

***Ikebana*: o processo**

A *ikebana* é uma arte transitória, com forte ênfase em autorreflexão e atenção plena como parte do processo. Ela consiste em entrar em contato com o seu próprio eu por meio da criação do arranjo, então não é o tipo de coisa que se deve fazer com base em uma foto vista no Pinterest. Fique à

vontade para olhar diferentes estilos em busca de inspiração, mas evite tentar reproduzi-los. Lembre que recriar um arranjo feito por outra pessoa vai contra o espírito da coisa.

Siga estes quatro passos como guia:

1. Coleta

Obtenha seu recipiente, equipamento e as plantas e flores que pretende usar no ambiente onde sua futura composição viverá. Essa fase está para a *ikebana* assim como a *mise en place* está para chefs de cozinha: ela ajuda você a se preparar mental e fisicamente e a se organizar. Mantenha as estações do ano em mente; isso é fundamental, pois parte da graça da *ikebana* é a interação entre natureza e sociedade. Flores sazonais sempre funcionarão bem, e inclua alguns elementos verdes e folhas, mas também ramos e galhos; aludir à filosofia e estética *wabi-sabi* de forma mais ampla acrescentará um elemento de autenticidade ao processo. Note que os caules de flores devem ser cortados de forma angular, para permitir a entrada de água.

2. Posicionamento

Posicione o *kenzan* na base do vaso e o encha com água. Pense no estilo que você deseja (eu gosto muito da liberdade expressiva que se obtém com o estilo *nageire*, mas reflita sobre o efeito que você quer obter antes de fazer o arranjo) e considere a mobilidade do arranjo caso precise mudá-lo de lugar posteriormente.





3. Arranjo

Coloque os caules (pelo menos três) em ordem de altura, começando com o mais longo (ou *shin*). Nesse momento, você precisará pensar em aparos e cortes. Lembre que menos sempre é mais e que sempre se pode cortar mais, mas não recolocar uma parte que foi cortada. Simplicidade e assimetria são cruciais, mas também considere os seus arredores. Olhe para seus arranjos a partir de diferentes ângulos e distâncias. Tenha paciência – não há por que ter pressa – e brinque com a perspectiva. Fique bem pertinho ou mantenha distância para ver como os diferentes caules do arranjo interagem entre si.

4. Finalização

Seja criativo e imprevisível. Brinque com a forma e com o *design*. O importante aqui é cobrir o *kenzan* ao mesmo tempo em que se deixa um pouco de água visível. Deve-se ter em mente a disposição do arranjo e onde ele será exposto.

Após praticar *ikebana*, fica fácil entender por que gerais e outros estrategistas acham a atividade terapêutica – ela encoraja criatividade ao mesmo tempo que apresenta um desafio com suas limitações. Um bom arranjo é complexo e bem-pensado, mas o importante é fazer com que não pareça nada disso, produzindo uma combinação elegante de estilo e conteúdo.



Tabemono. Comida

Tabemono

食べ物

Comida





Não há amor
mais sincero
do que o amor
pela comida.

– *George Bernard Shaw*

Se minha família no Japão tivesse que me descrever em uma única palavra, provavelmente seria “*kuishimbo*”. É difícil de traduzir, mas seria algo entre “comilona” e “*gourmand*” – uma pessoa que se empolga com sabores e comida e que tem muito apreço por ambos. O que não é de se surpreender, já que venho de um país no qual há o ditado popular “*hana yori dango*”, que significa “bolinhos de arroz em vez de flores” (para se referir a quem prefere conteúdo a estilo).

Ao conversar com outras pessoas, gosto bastante de fazer perguntas hipotéticas e improváveis relacionadas à comida, porque acho que elas podem revelar muito sobre o caráter e a personalidade de alguém. Por exemplo: “Se você pudesse escolher sua última refeição na Terra, qual seria?”. Ou uma das minhas favoritas: “Se você só pudesse comer um tipo de culinária para o resto da vida, qual escolheria?”. (Minha resposta para essa última sempre é comida japonesa, por causa da grande variedade de sabores e texturas.)

Alguns estudos atribuem a longevidade do povo japonês parcialmente à sua dieta, [\[04\]](#) que é variada e cheia de legumes, vegetais e peixes. E, para a nossa sorte, também é absolutamente deliciosa. Não há outra culinária que me deixe com tanta água na boca, seja uma tigela de *lâmen*, uma porção de *guijoza*, um *curry* (ou *karê*) forte ou um *sashimi* delicado e suculento.

Comendo ao estilo japonês

Há um ditado originado em Okinawa que diz: “*Hara hachi bu*”, que significa “Coma até encher oitenta por cento da barriga”. Em vez de comer até esvaziar o prato ou até não aguentar mais, coma até sentir o corpo confortavelmente cheio, e espere alguns minutos para seu corpo processar esse nível de satisfação. Em seguida, se a fome ainda não estiver saciada, fique à vontade para comer mais um pouco.

Eu muitas vezes tenho o olho maior que a barriga, então dar ouvidos ao meu corpo me ajuda bastante – porque, para mim, nada estraga uma refeição mais do que depois me sentir cheia em um nível desconfortável.

Escutar seu corpo e comer até deixá-lo oitenta por cento cheio parece algo razoavelmente simples de se fazer (a não ser que, como eu, você tenha crescido ao redor de avós ingleses que ainda têm a mentalidade “quem não desperdiça não sente falta” dos tempos de guerra e insistem que você limpe o prato por completo). Para ajudar a adotar essa abordagem, em vez de servir porções individuais, no Japão (assim como em muitos lugares na Ásia), se come em estilo almoço de família: vários pratos diferentes à mesa dos quais você se serve. Também há vários pratos e tigelas menores – uma para a sopa, outra para o arroz, um prato à parte para a salada e um pratinho raso para embeber em molho.

Isso resulta em um estilo de alimentação mais íntimo e comunitário, mas eu também sinto que assim consigo pegar exatamente a quantidade de comida que gostaria de comer, o que sempre é um benefício extra!



Etiqueta com o *hashi*

O *hashi* – também conhecido como “palitinhos” – é um instrumento versátil. Depois que você aprende a manejá-lo,, usar qualquer outra coisa parece um pouco trabalhoso. O truque para se tornar proficiente é apenas mover o palito de cima, que você segura como se fosse uma caneta. Também não há problema em aproximar a tigela da boca, especialmente uma de arroz pequena.

Para os novatos no uso do *hashi*, aqui estão minhas principais dicas para quem planeja uma viagem à Terra do Sol Nascente:

- **Troque as pontas para se servir.** Se você está comendo com outras pessoas e não vê instrumentos para se servir, não se preocupe. Isso é normal. Apenas troque o *hashi* para a extremidade que você não coloca na boca (geralmente, a ponta mais grossa) para colocar a comida no prato. Isso também gera menos louça para lavar.
- **Não espete.** Não perfure a comida com seu *hashi* e cuidado para não deixá-lo de pé em sua comida. Essa forma simboliza a morte, então sempre deixe-os repousando na lateral de um prato (ou adquira descansos de *hashi* de cerâmica, que são bem bonitos).
- **Nunca toque em outro *hashi*.** Está comendo algo delicioso que outra pessoa na mesa precisa experimentar? Não passe a comida do seu *hashi* para o dela. Em funerais japoneses, fragmentos de ossos são passados de um *hashi* para outro, então você nunca deve fazer isso em uma mesa de jantar. Em vez disso, coloque a comida no prato da pessoa (com a permissão dela, é claro), ou, se vocês tiverem uma relação muito íntima, coloque direto na boca dela.
- **Não é hora de apontar.** Não use seu *hashi* para apontar para algo ou alguém diretamente (não são dardos). Se você costuma gesticular bastante, coloque antes o *hashi* no seu prato, com a extremidade mais fina apontando para a esquerda.



Bentô

Eu sou uma grande fã da humilde caixinha de *bentô*, que é tão bonita quanto o que tem nela é delicioso e que existe pelo menos desde o fim do período Kamakura, entre o fim do século XI e o começo do século XIII. Um *bentô* é, essencialmente, uma porção para viagem de uma refeição servida em uma caixinha e contendo todos os elementos de uma refeição equilibrada. Embora também possa ser comprado com facilidade como uma comida conveniente, ele é um símbolo cultural, e as pessoas passam horas montando e aperfeiçoando as caixas para seus entes queridos.

O *bentô* foi uma parte importante da minha infância no Japão – e provavelmente o terror da minha mãe, considerando quanto tempo pode-se levar para fazê-los. Também é um ótimo hábito porque pode ajudar você a poupar dinheiro a longo prazo. Além disso, eu sempre ficava feliz com a hora do almoço na escola.

Montando um *bentô*

Há um ditado que se aplica muito bem ao *bentô*: “*Nokorimono ni fuku ga aru*”, ou “A sorte reside nas sobras”.

Os recursos

O *bentô* funciona bem porque mantém separados diferentes sabores e texturas, então você não acaba com uma grande mistura empapada. Você pode comprar caixas para *bentô*, mas também pode reaproveitar um pote comum usando divisórias ou forminhas de assar. Potinhos de molho também são ótimos para guardar temperos (e evitar o terror de uma alface murcha) e usar palitos de dente coloridos para juntar partes diferentes também dão um ar mais esteticamente agradável. Você pode adquirir belas caixas de madeira envernizada, mas elas não são tão práticas ou funcionais quanto as versões de plástico, que às vezes são projetadas de forma tão bem-pensada e conveniente que é de se imaginar que uma equipe de engenheiros foi contratada para criá-las.

Tenha bastante cor

Eu adoro tirar fotos da minha comida, para o incômodo de meus amigos, e sou grande fã de um prato bonito. Quando você monta um *bentô*, pense nas diferentes cores que pode incluir para que sua aparência seja tão boa quanto seu sabor. Pense em repolho roxo em vez de verde, inclua um rabanete e diferentes frutas e verduras para dar uma variada.

A proporção

Tipicamente, uma caixa de *bentô* tem:

- Quatro partes de carboidrato (geralmente arroz ou macarrão, mas você também pode ter quinoa, salada de batata, ou o que mais você tiver na geladeira).
- Duas partes de verdura (algo como espinafre com gergelim, vagem ou broto de feijão; se você gosta de comida crocante, pode colocar os molhos e temperos em outro recipiente para manter tudo fresco e evitar a temida marmita murcha).
- Uma parte de proteína (pode ser frango, peixe, linguiça ou um prato com *tofu*; novamente, assalte a geladeira e pense com criatividade).
- Uma parte de fruta (laranjas são bem adequadas, assim como uvas, mirtilos e morangos; eu prefiro colocar maçãs inteiras a cortar em fatias e pingar limão nelas, mas é mais difícil transportá-las dentro da caixinha).

Mantenha todos os elementos acima separados (repito, ninguém gosta de frango *karaage* encharcado ou de kiwi com sabor de alho).

Comida caseira ao estilo japonês

Se usar *hashi* não faz o seu estilo, talvez uma boa alternativa ao *bentô* seja algo rápido de comer, como o *onigiri*. Há algo muito satisfatório e reconfortante em moldar o arroz morno com as mãos – mas, se você estiver com preguiça, sempre é possível comprar moldes para obter a forma perfeita.

***Onigiri* (bolinhos de arroz)**

Por mais que eu goste de um horário de almoço longo, a vida real nem sempre permite. Adoro *onigiri* para refeições rápidas – bolinhos de arroz triangulares, cobertos com *nori* (alga marinha seca), que podem ser recheados com coisas deliciosas, como *umeboshi* (ameixas em conserva), salmão cozido ou atum com maionese.

Porção para 1 pessoa

70g de arroz de grão curto

¼ de folha de *nori*

Pitada de sal

Recheio de sua preferência (algo salgado, como *umeboshi*, salmão cozido, maionese com atum)

1. Cozinhe o arroz e espere que ele esfrie um pouco, até ficar confortável de segurar com a mão.
2. Usando as mãos, molde-o gentilmente na forma de um triângulo e faça um leve buraco no centro usando o polegar.
3. Coloque um pouco do recheio desejado no centro e depois remolde o *onigiri* de leve, de modo que o arroz cubra o recheio por completo.
4. Envolve o bolinho de arroz em *nori* e feche com dobras.

***Yaki onigiri* (bolinho de arroz grelhado)**

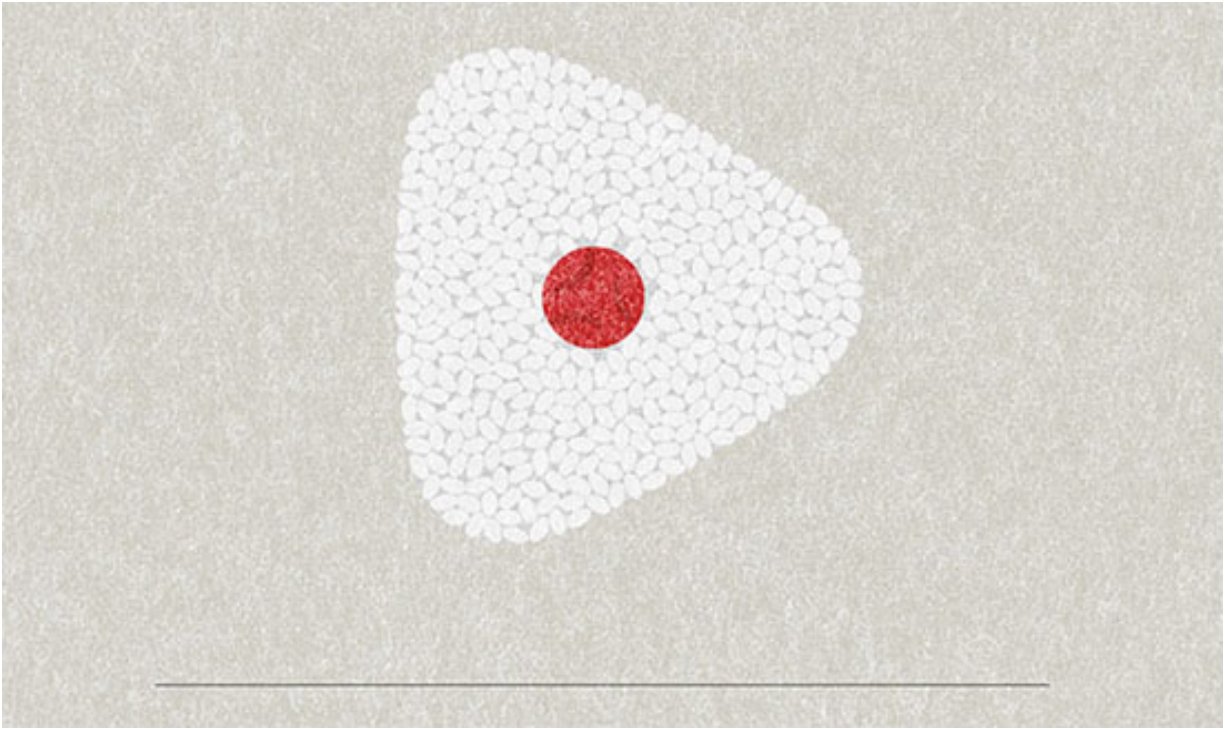
Esse é o meu ponto fraco. É perfeito para quem quer incrementar seu *onigiri*.

Porção para 1 pessoa

1 *onigiri*

1 colher de sopa de molho de soja (*shoyu*)

1. Coloque seu *onigiri* em uma frigideira com um pouco de óleo, deixando grelhar 5 minutos em cada lado.
2. Usando um pincel de silicone, cubra os dois lados com um pouco de *shoyu* e coloque de novo na frigideira por mais ou menos 2 minutos de cada lado. Ele ficará crocante por fora, mas macio e fofinho por dentro, e a adição de *shoyu* dá um sabor *umami* a mais.





Comidas fermentadas

A dieta japonesa tradicional é cheia de alimentos fermentados. Os probióticos obtidos quando se come essas comidas são ótimos para o seu trato digestivo. Gosto muito de *tsukemono* (conserva de vegetais) e *umeboshi*, mas se fosse escolher os cinco mais essenciais, seriam os seguintes:

1. *Nattō*

Nattō é o equivalente japonês ao Marmite na Inglaterra: é uma comida que você ou ama, ou odeia. Esses grãos de soja fermentados têm um odor forte e geralmente são comidos de manhã com arroz, *shoyu* e *karashi* (mostarda japonesa). Os pequenos grãos de soja marrons e densos ficam com uma textura grudenta quando mexidos ou ativados com a adição de um líquido (no caso, molho de soja e mostarda japonesa).

Meu amor por *nattō* com certeza vem do fato de que eu como desde que sou pequena, e está relacionado a um sentimento de *natsukashii*, ou carinho nostálgico, que nutro pela comida. Não conheço muitas pessoas que experimentaram pela primeira vez na idade adulta e gostaram. Sem dúvida, é algo que você tem que aprender a apreciar.

2. *Missô*

Eu gosto tanto de *missô* que dei o nome do meu gato em sua homenagem. Essa pasta de soja fermentada é o que faz minha sopa favorita (o *missoshiru*), mas também é ótima para ensopados (é só colocar uma colher de chá se quiser adicionar sabor), molhos e coberturas. Você pode conferir algumas receitas deliciosas que usam *missô* nas páginas 157 e 158.

3. *Tofu*

O *tofu* (ou *tōfu*), às vezes conhecido como queijo de soja, é cheio de proteína e ferro e, quando preparado corretamente, é um dos meus alimentos favoritos. Feito prensando leite de soja coagulada em forma de blocos, o *tofu* tem um sabor bastante sutil e suave, e absorve os sabores daquilo que é servido junto com ele.

Eu adoro *tofu* no *misosshiru*, mas *agedashi dōfu* (*tofu* frito com molho *tsuyu*, feito com *dashi*, *mirin* e *shoyu*) é uma delícia. Veja a receita na página 154.

4. Molho de soja (*shoyu*)

Outra pergunta hipotética relacionada a comida que gosto de fazer é: “Se você pudesse usar um único tempero pelo resto da vida, qual seria?”. A minha escolha é sempre o molho de soja, que coloco em tudo: *chili con carne*, molho bolonhesa, frango assado... É, na minha opinião, o molho mais versátil que há – um frasco de perfeição salgada!

Há vários tipos de molho de soja. Confira meu guia rápido a seguir:

- **Molho de soja escuro (*koikuchi*).** A versão mais popular de molho de soja, o *koikuchi* (que significa “boca escura”) é feito com proporções iguais de soja e trigo. É provavelmente o *shoyu* que você encontrará no supermercado mais próximo.
- **Molho de soja claro (*usukuchi*).** Mais salgado que o *koikuchi*, o *usukuchi* (“boca clara”) é uma variedade mais leve e não tão fermentada. Ela é oriunda da região de Kansai.
- **Molho de soja sem trigo (*tamari*).** O *tamari* é feito sem usar trigo, então se alguma vez você já comprou *shoyu* sem glúten, é quase certo que era *tamari*. Ele é mais denso que o *koikuchi*, mas tem um sabor bem similar.
- **Molho de soja branco (*shiro shōyu*).** Ao contrário do *tamari*, o *shiro shoyu* é feito usando bastante trigo e só um pouco de soja. Como seu tom é claro, ele é usado para sopas e caldos leves e para pratos como o *chawanmushi*, um pudim salgado a base de ovo.
- **Molho de soja com pouco sal (*genen shōyu*).** Para as pessoas tentando reduzir sua ingestão de sódio, este *shoyu* usa um processo similar ao *koikuchi*, mas reduzindo a quantidade de sal.
- **Molho de soja de grãos inteiros (*marudaizu shōyu*).** Esta é considerada uma versão mais de luxo, pois usa grãos de soja inteiros e por isso tem um sabor mais complexo. Geralmente é servida com *sushi*.

5. *Katsuobushi*

Katsuobushi, também conhecidos como flocos de peixe bonito, são flocos de atum secos, fermentados e defumados. Geralmente são usados como um dos ingredientes principais do *dashi*, o caldo que é a base da maioria dos pratos japoneses. Se você usar *katsuobushi* para fazer um caldo, não esqueça de guardá-los depois. Você pode colocá-los em uma frigideira com um fio de óleo de gergelim e acrescentar um pouco de semente de gergelim e alga para tostar e secar levemente os flocos. Eles duram por

meses e ficam perfeitos para o *furikake*, o tempero de arroz – basta salpicá-lo em uma tigela de arroz branco quente para dar sabor ou misturá-lo para incorporar em seus *onigiris*. É uma delícia!

Agedashi dōfu

Este prato é servido quente, e o exterior crocante, que contrasta com o interior macio, é delicioso – um pouco parecido com a experiência de comer queijo empanado. O *umami* do *dashi* é o que leva a comida a outro nível.

Serve 2 pessoas

300 g de *tofu* firme

120 ml de caldo de *dashi*

2 colheres de chá de *shoyu*

1 colher de chá de *mirin*

1 colher de chá de açúcar

50 g de amido de batata

Óleo vegetal

Sal

Cebolinha, na hora de servir

1. Corte o *tofu* em partes iguais, em pedaços de 2 a 3 centímetros. Coloque os pedaços em uma grade e salgue bem – o sal ajudará a tirar a água do *tofu*, o que o deixará mais fácil de fritar sem perder a forma. Reserve por 10 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o molho *tsuyu*. Misture o caldo de *dashi*, *shoyu*, *mirin* e açúcar em uma panela, coloque em fogo alto e ferva. Quando estiver borbulhando, baixe o fogo e deixe cozinhando.
3. Com um papel-toalha, remova com cuidado o excesso de sal dos pedaços de *tofu*, depois cubra-os uniformemente com amido.
4. Esquente uma quantidade generosa de óleo em uma segunda panela – o objetivo é que os pedaços frite por igual.
5. Mergulhe os pedaços de *tofu* no óleo até eles incharem, mas não deixe que eles dourem muito.
6. Sirva o *tofu* em uma tigela pequena, com um pouco do *tsuyu* que você preparou e algumas cebolinhas cortadas diagonalmente e dispostas por cima.





Peixe-carvão-do-pacífico com *missô*

As pessoas ficam sempre surpresas ao descobrirem como é simples preparar peixe-carvão-do-pacífico marinado em *missô* – embora exija planejamento e preparação de antemão, é o banquete perfeito para um jantar com visitas. Caso não tenha acesso a peixe-carvão-do-pacífico, você também pode usar qualquer tipo de peixe oleoso, como salmão.

Serve 1 pessoa

120 g de filé de peixe-carvão-do-pacífico

100 g de pasta de *missô* branco (*shiro missô*)

25 g de açúcar

2 colheres de chá de *mirin*

2 colheres de chá de saquê

Sal

1. Salgue o peixe para remover o excesso de umidade e deixe-o descansar por algumas horas. Com um papel-toalha limpo, remova o excesso de sal.
2. Em uma panela, aqueça o *missô*, o açúcar, o *mirin* e o saquê em fogo baixo, até o açúcar dissolver por completo.
3. Coloque o molho em uma travessa e disponha os filés de peixe nela, remexendo para molhar todos os lados. Deixe marinar por 24 a 48 horas na geladeira, de modo que os filés de peixe adquiram cor (um tom marrom-claro) e sabor.
4. Pré-aqueça o forno a 220°C. Com os dedos, remova o excesso de molho do peixe. Se você deixar muito do líquido, corre o risco de queimar o filé e deixá-lo com uma crosta, o que não é ideal, já que não é um peixe barato!
5. Asse o peixe, com a pele virada para cima, por cerca de 10 minutos, ou até ficar dourado e levemente caramelizado. Sirva com arroz cozido e salada.

Berinjela com *missô*

O *missô* é uma grande fonte de proteína e de vitaminas do complexo B, e diz-se que ele pode reduzir o colesterol e ajudar na digestão. Um dos meus acompanhamentos favoritos, este prato (conhecido no Japão como *nasu dengaku*) combina bem com peixe cozido ou até mesmo como prato principal, junto com uma tigela de arroz branco.

Serve 4 pessoas

2 berinjelas

100 g de pasta de *missô*
3 colheres de chá de açúcar
4 colheres de sopa de *mirin*
Óleo vegetal, para pincelar
Água, para deixar de molho
Sal
Sementes de gergelim

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as berinjelas ao meio e deixe-as de molho por 10 minutos em uma tigela com água salgada. Na minha experiência, isso ajuda a reduzir o sabor amargo.
3. Escorra a água e faça cortes superficiais na berinjela, pincelando ambos os lados com óleo.
4. Coloque as berinjelas em uma assadeira revestida com papel-alumínio e asse por 10 minutos, com o lado cortado virado para cima. Em seguida, vire-as e asse por mais 5 minutos.
5. Enquanto as berinjelas assam, misture os demais ingredientes em uma panela para fazer o molho e aqueça até começar a ferver levemente. Deixe reduzir aos poucos, adicionando água, se necessário, para evitar que reduza demais ou que queime. O molho deve ficar com a cor e a textura de caramelo amanteigado.
6. Depois que as berinjelas estiverem assadas, tire-as do forno e cubra-as com o molho. Grelhe as berinjelas por alguns minutos antes de servir, jogando sementes de gergelim por cima.







Sushi

Tenho muitos amigos que, quando me conheceram, alegaram não gostar muito de *sushi*. Mas consegui convencer a maioria deles com o tempo, e eles viraram convertidos convictos. O *sushi* é um pouco como ver uma obra de arte famosa pela primeira vez – você não vai entender o apelo ou apreciar até ter uma boa experiência em primeira mão. O importante é encontrar um bom restaurante – hambúrgueres não são todos iguais e o mesmo vale para o *sushi*. Qualidade é indispensável.

Para as pessoas mais céticas, recomendo que vejam meu filme favorito, *O sushi dos sonhos de Jiro*, e duvido que não fiquem com vontade de lamber a tela. É uma obra-prima visual e vai deixar você com vontade de fazer seu próprio *sushi*!



Fazer *sushi*

Fazer *sushi* para mim não conta como cozinhar – está mais próximo de artesanato. Exige um pouco de montagem, mas é muito mais simples do

que você imagina. Os temperos não têm segredo, mas obter os ingredientes certos é crucial. O arroz, por exemplo, tem que ser de grão curto (o arroz de grão longo ou o *basmati* simplesmente irão desmanchar, pois não grudam o suficiente). Quanto ao peixe, se você não tiver como obter um de alta qualidade e próprio para *sushi*, acho melhor recorrer às opções vegetarianas – será uma experiência mais agradável do que tentar fazer com um peixe de qualidade inferior que talvez não esteja tão fresco.

Serve 4 pessoas

150 g de arroz de *sushi* de grão curto

4 folhas de *nori*, levemente tostadas

Para temperar o arroz

1 pacote de *sushi no ko* (vinagre de *sushi* em pó) ou 3 colheres de sopa de vinagre de arroz

3 colheres de sopa de açúcar refinado

2 colheres de chá de sal

Para o recheio

Cerca de 220 g de qualquer um dos itens abaixo:

Sashimi de salmão de alta qualidade

Sashimi de atum de alta qualidade

½ pepino, descascado e cortado em palitos

100 g de *kama*

½ abacate, cortado em fios

Opcional

Shoyu

Wasabi

Gengibre em conserva

Equipamento

Travessa metálica

Esteira de bambu para *sushi*

Tigela com água

Filme plástico

Uma faca afiada

1. Cozinhe o arroz do *sushi* da forma que preferir – na maioria das casas no Japão a panela elétrica de arroz é um eletrodoméstico essencial (a ponto de ter sido o primeiro aparelho que meu pai comprou para mim quando fui morar sozinha quando estava na faculdade). Se você não tiver uma panela elétrica de arroz, o fogão também serve. Cozinhe até o arroz ficar fofinho, tampando a panela depois que a água tiver fervido.
2. Misture todos os ingredientes para temperar o arroz em uma tigela (se você estiver usando vinagre de arroz, assegure-se de que o açúcar e o sal se dissolveram). Espalhe o arroz em uma travessa de metal e envolva-o com a mistura de temperos. Deixe esfriar um pouco, até o arroz poder ser manuseado de forma confortável (temperatura do corpo). Se estiver impaciente, sempre pode abanar o arroz para resfriá-lo. Se estiver com muita fome, pode até usar seu secador de cabelo na temperatura fria!
3. Tenha bastante espaço para manuseio. Estenda a esteira de bambu em uma superfície plana e coloque uma folha de *nori* tostada em cima dela. Mantenha a tigela de água por perto – você precisará dela para umedecer as mãos ao longo do processo para prevenir que o arroz grude na sua pele ao colocá-lo na superfície.
4. Olhe com atenção para a folha de *nori* e divida-a mentalmente em quatro fileiras. Cubra três quartos da folha com uma camada fina e uniforme de arroz, mantendo a fileira mais próxima de você livre.
5. Deixando uma margem de mais ou menos 1 centímetro de arroz, coloque o recheio desejado na fileira vazia, atravessando a folha de *nori* horizontalmente. Há sempre a tentação de colocar bastante recheio, mas você quer que o *sushi* fique elegante e não com o conteúdo escorrendo, então não perca o controle.
6. Pegue a beirada da esteira e enrole-a para dentro lentamente, pressionando de leve ao longo do processo, só com força suficiente para estimular que o enrolado ganhe unidade, sem esmagar ou aplicar pressão demais. Continue enrolando até chegar ao final – o rolo do *sushi* deve estar fechado.
7. Usando uma faca afiada e levemente umedecida, corte as pontas para que o rolo pareça uniforme e limpo. Se você não for servir na mesma hora, embrulhe o rolo (*maki*) em um pouco de filme plástico. Sirva acompanhado de *shoyu*, *wasabi* e gengibre em conserva, se assim desejar.



Comer *sushi*

- Geralmente, se come *sushi* com as mãos, então assegure-se sempre de que elas estejam limpas. A maioria dos lugares fornecerá uma toalha quente para essa ocasião.
- Se puder, tente sentar na bancada perto da pessoa que faz o *sushi* e pedir suas recomendações.
- Coloque um pouco de *shoyu* em um recipiente dedicado a isso. Não molhe o arroz no *shoyu*, mas sim vire o *sushi* e passe de leve o peixe no molho – isso evitará que ele desmonte.
- Com ou sem *wasabi*, eis a questão... De forma curiosa, o *wasabi* originalmente acompanhava o *sushi* nos tempos em que não havia amplo acesso à refrigeração, para matar qualquer possível bactéria no peixe, mas acabou virando uma parte fundamental da culinária. Em um restaurante tradicional, ele já será colocado no *sushi*, dependendo do tipo de peixe. Mas cada um tem o seu gosto, e alguns preferem o sabor apimentado mais do que outros. Você pode tentar colocar um pouco de *wasabi* no seu *shoyu* para temperá-lo e acrescentar complexidade ao sabor sem que fique forte demais.
- Coma o *sushi* em uma só mordida, e mastigue devagar. O objetivo é apreciar os sabores e o equilíbrio entre as texturas, não mandar tudo goela abaixo.
- Limpe o paladar com um pouco de gengibre entre um *sushi* e outro, especialmente quando for comer um tipo diferente de peixe.



Principais tipos de *sushi*

Há várias formas diferentes de se preparar *sushi*, e é sempre útil garantir que você não está confundindo os tipos. *Sushi* se refere à iguaria que tem arroz como base, ao passo que *sashimi* é o peixe cru sem arroz.

- **Maki:** a folha de *nori* envolve o arroz temperado com vinagre, com um recheio no centro.
- **Uramaki:** bem menos tradicional, o *uramaki*, ou rolo ao avesso, é quando o arroz fica do lado de fora, envolvendo o *nori* e o recheio. O *sushi* Califórnia ou California roll geralmente é servido nesse estilo, muitas vezes com um pouco de sementes de gergelim envolvendo o lado de fora.
- **Nigiri:** *sushi* prensado com a mão, no qual um montinho cilíndrico de arroz tem uma peça por cima dele (chamada de *neta*), como um cobertor sobre quem dorme.
- **Temaki:** um enrolado feito à mão, cuja forma lembra um pouco um cone de sorvete, com uma folha de *nori* envolvendo o arroz e o recheio. Não sei por quê, mas gosto mais de comer *temaki* de salmão. Acho que há algo na cremosidade da carne de salmão que dá muito certo quando se come desse jeito.
- **Chirashi:** o *chirashizushi*, ou *sushi* esparramado, é servido em uma tigela de arroz, sobre o qual se coloca *sashimi* e vegetais de guarnição. Era o prato de escolha da minha mãe quando havia piqueniques na escola, porque é fácil e rápido de se preparar, e geralmente é comido em março no *hinamatsuri*, ou Dia das Meninas.

Lámen

Toda vez que eu e minha irmã visitamos o Japão, especialmente no verão, fazemos questão de ir à nossa casa de *lámen* (ou *rāmen*) favorita, um lugarzinho encardido em uma vizinhança morosa perto de onde minha tia e meus primos moravam. Mesmo tendo passado alguns anos, eles sempre se lembram de nós lá, e incorporar a peregrinação pelo *lámen* em nosso cronograma virou uma prática familiar estabelecida. Não há nada mais satisfatório que a combinação de uma sopa salgada, carne suína macia e brotos de bambu crocantes – fico com água na boca só de pensar.

Comendo *lámen* como um nativo

Algumas dicas para quando você for comer *lámen*:

- O *lámen* é um prato salgado, então não precisa tentar terminar toda a sopa – você precisará beber muita água depois!
- Deixe que ouçam o seu deleite. Sugar o macarrão e a sopa fazendo barulho é algo positivo. Mas não exagere, pois o seu apreço e prazer deve ser sincero, não teatral.

- O *lámen* é um tipo de prato que se tende a comer rápido e sem parar. Não é propício para ser saboreado lentamente, pois o macarrão ficará empapado e se desmanchará. Coma depressa!



***Lámen* em casa**

O *lámen* para mim é a comida caseira definitiva. Há algo no ato de se curvar sobre uma tigela de sopa salgada, deliciosa e cheia de *umami* que me enche de conforto, especialmente no inverno.

Incrementando o *lámen* instantâneo

Para alguns, macarrão instantâneo pode evocar a imagem de adolescentes preguiçosos de pele oleosa buscando algo para forrar a barriga durante a tarde. Porém, no Japão, pacotes de *lámen* instantâneo são bem comuns. Há até um museu dedicado ao Cup Noodles. Então, ame ou odeie, é um pilar da culinária nipônica – a ponto de um restaurante de *lámen* estrelado pelo guia Michelin ter lançado sua própria versão, que pode ser comprada em supermercados em todo o Japão. É o macarrão Nakiryu Dan Dan, que tem ótimas avaliações.

Mas só porque é instantâneo não significa que precisa parecer de má qualidade. Se você usar pacotes de macarrão instantâneo de forma inteligente, pode fazer uma refeição deliciosa sem culpa nem constrangimento. Seguem minhas dicas principais para tornar um macarrão instantâneo respeitável.

- 1. Use vegetais frescos.** Assim você pode dizer: “Está vendo? É saudável!”. Quando sua família ou suas visitas verem a adição de folhas de espinafre, ervilha torta, brotos de bambu e de feijão e cebolinha fatiada, vai ser difícil de contestar.
- 2. Bote alguma proteína.** Ainda tem aquele peito de frango do jantar com a família no domingo? Coloque na panela. Fatias de presunto sobrando? Desmanche-as e jogue-as no final. Colocar um pouco de proteína vai deixar o prato com a aparência (e sabor) de uma refeição nutritiva, em vez do festival de carboidratos que poderia ser.
- 3. Adicione ovos.** Adoro fazer um ovo *poché*, na própria sopa, pois ouvi dizer que deixa o macarrão mais macio – e há algo muito chique e satisfatório em cutucar o ovo cozido e deixar a gema incrementar a sopa enquanto você come. Se você não se sente confiante para fazer ovos *poché*, um ovo cozido também serve. Recomenda-se que você faça um ovo de gema mole. Depois que tiver cozinhado o ovo como preferir, coloque-o em água fria, tire a casca e faça um corte vertical, de modo que a cor da gema fique em contraste com o caldo marrom e os vegetais coloridos.
- 4. Tempere bem.** Eu adoro comida picante, então costumo colocar uma boa quantia de pimenta-do-reino moída na hora e um pouco de *shichimi*, um tempero picante em pó.

Também gosto de adicionar um pouco do meu *shoyu* favorito e uma colher de chá de *missô*.
Tudo isso depende do seu paladar, então faça do seu jeito!





Lámen do zero

Para alguns, o *lámen* pode ser considerado *fast food*, mas fazer um manualmente sem dúvida não é. Uma tigela deliciosa de *lámen* leva tempo e bastante carinho e atenção. É muito satisfatório ver o prato tomar forma – e fazer por conta própria significa que você pode deixar o macarrão do jeito que gosta.

O macarrão

Fazer macarrão de *lámen* não é algo que as pessoas fazem com frequência. É como muitos de nós pensamos sobre outras massas frescas: por que fazer do zero se dá para comprar na loja? O *lámen* fresco (ou seja, sem ser a versão desidratada dos instantâneos) também pode ser comprado em supermercados, então eu só passei a fazer minha própria massa há mais ou menos um ano. É bem parecido com o modo de preparo da massa de macarrão italiana – e, da mesma forma, os que fazem o próprio *lámen* juram que vale a pena.

Você precisará de uma máquina de fazer macarrão, na configuração para espaguete. Também precisará de uma farinha para macarrão bem rica – a do “tipo 00”, que tem alto teor de proteína e é altamente refinada. A farinha é extremamente importante nesse caso. Não a substitua por farinha comum – essa é a concessão que você não deve fazer, especialmente considerando o esforço que será empregado.

Serve 4 pessoas

6 g de bicarbonato de sódio

4 g de sal

90 ml de água quente

110 ml de água em temperatura ambiente

400 g de farinha tipo 00

30 g de amido de milho fino

1. Coloque o bicarbonato de sódio e o sal em uma jarra com a água quente e mexa até eles dissolverem por completo, e em seguida adicione a água em temperatura ambiente.
2. Em uma tigela grande, peneire a farinha antes de adicionar o líquido da jarra. Usando uma espátula, misture até começar a formar flocos – se parecer muito aguado, coloque um

- pouco mais de farinha e se estiver desidratado demais, coloque um pouco mais de líquido.
3. Polvilhe a superfície em que você irá trabalhar com um pouco de amido de milho antes de retornar à tigela. Reúna toda a massa e retire-a da tigela para manuseá-la na superfície com amido de milho. Você deve sovar a massa até ela não estar muito grudenta e estiver voltando ligeiramente quando você a aperta de leve.
 4. Molde a massa em forma de bola e a embrulhe com plástico filme. Deixe-a na geladeira por mais ou menos meia hora.
 5. Tire a massa da geladeira e sove-a novamente até ela ficar lisa, sedosa e elástica. Divida em quatro bolas do mesmo tamanho – essas serão as porções de macarrão para cada pessoa.
 6. Coloque amido de milho na superfície novamente, para evitar que a massa grude, antes de colocá-la na máquina de macarrão. Seguindo as instruções do fabricante, passe a massa pela máquina, começando com a configuração mais espessa da máquina. Passe a massa duas vezes em cada configuração, mudando-a gradativamente de modo que a massa fique cada vez mais fina.
 7. Pegue sua folha fina de macarrão e, usando o acessório para cortar espaguete, corte-a em fios finos. Deixe secar (sem enrolar os fios) por meia hora.
 8. Pouco antes de sua sopa ficar pronta, esquente uma panela com água salgada até borbulhar e baixe o fogo para manter uma fervura lenta. Coloque o macarrão em uma peneira pequena e mergulhe-a gentilmente na panela, deixando cozinhar por mais ou menos 3 minutos. Coma um pedaço para testar a textura, mas lembre que o macarrão continuará cozinhando na sopa quente, então retire-o da panela quando ele ficar *al dente*.
 9. Após colocar a sopa nas tigelas, adicione o macarrão antes de finalizar com carne suína, ovos, brotos de bambu ou qualquer complemento listado na página 179.

A sopa

A sopa é o que dá a uma tigela de *lámen* o seu sabor. Há muitos tipos diferentes de sopa, dependendo da região, mas as mais comuns são as com base de *shoyu* (meu favorito) e as com base de *missô*.

A sopa é feita com uma parte de concentrado e duas partes de caldo.

Para o concentrado:

• *Shoyu lámen*

Dá um sabor complexo e salgado à sopa. Combine 1 colher de chá de óleo de gergelim, 1 colher de sopa de *shoyu* escuro, 1 colher de sopa de molho de ostra, ½ colher de chá de vinagre de arroz e ½ colher de chá de sal.

• *Missô lámen*

A pasta de *missô* dá ao prato um sabor mais terroso e remetente a nozes do que o *shoyu*, além de também ser um pouco mais doce. Combine 1½

colher de sopa de pasta de *missô*, ½ colher de sopa de *shoyu*, ¼ colher de sopa de sal e 1 colher de chá de açúcar.

Para o caldo:

Dois terços da sopa vêm do caldo, então se você se deu ao trabalho de fazer o macarrão e o concentrado, esse não é o momento para tomar atalhos. Esta é uma receita para caldo de *tonkotsu*. Embora leve tempo, é deliciosa. Ela envolve ferver ossos de porco por horas e remover qualquer espuma que suba à superfície.

1,5 kg de ossos de porco

750 g de carcaça de galinha

2 cebolas grandes picadas em cubos

1 alho poró fatiado

1 cabeça de alho inteira amassada

200 g de cogumelos fatiados

1. Disponha os ossos de porco e as carcaças de galinha em uma panela alta e adicione água fria até cobri-los. Tampe, e coloque a panela em fogo alto até borbulhar.
2. Assim que o caldo estiver borbulhando, escorra a água da panela e retire dos ossos qualquer sangue coagulado, esfregando e enxaguando em água fria.
3. Depois de assegurar que a panela alta está limpa, coloque os ossos dentro dela novamente e acrescente os demais ingredientes. Adicione água até ela ficar alguns centímetros acima dos ingredientes e leve-a novamente ao fogo alto.
4. Depois que o caldo estiver borbulhando, baixe o fogo para que fique na fervura mais baixa possível e deixe assim por 6 a 12 horas. Eu gosto de fazer meu caldo na panela elétrica para que possa ficar ainda mais tempo. Confira o caldo periodicamente e remova qualquer gordura ou espuma que subir à superfície.
5. Ao fim do cozimento, você deve ficar com um caldo turvo – separe bem o líquido do resto antes de acrescentá-lo ao concentrado de *lâmen* de sua escolha.

Nota: um bom caldo de galinha também dá um ótimo resultado. Simplesmente acrescente 600 ml do caldo ao concentrado antes de adicionar o macarrão e os vários complementos.

Os complementos

Complementos tradicionais incluem fatias finas de *chashu* (carne suína temperada), ovos, brotos de bambu, sementes de gergelim, algas e cebolinha.

Falando de comida

A língua japonesa tem algumas palavras e expressões que são usadas exclusivamente à mesa de jantar, ou quando você está prestes a comer.

Goshisousama

Antes de começar uma refeição no Japão, as pessoas sempre falam *itadakimasu*, cuja tradução mais literal é “recebo humildemente”, e concluem com *goshisousama*, que significa “foi um banquete”. É uma forma de demonstrar reconhecimento ao anfitrião por alimentar você.

Kuidaore

Outra palavra que revela o amor e respeito profundo por boa comida no Japão é *kuidaore*, que significa comer até falir ou gastar todo o dinheiro em comida. Os japoneses adoram uma boa sensação culinária – as pessoas encaram filas de boa vontade para pôr as mãos na nova comida da moda, seja qual for – e gastar dinheiro em comida de qualidade e uma boa refeição é sem dúvida algo recorrente.

Oishii

Quando eu era pequena, falava para a minha mãe que queria ser uma das mulheres nos programas matinais japoneses, que viajavam pelo país experimentando várias iguarias e dizendo “*Oishii!*”. *Oishii* significa “delicioso” – e se você ouvir de alguém saindo de um restaurante, provavelmente vale a pena visitar o lugar.

Tenho plena convicção de que comida nutritiva é transformadora e pode transcender barreiras de linguagem e de cultura. Comer bem é viver bem – e apreciar sua comida pode lhe dar muito prazer. Procure por qualidade em vez de quantidade e, quando estiver em dúvida, opte pela comida caseira. Vale a pena esperar por coisas boas, e isso vale para comidas – seja fervendo um caldo por horas para obter a sopa perfeita para o *lâmen*, seja esperando o tempo necessário para a soja fermentar e adquirir sua forma deliciosa e rica ou para ser plantada e cultivada. Saboreie o

momento enquanto come; assegure-se de apreciar o ato da ingestão e aproveite os sabores, além da companhia das pessoas com quem está comendo.





Ocha. Chá

Ocha

お茶

Chá





Se um homem não
toma chá, ele é
incapaz de entender
verdade e beleza.

– *Provérbio japonês*

Meus parentes ingleses e japoneses não têm muita coisa em comum, mas o som de uma chaleira fervendo sempre foi algo constante em minha vida – todos nós bebemos bastante chá.

A palavra em japonês para a cor marrom é *cha-iro*, literalmente “cor de chá”. Isso é um bom indicativo de nossa devoção à bebida. Há tantas variedades de chá no Japão – vai muito além do *matcha*, com muitos tipos diferentes para diferentes épocas do ano e ocasiões.

Não é incomum que as pessoas levem sua xícara favorita quando saem de casa. E com razão, pois não me lembro de já ter tomado um bom chá em um copo de plástico para viagem! O chá mais delicioso vem da atenção especial que é dada a ele, e isso inclui o recipiente onde ele é servido.

Chá é coisa séria, meus caros! Então que tal você botar a chaleira para esquentar?

***Sadō* – Cerimônia do chá**

Sadō (ou *chadō*), também conhecido como “o caminho do chá”, é a apresentação cerimonial do chá verde conhecido como *matcha*. A cerimônia em si é chamada de *otemae*, e tornar-se especialista nela exige muito tempo e dedicação.

Minha tia Taeko passou 23 anos aperfeiçoando a arte. Ao conversar com ela recentemente, perguntei qual era a sua motivação, considerado o quanto ela se dedicou à cerimônia do chá. Ela é uma executiva sênior em uma grande agência de publicidade e mãe de dois filhos... ela já não tinha coisas demais para fazer?

Minha tia explicou que ela recorreu ao chá porque sentia que o trabalho e a vida em casa passavam rápido demais. Ela disse que com o *sadō*, deu a si mesma um dia para refletir mentalmente e relaxar. Para ela, a cerimônia do chá ajudou a dispersar as pressões cotidianas do trabalho e da família, permitindo que se envolvesse com a mudança das estações de forma mais natural, em vez de ficar pensando em prazos, fim de anos fiscais ou o que quer que precisasse atingir antes do próximo trimestre. Ela disse:

“Quando estou no trabalho, sempre há um elemento competitivo, e às vezes parece que é uma corrida. Você tem que fazer concessões ou trabalhar com pessoas que preferiria evitar. Mas enquanto realizo a cerimônia do chá, eu esqueço de tudo isso. Ela me ajuda a lembrar que seres humanos são apenas parte da natureza, a pensar em maior escala e a colocar as coisas em perspectiva.”





Outra parte importante do processo para ela era conectar-se com a cultura japonesa, em especial com a cultura espiritual, e centrar-se.

Há dois tipos de cerimônia: *chaji* e *chakai*. *Chaji* é a versão completa, formal, com tudo que se tem direito, e pode durar até quatro horas, incluindo uma refeição completa. O *chakai* é uma reunião mais informal, com petiscos mais leves e um formato menos rígido. Os convidados também têm papéis definidos nas cerimônias do chá japonesas, sejam formais ou informais.

Os princípios do chá

O *sadō* é baseado em quatro princípios fundamentais, atribuídos ao mestre do chá do século XVI Sen Rikyu. As pessoas que praticam a cerimônia buscam não só aplicar esses princípios no contexto da cerimônia do chá como também integrá-los a suas vidas cotidianas para além da sala de chá. São eles:

1. *Wa* – harmonia

Viver em harmonia uns com os outros, mas também com a natureza – ser móvel, flexível e mutável.

2. *Kei* – respeito

Ter respeito pelo processo e pela cerimônia, mas também pelas outras pessoas, bem como pelos instrumentos e equipamentos, tratando a prática com cuidado e um orgulho contido e despretensioso.

3. *Sei* – pureza

Pureza, nesse caso, refere-se à limpeza e à ordem, mas também a ser autêntico, claro, e transparente – uma pureza de mente e alma.

4. *Jaku* – tranquilidade

Isso é algo que não pode ser obtido deixando de lado os outros princípios. Trata-se mais de uma elevação da mente ou de um estado específico de atenção plena. Provavelmente, é o mais difícil de aprender, pois é necessário um alto nível de disciplina para incorporar a tranquilidade tanto dentro como fora de sua prática.

Esses quatro princípios podem definitivamente ter aplicações mais abrangentes além da cerimônia do chá; todos temos algo a aprender com uma vida harmoniosa, respeitosa e com um pouco mais de organização, de modo a se obter tranquilidade e contentamento.

Koicha e usucha – chá grosso e chá fino

O *matcha* é preparado de duas formas diferentes em uma cerimônia do chá: *koicha* (chá grosso) e *usucha* (chá fino).

Koicha

Este é oferecido primeiro, e o recipiente é compartilhado entre três convidados, que bebem três goles cada um antes de passar adiante (após limparem a borda com um tecido de lona ou papel *kaishi* – uma folha de papel dobrado e guardado no quimono para finalidades higiênicas). Ele exige três vezes mais chá que o *usucha* e geralmente é mexido gentilmente na xícara para criar uma mistura homogênea.

Usucha

O chá mais fino é mexido ou batido em água quente e cada convidado o bebe em sua própria xícara individual.



Equipamento

Nenhuma cerimônia do chá está completa sem o equipamento adequado (*chadogu*). Você deve investir uma quantia razoável no seu *chadogu* e, assim como chefs de cozinha com suas facas, você fica bem familiarizado e íntimo com suas ferramentas.

- **Cha-ire:** é um porta-chá com tampa, geralmente feito de cerâmica. O chá é armazenado nele para então ser distribuído. O *cha-ire* deve ser enchido antes da cerimônia do chá, e quando ela é realizada, os convidados verão você retirar o chá dele.
- **Chasen:** o *chasen* é um batedor feito de bambu, que estraga com facilidade e por isso é trocado com frequência. Como é delicado, precisa ser manuseado adequadamente – você não o usaria para bater ovos! Os movimentos durante o *sadō* são todos suaves, deliberados e gentis, nunca forçados.
- **Chakin:** este é um pano de lona branco usado para limpar a beirada do recipiente após um convidado tomar um gole de chá.
- **Chawan:** a xícara ou tigela de chá é o elemento mais importante da cerimônia. Costuma-se usar tigelas rasas no verão, para ajudar o chá a esfriar, e recipientes mais fundos no inverno para ter o efeito oposto. Xícaras lascadas e imperfeitas são valiosas, sendo seus defeitos focos de interesse, admirados pelos convidados. (Porcelana quebrada é reparada com *kintsugi* – reparo com ouro, ver p. 77 e 83.)
- **Chasaku:** a colher para chá, também conhecida como *chashaku*, é uma peça única, esculpida a partir de um material como marfim ou bambu, e é usada para levar o chá do *cha-ire* ao *chawan*.

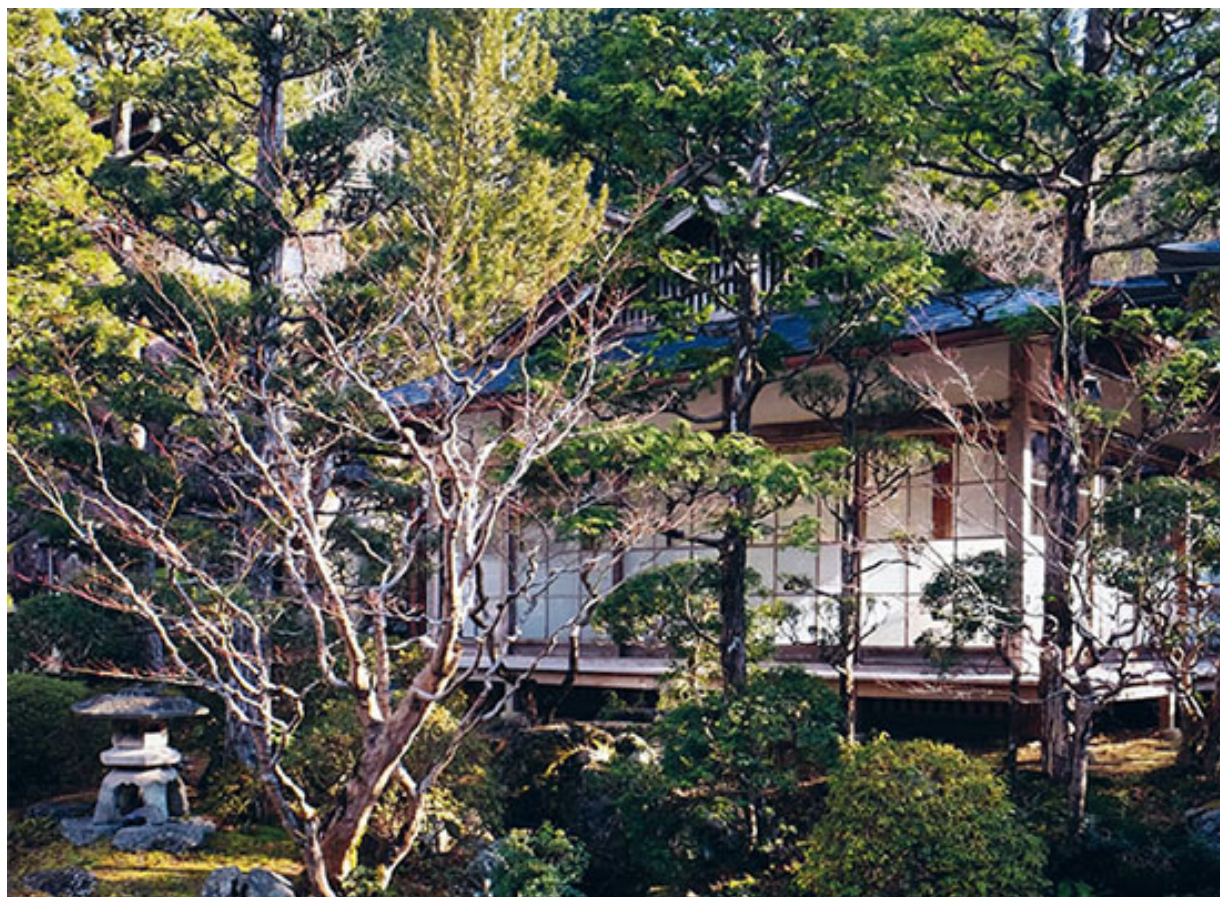


Organizando sua própria cerimônia do chá

Tentado a fazer sua própria cerimônia do chá em casa? Aqui estão algumas dicas para se ter em mente.

O local é tudo

Cerimônias do chá geralmente são realizadas em salas de chá especiais, conhecidas como *chashitsu*. O chão delas é revestido de tatame (tapete feito de palha de arroz entrelaçada), e deve-se evitar pisar no encontro entre uma esteira e outra. Sente-se na postura *seiza*, com os joelhos no chão. Em casa, você pode considerar mudar os móveis de lugar para criar uma sensação espaçosa, acrescentando almofadas de chão para seus convidados. Ou pode pensar em realizar um *nodate* – uma cerimônia do chá ao ar livre, como um piquenique.



Criando o ambiente

Para uma cerimônia do chá autêntica, você precisa ter os seguintes elementos no recinto:

- **Caligrafia:** na forma de um pergaminho pendurado na parede. Ele deve ser temático, relacionando-se com a estação do ano ou tema do evento. (Um padrão recorrente em todas essas tradições e formas de artes antigas é lembrar-se da época do ano.)
- **Comida:** tudo pode ser pretexto para comer. Serve-se um *kaiseki* (uma refeição japonesa com vários pratos, similar à alta cozinha) em mesas individuais de madeira envernizada, e os pratos são sazonais, geralmente adornados com ervas e flores comestíveis. A apresentação precisa ser belíssima, é claro.
- **Flores:** elas estão por todos os lados! Há um estilo especial de *ikebana* conhecido como *chabana*, criado no estilo *nageire* (ver p. 128). As flores precisam ser sazonais, mas minimalistas e enxutas – um ou dois ramos no máximo – para não dominar, seja pelo aroma (que pode prejudicar a experiência do chá e distorcer os sabores e o paladar), seja visualmente (distraindo as pessoas da cerimônia em si).

Vestuário

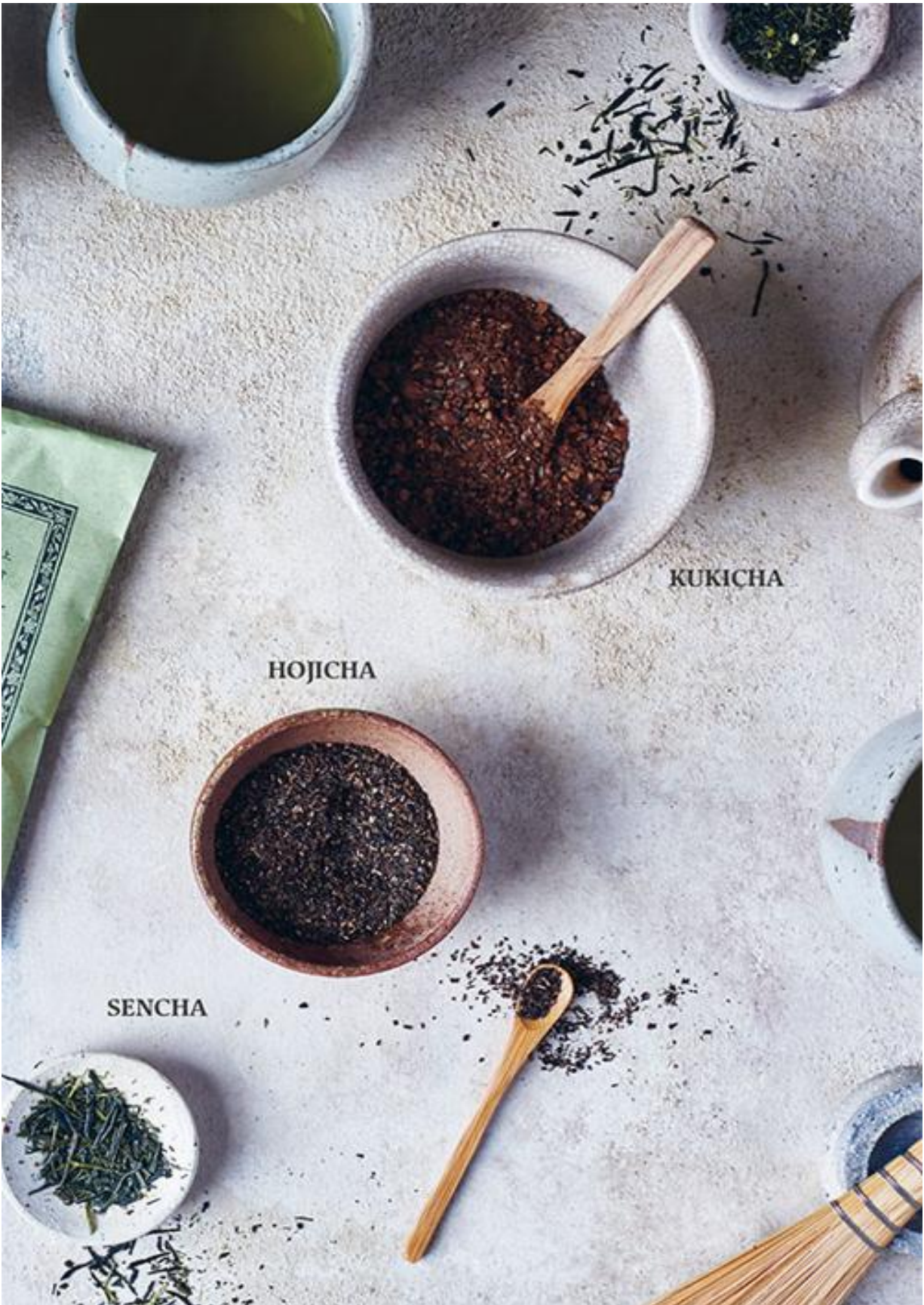
O anfitrião sempre veste um quimono, que é tão prático quanto é bonito. Quimonos têm muitos lugares para guardar utensílios necessários, como leques – por exemplo no *obi* (cinto) ou nas mangas longas.

Se você, como convidado, não tiver um quimono, use um traje formal, mas sem exagero. O enfoque aqui é no chá e na cerimônia, não nas vestimentas. Você não quer diminuir a prática vestindo algo extravagante ou pomposo.



MATCHA

GENMAICHA



KUKICHA

HOJICHA

SENCHA

Um guia para as variedades de chá

Quando a maioria das pessoas pensa em chá japonês, o *matcha* é a variedade mais provável de vir à mente. A febre do *matcha* espalhou-se pelo mundo, com novos estabelecimentos aparecendo por toda parte, e hoje em dia é possível comprar *matcha* com leite em muitas cafeterias.

Mas há muitas variedades diferentes de chá japonês além do *matcha* que merecem ser exploradas. Aqui está um guia útil de que tipos de chá beber e quando bebê-los.



Sencha* ou *nihoncha

Quando alguém pede *ocha*, geralmente está se referindo ao *sencha*, que é o chá verde mais comum. Também é chamado de *nihoncha*, que literalmente significa “chá japonês”. Inclusive, 80% do chá produzido no Japão é da

variedade *sencha*. É um perfeito complemento para uma refeição, especialmente para pratos como *tempurá* ou frutos do mar, pois tem um sabor relativamente suave. O *sencha* é um chá cozido no vapor, e precisa ser feito em um recipiente que permita que as folhas se expandam, de modo que a infusão do sabor ocorra adequadamente na água.

A temperatura perfeita para preparar o *sencha* é cerca de 75°C, para que se obtenha o sabor suave perfeito e a cor, que é um verde-dourado. Se a água estiver quente demais, você corre o risco de deixá-lo muito forte, o que o deixa excessivamente, amargo, concentrado e ácido. Você pode fazer várias infusões com as mesmas folhas, e eu geralmente acho a terceira infusão a mais saborosa. Você sempre fica querendo mais. Deixei minha companheira de casa viciada nele (ela bebe três xícaras por dia).

***Genmaicha* ou “chá de pipoca”**

O *genmaicha* é uma mistura de *bancha* que é uma versão mais barata do *sencha*, junto com arroz torrado (*genmai*). Às vezes é chamado de chá de pipoca porque o arroz pode estourar como pipoca durante o preparo. Tem um sabor de nozes e cor amarela. É o chá perfeito para assentar o estômago quando você não está se sentindo muito bem.

Hojicha

O *hojicha* é o chá favorito da minha avó (ou *baba*) Motoko. É quase sem cafeína, então é perfeito para tomar depois do jantar. Ele é torrado e tem um aroma não tão diferente do de café, com um tom marrom-avermelhado. Também é o meu chá preferido.

Kukicha

Também conhecido como “chá de galhos”, o *kukicha* é atípico por incorporar os caules, talos e galhinhos que geralmente seriam descartados. É mais doce e cremoso que os outros chás e pode ser usado em várias infusões. Diferentemente de outros chás japoneses mencionados aqui, ele não é tão forte, então se você prefere chás mais suaves, esse pode ser o ideal para você.

***Matcha* (chá verde em pó)**

Matcha se refere a um pó de chá verde de moagem fina e pode ser dividido em três categorias: cerimonial (para cerimônias do chá), *premium* (para uso cotidiano) e culinário (para cozinhar). Sua cor verde intensa faz dele um ingrediente popular para colorir comida.

O *matcha* tem um sabor ligeiramente amargo, então é um ótimo complemento para pratos doces e sobremesas, pois contrasta muito bem com eles. Meu jeito favorito de consumir *matcha* é no sorvete, mas você também pode usá-lo em doces de confeitaria, bebidas à base de leite e até batido em *smoothies*.

***Mugicha* (chá de cevada)**

Para mim, *mugicha* tem sabor de férias. É um chá de cevada e geralmente é bebido frio, no verão. É incrivelmente refrescante, mas tem um sabor consideravelmente amargo. Embora haja quem o beba quente, ele é o refresco mais escolhido no verão japonês, então pode ser comprado com facilidade em saquinhos de chá que não precisam ser fervidos. É só colocar o saquinho de *mugicha* em uma jarra de água fria e deixá-la na geladeira enquanto ocorre a infusão de sabor.



***Ocha zuke* (arroz com chá)**

O *sencha* é incrivelmente versátil, e tinha muita gratidão por ele durante meus dias de estudante, quando eu dormia em um alojamento e tinha um orçamento curto. O *ocha zuke*, ou arroz com chá, é uma refeição bastante comum entre estudantes, como um lanche rápido ou até mesmo quando você precisa curar uma ressaca. Também é uma ótima forma de reaproveitar sobras. Você pode experimentar com coberturas diferentes, mas entre as minhas favoritas estão o *umeboshi* (ameixas em conserva) e flocos de salmão.

Serve 1 pessoa

Arroz de grão curto cozido (cerca de 120 g)

Sencha fervido (cerca de 175 ml)

1 folha fina de *nori* tostada

Sugestão de coberturas

Salmão assado

Goraz

Sementes de gergelim

Cebolinha em fatias finas

Wasabi

Flocos de arroz crocantes triturados

Umeboshi

Shoyu

Ovas de escamudo-do-Alasca

1. Coloque o arroz cozido morno em uma tigela e cubra com as coberturas desejadas. Pessoalmente, gosto de salpicar pedaços de salmão que sobraram na geladeira, além de cebolinhas, *nori* tostado, alguns flocos de arroz crocantes triturados (chamados de *bubu arare*, caso queira tentar encontrá-los) e um pouco de *wasabi* para dar pungência e sabor.
2. Derrame o chá quente sobre o arroz e as coberturas, de modo que o líquido fique 5 mm acima do arroz. Embora algumas coberturas possam ser adicionadas ou desconsideradas, o *nori* é uma parte fundamental do prato, então não se esqueça de colocar alguns pedaços quebrados.
3. Assegure-se de que todos os sabores se misturaram bem antes de começar a comer.

Nota: sobras de arroz são perfeitas para o *ocha zuke*, só tome cuidado, pois elas podem causar intoxicação alimentar se não forem devidamente armazenadas e suficientemente requentadas. O *ocha zuke* é melhor com arroz de grão curto, mas você pode tentar fazê-lo com outras variedades, embora eu imagine que os resultados serão ligeiramente diferentes.

***Wagashi* – Confeitaria tradicional japonesa**

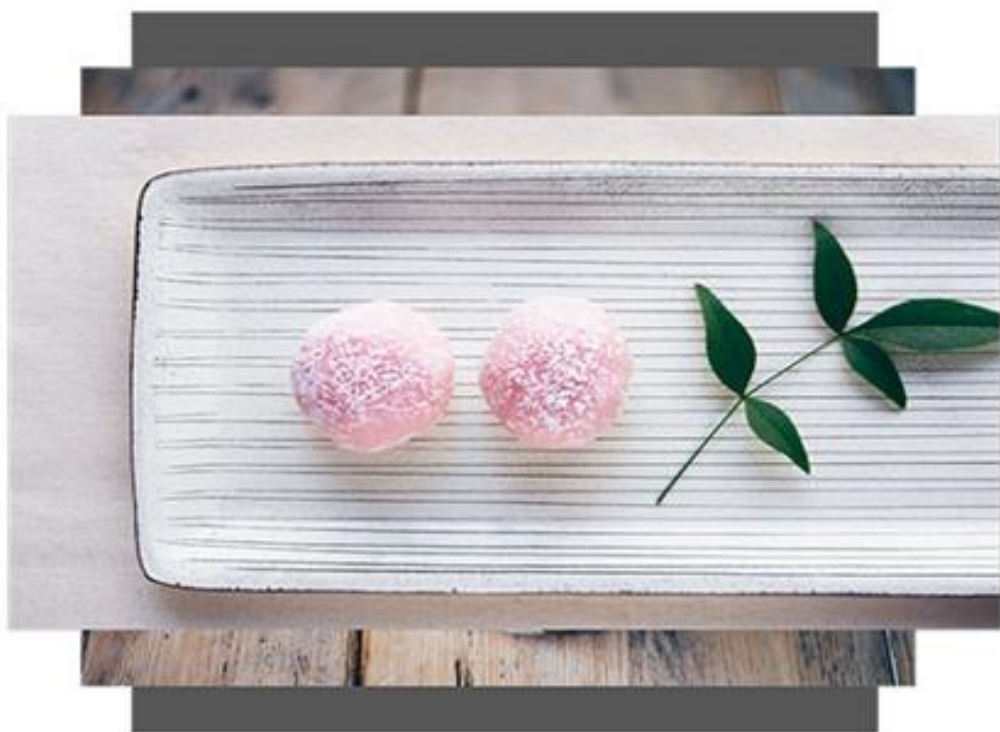
Você pode desfrutar do *wagashi*, ou confeitaria tradicional japonesa, junto com seu chá. Os doces geralmente são feitos de ingredientes vegetais – *mochi* são bolinhos de arroz viscosos que podem ter recheios como o *anko* (uma pasta de feijão doce feita a partir de feijão-azuki).

Meus quatro doces de *wagashi* favoritos para comer com chá:

1. ***Daifuku* – bolo de arroz.** O *daifuku* é um *mochi*, ou bolo de arroz viscoso, com algum recheio delicioso. O recheio mais tradicional seria o *anko*, mas você também pode encontrar cremes com sabor, como

morango ou café. Eles vêm em tons pastéis e claros – geralmente rosa, branco, ou verde – e tem uma camada fina de amido de milho para evitar que grudem entre si.

2. *Dorayaki* – bolo *castella* recheado. Similar ao *daifuku*, um *dorayaki* também é tipicamente recheado com *anko*, a pasta de feijão-azuki, mas a camada externa é feita de *castella*. O *castella* (ou *kasutera*) é minha grande fraqueza, além de um produto da rica história culinária do Japão que acho totalmente fascinante. Nagasaki hoje em dia é conhecida por seu *castella*, mas a sobremesa na verdade é uma importação portuguesa do século XVI, conhecida originalmente como Pão de Castela. É feito de açúcar, farinha, ovos e xarope de glucose. Embora tenha a textura de um bolo esponja leve, a adição de ovos torna o sabor ligeiramente mais complexo, similar a um bolo madeira. Você também pode encontrar versões com *matcha*, mas a minha preferida é sem dúvida o *dorayaki*, no qual dois discos de *castella* envolvem um pouco da mistura doce.





3. *Taiyaki* – bolo de peixe. Esse é enganoso, pois seu nome confunde e não necessariamente sugere que é uma sobremesa doce. *Taiyaki*, ou “goraz assado”, na verdade não contém peixe algum. É, em vez disso, um bolo em forma de peixe, feito com uma massa similar à de *waffles* ou panquecas e recheado com algo doce. Novamente, o *anko* é o mais comum, mas o meu favorito é o de creme de confeitiro (e você pode encontrar até alguns de batata-doce). Eles são melhores quando comidos na hora, recém-tirados das formas de ferro em formato de peixe. A tendência é que você os encontre em festivais. Na época do Ano-Novo, em especial, monta-se muitas barracas de comida perto dos templos, e foi nesse período que experimentei o melhor *taiyaki* da minha vida perto de Gion, em Quioto. Acho que comi três de creme, pois não conseguia parar de querer mais daquele delicioso bolo morno com o recheio lindo e cremoso.

4. *Yōkan* – gelatina de feijão. O *yōkan* é um dos *wagashis* mais antigos e tradicionais. Tem um sabor extremamente sutil e uma textura atípica. É uma sobremesa gelatinosa feita a partir da pasta de feijão-azuki, geralmente comprada em blocos e fatiada, com muitas variedades, incluindo algumas que contêm castanhas, como noz, e frutas, como figos. A textura gelatinosa vem do feijão combinado com ágar-ágar e açúcar. O *yōkan* é tradicionalmente dado como presente, e ele ser (na maioria das vezes) vegano é uma alusão aos princípios budistas (mas é sempre melhor confirmar se ele é feito com ágar-ágar antes de se convencer a comprá-lo para seus amigos veganos).



Os princípios por trás da cerimônia do chá – harmonia, respeito, pureza e tranquilidade – são o que todos nós aspiramos em nossas vidas. Como seres humanos, queremos viver em paz com os demais e sermos respeitados. Ao realizar a cerimônia com outras pessoas, você dá aos envolvidos (incluindo você) uma expressão ou manifestação física desse desejo. Ela também pode ajudar a construir uma noção de comunidade e solidariedade. Mas não é preciso executá-la de modo tão formal; receber as pessoas para tomar chá pode fazer a mesma coisa de maneiras menores e mais sutis, mesmo que seja apenas uma rodada de chá para colocar a conversa em dia.





Onsen. Águas termais e banhos de banheira

Onsen

温泉とお風呂

Águas termais e banhos de banheira



Algumas das minhas memórias favoritas envolvem ir à casa de verão da minha tia em Kusatsu, um *resort* com águas termais ao norte de Tóquio. O cheiro forte de enxofre e o sabor do famoso *manju*, um pão doce recheado com pasta de feijão, sempre me lembram do tempo que passei lá. Íamos no inverno, para desfrutar do *onsen* após um dia de esqui, e nos meses de verão também, quando o calor das águas termais nos refrescavam ao fazer o ar úmido do verão parecer um pouco mais fresco, tornando o calor um pouco mais suportável.

Como seria de se esperar em um país com tantos vulcões, existem *onsens* em todo lugar no Japão. Há *onsens* ao ar livre e em lugares fechados, que são diferentes de casas de banho coletivas (*sentō*), pois são aquecidas naturalmente pelas águas termais.

Uma viagem para um *onsen* é certamente uma atividade bastante coletiva. Eu geralmente ia com a minha família, mas não é incomum que se vá com amigos ou colegas de trabalho. Embora eu não consiga me imaginar ficando sem roupa junto com meus amigos ou colegas, isso é bastante comum no Japão, e tende a aproximar as pessoas. Não sei se para mim isso é psicológico, por causa de sua associação com purificação, ou se é porque já estou exposta fisicamente, mas algumas das discussões mais francas e sinceras que já tive com meus familiares foi em um *onsen*. Talvez tenha a ver com livrar-se da sujeira em mais de um sentido?

Etiqueta no *onsen*

Tradicionalmente, homens e mulheres se banhavam na mesma área, mas hoje em dia isso é bem incomum e a maioria dos *onsens* são divididos entre áreas de banho masculinas e femininas.

Esteja você se banhando em um *onsen* ao ar livre ou em um lugar fechado, as regras são as mesmas: espera-se que você tire toda a roupa. A higiene no *onsen* é levada bastante a sério. Antes de entrar na água, você precisa se lavar em uma estação de banho, na qual geralmente se senta em um banquinho de bambu e se usa um balde de bambu para lavar o corpo com sabão antes de adentrar a área comum. Se seu cabelo for longo, deve

ser amarrado, e você precisa enxaguar todos os resquícios de sabão antes de entrar, para não turvar a água nem causar interação com os minerais da terma.

Tabu com tatuagens

Anos atrás, minha irmã mais nova, Amy, chegou em casa com várias tatuagens, fazendo com que suspirássemos de frustração, pois, antigamente, muitos *onsens* proibiam banhistas com tatuagens, supostamente para afastar a *yakuza* ou membros de gangues criminosas. Porém, recentemente, a abordagem ficou mais flexível, e você pode entrar desde que as tatuagens sejam cobertas com adesivos opacos. Só algo a se considerar se você estiver pensando em fazer uma tatuagem antes de viajar!



Como vestir um quimono *yukata*

Quando você vai a um *resort* de águas termais como o de Kusatsu, é bastante comum ver as pessoas vestindo *yukatas*. O *yukata* é um quimono de algodão casual que se veste no verão. O que você encontraria em um *ryokan* (um hotel tradicional) perto de um *onsen* tende a ser azul-marinho e branco e bastante confortável. Eles têm ótima aparência e servem como roupa de ficar em casa, pijamas ou roupões, sem que você pareça uma pessoa preguiçosa ou descuidada. O que mais gosto dos quimonos é que eles caem bem em todo tipo de corpo – além de ter vários lugares úteis para guardar coisas. Um *yukata* refrescante combinado com *getas* (sandálias de madeira elevadas) são o melhor traje de verão para uma cidade com *onsens*. Veja abaixo como vesti-lo.

1. Coloque os braços nas mangas do *yukata*. Fingir que você é um pássaro e bater as mangas como se fossem asas é totalmente opcional (mas quase impossível de resistir).
2. No nível da cintura, pegue as lapelas do traje com as mãos.
3. Coloque a lapela direita do traje no lado esquerdo de seu corpo, logo abaixo do cotovelo. Assegure-se de que o lado direito do roupão não esteja por cima – isso é importante porque apenas os falecidos ficam com a parte direita por cima, quando são vestidos para o enterro, então vestir-se dessa maneira é um enorme vexame.
4. Coloque o lado esquerdo do traje por cima, fechando-o na frente de modo que ele envolva seu corpo. Lembre-se de deixá-lo justo, para não correr o risco de que ele se abra sozinho, mas deixe espaço suficiente para ter conforto (ou, no meu caso, para não me sentir apertada após me entupir de *manjus*). Mantenha as dobras onde estão enquanto pega seu *obi* (cinto).
5. Se você for mulher, envolva o *obi* em sua cintura, começado na frente e atravessado as costas; para homens, ele normalmente fica mais abaixo, na altura dos quadris. Junte as duas extremidades do *obi* e amarre-o na frente, ligeiramente descentralizado para a direita.



Banhando-se em casa

Viagens para *onsens* não são tudo; banhos de banheira em casa (*furo*) também são importantes. Não há nada que eu goste mais do que entrar na água no fim do dia, e, após navegar o mercado imobiliário de Londres por alguns anos, tenho uma exigência inegociável: preciso morar em um lugar com banheira.

Meu avô tomava cerca de três banhos de banheira por dia, especialmente no verão, quando ele vinha do escritório no almoço para dar um mergulho rápido. Banheiras japonesas tendem a ser extremamente profundas, de modo que você consiga submergir o corpo na altura dos ombros, e a maioria vêm com um botão que reaquece a água, de forma que você possa passar horas na banheira até seus dedos ficarem iguais a uvas-passas.

Nos lares japoneses, o banheiro geralmente é todo drenado e com chuveiro aberto, então você molha o corpo com sabão e toma uma ducha ou se enxágua com um balde de bambu com água antes de entrar na banheira. A banheira não é para limpar o corpo – essa parte ocorre fora dela. Ela é para relaxar, permitir que seu corpo se solte e libere tensões; É o momento perfeito para refletir, estabelecer prioridades e se desapegar – deixar todas as suas frustrações descerem pelo ralo, junto com a água.



Fazendo seus próprios sais de banho

Uma das coisas que compro para levar para casa sempre que vou para Tóquio são sais e bombas de banho. Há tantas variedades, e os benefícios da aromaterapia são excelentes. Como vimos no capítulo sobre *shinrin-yoku* (banho de floresta), os fitonídeos e demais substâncias liberadas pelas árvores têm efeitos positivos na saúde – e a aromaterapia pode ter uma influência igualmente calmante e relaxante no corpo.

A experiência do *onsen* consiste no aroma – seja o cheiro de enxofre, de toalhas quentes e limpas, de roupas recém-lavadas ou de sabão, é definitivamente uma atividade que estimula o seu olfato.

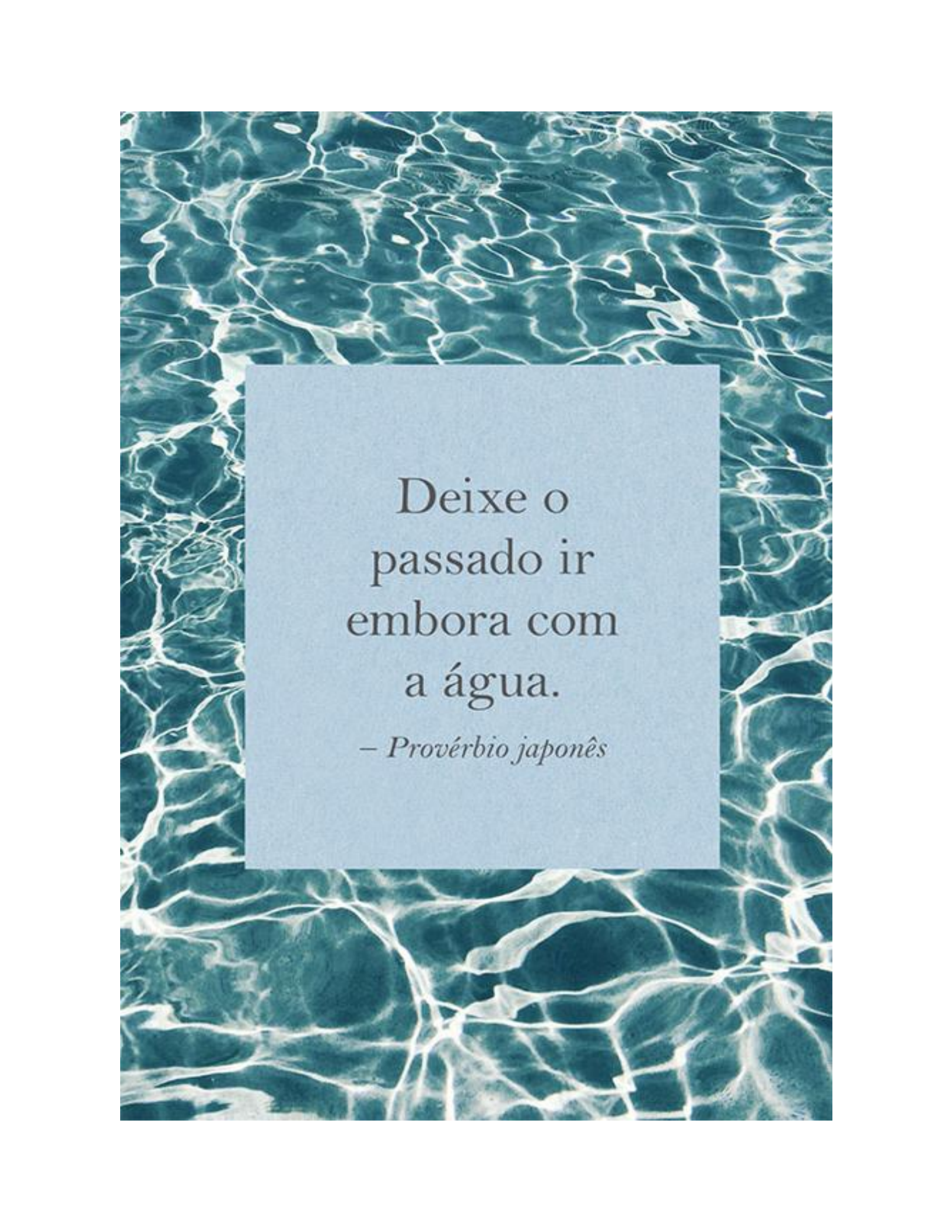
Sais de banho caseiros são excelentes presentes.

Você precisará de:

- 700 g de sulfato de magnésio
- 475 g de sal marinho grosso
- 120 g de bicarbonato de sódio
- Óleos essenciais (como cânfora, cipreste, rosas, flor de laranjeira, eucalipto, menta, camomila, erva-cidreira ou lavanda)
- Opcionalmente, ervas frescas (por exemplo, menta, alecrim, folha de erva-cidreira, jasmim, calêndula, gengibre)

Combine o sulfato de magnésio, o sal e o bicarbonato de sódio em uma jarra de vidro. Adicione algumas gotas do seu óleo essencial de escolha até obter o aroma desejado. Óleos essenciais puros, de alta qualidade, tendem a ser bem caros, então eu não colocaria mais de 10 gotas. Adicionar alguns ramos de erva sempre cria um efeito legal – especialmente folhas de menta ou de alecrim. O produto final deixará seu banheiro com um cheiro simplesmente divino.



The background of the image is a close-up photograph of water with a complex pattern of ripples and reflections, creating a mosaic of light and dark teal and blue tones. In the center, there is a solid light blue rectangular box containing text.

Deixe o
passado ir
embora com
a água.

– *Provérbio japonês*

Obtendo os benefícios de um *onsen* fora do Japão

Ficar na banheira por bastante tempo pode parecer o mais próximo que você conseguirá reproduzir da experiência de ir a um *onsen*, mas há outras coisas que se pode fazer.

Por alguma razão, é extremamente satisfatório sentir a água fluindo por você, e alguns dos benefícios do *onsen* vêm simplesmente do fato de se estar submerso – da pressão da água e da flutuação. Minha paixão por *onsens* também pode ser o motivo de eu adorar nadar em corpos d'água frios a céu aberto, especialmente rios no verão. Depois que você supera os primeiros segundos (que sem dúvida são bastante agoniantes) e começa a mexer o corpo, a sensação é incrível – e também é garantido que isso aumente a sua frequência cardíaca.

Você também pode tentar ir em uma sauna; o calor aumenta o seu fluxo sanguíneo e ajuda a relaxar. A sensação de ficar com o corpo imerso no calor é bastante similar à do *onsen* e, portanto, pode contribuir para criar um estado de espírito similar.

Um banho de banheira não é uma rápida molhada de corpo. Cuidar de si por inteiro é essencial para manter o equilíbrio e o contentamento. E os rituais ao redor do banho têm suas funções – eles ajudam a separar tempo no dia para que nos dediquemos a nós mesmos e façamos uma limpeza na mente e no corpo. Novamente, é uma atividade que os japoneses realizam lentamente e sem se preocupar com quanto tempo levam.



Caligrafia. Escrita à mão e sumi-e



Caligrafia

書道、習字と炭絵

Escrita à mão e *sumi-e*

方鑑秘要

推命学

九星術

氣學

古神道秘説

佛像圖鑑

陀羅尼字典
洛地準則詳解

易學大鑑

方位学秘法典

大日經

金光明最勝王經

北藏尊の研究

漢方藥原典

法華經 全

心靈現象

靈學靈法

おべんち

莫病力治

神靈符

神様の

戶籍由來

神仙術

瞑想法

高神道

鎮魂掃神法

神道秘法

集佺

占病

神通術與

佛



神秘体
冥想

神様の

牙

Muitas vezes brinco que adquiri minha maestria com o delineador por causa das lições de caligrafia com minha avó Motoko. Embora seja verdade que eu tenha uma mão hábil nesse quesito, também há outras coisas que aprendi graças ao amor dela pela arte.

Nascida na Rússia durante a Segunda Guerra Mundial, minha avó não foi educada do modo nipônico tradicional nos primeiros anos de vida. Ela aprendeu coisas como *kakijun* (a ordem das pinceladas quando se escreve caracteres japoneses) um pouco mais tarde que seus semelhantes e, por isso, ela é bastante preocupada em relação à sua própria caligrafia. Mas ela praticou por anos e chegou a um nível no qual tem qualificação para instruir outros na arte; então nunca deixo de achar graça quando ela tenta delegar a tarefa de escrever cartões de agradecimento a um de meus primos ou tias.

Sempre achei a paixão da minha avó por *shodō* e *shūji* fascinante – o fato de que simplesmente mudar o instrumento para um mesmo conjunto de movimentos podia resultar em uma reação tão diferente em relação à confiança dela para mostrar aos outros o que fez. Na mente da minha vó, porém, são duas coisas totalmente diferentes: o *shodō* e o *shūji* são uma expressão dela em um momento específico. Assim como o *sadō* (o “caminho do chá”) e o *kadō* (o “caminho das flores”), *shodō* se refere à arte, ou ao “caminho da caligrafia”. Já *shūji* se refere mais à escrita à mão do que à caligrafia artística. Ensina-se *shūji* nas escolas desde o primário – portanto, crianças precisam aprender os traços básicos e como segurar o pincel antes de desejarem virar praticantes da arte.

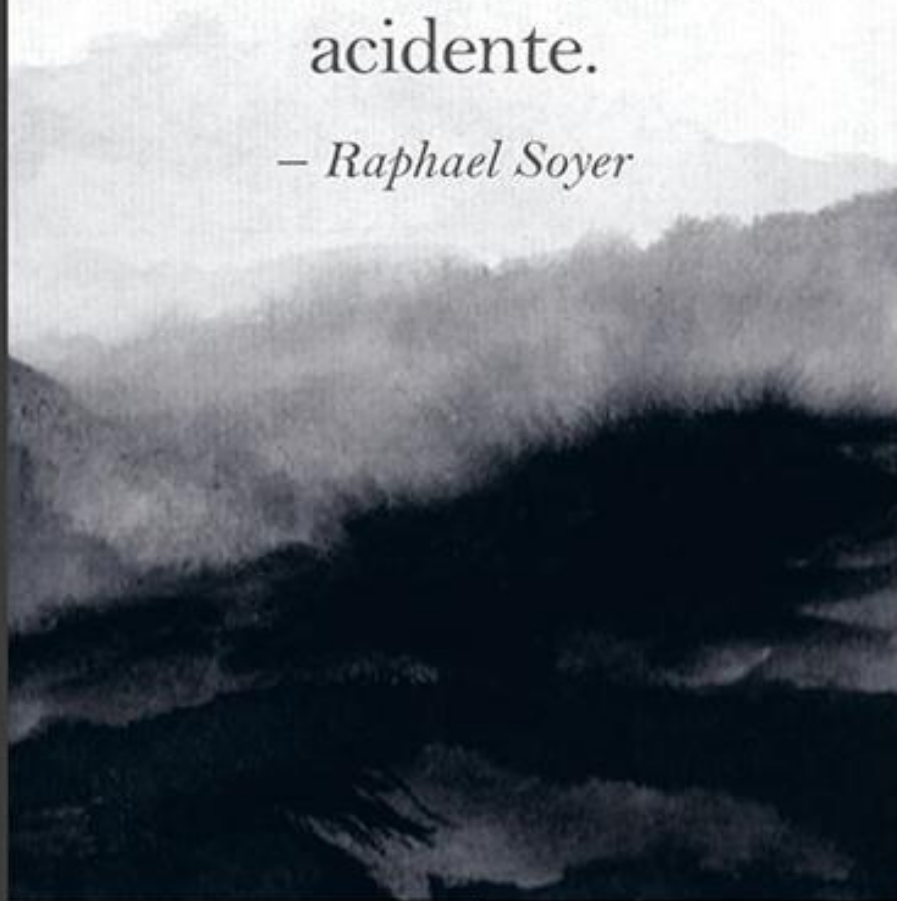
O que é tão cativante no *shodō* é o compromisso explícito do calígrafo com a criação de uma composição. A folha de papel não perdoa – assim que a tinta e o pincel tocam a superfície, o calígrafo está comprometido e precisa mover com intencionalidade para obter o resultado desejado. Qualquer hesitação ou tremor de mão é facilmente transcrito e fica registrado para sempre; o autor sempre deixa parte de si na obra, o que contribui para sua beleza.

De certa forma, as diferentes artes estão interconectadas. Por exemplo, antes de uma cerimônia do chá, você pode repousar os olhos sobre uma

obra de *shodō* para desanuviar a mente. A obra não é escolhida aleatoriamente, mas sim ponderada meticulosamente, e por meio dela pode-se captar a atmosfera que o anfitrião tentou criar ao decidir o tema e colocar a obra em exposição para a cerimônia.

Cada pincelada tem
uma certa tensão,
certo nervosismo. Cada
pincelada é, de algum
modo, um tipo de
acidente.

– *Raphael Soyer*



Os instrumentos

Quando eu tinha oito anos, minha avó me deu um kit de caligrafia. Fiquei tão encantada com ele que só o abria às vezes para admirá-lo, antes de fechá-lo, mantendo-o intocado (e, em minha mente, imaculado).

As quatro ferramentas principais são chamadas de “tesouros do estudo”, ou *bunbō shihō*, e são as seguintes:

O pincel: *fude*

O pincel, chamado *fude*, tem um cabo tradicionalmente de madeira ou bambu e cerdas de pelo de algum animal (cavalo, bode ou ovelha). Pincéis diversos são usados para traços diferentes: um *futofude* é um pincel grosso para caracteres grandes e um *hosofude* é um pincel fino para caracteres menores e mais delicados.

A tinta: *sumi*

A tinta *sumi* vem na forma de barra. Antigamente, isso tinha funções práticas, pois era mais fácil de transportá-la por longas distâncias. A *sumi* geralmente é feita de uma mistura de fuligem com cola animal e costuma ser um presente tradicional. Hoje em dia, você também pode obter *sumi* já em forma líquida.

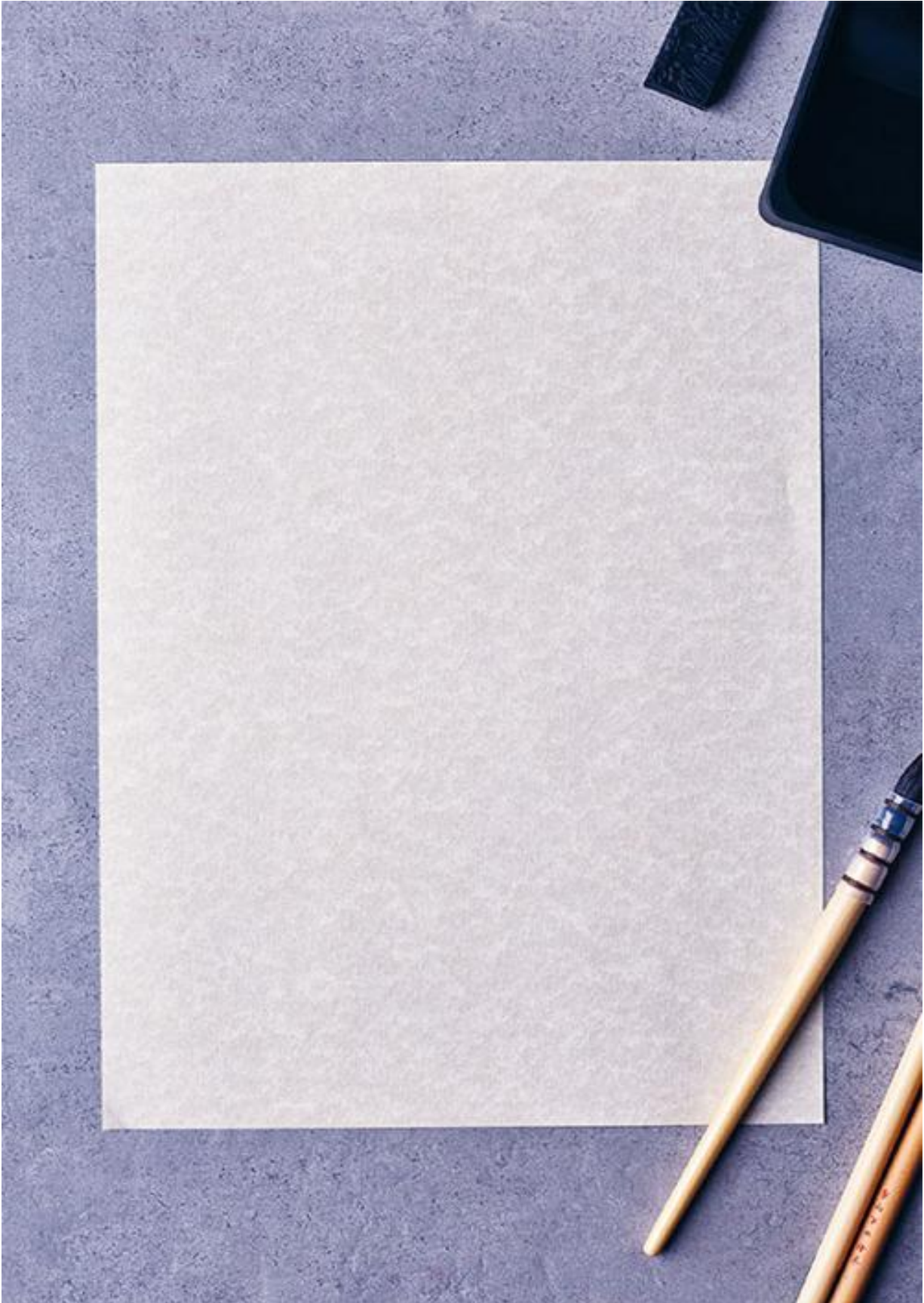
A superfície: papel *washi*

O papel *washi* é um pouco mais resistente que o papel normal e geralmente é feito com fibras de amoreira (*kozo*). O *washi* pode ser obtido com estampas texturizadas lindas. Fitas adesivas de *washi* também são ótimas para decoração e artesanato no geral.

A pedra de tinta: *suzuri*

A barra de *sumi* é um bloco de pigmento preto que precisa ser diluído. Ela é raspada na pedra de tinta junto com um pouco de água, como se faria com aquarelas. Então, você mergulha o seu pincel no poço do *suzuri*. Obter a opacidade e a consistência correta é parte do aperfeiçoamento da arte

(mas se estiver com preguiça, sempre pode colocar nele um pouco de tinta pré-diluída).





Além dos quatro instrumentos principais, recomenda-se que você também use os seguintes acessórios ao praticar a arte da caligrafia:

- **Um peso de papel ou *bunchin*.** isso deixa tudo no seu devido lugar enquanto você trabalha.
- **Uma folha de apoio ou *shitajiki*.** Você coloca uma *shitajiki* por baixo da tela para evitar que a tinta passe para o que estiver abaixo dela. Tradicionalmente, se usa algo feito de tecido, mas estudantes japoneses também usam *shitajikis* de plástico para evitar que suas anotações manchem as páginas de seus cadernos.
- **O selo ou *inkan*.** Estudantes e praticantes podem esculpir seu próprio carimbo ou selo (conhecido como *inkan*), que geralmente é usado com tinta vermelha (ou *indei*) para identificar um trabalho como seu. Normalmente, é a única cor permitida em uma obra monocromática.
- ***Fudepen*.** Se você quer praticar caligrafia sem ter que desembolsar dinheiro para tantos instrumentos, eu sem dúvida investiria em uma *fudepen*. Esta é uma caneta com a ponta feita de cerdas, sendo uma maneira fácil e portátil de praticar sua escrita à mão e obter o efeito desejado sem ter que arrumar um kit inteiro.

Traços e estilos

Os *eiji happo* são os oito traços essenciais da caligrafia japonesa. Todo caractere em *kanji* (sendo o *kanji* o sistema de escrita japonês que utiliza caracteres chineses) será composto por um desses, sendo que todos eles se encontram no caractere 永 (*ei*, que significa “eterno”). Praticar esse caractere é um bom ponto de partida para um iniciante. Está para o *kanji* assim como “Stairway to Heaven” está para pessoas aprendendo violão ou guitarra pela primeira vez.

Os *eiji happo* são:

- 側 ***soku***: o ponto
- 勒 ***roku***: uma linha horizontal
- 努 ***do***: uma linha vertical
- 趯 ***teki***: um traço curto ascendente a partir de uma linha horizontal ou vertical
- 策 ***saku***: um traço curto ascendente para a direita
- 掠 ***ryaku***: uma linha descendente para a esquerda
- 啄 ***taku***: um traço curto descendente para a esquerda
- 磔 ***taku***: uma linha descendente para a direita



Há três estilos básicos de *shodō* que emergiram e evoluíram ao longo do tempo:

***Kaisho* (padronizado)**

Esse estilo padronizado é o mais fácil de se ler e com a forma mais próxima do que você veria em um computador ou uma anotação. Não é muito estilizado, porém, é regrado e exige precisão na forma de seguir a ordem dos traços.

***Gyōsho* (semicursivo)**

O *gyōsho* se baseia menos na definição dos traços e mais em como cada caractere flui para o seguinte e a relação entre eles.

***Sōsho* (abstrato)**

O *sōsho* é o mais abstrato dentre os três estilos de escrita e deve evocar a sensação do vento soprando a grama. O enfoque é menos na legibilidade e mais em transmitir uma emoção e na qualidade estética.

書家古巷

中國珠海唐家灣

善墨書舍汪子善書

***Sumi-e* – pintura monocromática de tinta aguada**

Sumi-e se refere à pintura com tinta aguada, utilizando um *fude* e a tinta, *sumi* (ver p. 230). A ênfase é em capturar a essência, ou espírito, do que está sendo retratado sem depender de diferentes cores, que podem ser uma distração.

Brincar com os espaços em branco e mudar o tom da tinta preta pode abrir muitas possibilidades. A criatividade aflora diante dessas limitações – e, por isso, a ideia do *sumi-e* é capturar a essência mais geral, e não os detalhes menores e mais intrincados. Você deve tornar cada pincelada potente e carregada de significado.



Enso

Um dos temas mais comuns capturados na caligrafia é o *enso*, ou o círculo zen, que ao mesmo tempo expressa o tudo (a vastidão do universo, por exemplo) e o nada (o vazio). É geralmente composto por essa única pincelada fluida, que não pode ser alterada.

Três bons motivos para praticar caligrafia

- Um bilhete escrito à mão pessoalmente sempre vai parecer mais atencioso que uma mensagem de celular.
- Escrever à mão pode ajudar a ativar e a estimular partes de seu cérebro que lidam com a formação de memórias.
- Caligrafia exige concentração e disciplina. É bom sujeitar-se a um desafio e não ter a opção de simplesmente apertar a tecla de apagar no seu teclado.

A prática leva à perfeição

A coisa mais importante ao começar com a caligrafia é aprender seus ângulos. Em que parte do pincel se deve segurar para obter um traço mais grosso ou mais fino? Você começa com força antes de passar para o suave? Quanta pressão se aplica para obter os traços curtos desejados?

Essas coisas não são do tipo que outra pessoa pode lhe ensinar. Você tem que aprender seus próprios limites e se familiarizar com o modo como seu corpo controla e interage com o pincel. Use folhas de rascunho para praticar, praticar e praticar, descobrindo como fazer os caracteres fluírem antes de fazer algo mais definitivo no papel *washi*.

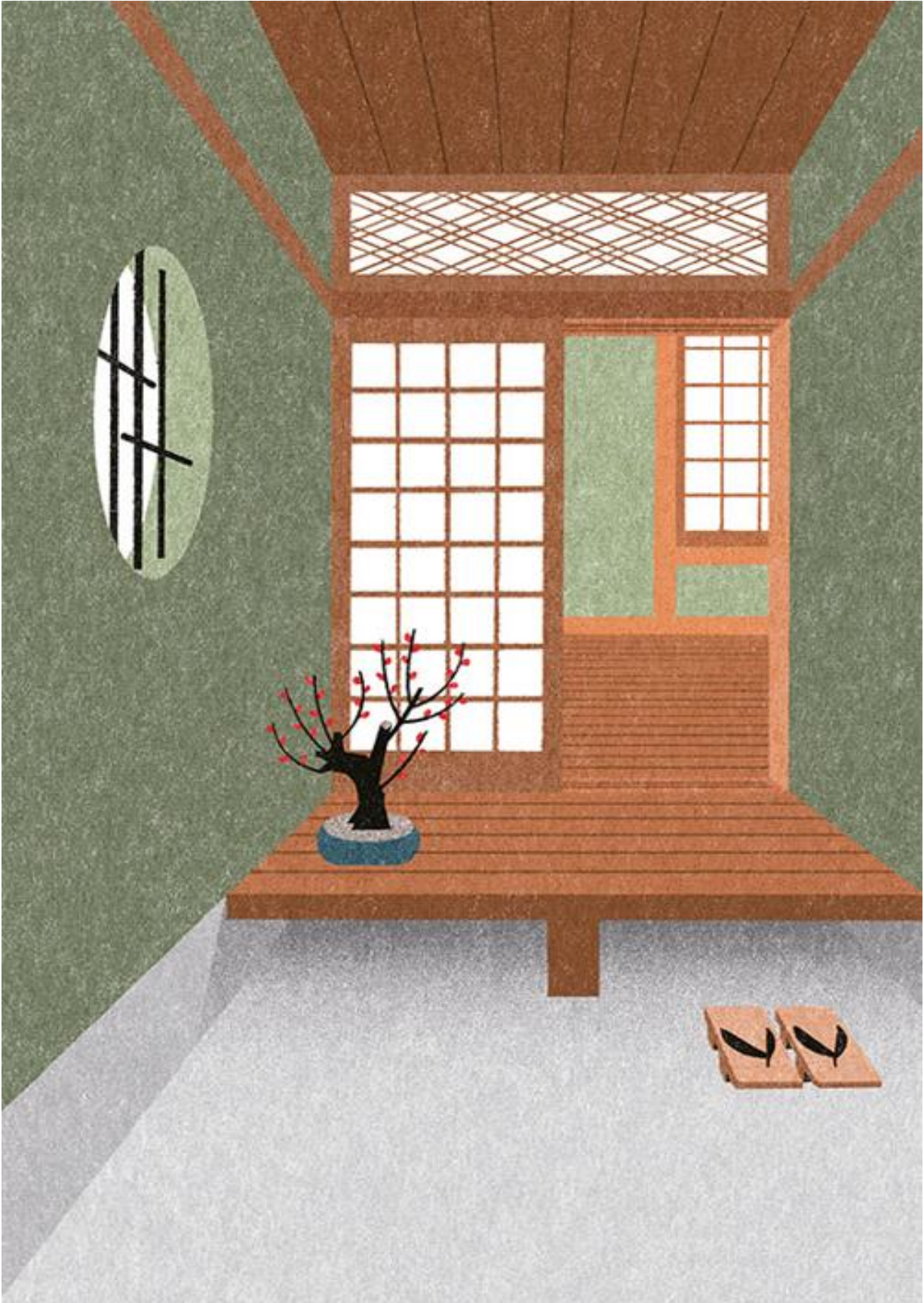


Como consultora digital, acabo ficando com uma abundância de canetas e itens de papelaria, mas não me lembro da última vez que escrevi algo à

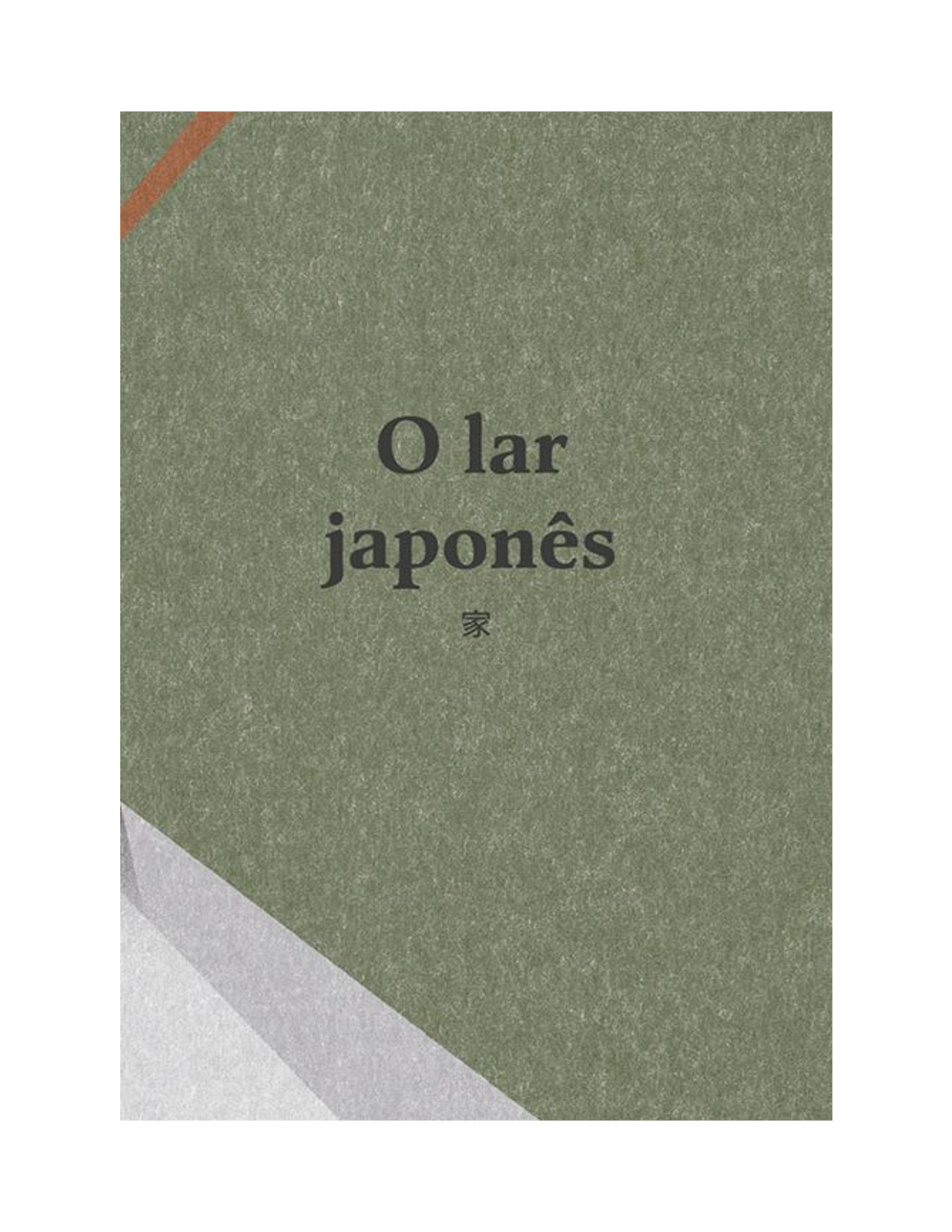
mão. Então, um ano atrás, comecei a escrever um diário. Há algo um pouco mais formal em escrever à mão; torna a coisa mais marcante, exige mais atenção e é uma atividade mais ponderada – que não induz tanto à displicência. E receber uma nota escrita à mão sempre parece mais significativo. Mesmo que sua caligrafia não seja exímia, ver e ler sua própria letra pode evidenciar aspectos seus sobre os quais você não reflete há algum tempo.

Desde que comecei meu diário, também percebi que me lembro das coisas um pouco melhor. E não é só uma anedota: há estudos que evidenciam os benefícios da escrita à mão, especialmente no que diz respeito à retenção de novas informações. Um estudo [\[05\]](#) apontou que os cérebros de crianças que escreviam palavras à mão “acendiam” mais do que o das outras. Também é bom se afastar das telas de vez em quando.

Então, da próxima vez, não digite; em vez disso, pegue uma caneta e escreva no papel. Tente. Pode acabar te surpreendendo.



O lar japonês



O lar japonês

家



Embora meus avós passassem a maior parte do tempo na casa que tinham em Tóquio, meu avô sempre disse que se sentia mais em casa na residência em Kamakura. Ele tinha muito amor e carinho por aquele lugar. Diferentemente do apartamento em Tóquio, sua arquitetura era mais tradicionalmente japonesa, com um corredor aberto do lado de fora da casa, portas de papel deslizantes, um jardim com uma laranjeira pequena e uma lanterna *tōrō* de pedra.

O cheiro dos pisos de tatame, que para mim não é diferente do de caramelo, sempre me lembra de quando passava as férias lá. As portas deslizantes, as banheiras fundas e o uso de aquecedores portáteis no inverno me deixam grata por poder ter visitado tantas vezes o que para mim é um lar japonês tradicional.

E não cresci em um lar japonês só no Japão. Meu avô influenciou minha mãe de várias maneiras (como a teimosia feroz, por exemplo), e você poderia enxergar a influência dele na casa em Nova York na qual ela me criou. Os dois detestavam tralhas, fazendo enormes limpezas regularmente quando sentiam necessidade; ambos amavam plantas e adoravam passar tempo na cozinha, sendo os cozinheiros mais devotos e talentosos da família.

As *norens*, divisórias de pano tradicionais do Japão, ficavam penduradas nos vãos de porta da nossa casa e sempre havia um conjunto reserva de *futon* no armário para quando amigos precisavam passar a noite lá (normalmente quando ela tinha organizado um jantar e eles ficaram cheios demais para irem embora).

Minha mãe tende a se mudar com certa frequência, mas, onde quer que ela esteja, o local sempre parece um lar: familiar, reconfortante e representando claramente a de sua ascendência e identidade.

Dentro e fora: separação do espaço nos lares japoneses

Uma das minhas primeiras memórias de quando voltei ao Reino Unido, após viver vários anos no Japão quando criança, é uma em que eu, toda

disciplinada, coloco meu *uwabaki*, ou meus “sapatos de áreas fechadas”, em minha mochila para o primeiro dia de escola. Nenhuma outra memória ressalta tão bem para mim a separação entre espaços externos e internos na cultura japonesa. É algo tão enraizado que os movimentos e o ritual ao entrar em um espaço viram instintivos. Ao visitar um santuário, você se curva em reverência antes de entrar e depois realiza o *temizu* – colocar água limpa na mão esquerda, depois na direita, e por fim bochechar água para se purificar. Você também retira seus sapatos antes de entrar em um edifício, como é de se esperar.

A separação rígida entre espaços fechados e abertos também se aplica ao lar. *Te-arai* (lavar-se) e *ugai* (enxaguar a boca e a garganta) são práticas comuns quando se chega em casa, seja você uma criança voltando da escola ou um homem de negócios sobrecarregado. Ao entrar, você deseja se limpar de impurezas (bactérias, por exemplo) ou simplesmente alterar sua perspectiva.





Quem decide
onde fica
o seu lar é
você.

– *Provérbio japonês*



Confortos caseiros: marcos tradicionais de lares japoneses

Alguns anos atrás, minha avó japonesa veio ficar comigo por algumas semanas em um apartamento pequeno que na época eu dividia com outra pessoa. Passava a maior parte do dia no trabalho, deixando-a sob os cuidados da minha irmã e conversando com ela à noite. No segundo dia de sua visita, minha irmã fez um comentário bem-humorado sobre como minha entrada havia se transformado. Todos os meus sapatos foram transportados de meu armário para a porta de entrada e eu de repente virei detentora de vários pares de chinelos para dar a futuras visitas. A falta de uma entrada ou separação tradicional claramente incomodou minha avó, que decidiu comunicar isso de uma forma sutil e discreta.

Casas e estilos, é claro, mudaram ao longo do tempo, mas estes são elementos que se tornaram pilares culturais que compõem um lar genuinamente japonês.

Genkan

Normalmente, toda casa no Japão tem um *genkan*, uma entrada tradicional. É uma fronteira simbólica – e geralmente elevada – entre o espaço interno e externo, embora muitas casas hoje em dia não tenham esse espaço construído. Para um lugar cuja função principal é a remoção de calçados, ele é bastante carregado de significado e com uma etiqueta rigorosamente cumprida: ao entrar, os sapatos são removidos, e virados para apontar para a porta ou colocados em um *getabako*, uma “caixa de tamancos”. É claro que, em termos práticos, o ritual do *genkan* tem o benefício adicional de reduzir o uso do aspirador, além de ser bem mais higiênico.

Você sempre trata seu *genkan* com respeito, mas isso é potencializado na casa de outra pessoa. Ao entrar, você profere o cumprimento tradicional: “*Ojamashimasu*”, cuja tradução mais literal seria “Eu vou atrapalhar você” ou “Eu vou causar incômodo”. A conotação (normalmente) não é

negativa; ao contrário, disso, é uma forma de reconhecer a imposição criada ao anfitrião e uma referência à hospitalidade que será dedicada a você. É ligeiramente penitente e principalmente um gesto de consideração, no qual você reconhece que estará no espaço pessoal do anfitrião, possivelmente causando inconveniências e dependendo da pessoa ali dentro. Esse cumprimento ilustra o respeito cultural pelo espaço alheio, assim como por espaços públicos. Isso pode ser visto pela limpeza desses lugares, como as ruas, metrô e parques japoneses.

Entrar em um espaço compartilhado revela muito sobre a cultura, as filosofias e os ideais japoneses. Há muito o que aprender; os rituais de separação e respeito oriundos desse modo de vida fazem de mim uma excelente visita (pelo menos no início).

Ênfase em madeira

Casas japonesas tendem a ter muitos móveis e decorações de madeira, que se aliam bem à estética *wabi-sabi* – a mudança da coloração sendo vista como algo belo. Então, você não pintaria esses objetos e, em vez disso, apreciaria a beleza no modo como a madeira muda com o tempo.

E isso não vale só para madeira, mas para muitos materiais orgânicos. Como você pode incorporá-los em sua casa? Como eles irão definhando, envelhecer e mudar de características ao longo do tempo? Como você pode ajudar na preservação e manutenção desses objetos para garantir que eles continuem estruturalmente confiáveis e reparar qualquer rachadura que possa danificar suas bases ao mesmo tempo que permite que envelheçam naturalmente? Eles devem envelhecer ou murchar de forma bela, não devem ficar encardidos e malcuidados.



O
L
A
R
J
A
P
O
N
È
S



***Tokonoma* (espaço embutido)**

Tokonoma é um espaço embutido na parede onde obras de arte, como o *shodō*, ou mesmo formas vivas de arte, como *ikebana* ou *bonsai*, podem ficar em exposição. O arquiteto Frank Lloyd Wright uma vez comparou o *tokonoma* no Japão ao seu equivalente ocidental: a lareira.

***Kotatsu* (mesas e cobertores aquecidos)**

Lares japoneses normalmente não têm aquecimento central, usando em vez disso aquecedores portáteis. Um *kotatsu* é uma mesa baixa com um edredom acoplado e um aquecedor na parte de baixo, criando talvez o ambiente mais aconchegante do mundo. É muito agradável deixar o calor do *kotatsu* para fazer uma xícara de chá e depois voltar para debaixo de suas cobertas. Se eu estiver no Japão durante o inverno, é provável que você me encontre em um desses. Já houve ocasiões em que deixei minha cama para dormir com gosto em um *kotatsu*. O mais próximo disso que consigo obter onde moro hoje é provavelmente um edredom e uma bolsa de água quente, o que já resolve (especialmente no inverno).

À mesa – *chabudai* e *zabuton*

Para mim, o móvel mais importante da casa é a mesa de jantar – é onde as pessoas se juntam e convivem, o coração do lar.

É bastante comum e tradicional que a mesa principal do lar seja uma *chabudai* – uma mesa baixa, de no máximo meio metro de altura, que pode ser facilmente desmontada e guardada quando é conveniente. Como ela é tão baixa, você se senta de joelhos em um *zabuton*, uma almofada de chão fina. Sentar-se dessa maneira é ótimo para a sua postura, especialmente para a sua coluna. Estou tão acostumada a me sentar assim que geralmente como meu jantar em casa desse jeito, em minha mesa de centro, em vez de sentada em uma cadeira!

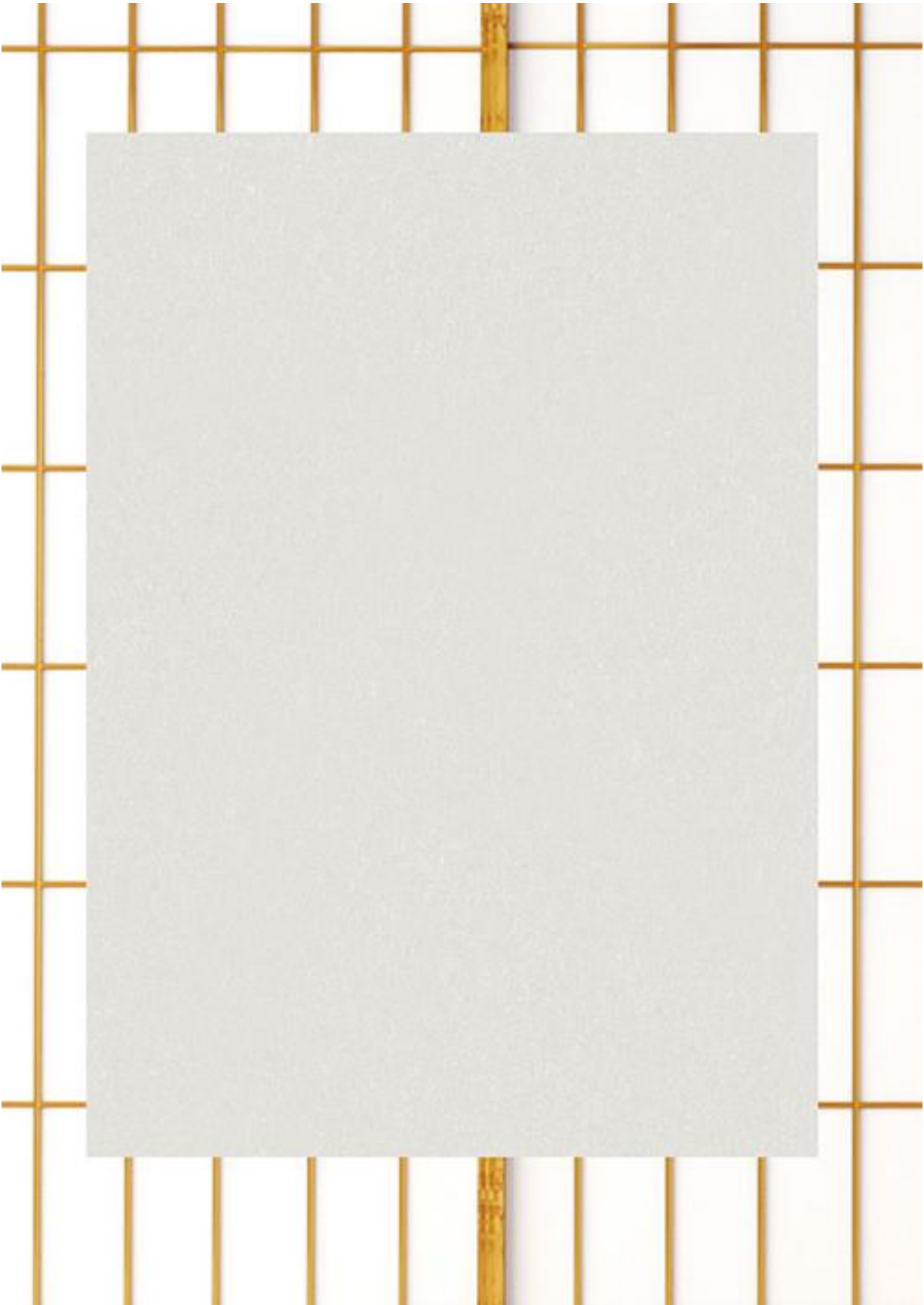
Espaços mutantes

A principal coisa a se aprender sobre casas japonesas, para mim, é o fato de que elas são muito mutáveis. Isso é algo que ainda me causa

dificuldade, porque gosto que meu espaço de vivência pessoal, e especialmente meu quarto, tenham uma aparência específica. Sempre consigo saber quando alguém passou pelo meu quarto enquanto eu não estava em casa se, por exemplo, as almofadas estiverem bagunçadas ou a cadeira estiver ligeiramente fora de lugar. Mas viver assim não é realista, porque poucas pessoas vivem sob um isolamento tão rígido. Amigos dormem em casa, parentes mais novos passam canetinha em superfícies variadas e há sempre as inevitáveis manchas de vinho tinto no tapete branco novinho.

Talvez porque o Japão está tão sujeito a terremotos, tsunâmis e outros desastres naturais, suas casas e sua arquitetura são planejadas para serem um pouco mais dinâmicas e fluidas. O design de interiores gira em torno da deterioração, enferrujamento e envelhecimento, e espera-se que as coisas mudem de lugar. Também é um conjunto de ilhas extremamente pequenas e altamente populosas, então o espaço é precioso, não havendo lugar para bagunças. Cômodos rigidamente definidos com funções fixas, portanto, não são práticos, e, em muitos sentidos, a fluidez torna esses espaços muito melhores de se habitar.

Embora eu não esteja defendendo que você derrube as paredes da sua casa, ter uma abordagem diferente no modo como enxerga seu espaço e na finalidade que dá a cada cômodo pode ser um exercício revigorante e revelador. Também pode ajudar você a reavaliar seus pertences e coisas (ver p. 256). Fluidez e flexibilidade, creio eu, sempre são bem-vindas, embora, como admiti, eu mesma às vezes ache essa parte difícil.





Uso do espaço e cômodos polivalentes

A maioria das casas japonesas não tem funções designadas ou fixas para cômodos em particular, com exceção do *genkan*, da cozinha e do banheiro. Os cômodos são divididos por *fusuma* (portas deslizantes) ou *shoji* (divisores de cômodo feitos de papel translúcido e madeira), que podem ser movidos em trilhos de madeira, economizando espaço e tornando os cômodos de uma casa mais fluidos e versáteis do que seriam de outro modo.

A área de estar (ou *ima*) geralmente fica no centro da casa e as partições adjacentes podem ser removidas para criar mais espaço, se necessário.

E mesmo quando o resto da casa é construído em um estilo ocidental, a maioria dos lares japoneses têm um *washitsu* – um cômodo ao estilo japonês com chão de tatame.

Futon

Futon no Japão não é sinônimo de sofá-cama, como é em algumas partes do Ocidente. Quando uma pessoa japonesa fala em *futon*, se refere a um conjunto de cama que consiste em um colchão dobrável (*shikibuton*) e um edredom (*kakebuton*) que podem ser guardados facilmente. Isso significa que um quarto pode ser usado para outras atividades além de dormir, como pendurar a roupa lavada ou se exercitar.

Desapego, armazenamento e organização

O crucial para conservar espaço é se organizar e manter as coisas de forma mais eficiente possível. Muito disso está relacionado a soluções de armazenamento úteis (desejo fazer minha casa parecer com o interior de uma loja da Muji), mas também consiste em se desapegar de todas as coisas que acumulamos com o tempo. Você precisa mesmo dessas coisas? Qual foi a última vez que usou uma delas? Elas fazem você feliz?

Quando era mais nova, era incrivelmente sentimental em relação a objetos e pertences, mas desde que me mudei para o Reino Unido, tendo

que dividir residência e navegar pelo mercado londrino de imóveis para aluguel, acho que peguei o jeito da coisa.

Algumas de minhas principais dicas para se desapegar de acúmulos:

- **O truque do cabide**

Separe um tempo para organizar suas roupas e depois pendure-as com o gancho do cabide virado para fora (na sua direção). Quando você devolver uma roupa ao armário depois de usá-la, irá automaticamente pendurá-la no outro sentido. Depois de seis meses, veja todas as peças que ainda estão na mesma posição desde então (aquele vestido de caimento ruim que você comprou em liquidação, aquela blusa com mancha de tinta): elas provavelmente podem ir para doação. Eu faço isso regularmente, o que me deixa bem mais disciplinada para não comprar roupas que, sinceramente, eu não preciso de fato.

- **Troca de peças**

Depois que faço o truque do cabide, gosto de convidar amigas para virem em casa com algumas das roupas de que não gostam. Então, trocamos entre nós. Isso tem todos os benefícios de sair para comprar roupas, mas sem tirar um centavo da sua carteira. E também é muito bom ver peças antes negligenciadas encontrando utilidade.

- **Um passo de cada vez**

Algumas vezes por mês, dedico uma noite ou tarde de fim de semana para encarar uma parte do quarto – como a gaveta cheia de carregadores para celulares que não tenho mais, roupas fora de estação, e aqueles acessórios de festival questionáveis cheios de neon e purpurina. Fazer uma coisa de cada vez deixa a tarefa bem mais manejável.

Falando em acumular... sabe o que é *tsundoku*?

Eu fiquei razoavelmente disciplinada em relação a me desapegar quando se trata de objetos como roupas. Aceitei o fato de que não me importo o suficiente com moda para dedicar tempo, dinheiro e recursos a ela. Contudo, sou completamente culpada de outro tipo de acúmulo.

Há uma palavra em japonês – *tsundoku* – que descreve o fenômeno de acumular livros que nunca são lidos. Há tantos livros que comprei e que pretendia ler, mas para os quais nunca encontrei tempo. Minha missão, no próximo ano, é encarar a pilha de livros (ou de *tsundoku*) que juntei.

As três principais dicas para trazer inspiração japonesa ao lar

Quando eu era pequena, minha mãe cuidava da casa com bastante orgulho, e morávamos em um apartamento lindo que fazia parte de um conjunto velho e deteriorado de residências geminadas perto do Central Park, em Nova York. Era um lugar pequeno, mas nunca parecia ser, graças à paixão dela pela estética japonesa tradicional, com decorações como telas e plantas e poucos móveis. Inspirada nela, aqui estão três dicas para fazer da sua casa um lar, do jeito japonês:

1. Traga o exterior para dentro

Seja com plantas ou com madeira não pintada, tente trazer o mundo natural para o espaço entre quatro paredes. A estética do design de interiores japonês é fortemente influenciada pela interação entre sociedade, humanidade e sua relação com o mundo natural. Sempre tivemos várias plantas em casa, especialmente perto da janela. E em vez de escurecer os cômodos, elas de algum modo os faziam parecerem maiores.

2. Mantenha o mínimo

Livre-se dos acúmulos em seu ambiente – isso deixará tudo mais fácil de encontrar, além de mais limpo e elegante. Examine o seu guarda-roupa, utilize o espaço que tem de forma estratégica e use as coisas que você já tem; comprar novas coisas e móveis deve ser um último recurso. Também reflita sobre formas de reciclar e reutilizar as coisas. Menos sem dúvida é mais.

3. Experimente com o espaço

Com alguns truques sagazes de armazenamento, você consegue encontrar várias funções para um mesmo cômodo ou espaço. Um quarto de visitas

também pode servir como sala de meditação, por exemplo. Em minha casa, ao investirmos em uma boa estante de lavanderia, pegamos um espaço embutido desajeitado e o transformamos de depósito de tranqueiras em uma área para exibir plantas lindas – no momento, temos belos vasos de salgueiro e eucalipto lá que tornaram o lugar um ambiente infinitamente mais agradável. Você pode ir a lojas de móveis japoneses, ou conferi-las na internet para obter inspiração. Encontrar soluções de armazenamento inteligentes pode fazer com que você evite a maldição do armário ou gaveta assustadores (sabe, aqueles em que você coloca coisas aleatórias para não ter que pensar mais nelas...).

Investir tempo e energia para transformar sua casa em um espaço bonito e alegre sempre vale a pena. Uma casa limpa e organizada ajuda você a ver as coisas com mais clareza. Ter que procurar as coisas às pressas quando você está em pânico pode ser extremamente estressante; então, eliminar essa fonte de estresse faz uma diferença enorme em sua sanidade e seu bem-estar no geral.

Somos criaturas territoriais por natureza, e precisamos de abrigos para nos recolhermos, então respeite seu próprio espaço, bem como o espaço alheio – você não se arrependerá.

03

Shukanka

習慣化

Criando o hábito

A monotonia do *kakijun* – a ordem das pinceladas para escrever caracteres – era a minha ruína na escola japonesa que frequentava aos sábados quando criança. Achava extremamente injusto que minhas colegas e amigas de escola passassem os sábados juntas no grupo de escoteiras, supostamente assando *marshmallows*, andando de barco a vela e fazendo nós enquanto eu ficava sentada escrevendo o mesmo caractere de novo e de novo e de novo, sempre na mesma ordem, em um processo que parecia levar dias.

Repetição, força de vontade e autodisciplina são coisas que precisam de fato ser ensinadas; não é algo que a maioria das pessoas adquire naturalmente. Mas depois que você cultiva o hábito, ele fica, e é aí que os verdadeiros benefícios aparecem. Seja para encontrar a disciplina para se exercitar, viver em uma casa limpa e organizada ou encontrar tempo para realizar todas as tarefas que deseja – fazer o esforço desde o começo deixa as coisas muito mais simples para depois.

Tudo se trata de uma jornada mais ampla: seu trabalho nunca está terminado, e o hábito é (infelizmente) algo que nunca será riscado da sua lista de afazeres. Você sempre deve fazer novas iterações: melhorando constantemente, alterando seu método e se desafiando. *Kaizen*, *shukanka*... essas são coisas às quais não se dá o devido valor. Mas elas têm o poder de transformar a sua vida, e simplificar aspectos dela no processo.

O objetivo não é fazer as coisas de um jeito perfeito ou estabelecer níveis de exigência inatingíveis para si. Há um ditado – “*Naseba naru*” – que pode ser mais ou menos traduzido como “Se você fizer, acontece”. A questão é o longo prazo. Você tende a se arrepender mais daquilo que deixou de fazer do que daquilo que fez. E não é essa a essência de se viver uma vida feliz e satisfatória?

Ao mesmo tempo, as coisas não ocorrem da noite para o dia, mas exigem tempo, fomentação e dedicação, além de suor e, possivelmente, lágrimas durante o processo.



Começar é fácil.
Continuar é
difícil.

– *Provérbio japonês*

Deixada por conta própria, eu tenho potencial para ser incrivelmente preguiçosa. Sou capaz de dormir por horas, comer porcarias por dias e maratona uma série após a outra na Netflix. Já fiz isso, muitos anos atrás, no que foi provavelmente o período mais infeliz da minha vida. Atualmente, eu me mato de trabalhar, mas estou começando a conseguir o equilíbrio certo: dou igual prioridade à minha vida pessoal e saúde, além de achar tempo para criar coisas que me deixam feliz. Obter esse equilíbrio levou bastante tempo, e ainda nem está perto de ser perfeito. Mas eu sei que estou no caminho certo.

A ideia é pensar no longo prazo sobre como você pode pegar as filosofias e práticas desse livro e incorporá-las na sua vida. Tudo se resume a cultivar hábitos – e depois que você resolve essa questão, começa a fazer tudo sem precisar pensar. Nesta parte, veremos as estratégias e formas para conseguir mudanças reais, tangíveis e de longo prazo.

Quanto àquelas aulas de japonês aos sábados que pareciam tão chatas na minha infância... elas no fim moldaram muito do que sou como pessoa: por causa delas, sou bastante eficiente em como uso meu tempo livre. E saber a ordem das pinceladas de fato facilita as coisas!



S
H
U
K
A
N
K
A



Colocando em prática

O que me chamou a atenção enquanto eu escrevia este livro foi quantas coisas sobre mim mesma e minha família ele revelou.

As conversas que tive com minha tia Taeko, especialmente sobre chá, me fizeram pensar muito sobre a busca constante dela por aprimoramento e disciplina em sua arte. Por praticar a cerimônia do chá há muito tempo, ela recebeu o privilégio de um *chamei* – ou nome de chá –, algo que é concedido a praticantes avançados da cerimônia. Contudo, em nossas discussões, o que mais emocionava minha tia era me apresentar a magnitude da jornada que ainda tem adiante. “Quando você consegue praticar, não obtém um nível, mas ganha a permissão para seguir o próximo caminho. Não há fim”, ela disse.

Inicialmente, achei isso insatisfatório. Mas, ao refletir um pouco, pareceu tão puro, autêntico e real. Porque, afinal, quando terminamos algo de fato? As coisas sempre podem ser estendidas, expandidas, aprimoradas. Vejamos as formas que podemos realizar isso em nosso cotidiano:

1. A primeira consiste em aceitar que obstáculos – você pode chamá-los de fracassos, tropeços, desafios ou qualquer outra coisa – sempre aparecerão. Eles são inevitáveis, mas, no longo prazo, também servem para nos fortalecer. Um dos meus ditados favoritos que ilustra essa ideia é “*Ame futte ji katamaru*”, que significa “Após a chuva, a terra endurece”. Adversidades moldam o caráter, além de nos deixar mais fortes e tornar nossas histórias um pouco mais interessantes.
2. A segunda forma é aplicar as mudanças gradativamente, a passos curtos. Não se deixe sobrecarregar com o todo ou se pressione fazendo coisas demais. Trabalhe com diligência, constância e regularidade.
3. A terceira é aceitar que nada nunca está de fato concluído. Se você olhar para algo por tempo suficiente, sempre encontrará coisas para ajustar e melhorar. Então deve-se buscar aceitação e pensar na forma de iterações, em vez de em uma forma estática ou isolada. Eu ainda estou melhorando nesse sentido, e tenho certeza de que é algo em que sempre terei dificuldade. Mas se desapegar de coisas que você não consegue controlar é crucial.



***Kaizen* – Mudando para melhor**

A palavra “*kaizen*” pode ser traduzida literalmente como “melhoria”, mas talvez ela seja mais familiar quando aplicada no ambiente industrial. A Toyota notoriamente utilizou esse conceito após a Segunda Guerra Mundial para aprimorar a produção e aumentar a eficiência implementando melhorias contínuas e pequenas em seu processo de fabricação. O objetivo final de negócios que aplicam a abordagem *kaizen* é eliminar desperdício e encorajar a experimentação e a autorreflexão de forma alinhada e padronizada.

Aplicando princípios de negócios *kaizen* à sua vida

Embora o conceito de *kaizen* tenha uma forte conotação empresarial, a sua relevância vai muito além desse mundo.

Você não é uma máquina, então aplicar essas teorias aparentemente mecânicas à vida pode parecer bastante bizarro, mas elas podem trazer boas reflexões. No passado, já fui alguém que cometia os mesmos erros, aparentemente me colocando nas mesmas situações repetidas vezes. Mas ter discussões abertas e canalizar alguns desses princípios de negócios foram bem úteis para mim.

Trabalho em equipe

Afinal, ninguém é uma ilha...

Ainda acho difícil pedir ajuda, mas sempre que peço, acabo me perguntando por que demorei tanto. Trabalho em equipe, cultivo de relacionamentos, tanto pessoais como profissionais... tudo isso é fundamental. Tenha espírito de equipe. E lembre-se: é uma relação de dar e receber. Então, se tiver tempo livre, ofereça sua ajuda; a situação pode ser a inversa no futuro.



Até
macacos caem
de árvores.

– *Provérbio japonês*

Disciplina

Seja para juntar forças para levantar da cama e ir àquela aula de ioga às seis da manhã, fazer almoços de antemão para o resto da semana ou terminar seu trabalho antes do prazo, é necessário uma coisa: disciplina. Encontre o que faz você seguir em frente, não importa o que for, e ponha em prática. Para mim, é extremamente difícil obter motivação para fazer a maioria das coisas – como me exercitar ou realizar afazeres banais – sem usar uma forma de gamificação, seja utilizando aplicativos de listas de tarefas, seja me permitindo fazer certas compras após cumprir determinados objetivos. Eu sei que deveria fazer as coisas independentemente disso, mas funciona comigo e eu não abro mão!

Críticas e reflexão

Reavaliar fracassos, pessoais ou profissionais, pode parecer um pouco mórbido, mas é essencial para a sua paz de espírito. Por que você agiu assim? O que fará da próxima vez? Refletir sobre si, ter receptividade ao discutir com os outros e honestidade consigo sobre seus insucessos pode prevenir muita angústia no futuro.

Eu tenho uma imaginação bastante ativa e vívida, e muitas vezes posso me deixar levar ou ficar sensível demais. Lidar com problemas de forma aberta pode ajudar a anular isso e colocar em perspectiva aparentes conflitos ou provocações.

Há um ótimo ditado em japonês a respeito disso: “*Anzuru yori umu ga yasashii*” – “Dar à luz um bebê é mais fácil que ter que se preocupar com isso”. Me parece fazer bastante sentido, mas como ainda não percorri essa jornada, vou aguardar o parecer das mães mundo afora...

Manter e cumprir níveis de exigência

Tenha um nível de exigência alto para si, sendo ao mesmo tempo realista (e gentil). Acredito do fundo do coração que a comparação é inimiga da felicidade e que você é a única pessoa contra quem deve competir. Estabeleça desafios e tente superar seus próprios recordes. Atingir metas e objetivos pessoais pode ser muito gratificante.

Comprometimento, autenticidade e transparência

Não seja indeciso com seus objetivos – se comprometa! Seja transparente em relação ao que quer. Flertei por meses com a ideia de começar um blog, e foi só quando comecei a contar às pessoas sobre o que estava pensando em fazer que comecei de fato a fazer algo a respeito. Depois que externalizei, precisei cumprir. Então, se exponha, vista a camisa do seu time, jure lealdade... e persista!

***Shukanka*: formas de fazer durar**

Mudanças de longo prazo nunca ocorrem da noite para o dia. Elas são obtidas por meio de técnicas mais suaves e sutis. Pense primeiro em passos de formiga antes de se inscrever para uma maratona. Assim como as pinceladas do *kakijun*, você precisa se sentar e aprender os caracteres antes de começar a escrever seu romance épico.

Faça listas

Nossos cérebros adoram listas. É como compreendemos o mundo, porque processamos informações espacialmente.

Tenho listas para tudo. Se alguém visse o aplicativo no meu celular ou meu caderno, passaria a me conhecer bem intimamente. Embora eu adore escrevê-las à mão (e tenho um estoque de papelaria que beira a obsessão para provar), mais recentemente também virei fã de listas digitais. Separar tarefas em blocos de fácil digestão me dá uma sensação de muito mais produtividade e me mantém envolvida e estimulada sem me distrair.

Há até mesmo uma palavra em japonês para descrever a sensação de entusiasmo obtido ao concluir uma tarefa, seja algo mundano como preencher seu formulário do imposto de renda ou grandioso como cruzar uma linha de chegada: *yatta*!

Planeje os dias

Sou uma pessoa que planeja com antecedência, e todo domingo à noite preencho um mural com meus planos para a semana que começa – e não só com reservas em restaurantes e reuniões de trabalho. Também acho

bastante útil colocar lembretes para que eu confira meu estado emocional, reavalie conflitos ou relações pessoais ou até para eventos triviais que talvez tenham valor sentimental.

Um minuto por dia

Alguns anos atrás, uma pessoa da minha família estava com a missão pessoal de entrar em forma. Depois de conversarmos um pouco, fiquei pasma ao saber que uma única flexão de braço foi tudo o que se conseguiu fazer. Mas para essa pessoa, em vez de partir com tudo para um novo regime, realizar pequenas mudanças gradativas foram a chave para, com o tempo, torná-las parte de um hábito: fazer uma flexão de braço a mais do que no dia anterior foi o segredo para tornar o hábito sustentável ao seu estilo de vida.



O que aprendi

Meu avô faleceu de forma súbita e inesperada em dezembro de 2011. Como era universitária naquela época, pude aproveitar minhas longas férias de inverno para voltar ao Japão de modo a ajudar a cuidar de minha avó e fornecer o máximo de apoio possível.

Muitos lares japoneses realizam grandes limpezas (*osouji*) para receber o Ano-Novo e ter um novo começo. Diante de nossa perda recente, minha avó e eu seguimos nossa rotina costumeira. Enquanto limpávamos a escrivaninha de meu avô, encontramos uma caixinha branca de papel com meu nome, decorada com os caracteres do Kasuga Taisha, um grande santuário xintoísta na cidade de Nara.

O Kasuga Taisha é conhecido pelas lanternas de pedra que levam a ele, passando por um parque cheio de cervos, que são vistos como mensageiros sagrados. Então era bem apropriado que dentro da caixa houvesse um cervo delicadamente esculpido e pintado à mão. Em sua boca, havia um pergaminho: a última mensagem de meu avô para mim, sua primeira neta.

O pergaminho continha um *omikuji*, uma sorte escrita em papel, escolhida aleatoriamente no templo. Se a previsão for ruim, o *omikuji* em questão é abandonado nas dependências do templo, geralmente amarrado em um pinheiro ou em arames armados para essa função. Mas o último presente que ganhei do meu avô foi um *dai-kichi* – uma grande bênção, pela qual muitos esperam.

Não sou a pessoa mais supersticiosa do mundo, mas fico mais reconfortada pelas palavras naquele papelzinho do que gostaria de admitir. Quero acreditar que a maioria do que ele diz se concretizará, de uma forma ou de outra, mas imagino que alguns de seus ensinamentos possam ser aplicados de forma mais ampla.

Meu *dai-kichi*

Objetos perdidos logo serão encontrados; procure-os entre outros objetos.

Ficamos tantas vezes obcecados em alcançar determinado objetivo ou ambição que nos esquecemos de absorver e ter gratidão pelas coisas que já temos ao nosso redor, que já estão a nosso alcance e nos trazem felicidade. Lembre-se de ter gratidão, de aproveitar os momentos pequenos e de absorver o presente, colocando os pés no chão.

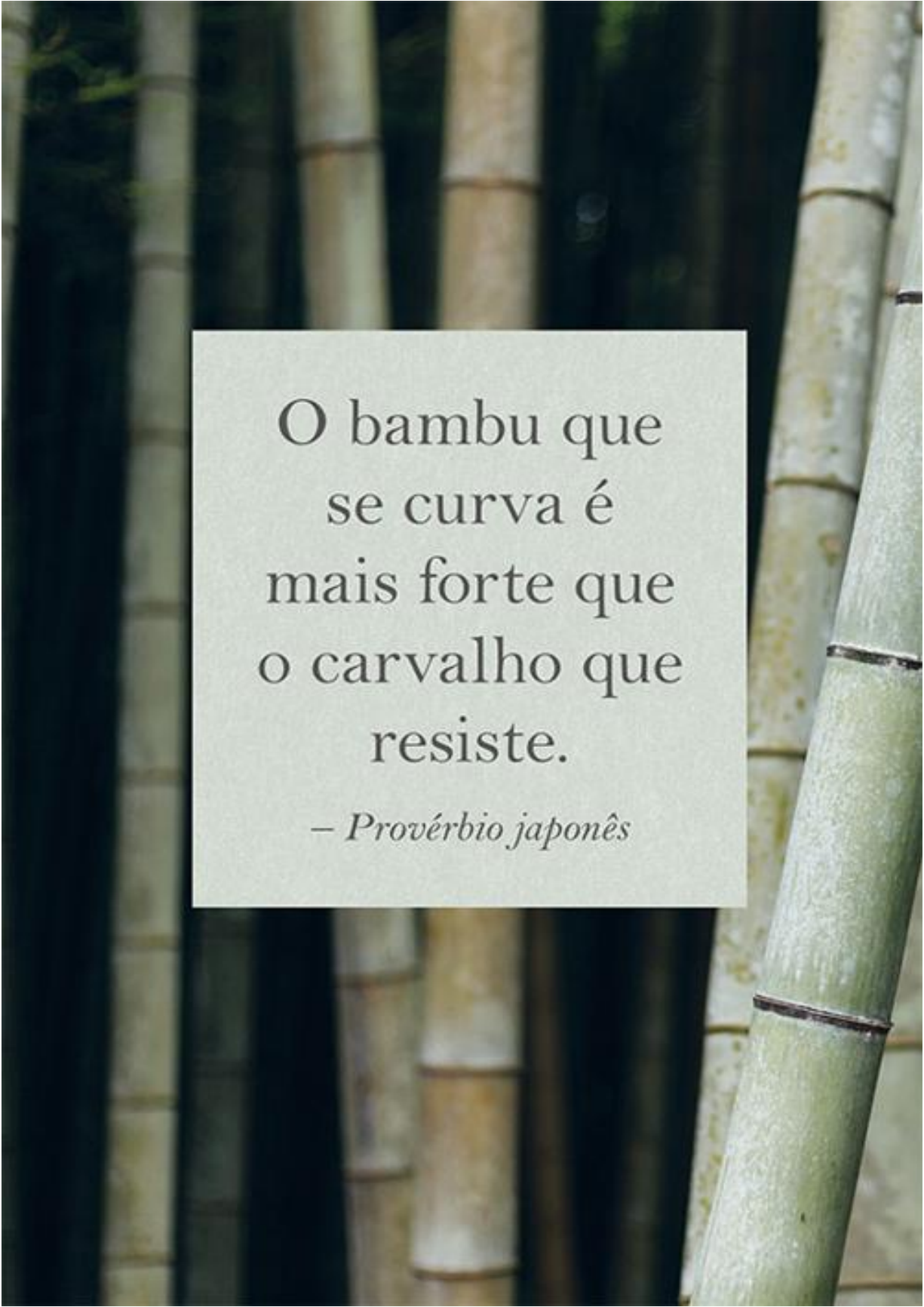
A jornada; as expectativas são boas, mas atente para seus companheiros.

Olhe para além de si e dê atenção para o que está ao seu redor: sua casa, seu ambiente e seu trabalho. Como você pode melhorar seus arredores de modo a tornar você uma pessoa melhor? Isso me lembra de outro provérbio: “Um aprendiz próximo a um templo recitará as escrituras sem que lhe ensinem”. Somos moldados por nosso ambiente, bem como nós o moldamos.

Conte com o conselho de outros.

Ouçá histórias, busque novas perspectivas e mude a forma como vê as coisas.





O bambu que
se curva é
mais forte que
o carvalho que
resiste.

– *Provérbio japonês*

Todas as filosofias, conceitos e atividades deste livro podem ajudar você a encontrar contentamento e felicidade. Seu *ikigai* será seu principal motivador – seu objetivo, sua razão de ser e seu “porquê”. No caminho, você encontrará fracassos, perdas e dores. Mas em vez de desespero, eles lhe darão clareza, deixando as coisas ainda mais bonitas como resultado; os cantinhos quebrados, consertados com ouro, fará tudo ainda mais belo. Ao acolher imperfeições e celebrar o que parece mundano, você encontrará valor e apreciação no que já está diante de você.

Mudança de mentalidade não acontece da noite para o dia. Raramente temos um momento-relâmpago assim, e não podemos mudar nossa natureza tão depressa. Mas ela pode ocorrer por meio de nossas ações e pelo modo como agimos; ao saber o que desejamos alcançar, podemos começar a tentar chegar lá. Isso é possível por meio da atenção plena – provém de estarmos presentes, ouvirmos a nós mesmos e separarmos tempo para o autocuidado, seja com uma caminhada no bosque, arranjo de flores, um bom e velho banho de banheira ou a organização de nosso lar. Ela também vem de nossos relacionamentos com os outros e com o mundo exterior – como quando comemos na companhia um do outro, tomamos um chá juntos ou escrevemos uma carta para que a pessoa saiba que estamos pensando nela.

Não tenha pressa nem tente fazer tudo de uma vez. São coisas demais, e a soma delas é espantosa. Em vez disso, aja com consideração e encontre formas pequenas e sutis de trazer esses conceitos para a sua rotina de forma orgânica.

Dê pequenos passos e em iterações. Pare para ver como você e outras pessoas estão, e reflita, mas sem exagerar na autocrítica.

Encontre equilíbrio, faça pausas e saboreie o silêncio. Comece. Acolha os arranhões, cicatrizes e esfolados obtidos por ter tentado.

Caia sete vezes, levante-se oito. E continue.

É isso que quero transmitir com *O pequeno livro de tradições japonesas*.

Erin Niimi Longhurst é uma escritora e blogueira metade japonesa e metade britânica. Atualmente, trabalha como consultora digital e de redes

sociais, ajudando instituições de caridade, organizações sem fins lucrativos e fundações a melhorarem suas interações com o público e a contarem suas histórias na internet de forma mais eficaz. Seu blog, *Island Bell*, dedica-se à comida, viagens e estilo de vida. Ela é formada em Antropologia Social pela Universidade de Manchester.



Agradecimentos

Muitas pessoas tornaram isso possível, e não tenho como agradecer o suficiente por todo o apoio e encorajamento que recebi.

À minha família incrível, que teve que aturar várias ligações em horários complicados. Minha mãe, Eriko; minhas tias, Taeko e Junko; minha avó, Motoko; e minha irmã mais nova, Amy.

Também gostaria de aproveitar essa oportunidade para agradecer-la publicamente por me fazer ir à escola japonesa em vez de no grupo de escoteiras como eu queria, mamãe. Você estava, é claro, coberta de razão.

A papai e Katie, Rosie e Clement, obrigada.

Ao apoio fantástico de meus amigos e colegas – vocês são todos incríveis. Eu tenho muita sorte.

Por fim, a todos na HarperCollins que tornaram isso possível, especialmente Carolyn Thorne, Georgina Atsiaris, Lucy Sykes-Thompson, James Empringham, Jasmine Gordon e Rosie Margesson.

Glossário

- Agedashi dōfu** Queijo de soja frito
- Ai** Amor abrangente
- Ame futte ji katamaru** “Após a chuva, a terra endurece”
- Animê** Animação tradicional ou computadorizada.
- Anko** Pasta de feijão--azuki
- Anzuru yori umu ga yasashii** “Dar à luz um bebê é mais fácil que ter que se preocupar com isso”
- Azuki** Pasta de feijão--azuki
- Bentô** Caixa de marmita japonesa
- Bon Odori** Festival budista para se honrar os espíritos dos ancestrais
- Bonsai** Árvores japonesas em miniaturas
- Bubu arare** flocos de arroz crocantes
- Bunbō shihō** “tesouros do estudo”, ou instrumentos de caligrafia essenciais
- Bunchin** Peso de papel
- Butsudan** Santuário para um parente falecido
- Chabana** Arranjo floral exposto em cerimônias do chá
- Chabudai** Mesa baixa
- Chadogu** Equipamento necessário para a cerimônia do chá
- Cha-ire** Porta-chá
- Cha-iro** Marrom, ou “cor de chá”
- Chaji** Cerimônia do chá completa e formal
- Chakai** Cerimônia do chá relativamente informal
- Chakin** Pano branco
- Chamei** “Nome de chá”, atribuído a quem obtém um alto nível na cerimônia do chá
- Chasaku** Colher para chá
- Chasen** Batedor feito de bambu
- Chashitsu** Sala de chá
- Chawan** Xícara ou tigela de chá
- Chirashi** *Sushi* esparramado
- Daibutsu** Buda gigante
- Daifuku** Bolo de arroz
- Dai-kichi** Uma grande bênção
- Dashi** Caldo ou sopa
- Do (em caligrafia)** Linha vertical
- Dorayaki** Bolo *castella* recheado
- Eiji happo** As oito pinceladas essenciais da caligrafia
- Enso** Círculo zen
- Fude** Pincel de caligrafia
- Fudepen** Caneta de caligrafia com cerdas

Fureai A conexão mútua que se forma entre gerações ou entre diferentes profissões e vocações na sociedade

Fureai kippu Um “bilhete para uma relação de carinho” que pode ser ganhado e trocado como forma de moeda social.

Furo Banho

Fusuma Portas deslizantes

Futon Cama dobrável

Ganbare Expressão ou exclamação motivadora, que significa faça o seu melhor” ou “não desista”

Genen shoyu Molho de soja com pouco sal

Genkan Entrada de residência

Genmaicha Chá de arroz torrado

Geta sandálias elevadas

Getabako “Caixa de tamancos” ou porta--sapatos

Giri-choco chocolate dado por obrigação social

Gyōsho estilo semi-cursivo de caligrafia

Ha-to Desenho de coração

Haiku (ou Haikai) Estilo de poema

Hana yori dango “Bolinhas de arroz em vez de flores”

Hanakotoba “A língua das flores”

Hara hachi bu “Coma até encher 80% da barriga”

Hibi Método de reparo do *kintsugi* para reparar uma rachadura simples

Hikawa Maru Um grande santuário xintoísta em Saitama; e também o nome de um transatlântico que fazia viagens entre o Japão e os Estados unidos

Hojicha Chá verde torrado

Ikebana A arte do arranjo de flores

Ikigai Razão de ser, ou *raison d'être*

Ima Área de estar

Inkan e Indei Selo ou carimbo e a tinta utilizada para fazê-lo

Irusu Fingir estar fora quando se está em casa

Itadakimasu “Recebo humildemente”, dito antes de começar uma refeição, como “bom apetite”

Iwanu ga hana “Não falar é uma flor”

Jaku Tranquilidade

Jiji apelido afetuoso para avô (*oji-san*)

Jiyuka Estilo livre de *ikebana*

Jushi Flores e plantas adicionais que compõem um arranjo de *ikebana*

Kachou fuugetsu Os ideogramas para “flor”, “pássaro”, “vento” e “lua”, mas que juntos significam “aprender sobre si ao vivenciar a beleza da natureza”

Kadomatsu Decorações tradicionais de Ano- -Novo

Kaiseki Uma refeição formal com vários pratos

Kaishi Papel utilizado em cerimônias do chá

Kaisho Estilo padronizado de caligrafia

Kaizen Aprimoramento constante
Kake no kintsugi rei Substituir uma peça com ouro
Kakebuton Edredom
Kakijun A ordem de pinceladas para escrever caracteres japoneses
Kanji Caracteres japoneses de origem chinesa
Karaage Frango frito
Karada O corpo
Karaokê Atividade que envolve cantar ao som de músicas instrumentais pré-gravadas – a palavra é uma aglutinação que significa “orquestra vazia” em japonês
Karê Pronúncia japonesa para o prato curry
Karoshi Morte por excesso de trabalho
Katsuobushi Flocos de peixe bonito
Kawaakari Luar refletido sobre um rio
Kei Respeito
Kenzan (ou Hanadome) Um disco de metal com espetos nos quais se coloca flores
Kiku Crisântemo
Kimono (ou Quimono) Manto japonês tradicional
Kintsugi Juntar ou consertar com ouro
Kogarashi Vento que gentilmente tira as folhas das árvores
Koi Amor romântico
Koicha Chá grosso
Koikuchi Molho de soja escuro
Kokuhaku Declaração de amor
Kokoro Coração e mente
Komorebi Luz do sol filtrada pelas árvores
Konbini Loja de conveniências
Kotatsu Uma mesa baixa com aquecedor
Koukan nikki Um diário coletivo que é repassado em rodízio entre amigos
Kozo Amoreira
Kuidaore Falir por causa do amor pela comida
Kuishimbo Uma pessoa comilona ou *gourmand*
Kukicha Chá de galhos
Maki *Sushi* de rolo
Manju Pão doce recheado com pasta de feijão-azuki
Marudaizu shoyu Molho de soja de grãos inteiros
Matcha Chá verde em pó
Mirin Vinho de arroz usado para cozinhar
Missô Pasta de soja fermentada
Mochi Bolinho de arroz viscoso
Mono no aware A agri-doce natureza do ser
Moribana Um estilo de *ikebana* que significa “flores empilhadas”
Mugicha Chá de cevada
Nageire Um estilo de *ikebana* que significa “jogado dentro”

Naseba naru “Se você fizer, acontece”
Nasu dengaku Berinjela com missô
Natsukashii Alegria induzida por nostalgia
Nattô Grãos de soja fermentados
Nigiri *Sushi* prensado à mão
Nodate Cerimônia do chá ao ar livre
Nokorimono ni fuku ga aru “A sorte reside nas sobras”
Noren Divisórias de pano japonesas para vãos de porta e entradas
Nori Alga marinha seca
Nippon Japão em japonês
Obi Cinto de quimono
Ocha Chá
Ocha zuke Arroz com chá
Oishii Delicioso
Ojamashimasu Um cumprimento ao entrar na casa de outra pessoa que significa “eu vou atrapalhar você”
Otemae O ato de realizar uma cerimônia do chá
Otsukaresama Uma expressão que reconhece o trabalho duro de outra pessoa
Omikuji Uma previsão de sorte
Onigiri Bolinhos de arroz
Onsen Águas termais
Osouji Limpeza
Rajio taisô Ginástica calistênica via rádio
Rāmen (ou Lāmen) Sopa de macarrão
Rikka Estilo de *ikebana* formal e ereto
Roku (em caligrafia) A linha horizontal
Ryaku (em caligrafia) A linha descendente para a esquerda
Sadô (ou chadô) A arte tradicional da cerimônia do chá
Sakoku Política externa isolacionista, por causa da qual o Japão foi um “país fechado” por 220 anos, alheio a influências estrangeiras.
Saku (em caligrafia) Traço curto ascendente para a direita
Sashimi Peixe cru após ser limpo e preparado para consumo
Sei Pureza
Seika (ou Shoka) Estilo assimétrico de *ikebana*
Seiza Ajoelhar-se
Sencha Chá japonês
Sentô Casa de banho coletivo
Shibui Discreto ou modesto
Shikibuton Colchão dobrável
Shin O caule mais longo em um arranjo de *ikebana*
Shinrin-yoku Banho de floresta
Shinzou O coração, quando se fala do órgão
Shiro shoyu Molho de soja branco

Shitajiki Folha de apoio colocada por baixo de caligrafia para evitar que a tinta passe para o que estiver abaixo dela
Shodō “O caminho da caligrafia”
Shoganai “Não há como evitar”
Shoji Divisores de cômodo de papel e madeira
Shoyu Molho de soja
Shūji Escrita à mão
Shukanka Criando hábito
Soe O segundo caule mais longo em um arranjo de *ikebana*
Soku (em caligrafia) O ponto com o pincel
Sōsho Estilo abstrato de caligrafia
Sudoku Jogo de lógica com números
Sumi Tinta
Sumi-e Pintura com tinta aguada
Sushi prato japonês com arroz e complementos (geralmente *nori* e peixe)
Sushi no ko Tempero em pó para arroz de *sushi*
Suzuri Pedra de tinta
Tabemono Comida
Tai (ou Hikae) O terceiro caule mais longo em um arranjo de *ikebana*
Taiyaki Bolo doce em forma de peixe
Tamari Molho de soja sem trigo
Tatame Tapete feito de palha de arroz entrelaçada
Taku (em caligrafia) O traço curto descendente para a esquerda (啄) ou linha descendente para a direita (磔)
Te-arai Lavar as Mãos
Teki (em caligrafia) Um traço curto ascendente a partir de um traço horizontal (*roku*) ou vertical (*do*)
Temaki *Sushi* enrolado à mão
Temizu Ritual de lavar as mãos em um templo
Tōfu (ou Tofu) Queijo de soja
Tokonoma Recuo embutido na parede
Tōrō Lanterna japonesa tradicional
Tsukemono Conserva de vegetais
Tsundoku Acumular livros que não serão lidos
Tsuyu Molho
Ugai Bochecho e gargarejo
Umeboshi Ameixas em conserva
Uramaki *Sushi* enrolado ao avesso
Usucha Chá fino
Usukuchi Molho de soja claro
Utsuwa Vaso
Uwabaki Sapatos para áreas fechadas
Wa Harmonia

Wabi-sabi A beleza da mudança; aceitação da efemeridade e imperfeição

Wagashi Confeitaria tradicional japonesa

Wasabi Pasta geralmente feita de raiz-forte japonesa; um acompanhamento tradicional para o *sushi*

Washi Papel de fibras de amoreira

Washitsu Cômodo ao estilo japonês

Yaeba Sorriso de dentes tortos

Yaki onigiri Bolinho de arroz grelhado

Yakuza Gangue criminoso e seus membros

Yatta Palavra para descrever a sensação de entusiasmo ao cumprir uma tarefa

Yobi tsugi Usar *kintsugi* para fazer reparos com peças diferentes da original

Yōkan Gelatina de feijão-azuki

Yukata Quimono de algodão casual

Zabuton Almofadas de chão

pp.2,191 © Annie Spratt em Unsplash; p.6 © Scott Webb em Unsplash; p.9 (primeiro plano) Acervo da autora; pp.9, 229, 238-9 © Elina Li/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.12 (primeiro plano) © Ben Sykes-Thompson; p.12 (plano de fundo) © Fancy Crave em Unsplash; pp.13, 14, 19, 60, 63-4 (meio e baixo), 67, 75 (primeiro plano), 78, 81, 86-7, 98, 102, 110-11, 123, 132, 135-6, 140, 143, 150, 160-1, 174, 184, 187-8, 193-4, 196-7, 226, 230-2, 269, 275, 278 © Nassima Rothacker; p.16 (plano de fundo) © Samuel Zeller em Unsplash; p.16 (primeiro plano) © Galen Clout em Unsplash; p.23 © Andre Benz em Unsplash; p.24 © photoBeard/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.28 © Siim Lukka em Unsplash/ p.31 © Sergei Akulich em Unsplash; p.32 © Kawin Harasai em Unsplash; p.35 © Ben Sykes-Thompson; pp.37, 131 © Corinne Kutz em Unsplash; p.39 © Chuttersnap em Unsplash; p.41 (cima) © Jeremy Wong em Unsplash; p.41 (baixo) © Jez Timms em Unsplash; p.42 (cima) © Oskar Krawczyk em Unsplash; p.42 (meio) © RKTkn em Unsplash; p.42 (baixo) © Timothy Ries em Unsplash; pp.44, 145 © Charles Deluvio em Unsplash; p.47 © Oskar Krawczyk em Unsplash; p.49 © Freddie Marriage em Unsplash; p.51 © Daniel Mingook Kim em Unsplash; p.53 © Allef Vinicius em Unsplash; pp.55, 108, 251 © Sarah Dorweiler em Unsplash; p.56 © Simon Launay em Unsplash; p.64 (cima) © Ondrej Prosicky/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.68 © Matthew Smith em Unsplash; p.73 © Redd Angelo em Unsplash; p.75 (plano de fundo) © superidol em Unsplash; p.85 (cima) © Karly Santiago em Unsplash; p.85 (meio) © Raoul Ortega em Unsplash; p.85 (baixo) © Alex Jones em Unsplash; p.89 © Suhyeon Choi em Unsplash; p.93 © Peter Nguyen em Unsplash; p.94 © Gaele Marcel em Unsplash; p.101 © Sam Windsor em Unsplash; p.105 © Hisu Lee em Unsplash; p.106 © Sven Scheuermeier em Unsplash; p.113 (cima) © JJ Ying em Unsplash; p.113 (inferior direita) © Redd Angelo em Unsplash; p.113 (inferior esquerda) © Lucy Sykes-Thompson; p.115 © Ju On em Unsplash; p.118 © Berlian Khatulistiwa em Unsplash; p.121 © Ahmed Saffu em Unsplash; p.125 © Iconogenic/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.129 (cima) © Alex Loup em Unsplash; p.129 (meio) © Khoa Nguyen em Unsplash; p.129 (baixo) © Daria Shevtsova em Unsplash; p.130 © Olia Gozha em Unsplash; p.155 (plano de fundo) © Oskar Krawczyk em Unsplash; p.155 (primeiro plano) © UV70/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.156 © Alexandre Chambon em Unsplash; p.159 © Anna Shepulova/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.162 © Natalie magic/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.166-7 © Jonathan Forage em Unsplash; p.168 © Unsplash; p.171 © Japanresor em Unsplash; p.173 (esquerda) © Alison Marras em Unsplash; p.173 (direita) © Rachata Teyarsit/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.205 © masahiro Makino/Getty Images; p.206 © Mayuree Moonhirun/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.209 © Thai Lam em Unsplash; p.212 © onemu/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.215 (plano de fundo) © Bady em Unsplash; p.215 (primeiro plano) © yousang/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.217 © miya/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.219 (plano de fundo) © Samuel Zeller em Unsplash; p.219 (primeiro plano) © Jared Rice em Unsplash; p.221 © Julia Sudnitskaya/Shutterstock.com; p.222 © Ryan Wilson em Unsplash; p.235 (plano de fundo) © Sabrina Ellul em Unsplash; p.235 (primeiro plano) © Niketh Vellanki em Unsplash; p.237 © Tao Jinjin em Unsplash; p.244 © Ghost Presenter em Unsplash; p.247 © Radu Razvan/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.248 © Marisa Buhr/Unsplash; p.251 (cima) © Sarah Dorweiler em Unsplash; p.251 (meio) © Roman Bozhko em Unsplash; p.251 (baixo) © Daniel Schoenen/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.253 © Ume illus/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); p.254 © Imagenavi/Getty Images; p.263 © Robin Huang em Unsplash; p.265 (cima) © Daniel Tseng em Unsplash; p.265 (meio) © Corey Blaz em Unsplash; p.265 (baixo) © TJ Holowaychuk em Unsplash; p.267 © Toni Hukkanen em Unsplash; p.273 © Helena Hertz em Unsplash.

[.01.] OTAKE, T. "Continuing streak, Japan leads world in life expectancy, WHO report says". *The Japan Times*, Tóquio, 17 maio 2017. Disponível em: <https://www.japantimes.co.jp/news/2017/05/17/national/science-health/continuing-streak-japan-leads-world-life-expectancy-report-says/#.Wz7TBNSzeQ>

[.02.] PARK, B. J. et al. "The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan". *Environmental Health and Preventive Medicine*, [S.L.], v. 15, n. 1, pp. 18-26, jan. 2010. Springer Science and Business Media LLC. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19568835>

[.03.] AUBREY, A. "Forest Bathing: A Retreat To Nature Can Boost Immunity And Mood". *NPR*, Washington, D.C., 17 jul. 2017. Disponível em: <http://www.npr.org/sections/health-shots/2017/07/17/536676954/forestbathing-a-retreat-to-nature-can-boost-immunity-and-mood>

[.04.] BOUNDS, G. "How Handwriting Trains the Brain: forming letters is key to learning, memory, ideas". *The Wall Street Journal*, Nova York, 15 out 2010. Disponível em: <https://www.wsj.com/articles/SB10001424052748704631504575531932754922518>

[.05.] OAKLANDER, M. "How to Eat Like a Japanese Person". *Time*, Nova York, 22 mar 2016. Disponível em: <http://time.com/4267661/japanese-food-healthy-diet-longevity/>

O pequeno livro de tradições japonesas

a arte de alcançar uma vida plena



Erin Niimi Longhurst

新美英鈴

Ilustrações de Ryo Takemasa 武政諒

 Harper
Collins