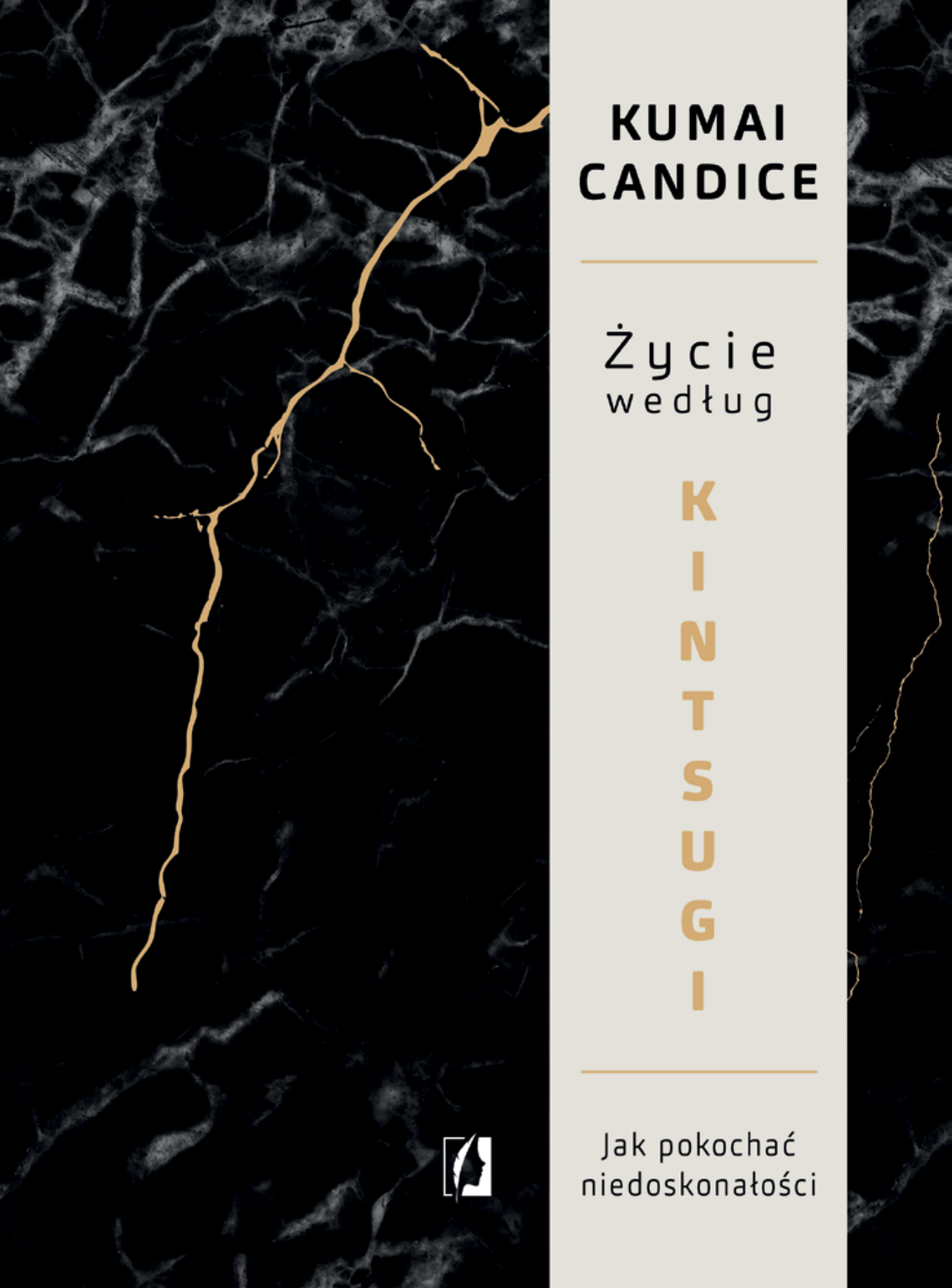




**KUMAI
CANDICE**

Życie
według

**K
I
N
T
S
U
G
I**



Jak pokochać
niedoskonałości

The background of the slide is a photograph of pink cherry blossoms in full bloom, with dark, intricate branches crisscrossing the frame. The flowers are a soft pink color with visible yellow centers. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the text.

Jak
pokochać
niedoskonałości

Życie według kintsugi

金 継 ぎ

Candice Kumai

作者/撮影者 キャンデイス 熊井

zdjęcia: Candice Kumai

przełożyła: Katarzyna Dumińska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Kintsugi Wellness: The Japanese Art of Nourishing Mind, Body, and Spirit

Redaktor prowadząca: Marta Budnik

Redakcja: Aleksandra Marczuk

Korekta: Małgorzata Lach

Projekt okładki: designpartners.pl

Zdjęcie na okładce: © nopsang, © archiwiz (Depositphotos.com)

Zdjęcia w książce (jeśli nie zaznaczono inaczej): © Candice Kumai

Projekt książki: © Bonni Leon-Berman

Mapy, tkanina kimon i akwarele: © Marcela Contreras

Zdjęcia Candice na stronach 64, 179, 182, 186, 330: © Jack Jeffries

Zdjęcia Candice na stronach 11, 24, 42, 227, 277, 303:

© Jenni Kumai Gwiazdowski

Zdjęcia Candice na stronach 297 i 305: © Miho Kumai Gwiazdowski

Zdjęcia rodziny zostały dostarczone przez George'a Gwiazdowski (mama i tata)
i rodziny Kumai i Gwiazdowski.

Krótki fragment [*Umnieszanie sobie nie służy światu (...)*]

pochodzi z *Powrótu do miłości* Marianne Williamson.

Copyright © 1992 by Marianne Williamson.

DTP: Maciej Grycz

KINTSUGI WELLNESS. Copyright © 2018 by Candice Kumai. All rights reserved.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Katarzyna Dumińska, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie
i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej
zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2019

ISBN 978-83-66436-27-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece



WYDAWNICTWO
KOBIECTWO

www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiectwo

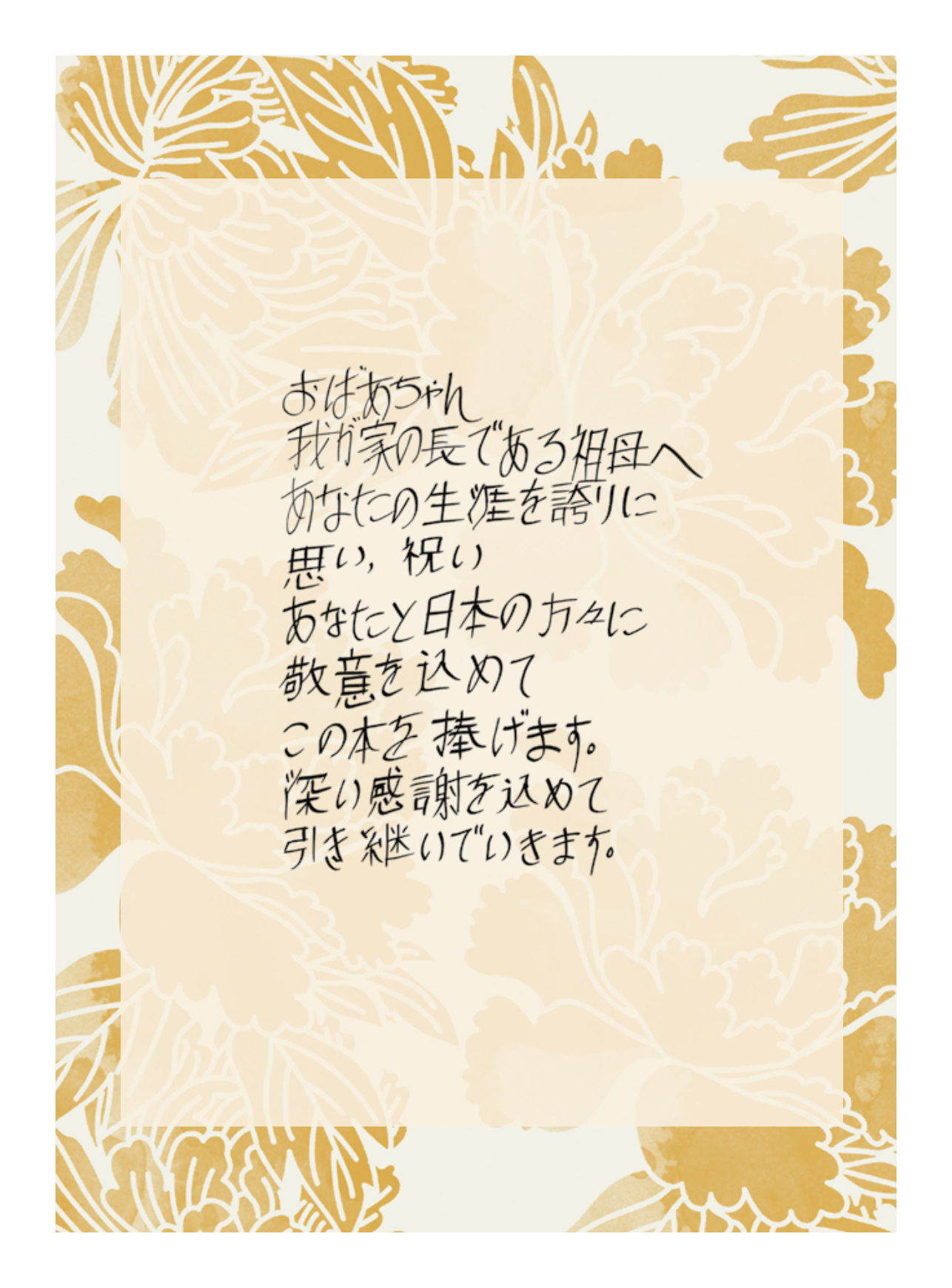
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

s p i s t r e ś c i

wstęp	9
część I	
wzmacnianie, jōbunisuru, 丈夫にする, じょうぶにする/ genkizukeru, 元気つける, げんきつける	
1 kintsugi, 金継ぎ, きんつぎ	17
2 wabi-sabi, 侘び寂び, わびさび	31
3 gaman, 我慢, がまん	43
część II	
odżywianie, eiyōshoku, 栄養食, えいようしょく	
4 ryōri, 料理, りょうり	53
część III	
styl życia, kurashikata, ライフスタイル暮らし方, くらしかた	
5 ki o tsukete, 気をつけて	219
6 ganbatte, 頑張つて, がんばつて	233
7 shikata ga nai, 仕方が無い, しかたがない	243
część IV	
serce, kokoro, ハート, 心, こころ	
8 yuimaru, ゆいまる	255
9 kansha, 感謝, かんしゃ	267
10 osettai, お接待, おせったい	279
poznaJ Japonię	289
podziękowania	313
indeks	317
o autorce	329



おばあちゃん
我が家の長である祖母へ
あなたの生涯を誇りに
思い、祝い
あなたと日本の方々に
敬意を込めて
この本を捧げます。
深い感謝を込めて
引き継いでいきます。



Do baachan,
matrony naszej rodziny:
pragne uhonorować
i uczcić Twoje życie.

Ta książka jest hołdem dla Ciebie
oraz dla całej rodziny.

Przyjeliśmy Twoją tradycję
i kulturę z głęboką wdzięcznością.

Candice 熊井





wstęp

NAPISANIE TEJ KSIĄŻKI ZAJĘŁO MI PONAD TRZYDZIEŚCI LAT. Nie dlatego jednak, że nie chciałam jej napisać – prawdą jest, że zawsze o tym marzyłam – ale z powodu moich obaw przed przelaniem słów na papier. Jej tematyka mnie przerastała. Kultura Japonii w większości przypadków wiąże się z zawiłymi detalami, precyzją i wieloma przygotowaniem. Nigdy nie czułam się wystarczająco dobra czy przygotowana, aby napisać książkę o tradycjach obecnych w kulturze, w której się wychowałam, ani o filozofii, która ukształtowała moje życie i karierę zawodową.

W końcu doszłam do wniosku, że poczuć się gotowa i wystarczająco silna, żeby napisać tę książkę, dopiero gdy pojadę do domu rodzinnego mojej matki w Japonii, spędzę tam czas, odwiedzę wszystkich członków rodziny, z którymi zbyt rzadko się widuję, posmakuję prawdziwej Japonii, będę uczestniczyć w rytuałach, poznam tradycję i zacznę żyć zgodnie z jej rytmem. I tak też zrobiłam – kilka lat temu kupiłam bilet, spakowałam się i wyruszyłam na Wschód.

Przyjeżdżałam do Japonii wielokrotnie, odkąd skończyłam pięć lat, ale ta podróż była zupełnie inna, co uświadomiłam sobie już w chwili przylotu. Gdy tylko koła samolotu dotknęły ziemi, poczułam, że jestem w domu. Powiedziałam sobie, że muszę być odważna, skorzystać z tej szansy i nauczyć się tak wiele, jak tylko zdołam. Muszę dodać, że byłam wtedy świeżo po zakończeniu związku, dlatego moje serce krwawiło, umysł był zamglony, a ciało zmęczone. Miałam cichą nadzieję, że przyjazd tutaj pomoże mi się z tego otrząsnąć.

Na przestrzeni kilku ostatnich lat odbyłam dziesięć podróży do Japonii, podczas których miałam okazję odkrywać jej kulturę we wszystkich czterech porach roku. Wiosną poznałam zwyczaj hanami (oglądanie kwiatów) praktykowany podczas festiwalu kwitnących wiśni oraz uczyłam się ceremonii parzenia herbaty matcha od mojej praprotki Takuko w południowej Japonii.

Latem z kuzynkami w Tokio gotowałam typowe japońskie posiłki, a także przebywałam z mnichami w górach Kōya-san. W okresie jesiennym zwiedzałam świątynię na wyspie Sikoku i uczyłam się gotować pod okiem japońskiego nauczyciela kuchni washoku w Tokio. Zimą piłam sake z przyjaciółmi w Niigacie, zjadałam się pyszną jednogarnkową potrawą nabe w Matsuyamie oraz odwiedzałam moje ulubione łaźnie onsen w dolinie Iya. W Japonii można znaleźć coś dla siebie o każdej porze roku. Japończycy przystosowują się do zmieniającego się rytmu przyrody i doceniają tę zmienność wraz ze zjawiskami naturalnymi, jak deszcz, śnieg czy burze.

Któregoś dnia podczas mojego pobytu w Kioto przyglądałam się pracy mistrza kintsugi, Tsuyoshi-san, w jego domowym studiu. Przypominał mi mojego dziadka (malarza impresjonistycznego) pod względem mądrości, artystycznego charakteru i ogromnego talentu. Ostrożnie sklejał w całość kawałki potłuczonej porcelany, a miejsca złączenia pokrywał złotem. Kiedy przypatrywałam się, jak ten utalentowany mężczyzna wkłada swoją energię i serce w pracę nad przywróceniem do życia zniszczonych naczyń, uświadomiłam sobie, że kintsugi jest sztuką troszczenia się o siebie, której wszyscy potrzebujemy i na którą zasługujemy.

Technikę kintsugi stosuje się w przypadku ratowania stłuczonych naczyń, które kochamy. Złoto, które wypełnia pęknięcia, jest nakładane z artystycznym oddaniem i troską. Skończony produkt jest jeszcze piękniejszy niż przedtem. My także na to zasługujemy! Nie powinniśmy czekać, aż coś zacznie w nas szwankować, żeby wręczyć sobie taki podarunek.

Nasze uzdrowienie, rozwój i wzrost są możliwe dzięki procesowi samoakceptacji i zadbania o siebie. Moja podróż nauczyła mnie bardzo dużo, a gdy dobiegła końca, opuściłam Japonię, czując się uzdrowiona w obszarze ciała, ducha i umysłu. Moje doświadczenia związane z nauką odzyskiwania równowagi uczyniły mnie silniejszą, odporniejszą i bardziej wytrzymałą.

Kōya-san, Japonia: możemy się tak wiele nauczyć od mnichów, podziwiając ich wytrzymałość, opanowanie i poświecenie.





W trakcie pisania tej książki rozmawiałam z moimi przyjaciółkami, od których usłyszałam mnóstwo podobnych historii. Uświadomiło mi to, jak często czujemy się załamani, ułomni, niewystarczająco dobrzy. Jesteśmy tak zajęci uprzykrzaniem sobie życia, że tracimy z oczu prawdę mówiącą, że sami także zasługujemy na troskę, która jest niezbędna do zachowania zdrowia i szczęśliwego życia. Złota naprawa akceptuje nasze niedoskonałości. Uczy nas, że jesteśmy piękniejsi dzięki naszym wadom, bliznom i doświadczeniom życiowym.

Filozofie obecne w życiu Japończyków stanowiły siłę napędową tej książki. Opisałam je w czterech częściach: wzmacnianie, odżywianie, styl życia i serce. W każdej z nich znajdziesz kilka prostych rytuałów, które pomogły mi w moim własnym procesie zdrowienia. W Japonii rytuały są bardzo ważną częścią codziennego życia. Te praktyki przypominają nam o tym, co jest istotne, i ugruntowują nas w teraźniejszości przy jednoczesnym uhonorowaniu przeszłości.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci w twojej złotej naprawie, której potrzebujesz, aby poczuć się pełnowartościowym, energicznym, szczęśliwym i zdrowym człowiekiem. Z radością dzielę się w niej moim dziedzictwem, tradycjami rodzinnymi i własnym sercem.

体に 気 をつけて ください!

Karada ni ki o tsukete kudasai! Dbaj o siebie

キャンデ イス 熊井



Autoportret mojego dziadka: dzieła Juna Kumai łączą się z twórczością artystyczną naszej rodziny. Był on buntownikiem wyprzedzającym czasy, w których żył, oraz pionierem w swojej dziedzinie. W latach 1970–1980 zwiedził świat, podróżując i malując. Głęboko kochał i podziwiał Europę. To był prawdziwy shokunin.





wzmacnianie

jōbunisuru

丈夫にする, じょうぶにする/

genkizukeru

元気づ ける, げんきづける



1

k i n t s u g i

金継ぎ, きんつぎ

(kin tsu gi)

japońska
sztuka złotej
naprawy



KINTSUGI, 金継ぎ, きんつぎ (*kin tsu gi*), w tłumaczeniu z japońskich kanji oznacza:

金 – złoto,

継 – naprawa, dziedziczenie, następowanie, kontynuacja.

KINTSUGI JEST MOIM SERCEM. Jest hymnem mojej duszy.

Kintsugi uczyniło mnie tą osobą, którą jestem dzisiaj.

Metoda kintsugi – naprawianie potłuczonych naczyń poprzez zamykanie pęknięć laką i pieczolowite odmuchiwanie ich sproszkowanym złotem – jest godną podziwu sztuką. Japończycy wierzą, że złote pęknięcia czynią przedmioty jeszcze cenniejszymi i bardziej wartościowymi.

Dostrzeżenie w tej praktyce metafory dla naszego życia jest czymś niezwykłym. Wówczas ułomne, trudne lub bolesne części naszej osoby zaczynają emanować światłem, złotem i pięknem. Kintsugi uczy, że nasze rany czynią nas silniejszymi i lepszymi niż kiedykolwiek przedtem. Kiedy czujesz się załamany, możesz pozbierać wszystkie swoje części, złożyć je na nowo i nauczyć się żyć z pęknięciami.

Wielu z nas toczy walkę o to, by stać się lepszym, tryskać energią i sprostać stawianym przed nami wymaganiom. Nieustannie staramy się odkryć sekret samodoskonalenia. Jednak intuicyjnie czujemy, że tak naprawdę nie ma szybkich rozwiązań. Musimy włożyć wysiłek, aby wydobrzeć i znowu odczuwać pełnię.

Przez wiele lat żyłam ze zranionym sercem. Nie zdawałam sobie wówczas sprawy z tego, że nie troszczę się o siebie należycie. Stale czułam, że muszę biec naprzód. Byłam dla siebie bardzo surowa. Jednocześnie czułam, że noszę w sobie mnóstwo gniewu, smutku i ogromnej potrzeby przynależności.

Nigdy, przenigdy nie czułam się dość dobra i nieustannie poszukiwałam potwierdzenia swojej wartości w świecie zewnętrznym.

Moi rodzice byli bardzo surowi dla mnie i mojej starszej siostry Jenni, gdy byłyśmy nastolatkami. Zawsze oczekiwali, że włożymy we wszystko maksimum wysiłku. Dopiero później uświadomiłam sobie, że ich filozofia życiowa była głęboko zakorzeniona w tradycyjnych japońskich praktykach kaizen (ciągłe doskonalenie), ganbatte (dokładanie wszelkich wysiłków), ki o tsukete (opiekowanie się) i kansha (wdzięczność). Wraz z siostrą uczyłyśmy się tych praktyk już od najwcześniejszych lat i zawsze stosowałyśmy się do ich zasad. Gdy na naszej drodze życiowej nieuchronnie zaczynały się pojawiać coraz większe przeszkody, wracałyśmy do tych praktyk, aby wydobrzeć, ciężiej pracować, bardziej się starać, udoskonalać siebie i nie poddawać się przeciwnościom losu.

Japończycy mają powiedzenie: *Oyano se wo mite ko wa sodatsu.*

親の背を見て、子は育つ。おやの せをみて、こは そだつ。

Oznacza ono: „Dzieci uczą się poprzez obserwację czynów swoich rodziców, a nie słuchanie ich słów”. Moi rodzice nigdy nie musieli nam mówić o istnieniu tych japońskich praktyk. Zamiast tego byli dla nas żywym przykładem do naśladowania. Wpoili mi i Jenni, że stosowanie się do tych nauk pomoże nam stać się tymi ludźmi, którymi jesteśmy dzisiaj, i odnaleźć cel naszych poszukiwań.

Praktyki te zadziałają dokładnie tak samo w twoim przypadku. Jednak ścieżka, o której mówię, nie polega na poruszaniu się po linii najmniejszego oporu. Przypomina raczej chodnik, który powoli układa się przed nami w miarę, jak stawiamy kolejne kroki na naszej drodze. Twoja podróż jest twoją historią, niepodobną do innych. Ścieżka, którą teraz kroczysz, czyni cię wyjątkową osobą. Twoja historia zawiera wszystko, co nadaje ci wartość, i jest darem dla naszego świata.

Na pierwszy rzut oka mogę sprawiać wrażenie osoby pewnej siebie, a może nawet silnej. Jednak prawda jest taka, że wciąż pracuję nad zaklejeniem mo-

ich pęknięć. W moim sercu można znaleźć dużo ran spowodowanych rozstaniem, brakiem akceptacji ze strony otoczenia, poczuciem, że jestem inna, oraz wspomnieniami z dzieciństwa, w którym nigdy nie czułam się wystarczająco dobra. Życie z tymi pęknięciami przez wiele lat spowodowało u mnie brak poczucia pełni.

Przez pierwsze dwanaście lat mojej kariery nigdy nie wzięłam urlopu. Zgodnie z doskonałym japońskim wzorcem ciężko pracowałam i dawałam z siebie tylko to, co najlepsze (co znane jest pod pojęciem *ganbatte*, o którym dowiesz się więcej na stronie 233). Niestety, nie troszczyłam się zupełnie o siebie samą. Nigdy nie robiłam sobie przerwy, z wyjątkiem wyjazdów do mojej rodziny w trakcie świąt, lecz nawet wtedy nie przestawałam pracować. Bałam się, że jeśli spauzuję, inni mnie dogonią.

Zaczęłam też zgłębiać swoje dziedzictwo i łączyć w całość ułamki przeszłości. Wymagało to ode mnie wiele pracy, ale powoli moje pęknięcia zaczynały się zasklepić...

Zaczęłam odwiedzać Japonię już jako przedszkolak. W ostatnich latach mama i ja spotykałyśmy się w Japonii, żeby odwiedzić resztę rodziny. Za każdym razem przypominała mi: „Nie zapomnij zabrać paru rzeczy baachan (mojej japońskiej babci)”. Niestety, po kilku podróżach po całym świecie niektóre z nich uległy zniszczeniu. Jednak nigdy ich nie wyrzuciłam. Poskładałam wszystkie kawałki, żeby połączyć je laką i oprószyć złotem.

W spokojne weekendy zająłam się malowaniem, zamykając wszystkie pęknięcia techniką złotej naprawy. Filiżanki przedstawione na stronie 16 należały do mojej babci i zostały naprawione metodą kintsugi. Ta praktyka była moją terapią i sposobem na oddanie się tej formie sztuki, która odzwierciedlała moje życie.

W Japonii czcimy najstarszych członków rodziny i cenimy tych, których już nie ma. W trakcie pisania tej książki moja ukochana baachan (babcia) odeszła spokojnie w wieku dziewięćdziesięciu sześciu lat. Nadszedł czas, by oddać hołd matronie naszej rodziny, która wychowała cztery córki po zakończeniu drugiej wojny światowej.



Kioto, Japonia, 1987: mama i ja. Nasza niesłabnąca miłość do hanami (oglądanie kwitnących wiśni) przetrwa wszystko.

Baachan była radosną, ciepłą i kochającą kobietą, która rozjaśniała każde miejsce swoją obecnością.

Mama, Jenni i ja wróciłyśmy do Japonii na uroczystość żałobną, która odbyła się rok po śmierci baachan. Wraz z resztą rodziny chciałyśmy oddać jej hołd i uhonorować jej życie. Planowałyśmy wspólnie zobaczyć drzewa kwitnącej wiśni, pierwszy raz od ponad dziesięciu lat.

Podczas tej podróży zapisałam się na kurs tradycyjnej sztuki kintsugi u mistrza tej praktyki, Tsuyoshi Sensei. Wspaniałomyślnie pozwolił mi odwiedzić swoje studio w domu w Kioto, w którym zaprezentował swój dorobek artystyczny i nauczył mnie historii kintsugi.



Beppu, Japonia: mama, Jenni i ja modlimy się za baachan i jiichan oraz za ich dusze.

Dowiedziałam się, że kintsugi jest liczącą kilkaset lat formą sztuki, która po raz pierwszy zyskała popularność w połowie XV wieku. W okresie Muromachi (1334–1573) panowała zasada, że gdy japoński sługa zniszczył przedmiot swojego pana, zanosił go do naprawy artyście znajdującemu się na kintsugi. Na tym jednak nie koniec. W niektórych przypadkach taki sługa odbierał sobie następnie życie na znak uczciwości i honoru. (Wiem, to brzmi niewiarygodnie, i sama też nie mogłam w to uwierzyć).

Na szczęście tego zwyczaju już się nie praktykuje. Z biegiem lat kintsugi stała się narodową formą sztuki oraz sposobem nie tylko naprawy potłuczonych naczyń, ale także docenienia niedoskonałości. Podczas nauki kintsugi pod okiem mistrza Tsuyoshi Sensei zaczęłam się zastanawiać, jak naprawić uszkodzone części mojego własnego życia.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:



www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059