

# Seni menghargai setiap momen, Kunci kebahagiaan ala jepang

Dibuku ini banyak sekali pelajaran agar kita dapat, menghargai setiap momen yang terjadi di hidup kita agar kita bisa merasa bahwa hidup kita itu ternyata istimewa, tidak hanya itu dibuku ini juga dijelaskan bagaimana cara agar kamu dapat menemukan makna disetiap peristiwa-peristiwa yang terjadi dihidupmu, lalu kamu juga akan mengetahui bagaimana cara melepaskan rasa takut, sedih, marah, dan emosi negative yang dipicu oleh kekhawatiran masalah ataupun masa yang akan datang, dan buku ini juga sekilas membahas tentang ikigai yaitu alasan dan tujuan mu untuk hidup di dunia ini agar lebih seimbang dan bermakna.



## Apa aitu ichigo ichie ?

Ichigo-ichie secara umum dapat diterjemahkan sebagai "[Pertemuan yang hanya terjadi sekali seumur hidup](#)" atau juga "Sebuah kesempatan yang terjadi pada saat ini." Ini berarti dengan Ichigo-ichie dapat memberi tahu kita bahwa setiap pertemuan, dan semua yang kita alami, adalah harta yang berharga yang tidak akan pernah terulang dengan cara yang sama lagi. Jadi jika kita membiarkan momen itu begitu saja tanpa menikmatinya, momen itu akan hilang selamanya.

Ini adalah sesuatu yang kita semua tahu sebagai manusia, tetapi mudah lupa ketika kita membiarkan diri kita terjebak dalam kekhawatiran dan kewajiban kita sehari-hari. Menyadari Ichigo-ichie membantu kita melepaskan diri dari ingatan, bahwa setiap pagi yang kita habiskan di dunia ini, setiap momen yang kita habiskan bersama orang tua kita, dan dengan orang-orang yang kita cintai sangat berharga dan patut mendapat perhatian penuh dari kita.

Ichigo-ichie adalah ajakan yang jelas untuk “lakukan sekarang atau tidak sama sekali,” karena meskipun kita dapat hidup bertahun-tahun, tetapi tidak merasakan setiap momen yang dimiliki, esensi yang berharga itu tidak akan pernah terulang. Mungkin kita akan bertemu dengan orang yang sama di tempat yang sama lagi, tetapi kita akan menjadi lebih tua, situasi dan hormon kita akan berbeda. Alam semesta berada dalam kondisi terus berjalan dengan konstan, dan demikian pula kita. Itu sebabnya tidak ada yang akan terjadi lagi dengan cara yang sama.



## Makna **ichigo ichie**

Untuk memaknai istilah **ichigo ichie** sangat luas dan dapat kita lakukan untuk memaknai apa yang sudah kita lakukan disetiap harinya dan saat kita sudah bisa melakukan itu kita juga bisa memulai untuk menghilangkan rasa ketakutan, sedih, amarah yang terpicu oleh masalah. Kamu bisa melakukan beberapa kegiatan ini untuk mempraktekannya di kehidupan mu.

1. Duduk dan lihat apa yang terjadi. Kepingikan kerohanian

kita sering membuat kita melihat jauh ke dalam ruang dan waktu untuk apa yang benar-benar tepat di depan kita.

2. Nikmati saat ini seolah-olah itu adalah napas terakhir kamu. kamu dapat hidup hanya sehari dalam satu waktu, dan tidak ada yang bisa memastikan bahwa mereka akan bangun keesokan paginya. Jadi jangan menunda kebahagiaan. Momen terbaik dalam hidup anda salah satunya adalah saat ini.
3. Hindari pengalihan. Sebuah peribahasa kuno mengatakan bahwa seorang pemburu yang membidik dua mangsa sekaligus tidak akan membunuh siapa pun. Hal yang sama terjadi ketika kita mencoba mengobrol dengan kawan kita sambil membaca buku sekaligus.
4. Bebaskan dirimu dari segala hal yang tidak penting. Seseorang dapat mengenali seorang pengembara yang ahli dengan apa yang mereka tinggalkan di rumah daripada apa yang mereka bawa di dalam koper mereka. Hidup adalah petualangan mendebarkan, jadi setiap kali akamu merasa terbebani, tanyakan pada dirimu sendiri, apa yang bisa saya lepaskan.
5. Jadilah teman untuk dirimu sendiri. Daripada membandingkan dirimu dengan orang lain dan mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain, anggaplah kamu itu unik di dunia.

Selama kita cukup berani untuk melakukan apa yang kita sukai, setiap hari bisa menjadi hari terbaik dalam hidup kita. Dan setiap hari akan terus menjadi pengalaman yang sangat berharga yang tidak dapat diulang kembali. Pada saat itu konsep Ichigo-ichie masuk mengajarkan pentingnya menikmati waktu yang ada daripada harus menghitung berapa waktu yang tersisa pada hidup kita