

Zapomnijcie o hygge. Teraz wszystko kręci się wokół IKIGAI.
"The Times"

生き甲斐

IKIGAI

JAPÓŃSKA SZTUKA
SZCZĘŚCIA

KEN MOGI

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

ROZDZIAŁ I

Czym jest ikigai?

Kiedy wiosną 2014 roku prezydent Barack Obama składał oficjalną wizytę w Japonii, należało wybrać miejsce na powitalną kolację wydawaną przez premiera tego kraju. Miało to być prywatne spotkanie, poprzedzające państwową wizytę, która oficjalnie rozpoczynała się następnego dnia. Jej elementem miał być uroczysty obiad w Pałacu Cesar skim z udziałem cesarza i cesarzowej.

Starannie rozważano najróżniejsze warianty. Wybór padł na Sukiyabashi Jiro, jedną z najśłynniejszych i najlepszych na świecie restauracji sushi, co spotkało się z powszechną aprobatą. I słusznie – uśmiech na twarzy prezydenta Obamy wychodzącego z lokalu świadczył o tym, jak wielką przyjemność sprawił mu posiłek. Podobno powiedział, że to było

najlepsze sushi, jakie kiedykolwiek jadł. To wielki komplement w ustach kogoś, kto dorastał na Hawajach, gdzie wpływy japońskie – w tym popularność sushi – są bardzo silne, a tym bardziej, jeśli ten ktoś wielokrotnie mógł kosztować *haute cuisine*.

Dumnym właścicielem Sukiyabashi Jiro jest Jiro Ono, który – kiedy piszę te słowa – jest najstarszym na świecie szefem kuchni posiadającej trzy gwiazdki Michelin. Ma 91 lat. Restauracja Sukiyabashi Jiro była słynna w Japonii, jeszcze zanim Przewodnik Michelin uwzględnił Tokio w 2012 roku. Jednak to właśnie publikacja sprawiła, że smakosze umieścili ten lokal na kulinarnej mapie świata.

Sushi, które przygotowuje Ono, jest otoczone niemal mistyczną aurą, ale techniki wykorzystywane przez właściciela są praktyczne i pomysłowe. Opracował na przykład specjalny sposób takiego przechowywania kawioru z łososia (*ikura*), że zachowuje on świeżość przez cały rok. Zaprzeczył tym samym przekonaniu, które latami królowało w najlepszych restauracjach sushi, że *ikura* powinno się serwować tylko jesienią, kiedy łososie składają

ikrę w rzekach. Wymyślił też specjalną procedurę wędzenia określonego rodzaju ryb w dymie z łodyg ryżu, co pozwala nadać im niezwykły smak. Trzeba pamiętać, że czas podania sushi niecierpliwie czekającym gościom musi być dokładnie określony, podobnie jak temperatura rybiego mięsa. Wszystko po to, by wydobyć najlepszy smak sushi. (Przy założeniu, że goście nie będą zwlekać ze spróbowaniem dania). Kolacja w Sukiyabashi Jiro przypomina cudowny balet, którego choreografię – zza lady – układa szacowny i podziwiany niedostępny mistrz (jeśli macie szczęście, zauważycie uśmiech, który niekiedy przemyka po jego twarzy).

Można być pewnym, że niesłychany sukces Ono zawdzięcza wyjątkowemu talentowi, niezwyklej determinacji i uporowi, ciężkiej wieloletniej pracy i nieustrudzonemu zgłębianiu technik kulinarnych, a także dążeniu do osiągnięcia jak najwyższej jakości. Nie trzeba mówić, że to mu się udało.

Jednak oprócz tego, a może przede wszystkim dlatego Ono ma ikigai. Nie przesadzę, jeśli powiem, że bajeczny

sukces w życiu zawodowym i osobistym Ono zawdzięcza doskonaleniu tego najbardziej japońskiego podejścia do życia.

Ikigai to słowo określające przyjemności i istotę życia. Składa się z dwóch części: *iki* – „żyć” oraz *gai* – „powód”.

Japończycy używają tego słowa w różnych kontekstach. Może ono dotyczyć drobnych radości życia codziennego, a także wielkich planów i niezwykłych osiągnięć. Ikigai jest określeniem tak powszechnym, że mieszkańcy Japonii nawet nie zdają sobie sprawy z jego wyjątkowego znaczenia. Co najważniejsze, ikigai nie musi oznaczać sukcesów w życiu zawodowym. Pod tym względem to bardzo demokratyczne pojęcie, zakładające czerpanie szczęścia z różnorodności, jaką niesie życie. To prawda, że ikigai może przeobrazić się w sukces, ale sukces nie jest warunkiem niezbędnym, by osiągnąć ikigai. Jest dostępne dla każdego.

Kiedy właściciel słynnej restauracji sushi, jakim jest Jiro Ono, usłyszy komplement od prezydenta Stanów Zjednoczonych, może to być dla niego źródłem ikigai. Status

CZYM JEST IKIGAI?

najstarszego na świecie szefa kuchni posiadającej trzy gwiazdki Michelina również stanowi element ikigai. Jednakże ikigai nie odnosi się tylko do powszechnego uznania i pochwał. Dla Ono ikigai może oznaczać także serwowanie uśmiechniętemu klientowi najlepszego na świecie tuńczyka. Może to być powiew świeżego, porannego powietrza, które go otacza, gdy wstaje i szykuje się do wyprawy na targ rybny Tsukiji. Dla Ono ikigai tkwi nawet w filiżance kawy, wypijanej na dobry początek dnia. Albo w promieniu słońca, przebijającego się przez listowie drzew, które mija w drodze do swej restauracji w centrum Tokio.

Ono wspomniał kiedyś, że chciałby umrzeć, robiąc sushi. Przygotowywanie sushi daje mu głębokie poczucie ikigai, mimo że wymaga wielu drobnych, monottonnych i czasochłonnych czynności. Na przykład aby mięso ośmiornicy było miękkie i smaczne, Ono „masuje” głowonoga przez godzinę. Przygotowując *kohada*, małą, lśniącą rybę, uważaną za króla sushi, musi poświęcić jej wiele uwagi, usunąć łuski i wnętrzności, przyrządzić marynatę z soli i octu w idealnych proporcjach.

– Kohada będzie chyba ostatnim sushi, jakie zrobię – zapowiedział.

Ikigai to królestwo drobnych rzeczy. Poranna bryza, filiżanka kawy, promień słońca, masowanie mięsa ośmiornicy i pochwała z ust prezydenta USA znaczą tyle samo. Tylko ci, którzy widzą całe bogactwo doznań i doceniają je, mogą się nim cieszyć.

To ważna nauka ikigai. W świecie, w którym o znaczeniu człowieka i jego poczuciu własnej wartości decyduje sukces, wiele osób żyje w niepotrzebnym stresie. Uważają, że system wartości liczy się tylko wówczas, gdy przekłada się na konkretne osiągnięcia, takie jak awans w pracy czy lukratywna inwestycja.

Rozluźnijcie się! Można osiągnąć ikigai, znaleźć sens życia i szczęście, bez potrzeby udowadniania tego całemu światu. Nie oznacza to, że będzie łatwo. Niekiedy sam sobie muszę przypominać tę prawdę, chociaż urodziłem się i dorastałem w kraju, gdzie ikigai funkcjonuje w powszechnej świadomości.

Na wykładzie TED (Technology, Entertainment, Design

– Technologia, Rozrywka, Design) zatytułowanym „Co zrobić, aby żyć dłużej niż sto lat” amerykański pisarz Dan Buettner przedstawił ikigai jako sposób na długowieczność i zachowanie dobrego zdrowia. Jego występ obejrzało ponad trzy miliony osób.

Buettner opisuje cechy charakterystyczne dla pięciu regionów świata, gdzie ludzie żyją najdłużej. Każda „niebieska strefa”, jak określa te obszary, odznacza się kulturą i tradycjami sprzyjającymi długowieczności: Okinawa w Japonii, Sardynia we Włoszech, Nicoya w Kostaryce, Ikaria w Grecji i kalifornijska Loma Linda zamieszкана przez Adwentystów Dnia Siódmego. Spośród nich wszystkich najdłuższa przewidywana długość życia dotyczy mieszkańców Okinawy.

Okinawa to łańcuch wysp w południowej części archipelagu Japonii. Mieszka tam wielu stulatków. Buettner cytuje mieszkańców, chcąc pokazać, czym jest ikigai. 102-letni mistrz karate powiedział, że dla niego ikigai to dbałość o zachowanie sprawności w sztukach walki. Stuletni rybak uznał, że jego ikigai to wypływanie na ryby trzy

razy w tygodniu, dzięki czemu zaopatruje rodzinę. Licząca 102 lata kobieta wyznała, że doświadcza ikigai, kiedy trzyma w ramionach małą pra-pra-pra-prawnuczkę – czuje się wówczas błogo, jak w niebie. Te proste radości pokazują istotę ikigai: to poczucie wspólnoty, zrównowazona dieta, świadomość przeżyć duchowych.

Na Okinawie najbardziej rzuca się to w oczy, jednak takie zasady dotyczą właściwie wszystkich mieszkańców Japonii, kraju ludzi długowiecznych. Według raportów Ministerstwa Zdrowia, Pracy i Spraw Społecznych z 2016 roku, Japończycy ze swoją średnią długością życia wynoszącą 80,79 lat znaleźli się na czwartym miejscu na świecie, po mieszkańcach Hongkongu, Islandii i Szwajcarii, a Japonki, żyjące średnio 87,05 lat, znalazły się na miejscu drugim, po mieszkankach Hongkongu, a przed Hiszpankami.

Ikigai wielu Japończykom przychodzi w sposób naturalny. To fascynujące. Główne badania dotyczące korzyści dla zdrowia płynących z ikigai opublikowano w 2008 roku [*Sense of Life Worth Living (ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study*, Sone et al.]. Przeprowadzili je naukowcy

z wydziału medycyny Uniwersytetu Tohoku z Sendai w północnej Japonii. Przebadali wiele osób, co pozwoliło wyciągnąć znaczące pod względem statystycznym wnioski dotyczące zależności między ikigai a korzyściami zdrowotnymi.

Naukowcy przeanalizowali dane z trwających siedem lat badań statystycznych prowadzonych przez Ōsaki National Health Insurance (NHI; Państwowy Zakład Ubezpieczeń Zdrowotnych). Kwestionariusze do samodzielnego wypełnienia otrzymało 54 996 ubezpieczonych w Ōsaki Public Health Centre – państwowej agencji, zapewniającej opiekę zdrowotną mieszkańcom 14 okręgów miejskich, którzy mają 40–79 lat.

Ankieta obejmowała 93 punkty. Pytano o przebyte choroby, stan zdrowia członków rodziny, formę fizyczną, picie alkoholu i palenie papierosów, pracę, stan cywilny, wykształcenie i inne czynniki związane ze stanem zdrowia, w tym o ikigai. Kluczowe pytanie z tym związane zadano wprost: „Czy w twoim życiu jest ikigai?”. Do wyboru były trzy odpowiedzi: „tak”, „nie wiem”, „nie”.

Po przeanalizowaniu danych ponad 50 tysięcy osób badacze z Ōsaki mogli określić, że „w porównaniu z tymi, którzy znaleźli w swym życiu ikigai, ci, którzy go nie dostrzegli, najczęściej byli samotni, bezrobotni, gorzej wykształceni, słabszego zdrowia, odznaczali się wysokim poziomem stresu, odczuwali dotkliwe lub umiarkowane bóle, ich funkcje życiowe były ograniczone, gorzej się poruszali”.

Na podstawie jedynie tego badania nie można powiedzieć, że ikigai pomogło komuś ustabilizować sytuację osobistą lub zawodową i zdobyć wykształcenie. Nie można też stwierdzić, że nagromadzenie drobnych sukcesów wzmocniło poczucie ikigai. Usprawiedliwione jednak jest stwierdzenie, że ikigai wskazuje nastawienie psychiczne pozwalające badanemu wierzyć, że może zbudować i prowadzić szczęśliwe oraz aktywne życie. W pewnej mierze ikigai jest barometrem, który w reprezentatywny i całościowy sposób pokazuje podejście do życia.

Co więcej, prawdopodobieństwo zgonu wśród osób, które na pytanie o ikigai odpowiedziały twierdząco, było

znacznie mniejsze niż wśród tych, które zaprzeczyły. Niższy wskaźnik wynikał z faktu, że grupy tej nie dotyczyło wysokie ryzyko chorób serca i układu krążenia. Co ciekawe, ryzyko zachorowania na raka u obu grup było podobne.

Dlaczego osoby z ikigai są mniej narażone na choroby serca i układu krążenia? Na zachowanie dobrego zdrowia wpływa wiele czynników. Trudno ostatecznie określić, które z nich są najważniejsze, ale rzadsze występowanie chorób serca i układu krążenia wskazuje na to, że ikigai sprzyja czynnemu trybowi życia, a aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Badania z Ōsaki potwierdziły, że ci, którzy pozytywnie odpowiedzieli na pytanie o ikigai, ćwiczyli więcej niż pozostali.

Ikigai nadaje życiu sens i dodaje sił na co dzień. Choć Sukiwabashi Jiro jest znaną na całym świecie restauracją, odwiedzaną przez takie znakomitości jak francuski szef kuchni i restaurator Joël Robuchon, Jiro Ono zaczął bardzo skromnie. Jego rodzina z trudem wiązała koniec z końcem, więc z konieczności jeszcze w szkole

podstawowej zaczął wieczorami dorabiać, pracując w restauracji (były to czasy przed wprowadzeniem w Japonii ustawowego zakazu zatrudniania dzieci). W dzień chodził do szkoły, a że był zmęczony po wyczerpującej nocnej pracy, zdarzało mu się przysypiać na lekcjach. Kiedy nauczyciel za karę wyrzucał go za drzwi, biegiem wracał do restauracji, by nadgonić robotę.

Gdy otwierał własną restaurację, wyruszając w podróż, która doprowadziła go do Sukiyabashi Jiro, wcale nie zakładał, że stworzy lokal najlepszy na świecie. Wybrał najtańsze z dostępnych rozwiązań – właśnie sushi. Taka restauracja wymaga jedynie podstawowego wyposażenia. I nic w tym dziwnego: sushi narodziło się w okresie Edo, w XVII wieku, na ulicy, sprzedawano je na straganach. Dla Ono założenie restauracji sushi było po prostu sposobem na przeżycie. Tylko tyle i aż tyle.

I tak zaczął długą i mozolną drogę na szczyt. Na każdym etapie kariery pomagało mu ikigai, wewnętrzny głos niósł otuchę i dodawał sił, a Ono niezmiennie dbał o jakość. Nie chciał podbijać rynku, więc nie wszyscy go

rozumieli. Musiał polegać na sobie, zachować hart ducha, zwłaszcza na samym początku, kiedy nikt nie zauważał jego starań.

Krok po kroku wprowadzał drobne udogodnienia, zaprojektował specjalny pojemnik, lepiej wpasowujący się w specyficzną restauracyjną przestrzeń, pozwalający łatwiej utrzymać czystość i porządek. Udoskonalił narzędzia stosowane do przygotowania sushi, nie przypuszczając, że wiele z nich wejdzie kiedyś do użycia w innych restauracjach i zostanie zapamiętanych jako jego wynalazki. Każdą pracę wykonywał z oddaniem, a pomagało mu przekonanie, że ważne jest **zaczynanie od rzeczy małych** (stanowiące pierwszy filar ikigai).

Ta niewielka książeczka ma być skromną pomocą dla zainteresowanych ikigai. Mam nadzieję, że opowiadając historię Jiro Ono, dałem przedsmak tego, czym jest ikigai i jaką ma wartość. Jak się wspólnie przekonamy, ikigai może kompletnie odmienić życie. Może je wydłużyć, poprawić zdrowie, przynieść szczęście i satysfakcję, zmniejszyć stres.

Co więcej, ubocznymi skutkami ikigai bywają większa kreatywność i nowe sukcesy. Cały dobroczynny wpływ ikigai można wykorzystać, jeśli ceni się związane z nim podejście do życia i potrafi się je urzeczywistnić.

Ikigai jest silnie zakorzenione w dziedzictwie Japonii. Chcąc wyjaśnić, jak wpływa na kulturę kraju, sięgnę do tradycji, ale będę też szukał przejawów ikigai w dzisiejszych obyczajach.

W mojej opinii ikigai jest konceptem poznawczym i behawioralnym, wokół którego skupiają się zwyczaje i systemy wartości. Japończycy stosują ikigai na co dzień, nie zawsze dokładnie wiedząc, co właściwie kryje się za tym określeniem. To świadczy o znaczeniu ikigai, zwłaszcza jeśli uwzględnić hipotezę XIX-wiecznego angielskiego psychologa Francisa Galtona. Jego zdaniem ważne cechy określonej społeczności zapisują się w języku danej kultury, a im dany rys jest ważniejszy, tym bardziej jest prawdopodobne, że zostanie określony jednym słowem. Pojedynczy wyraz ikigai oznacza, że pojęcie to odnosi się do jednej z najważniejszych charakterystyk

psychologicznych dotyczących życia Japończyków. Ikigai zawiera w sobie japońską mądrość życiową, wrażliwość i japoński sposób postępowania, zakorzenione w społeczeństwie, rozwijające się przez wieki w zamkniętym środowisku wyspiarskim.

Pokażę, że nie trzeba być Japończykiem, by mieć ikigai. Kiedy myślę o ikigai jako o osobistej przyjemności, przychodzi mi na myśl wyjątkowe krzesło, które zobaczyłem w Wielkiej Brytanii.

W połowie lat 90. XX wieku przez kilka lat po doktoracie prowadziłem badania na uniwersytecie w Cambridge, w laboratorium wydziału fizjologii. Mieszkałem w domu pewnego znakomitego profesora. Kiedy zaprowadził mnie do mego pokoju, wskazał na krzesło i zaznaczył, że to mebel, który ma dla niego wartość sentymentalną, ponieważ gdy był mały, własnoręcznie zrobił je dla niego ojciec.

Krzesło było całkiem zwyczajne. Szczerze mówiąc, dosyć niestarannie wykonane. Nic wyszukanego, wykoślawione tu i ówdzie. Gdyby wystawić je na sprzedaż,

nie przyniosłoby fortuny. Wszystko prawda, ale widziałem też błysk w oku profesora, oznaczający, że krzesło ma dla niego wyjątkowe znaczenie. I tylko to się liczyło. Zajmowało szczególne miejsce w sercu profesora, ponieważ zrobił je jego ojciec. Na tym polega wartość sentymentalna.

To zaledwie drobny przykład, ale jakże wyrazisty. Ikigai jest jak tamto profesorskie krzesło. Pozwala odkryć, określić i docenić przyjemności życia, które mają dla nas znaczenie. Jeśli nikt inny ich nie dostrzega – nie szkodzi, chociaż zobaczycie, że dążenie do realizowania własnych drobnych radości przynosi też uznanie ze strony otoczenia. Wszyscy mogą odnaleźć i pielęgnować własne ikigai, dbać o nie i powoli je rozwijać, aż do dnia, kiedy wyda niepowtarzalne owoce.

W tej książce pokażę codzienność, kulturę, tradycje, nastawienie i filozofię japońskiego życia, podsunę sposoby na poprawę zdrowia i wydłużenie życia, nierozzerwalnie związane z ikigai. Zastanówcie się:

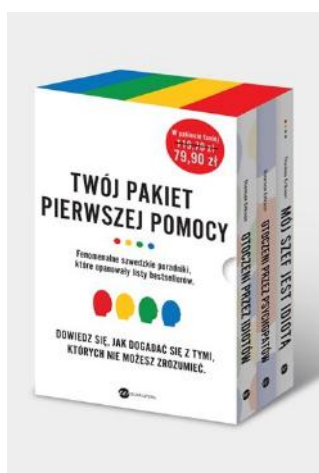
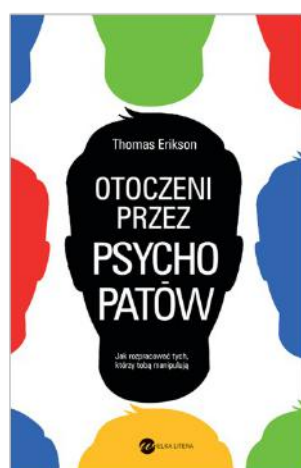
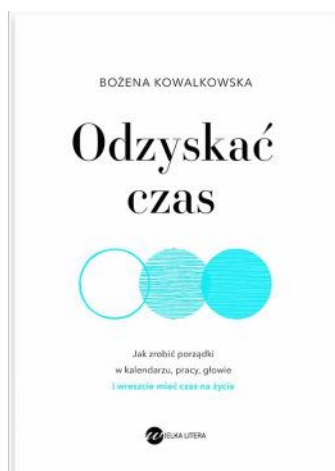
CZYM JEST IKIGAI?

1. Co ma dla was największą wartość sentymentalną?
2. Jakie drobne rzeczy sprawiają wam przyjemność?

To dobry punkt wyjścia, by znaleźć swoje ikigai, a co za tym idzie – szczęście i pełnię życia.



Mogą Cię także zainteresować:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl