

生き甲斐

IKIGAI

JAPOŃSKA SZTUKA
SZCZĘŚCIA

KEN MOGI

 WIELKA LITERA

生き甲斐

IKIGAI

JAPOŃSKA SZTUKA
SZCZĘŚCIA

KEN MOGI

Z angielskiego przełożyła Małgorzata Maruszkin

 WIELKA LITERA

DO CZYTELNIKÓW

Pięć filarów ikigai

W tej książce przedstawię pięć filarów ikigai. A są to:

Filar 1. Zaczynanie od rzeczy małych

Filar 2. Uwalnianie siebie

Filar 3. Harmonia i trwanie

Filar 4. Drobne przyjemności

Filar 5. Tu i teraz

Te filary spotykamy bardzo często, ponieważ każdy z nich określa przydatne ramy – podstawy – które sprawiają, że ikigai rozkwita. Nie wykluczają się wzajemnie, nie wymagają wyrzeczeń, a jeden nie jest ważniejszy od drugiego. Są jednak nieodzowne dla zrozumienia ikigai i poprowadzą dalej, w miarę jak będziecie przyswajali wiedzę zawartą na następnych stronach, zastanawiając się nad własnym życiem. Będą powracać, za każdym razem przynosząc nowe i pogłębione znaczenie.

Mam nadzieję, że ta odkrywcza wyprawa dostarczy wszystkim wiele radości.

生き甲斐

ROZDZIAŁ 1

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 Cesarskim z udziałem cesarza i cesarzowej.

Starannie rozważano najróżniejsze warianty. Wybór padł na Sukiyabashi Jiro, jedną z najsłynniejszych 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 niezwykle 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 – z za 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 niestrudzonemu 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 niezwyklej 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 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, monotonnych 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 zamieszkała 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, zrównoważona 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 Sukiwabashi 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:

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.



ROZDZIAŁ 2

Po co wstajesz z łóżka?

Niektórzy wstają bez problemu. Innym przychodzi to trudniej. Jeśli należysz do grona tych, którzy na dźwięk budzika zakopują się pod kołdrą, żałując, że to nie dzień wolny od pracy, a wygrzebują się z pościeli, dopiero kiedy budzik zadzwoni trzeci raz, przeczytaj ten rozdział.

Ikigai często określa się wyrażeniem „po to wstajesz z łóżka”. Daje napęd i motywuje do życia, można powiedzieć, że przynosi apetyt na życie, pozwalający z radością witać każdy nowy dzień. Zobaczymy, że Japończykom nie potrzeba wyjątkowej motywacji, zadowolają się drobnymi, codziennymi rytuałami dnia powszedniego. Zgodnie z filarami ikigai, wczesne wstawanie można odnieść do **zaczynania od rzeczy małych**.

Hiroki Fujita, handlujący tuńczykami na słynnym tokijskim targu rybnym Tsukiji, dobrze wie, co to znaczy wstawać przed świtem. Budzi się o drugiej nad ranem i szykuje do pracy. Zawsze postępuje tak samo. Kiedy przychodzi do swego sklepu, jest jeszcze ciemno, i to nawet w lecie. Fujita od razu zabiera się do działania, niezmiennie przez tyle lat.

Fujita wstaje tak wcześnie, ponieważ ma ku temu powód. Jako sprzedawca tuńczyka, chce znaleźć najlepsze okazy i nie pozwoli, by coś mu umknęło. Klienci na nim polegają. Świat odkrył już rozkoszny smak tuńczyka Toro, więc coraz więcej uwagi należy poświęcać starannemu doborowi najlepszych ryb. Fujita sprawdza dziesiątki tuńczyków pokrywających podłogę w wydzielonej części targu Tsukiji i wyszukuje najlepsze sztuki dla klientów tworzących imponującą listę najbardziej znanych restauracji sushi z Tokio i okolic, wśród nich oczywiście Sukiyabashi Jiro.

Wybieranie doskonałych tuńczyków to skomplikowane zajęcie. Sam Fujita też tak twierdzi. Na targu sprzedaje się całe okazy, więc kupujący nie może zajrzeć do wnętrza ryby. Może ją ocenić, tylko patrząc na fragment mięsa przy odciętej płetwie bocznej. Fujita dotyka tego miejsca, wyczuwając palcami, czy mięso jest dobre.

– Ludzie nie wiedzą, jaki tuńczyk smakuje najlepiej – opowiada Fujira. – Sądzą, że czerwony, świeżo wyglądający tuńczyk jest najlepszy, ale to nieprawda. Najlepszy tuńczyk prezentuje się dużo skromniej. Ma specyficzne mięso, został

złowiony w określony sposób. Spośród setki można wybrać jednego. Zawsze szuka się określonego wyglądu i konsystencji, ale trudno o pewność, ponieważ te najlepsze sztuki i te uszkodzone przez zmiany oksydacyjne sprawiają podobne wrażenie. Wcześniej wstaję, ponieważ zawsze chcę znaleźć wyjątkową rybę. Zastanawiam się: czy dzisiaj trafię na odpowiedni okaz? Dzięki temu chce mi się żyć.

Może wszyscy powinniśmy witać dzień tak jak Fujita? Wystarczająco dobrze poznaliśmy funkcjonowanie mózgu i wiemy, kiedy pracuje najlepiej i jest najbardziej twórczy. Zebrane dane wskazują na to, że w czasie snu mózg pracowicie zapisuje wspomnienia w neuronach, porządkując wydarzenia minionego dnia. Badania nad gromadzeniem wspomnień trwają. Wydaje się, że nowe doświadczenia są czasowo przechowywane w mózgu dzięki pomocy obszaru zwanego hipokampem (jesteśmy pewni, że hipokamp odgrywa tu znaczącą rolę, ponieważ osoby z uszkodzeniem tego obszaru nie zapamiętują nowych rzeczy). Owe wspomnienia stopniowo „migrują” do kory mózgowej i są gromadzone w pamięci długoterminowej. Kiedy zmysły nie dostarczają innych doznań, mózg potrafi skutecznie wszystko poukładać, połączyć i posortować.

Rano, jeśli jesteśmy wyspani, mózg kończy tę ważną pracę, którą wykonywał w nocy. Gdy podejmujemy codzienną aktywność, jest wypoczęty, gotowy chłonać nowe informacje. Poranne powitanie – *ohayo* po japońsku – i kontakt wzrokowy uruchamiają w mózgu system nagrody i usprawniają kontrolę nad wydzielaniem hormonów, a co za tym idzie – działanie układu odpornościowego. Wszystkie te efekty zostały udowodnione i statystycznie potwierdzone, chociaż związki przyczynowe nie są do końca zbadane. Jak zobaczymy, poranne wstawanie jest głęboko zakorzenione w kulturze japońskiej, więc nic dziwnego, że istnieją reguły określające, jak i kiedy mówić *ohayo*. Do tych spraw podchodzi się poważnie! Jako że wydzielanie hormonów w mózgu pozostaje w harmonii ze słońcem, ważne jest, by zsynchronizować ze słońcem rytm życia, ponieważ rytm okołodobowy jest związany z dobowym cyklem dnia i nocy.

To neurologiczne wyjaśnienie wagi wczesnego wstawania, tak istotnego w japońskiej tradycji. Jednak istnieje również wytłumaczenie kulturowe: Japończycy są narodem, który zawsze przykładął wielką uwagę do porannego słońca.

Książę Shōtoku, który władał krajem w VII wieku, syn cesarza Yōmei, był wszechstronnie utalentowany. Legenda głosi, że z uwagą i zrozumieniem potrafił jednocześnie rozmawiać z dziesięcioma osobami. Księciu przypisuje się dokonanie

postępowych reform politycznych, wśród nich wprowadzenie konstytucji złożonej z 17 artykułów, już w pierwszym z nich podkreślającej znaczenie *wa* (czyli harmonii), do czego jeszcze wrócimy.

Pewien oficjalny list do cesarza Chin książę rozpoczął słowami: „Od władcy kraju wschodzącego słońca...”. Odnosił się do położenia Japonii – na wschód od Chin, tam, gdzie wstaje słońce. Określenie się przyjęło i cywilizacje Zachodu określają Japonię jako „kraj wschodzącego słońca”. Po japońsku kraj nazywa się Nippon lub Nihon, wymowa jest wymienna, a słowo oznacza „początki słońca”. Flaga Japonii, *hinomaru* (słoneczny krąg), odzwierciedla wyobrażenie kraju wschodzącego słońca.

Przez długi czas słońce było w Japonii obiektem czci, jako symbol życia i energii. W dzień Nowego Roku wiele osób wstaje bardzo wcześnie (lub całą poprzednią noc nie śpi), by ujrzeć pierwsze promienie słońca. Przyjął się zwyczaj nocnych wspinaczek na górę Fuji, by ze szczytu oddać hołd wschodzącemu słońcu. Wiele japońskich marek, w tym piwo, gazety, ubezpieczyciele, zapalki i stacje telewizyjne, wykorzystuje w logo motyw wschodzącego słońca. Japończycy lubią wcześnie wstawać także z innego powodu, którego korzenie sięgają dawnych lat i łączą się z gospodarką. W okresie Edo (1603–1868), kiedy Japonią rządził szogunat Tokugawa, około 80 procent mieszkańców stanowili rolnicy. Nawet po szybkiej urbanizacji i uprzemysłowieniu w 1945 roku około połowy Japończyków utrzymywało się z pracy na roli. A żeby dobrze gospodarzyć, trzeba wcześnie wstawać...

Duże znaczenie rolnictwa chyba nikogo nie dziwi, jeśli wziąć pod uwagę rolę ryżu w japońskiej gospodarce. Ryż był najważniejszym, niemal świętym darem ziemi. Składano go bogom w ofierze, a ciasto ryżowe symbolizowało nadzieję Nowego Roku. Z ryżu robi się sake, tradycyjną japońską wódkę. Świątynie shinto przystraja się trawą ryżową.

W dzisiejszych czasach udział populacji zatrudnionej w rolnictwie zmniejszył się do półtora procenta. Rolnictwo dla przeciętnego Japończyka straciło dotychczasowe znaczenie. Jednak wiele pojęć powiązanych z uprawą ziemi ciągle żyje i wpływa na codzienne bytowanie. Na przykład wiosenne sadzenie ryżu i jesienne zbiory to ważne rytuały, które prowadzi cesarz. Na terenie pałacu cesarskiego w Tokio znajdują się specjalnie zaprojektowane pola ryżowe. Jego Wysokość własnoręcznie sadi ryż i rozpoczyna zbieranie plonów, co transmituje telewizja publiczna. Cesarz postępuje tak jako przedstawiciel ludu Japonii, ponieważ niegdyś właśnie dzięki uprawie roli utrzymywała się większość

mieszkańców kraju.

Nie tylko rolnicy wstawali tak rano. Tradycja kupiecka również nakazywała zrywać się z łóżka o świcie i zabierać do pracy nie tylko po to, żeby robić interesy, ale i dlatego, by oszczędzać świece i nie palić ich nocami. Stare japońskie powiedzenie mówi, że wczesne wstawanie daje trzy *mon* zysku. *Mon* było monetą używaną w Japonii w okresie Muromachi (1336–1573). To jak: „Kto rano wstaje, temu pan Bóg daje”. Japończycy są przeświadczeni, że wczesne wstawanie ma znaczenie dla gospodarki. Dzisiaj widać to nie tylko u sprzedawców ryb, ciemną nocą wyruszających na targ, ale i u finansistów pracoholików, świtem zjawiających się w biurze, by śledzić aktywność zagranicznych rynków.

Niezwykłą grupą, która traktuje zalecenie pracy „przed śniadaniem” dosłownie, są zawodnicy sumo. Zapaśnicy trenują rankiem, zanim zasiądą do jedzenia. Właściwie treningi odbywają się wyłącznie rano. Po południu zapaśnicy odpuszczają sobie, odbywają drzemkę i oddają się hobby. Nikomu nie trzeba wyjaśniać, że zarówno drzemka, jak i wszelkie inne przyjemności następują dopiero po obfitym posiłku, który pozwala zapaśnikom zachować sławetną tuszę.

Radio taiso (radio kalisteniczne – krótka gimnastyka przy muzyce) chyba jeszcze lepiej oddaje japońską kulturę porannej aktywności fizycznej. Jest adresowane do zwykłych ludzi w każdym wieku.

Radio taiso, zainicjowane w 1928 roku przez rząd, miało na celu podniesienie sprawności słuchaczy i do dzisiaj (z czteroletnią przerwą po II wojnie światowej) cieszy się wielką popularnością. Wielu Japończyków styka się z nim już w szkole podstawowej. W pierwszej klasie dzieci uczą się, jak zgrać z muzyką ruchy rąk i nóg. Ćwiczenia są na tyle łatwe, by sześciolatek poradził sobie z nimi bez kłopotu. W lecie odbywają się wspólne ćwiczenia przy *radio taiso*. Dzieci uczestniczące w gimnastyce dostają w nagrodę znaczki. Kiedy zbiorą ich wystarczająco dużo, pod koniec wakacji dostają upominek – coś słodkiego albo książeczkę. Ocenia się, że ten zwyczaj ma ogromny walor edukacyjny, zachęca dzieci, by wcześniej kładły się spać i rano wstawały wypoczęte. Dzięki temu wyrabia się u nich zdrowy nawyk, cenny zwłaszcza w czasach, w których rozrywki komputerowe, gry czy filmy na YouTubie sprawiają, że młodzież zarywa nocę. Dzieciaki zachęca się, by żyły zgodnie z rytmem wschodzącego słońca, bez krzty nacjonalizmu. *Radio taiso* to przykład skromnego, pomysłowego działania o wielkim wpływie i dużym zasięgu.

Radio taiso słychać też na placach budowy i w fabrykach, gdzie fizyczne

przygotowanie do pracy jest niezbędne, a nawet w biurach – urzędnicy tak zaczynają dzień.

Starsi ludzie bardzo pilnie praktykują *radio taiso*. W japońskim parku rankiem często można spotkać grupę seniorów, którzy przybyli z sąsiednich budynków, by wspólnie poćwiczyć. Zajmują miejsca punktualnie o 6.30, kiedy program pierwszy radia NHK zaczyna nadawać utwory specjalnie przygotowane na *radio taiso*. To ich ikigai.

Obraz podobnie ubranych, ćwiczących w jednym rytmie ludzi jest niekiedy wykorzystywany przez zagraniczne media do przedstawiania Japończyków jako narodu kultury grupowej. Na porannych spotkaniach *radio taiso* dla seniorów ruchy nie są ani takie same, ani typowe dla ludzi starszych. Uczestnicy są rozproszeni, każdy ćwiczy po swojemu. Niektórzy wypadają z rytmu, inni żywo rozmawiają, wymachując rękami i nogami. Ktoś dołącza w środku zajęć, zajmując miejsce innego, który właśnie odchodzi. Krótko mówiąc, wszelkie odstępstwa są tolerowane.

Radio taiso to chyba apoteoza japońskiego etosu porannej aktywności, szczególnie godna uwagi z punktu widzenia społecznego ikigai, ponieważ buduje wspólnotę, zachowując **harmonię i trwanie**, co stanowi trzeci filar. Ma też inne konsekwencje. Muzyka do *radio taiso* zajmuje specjalne miejsce w świadomości Japończyków i pojawia się w wielu filmach i sztukach.

Umiejętność **cieszenia się drobnymi przyjemnościami** zyskuje tu szczególne znaczenie, zwłaszcza że w Japonii zwykle rano zjada się coś słodkiego, tradycyjnie z zieloną herbatą, chociaż coraz częściej zastępuje ją kawa albo czarna herbata. To z pewnością ma sens. Nieważne, gdzie mieszkasz. Jeśli nauczysz się, by tuż po przebudzeniu zafundować sobie coś miłego (na przykład kawę z czekoladką), w mózgu uwolni się dopamina, wzmacniając działanie (wstawanie) zanim pozwolisz sobie na nagrodę (czekoladka z kawą). Jak śpiewała słynna Mary Poppins w niezapomnianym musicalu: „łyżeczka cukru pomaga przełknąć lekarstwo”.

Poranne wstawanie mogą ułatwić także inne drobne rzeczy. Wielu Japończyków – zwłaszcza z okolic wielkich miast, takich jak Tokio, Nagoya czy Osaka – dużo czasu poświęca na dojazdy do pracy. Sam wsiadałem do pociągu o 6.20, żeby zdążyć na uczelnię. Za każdym razem zajmowałem miejsce w tym samym wagonie. Dookoła widziałem znajome twarze. Godne uwagi i dodające otuchy było to, że zwykle wielu urzędników grało w *shōgi* (japońskie szachy),

uprzyjemniając sobie podróż. Ten klub *shōgi* przypominał grupy *radio taiso* – poczucie wspólnoty wzmacniało motywację do wczesnego wyjścia z domu (trzeci filar ikigai: **harmonia i trwanie**). Do dzisiaj pamiętam, że widok ten był dla mnie niemalże obrazem doskonałego szczęścia.

Radio taiso i *shōgi* można uważać za świetny sposób promowania pierwszego, trzeciego i czwartego filaru ikigai, czyli: **zaczynanie od rzeczy małych, harmonia i trwanie** oraz **drobne przyjemności**.

Nie trzeba urodzić się w Japonii, by przyzwyczaić się do wczesnego wstawania. Przecież wszystkie kraje są krajami wschodzącego słońca. Z kosmosu wyglądają tak samo. W każdej chwili słońce wschodzi nad jednym miejscem, a zachodzi nad innym.

Każdy może w najbliższym otoczeniu zapoczątkować dostosowaną do miejscowych zwyczajów własną wersję *radio taiso* albo klubu *shōgi*. Może to być klub książki dla współuczestników codziennych dojazdów, pyszne śniadanie, na które idziesz po lekkim joggingu albo ćwiczeniach rozciągających. Korzystanie z **drobnych przyjemności** to pierwszy krok do porannego ikigai.



ROZDZIAŁ 3

Kodawari i korzyści z zaczynania od rzeczy małych

W ostatnich latach Japonia przeżywa rozkwit przemysłu turystycznego. W 2010 roku kraj odwiedziło blisko osiem milionów turystów z zagranicy. W 2015 roku ich liczba wzrosła do niemal 20 milionów. Hordy turystów przemierzają ulice Tokio, Kioto i Osaki. Można ich spotkać także w odległych zakątkach, w restauracjach do niedawna znanych tylko miejscowym, w okolicach, których cudzoziemcy dotychczas unikali.

Kiedy kraj zwrócił się ku nowoczesności, japoński rząd zaczął starania o przyciągnięcie jak największej liczby turystów z zagranicy. W okresie Meiji (1868–1912) powstało wiele hoteli wzorowanych na zachodnich, co miało przyciągnąć do Japonii przybyszów z Europy i USA. W tamtych czasach gospodarka kraju nie opierała się na eksporcie towarów przemysłowych, zatem dewizy przywożone przez turystów znaczyły bardzo wiele. Szybki rozwój ekonomiczny po drugiej wojnie światowej sprawił, że turyści przestali się tak bardzo liczyć, jako że rodzima elektronika i samochody pozwalały zarobić walutę.

Jednak ostatnio ponownie nasiliły się zachęty do odwiedzenia Japonii. Japoński przemysł musi rywalizować z Chinami, Koreą i Tajwanem, do tego dochodzi konkurencja ze strony amerykańskiej gospodarki internetowej, wpływy maleją. Ministerstwo Gospodarki, Handlu i Przemysłu (METI) cieszyło się niegdyś respektem jako siła napędowa korporacyjnej Japonii. Dzisiaj METI uważa „soft power”, czyli zdobywanie wpływów dzięki atrakcyjności własnej kultury oraz polityki, za nieodzowny element maszynki do robienia pieniędzy. METI zapoczątkowało kampanię „Japonia jest cool”, wzorowaną na ruchu „Brytania jest cool”, mającą na celu rozwinięcie innych gałęzi gospodarki i przeobrażenie turystyki w wysoce dochodowy przemysł. Zwiększenie liczby turystów jest jednym z największych wyzwań programu „Japonia jest cool”.

Turyści podkreślają, że jakość obsługi, wygląd i dbałość o szczegóły to główne uroki Japonii. To, co dla Japończyków jest codziennością, zachwyca i zadziwia przybyszów z innych krajów: od niezawodnych pociągów Shinkansen po szybką i dokładną obsługę w serwujących wołowinę barach. Turyści doceniają panujące w Japonii ład i czystość, to, że wszystko działa i nic się nie spóźnia. Publiczne toalety, sklepy, transport funkcjonują bez zarzutu. Do tego Japończycy są uprzejmi i pomocni.

Wyjątki się zdarzają, to jasne. Również w Japonii ludzie bywają niekompetentni, niekiedy organizacja szwankuje. Japończycy, przyzwyczajeni do wysokich standardów, też narzekają, że poziom spada. Jednak spokojnie można powiedzieć, że japońska średnia z gościnności to piątka z plusem.

Żeby zrozumieć, skąd się bierze tak wysoka jakość japońskich towarów i usług, trzeba poznać pojęcie *kodawari*. Trudno przetłumaczyć to określenie. Często łączy się słowa „zaangażowanie” i „trwanie”. Niemniej oba wyrazy, jak wiele terminów powstałych w danych warunkach kulturowych, nie do końca odzwierciedlają rzeczywiste znaczenie *kodawari*: własne standardy, które każdy wypracowuje sam i bezwzględnie ich przestrzega. Często określa się tak jakość lub profesjonalizm. To postawa wobec całego życia, stanowiąca istotny element *ikigai*. *Kodawari* z natury rzeczy jest czymś bardzo osobistym, przejawem dumy z własnego postępowania. W skrócie rzecz ujmując: to szczególna troska o drobiazgi. Z pięciu filarów *ikigai kodawari* odpowiada pierwszemu: **zaczynaniu od rzeczy małych**, których zwieńczeniem niekoniecznie muszą być wielkie dokonania.

Odwiedzający Japonię od razu zauważają zatrzęsienie niedużych restauracyjek i barów, obsługiwanych przez właścicieli, a nienależących do wielkich sieci. Mają atmosferę, każda jest inna i niepowtarzalna, i odzwierciedlają gusta posiadaczy. Często serwuje się w nich *kodawari no ippin* – danie firmowe – którym szczyli się gospodarz. Potrawa może zawierać wyjątkowe składniki, być wizytówką regionu, z którego pochodzą, albo imponować starannym i czasochłonnym przygotowaniem. Klienci doceniają fakt, że miejsca, w których podaje się te wyjątkowe dania, powstały po to, by podkreślić osobiste zaangażowanie i cieszyć się poczuciem wspólnoty.

Szczególnie interesujący może być przykład makaronu *ramen*. Japonia wykazała się tu wielką zręcznością i towar importowany przeobraziła w istną doskonałość. To produkt pochodzący z Chin, ale w Japonii wybuchła prawdziwa moda na lokalne odmiany *ramen*. Zależnie od tego, z jaką zupą jest łączony, jak został wytworzony i jakich składników dodano, wariacji jest mnóstwo. Kiedy dwóch Japończyków rozmawia o ulubionym *ramen*, można mieć pewność, że dyskusja nie będzie miała końca.

Jeden z najzręczniejszych portrecistów japońskiego społeczeństwa, reżyser Juzo Itami, w komedii *Tampopo* z 1985 roku w żartobliwy sposób oddał hołd *kodawari* uosobianemu przez *ramen*. Każdy aspekt przygotowania *ramen*, wybór zupy, sposób zagniatania ciasta oraz liczba i proporcje dodatków, są starannie

przedstawione. Co więcej, goście muszą się nauczyć, jak jeść *ramen* i cieszyć się jego smakiem. Chociaż uwielbienie dla *ramen* jest przerysowane i przedstawione humorystycznie, a film ma służyć czystej rozrywce, bawi głównie dlatego, że pokazuje samą prawdę. Zaczynanie od małych rzeczy i dążenie do perfekcji, krok po kroku, przyświeca właścicielom lokali serwujących *ramen*, a podobne nastawienie jest typowe dla większości Japończyków.

Kodawari wydaje się zakładać bezkompromisowość i skupienie na sobie, wykluczające wszelkie branie i dawanie. W zbiorowej wyobraźni Japończyków gospodarz lokalu z *ramen* jest grubiański, oczekuje od klientów pochwał i trudno się z nim dogadać. W *Tampopo* restaurator był zadowolony tylko wtedy, gdy goście zjedli zupę do ostatniej kropelki. Jednak w rzeczywistości *kodawari* polega na komunikacji. Prywatną nagrodą za wykonanie wszystkich drobnych czynności, które sprawiają, że *ramen* jest doskonały, jest uśmiech na twarzy klienta.

Kiedy Steve Jobs doskonalił iPhone'a, też czuł *kodawari*, chociaż nie mówił o tym często. Można nawet powiedzieć, że słowo *kodawari* najlepiej charakteryzuje Jobsa, a on sam w duchu był Japończykiem!

Jobs był wyjątkowy, to jasne, a Japonia wyróżnia się tym, że *kodawari* jest właściwe zwyczajnym ludziom. Począwszy od drobnych właścicieli knajpek *izakaya* po producentów wołowiny z Kobe i sprzedawców tuńczyka z Ōma (to port w prefekturze Aomori, na północy kraju), wielu mieszkańców Japonii na swój sposób wyraża *kodawari*. Niejeden rolnik jest prawdziwym artystą, poświęcającym cały czas, wysiłki i umiejętności, by uzyskać jak najlepszy i najsmaczniejszy produkt. Przygotowuje grunt, planuje i nawozi, nawadnia i dobiera najlepsze sadzonki, którymi troskliwie się zajmuje. Wkłada w pracę wiele starań i wysiłku, powodowany głębokim przekonaniem, że należy **zaczynać od rzeczy małych**.

W *kodawari* ważne jest to, że ludzie realizują własne cele, nie kierując się jedynie rozsądkiem czy wymogami rynku.

Jeśli chcesz odnieść sukces, musisz wytwarzać towary oczekiwanej jakości. Jednak od określonego poziomu poprawa standardu nie idzie w parze z wysiłkiem, niezbędnym do jej osiągnięcia. To jak krzywa uczenia się. Poza wyjątkowymi sytuacjami w pewnym momencie studentom nie opłaca się więcej uczyć, ponieważ ocena nie wzrośnie w stopniu proporcjonalnym. Lepiej poświęcić siły na coś innego.

Takie racjonalne rozumowanie jest obce ludziom, którzy kierują się

kodawari. Nie zadowala ich po prostu „dobry *ramen*”. Nie przestaną dążyć do podnoszenia jakości. Tuńczyk nie może być „w porządku” (pamiętacie Fujitę?). Wyroby, które są „w porządku” albo po prostu „dobre” to już sukces. Jednak *kodawari* każe podążać dalej, bez widocznej przyczyny. „Wystarczająco dobre” dla nich nie jest wystarczająco dobre. Naprawdę można powiedzieć, że ogarnia ich twórcze szaleństwo.

Przypadkowy obserwator mógłby uznać, że dążący do doskonałości ludzie oczekują zbyt wiele, że ich wysiłek jest niewspółmierny do efektów. I wtedy dzieje się coś cudownego. Człowiek zdaje sobie sprawę, że w tym poszukiwaniu coraz lepszej jakości jest drugie dno. Przełom albo chęć wytworzenia czegoś zupełnie innego. Kiedy powstaje kompletnie nowy rodzaj produktu, otwierają się nowe, wspaniałe rynki, a nabywcy są gotowi zapłacić bająnskie sumy za jakość, o której wcześniej nawet nie śnili.

Na przykład w produkcji owoców Japończycy wykazali się szczególnie wysokim poziomem *kodawari*. Plantatorzy dążą do coraz lepszej jakości. Niektórzy ścigają marzenia o „owocu doskonałym”, na przykład o truskawkach, których słodycz i kwaskowość rosną zgodnie z krzywą.

Ciekawe, że wśród owoców oferowanych w Sembikiya, znakomitym japońskim sklepie, trudno o definicję doskonałości. Przechodząc przez dział truskawek, można odnieść wrażenie, że zebrano tu szczytowe osiągnięcia ewolucji, które wcale nie pozwalają stwierdzić, jak truskawka powinna smakować czy wyglądać.

W Japonii istnieje nawet ekstraklasa owoców. Sembikiya to sklepy z tradycjami sięgającymi 1834 roku. Sprzedawane tam owoce są tak doskonałej jakości, że skoro trafiają do jednego z punktów sprzedaży tej sieci, to jakby weszły do owocowej alei gwiazd. Nawet w outletach Sembikiya w Tokio czy okolicy niesłychanie wysokie ceny robią wrażenie, a owoce są przepiękne niczym dzieła sztuki.

Szczytowym przykładem doskonałego owocu, który tam sprzedają, jest muskmelon, nazwany tak, ponieważ pachnie piżmem. Przeciętnemu Japończykowi samo wspomnienie Sembikiya od razu przywodzi na myśl niewyobrażalne drogie muskmelony, zwykle kupowane na prezent. W Japonii taki podarunek jest dowodem najwyższego szacunku. W sklepie Sembikiya sztuka kosztuje od 20 tysięcy jenów (200 dolarów) w górę. Niech to zabrzmie śmiesznie, ale człowiekowi świadomemu wysiłku – i *kodawari* – włożonego w wyhodowanie

muskmelona, może się wydawać, że to prawdziwa okazja.

Muskmelony sprzedawane w Sembikiya są uprawiane zgodnie z zasadą „jeden pęd, jeden owoc”. Owoce nadliczbowe są usuwane, żeby nie zabierały składników odżywczych temu jednemu wybranemu okazowi. Ponieważ klienci wiedzą, ile wysiłku włożono w wyhodowanie takiego owocu, nie uważają, że cena jest absurdalna, chociaż nie trzeba przypominać, że nie każdy może sobie na muskmelona pozwolić.

Jeśli jesteś szczęściarzem obdarowanym muskmelonem, nastaw się na zupełnie nowe doznania: słodki, soczysty, cudownie pachnący i smakujący owoc. Jeśli nie stać cię na całą sztukę, możesz wziąć na spróbowanie plasterki – oferują je kawiarnie i restauracje działające pod szyldem Sembikiya, wyprzedające muskmelony.

Owoce z Sembikiya, rezultat *kodawari* sumiennych rolników, to naturalne dzieła sztuki. Można się o tym przekonać, jedynie ich kosztując. Wzrok przyciągają *kanjuku* (idealnie dojrzałe) mango – cena ponad 10 tysięcy jenów (100 dolarów) za sztukę. Mango wygląda jak klejnot na wystawie specjalnie przygotowanej przez Sembikiya. Zawrotna cena onieśmiela. Dotknąć? Bo o zjedzeniu nie ma mowy! Jednak tylko po obraniu owocu i pokrojeniu go na cząstki można docenić walory naprawdę idealnie dojrzałego mango. Inaczej mówiąc, trzeba owoc zniszczyć, by się nim zachwycić.

Jakże ulotne to doświadczenie! Wkładasz owoc do ust, żujesz, połykasz – i po wszystkim. Koniec przyjemności smakosza, która kosztowała 100 dolarów.

Może ta miłosa przygoda Japończyka i doskonałego owocu jest dowodem ulotności wszechrzeczy? Podobnie jak *hanami*, zachwyty nad rozkwitającymi wiosną kwiatami wiśni. Japończycy poważnie traktują to, co przemija. Zjedzenie idealnego mango lub królewskiego muskmelona zajmuje kilka minut i dostarcza przelotnej przyjemności. Nie da się jej zatrzymać na dłużej. W odróżnieniu od dźwięków czy obrazów, nie można utrwalić rozkoszy podniebienia dostarczonej przez to, co się zjadło, więc doznanie przetrwa ledwie chwilę. Nie można zrobić selfie smaku!

Docenianie tego, co przemija – **bądź tu i teraz** – to piąty, chyba najgłębszy, duchowy filar *ikigai*.

Oczywiście ulotne przyjemności nie są zarezerwowane tylko dla Japonii.

Francuzi bardzo serio traktują doznania zmysłowe, Włosi – podobnie. Dotyczy to również Rosjan, Chińczyków, a nawet Anglików. Każda kultura inspiruje i ma co innego do zaoferowania.

Następnym przykładem *kodawari* jest japońska ceramika. Wyroby z gliny zawsze były tu wysoko cenione. Miseczki, z których podczas ceremonii popijano herbatę, przez stulecia uważano za szczególnie wartościowe. Kiedy bogowie wojny toczyli bitwy i zyskiwali chwałę, oczekiwali nagrody w postaci słynnych misek. Podobno niektórzy możnowładcy byli rozczarowani, gdy otrzymywali za ledwie zamek i kawałek ziemi, a nie cenne naczynie.

Jeden rodzaj misek, *yohen tenmoku*, w dzwonek cenili szczególnie. *Yohen* dotyczy przemiany, jaka zachodzi podczas wypalania porcelany w piecu. Naczynia te podobno wyrabiano w Chinach przez kilka stuleci, począwszy od X wieku. *Tenmoku* to po japońsku Tianmu, słynna góra wznosząca się na zachód od Hangzhou, skąd pochodzą wyjątkowe miseczki.

Miska *yohen tenmoku* jest udekorowana gwiazdowym motywem w kolorze głębokiego granatu, fioletu oraz innych barw i wygląda jak galaktyka światła rozproszonych w czarnym, wszechogarniającym kosmosie. Dlatego nazywam ją po prostu „gwiazdna miska”. Na świecie pozostały tylko trzy takie okazy. Wszystkie znajdują się w Japonii i są zarejestrowane jako skarb narodowy. Każda jest inna, ma niepowtarzalny rys i wywołuje niezapomniane wrażenie.

O drogocennych miszkach krąży w Japonii historia. Najbardziej niezwykła opowiada właśnie o tych „gwiazdnych”. W dawnych czasach istniała jeszcze czwarta, ukochana przez legendarnego wodza Nobunaga Oda. Podobno uległa zniszczeniu w 1582 roku. Nobunaga przedwcześnie zginął podczas *coup d'état*, pojmany przez Mitsuhide Akechi w świątyni Honnō-ji w Kioto. Zamach stanu nastąpił w czasie, gdy oczekiwano, że Oda ponownie zjednoczy Japonię po okresie ponadstuletniego chaosu, spowodowanego wojną Ōnin. Zaskoczony zniemacka, widząc, że nie ma szans zwyciężyć ani uciec, dumny Oda popełnił seppuku, podpaliwszy świątynię, a pożar unicestwił wszystko, łącznie z cenną miszką.

Sposób wytwarzania gwiazdnych misek do dzisiaj pozostaje tajemnicą. Powszechnie uważa się, że wyrabiano je ze skalenia, wapienia i tlenku żelaza. Zależnie od sposobu przygotowania gliny, powstawania powłoki ceramicznej i wykańczania w procesie ogrzewania i chłodzenia, na powierzchni misek tworzą się najróżniejsze wzory, a ścianki nabierają innej grubości. Uwagę zwraca różnorodność wykończenia misek, alchemia przemian nie do końca

zamierzonych i kontrolowanych przez artystę. Pośród wszechświata możliwych motywów znajdujemy miseczki gwiazdne, które najprawdopodobniej są wynikiem rzadkiego splotu okoliczności. Prawdopodobieństwo powstania takiej miseczki jest chyba mniejsze niż jeden na kilkadziesiąt tysięcy.

Odtwarzanie gwiazdnych miseczek stało się pasją i *kodawari* słynnych japońskich wytwórców porcelany. Tak ukochali właśnie ten rodzaj naczyń, że reprodukcje miseczek przeistoczyły się w namiętność, która zawładnęła całym ich życiem. Dzisiaj to Święty Graal japońskich porcelanników.

Jednym z nich jest Soukichi Nagae IX, reprezentujący dziewiątą już generację garncarzy z Seto nieopodal Nagoi, obszaru, którym ongiś władał Nobunaga Oda. Nagae to nazwisko rodowe, a Soukichi jest imieniem przyjmowanym przez mistrzów z wytwórni porcelany.

Odtwarzanie gwiazdnych miseczek było pasją jego ojca, Soukichi Nagae VIII. Soukichi Nagae IX opowiada, że rodzic „jeśli coś zaczął, to nie ustawał w tym przez całe życie”. Już w dzieciństwie, za życia ojca, bezustannie słuchał o gwiazdnych miseczkach. Wspominano o nich dziesiątki tysięcy razy, stały się nieodłącznym elementem jego życia. A ojciec do tego stopnia zatracił się w pogoni za nimi, że na pewien czas zaniechał produkcji zwykłej ceramiki Seto, ze sprzedaży której się utrzymywał.

Soukichi Nagae VIII coraz lepiej radził sobie z gwiazdnymi miseczkami i wydawało się nawet, że sukces jest blisko. A później przyszło nieszczęście. Zmarł na zawał, nie zdoławszy odtworzyć gwiazdnej miseczki. Nagae, który przybrał tytuł Soukichi Nagae IX, sam zaczął się zmagać z tajemnicą. Kupił ponad setkę rozmaitych materiałów stosowanych do wytwarzania porcelany i próbował łączyć je w najróżniejszych kombinacjach i najrozmaitszych proporcjach. Wypróbował ponad 700 rodzajów *yuyaku*, specjalnej mieszanki materiałów używanych do powlekania gliny przed wsadzeniem do pieca.

Podobno gwiazdne miseczki wyrabiano w piecach do ceramiki z Jian w chińskiej prowincji Fujian. W okolicy było 10 pieców i jest wysoce prawdopodobne, że w jednym z nich rodziły się gwiazdne miseczki. Piec odkopany w czasach najnowszych miał 135 metrów długości, a na przestrzeni lat wypalono w nim ponad 100 tysięcy czarek. Fabryki porcelany Jian działały przez ponad 300 lat, od X do XIII wieku. Gwiazdne miseczki były wśród milionów wyprodukowanych w nich naczyń.

Soukichi Nagae IX sprowadził czterdziestotonowy kontener ziemi z terenu, gdzie wyrabiano porcelanę Jian, co odpowiada materiałowi niezbędnemu do wytworzenia 10 tysięcy miseczek. Produkcja miseczek z ziemi z tego obszaru była marzeniem jego ojca. Dla Nagae odtwarzanie gwiazdnych miseczek przypominało wznoszenie piramidy. Na szczycie znajdują się prawdziwie gwiazdne naczynia. Jednak aby piąć się w górę, najpierw trzeba wyrównać podłoże.

W okolicy, gdzie produkowano porcelanę Jian, pozostały góry nieudanych naczyń. Warstwa potłuczonych skorup, niekiedy gruba na 10 metrów, pokrywa obszar 12 hektarów. Co najdziwniejsze, wśród tych pozostałości nigdy nie natrafiono choćby na fragment gwiazdnej miseczki. Wywołało to najrozmaitsze domysły, snuto nawet teorie spiskowe.

Jednak w 2009 roku kawałki gwiazdnej miseczki odnaleziono we wschodnich Chinach, na terenie budowy w mieście Hangzhou, które pełniło funkcję stolicy w czasach południowej dynastii Song (1127–1279), i teorie spiskowe zakończyły żywot. Dzisiaj sądzi się, że gwiazdne miseczki naprawdę wytwarzali rzemieślnicy z obszaru, gdzie powstawała porcelana Jian.

W 2002 roku Soukichi Nagae IX wystąpił na międzynarodowym sympozjum w Jingdezhen, chińskim mieście, gdzie od 1700 lat wytwarza się wyroby z gliny, uważanym za światową stolicę porcelany. Zaprezentował założenia, zgodnie z którymi próbuje odtworzyć starodawne naczynia. Dowodził, że wykorzystanie porowatego fluorytu w piecach do wyrobu porcelany Jian wpłynęło na powstawanie rozmaitych wzorów, w tym – gwiazdnych.

Mówi się, że sukces w odtworzeniu gwiazdnych miseczek jest coraz bliżej, zaś Nagae i jemu podobni nie ustają w poszukiwaniach receptury.

Historia gwiazdnych miseczek pod wieloma względami pokazuje cechy japońskiego umysłu. Pierwszą jest ogromne zaciekawienie rzeczami z zagranicy, na przykład chińskimi miseczkami. Jak wspomniałem, wszystkie trzy gwiazdne miseczki, które znajdują się w Japonii, wpisano na listę skarbów narodowego dziedzictwa Państwowej Agencji do spraw Kultury. Liczne przykłady pokazują, że wyroby z innych krajów są wysoko cenione i cieszą się wielkim uznaniem japońskich władz. Określenie skarb „narodowy” nie ma nic wspólnego z szowinizmem czy nacjonalizmem.

Mieszkańcy Japonii z łatwością chłoną, przyjmują i przejmują elementy importowane, czy chodzi o chińskie litery (w dawnych czasach), czy o technikę

zakładania angielskiego ogrodu (w czasach nam bliższych). Z USA sprowadzili bejsbol i przemienili go w sport narodowy, choć z nieco innymi regułami. A *Ania z Zielonego Wzgórza* kanadyjskiej pisarki Lucy Maud Montgomery czy *Muminki* fińskiej autorki Tove Jansson? Obie stały się kanwą filmów rysunkowych, cieszących się wielką popularnością. Powieściopisarz Haruki Murakami przekłada utwory napisane po angielsku, zwłaszcza Raymonda Carvera. Z uwagi na własną sławę, a także z powodu jakości przekładu, tłumaczeni autorzy zyskują coraz większą renomę wśród japońskich czytelników, a niektórych otacza uwielbienie bliskie kultowi.

Jak przekonaliśmy się w tym rozdziale, Japończycy potrafią pracować z tak wielką uwagą i dbałością o szczegóły, że wręcz ocierają się o śmieszność. Przykłady? Doskonałe owoce z Sembikiya czy wysiłki włożone w odtworzenie gwiazdnej miseczki. Siłą napędową takiego postępowania często jest *ikigai*, związane z życiem według własnego *kodawari*. *Kodawari* może się wydawać połączone z niezmiennością w sposobie działania, przywiązaniem do tradycji i brakiem otwarcia na wpływy z zewnątrz. Jednak już zdążyliśmy się przekonać, że *kodawari* nie musi oznaczać odrzucenia obcych wpływów. Wprost przeciwnie: Japończycy zawsze byli i są ciekawi innych.

Co najważniejsze, zaczynanie od rzeczy małych jest typowe dla młodości. Młodzi ludzie nie biorą się do rzeczy wielkich. Cokolwiek czynią, nie wpływa to na zmianę losów świata. Trzeba rozpoczynać od podstaw. A otwarta głowa i niezmierna ciekawość świata dają napęd pozwalający zmierzać ku wielkim osiągnięciom w wybranej dziedzinie. Dziecięca dociekliwość pozwala dostrzec związek między ciekawością świata a *ikigai*.

Zabawne, że głównodowodzący sojusznicznych wojsk okupacyjnych w powojennej Japonii generał Douglas MacArthur (który rządził państwem jako najwyższy rangą w sztabie) określił Japonię mianem „kraju dwunastolatek”. Odnosił się do jeszcze niedojrzałej demokracji owych czasów. Słowa te miały być obraźliwe. Jednak uwzględniając pogląd, że młody umysł, żywo okazujący zainteresowanie światem, to niewątpliwa korzyść, uwagę MacArthura można uznać za komplement.

Możliwe, że *ikigai* czyni każdego z nas Piotrusiem Panem. Czy to tak źle? Pozwólmymy sobie mieć po 12 lat!

Młodość ducha jest ważna dla *ikigai*, ale równie istotne są zaangażowanie i pasja, niezależnie od tego, jak mało znaczący może się wydawać wymarzony cel.



ROZDZIAŁ 4

Zmysłowa uroda ikigai

Dobrze zachowana gwiezdna miseczka mogłaby na aukcji przynieść właścicielowi miliony dolarów. Z trzech, jakie przetrwały do dziś, za najpiękniejszą uchodzi *inaba tenmoku*. Jest darem szogunatu Tokugawa dla rodu Inaba. Jej wartość rynkowa sięga kilkudziesięciu milionów dolarów.

Koyata Iwasaki, czwarty prezydent Mitsubishi i jeden z najbogatszych ludzi w Japonii, w 1934 roku został właścicielem tej niezwyklej miseczki. Uważał jednak, że nie jest jej godny i nigdy nie wypił z niej herbaty.

Japończycy wytwarzają masę ładnych naczyń. Przecież miseczka to tylko miseczka, ma za zadanie pomieścić jakiś płyn. Pod tym względem nie różni się od zwyczajnych pojemników sprzedawanych w sklepach. Entuzjazm okazywany tym naczyniom z pewnością ma odpowiedniki w innych kulturach, jednak można wyczuć, że coś wyjątkowego w kulturze japońskiej sprawia, że miseczki wywołują niezwykłą namiętność. Skąd się bierze ten żar zmysłów?

W rozdziale pierwszym mówiłem o hipotezie dotyczącej słowotwórstwa, według której wyrażenia odnoszące się do ważnych cech osobowości stopniowo wchodzą do języka codziennego. Tak stało się z ikigai. Jest też inny aspekt japońskiej mowy, któremu warto się dokładniej przyjrzeć.

Po japońsku psy szczekają *wan wan*, a koty miauczą *nya nya*. Po angielsku to *bow-wow* i *miau*. Każdy język ma swoiste onomatopeje, ale podobno japoński ma ich wyjątkowo dużo.

Czasem mówi się o japońskim symbolizmie dźwiękowym. Nowe wyrazy dźwiękonaśladowcze często powstają jako połączenie dwóch takich samych członów. Na przykład *bura buru* oznacza nonszalancki i beztroski chód, a *teka teka* to lśniąca powierzchnia. *Kira kira* odnosi się do migotliwego światła, a *gira gira* określa blask wręcz oślepiający, jak reflektor motocyklowy nocą. *Ton ton* to lekkie uderzenia, a *don don* – ogłuszający łomot. Słownik onomatopei Masahiro Ono z 2007 roku liczy 4500 wyrażeń.

Rosnąca popularność japońskiej mangi i filmów animowanych sprawia, że coraz więcej osób na całym świecie interesuje się japońskim symbolizmem dźwiękowym, ponieważ coraz częściej styka się z wyrazami

dźwiękonaśladowczymi – tak w mandze, jak i w filmach. Jednak japońskich onomatopei trudno się nauczyć, po części dlatego, że są stosowane w sposób wyrafinowany, a po wtóre – jest ich tak wiele. Odnośników dźwiękowych używają nie tylko – jak w innych kulturach – japońskie dzieci, ale i dorośli. Słychać je nawet podczas specjalistycznych dyskusji dotyczących spraw zawodowych. Bez wątpienia częściej występują w odniesieniu do niektórych gałęzi gospodarki, na przykład w gastronomii. Można sobie wyobrazić jednego z szefów kuchni sushi, powiedzmy Ono Jiro, i doświadczonego handlarza ryb, takiego jak Hiroki Fujita, których rozmowa jest pełna onomatopei, ponieważ właśnie wyrazy dźwiękonaśladowcze często określają konsystencję i smak potraw. Samuraje z pewnością wplatali onomatopeje do języka wojowników, gdyż pomagały opisać miecz. Rysownicy mangi używają ich równie często: słowa *ton ton* i *don don* obrazują subtelne różnice w działaniu ich bohaterów.

Według językoznawców występowanie w japońskim tak wielu słów dźwiękonaśladowczych świadczy o zależności między onomatopeją a sposobem postrzegania świata przez Japończyków. Wydaje się, że Japończycy wyróżniają wiele odcieni doznań i przypisują zmysłom szczególne znaczenie. Rozkwit onomatopei pokazuje, jak wielką wymowę mają dla Japończyków niuanse doznań zmysłowych.

Dbłość o detale sprzyjała rozwojowi kultury, w której rzemieślnicy nadal cieszą się estymą, i to w czasach, kiedy zalewają nas fale nowości zapowiadające wielkie zmiany w życiu.

W Japonii rzemieślnicy nadal wytwarzają wiele tradycyjnych towarów. Chociaż o rękodzielnicach nie mówi się za wiele, a oni sami też się nie chwala, otacza ich szacunek, a w społeczeństwie odgrywają ważną rolę. Ich sposób życia jest postrzegany jako realizacja ikigai: poświęcają się produkowaniu jednej rzeczy, choćby i najdrobniejszej, ale wykańczanej z największą starannością.

Wyroby rzemieślnicze są pracochłonne i czasochłonne. W efekcie powstają wyszukane towary znakomitej jakości. Japończycy doceniają czas i wysiłek włożone w stworzenie tych dóbr – to noże, miecze, sztylety, ceramika, wyroby z laki, papier *washi* czy tkaniny – i znają ich wysoką jakość.

Etyka i praca rękodzielników od lat wywierają wpływ na wiele przedsięwzięć gospodarczych. Doprowadziły do rozwoju finezyjnych technik rzemieślniczych i artystycznych, będących wynikiem zrozumienia i charakterystycznego podejścia do różnorodności doznań zmysłowych.

Chociaż od dłuższego czasu spada udział przedsiębiorstw japońskich w rynku towarów elektronicznych, jest obszar, na którym niezmiennie wiodą prym: to produkcja skomplikowanych narzędzi, takich jak kamery używane w medycynie. Dzięki najwyższej klasy inżynierom dążącym do doskonałości japońskie kamery są jednymi z najlepszych na świecie. Podobnie jest z półprzewodnikami. Japońscy rzemieślnicy mają przewagę wynikającą z fachowej wiedzy i skrupulatnej organizacji działań niezbędnych do wytwarzania produktów najwyższej jakości. Zwracanie uwagi na różne doznania zmysłowe jest rękodzielnikom nieodzowne, by mogli starannie wykonywać wymagające wysokiej technologii operacje.

Odbija się to także w urodzie słów. Obfitość onomatopei w języku japońskim jest dowodem wyczulenia na bodźce zmysłowe.

Jak zobaczymy w rozdziale ósmym, według japońskiej duszy każde doznanie zmysłów płynie od Boga. Japończycy wierzą, że bogactwo barw występujących w przyrodzie i sztuce jest nieskończone, podobnie jak nieskończona jest opowieść o Bogu stwarzającym świat.

Sei Shōnagon, dama dworu służąca cesarzowej Teishi około roku 1000, zastąpiła zbiorem esejów *Makura no sōshi (The Pillow Book)*^[1]. W jednym z nich Sei Shōnagon podkreśla szczególną wagę małych rzeczy. Oto przykład: „Drobne rzeczy. Twarz dziecka namalowana na melonie. Wróbelek skaczący tam, skąd – jak mu się zdawało – dobiegł pisk myszy. Żwawo raczkujący niemowlak, zgarniający paluszkami drobinki kurzu i pokazujący je dorosłym”.

Sei Shōnagon nie używa wielkich słów, by opisywać życie. Po prostu zwraca uwagę na drobne wydarzenia, instynktownie rozumiejąc znaczenie tego, by **być tu i teraz**. Sei Shōnagon nie mówi o sobie. Opowiada o otaczających ją małych rzeczach w sposób pozwalający poznać jej osobowość lepiej, niż gdyby odnosiła się bezpośrednio do siebie.

Poglądy Sei Shōnagon zawarte w *The Pillow Book* można powiązać ze współczesnym pojęciem „uważności”. Aby tak podchodzić do życia, trzeba dbać o **tu i teraz**, nie wydając pośpiesznych sądów. Wysuwanie siebie na pierwszy plan przeszkadza uważności.

Uwzględniając czasy, kiedy powstawała *The Pillow Book* (ukończona w 1002 roku), świecka natura esejów o tysiąclecie wyprzedza współczesny *Zeitgeist*. Wydaje się, że autorka jest częścią dzisiejszego świata.

Wyjątkowy wkład Japończyków w filozofię dotyczącą znaczenia życia jako takiego, polega chyba właśnie na braku skupienia na sobie.

Bez troskie dziecko nie potrzebuje ikigai, podkreśla Mieko Kamiya, autorka słynnej książki *On the Meaning of Life (ikigai)* [O istocie życia (ikigai)]. Bez troskie dziecko nie jest obciążone społeczną definicją osoby. Dziecko nie jest jeszcze związane z żadną profesją i nie zajmuje żadnej pozycji społecznej. Wspaniale byłoby zachować to dziecięce poczucie także w dorosłości. Pozwoliłoby to na osiągnięcie drugiego filaru ikigai, jakim jest **uwolnienie siebie**.

Sei Shōnagon niemal w ogóle nie wspomina o swoim miejscu w społeczeństwie, tak jakby urodziła się dopiero wczoraj, niczym dziewiczy śnieg pokrywający ziemię. Dochodzimy tu do jednego z kluczowych pojęć buddyjskiej filozofii zen. To bardzo ciekawe, że brak skupienia na sobie tak doskonale idzie w parze z docenianiem terażniejszości, promowanym współcześnie przez filozofię uważności. **Uwolnienie siebie** wiąże się bardzo ściśle z byciem **tu i teraz**. No, ale przecież sam koncept uważności wyłonił się właśnie z buddyjskiej tradycji medytacji.

Świątynia Eihei-ji leżąca na przedmieściach japońskiego miasta Fukui, jest jednym z najsłynniejszych ośrodków buddyzmu zen. Wzniesiona w 1244 roku przez Eihei Dōgena, do dzisiaj kształci przyszłych duchownych. Tysiące kandydatów do kapłaństwa zabiegało, by tu studiować, uczyć się, medytować i zdobywać wiedzę. Żeby zostać przyjętym, kandydat musi całymi dniami stać u wrót świątyni, niekiedy w strugach ulewnego deszczu. Chociaż dzisiaj może się to nam wydawać przesadą, jest ku temu powód. Aby wejść do świata zen, trzeba wykazać się zdecydowaniem i zrezygnować z siebie.

Jikisai Minami jest buddyjskim mnichem, który miał rzadki przywilej spędzenia w świątyni Eihei-ji ponad 10 lat (większość uczniów przebywa tu kilka lat). Minami mówi, że jedną z najważniejszych reguł obowiązujących w świątyni (a zatem dotyczących całej buddyjskiej filozofii zen) jest brak „systemu wyróżnień”. W zewnętrznym świecie ludzie zyskują punkty za zrobienie czegoś wartościowego, czegoś dobrego. W świątyni Eihei-ji nie ma nagród za czyn godny pochwały. Kiedy wchodzi się do środka, przestaje się liczyć to, co robisz, jak gorliwie medytujesz, jak sumiennie wykonujesz codzienne obowiązki. To nikogo nie wyróżnia. Wszystkich traktuje się tak samo: uczniowie stają się anonimowi, niemal niewidzialni, indywidualność przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie.

Rozkład zajęć w świątyni Eihei-ji jest bardzo surowy. Adeptci wstają o trzeciej rano, myją się i przystępują do porannych medytacji. Po nich dalszy ciąg trudów, więcej medytacji, sprzątanie i inne prace. Uczniowie dostają trzy posiłki dziennie. Jedzenie jest proste, składa się z ryżu, zupy i wegetariańskich dodatków.

W ciągu dnia świątynia jest otwarta dla turystów. Uczniowie przebywają w tych samych pomieszczeniach, co zwiedzający. Od czasu do czasu przybysze natykają się na mnichów. Trudno o większy kontrast. Turyści wnoszą powiew szerokiego świata, kładącego nacisk na znaczenie samoświadomości, podkreślającego wykorzystywanie cech indywidualnych, zabieganie o pochwały. Uczniowie przemykają bokiem, jakby nieświadomi siebie, nie mówiąc nawet o dostrzeganiu obcych. Udało im się **uwolnić siebie** – to kolejny z filarów ikigai. Są szczupli, mają gładką cerę (podobno świątynna dieta dobrze wpływa na urodę) i są tak pogrążeni w myślach, że przybysze spoglądają na nich z zazdrością.

Wyobraź sobie, że jesteś uczniem w świątyni Eihei-ji. Przez twój umysł płynie strumień zmysłowych doznań wywoływanych przez wspaniałą architekturę, wystrój wnętrza i inne cudowności zaprojektowane, doskonalone i cyzelowane przez lata. Choć satysfakcja materialna będzie skąpa, a oczekiwania ego nie zostaną zaspokojone, to każda chwila spędzona w Eihei-ji przynosi nieprzerwanie płynący potok doznań zmysłowych.

Zanurzenie w nastroju świątyni pozwala odczuwać ponadczasową rozkosz. Jakby miała wyrównywać utratę indywidualności i brak nagród. Bogactwo niezmaconego piękna wnętrza świątyni tworzy atmosferę, w jakiej uczniowie oddają się codziennym rytuałom.

Pracujący w brytyjskim Cambridge neurolog Nicholas Humphrey, w książce *Soul Dust: the Magic of Consciousness* (Duchowy pył: magia świadomości) rozważającej funkcjonalne znaczenie świadomości, utrzymuje, że świadomość ma wydźwięk praktyczny, ponieważ dostarcza przyjemności zmysłowych – a dzięki nim radzimy sobie z życiem.

Humphrey bierze pod lupę amerykański zwyczaj oferowania skazańcowi posiłku tuż przed egzekucją. Więźniowie mogą samodzielnie ułożyć ostatnie w życiu menu. Humphrey przytacza przykłady jadłospisów, czerpiąc ze strony departamentu przestępczości kryminalnej. Jeden ze skazanych wybrał smażony filec z ryby, frytki, sok pomarańczowy, ciasto czekoladowe. Inny zdecydował się na kurczaka *katsu*. Istotne jest znaczenie, jakie szykujący się na śmierć przywiązują do ostatniego posiłku: dowodzi wagi doznań zmysłowych dostarczanych przez

jedzenie. To skrajna forma **bycia tu i teraz**. Jakby odnajdywanie ikigai w narzuconych warunkach było jednym z mechanizmów adaptacyjnych człowieka. Ikigai można odnaleźć w najróżniejszych warunkach, a kluczem do zachowania tej umiejętności jest otwarcie się na przyjemności zmysłowe.

Współcześnie badacze świadomości określają zmysłowe doznania towarzyszące doświadczeniu, w tym między innymi doświadczeniu spożywania posiłku, mianem: *qualia*. Wyraz ten odnosi się do fenomenologicznych właściwości doświadczenia zmysłowego: czerwień barwy czerwonej, zapach kwiatu róży czy chłód wody to przykłady *qualia*. W jaki sposób aktywność neuronów doprowadza do pojawienia się w mózgu *qualia* pozostaje największą tajemnicą neuronauki, a właściwie – całej nauki. Nic nie pociąga nas tak, jak wielki sekret. Wkładasz do ust truskawkę (nie musi być najdroższym, doskonałym owocem z Sembikiya) i delektujesz się *qualia*. To doznanie równa się właściwie tajemnicy życia.

Pisaliśmy wcześniej o dużej liczbie onomatopei (symbolizm dźwiękowy) występującej w języku japońskim. A przecież onomatopeje nie są niczym innym, jak właśnie odzwierciedleniami doznawanych przez nas poszczególnych *qualia*.

Widzimy tutaj zatem głęboką zależność. W pewien tajemniczy sposób dopiero **uwolnienie się od swojego „ja”** umożliwia nam doświadczanie przyjemności zmysłowych. Kultura japońska, ze swoim bogatym w onomatopeje językiem, kultywuje tę zależność, oferując wiele sposobów osiągnięcia ikigai. Pozbywszy się swojego „ja”, możemy zacząć uczestniczyć w całym uniwersum zmysłowych przyjemności.



^[1] W Polsce książka ukazała się pod tytułem *Zapiski spod wezłowania, czyli notatnik osobisty* (przyp. red.).

ROZDZIAŁ 5

Przepływ i kreatywność

Zanegowanie siebie brzmi nieco pejoratywnie. Od razu przychodzi na myśl słowa „zaprzeczenie” i „odrzucenie”. Jednak kiedy rozważyć dobroczynne następstwa takiego podejścia w kontekście ikigai, trudno o coś lepszego.

Jeśli zdołasz osiągnąć stan umysłu określany w psychologii jako „przepływ”, a opisany przez Mihály Csikszentmihályi, amerykańskiego psychologa pochodzenia węgierskiego, wydobędziesz z ikigai najwięcej, a zwyczajne codzienne zajęcia zaczną przynosić radość. Zniknie oczekiwanie uznania za wykonaną pracę czy nagrody za włożony wysiłek. Nieprzemijający stan wiecznej szczęśliwości nagle znajdzie się w zasięgu ręki.

Według Csikszentmihályi’ego przepływ jest stanem, w którym ludzie są tak pochłonięci tym, co akurat wykonują, że nic innego się nie liczy. Właśnie stąd płynie przyjemność z pracy. Praca staje się celem samym w sobie, a nie czymś, co trzeba znosić, by dojść do celu. Przepływ sprawia, że nie pracujesz, by zarobić na utrzymanie. A przynajmniej – nie głównie po to. Pracujesz, gdyż sama praca staje się źródłem bezmiernej przyjemności. Płaca to tylko dodatek.

Zanegowanie siebie daje zatem sposobność, by uwolnić się od brzemienia „ja” i staje się podstawą osiągnięcia stanu przepływu. To zgodne z drugim filarem ikigai, **uwalnianiem siebie**. Biologia sprawia, że z natury rzeczy każda istota dba o własne szczęście i zaspokojenie swych pragnień. To normalne. Jednak by osiągnąć ten stan, trzeba uwolnić własne ego. A przecież nie ego jest najważniejsze. Najważniejsze jest owo nagromadzenie nieskończenie wielu niuansów składających się na wykonywaną pracę. Władzę przejmuje praca, nie wykonawca, a w stanie przepływu człowiek może się utożsamić ze swym dziełem w radosny, zespalający sposób.

Dążenie do realizacji prywatnych celów nie jest obce Japończykom. Życie musi być spójne, a japońskie nastawienie pozwala kształtować kierunek i cele działania, nawet jeśli ikigai wyraża się tylko w drobiazgach. Spójność i poczucie sensu życia sprawiają, że nawet małe elementy ikigai nabierają blasku.

Japońscy miłośnicy starej porcelany mawiają, że „nieświadoma twórczość” przynosi najpiękniejsze rezultaty. Dyskutuje się o tym, czy współcześni artyści nie stali się zbyt świadomymi własnej odrębności indywidualistami. W dawnych

czasach artyści nie wyrabiali dóbr po to, by domagać się praw należnych twórcy. Po prostu wykonywali swą pracę, oczekując jedynie tego, że nabywcy będą zadowoleni, wykorzystując ich dzieła w codziennym życiu. Znamcy utrzymują, że zachowana porcelana z tamtych czasów charakteryzuje się niespotykaną dzisiaj czystością i prostotą. Jest sposobem wyrażania piękna przez anonimowego twórcę.

Stan przepływu, uwolnienie od brzemienia własnego „ja”, odbija się w jakości pracy. Doskonale piękno gwiazdnych miseczek płynie właśnie stąd, że są wytworem nieświadomych starań. Można powiedzieć, że nie potrafimy odtworzyć ich prostego piękna właśnie dlatego, że dążymy do wyprodukowania czegoś pięknego i wyjątkowego. Może intuicyjnie wyczuwamy prawdę zawartą w tych słowach. W królestwie „selfie”, nakierowanym na zaspokajanie własnych potrzeb i promowanie siebie, taka opinia wydaje się jak najbardziej trafna.

Japońskie animacje zyskały sławę na całym świecie. Jednak wiadomo, że rysownicy nie zarabiają zbyt dobrze. W porównaniu do dochodów, jakie przynoszą bardziej praktyczne zajęcia, choćby posada w sektorze bankowym czy handlu nieruchomościami, pensja przeciętnego ilustratora jest nader skromna. Jednak dla wielu młodych to wyśniona praca. Doskonale wiedzą, że nie zbiją majątku, a jednak tłumnie zgłaszają się do każdego studia.

Rysownik ciężko pracuje. Hayao Miyazaki, mistrz japońskiej animacji, który zastąpił między innymi filmami *W krainie bogów* i *Mój sąsiad Totoro*, spędza przy biurku długie godziny, nieraz zarywając noce. Robi tysiące szkiców, pokazujących bohaterów i zarys scen. Szkice są dopracowywane przez animatorów ze Studia Ghibli, przedsiębiorstwa, którego Miyazaki jest współzałożycielem

Miałem kiedyś przyjemność przeprowadzać z nim wywiad – właśnie w Studiu. Chociaż spotyka się z licznymi dowodami uznania, prawdziwą nagrodą jest dla niego samo rysowanie. Tworzy szkice w stanie przepływu, i to widać. Z jego prac promieniuje uczucie wiecznej szczęśliwości.

Dzieci są niesłuchanie uczciwymi odbiorcami. Nie można im niczego narzucić, choćby miało nie wiadomo jaki walor edukacyjny. Zatem fakt, że mali widzowie tak chętnie oglądają animacje powstające w Studiu Ghibli i czekają na kolejne, świadczy o wysokiej jakości filmów Hayao Miyazakiego.

Moja prywatna teoria głosi, że ten człowiek rozumie psychikę dziecka, ponieważ ma w sobie wewnętrzne dziecko. Przepływ pozwala cenić **tu i teraz**. A dziecko zna wartość terażniejszości. Nawet nie ma wyobrażenia o tym, czym jest

przeszłość albo przyszłość. Cieszy się trwającą chwilą, podobnie jak Miyazaki.

Wielkie wrażenie wywarła na mnie jego opowieść o pięcioletnim chłopcu, który swego czasu przyszedł do studia. Pobawił się trochę. Miyazaki odwoził dziecko i jego rodziców na dworzec. Miał wtedy kabriolet. „Chłopcu na pewno spodoba się jazda z opuszczonym dachem” – pomyślał. Kiedy składał dach, zaczęło lekko padać. „Spróbujemy następnym razem” – uznał Miyazaki i zostawił dach zaciągnięty. Po pewnym czasie poczuł wyrzuty sumienia. Uznał, że dla dziecka każdy dzień jest inny i niepowtarzalny. Dzieci tak szybko rosną. Nawet jeśli chłopiec powróci za rok i przejedzie się samochodem z otwartym dachem, to nie będzie to samo. Innymi słowy cenna chwila minęła bezpowrotnie, i to z powodu jego niedopatrzenia.

Miyazaki mówił bardzo szczerze, głęboko mnie wzruszył. Gdyby ktokolwiek potrzebował dowodu na to, że Miyazaki potrafi postawić się na miejscu dziecka i tworzyć animacje, które oczarują małego odbiorcę, miał ów dowód przed oczami. Miyazaki zachował w sobie wewnętrzne dziecko. Najważniejszą cechą dzieciństwa jest życie tu i teraz. Takie samo nastawienie jest podstawą twórczego życia.

W pewnym sensie Walt Disney również był kaznodzieją głoszącym wagę **tu i teraz**. Tworzył animacje w stanie przepływu, czego dowodzi dorobek, jaki pozostawił. Odnosił oszałamiający sukces – 59 nominacji do Oscara i 22 Nagrody Akademii – do którego nigdy by nie doszedł, gdyby sam nie oddał się bez reszty czasochłonnej i skomplikowanej pracy animatora. Usłyszał kiedyś, że jest tak popularny, że mógłby zostać prezydentem.

– A po kiego licha miałbym zostać prezydentem? – wypalił Disney. – Przecież już jestem królem Disneylandu!

Młodzi i starzy czują dziś ten przepływ, kiedy oglądają filmy Disneya i cieszą się wizytą w Disneylandzie. Chyba najcenniejszą spuścizną Walta Disneya jest trwały i odczuwalny stan przepływu, którego dzięki niemu doświadczają miliony zwykłych ludzi. Bez niego na zawsze utraciliby magię dzieciństwa.

W kontekście przepływu, czy też zależności między pracą a wyrażaniem siebie, postawa Japończyków jest jedyna w swoim rodzaju, a już na pewno odmienna od standardów Zachodu. Tacy jak Disney to wyjątki. W odróżnieniu od tradycji chrześcijańskiej, przedstawiającej pracę jako konieczny trud (metaforycznie – jako następstwo wygnania z raju i grzechu pierworodnego), Japończycy postrzegają pracę jako dobro samo w sobie. Inaczej podchodzą też do

emerytury: zatrudnieni chcą pracować nawet po osiągnięciu wymaganego wieku emerytalnego, i to nie dlatego, że nie mają nic do roboty.

Chociaż w Japonii warunki pracy są dalekie od ideału, wiele osób cieszy sama praca stanowiąca przeciwieństwo emerytury.

Stan przepływu pozwala patrzeć na pracę jak na coś trwałego i przynoszącego zadowolenie. Wszyscy wiedzą, że Hayao Miyazaki nieraz ogłaszał, że przechodzi na emeryturę, a zaraz potem poświęcał się pracy nad pełnometrażowym animowanym filmem fabularnym (co wymaga ogromnego wysiłku). Ostatnio obwieścił to w 2013 roku po zakończeniu *Zrywa się wiatr*, filmu, który wielu uznało za jego łabędzi śpiew. Jednak już krążą pogłoski, że powrócił i pracuje nad kolejną fabułą. Wydaje się, że nic i nikt nie oderwie go od pracy.

Csikszentmihályi przekonuje, że do napisania książki o przepływie zainspirował go zaprzyjaźniony malarz, który bez końca pracował nad obrazem, choć nikt mu za to nie płacił i nie zanosilo się na to, że znajdzie kupca. Szczególny stan umysłu, etyka pracy, zanurzenie w terażniejszości, **tu i teraz**, bez wypatrywania nagrody czy uznania, stanowią integralną część japońskiego pojęcia *ikigai*.

Przyjrzymy się temu, jak powstaje japońska whisky. Zobaczycie, że produkcja whisky w Japonii jest zadziwiającym przykładem absolutnie pozytywnego nastawienia do pracy. To działanie pełne miłości, połączone z zanegowaniem siebie. Ma wiele wspólnego ze stanem przepływu.

Jeśli się dobrze zastanowić, to nie ma powodu, by Japończycy produkowali whisky. W Japonii nie rośnie jęczmień, nie ma tam torfu potrzebnego do wędzenia. Mimo to od dziesięcioleci Japończycy z zapalem wyrabiają doskonałą whisky i inne wysokoprocentowe trunki, zyskujące uznanie na całym świecie. Znawcy whisky zaliczają nawet jej japońską odmianę do grona pięciu najlepszych na świecie, obok szkockiej, irlandzkiej, Burbona i whisky kanadyjskiej.

Ichiro Akuto działa na niedużą skalę, ma zaledwie dwie destylarnie w okolicach Chichibu. Rodzina Akuto od 1625 roku wyrabia *sake*, tradycyjny japoński alkohol. W roku 2004 Ichiro postanowił zająć się whisky. Trzy lata później ukończył budowę nowej destylarni. W 2011 roku wypuścił pierwszą *single malt*. Chociaż dopiero niedawno wszedł na trudny rynek whisky, jego wyrób jest już wysoko oceniany na świecie i zdobywa wyśmienite oceny. Seria whisky

nazwana „Talia kart” obejmuje 54 gatunki *single malt* z etykietami nawiązującymi do kart do gry. Powstawała kilka lat. Na aukcji w Hongkongu cena kompletu sięga 400 tysięcy dolarów. Whisky *single malt* produkowana przez Akuto pod nazwą „Ichiro’s Malt” też osiąga wysoką cenę. Wielu uznaje Ichiro Akuto za wschodzącą gwiazdę świata producentów whisky.

Seiichi Koshimizu, główny blender Suntory, japońskiego koncernu zrzeszającego browarników i producentów alkoholu, od wielu lat stara się uzyskać idealny smak trunków. Dzięki niemu powstały nagradzane gatunki Hibiki, zdobył też wiele innych wyróżnień. Jednak owoców skomplikowanej pracy będzie można w pełni posmakować dopiero po dziesiątkach lat. Koshimizu, obecnie dojrzały, 68-letni specjalista, może nigdy ich nie poznać.

Koshimizu sam sobie narzucił określone zwyczaje. Na lunch każdego dnia je dokładnie to samo (zupę z makaronem *udon*), by nie zaburzać sobie smaku. Jego główną bronią jest niezachwiana solidność, niewzruszona, podobna baryłkom z whisky spokojnie dojrzewającym w gorzelni.

Przedstawił mi interesującą filozofię dotyczącą whisky. – Nie można przewidzieć, jak whisky leżakująca w danej beczce będzie się zachowywać z upływem czasu. Ta sama whisky wlana do takich samych dębowych beczek po latach rozwinię się w różne smaki i zapachy. Może się okazać, że whisky z jednej beczki nabrała zbyt wyrazistego charakteru i picie jej nie sprawia przyjemności. Dopiero w połączeniu z innymi destylatami ten silny rys niknie, a efekt połączonych smaków może okazać się zaskakująco dobry.

Czy to nie ciekawe, że element, który w pojedynkę nie cieszy się uznaniem, połączony z innymi, o odmiennym charakterze, przyczynia się do uzyskania alkoholu wyśmienitej jakości? To esencja życia. Złożone zależności między poszczególnymi elementami tworzącymi świat żywych organizmów sprawiają, że życie staje się pełne i zrównoważone.

Japończycy interesują się winem od niedawna, ale już można zauważyć wśród nich takie samo podejście: wielu drobnych producentów stara się uzyskać wino światowej jakości. Produkcję whisky i wyrób win łączy jedno: żmudna, wieloletnia praca, nieprzynosząca natychmiastowego uznania ani nagród. Właśnie w tym Japończycy są dobrzy, a wspiera ich mocne poczucie *ikigai*.

Odczuwanie przepływu pozwala cieszyć się pracą, ale nie pomijajmy dbałości o szczegóły, dzięki której podnosi się jakość tego, co się robi.

Zanurzenie w teraźniejszości i czerpanie przyjemności z **tu i teraz** oraz troska o najdrobniejsze detale stanowią esencję japońskiego ceremoniału picia herbaty. To niezwykle, że ceremonię picia herbaty wymyślił mistrz Sen no Rikyū żyjący w XVI wieku, w epoce Sengoku, kiedy samurajscy wodzowie zwalczali się wzajemnie, prowadząc niekończące się bitwy, zatem w czasach raczej stresujących.

Tai-an, jedyna pozostała pijalnia herbaty zaprojektowana przez Sen no Rikyū, jest niewielka, miejsca starczy zaledwie dla mistrza i kilku gości. Pijalnie herbaty z założenia były małe, miały zapewnić samurajom, czyli najczęstszym uczestnikom ceremonii picia herbaty, możliwość swobodnej rozmowy. Miecze zostawiano przy wejściu, gdyż w pomieszczeniu nie byłoby na nie miejsca. Samuraje musieli nawet się schylać, by wejść do środka.

Japońskie określenie *ichigo ichie* (co dosłownie znaczy „po jednym za każdym razem”) wywodzi się od tradycyjnej ceremonii picia herbaty. Najprawdopodobniej wymyślił je właśnie Rikyū. To ważne pojęcie oddaje znaczenie ulotnego charakteru zetknięcia z każdym człowiekiem, rzeczą czy wydarzeniem. Właśnie dlatego, że te doznania przemijają, trzeba podchodzić do nich z powagą. Przecież całe życie składa się z jednorazowych wydarzeń. Zrozumienie „jednokrotności” zdarzeń i przyjemności legło u podstaw japońskiego konceptu *ikigai* i stało się podstawą japońskiej filozofii życiowej. Nie powtarzają się nawet drobiazgi. Każda okazja jest wyjątkowa. Dlatego Japończycy każdy szczegół każdego rytuału traktują z taką powagą, jakby chodziło o kwestie życia lub śmierci.

Tradycja ceremonialnego picia herbaty jest wciąż żywa. To o tyle interesujące, że pięć filarów *ikigai* prawdopodobnie jest w niej zakorzenionych. Podczas ceremonii mistrz starannie przygotowuje dekorację pomieszczenia, zwracając uwagę nawet na takie szczegóły jak gatunek kwiatów, którymi będą przystrojone ściany (**zaczynanie od rzeczy małych**). Mistrza i gości cechuje pokora, nawet jeśli mają wielkie doświadczenie (**uwalnianie siebie**). Naczynia używane podczas ceremonii mają po kilkadziesiąt, niekiedy kilkaset lat i są starannie dobierane, by wywierały niezapomniane wrażenie (**harmonia i trwanie**). Mimo drobiazgowych przygotowań głównym celem ceremonii jest odprężenie i czerpanie przyjemności z doznań zmysłowych płynących z otoczenia (**radość z rzeczy małych**) oraz osiągnięcie stanu uważności, pozwalającego chłonąć umysłem wewnętrzną wszechświat pijalni herbaty (**być tu i teraz**).

Przypomina to starożytne japońskie pojęcie *wa*, przedstawione w rozdziale 2.

Wa to klucz do zrozumienia, że każdy może rozwijać własne *ikigai*, żyjąc w harmonii z innymi. Jak już wspomniano, składająca się z 17 artykułów Konstytucja stworzona przez księcia Shōtoku w 604 roku podkreślała, że „*Wa* należy cenić”. Od tamtych czasów *wa* pozostaje jednym z wyznaczników kultury japońskiej i elementem *ikigai*. Księcia Shōtoku można zatem uznać za jednego z pionierów *ikigai*.

Harmonijne relacje z innymi i z otoczeniem to podstawa *ikigai*. Wyniki eksperymentu przeprowadzonego przez badaczy z Massachusetts Institute of Technology pokazują, że wrażliwość społeczna jest czynnikiem decydującym o efektach pracy zespołowej. *Ikigai* każdego człowieka mającego harmonijne stosunki z innymi wyzwala pomysłowość podczas swobodnej wymiany myśli. Ceniąc i szanując cechy osobowości otaczających nas ludzi, dostrzegamy złoty trójkąt złożony z *ikigai*, przepływu i kreatywności.

W stanie przepływu, harmonii z poszczególnymi elementami w nas samych i w otoczeniu, mamy zdolność zauważania niuansów występujących na naszej życiowej drodze. Zaburzenia emocjonalne czy silne rozdrażnienie sprawiają, że zanika uważność niezbędna, by docenić wszelkie znaczące szczegóły, które mogą zadecydować o równowadze w życiu i pracy. Najlepszą jakość można osiągnąć tylko w stanie przepływu, o czym doskonale wiedzą i Akuto, i Koshimizu.

Niestrudzone dążenie do najwyższych standardów widać także w japońskich barach, czyli tam, gdzie kończy się produkcja whisky. Est! to słynny bar w tokijskiej dzielnicy Yushima. Należy do Akio Watanabe, który od blisko 40 lat dba tu o gości.

Moim skromnym zdaniem japońskie bary są najlepsze na świecie. Może to brzmi śmiesznie i złośliwie, ale tak to wygląda z perspektywy kogoś, kto dorastał w Tokio, a później objechał cały świat. Mogę powiedzieć, że zdążyłem odwiedzić ładnych kilka barów!

Miałem szczęście gościć w Est!, kiedy byłem studentem i dopiero co skończyłem przepisowe 20 lat, uprawniające do picia alkoholu.

Kiedy lekko zdenerwowany przekroczyłem próg baru, znalazłem się w zupełnie innym świecie. Wnętrze Est! pokrywają motywy znane z japońskich barów, z lekkimi naleciałościami irlandzkimi i szkockimi. Butelki whisky, rumu, ginu i innych smakowitości w równych rzędach stoją na półkach.

W Japonii takie bary nazywa się „shot bar”, czyli bar na jednego szybkiego. Trudno opisać niepowtarzalną atmosferę *shot bar*. Z powodu elegancji klientów i panującego tam spokoju japoński *shot bar* przypomina winiarnię. Poziomem może równać się z amerykańskim spokojnym barem, ale nie wszyscy goście to single czy yuppie, a w wystroju nie dominuje zieleń. Japoński *shot bar* to całkiem osobny rodzaj. Na całym świecie nie spotkasz nic podobnego.

Elegancja w sposobie przyrządzania cocktaili, spokojna atmosfera, Watanabe słuchający wynurzeń gości – wszystko to było dla mnie cudownym natchnieniem. Zabrzmi to jak wytarty frazes, ale siedząc przy barze owego wieczoru i sącząc whisky, odebrałem kilka istotnych życiowych lekcji.

Sekret Watanabe tkwi w nieustającym poszukiwaniu coraz wyższej jakości, w zaangażowaniu, skupianiu się na drobnych rzeczach bez zastanawiania się, czy da mu to uznanie. Przez wiele lat nie brał wolnych dni. Nie było go tylko przez tydzień w okolicach Nowego Roku i przez tydzień w środku sierpnia. Przez resztę roku stał za barem Est! siedem dni w tygodniu. Przykłada wagę do każdego drinka, jaki serwuje, każdy traktuje z powagą. Chociaż klienci – a są wśród nich aktorzy, wydawcy, pisarze i profesorowie uniwersyteccy – bardzo wysoko cenią Est!, Watanabe nigdy nie pracował dla sławy i powszechnego uznania. Jest bardzo nieśmiały i unika dziennikarzy. Z przypadkowych uwag innego gościa dowiedziałem się, że Watanabe obsługiwał kiedyś słynnego pisarza Yukio Mishimę. Odwiedzam bar od trzydziestu lat i Watanabe nigdy mi nawet nie napomknął o owym niezwykłym spotkaniu. Taki już jest.

Jeszcze jeden przykład człowieka wykonującego coś bez oglądania się na pochwały.

Tradycje mecenatu japońskiego dworu cesarskiego sięgają setek lat. Cesarz od zawsze patronował artystom. Wśród sztuk główną rolę pełni muzyka. Muzycy służący rodzinie cesarskiej musieli przygotowywać specjalne utwory na setki ceremonii rokrocznie odbywających się w pałacu. Tradycyjne formy dawnej muzyki dworskiej i wspólnych tańców to *gagaku*. *Gagaku* rozbrzmiewa w komnatach od ponad tysiąca lat.

Rozmawiałem kiedyś z Hideki Togi, słynnym wykonawcą tradycyjnej muzyki *gagaku*. Togi wywodzi się z rodziny związanej z *gagaku* od okresu Nara (710–794), czyli od ponad 1300 lat. Togi mówił, że muzycy dworscy występują przy najrozmaitszych okazjach, na przykład 1200 lat po wydarzeniu związanym z jednym z cesarzy. Na moje pytanie, kto chciałby słuchać takiej muzyki, odparł

krótko:

– Nikt. – I ciągnął: – Gramy na instrumentach, śpiewamy i tańczymy, nie ma żadnej publiczności, otacza nas spokój potężnego pałacu. Gramy tak do późnej nocy. Niekiedy mamy wrażenie, że z nieba zstępują duchy dawnych władców, zatrzymują się przy nas na chwilę, rozkoszują się muzyką i wracają do siebie. – Mówił tak, jakby w jego słowach nie było nic niezwykłego. Wydaje się, że dla muzyków *gagaku* występy bez publiczności są czymś normalnym.

Opowieść Togi w poetycki i przejmujący sposób opisuje stan przepływu, istotę **tu i teraz**. Kiedy osiągnie się stan błogosławionego skupienia, publiczność przestaje być potrzebna. Radość daje bycie **tu i teraz**.

Niekiedy źle ustawiamy życiową hierarchię ważności. Zbyt często robimy coś dla poklasku. Jeśli wyróżnienia nie nadchodzą, czujemy rozczarowanie, tracimy zapał i zainteresowanie pracą. To złe podejście. Zwykle między działaniem a nagrodą upływa pewien czas. Nawet jeśli dobrze wykonasz pracę, nie musisz od razu oczekiwać pochwał: uznanie pojawia się losowo, zależy od wielu czynników, na które nie mamy wpływu. Jeśli sprawisz, że źródłem szczęścia stanie się sam wysiłek, to udało ci się sprostać największemu życiowemu wyzwaniu.

Graj, kiedy nikt nie słucha. Rysuj, gdy nikt nie patrzy. Pisz opowiadania, których nikt nie przeczyta. Satysfakcja wewnętrzna pozwoli ci z radością iść przez życie. Jeśli tego dokonasz, staniesz się mistrzem **tu i teraz**.



ROZDZIAŁ 6

Ikigai i trwanie

Pojęcie ikigai zawsze wiązało się ze wstrzemięźliwością i powściągliwością, a najistotniejsze były harmonijne relacje z otoczeniem. W świecie, gdzie nierówności ekonomiczne wyzwalają potężną falę protestów, Japonia tradycyjnie już pozostaje krajem ludzi skromnych, mimo iż odniosła sukces ekonomiczny. Przez długi czas większość Japończyków postrzegała siebie samych jako należących do klasy średniej. W ostatnich czasach, gdy gospodarka zwolniła, a społeczeństwo się starzeje, rośnie świadomość coraz większego rozwarstwienia majątkowego. Jednak w Japonii bogacze raczej nie chwala się fortuną i nie dokonują ekstrawaganckich zakupów, a sławni nie popisują się pieniędzmi. W Japonii nie ma kultu celebrytów. Nie ma Justina Biebera ani Paris Hilton, chociaż Japończycy też mają własne gwiazdy.

Tłumienie indywidualnych pragnień i ambicji może przynosić negatywne skutki uboczne. W porównaniu do światowego sukcesu takich firm jak Google, Facebook czy Apple, start-upy w Japonii nie rozwinęły się na dużą skalę. Może japońskie spojrzenie na sukcesy i sławę jest zbyt wąskie, by objąć tych, którzy zmieniają globalne reguły gry.

Z tłumieniem okazywania sukcesu i wolności jednostki, z powściągliwością i wstrzemięźliwością, łączy się jedna z najbardziej cenionych w Japonii wartości: trwałość. Pogoni za spełnieniem indywidualnych pragnień zwykle jest przeciwstawiana trwałość społeczeństwa i środowiska. Bez silnego, zdrowego społeczeństwa i środowiska nie można realizować celów i dążyć do zaspokojenia ambicji.

Jak już widzieliśmy, na poziomie jednostki ikigai jest życiowym systemem motywacyjnym, dzięki któremu wstajemy rano z łóżka i zabieramy się za codzienne czynności. Co więcej, w kulturze japońskiej ikigai ma wiele wspólnego z pozostawaniem w harmonii ze środowiskiem, z otaczającymi nas ludźmi, z całym społeczeństwem. Bez tego trwałość jest niemożliwa. Trzeci filar ikigai, **harmonia i trwanie**, jest chyba najważniejszym i wyjątkowym etosem japońskiego umysłu.

Przyjrzyjmy się nastawieniu Japończyków do natury. Powściągliwość i powściągnięcie indywidualnych pragnień Japończycy podnieśli do rangi sztuki skromności, oszczędnej estetyki i powściągliwej elegancji. Japoński idealizm obfituje w nierzucające się w oczy piękno, *wabi sabi*. Gładka, nieobrobiona powierzchnia

drewnianej podstawki do sushi jest tego przykładem. Aromatyczne drewno *hinoki* wykorzystywane w łaźniach w połączeniu ze skórkami pomarańczy *yuzu*, to przykład kolejny – iście niebiański. Celem odwiedzin w takiej łaźni jest nie tylko oczyszczenie ciała, lecz i odprężenie. Dostyc popularne są kąpiele na łonie natury, zwłaszcza w *onsen* (gorących źródłach). W miastach dąży się do wprowadzenia przyrody do wnętrza, taki prosty luksus i komfort jest powszechny. Na ścianach *senjo* (łaźni publicznych) wiszą obrazy przedstawiające górę Fuji, prosty zabieg artystyczny.

Spacery po lesie, gdzie można nawdychać się świeżego powietrza, i górskie wędrówki są w Japonii bardzo popularne i dowodzą szacunku oraz przywiązania do natury. Japoński ogród ma wywoływać przyjemne doznania estetyczne i w różnych porach roku tworzyć rozmaite wzory.

Japonia jest krajem stałości, która dotyczy nie tylko relacji z przyrodą, ale też zachowania jednostki wobec społeczności. Należy okazywać stosowny szacunek innym, uważać na to, jak indywidualne postępowanie może wpływać na całe społeczeństwo. Idealem byłoby, gdyby każda aktywność społeczna była trwała. W naturze Japończyków leży podążanie do celu w pokorny, lecz nieustępliwy sposób, bez działania na pokaz i czerpania satysfakcji z chwilowych przyjemności. W konsekwencji, kiedy Japończyk zabiera się za coś na poważnie, można mieć pewność, że przez *bardzo* długi czas nie zaniecha działań.

Cesarska Japonia to najstarsza na świecie monarchia dziedziczna. Obecny władca Akihito, którego panowanie rozpoczęło się 7 stycznia 1989 roku, jest 125. cesarzem. Instytucje kulturalne przetrwały stulecia. *Noh* (klasyczna japońska sztuka muzyczna), *kabuki* (japoński teatr tańca) i inne formy artystyczne mają wielopokoleniowe tradycje. Wiele japońskich rodzin przekazuje kolejnym generacjom rozmaite zwyczaje dotyczące kultury i gospodarki.

W Japonii określenie „rodzinny interes” ma ważne historyczne znaczenie. Liczne rody są znane z trwającej od stuleci aktywności w dziedzinie kultury i ekonomii. Rodzina Ikenobo z Kioto jest związana z ikebana, sztuką układania kwiatów, od 1462 roku, czego dowodzą stosowne dokumenty z archiwów. Rodzina Sen, również z Kioto, od ponad 400 lat, czyli od śmierci ojca założyciela Sen no Rikyū (zmarł w 1591 roku), dba o ceremonię picia herbaty. Trzy gałęzie rodziny Sen mają dziesiątki tysięcy uczniów kultywujących zwyczaj w Japonii i za jej granicami. Toraya, firma wytwarzająca tradycyjne japońskie słodczyce, zarządzana przez rodzinę Kurokawa, działa od blisko 500 lat. Kongō Gumi, interes założony w 578 roku przez trzech stolarzy zajmujących się budowaniem i utrzymaniem

świątyni, jest najstarszym na świecie nieprzerwanie działającym przedsiębiorstwem, a stery niezmiennie dzierży rodzina Kongō.

Dla japońskich obyczajów i instytucji ikigai stanowi koło zamachowe zapewniające ich trwanie. By zrozumieć, jak Japończycy odbierają ikigai, trzeba poznać anatomię trwałości po japońsku. Dobrze to widać w świątyni Ise.

W gęstym, rozległym lesie pokrywającym 5,5 tysiąca hektarów prefektury Mie w zachodniej Japonii znajduje się jedna z najważniejszych instytucji religii shinto, świątynia Ise, uważana za najświętsze z japońskich miejsc kultu religijnego, poświęcona bogini słońca Amaterasu. Legenda głosi, że właśnie od Amaterasu wywodzi się japoński ród cesarski. Świątynia Ise jest zatem blisko powiązana z dworem. Najważniejszy duchowny tradycyjnie pochodzi z rodziny cesarskiej. Świątynia jest tak ważna, że odwiedzili ją światowi przywódcy przybyli na szczyt do Ise-Shima w 2016 roku.

W świątyni Ise ma się znajdować święte lustro (*Yata no Kagami*), jeden z Trzech Świętych Skarbów Cesarskich, a także miecz (*Kusanagi*) i klejnot (*Yasaka no Magatama*). *Magatama* to klejnot pochodzący z Japonii, wykonany z jadeitu i kształtem przypominający ludzki płód. Gdy tron obejmuje nowy władca, otrzymuje Trzy Święte Skarby, symbolizujące szacunek i autorytet cesarskiego dworu. Ich obecność nie została nigdy potwierdzona, ponieważ nikt z wyjątkiem (prawdopodobnie) cesarza nigdy tych skarbów nie widział.

A religia? Większość młodych jest zlaicyzowanych. Japończycy odwiedzają świątynię Ise jako miejsce kultu, ale to nie oznacza, że są gorącymi wyznawcami shinto, której często wcale nawet dobrze nie znają. Przeważnie traktują wizytę w świątyni Ise jak wydarzenie kulturalne. Shinto nie jest religią z surowymi i twardymi regułami. Niezależnie od kontekstu religijnego, cisza głębokiego lasu i spokojne piękno budynków świątyni są źródłem natchnienia i odbiciem współczesnych filozofii mówiących o związku człowieka z naturą.

Dla naszych poszukiwań ikigai liczy się to, że kompleks świątyni Ise jest cyklicznie rekonstruowany. Co dwadzieścia lat Wewnętrzne i Zewnętrzne chramy są ostrożnie rozbierane, po czym w nowym miejscu powstaje kolejny, dokładnie taki sam budynek, wznoszony ze świeżego drewna. Obecna siedziba pochodzi z 2013 roku, a kolejna odbudowa odbędzie się w 2033 roku. Zachowane świadectwa pokazują, że taka rekonstrukcja odbywa się przez ostatnich 1200 lat, a odstępstwa zdarzały się tylko wtedy, gdy toczyły się walki lub trwały niepokoje społeczne.

Aby nowa świątynia była dokładnym odwzorowaniem poprzedniej, niezbędne są staranne przygotowania. Na przykład *hinoki* (cyprysik japoński) to drzewo, które trzeba sadzić z kilkudziesięcioletnim wyprzedzeniem, by wykorzystać bale podczas przebudowy. Żeby ich nie zabrakło, w całej Japonii znajdują się rezerwaty *hinoki* przeznaczonych na potrzeby świątyni. Niektóre bale muszą mieć określone wymiary, co zapewniają tylko drzewa rosnące ponad 200 lat.

W świątyni Ise stosuje się określone techniki stolarskie. Na przykład nie używa się ani jednego gwoźdźca. Utrzymanie i szkolenie zręcznych stolarzy pracujących przy rekonstrukcji świątyni to element niezbędny, by chramy Ise trwały.

Jedna z teorii głosi, że odbudowa budynku świątyni odbywa się co dwadzieścia lat właśnie dlatego, by kolejne generacje mogły przekazywać swe umiejętności następnym.

Kompleks Ise jest najważniejszym z dziesiątków tysięcy świątyń rozsianych po całej Japonii. Choć inne są mniejsze i skromniejsze, okoliczni mieszkańcy otaczają je czcią i dbają o nie. O świątynię Ise troszczy się dzisiaj około stu kapłanów shinto i 500 osób obsługi. Inni wspomagają świątynię pośrednio. To cieśle, rzemieślnicy, kupcy i leśnicy. Organizacja i harmonia ich działań (zgodnie z *wa* księcia Shōtoku) wynikają z godnej szacunku tradycji zapewniającej trwanie.

Za koncepcją i projektem świątyni Ise niewątpliwie stał geniusz. Budynki są piękne i okazałe. Sławny buddyjski mnich Saigyō (1118–1190) po wizycie w świątyni napisał tradycyjny poemat *waka*, który można przetłumaczyć następująco: „Nie wiem, co kryje się w tym miejscu, ale moja dusza roni łzy, dotykając boskiego spokoju”.

Koncepcja i projekt to jedno, a zachowanie oryginalnego wyglądu przez setki lat to drugie. Czasy się zmieniają. Rządy przemijają. Ludzie obdarzeni różnymi zdolnościami pracują na rzecz świątyni. To istny cud, że kompleks Ise przez ponad tysiąc lat zachował pierwotny kształt.

Obsługa świątyni cieszy się wspaniałą reputacją ludzi wiarygodnych i przemyślnych. Poznałem ich, są naprawdę wzorowymi, sumiennymi i zręcznymi pracownikami. Jednak nie to jest najważniejsze. Gdyby nie skuteczny mechanizm odbudowywania, który zapewnia jej funkcjonowanie, świątynia Ise nie mogłaby przetrwać ponad tysiąc lat.

Wyobraźmy sobie, jak mógłby wyglądać Apple tysiąc lat po śmierci Steve'a Jobsa – i od razu widać, jak trudne to zadanie. Podobnie Internet – z pewnością zmienił świat, ale nikt nie wie, czy przetrwa kilkadziesiąt lat, nie mówiąc już o stuleciach. Hakerzy, oszuści, trolle i nawał informacji to tylko kilka problemów związanych z Internetem. Media społecznościowe są zalewane fałszywymi informacjami, co stwarza zagrożenie dla systemu demokratycznego. Niepokój budzi nieustanny wyścig o zwrócenie uwagi odbiorców i wydłużający się czas przebywania użytkowników w sieci. Wszyscy wiemy, jak Facebook, Twitter, Snapchat czy Instagram dzielą nam dobę na krótkie okresy skupianej na nich uwagi.

W jaki sposób dzięki ikigai jednostka obdarzona określonymi cechami może dostrzec trwałe elementy życia w świecie ogarniętym obsesją innowacji? Wspaniałe dzieje świątyni Ise mogą służyć za przykład zachowania ciągłości. To jasne, że najważniejsza jest harmonia. Powściągliwość i pokora cechujące ludzi skupionych wokół świątyni Ise w zderzeniu z ich znakomitą, nieustającą pracą czynią z Ise apoteozę **harmonii i trwania**, trzeciego filaru ikigai.

W sercu Tokio wznosi się inna świątynia, również będąca doskonałym przykładem ciągłości. Świątynia Meiji została zbudowana w 1920 roku na cześć cesarza Meiji (1852–1912), który odegrał wielką rolę w modernizacji Japonii. Odwiedzają ją liczni przybysze z zagranicy. Chętnie robią sobie zdjęcia na tle ofiarowanych świątyni kolorowych baryłek *sake*, wystawionych przed sanktuarium. W pobliżu głównego budynku odwiedzający wieszają *ema* (drewniane tabliczki) z prośbami o zdrowie, szczęście, sukcesy w nauce i pracy. Widać napisy w wielu językach, co dowodzi międzynarodowej sławy świątyni.

Leżące w centrum Tokio zabudowania świątynne otacza bujny las, pokrywający 70 hektarów. Zmierzający do sanktuarium tokijczycy i turyści z przyjemnością spacerują wśród drzew. W rozrzuconych po lesie zacisznych restauracyjkach można napić się herbaty lub coś zjeść.

Na terenie świątyni Meiji znajduje się kolonia gołębiarzy. Ptaki symbolizują bogactwo życia ogromnego lasu rozciągającego się w samym centrum Tokio. Można tam spotkać wiele rzadkich gatunków. Przybysze mają wrażenie, że oddychają powietrzem środowiska, które nie zmieniło się od wielu lat. A naprawdę las jest tworem botaników, którzy wszystko zaplanowali i rozmieścili tu rośliny: to Seiroku Honda, Takanori Hongo i Keiji Uehara.

Kiedy narodził się pomysł wybudowania świątyni Meiji, dzisiejszy las był obszarem jałowej ziemi, bez żadnego drzewa. Trzej botanicy starannie wybrali gatunki, które chcieli sprowadzić. Dysponowali rozległą wiedzą ekologiczną, wiedzieli, jak struktura gatunków leśnych zmienia się z upływem czasu, zatem potrafili wszystko zaprojektować i przewidzieć, jak grupy drzew będą się zachowywać aż do osiągnięcia przewidywanego stanu. Ogłosili zbiórkę 120 tysięcy drzew z 365 gatunków. Mieszkańcy całej Japonii oferowali dary, chcąc upamiętnić cesarza i oddać mu cześć, znacząc koniec pewnej epoki.

Dzisiaj, po blisko 100 latach, możemy podziwiać efekty: spokojne otoczenie przyrody, gdzie każdy może odpocząć i pogrążyć się w medytacjach.

Honda, Hongo, Uehara i wielu innych z głębokim oddaniem pracowali dla dobra sanktuarium Meiji. Utrzymanie lasu wymaga równie wielkich starań. To święty teren, więc można się po nim poruszać tylko wyznaczonymi ścieżkami. Każdego ranka pracownicy uprzątają drogi prowadzące do świątyni, starannie i z gracją zamiatając liście. To widok miły oczom i niosący natchnienie. Zebrane liście są na powrót ostrożnie rozrzucone wokół korzeni drzew, a rozkładając się, dostarczają cennych składników odżywczych, które przyczyniają się do powstawania kolejnych pokoleń lasu. Nic się nie marnuje. Takie pełne uwagi podejście do terenu sanktuarium z pewnością sprzyja rozwojowi kolonii gołębiarzy, gniazdujących w lesie.

Świątynie Ise i Meiji są wspaniałymi dowodami zmian, które zachodziły w czasach, kiedy je projektowano. Są również przykładami trwania. Cykl odbudowywania świątyni Ise trwa ponad tysiąc lat. Sanktuarium Meiji ma 100 lat, lecz nietrudno sobie wyobrazić, że w równie dobrym stanie zachowa się przez wieki.

Nasze ikigai nie byłoby tak trwałe, gdybyśmy nie doceniali wkładu przeciętnych Japończyków. To, co w japońskiej filozofii wydaje się czymś zwyczajnym, niekoniecznie jest zwyczajne. Kultura Japonii rozkwita dzięki najprostszym i najskromniejszym czynnościom, wykonywanym z precyzją i doskonałością właściwą profesjonalistom. Gdyby nie takie podejście do życia, wiele rzeczy – począwszy od rekonstruowania świątyni Ise przez projekt i realizację lasu otaczającego sanktuarium Meiji po funkcjonowanie pociągów Shinkansen i znakomite jedzenie w restauracjach sushi – by nie przetrwało.

Nie trzeba mówić, że system wartości skupiony tylko na garstce najważniejszych jednostek nie może zachować ciągłości, gdyż ktoś przegrywa, by

inny mógł wejść na szczyt. W dzisiejszym świecie, gdzie ludzie muszą coraz ostrzej ze sobą rywalizować, trzeba brać pod uwagę następstwa nieustannego współzawodnictwa i obsesję zwyciężania. Umysł nastawiony na wygrywanie jest zdolny do wielkich, nowatorskich osiągnięć. Ten sam stan ducha może jednak prowadzić do zbyt wielkiego stresu i rozedrgania, tak w odniesieniu do jednostki, jak i całego społeczeństwa.

Problem w tym, że w naturze człowieka leży skłonność do myślenia w kategoriach „wygrani – przegrani”, „przywódcy – masy”, „zwierzchnicy – podwładni”. Dzięki takiej hierarchii rozwijamy się jako gatunek i pewnego dnia możemy wygrać wyścig ku własnej zgubie. Rozważając ikigai na tle umiarkowanego i oszczędnego sposobu wyrażania siebie, z uwzględnieniem praw naturalnego otoczenia, w jakim funkcjonujemy, możemy odnaleźć drogę do przetrwania.

Podobny sposób myślenia jest blisko związany z tradycyjnym pojęciem *wa*. Panowanie nad własnymi pragnieniami i zachciankami, harmonijne dostosowywanie ich do środowiska, również zmniejszy liczbę niepotrzebnych konfliktów. Inaczej mówiąc, ikigai prowadzi do pokoju!

Zachowanie ciągłości to sztuka życia wymagająca rozwagi i zręczności. Człowiek jest jak las, pojedyncza istota potrzebuje innych, by się rozwijać. W nieprzewidywalnym świecie, gdy los obfituje w sukcesy i niepowodzenia, dożycie zaawansowanego wieku jest osiągnięciem. Każdy potyka się i upada. Jednak ikigai jest także wtedy, gdy życie nie jest pasmem szczęścia. W największym skrócie, ikigai towarzyszy nam od kołyski aż po grób, niezależnie od tego, co niesie nam los.

Wyobraźmy sobie przepelniony spokojem las. Głęboko odetchnijmy. I zastanówmy się, co trzeba uczynić, by ten las zachować.

Kiedy odwiedzam świątynię Meiji, wsłuchuję się w cudowne brzmienie trwania, poszum ciągłości. To ikigai na niewielką skalę, cierpliwe, codzienne i sięgające daleko w przyszłość.



ROZDZIAŁ 7

Odnajdywanie celu życia

Jak widzieliśmy, w *ikigai* chodzi o zachowanie ciągłości bytu. Co zaskakujące, ukrytą skarbnicą trwałości życia jest świat japońskiego sportu sumo.

Sumo to tradycyjna forma zapasów, których historia sięga starożytności. Stało się sportem zawodowym w początkach okresu Edo, w XVII wieku.

Na zachodzie dominuje (błędne) przekonanie, że sumo polega na popychaniu i szturchaniu; napiera na siebie dwóch nagich grubasów, śmiesznie uczesanych, przepasanych dziwnymi szarfami. Komiczny (i chyba uwłaczający) obrazek.

To stereotypowe podejście. Starożytne zapasy mają głębsze znaczenie. Gdyby było inaczej, inteligentni i obdarzeni wyszukаныmi gustami ludzie nie zachwycaliby się sumo jako dyscypliną widowiskową, a inni nie poświęcaliby temu sportowi całego życia.

Na szczęście rośnie międzynarodowa popularność sumo, coraz więcej turystów z zagranicy ogląda zawody, tajniki japońskich zapasów stają się znane światowej publiczności, a ta zaczyna je cenić.

Wielkie Turnieje Sumo odbywają się sześć razy w roku: trzykrotnie w Sumo Hall (*Ryōgoku Kokugikan*) w Tokio, oraz w Osace, Nagoyi i Fukuoka. Wielki Turniej Sumo trwa 15 dni, zaczyna się i kończy w niedzielę. Obowiązuje ścisły ranking zapaśników, a na szczycie są *yokozuna* (wielcy mistrzowie). Każdy zapaśnik sumo marzy, by wspiąć się jak najwyżej, chociaż nie trzeba tłumaczyć, że tylko nieliczni stają się *yokozuna*. Jednym z pierwszych *yokozuna*, który zapisał się w historii, był Tanikaze, walczący od 1789 roku. Tanikaze osiągnął niesłychany wynik 94,9 procent zwycięstw. Wyprzedza go jedynie Umegatani – 95,1 procent (trzeba przyznać, że nawet wówczas Japończycy potrafili starannie śledzić kariery swych mistrzów). Tanikaze uprawiał sport do 1795 roku, kiedy to nagle zmarł na gripę. Jest uważany za jednego z największych (jeśli nie największego) *yokozuna* w dziejach sumo.

W ciągu około 300 lat możemy się doliczyć 72 *yokozuna*, czterech z nich wciąż jest aktywnych. Pochodzący z Hawajów Akebono w 1993 roku został pierwszym *yokozuna* urodzonym za granicą. Był 64. *yokozuna* w historii. Po nim było jeszcze pięciu *yokozuna* spoza Japonii, wśród nich wielki Hakuhō z Mongolii,

który – kiedy piszę te słowa – ma na koncie 38 tytułów mistrzowskich zdobytych w Wielkich Turniejach.

W hierarchii zapaśników sumo jest sześć grup, zwanych dywizjami. Zawodnicy należący do dwóch najwyższych zwani są *sekitori*. Zwykle jest ich około 70 na 700 czynnych zapaśników.

Między *sekitori* a pozostałymi rozciąga się prawdziwa przepaść. Niżsi rangą nie tylko walczą w zawodach, ale też usługują *sekitori* i pełnią rolę asystentów. Noszą ich odzienie i rzeczy osobiste, żeby *sekitori* mogli kroczyć niczym nieobciążeni. Poza ringiem *sekitori* zachowują się z chłodną nonszalancją. Muszą uchodzić za bystrych i odprężonych. Nie zdarzyło się, by *sekitori* trudził się taszczeniem waliz. Ten ciężar spada na barki młodszego zapaśnika, wykonującego też inne poślednie zajęcia. *Sekitori* nosi kimono, a pozostałym wolno zakładać *yukata*, prosty strój, podobny do szlafroków kąpielowych. Nic dziwnego, że każdy zapaśnik marzy, by zostać *sekitori*.

Zależnie od tego, jak wypadną w turniejach, zapaśnicy pną się w hierarchii lub spadają. Więcej zwycięstw daje awans, więcej porażek to degradacja. Obliczenia są proste: suma musi wyjść na zero. Im więcej wygranych ma jeden zawodnik, tym mniej przypada pozostałym. Kwintesencja sumo polega na tym, że gdy jedni awansują, pozostali idą w dół. W świecie sumo roi się od chętnych, trzeba więc wypchnąć rywala z ringu, by samemu wznieść się na szczyt.

Zawodnicy niższej rangi zarabiają bardzo skromnie. Dopóki pozostają w *heya* („stajni” treningowej), mają zagwarantowany wikt i opierunek. Sypiają w jednym wspólnym pomieszczeniu. Nie ma mowy, by założyli rodzinę, ponieważ ich los z czasem staje się coraz cięższy. Sukces w karierze zapaśnika sumo to najśłodsze marzenie Japończyka. Problem w tym, że wraz ze spełnieniem marzeń pojawia się wysokie ryzyko niepowodzenia. Przegrywa dziewięciu na dziesięciu, dokładnie rzecz ujmując.

Jedna ze „stajni”, Arashio, zamieszcza na swojej stronie internetowej przeznaczone dla zapaśników informacje o możliwościach dalszej kariery. Zaczyna się od suchego stwierdzenia, że tylko jeden na dziesięciu dojdzie do szczybla *sekitori*. Później pojawiają się trzy oferty, do wyboru. Warunkiem jest pięć lat doświadczenia w walkach sumo.

1. Można kontynuować karierę w ringu. W tym wypadku, po uroczystej ceremonii upamiętniającej piątą rocznicę walk, zawodnik będzie wspierany

podczas dalszych startów.

2. Dla niezdecydowanych, którzy pragnęliby walczyć dalej, ale uznają, że potrzebują alternatywy, jest roczny okres „na zastanowienie”. Mistrz *heya* będzie rozważał rozmaite możliwości, a zapaśnik postara się osiągnąć jak najlepsze wyniki. Po roku nadejdzie czas decyzji.

3. Ci, którzy postanowią zakończyć występy, wkroczą w nowy etap życia. Dla nich mistrz *heya*, przy pomocy sponsorów, poszuka ofert pracy. Kończący karierę zapaśnik może przez rok mieszkać i żywić się w *heya*, aż znajdzie zatrudnienie.

Informacja zamyka się pełnym dumy stwierdzeniem: „Wziąwszy pod uwagę ogromny wysiłek, jaki musi włożyć w szkolenie zapaśnik, by pozostać w *heya*, ci, którzy zaprzestają walk, mają wyrobiony charakter i zapewnione środki umożliwiające zapoczątkowanie owocnej kariery w innej dziedzinie”.

Zawodnicy sumo mają różne możliwości pracy. Niekiedy wspierają ich tradycyjni sponsorzy (określani wspólnym mianem *tanimachi*, od części Osaki, skąd wywodzi się wielu zamożnych protektorów sumo). Sporo byłych zawodników zakłada restauracje oferujące *chanko*, specjalne posiłki wzorowane na jadłospisie zapaśników sumo przygotowywanym w stajniach i umożliwiającym szybkie budowanie masy ciała. Szczególnie popularne jest danie *chanko nabe* (gulasz *chanko*), smakowite połączenie wielu składników odżywczych: mięsa, ryb, jarzyn. Wbrew powszechnemu przekonaniu *chanko* spożywane w umiarkowanych ilościach nie prowadzi do otyłości. Liczne restauracje *chanko*, otwierane w Tokio i poza miastem, cieszą się większym lub mniejszym zainteresowaniem. Donatorzy *tanimachi* zwykle zapewniają środki na otwarcie interesu i stają się stałymi klientami owych restauracji. Zapaśnicy kończący karierę mają wiele propozycji zatrudnienia, gdyż powszechnie uważa się, że ktoś, kto wytrzymał wyczerpujące treningi *heya*, poradzi sobie także w innych dziedzinach. Dawni zawodnicy podejmują pracę jako kręgarze, trafiają do korporacji, do przemysłu budowlanego, zarządzają hotelami, zostają trenerami, a nawet pilotami.

Z finansowego punktu widzenia opłaca się więc wycofać z ringu i zacząć lepiej rokującą karierę, zwłaszcza jeśli planuje się założenie rodziny. Mimo to wielu zapaśników sumo, którzy nie doszli do rangi *sekitori*, nie przerywa kariery i decyduje się na skromne życie i trudy pracy asystenta mistrza.

W czerwcu 2017 roku najstarszym zapaśnikiem sumo był 46-letni Hanakaze,

mierzący 182 centymetry, ważący 109 kilogramów. Walczył przez ponad 31 lat, uczestniczył w 186. Wielkim Turnieju, podczas którego osiągnął przeciętny, jednak nie kompromitujący wynik 605 wygranych i 670 przegranych walk. Najwyższa pozycja, jaką zdobył, plasowała go dwa poziomy poniżej *sekitori*. W tak świadomym roli wieku społeczeństwie jak japońskie, a szczególnie w sporcie, w którym możliwości odniesienia sukcesu z latami gwałtownie spadają, wciąż startujący Hanakaze jest uważany za niezwykle dzielnego.

Hanakaze osiągnął wywołujący szacunek bilans startów. Hattorizakura, 18 lat, 180 centymetrów wzrostu i 68 kilogramów, nie ma takiego szczęścia. Walczył w 11 Wielkich Turniejach, wygrał raz, przegrał 68 razy. Hattorizakura prowadzi w niechlubnym rankingu zawodowych zapaśników, którzy przegrali najczęściej razy z rzędu. Media zwróciły na niego uwagę podczas pojedynku z Kinjo, o którym mówi się, że uderza bardzo mocno. Hattorizakura chyba specjalnie potknął się i upadł, co w sumo od razu oznacza przegraną. Fakt, że wygląda bardzo dziecinnie i naiwnie, a jednak jest zawodowym zapaśnikiem, rozbudził wyobraźnię widzów. Paradoksalnie, w ciągu jednej nocy Hattorizakura stał się gwiazdą. Nie trzeba dodawać, że utknął w najniższej grupie zapaśników.

Trudno zgadnąć, jak długo Hattorizakura będzie mógł (i będzie chciał) ciągnąć karierę zawodowego zapaśnika sumo. Każdego dnia może zrezygnować, jeśli dojdzie do wniosku, że sport jednak nie jest jego powołaniem. Niewykluczone jest też, że wzorem Hanakazego, nie wycofa się przez 30 lat. W zawodowym sumo nie ma reguł nakazujących zakończenie kariery z powodu złych wyników. Nieważne, jak bardzo złych. Każdy zapaśnik decyduje samodzielnie, nawet jeśli nie widzi szans na sukces.

Dlaczego zawodnicy – jak Hanakaze czy Hattorizakura – walczą, choć wyniki są rozczarowujące? Czemu wolą trwać w świecie, który nie traktuje ich najlepiej? Inaczej mówiąc: na czym polega ikigai zapaśnika niższej rangi? Jako miłośnik sumo mogę odpowiedzieć. A przynajmniej postawić pewną hipotezę. Postępują tak z powodu magii sumo. Zrozumiecie, na czym ten czar polega, jeśli choć raz przestąpicie próg tokijskiego Sumo Hall podczas Wielkiego Turnieju. Kiedy porwie was świat sumo, nie będziecie chcieli go opuścić. Z psychologicznego punktu widzenia za możliwość pozostania w tym cudownym królestwie warto zapłacić drobnymi osobistymi poświęceniami.

Z jednej strony sumo to sport pełnego kontaktu. Treningi są skrajnie wyczerpujące. Trzeba pokonać strach i z pełną siłą uderzyć na przeciwnika – tego młody Hattorizakura musi się jeszcze nauczyć. Z drugiej strony sumo to także

bogate tradycje. Nowicjusza przybywającego do Sumo Hall zaskoczą długotrwałe i złożone przygotowania poprzedzające same zapasy. Walka trwa około dziesięciu sekund, tylko wyjątkowo przekracza minutę. Większą część czasu w Sumo Hall pochłania podziwianie subtelnej poezji płynącej z zachowania zapaśników, dostojęstwa *gyoji* (sędziów) i tanecznych ruchów *yobidashi* (asystentów porządkowych), którzy zapraszają zawodników na ring, w uroczysty sposób wywołując ich nazwiska. Uwodzi właśnie to połączenie zasadniczego starcia i elegancji obrzędu.

Satonofuji, obecnie 39-letni, może się poszczycić godną szacunku – jeśli nie nadzwyczajną – karierą. Uczestniczył w 127 Wielkich Turniejach, zwyciężył 429 razy, 434 razy poniósł porażkę. Satonofuji ma 171 centymetrów wzrostu i waży 111 kilogramów. Jak na zapaśnika sumo jest nieduży. Najwyżej w karierze znalazł się tuż poniżej *sekitori*. Obecnie jest na przedostatnim poziomie. Mimo to każdy wielbiciel sumo zna Satonofujiego i jego dobrze umięśniony tors. Wszystko dlatego, że Satonofuji występuje podczas ceremonii *yumitori-shiki* (taniec z łukiem) odprawianej na zakończenie każdego dnia walk Wielkiego Turnieju.

W tradycji sumo taniec z łukiem wykonuje zapaśnik z tej samej *heya* co wielki mistrz *yokozuna*. Satonofuji wywodzi się z *heya* Isegahama, tej samej, co 70. *yokozuna* Harumafuji z Mongolii. Po ogłoszeniu zwycięzcy finałowej walki (zwykle z udziałem *yokozuna*), widzów uprasza się, by pozostali na miejscach i towarzyszyli ceremonii tańca z łukiem. Satonofuji z niezwykłą biegłością i precyzją manewruje łukiem długim na blisko dwa metry, czemu towarzyszy aplauz widowni. Na koniec kłania się i schodzi z ringu, co oznacza, że zakończył się kolejny dzień Turnieju. Satonofuji tańczy z takim zaangażowaniem, że widać, iż w tym tkwi jego *ikigai*.

Nad zapaśnikami sumo wisi fatum: ten, który wykonuje taniec z łukiem, nie zostanie *sekitori*. Zaledwie kilku zawodnikom udało się pokonać tę klątwę.

Ci jednak, którzy z zachwytem przyglądają się, jak mistrzowsko i z jaką elegancją ruchów Satonofuji porusza się z łukiem, nie dbają o jego kiepskie rezultaty w ringu. Uważa się, że znalazł swoje miejsce w świecie sumo, odgrywa rolę z radością i dumą, wpisując się w bogatą tradycję obrzędu sumo. Widzów uderza radość i przyjemność, jakie widać na twarzy Satonofujiego. Ceremonię zapoczątkował taniec dziękczynny zawodnika, który zwyciężył w ostatniej walce dnia. (Zapaśnik sumo z szacunku dla przeciwnika rozczarowanego porażką nie okazuje radości nawet po wygraniu najważniejszej walki). Chociaż nie wydaje się, by Satonofuji wspiął się wyżej, będzie szczęśliwy, mogąc do końca kariery

zapaśniczej wykonywać taniec z łukiem.

Sumo tworzy bezpieczny system: nawet przegrywając, można być aktywnym, jeśli znajdzie się dla siebie niszę. Hanakaze, Hattorizakura i Satonofuji to nieopiewani w hymnach herosi, którzy znaleźli własny powód do dumy, chociaż wyniki nie pozwalają im na awans do grupy *sekitori*.

Sumo jest inspirującym przykładem bogactwa i różnorodności ikigai. Mówi, jak każdy może znaleźć własne ikigai nawet w świecie rządzącym się surowymi prawami, decydującymi o tym, kto jest zwycięzcą, a kto – przegranym. W wielu dziedzinach ludzkiej działalności system oceniający wartość jednostki jest łagodny i pozwala na szeroką interpretację, można więc się nawet lekko łudzić, zakładając, że wypada się naleźycie. Zawodnicy sumo nie mogą korzystać z owej dwuznaczności oszukiwania samych siebie. Nie przeszkadza im to jednak na swój sposób odczuwać ikigai.

Ikigai zapaśników łączy się z wieloma czynnikami. Obejmują wszystkie pięć filarów, podobnie jak ceremonia picia herbaty. **Zaczynanie od rzeczy małych** bardzo pomaga, ponieważ trening zawodnika sumo zależy od szczegółowych technik budowania masy ciała, pozwalających na ringu w określony sposób unosić stopę. **Uwalnianie siebie** jest potrzebne, gdy pełni się funkcję asystenta zaspokajającego potrzeby i zachcianki osoby obdarzanej szacunkiem. **Harmonia i wytrwałość** to główne cechy tradycyjnego sumo, którego rytuały i obyczaje są tak określone, by zachowywały bogactwo natury. **Czerpanie radości z małych rzeczy** wypełnia świat sumo, począwszy od smakowania *chanko* po satysfakcję z uwielbienia fanów. Wielu zapaśników potwierdza, że bycie **tu i teraz** jest niezbędne podczas przygotowań do zawodów i w trakcie walki, ponieważ tylko świadomość terażniejszości pozwala utrzymać umysł w stanie pozwalającym wypaść jak najlepiej.

Wszystkie subtelnie powiązane filary ikigai podtrzymują na duchu zawodnika sumo, kiedy nie odnosi wielkich sukcesów, a także kiedy nie odnosi żadnych sukcesów. Ikigai w świecie sumo jest demokratyczne, choć sam sport cechuje bezwzględność i zaciekła rywalizacja.

Nie chcę tu nikogo przekonywać, że sumo jest wyjątkiem i tylko ono pozwala każdemu na równy dostęp do ikigai. Równie demokratyczna struktura ikigai występuje na przykład w świecie klasycznego baletu.

Prowadząc programy radiowe, miałem kiedyś sposobność rozmawiać

z Manuelem Legris, który przez 23 lata był pierwszym tancerzem baletu Opery Paryskiej. Kiedy miał 21 lat, legendarny baletmistrz Rudolf Nuriejew zobaczył balet „Rajmonda”, w którym Legris tańczył główną partię rycerza Jeana de Brienne, i awansował go na *Étoile*, pierwszego tancerza. W kolejnych latach Legris występował w Paryżu, Stuttgarcie, Wiedniu, Nowym Jorku i Tokio. Dzisiaj jest dyrektorem artystycznym baletu Opery Wiedeńskiej.

Podczas wywiadu Legris przedstawiał znaczenie *corps de ballet*, zespołu tańczącego w tle, również złożonego z doskonałych tancerzy. Dostać się do prestiżowego *corps de ballet* w Operze Paryskiej jest niezmiernie trudno, nie mówiąc już o wspięciu się na sam szczyt. Legris zapewniał, że *corps de ballet* pełni bardzo istotną rolę, jest integralną częścią spektaklu. Tancerze z ostatnich rzędów są bardzo ważni, muszą spełniać najwyższe oczekiwania. Legris dodał, że każdy główny tancerz czy tancerka czuje naturalną sympatię do członków *corps de ballet*, z którego przecież się wywodzi.

Rola *corps de ballet* może być ważna z artystycznego punktu widzenia, ale to nie przekłada się na wysokie uposażenie. W 2011 roku „New York Times” donosił, że „chicagowski Joffrey Ballet i Balet Bostoński płaciły tancerzom odpowiednio 829 i 1204 dolarów tygodniowo w czasie trwającego 38 tygodni sezonu. Houston Ballet płacił 1036 dolarów przez 44 tygodnie”. Takie zarobki, choć nie do pogardzenia, są niczym w porównaniu z gażą pierwszego tancerza. Zatem pod względem wynagrodzenia i wyzwań balet może przypominać sumo.

Często trzeba akceptować to, co niesie los, i dostosowywać się do okoliczności. W kategoriach biologicznych znajdowanie ikigai w otoczeniu – w każdym otoczeniu – można uznać za formę adaptacji, zwłaszcza za dostosowanie sposobu myślenia. Właściwie w dowolnym środowisku można znaleźć ikigai, czyli powód do życia, niezależnie od osiągnięć.

Nie tylko zwycięzcy czują ikigai. Tak zwycięzcy, jak i przegrani mają równe możliwości znalezienia ikigai podczas skomplikowanego tańca, jakim jest życie. Z wewnętrznej perspektywy ikigai granica między zwycięzcą a przegranym stopniowo ulega zatarciu. W końcu nie ma między nimi żadnych różnic. Ważne jest tylko to, że obaj są istotami ludzkimi.

W umyśle wielu Japończyków idea ikigai jest przeznaczona dla słabeuszy, co najwyżej dla przeciętniaków. Nie trzeba być najlepszym, by mieć własne ikigai. Można je znaleźć na każdym poziomie hierarchii. Ikigai to dobro uniwersalne, trafiające do każdego, kto potrafi je dostrzec.

By poczuć ikigai, trzeba wyzwolić się ze stereotypów i wsłuchać w to, co podpowiada wewnętrzny głos. Okaze się, że można znaleźć ikigai nawet wówczas, gdy system polityczny kraju jest, mówiąc oględnie, daleki od doskonałości.

W hermetycznym kraju, jakim jest Korea Północna, pokazy, w których uczestniczy nieprzeliczona rzesza występujących, są na porządku dziennym. Narodziły się w Niemczech, a w Japonii rozwinęły w sportową aktywność prowadzoną w szkołach. Dzisiaj objęły Koreę Północną, gdzie są często i publicznie organizowane, a niekiedy przybierają nader wymyślne formy.

Film dokumentalny *A state of mind* (Stan umysłu) Brytyjczyka Daniela Gordona, ukończony w 2004 roku, opowiada o dwóch północnokoreańskich gimnastyczkach i ich rodzinach. Są pokazane podczas trwających w 2003 roku przygotowań do masowych pokazów gimnastycznych w Pjongjang. Występy odbywają się od 1946 roku. Ćwiczy w nich około 80 tysięcy gimnastyczek i gimnastyków. Ich zgrane ruchy tworzą największy na świecie ruchomy obraz.

Masowe pokazy wymagają podporządkowania indywidualnych dążeń interesowi kolektywu. Uczestnicy trenują bardzo długo, każdego dnia co najmniej dwie godziny, aby zachować poczucie wspólnoty. Chociaż na widok tych masowych występów można odnieść wrażenie, że ma się do czynienia z bezmyślną społecznością, uczestnicy pokazów mają własne potrzeby i marzenia.

W *A State of Mind* młoda gimnastyczka z zapałem uczestnicząca w masowych pokazach wspomina, z jakim przejęciem występowała przed „Generałem” (nieżyjącym już Kim Dzong-ilem, synem Kim Ir-sena, twórcy Korei Północnej, a zarazem ojcem Kim Dzong-una, dzisiejszego przywódcy zamkniętego kraju). Jej radości i ambicje mają osobisty charakter, chociaż dotyczą kontekstu społecznego.

Oglądając *A State of Mind* zauważamy, że chociaż występy są grupowe, a ruchy – mechaniczne, marzenia uczestników są prywatne i głębokie. Oto wielki paradoks w zależnościach między jednostką a społeczeństwem, który można wyjaśnić z perspektywy ikigai.

Można żyć w państwie totalitarnym i mieć ikigai. Indywidualne odczuwanie ikigai jest możliwe nawet w kraju o ograniczonych wolnościach. Można je znaleźć w szczególnych okolicznościach i w szczególnym czasie.

Ludzie są zdolni odnaleźć ikigai w każdych warunkach. Nawet w kafkowskim świecie, opisanym w *Procesie* czy *Zamku*, bohaterom udaje się odszukać ikigai, i to bardzo silne. Bohaterowie obydwu powieści prawie się duszą, nie mają przestrzeni, by czuć wolność, jednak drobne radości pozwalają im żyć mimo okrutnych okoliczności. Na przykład główny bohater *Zamku*, niejaki K., ma wielkie szczęście w miłości, chociaż z mozołem przedziera się przez opresyjną rzeczywistość systemu biurokratycznego.

Pozostańmy przy sztuce. Okaże się, że ikigai można znaleźć nawet – to zakrawa na ponury żart – zrzucając bombę atomową. W filmie Stanleya Kubricka z 1964 roku *Doktor Strangelove, czyli jak przestałem się martwić i pokochałem bombę* major Kong, dowódca bombowca B-52, ogarnięty obsesją dostarczenia bomby atomowej, wchodzi do luku i własnoręcznie naprawia zacinający się mechanizm. Bombę udaje się zrzucić, z majorem Kongiem siedzącym na niej okrakiem, niczym kowboj, i krzyczącym z radości, gdy niesie kres cywilizacji.

Ale powróćmy do realnego świata.

Czego się dowiedzieliśmy? Ikigai to dopasowanie się do otoczenia, niezależnie od warunków. Od sumo po balet klasyczny, ci, którzy odnaleźli ikigai, znajdują radość z dala od prostych pojęć „wygrany” – „przegrany”. Ikigai pozwala wydobyć to, co najlepsze w danych warunkach. Przy innym nastawieniu mogłoby to okazać się trudne, niezależnie od faktu, że i tak może okazać się trudne.

Trzeba widzieć ikigai w drobiazgach. Zaczynać od rzeczy małych. Być tu i teraz. A przede wszystkim nie wolno winić otoczenia za brak ikigai. Przecież sam, swoimi sposobami, musisz znaleźć ikigai.

Słynny plakat brytyjskiego rządu z czasów II wojny światowej „Keep Calm and Carry On” (Zachowaj spokój i rób swoje) można traktować jak etos ikigai. Któżby pomyślał?



ROZDZIAŁ 8

Co cię nie zabije, to cię wzmocni

Wśród korzyści, jakie przynosi ikigai, wymienimy siłę i hart ducha. Obie cechy przydają się w obliczu tragedii. Hart ducha jest niezwykle ważny w naszym coraz bardziej nieprzewidywalnym i chaotycznym świecie.

W 2012 roku wygłaszałem wykład na konferencji TED w Long Beach w Kalifornii. Tematem był hart ducha, okazany przez naród japoński – konferencja odbywała się rok po trzęsieniu ziemi, które dotknęło wschodnią część kraju, i tsunami, które pochłonęło ponad 15 tysięcy ofiar.

Kiedy ziemia się poruszyła, byłem w tokijskim metrze. Wstrząs nie przypominał niczego, z czym zetknąłem się wcześniej, chociaż wywodzę się z narodu doświadczanego trzęsieniami. Pociąg stanął, więc długą drogę do domu musiałem odbyć na piechotę. Na smartfonie z pełnym niedowierzaniem oglądałem ogromne tsunami atakujące okolice Tohoku. Potworne przeżycie.

Włożyłem całe serce w to wystąpienie. Zaprezentowałem fragmenty filmu pokazującego fale uderzające w miasto Kamaishi, powiewałem flagą, darem od rybaka ze zniszczonego miasta, która była dla mnie symbolem odwagi i nadziei. Mówiłem o japońskim duchu przetrwania. Japońscy rybacy mawiają „piekło pod pokładem”. Kiedy Matka Natura wpada w szal, nic nie poradzisz. Mimo ryzyka rybacy zapuszczają się daleko w morze, aby zarobić na życie. Taki hart ducha sprawił, że mieszkańcy terenów dotkniętych trzęsieniem ziemi i tsunami znaleźli siły, by się podnieść.

Klęski żywiołowe są częste w Japonii. Na przestrzeni lat kraj dotknęły liczne katastrofy. Tak jak rybacy po trzęsieniu ziemi i tsunami, mieszkańcy Japonii okazywali męstwo po każdym nieszczęściu, jakie ich spotykało.

Główną przyczyną zniszczeń są wybuchy wulkanów. W 1792 roku po erupcji jednego ze stożków wulkanu Unzen megatsunami pochłonęło blisko 15 tysięcy ofiar. Ostatni wybuch Fuji miał miejsce w 1707 roku i trwał dwa tygodnie. Chociaż nie zanotowano ofiar śmiertelnych, popioły wulkaniczne pokryły rozległy obszar, sięgając aż do Tokio (które wówczas nazywało się Edo) i powodując poważne straty na polach uprawnych.

Rok 1707 to dla Japonii *annus horribilis*. 49 dni przed erupcją Fuji

zachodnią część kraju dotknęły potężne trzęsienie ziemi i tsunami. Zginęło ponad 20 tysięcy osób. Wybuch Fuji i trzęsienie ziemi prawdopodobnie miały wspólne przyczyny. W bliższych nam czasach – w 1923 roku – wielkie trzęsienie ziemi z regionu Kanto, odczuwalne na obszarze wokół Tokio, zabrało ponad 100 tysięcy ofiar. Stało się kanwą filmu z 2013 roku *Zrywa się wiatr* nakręconego przez Hayao Miyazakiego. Tajfun Ise-wan, inaczej tajfun Vera z 1959 roku, który spowodował osunięcia ziemi w okolicy Nagoyi, przypłaciło życiem ponad pięć tysięcy osób.

Wobec tak dużego ryzyka nadejścia kolejnych klęsk żywiołowych przeciętnemu Japończykowi trudno uniknąć zetknięcia z brutalnymi siłami przyrody na każdym etapie życia.

Oprócz klęsk naturalnych są i takie, które wywołuje człowiek. Japońskie domy tradycyjnie wznoszono z drewna. Zanim nastąpiła era nowoczesnych, ognioodpornych materiałów, budynki często trawił ogień, niosąc śmierć i ogromne zniszczenia. Wielki pożar Meireki z 1657 roku, spowodowany – jak głosi legenda – przez obłożone kłatwą kimono, ogarnął znaczny obszar Edo. Przyczynił się do tego silny wiatr, który wzniecał coraz to nowe ogniska. Płomienie szalały przez trzy dni, zniszczyły 70 procent stolicy, zabiły 100 tysięcy osób. Spaliła się główna wieża zamku Edo, rezydencja szoguna. Nie odbudowano jej do końca okresu Edo, do 1868 roku.

Bombardowania Tokio w czasie drugiej wojny światowej poważnie dotknęły stolicę, zwłaszcza nocne naloty z 9 i 10 marca 1945 roku, którym nadano kryptonim „Meetinghouse”. Alianckie B-29 zrzuciły bomby kasetowe, rozpryskujące się i uwalniające zapalające ładunki zawierające napalm. Stare centrum Tokio zostało kompletnie unicestwione, zginęło 100 tysięcy osób. Tragedia była tym większa, że doszło do niej niespełna 22 lata po wielkim trzęsieniu ziemi w regionie Kanto, które dosłownie zmiotło z powierzchni ziemi ten sam obszar.

Na ruchliwych ulicach Tokio dzisiaj już nie widać śladów po niewyobrażalnych zniszczeniach. Rejony zbombardowane w 1945 roku są dzisiaj równie spokojne i kwitnące, co reszta stolicy. Można tylko mieć nadzieję, że tak pozostanie.

Skąd Japończycy czerpią energię, która pozwala im się nie poddawać?

Niektórzy znajdują źródło wytrwałości i natchnienia w normach społecznych i etyce. Równie ważną rolę odgrywają wykształcenie i zapewniony byt, podobnie

jak więzi rodzinne i przyjaciele.

Japończycy uczą się takiego nastawienia już od najmłodszych lat. „Shōnen Jump”, magazyn mangowy wydawany przez Shūeisha w Tokio, ma nakład ponad dwóch milionów egzemplarzy. Na przestrzeni lat ten najlepiej na świecie sprzedający się tygodnik mangowy podkreślał, że największe znaczenie mają przyjaźń, walka i zwycięstwo. Te trzy zasadnicze wartości życiowe pozwoliła określić wcześniejsza ankieta przeprowadzona wśród uczniów czwartej i piątej klasy szkoły podstawowej. Japońskim dzieciom wpaja się znaczenie rozwiązywania problemów i pokonywania trudności przy pomocy przyjaciół. To przekaz, jakim karmi ich manga. Dzięki temu nawet mali Japończycy rozumieją, czym jest ikigai (przyjaźń, walka i zwycięstwo, jeśli chodzi o przekaz płynący z „Shōnen Jump”).

Jednak i religia odgrywa – jak zawsze odgrywała – ważną rolę w budowaniu wytrwałości narodu. A jest to religia szczególna.

Z historycznego punktu widzenia można ją ująć jako ideę „ośmiu milionów bogów”, gdzie „osiem milionów” właściwie oznacza nieskończoność. Japończycy tradycyjnie wyznawali pogląd, że w życiu jest nieograniczenie wiele źródeł inspiracji religijnej i życiowych wartości, w przeciwieństwie do jednego Boga i jego woli.

Między wiarą w jednego Boga, który mówi, jak należy postępować i jak przejść przez życie, a japońską koncepcją ośmiu milionów bogów rozciąga się cała przepaść. Jeden Bóg wyznacza, co jest dobre, co złe i decyduje, kto pójdzie do piekła, a kto – do nieba. W shinto uznającym istnienie ośmiu milionów bogów, wiara jest bardziej demokratyczna. Shinto tworzą drobne rytuały odzwierciedlające mądrość natury i środowiska. Nie skupiają się na życiu pozagrobowym, stanowiącym dużą część wiary chrześcijańskiej; nacisk pada na „tu i teraz”, na związek człowieka z innymi elementami tworzącymi sieć życia. Japończycy wierzą, że rozmaite czynniki, uwolnione z ograniczeń narzucanych przez doktryny religijne, wkraczają do życia świeckiego, a idea ośmiu milionów bogów jest metaforą tej filozofii.

Co ważne, w wierze Japończyków odbijają się też wpływy zewnętrzne. Mądrość tkwiąca w japońskiej filozofii życia nosi ślady buddyjskiej tradycji medytacji, podkreślającej znaczenie ciągłego dążenia do doskonalenia siebie i wagę właściwego postępowania. Istnieje zadziwiające ogniwo łączące ikigai z wartościami przedstawionymi w Eklezjastyku, jednej z 24 ksiąg hebrajskiej

Biblii, postrzegającej życie jako nietrwale i ulotne. Z tego powodu Eklezjastyk zaleca czerpanie radości z drobnych nagród, jakie nas spotykają, a zsyłanych przez Boga. Człowiek powinien je przyjmować z pokorną wdzięcznością – jakie to bliskie filozofii ikigai.

Na kulturę Japonii wpływał też konfucjanizm, zalecający stosowne postępowanie w życiu świeckim, określający relacje ucznia z mistrzem i zobowiązujący do okazywania szacunku starszym. Koncepcja zakładająca zmienianie świata poprzez zmienianie siebie, na co kładzie nacisk japońska tradycja zen, jest kulminacją bogactwa czynników oddziałujących na Japonię.

Wszystko w świecie jest ze sobą powiązane, nikt nie jest samotną wyspą.

Japończycy biorą za pewnik to, że każda religia ma odniesienia do codzienności życia świeckiego. Chociaż większość nie zna tła historycznego kryjącego się za pozornie lekkim podejściem do spraw wiary, idea ośmiu milionów bogów, pozwalająca Japończykom dostrzegać przejawy boskości we wszystkim, co ich otacza – od człowieka przez zwierzęta po rośliny, od wyniosłych gór po drobiazgi – nadaje religii głębokie znaczenie.

Japońskie sztuki walki – sumo czy judo – zaczynają się i kończą ukłonem. Jak już widzieliśmy, po wygranej zwycięzca nie okazuje radości, a powściągliwość wyraża szacunek dla pokonanego. Z kolei przegrany przyjmuje porażkę ze spokojem. Każdy zawodnik sumo czy judo z definicji potrafi przegrywać, a przynajmniej na to wygląda. Liczy się wzajemny szacunek. To dobry przykład czerpania przyjemności i satysfakcji z odpowiedniego postrzegania drobnych gestów w imię wyższego dobra.

W przekonaniu Japończyków filozofia ośmiu milionów bogów nie dotyczy tylko ludzi czy ogólnie mówiąc – tego, co żyje. Przedmioty również mogą przychylnie traktować ludzi, jeśli okazujemy im należyne szacunek. Gdy jednak podchodzimy do nich bezdusznie i niedbale, zachowują urazę i mogą odpłacić pięknym za nadobne. Na słynnym starym japońskim obrazie *Hyakki Yagyō* widnieje setka demonów i stare miski, miotły i tkaniny, które przeobrażają się w straszdyła i wychodzą na ulicę. W zamierzchłych czasach wierzono, że sprzęty domowe po wielu latach używania mogą przekształcać się w potwory, a szczególnie jeśli ludzie nie traktują ich należycie. Przedmioty takie nazywano niekiedy *tsukumokami*, czyli 99 bogów, gdzie „99” (w domyśle „lat”) symbolizuje bardzo długi czas. Wynika z tego, że bogowie mieszkają również w zwykłych rzeczach, które nas otaczają. To przekonanie sprawia, że wielu Japończyków

traktuje otoczenie w określony sposób, nawet nieświadomie.

Nastawienie odbija się w działaniu. Osoba wierząca, że w danej rzeczy mieszka bóg, podchodzi do świata inaczej niż człowiek, który w to nie wierzy. W codziennym życiu religia może przejawiać się w rozmaity sposób. Jedni będą okazywali, że wierzą w boga rzeczy małych, inni mogą z szacunkiem traktować przedmioty, nawet jeśli nie są przekonani, że kryją się w nich bogowie. Często widzi się tragarzy i innych pracowników lotniska nisko kłaniających się startującemu samolotowi i machających mu na pożegnanie. Dla Japończyków to nic nadzwyczajnego, ale cudzoziemcy patrzą na takie praktyki ze zdziwieniem.

W opinii przeciętnego Japończyka życie to zachowywanie równowagi drobnych elementów, a nie wypełnianie nakazów zasadniczej doktryny. Choć takie swobodne podejście do religii może u innych wywołać zdziwienie, Japończyk ma pod ręką mnóstwo przykładów uzasadniających owo nastawienie. Z japońskiego punktu widzenia motywy religijne są jak najbardziej pożądane, pod warunkiem że wzbogacają świeckie podstawy życia.

Znaczenie wartości świeckich przeciwstawiane surowemu systemowi zasad religii to ważny aspekt japońskiego sposobu życia, mający wiele wspólnego z szerokim pojęciem ikigai. Nawet jeśli Japończycy deklarują przynależność do konkretnej grupy, rzadko ściśle przestrzegają obowiązujących w niej zasad, w odróżnieniu od wyznawców innych religii. Japończyków nie dziwi ktoś odwiedzający świątynię shinto w Nowy Rok, obchodzący Boże Narodzenie z ukochaną, biorący ślub w obrządku chrześcijańskim i uczestniczący w buddyjskim pochówku. Nie ma w tym żadnej uświadomionej sprzeczności. Od pewnego czasu wielu Japończyków traktuje Boże Narodzenie, Halloween i Wielkanoc jak uliczne święta, podczas których można robić zakupy i dobrze się bawić. Innymi słowy, Japończycy przyswajają sobie tradycje religijne innych narodów i wpisują je w kontekst ośmiu milionów bogów.

W dawnych czasach taka elastyczność była krytykowana jako przejaw braku „prawdziwej” wiary. Jednak wobec sytuacji na świecie i tragicznych w skutkach starć między wyznawcami różnych religii, proste podejście Japończyków do spraw kultu może budzić uznanie. Japońskie poszukiwanie własnego ikigai, uwzględniające cały wachlarz wartości, pozwala zachować spokój ducha w świecie zdominowanym przez skrajności.

Nie znaczy to, że Japonia jest odporna na konflikty na tle religijnym. W dziejach kraju zdarzały się okresy brutalnych prześladowań, szczególnie wtedy,

gdy zasady wiary były sprzeczne z wartościami świeckimi. Na przykład w 1571 roku, podczas oblężenia góry Hiei, wielki samurajski wódz Nobunaga Oda (który popełnił samobójstwo w świątyni Honnō-ji, niszcząc przy okazji czwartą gwiazdą miseczkę, jak to przedstawiłem w rozdziale trzecim), spalił setki sanktuariów, wymordował ponad 20 tysięcy mnichów i zwykłych ludzi. Niektórzy historycy utrzymują, że te potworności pozwoliły Japonii uniknąć dominacji kultów religijnych nad świeckim sposobem życia.

Chrześcijaństwo sprowadzili do Japonii liczni misjonarze. Najbardziej znanym z nich jest Franciszek Ksawery (1506–1552), który w 1549 roku dotarł tam jako pierwszy. Początkowo wojowniczy samurajowie przychylnie przywitali wysłanników nowej wiary i egzotycznej kultury. Nawet wysoko postawieni przyjmowali chrześcijaństwo. Kiedy miesiąc miodowy dobiegł końca, potężny szogun Hideyoshi Toyotomi wydał w 1587 roku dekret zabraniający wyznawania religii chrześcijańskiej pod karą śmierci. Ponowił zakaz w 1596 roku. Dekret nie precyzował wielu kwestii, co część misjonarzy wykorzystywała, kontynuując pracę w Japonii.

Gdy przeciętny Japończyk ma do wyboru poświęcenie się jednej idei lub respektowanie wachlarza zasad, zwykle wybierze to drugie. To pomogło mieszkańcom wchłonąć wiele nowych prądów z zagranicy, ponieważ ciekawość ludzka jest ograniczona tylko przez nieliczne tabu. Jednakże dążenie do zachowania równowagi rzeczy małych sprawia, że trudno trwać przy jednej regule. W filmie Martina Scorsese *Milczenie*, będącym adaptacją wspaniałej powieści Shūsaku Endō, jezuita ojciec Rodrigues, który pod naciskiem możnowładców szogunatu dokonuje apostazji, przyrównuje Japonię do bagna, na którym nic nie może się dobrze zakorzenić. Dodaje, że nawet jeśli pozornie wiara chrześcijańska się przyjęła, została przetworzona na potrzeby Japonii. W rajach ośmiu milionów bogów chrześcijańskie pojęcie Boga było trudne do zaakceptowania.

„Bagno” może brzmieć obraźliwie, ale nie do końca tak jest. Obraza zależy od uprzedzeń odbiorcy, nie tkwi w naturze bagna. Bagno to bogaty system ekologiczny, gdzie wspaniale rozkwitają setki mikroorganizmów. Prawdopodobnie całe życie na Ziemi narodziło się właśnie w środowisku przypominającym bagno. A w naszych jelitach – jak się ostatnimi czasy okazało – pełniących ważną rolę w utrzymaniu odporności, rozwinął się równie bogaty ekosystem mikroorganizmów, niezbędnych do zachowania zdrowia.

Jeśli ikigai danego człowieka jest wystarczająco bogate i głębokie, przypomina właśnie owo bagno. Krótko mówiąc, takie bagno też trzeba sławić.

Może w nim mieszkać nawet osiem milionów bogów.

Zastanów się: jakie drobne rzeczy kryją się w bagnistych zakamarkach twego umysłu? To one pozwalają przejść trudną ścieżką. Chyba właśnie na nich chcesz się skupić i obdarzasz je szczególną uwagą.



ROZDZIAŁ 9

Ikigai i szczęście

Popularne przekonanie, w pewnej mierze słuszne, głosi, że japoński pracownik jest wzorem poświęcenia i rezygnacji z indywidualnych aspiracji. Wyraz *karoshi*, czyli dosłownie „śmierć z przepracowania”, wszedł do międzynarodowego słownictwa. Jednakże dawna etyka bezgranicznego oddania firmie jest coraz częściej odrzucana nawet w takim kraju jak Japonia.

Intuicyjnie wyczuwamy, że bezwarunkowe trzymanie się zasad pracy narzuconych przez organizację niekoniecznie prowadzi do szczęścia. By cieszyć się pełnią ikigai, trzeba zachować równowagę między życiem zawodowym a sferą prywatną. Nowe formy ikigai, na przykład zakładanie własnych firm przez pracowników dotychczas zatrudnionych na etatach czy włączanie się mężów pracujących żon w domowe obowiązki, zawitały także do Japonii. Odzwierciedlają światowy trend swobody na rynku pracy. Równocześnie można tu zauważyć pewne cechy właściwe wyłącznie Japonii.

Na przykład *datsusara*. Ma miejsce, kiedy dotychczasowy pracownik etatowy, zwykle urzędnik, postanawia porzucić bezpieczne, lecz nudne życie biurowe i oddać się swym pasjom. „Datsu” znaczy „wyjść”, a „sara” to skrót od „salary” (ang. pensja). Niekiedy jest to sytuacja wymuszona zwolnieniem, jednak dość rzadka w Japonii, gdzie osoba raz zatrudniona ma zapewnioną pracę aż do emerytury. *Datsusara* może przybierać rozmaite formy: jedni otwierają bar czy restaurację lub zaczynają pracę na roli, inni próbują sił w sztuce. Łączy ich jedno: zmiana w życiu jest wyrazem poszerzania ikigai – dawny urzędnik chce jeszcze skorzystać z życia, cieszyć się tym, co mu sprawia radość, co interesuje i pozwala spełnić marzenia.

Etos znajdowania ikigai poza miejscem pracy odbija się właśnie w *datsusara*. Nawet zapaśnicy sumo, całe życie poświęcający katorżniczemu treningowi, mają różne hobby, na przykład karaoke lub łowienie ryb, pomocne po zakończeniu kariery sportowej.

Nie trzeba mówić, że czerpanie przyjemności z zajęć niezwiązanych z życiem zawodowym nie jest zarezerwowane dla Japonii.

W legendarnym brytyjskim serialu *Ojciec Ted* każdy z bohaterów ma pasję, niezależną od pracy. Ta klasyczna już komedia opowiada o trzech księżach i ich

gospodyni, wiodących harmonijny żywot na parafii fikcyjnej irlandzkiej wyspy Craggy. Ojciec Ted Crilly bardzo lubi pieniądze, uznanie i płęć piękną. Ojciec Dougal McGuire stara się niczym nie przejmować i wszystko traktować z przymrużeniem oka, a ojciec Jack Hackett nie stroni od kieliszka. Pani Doyle do tego stopnia uwielbia przyrządzać herbatę, że niemal nie sypia, bo a nuż w środku nocy komuś przyjdzie ochota na filiżankę. Scenariusz, napisany przez Grahama Linehana i Arthura Mathewsa, pokazuje zabawne sytuacje spowodowane upodobaniami głównych postaci.

Chociaż główne postacie *Ojca Teda* nie mówią o tym zbyt wiele, ulubione zajęcia rozwijają ich ikigai. W jednym z odcinków ojciec Ted uzależnia się od papierosów, ojciec Dougal – od jazdy na rolkach, a ojciec Jack – od alkoholu. Ciężko im zrezygnować z nawyków, lecz nawet przez chwilę nie myślą o porzuceniu kapłaństwa, które nie kłóci się z dążeniem do sprawiania sobie przyjemności i spędzania czasu w wybrany sposób.

Chociaż treść jest zmyślona, wymowa *Ojca Teda* pokazuje, z czym się wiąże ikigai. Po pierwsze – ikigai nie musi wynikać z życia zawodowego. Radości owej trójki duchownych nie mają wiele wspólnego z pracą duszpasterską (choć trzeba przyznać, że bohaterowie posługę przedkładają nad wszystko inne). Po drugie – źródło apetytu na życie osobom postronnym może się wydawać kłopotliwe i nieznaczące. Chociaż szykowanie herbaty bywa uciążliwe, pani Doyle przez myśl nie przejdzie, by ułatwić sobie życie. W jednym z odcinków ojciec Ted ofiarowuje jej nowe urządzenie do parzenia, na które ona wręcz nie może patrzeć, choć tego nie okazuje. Gospodyni czyni wszystko (skutecznie), by zniszczyć drogi sprzęt i na powrót cieszyć się mozolnym przyrządzaniem naparu.

Chociaż postacie serialu są przerysowane, ikigai każdej z nich budzi sympatię widzów, choćby dlatego, że bawi.

Japończycy – jak zwykle – mają własne sposoby na spędzanie wolnych chwil. Praca nie wypełnia im już całego czasu i nie jest treścią życia, więc Japonia staje się krajem hobbystów, których pasje nie są związane z codziennymi zajęciami. Wielka radość płynąca z uprawiania hobby w nieco przerysowany sposób pokazuje, **jak się cieszyć z małych rzeczy**. Osiągnięcia polegają na realizowaniu zadania od początku do końca. Ikigai pozwala stworzyć coś wartościowego, czego zwieńczeniem jest radość z sukcesu, jakim jest choćby smakowanie samodzielnie wyhodowanych warzyw. Satysfakcja płynie i z dochodzenia do celu, i z rezultatów.

Niezliczone rzesze ludzi wytwarzają własne mangi i sprzedają je podczas *comiket* (to skrót od *comic market* – targi rysunków) organizowanych pod koniec tygodnia. Udział w *comiket* jest doskonałym przykładem *ikigai*.

Chociaż określenie *comiket* może się odnosić do niezliczonych spotkań miłośników komiksów, urządzanych w Japonii (a także poza jej granicami), największy *Comiket* odbywa się dwa razy do roku (w sierpniu i w grudniu) w tokijskim kompleksie wystawowym w Odaiba, nowej dzielnicy miasta. Tamtejsze Big Site ma futurystyczny kształt i stało się symbolicznym miejscem zjazdów wielbicieli historii rysunkowych.

Pierwszy, skromny *Comiket* odbył się w 1975 roku, a uczestniczyło w nim zaledwie 600 osób. Od tamtej pory przeistoczył się w największą i najliczniej odwiedzaną imprezę, corocznie goszczącą setki tysięcy fanów. Drugi pod względem popularności jest międzynarodowy San Diego Comic-Con, który w 2015 roku przyciągnął około 16,7 tysiąca uczestników. Dla porównania – w zimowym *Comiket* 2016 roku wzięło udział 550 tysięcy osób.

Uczestnicy *Comiket* sprzedają *dojinshi*, samodzielnie opublikowane mangi oraz przedmioty z nimi związane. Sprzedawców nazywa się „kręgami”. Podczas typowego spotkania można się doliczyć około 35 tysięcy kręgów. Ponieważ wnętrze nie pomieści wszystkich, odbywa się surowa selekcja połączona z losowaniem, podczas których wyłania się kręgi dopuszczane do udziału. Zwykle obejmują one 50–70 procent chętnych.

Każdy sprzedający wpłaca około 10 tysięcy jenów (100 dolarów) za przestrzeń wystawową o powierzchni 90 cm x 45 cm. Skromnie, jak na stoisko, ale dla pełnych nadziei sprzedających i spragnionych nowości kupujących to miejsce wysnione. Chociaż nie zdarza się to co dzień, niektórzy twórcy właśnie dzięki *Comiket* torują sobie drogę na szczyt w ostro konkurującym profesjonalnym świecie. Rzadkie i popularne *dojinshi* mogą na aukcjach osiągać ceny dziesięcio-, a nawet stukrotnie wyższe od tych, za jakie były oferowane podczas *Comiket*. Jednak większość kręgów zadowala się sprzedażą kilku egzemplarzy *dojinshi*. Niektóre kręgi mają grupę oddanych fanów, którzy tuż po otwarciu bram targów spieszą do stoiska, by kupić nowe numery.

Organizację *Comiket* wspierają wolontariusze. Podczas przeciętnej imprezy jest ich około trzech tysięcy. Są bardzo sprawni. Japoński film dokumentalny z 2015 roku pokazał, jak wolontariusze w ciągu godziny szykują około 6 tysięcy stolików służących jako stoiska. Obraz robi wrażenie, podobnie jak zgrane ruchy

uczestników.

Poza sprzedażą *dojinshi* na popularność *Comiket* wpływa *cosplay* (*costume play* – gra wcieleniowa), podczas której chętni przywdziewają kostiumy słynnych bohaterów mangi i filmów animowanych i pozują na doraźnie organizowanych sesjach zdjęciowych. Uczestnicy *cosplay* przybywają do Big Site w zwykłych ubraniach (nawet w Tokio nie można by podróżować metrem w stroju rodem z *Dragon Ball* albo *Naruto*, nie wzbudzając niezdrowej sensacji). Na miejscu, w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu, przebierają się w kostiumy wybranych postaci. Ocenia się, że w *cosplay* bierze udział jakieś 27 tysięcy osób, co stanowi około pięciu procent odwiedzających targi.

Przebierańcy wkładają wiele wysiłku w to, by jak najbardziej upodobnić się do ulubionych bohaterów. Po co im to? Jedna z bohaterek wspomnianego filmu dokumentalnego opowiada, jak wielką przyjemność sprawia jej samo przeobrażanie się w wybraną postać. Dzięki temu skromna pracująca dziewczyna staje się obiektem uwagi i podziwu ze strony wielbicieli.

Comiket staje się coraz bardziej popularny na świecie. W 2015 roku około dwóch procent odwiedzających przyjechało z zagranicy. Organizatorzy spodziewają się, że ta liczba będzie większa z roku na rok. Wolontariusze pomagający podczas targów znają języki obce i opiekują się cudzoziemcami. Na stronie internetowej *Comiket* można znaleźć informacje w czterech językach (japońskim, angielskim, chińskim, koreańskim). Materiały o *Comiket* zamieściły światowe media CNN i BBC. Nagranie pokazujące klatka po klatce niesłychaną dyscyplinę i spokój tłumów cierpliwie czekających przed wejściem na targi *Comiket* wzbudziło międzynarodową sensację.

Mimo wzrastającego zainteresowania zagranicy *Comiket* zachował japoński charakter. Analiza wartości i wzorów zachowania widocznych u osób biorących udział w *Comiket* pokazuje ciekawy wachlarz postaw moralnych i standardów, które odzwierciedla filozofia *ikigai*.

Uczestników zachęca do działania sama radość płynąca z wykonywanej pracy, a nie perspektywa zarobku czy uznania. To prawda, że odtwórcy ról bohaterów kreskówek budzą duże zainteresowanie publiczności, jednak nie przekłada się ono w sposób automatyczny na karierę czy majątek. Przebieraniec ma swoje piętnaście minut sławy na *Comiket*, ale nie porzuca pracy, którą wykonuje na co dzień.

Udział w *Comiket* pozwala poczuć wyjątkowe, japońskie *ikigai*. Na przykład nie ma tu gwiazd. Wszyscy uczestnicy cieszą się uwagą i uznaniem, chociaż zarabiają różne kwoty i mają innych wielbicieli. Nie wręcza się nagród, a każdy sprzedawca (czyli krąg) jest traktowany tak samo (skromne, standardowej wielkości stoiska).

Organizacja *Comiket* wskazuje na połączenie *ikigai* z ogólnym poczuciem szczęścia. I rzeczywiście – taki związek istnieje. Każdy pragnie szczęścia, a czuje się szczęśliwszy, jeśli ma *ikigai*. Czym dla poszczególnych osób jest „szczęście”? To pytanie nurtujące naukowców, ale też kwestia praktyczna.

Ludzie mają skłonność, by wierzyć, że do szczęścia niezbędne są pewne warunki. Hipotetyczny przepis na szczęście składa się z kilku elementów: wykształcenie, zatrudnienie, życiowy partner/ka i pieniądze. Badania wykazały, że do szczęścia potrzeba niewiele. Wbrew powszechnemu przekonaniu majątek nie jest gwarancją sielanki. Pieniądze pozwalają wygodnie żyć, ale za nadwyżki nie kupi się szczęścia. Posiadanie dzieci też go nie zapewnia. Małżeństwo, pozycja społeczna, sukcesy naukowe – czynniki, które często postrzega się jako nieodzowne – mają niewiele wspólnego ze szczęściem jako takim.

Naukowcy badają zjawisko „pogoni za ułudą”. Człowiek sądzi, że coś jest konieczne do szczęścia, a to nieprawda. Określenie „pogoń za ułudą” wywodzi się z poglądu głoszącego, że można się skupić na pojedynczym aspekcie życia tak bardzo, że uzależnia się od niego całe poczucie szczęścia. Dla niektórych to małżeństwo, więc dopóki są samotni, czują się głęboko nieszczęśliwi. Inni narzekają, że są zbyt biedni, aby odczuwać szczęście, a jeszcze inni uważają, że są nieszczęśliwi, ponieważ nie mają pracy.

Każdy goniący za ułudą czuje się nieszczęśliwy z określonego powodu. Jeśli brak szczęścia wynika z poczucia pustki, w której brak określonego elementu, to ta subiektywna próżnia powstaje w wyobraźni danej osoby.

Nie ma jednej recepty na szczęście. Każdy aspekt życia może być swoistym fundamentem szczęścia. Małżonkowie mogą być szczęśliwi, mając dzieci, ale także – kiedy nie mają potomstwa. Można być szczęśliwym w pojedynkę, nie skończywszy studiów albo mając dyplom. Szczęśliwi są chudzielce, szczęśliwe są grubasy. Można być szczęśliwym w gorącej Kalifornii i w mroźnej Montanie. Zawodnik sumo może być szczęśliwy, kiedy zostaje *yokozuna*, ale także kiedy trwa w niższych rangach szeregach, wykonując drobne posługi, nigdy się nie poddając.

Jednym słowem, aby być szczęśliwym, trzeba akceptować siebie. To jedno z najważniejszych, a zarazem najtrudniejszych wyzwań, z jakimi mierzymy się w życiu. To też jedna z najłatwiejszych i najwięcej przynoszących postaw, jakie możemy przyjąć wobec siebie i dla siebie: niskobudżetowa i niewymagająca wielu zabiegów, a niosąca szczęście.

Zabrzmi jak prawda objawiona: zaakceptowanie siebie często prowadzi do uwolnienia prawdziwego „ja”, zwłaszcza jeśli ulega się złudnym podszeptom i prezentuje inną twarz, pragnąc poklasku. Trzeba porzucić nieprawdziwy wizerunek, aby zaakceptować siebie i zyskać szczęście.

W dramacie Maurice'a Maeterlincka *Niebieski ptak* dziewczynka imieniem Mytyl i jej brat Tylyl ruszają w świat, by znaleźć szczęście. Uważają, że Niebieski Ptak Szczęścia mieszka gdzieś daleko. Mimo wielu wysiłków nie udaje się im go odszukać. Rozczarowani, wracają do siebie i ze zdziwieniem odnajdują radośnie ćwierkającego Niebieskiego Ptaka we własnym domu. Był tu cały czas. Mówi wam to coś?

W 1996 roku włoscy naukowcy dokonali przełomowego odkrycia w dziedzinie neuronauki. Badając mózg małpy, przypadkiem zauważyli, że neurony stawały się aktywne, gdy zwierzę coś robiło. Ta grupa neuronów uaktywniała się również, kiedy małpa obserwowała inne małpy wykonujące tę samą czynność. Neurony wykazujące te właściwości nazwano „lustrzanymi”.

Neurony lustrzane odkryto także u ludzi. Panuje pogląd, że mają ważne znaczenie w komunikacji, w odczytywaniu intencji, kiedy oceniamy innych. Neurony lustrzane odgrywają podstawową rolę, gdy porównujemy się z innymi, co jest krokiem niezbędnym, by zrozumieć, kim naprawdę jesteśmy.

Lustra w łazience pokazują, jak wyglądamy. Jednak osobowość odbija się w innych ludziach. Tylko widząc podobieństwa i różnice można poznać własny charakter.

To samo odnosi się do Mytyl i Tylyla. Kiedy przewędrowali świat i porównali samych siebie z innymi, zrozumieli, jacy są naprawdę. Dopiero wtedy byli w stanie wreszcie zaakceptować rzeczywistych siebie. Bajka o Niebieskim Ptaku Szczęścia mówi, że szczęście można znaleźć we własnej, niepowtarzalnej osobowości. Trawa u sąsiada może wyglądać na bardziej zieloną, ale to tylko złudzenie.

Wiedzą o tym goście *Comiket*, którzy rozmawiają z każdym jak równy z równym. Przychodzą w poszukiwaniu Niebieskiego Ptaka Szczęścia. I to, czego szukają, mogą znaleźć w sobie, nigdzie indziej. Bawią się, wcielając w wyobrazonego bohatera, po czym zdejmują kostium i wracają do własnej postaci.



ROZDZIAŁ 10

Zaakceptuj siebie

Tomizo Yamaguchi jest właścicielem słynnej japońskiej wytwórni słodczy Suetomi, która od 1893 roku produkuje łakocie na ceremonię picia herbaty i inne uroczystości.

Jak utrzymuje Yamaguchi, wszystkie słodkości wyobrażające kwiaty mają inne kształty i kolory. Dzieje się tak nie dlatego, że ich twórcy są niezręczni i nie potrafią odtwarzać identycznego wzoru. Rzemieślnicy specjalnie różnicują formy, ponieważ w przyrodzie nie ma dwóch takich samych kwiatów.

Nowoczesny przemysł zakłada, że egzemplarze danego towaru powinny być takie same. Na przykład w fabryce samochodów części mechaniczne i elektronika, wytwarzane w tysiącach sztuk, muszą być identyczne. Inaczej precyzyjna produkcja aut nie byłaby możliwa.

Takie podejście nie sprawdza się w naturze, nawet u ludzi. Każdy człowiek wygląda inaczej. Bliźnięta różnią się charakterem. Osoby należące do określonej grupy etnicznej jesteśmy skłonni traktować jak jeden organizm, jednak po bliższym przyjrzeniu widzimy, że każdy ma cechy indywidualne.

Jak trafnie zauważył mistrz Yamaguchi, zmienność jest jedną z najbardziej charakterystycznych cech przyrody, więc drobne różnice w wyglądzie słodczy są jak najbardziej naturalne. Wpływy kulturowe i uczenie się powodują, że między ludźmi występują różnice większe niż między kwiatami, liśćmi czy pozostałymi tworam przyrody. Upodabnianie się do innych pod presją otoczenia nie jest niczym dobrym. A zatem niech każdy się odpręży i pozostanie sobą.

Japońskie powiedzenie *junin toiro* (dziesięciu ludzi, dziesięć barw) wyraża przekonanie, że każdy ma własną osobowość, inny typ wrażliwości i swój system wartości. Postępując zgodnie z osobistym *ikigai*, można być sobą w pełnym wymiarze. I tylko to jest zgodne z naturą – przecież każdy z nas ma nieco inny odcień.

Pochwała różnorodności wydaje się sprzeczna z powszechnym przekonaniem, że Japonia jest jednorodna pod względem kulturowym czy etnicznym. Rząd niezmiennie prowadzi surową politykę imigracyjną. Na widok dojeżdżających do pracy urzędników, upychanych w wagonach przez obsługę

metra, różne myśli przychodzą do głowy, ale na pewno nie nasuwa się pojęcie szacunku dla indywidualności.

W Japonii nadal obowiązuje stereotypowe podejście do małżeństwa i życia rodzinnego, a władze nie spieszą się z przyjęciem ustawodawstwa zrównującego prawa płci i mniejszości seksualnych.

Japończycy uważają się za naród zjednoczony. Globalizacja sprzyja upowszechnianiu się nowych idei, ale Japończycy sądzą, że tworzą jedną całość. Gdy weźmiemy to pod uwagę, okazywanie indywidualizmu nabiera głębszego znaczenia. Japończycy stosują drobne sztuczki, pozwalające zachować odrębność i utrzymywać harmonijne relacje z otoczeniem.

Przyczyny tkwią w historii kraju. W okresie Edo, którego początek przypadł na 1603 rok, jeszcze zanim Japonia zaczęła się modernizować wraz z przełomem, jaki w 1868 roku przyniósł przewrót Meiji, szogunat Tokugawa wydał serię rozporządzeń, które miały utrzymać porządek społeczny. Często nawoływano do unikania luksusów.

W okresie Edo gospodarka rosła, kupcy zbijali majątki, więc i dużo wydawali. Demonstracja nagromadzonego bogactwa mogła doprowadzić do naruszenia spokoju, gdyż byłaby dowodem nierówności dzielących klasy społeczne. Szogunat nakazał więc ograniczenie nadmiernych wydatków.

Zamożni kupcy pozornie podporządkowali się nakazom, jako że w owych czasach nie było mowy, by sprzeciwić się władcy. Jednak potajemnie dawali upust zachciankom. Na przykład na wierzchu nosili skromne odzienie, a pod spodem mieli kosztowne stroje. Takie podejście – pokora na zewnątrz i skrywany rozkwit indywidualności – Japończycy rozwijali przez lata. Podobnie może postępować każda grupa, zwłaszcza gdy jest objęta ścisłym nadzorem otoczenia (pomyślcie tylko o sile oddziaływania mediów społecznościowych!).

Japoński sposób utrzymania odrębności przy zachowaniu zewnętrznego podporządkowania ma dzisiaj wiele aspektów. Na przykład nie sprzyja przełomowym, innowacyjnym pomysłom, ponieważ niepokorne osobowości w stylu Steve'a Jobsa czy Marka Zuckerberga nie byłyby mile widziane. Nowy rodzaj usług, sprzecznych z ustalonym porządkiem, takich jak Uber czy Airbnb, przyjmuje się opornie. Tłumienie wyrażania indywidualnych potrzeb usztywniło japoński system kształcenia, który kładzie nacisk na dostosowywanie się do otoczenia, a nie na rozwijanie odrębności jednostek.

Większość Japończyków dąży do ikigai w życiu prywatnym, co zapewne wynika z nastrojów społecznych. Sekretne wyrażanie indywidualności nie jest jedynym rozwiązaniem, niemniej to interesujące.

Przypadkowemu obserwatorowi zwykły urzędnik może się wydawać bezbarwny. Jednak kto wie, czy pod nieciekawą marynarką nie kryje się namiętność do animacji albo mangi. W weekendy nawet szary pracownik może przeobrażać się w gwiazdę *comiket* bądź w solistę amatorskiego zespołu rockowego.

Pozorny konformista może w głębi duszy chować pokłady niepowtarzalnych cech osobowości, niewidocznych na zewnątrz. Każdy w indywidualny sposób podchodzi do życia. Własną wyjątkowość trzeba odkryć i pielęgnować, nie tylko założyć, że gdzieś tam tkwi i zawsze tak będzie.

Określenie ikigai jako stanu harmonii jednostki i społeczeństwa pozwoliłoby uniknąć stresu związanego z rywalizacją i ciągłym porównywaniem. Nie trzeba dąć w trąby, by zwrócić na siebie uwagę. Można pogwizdywać, niekiedy – pod nosem, cichutko.

Słynny producent tofu Takeru Yamashita z okolic Tokio jest tajemnym filozofem. Rozprawia o różnorodności ziaren, stanowiącej podstawę tofu, jakby mówił o różnicach dzielących ludzi.

– To bardziej Arystoteles niż Platon – rzuca.

Recytuje Szekspira, ku kompletnemu zaskoczeniu całej ekipy filmowej. Wygląda na to, że dzieła angielskiego dramaturga przyczyniają się do powstawania tofu w takim samym stopniu jak soja.

Specyficzne podejście Yamashity do wyjaśniania, jak się robi tofu, nie jest czymś wyjątkowym. Osoby w szczególny sposób traktujące ikigai często zachowują się podobnie, zwłaszcza w kraju, gdzie wyrażanie indywidualności niekoniecznie przybiera wyraziste formy.

Ikigai i szczęście wywodzą się z akceptacji siebie. Uznanie ze strony innych to tylko miły dodatek. Może jednak utrudniać mającą największe znaczenie akceptację siebie, jeśli wystąpi w złym kontekście. Jak zauważył Yamaguchi, mówiąc o słodyczach z Kioto, każdy element natury różni się od pozostałych.

Ludzie też są różni.

Ciesz się tym, kim jesteś! Kiedy brytyjscy komicy Matt Lucas i David Walliams promowali w Tokio serial *Mala Brytania*, miałem sposobność z nimi porozmawiać. Lucas wyznał mi, że w szkole był obiektem drwin. W akcji samoobrony zaczął pracować nad tym, by ludzie się śmiali, ale nie z niego. Walliams zgadzał się z takim podejściem, dodając, że śmiech może być najlepszym sposobem chronienia siebie.

Z poznawczego punktu widzenia śmiech jest przejawem metakognicji, wspomaganym przez przedczołowe obszary kory mózgowej. Metakognicja pozwala spojrzeć na siebie oczami obserwatora. Dzięki temu można zaradzić własnym niedoskonałościom i uzupełnić samoświadomość o nowe spojrzenie z zewnątrz.

Niektórzy obawiają się konfrontacji z prawdziwym obrazem siebie. Pomoże zdrowa dawka śmiechu, wsparta metakognicją. Nawet jeśli ta ostatnia nie wiedzie do natychmiastowego szczęścia, realistyczne spojrzenie na siebie zawsze się przyda, nawet jeśli widok nie będzie całkiem przyjemny.

Największy sekret ikigai tkwi w akceptacji siebie, niezależnie od niepowtarzalnych cech, jakimi wszyscy zostaliśmy obdarzeni w chwili narodzin. Nie istnieje jedna jedyna, najlepsza droga ku ikigai. Każdy musi podążać własną ścieżką w lesie wyjątkowych indywidualności. Pamiętajcie, by nie zapominać o śmiechu, kiedy szukacie własnego ikigai. Dzisiaj i każdego innego dnia!



WNIOSKI

Znajdź własne ikigai

Przyjrzyjmy się ponownie pięciu filarom ikigai:

Filar 1. Zaczynanie od rzeczy małych

Filar 2. Uwalnianie siebie

Filar 3. Harmonia i trwanie

Filar 4. Drobne przyjemności

Filar 5. Tu i teraz

Jak odbierasz filary ikigai po przeczytaniu książki?

Czy masz jakieś przemyślenia, które pozwolą ci rozwiązać życiowe problemy?

Czy jesteś bardziej skłonny spróbować czegoś nowego, krok po kroczku, nie oczekując natychmiastowej nagrody?

Czy dostrzegasz istotne więzy między harmonią a trwałością?

Czy czujesz, że będziesz bardziej wyrozumiały wobec cech, które cię wyróżniają, a jednocześnie – bardziej tolerancyjny dla charakterystycznych rysów innych osób?

Czy łatwiej będzie ci teraz cieszyć się drobnymi przyjemnościami?

Mam nadzieję, że wprowadzenie do ikigai pozwoli ci na nowo, w sposób pogłębiony, docenić znaczenie owych filarów. Że pomoże rozwiązać problemy.

Koncepcja ikigai ma japońskie korzenie. Jednak jej efekty znacznie wykraczają poza granice państwa. Pod tym względem kultura japońska niczym się nie wyróżnia. Jedynie szczególne uwarunkowania kulturowe i japońskie tradycje doprowadziły do powstania pojęcia ikigai. Możliwe, że pośród tysięcy języków używanych na świecie, występują podobne pojęcia. Każdy język jest przecież

dowodem żmudnych wysiłków mówiących nim ludzi, by żyć i dać żyć, i tak przez pokolenia.

Hideo Kobayashi, wybitny krytyk literacki, powiedział, że chciałby żyć jak najdłużej. Na podstawie własnych doświadczeń zapewniał, że każdy kolejny dzień przynosi nowe odkrycia i daje nową wiedzę. Według jego dawnego wydawcy Masanobu Ikedy, kiedy Kobayashi szukał metafory pokazującej, co w życiu jest naprawdę ważne, często wspominał o „uniwersalnym napędzie”. Jego zdaniem każdy jacht ma ów uniwersalny napęd. Ten napęd nie musi mieć dużej mocy, jednak jest sprawny i niezawodny. W obliczu niebezpieczeństwa, w nagłych przypadkach, pozwoli cało i zdrowo dopłynąć do portu.

Ikigai przypomina uniwersalny napęd Kobayashiego. Nieważne, co się dzieje, dopóki masz ikigai, przetrwasz trudne chwile. Zawsze możesz powrócić do bezpiecznego schronienia i kolejny raz wyruszyć stamtąd ku nowym przygodom.

Jak widzieliśmy w tej książce, w ikigai nie ma jednego systemu wartości. Nie odnosi się do bożych nakazów. Jest odbiciem wielu drobnych elementów, z których żaden sam w sobie nie stanowi doniosłego celu życiowego.

Mam nadzieję, że wartości, jakie skupia ikigai, które zabierzesz ze sobą na pokład jachtu, zainspirują cię do szukania nowych doznań i wprowadzania stopniowych zmian w życiu. Nowemu początkowi nie będą towarzyszyć fanfary, zmiana w świadomości będzie powoli wplatać się w twoją codzienność, nie spadnie zniecka. Doczesność potrzebuje ewolucji, nie – rewolucji. Zbyt często złudzenia towarzyszące rewolucyjnym planom – kiedy porywają cię nowe idee, zaczerpnięte z powieści zmiany w myśleniu i postępowaniu, gdy ogarnia cię chęć rozpoczęcia nowego życia – prowadzą na manowce.

Ikigai potęguje twoją wewnętrzną intuicję i dlatego zmiany będą stopniowe i umiarkowane, bo takie jest samo życie.



