

МАЛКА КНИГА ЗА ИКИГАЙ

THE LITTLE BOOK OF IKIGAI

Copyright © Ken Mogi 2017

© Анелия Янева, *превод от английски*

© Дамян Дамянов, *художник на корицата*

© Цветелина Котларска, *художник на илюстрации*

© Сиела Норма АД

София 2019

ISBN: 978-954-28-2977-5

К Е Н М О Г И

М А Л К А К Н И Г А З А
И К И Г А Й

Превод от английски Анелия Янева

СЪДЪРЖАНИЕ

Бележка към читателя: Петте стълба на <i>икигай</i>	7
Глава 1: Какво е <i>икигай</i> ?	9
Глава 2: Вашата причина да ставате сутрин	27
Глава 3: <i>Кодавари</i> и ползата от малките крачки	45
Глава 4: Сетивната красота на <i>икигай</i>	67
Глава 5: Поток и творчество	81
Глава 6: <i>Икигай</i> и устойчивост	103
Глава 7: Откриване на собствена цел в живота	123
Глава 8: Онова, което не те убива, те прави по-силен	143
Глава 9: <i>Икигай</i> и щастие	159
Глава 10: Приеми се такъв, какъвто си	173
Заклучение: Открий своя собствен <i>икигай</i>	183

Петте стълба на икигай

В тази книга аз се позовавам на Петте стълба на *икигай*.
Те са:

Стълб 1: Започни от нещо малко

Стълб 2: Освободи се от себе си

Стълб 3: Хармония и устойчивост

Стълб 4: Радостта от малките неща

Стълб 5: Бъди тук и сега

Често ще става дума за тези стълбове, защото всеки от тях представлява опора на самата основа, която позволява на *икигай* да процъфти. Те не се изключват взаимно, нито са самодостатъчни, нямат определен ред или йерархия. Но са жизненоважни за разбирането на *икигай*; те ще ви дават ориентир, докато осмисляте прочетеното и начина, по който то рефлектира върху вашия собствен живот. И всеки път връщането към тях ще обновява и задълбочава усещането ви кое е значимо.

Надявам се тази изследователска експедиция да ви достави удоволствие.



ГЛАВА 1

Какво е *икигай*?

Когато през пролетта на 2014 г. президентът Барак Обама беше на официално посещение в Япония, на японските държавни служители се падна нелеката задача да изберат мястото за приветствената вечеря, давана от японския премиер. Това трябваше да е частно събитие, предшествашо официалната държавна визита, която започваше на следващия ден и в чиято програма се предвиждаше церемониална вечеря в императорския дворец с императора и императрицата начело.

Представете си колко неща е трябвало да бъдат съобразени при избора на ресторант. Когато най-накрая беше обявено, че мястото е „Сукиябаши Джиро“, може би най-прочутият и уважаван суши ресторант в света, решението бе посрещнато с всеобщо одобрение. И наистина, по усмивката на президента Обама на излизане след вечерята можеше да се разбере каква наслада му е донесло преживяването. Казват, че по думите му това било най-вкусното суши, което е ял някога. Голям комплимент от устата на човек, израсъл на Хаваите, където има силно японско влияние, включващо суши; освен това той със сигурност неведнъж е опитвал майсторски приготвени и поднесени блюда.

„Сукиябаши Джиро“ гордо се оглавява от Оно Джиро*, който – докато пиша тези редове – е най-възрастният майстор готвач в света, на деветдесет и една, удостоен с три звезди на Мишлен. „Сукиябаши Джиро“ беше прочут сред японските ценители и познавачи още преди излизането на първия кулинарен гид на Мишлен за Токио през 2012 г., но тази публикация определено постави ресторанта на световната гурме карта.

Макар за сушито на Оно да се носят легенди, неговата готварска техника се базира на изключително практични и находчиви похвати. Например на разработения от него специален метод, който позволява хайверът от съомга (*икура*) целогодишно да се поддържа пресен. Това е същинско предизвикателство към дългогодишната професионална традиция, спазвана от най-добрите суши ресторанти – че *икура* трябва да се поднася единствено по време на сезона, тоест през есента, когато съомгата поема нагоре по течението на реките, за да си хвърли хайвера. Оно е изобретил и специален метод, при който месото на определена риба се опушва на дим от запалена оризова слама, за да придобие отличителен вкус. Времето за поднасяне на блюдата със суши пред нетърпеливо чакащите посетители трябва да се изчисли с голяма прецизност, както и температурата на рибата, така че вкусът на сушито да е възможно най-добър. (Това предполага посетителят също да не отлага много-много, преди да сложи първата хапка в уста.) Вечерята в „Сукиябаши Джиро“ много наподобява изискан балетен спектакъл, ръководен иззад кухненския плот от изтъкнат и уважаван майстор със сурово изражение (но ако имате

* Имената в книгата са според японския словоред – първо е фамилията, после собственото име. – Б. пр.



късмет, ще видите как от време на време по лицето на Оно пробягва усмивка).

Може да приемете, че невероятният успех на Оно е резултат от изключителен талант, твърда решителност и неумолима упоритост през годините на тежък труд, съчетани с неуморно търсене на кулинарни техники и стремеж към изключително качество. Едва ли е нужно да се казва, че Оно притежава всичко това.

Но освен него, и може би над всичко останало, Оно има *икигай*. Няма да е пресилено изявлението, че неговият изключителен успех в личен и професионален план се дължи на рафинирането на този най-японски етос.

Икигай е японската дума за удоволствието и смисъла на живота. Тя буквално се състои от „*ики*“ (да живея) и „*гай*“ (причина).

В японския език *икигай* се използва в различен контекст и може да се отнася както за дребни всекидневни неща, така и за големи цели и постижения. Думата е толкова обичайна, че хората често прибягват до нея във всекидневието си, без да си дават сметка за нейното специално значение. Главното е, че *икигай* е постижим и без задължително да си особено успешен в професионалния живот. В този смисъл схващането е изключително демократично, пропито с ликуване от разнообразието на живота. Истина е, че ако притежаваш *икигай*, това може да доведе до успех, но успехът не е необходимо условие за постигането на *икигай*. *Икигай* е достъпен за всеки от нас.

За собственик на прочут суши ресторант, какъвто е Оно Джиро, похвала от самия президент на Съединените щати е източник на *икигай*. Славата на най-възрастния в света майстор готвач с три звезди на Мишлен определено може да



се смята за значителен принос към *икигай*. Но *икигай* не се изчерпва единствено с постигането на световно признание. Оно би могъл да открие своя *икигай*, като просто сервира най-хубавата риба тон на усмихнат клиент или усещайки свежестта на хладния въздух на зазоряване, когато става и се готви да поеме към рибния пазар Цукиджи. Оно може да намери *икигай* дори в чашата кафе, с която неизменно започва всеки негов ден. Или пък в слънчевия лъч, промъкнал се през листата на дърветата, докато отива към ресторанта си в центъра на Токио.

Веднъж Оно каза, че би желал да умре, докато прави суши. Явно това занимание му вдъхва силно усещане за *икигай*, въпреки че изисква поредица от малки стъпки, които сами по себе си са еднообразни и отнемат много време. Например за да стане месото на октопода крехко и вкусно, Оно трябва да „масажира“ главноното мекотело в продължение на цял час. Подготовката на кохада – дребна риба, смятана за царя на сушието – също изисква особено внимание, включително премахване на люспите и вътрешностите, както и приготвянето на прецизно балансирана марината със сол и оцет.

– Може би последното ми суши ще е с кохада – добави Оно.

Икигай се намира в царството на малките неща. Утринният въздух, чашата кафе, слънчевият лъч, масажирането на октопода и похвалата от американския президент се приемат на равни начала. Само онези, които осъзнават богатството на целия този спектър, могат истински да го оценят и да му се насладят.

Това е един от важните уроци на *икигай*. В свят, където стойността ни като хора и нашето усещане за себестойност се определят главно от степента на успех, мнозина живеят в

излишен стрес и напрежение. Човек придобива усещането, че неговата ценностна система е годна и оправдана единствено когато се съизмерва с конкретни постижения – например повишение или доходна инвестиция.

Е, отдъхнете си! Можете да имате *икигай*, смисъл в живота, без непременно да сте се доказали по този начин. Това обаче съвсем не означава, че е лесно за постигане. Понякога дори на мен ми се налага да си напомням тази истина, макар да съм роден и израсъл в страна, където *икигай* е малко или много общоприето познание.

В лекцията си за TED* „Как да живееш до 100+“ американският писател Дан Бютнър разглежда *икигай* конкретно като етос за добро здраве и дълголетие. Докато пиша това, лекцията на Бютнър вече има над три милиона гледания. Той описва начина на живот в пет места по света, където хората живеят най-дълго. Всяка от тези „сини зони“, както ги нарича, притежава уникална култура и традиции, които допринасят за дълголетие. „Сините зони“ са Окинава в Япония, остров Сардиния в Италия, полуостров Никоя в Коста Рика, остров Икария в Гърция и общността на Адвентистите от седмия ден в Лома Линда, Калифорния. А сред всички жители на тези зони хората от Окинава се радват на най-голяма продължителност на живота.

Окинава представлява верига от острови в най-южната част на японския архипелаг. И се слави с многото си столетници. Бютнър цитира думите на тамошните жители като свидетелство за това какво е *икигай*: сто и две годишен майстор по карате му казал, че неговият *икигай* е да поддържа умения-

* Световна поредица от конференции, собственост на частна фондация с нестопанска цел, създадена да популяризира „идеи, ценни за разпространяване“.
– Б. пр.

ята си в бойните изкуства; стогодишен рибар все още продължава три пъти седмично да излиза за риба, за да прехранва семейството си; за една сто и две годишна жена *икигай* е да прегръща мъничката си пра-пра-правнучка: описва го като да попаднеш в рая. Събрани заедно, тези прости житейски избори дават представа за самата същност на *икигай*: усещане за общност, балансирано хранене и осъзната духовност.

Макар да са сякаш най-ярко проявени в Окинава, тези принципи са споделяни от всички хора в Япония като цяло. В края на краищата продължителността на живота във всички части от страната е изключително висока. Според проучване на Министерството на здравеопазването, труда и благосъстоянието от 2016 г. дълголетието при японските мъже е на четвърто място в света със средна продължителност на живота 80,79 години след Хонконг, Исландия и Швейцария. Японските жени са на второ място в света по дълголетие със средна продължителност на живота 87,05 след Хонконг, следвани от Испания.

Забележително е да се види до каква степен *икигай* се е превърнал в нещо естествено за много японци. Ключовото изследване от 2008 г., касаещо благотворното влияние на *икигай* върху здравето (*Усещане за стойностен живот (икигай) и смъртност в Япония: изследване на Осаки, Sone et al. 2008*), е дело на учени от медицинското училище към университета на Тохоку, базирано в град Сендай, северна Япония. Изследването обхваща голям брой хора и позволява на учените да извлекат статистически значими съотношения между *икигай* и различни ползи за здравето.

В това изследване те анализират данни от кохортно проучване на Националния здравен институт в Осаки, провеждано в рамките на седем години. Центърът за обществено

здраве в Осаки, местна държавна агенция, която осигурява здравни услуги на жителите на четиринайсет общини, разпраща до 54 996 бенефициенти на възраст между четиресет и седемдесет и девет години самооценъчен въпросник.

Допитването се състои от деветдесет и три въпроса относно личната и семейната медицинска история на субектите, състоянието на физическото им здраве, употребата на цигари и алкохол, работата, семейното положение, образованието и други свързани със здравето фактори, включително *икигай*. Възловият въпрос във връзка с последното е съвсем директен: „Имате ли *икигай* в живота?“. Субектът трябва да избере един от три възможни отговора: „да“, „не съм сигурен“ или „не“.

След анализ на данни от над 50 000 души от Осаки, участвали в проучването, се стига до заключението, че „сравнени с тези, които имат усещане за *икигай*, хората, на които такова чувство липсва, е по-вероятно да са несемейни, безработни, с по-нисък образователен ценз и според тяхната собствена преценка са с лошо или недобро здраве, подложени са на висока степен на психическо напрежение, страдат от силни или умерени телесни болки, имат ограничения във физическите функции и е по-малко вероятно да се движат“.

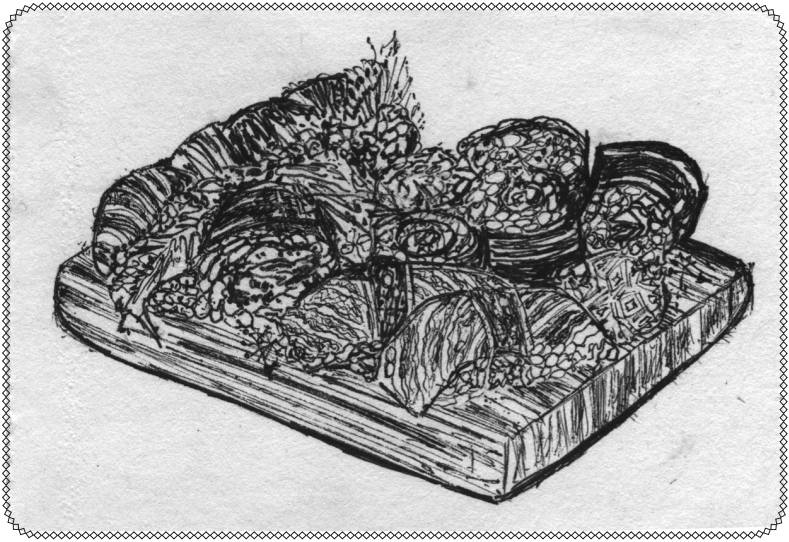
Разбира се, невъзможно е да се каже на базата само на това проучване дали наличието на *икигай* води до подобряване на семейния, образователния или професионалния статус на субекта и, съответно, дали натрупването на различни малки успехи в живота води до повишаване на усещането за *икигай*. Но би било сравнително безопасно да се твърди, че усещането за *икигай* води до определена умствена нагласа, при която субектът има чувството, че

е способен да си изгради щастлив и активен живот. В известен смисъл *икигай* е като барометър, който отразява възгледите на даден човек за живота по доста изчерпателен и представителен начин.

Нещо повече, смъртността при хора, отговорили с „да“ на въпроса за *икигай*, е значително по-ниска в сравнение с онези, които са отговорили с „не“. Ниското ниво на смъртност е резултат от това, че при тях има много по-малък риск от сърдечносъдови заболявания. Любопитното е обаче, че що се отнася до риска от рак, няма значителна разлика между хората, отговорили с „да“, и отговорилите с „не“ на въпроса за *икигай*.

Защо при хората с *икигай* освен всичко друго има и по-нисък риск от сърдечносъдови заболявания? Поддържането на добро здравословно състояние включва голям брой фактори. Трудно е да се каже категорично точно кои от тях са решаващи, но пониженият риск от сърдечносъдови заболявания предполага, че хора с *икигай* е по-вероятно да правят физически упражнения, тъй като се знае, че физическата активност понижава риска от сърдечносъдови заболявания. И наистина – изследването на Осаки установява, че отговорилите положително за *икигай* тренират повече в сравнение с отговорилите отрицателно.

Икигай осмисля живота ви, като при това подхранва високия ви дух и упоритостта да продължите напред. Макар днес „Сукиябаши Джиро“ да е световноизвестна кулинарна дестинация, където идват знаменитости от ранга на прочутия френски майстор готвач Жоел Робюшон, произходът на Оно Джиро е съвсем скромен. Семейството му едва свързвало двата края и заради оскъдицата (тогава в Япония детският



труд все още не бил забранен) той още в началното училище започнал да работи вечер в ресторант. Денем, изтощен от дългите часове тежък труд, често заспивал на чина. А щом учителят го изгонил от час за наказание, той обикновено се възползвал да се върне на бегом в ресторанта и да си довърши задълженията или пък да си помогне за вечерта.

Когато Оно отворил своето първо заведение за суши – онова, което в крайна сметка щяло да доведе до „Сукиябаши Джиро“, не бил воден от мисълта да създаде най-изтънчения ресторант в света. Просто по онова време било по-евтино да отвориш заведение за суши, отколкото друг вид ресторант. В първоначалния си вид заведенията за суши изискват възможно най-елементарното оборудване и обзавеждане. Това едва ли е изненадващо – първоначално сушието било храна, продавана по уличните сергии в периода Едо през седемнайсети век. За младия Оно отварянето на заведение за суши било просто опит да свърже двата края – ни повече, ни по-малко.

После започнал дългият и стръмен път нагоре. Но на всеки етап от дългогодишната си кариера Оно притежавал *икигай* и това му помагало и го мотивирало да се вслушва в своя вътрешен глас в непреклонното преследване на качество. А това не е нещо за масовия пазар, нито може лесно да бъде разбрано от широката общественост. По целия този път на Оно неведнъж му се налагало сам да се окуражава, особено в самото начало, когато обществото като цяло все още не отчитало упоритите му усилия.

Той обаче напредвал без много шум, правейки дребни подобрения в работата си. Проектирал например специален контейнер, който да пасне на необичайната форма на плота в ресторанта, така че всичко да е спретнато и чисто. Усъвър-

шенствал и няколко инструмента за приготвяне на суши, без да подозира, че много от тях по-късно ще бъдат възприети и от други ресторанти и ще му бъдат признати за оригинално изобретение. Всички тези малки успехи били плод на любовта, подхранвана от усещането на Оно колко е важно да **започнеш от нещо малко** (първият стълб на *икигай*).

Скромното предназначение на тази тънка книжка е да бъде от полза на онези, които се интересуват от етоса на *икигай*. Дано чрез историята на Оно Джиро съм успял да създам известна представа какво включва тази концепция и колко ценна може да бъде тя. Както заедно ще видим, *икигай* е в състояние буквално да преобрази живота на човек. При тежавайки *икигай*, той може да живее по-дълго, да се радва на добро здраве, да бъде по-щастлив, по-удовлетворен и да намали стреса. В добавка – нещо като бонус от *икигай* – човек получава възможност да стане по-градивен и преуспяващ. Всеки може да се сдобие с облагите на *икигай*, стига да съумее да оцени тази житейска философия и да се научи да я прилага в собствения си живот.

Тъй като *икигай* е идея, дълбоко вкоренена в японските култура и вековно наследство, за да изясня нейната същност и съдържание, ще трябва да се върна далече назад в японските традиции, търсейки паралели със съвременните нрави. Според мен *икигай* е нещо като когнитивен и поведенчески център, около който са организирани разнообразни житейски порядки и ценностни системи. Фактът, че японците използват понятието *икигай* в делничния си живот, без да са задължително наясно какво точно означава, е доказателство колко важен е *икигай*, особено ако се има предвид лекси-

калната хипотеза. Тя е представена за първи път в края на деветнайсети век от английския психолог Френсис Галтън. Според него важните отличителни характеристики на всеки народ са кодирани в езика на съответната култура; колкото по-значима е дадена черта, толкова по-голяма е вероятността тя да бъде уловена в една-единствена дума. Щом идеята за *икигай* е предадена само чрез една дума, значи тази концепция сочи към основни психологически характеристики, които са от практическо значение за живота на японците. *Икигай* възплъщава житейската мъдрост на японците, чувствителността и методите на действие, които са уникално присъщи на японското общество и са еволюирали в продължение на стотици години в тясно сплотената общност на островната нация.

Аз ще ви покажа, че разбира се, не е задължително човек да е японец, за да притежава *икигай*. Когато си мисля за *икигай* като за лична наслада, винаги се сецам за един конкретен стол, на който се натъкнах във Великобритания.

В средата на 90-те на миналия век, след като получих докторската си степен, работих две години върху едно изследване в научната лаборатория по психология на Кеймбридж. Настанен бях в дома на изтъкнат професор. Докато ми показваше стаята, където щях да живея, домакинът посочи един стол и обясни, че той имал особена сантиментална стойност: баща му го направил специално за него, когато бил дете.

Столът не представляваше нищо особено. Ако трябва да съм честен, дори беше доста грубоват като изработка. Изобщо нямаше изискан вид, а тук-там се виждаха недоизпипани места. Ако го обявяха за продан, едва ли щяха да му вземат големи пари. Но въпреки това по блесналия поглед на професора си личеше, че за него столът има особена стойност. И

единствено това беше от значение. Столът заемаше особено място в сърцето на професора само защото баща му го бе изработил специално за него. Точно за това става дума при ценностите от сантиментален характер.

Този пример е незначителен, но пък иначе много въздействащ. *Икигай* е като стола на този професор. Тук става дума да откриеш, дефинираш и оцениш онези житейски наслади, които значат нещо за теб. И няма нищо лошо, ако никой друг не споделя тяхната стойност, макар че, както се разбира от историята на Оно и както по-късно ще стане ясно в тази книга, преследването на лична житейска наслада често води до публично признание. Човек може да култивира своя собствен *икигай*, да го отглежда тайно и полека, докато един ден обере самородните му плодове.

Оценявайки начина на живот, културата, традициите, умствените нагласи и житейската философия на японците в тази книга, ние ще открием идеи за здравословен живот и дълголетие, втъкани в *икигай*. Така че междувременно може да се запитате:

- Кои са вашите сантиментални ценности?
- Кои дребни неща ви носят удоволствие?

Това е добра отправна точка, когато става дума да откриете своя собствен *икигай* като път към по-щастлив, по-пълноценен живот.