

Зміст

Передмова. П'ять принципів ікігаї	5
Розділ 1. Що таке «ікігаї»?	6
Розділ 2. Заради чого ви встаєте вранці.	21
Розділ 3. Кодаварі та переваги усвідомленого мислення.	34
Розділ 4. Чуттєва краса ікігаї.	53
Розділ 5. Потік і творчість.	66
Розділ 6. Ікігаї і стійкість	85
Розділ 7. Знайти свою мету в житті	100
Розділ 8. Те, що не вбиває, робить вас сильнішими	119
Розділ 9. Ікігаї і щастя.	133
Розділ 10. Прийміть себе такими, якими ви є.	147
Висновки. Знайти своє ікігаї	155

Передмова

П'ЯТЬ ПРИНЦИПІВ ІКІГАЙ

У цій книжці не раз ітиметься про П'ять принципів ікігай:

Принцип 1: Починати з малого

Принцип 2: Звільнити себе

Принцип 3: Гармонія і стійкість

Принцип 4: Радіти малому

Принцип 5: Бути тут і тепер

На цих основоположних принципах ґрунтується успіх ікігай. Кожен із принципів не вичерпний сам по собі та не суперечить іншим. Ці принципи не мають певної послідовності або ієрархії. Проте всі вони вкрай важливі для розуміння ікігай і допоможуть вам збагнути й засвоїти все те, про що прочитаєте в цій книжці, а ще зіставити ці відомості зі своїм життям. Щоразу їхнє значення розкриватиметься перед вами глибше й повніше.

Сподіваюся, відкриття, які ви зробите під час цієї мандрівки, принесуть вам утіху.

РОЗДІЛ 1

ЩО ТАКЕ «ІКІГАЙ»?



Навесні 2014 року президент США Барак Обама прибув до Японії з офіційним візитом. Японський уряд мав вибрати місце для урочистої вечері, влаштованої від імені прем'єр-міністра острівної держави. Це була неформальна зустріч, що передувала офіційним заходам, які починалися з наступного дня. У програмі візиту була церемоніальна вечеря в імператорському палаці за участю імператора й імператриці.

Уявіть, як ретельно вибирали відповідний заклад для вечері президента й прем'єра! Рішення про те, що вечеря відбудеться в «Сукіябасі Дзіро», напевно, найвідомішому та найшанованішому у світі ресторані суші, дістало загальне схвалення. Наскільки вечеря сподобалася президентові Обамі, можна було здогадатися з його усмішки, коли він виходив з ресторану. За повідомленнями ЗМІ, Барак Обама сказав, що це було найкраще суші, яке він коли-небудь їв. Це поважний комплімент із уст людини, що виросла на Гаваях, де досить помітні японські впливи, зокрема й на місцеву кухню. Президент, отже, уже мав нагоду ознайомитися зі здобутками високої кухні.

Рестораном «Сукіябасі Дзіро» з гордістю керує дев'яностооднорічний Дзіро Оно. Подією, що він найстаріший у світі шеф-кухар, нагороджений трьома зірками Мішлен. «Сукіябасі Дзіро» був добре відомий серед японських кулінарних знавців ще до того, як перший гід Мішлен відвідав Токіо 2012 року. Проте саме той розголос у пресі привернув до ресторану увагу гурманів з усього світу.

Процес приготування суші оповитий майже містичною атмосферою, коли до справи береться Оно. Утім в основі його майстерності лежать звичайні практичні підходи та знахідки. Наприклад, саме шеф-кухар розробив спеціальну процедуру, що дає змогу зберігати ікру лосося свіжою впродовж року. Для цього знадобилася неабияка професійна вправність, мудрість і немало часу, адже раніше ікру лосося подавали до столу лише в розпал сезону, восени, коли річки аж кишіли цією рибою, що йшла на нерест.

Дзіро Оно придумав процес копчення рисовою соломкою певних сортів м'яса та риби. Завдяки такому способу страва має неперевершений смак. Температуру риби, час приготування, спосіб подавання рибних страв гостям розраховано дуже ретельно, адже смак суші максимально розкривається тільки за умов дотримання певного температурного режиму. (Звичайно ж, передбачено, що клієнт не надто зволікатиме, перш ніж скуштує суші). Фактично,

вечеря в «Сукіябасі Дзіро» схожа на вишукану балетну партію, постановником якої стає величний і поважний маестро, що диригує виставою із-за свого пюпітра, демонструючи суворі манери (проте, якщо вам пощастить, ви станете свідком того, як коли-неколи його обличчя осяватиме щира усмішка).

Ви можете подумати, що неймовірний успіх Оно — це заслуга лише його обдарованості, абсолютної рішучості та непохитної цілеспрямованості, якими були сповнені роки його тяжкої праці, що це наслідок невтомних тренувань, пошуків нових кулінарних технік і найвищого рівня подавання страв. Безумовно, усім цим Оно володіє сповна. Однак, крім цього, він має дещо масштабніше за ці досягнення та важливіше за все інше. У його житті є ікігай. Гадаю, не буде перебільшенням сказати, що своєю неймовірною славою та казковим успіхом у професійному й особистому житті Оно завдячує тонкому розумінню цього суто японського за своєю природою поняття.

Ikigai — японське слово, що означає задоволення та сенс життя. Воно складається буквально із двох окремих слів: *iki* «жити» та *gai* «причина».

У японській мові слово *ikigai* вживане в різноманітних контекстах і з різною метою, його можуть використовувати й щодо чогось маленького, і стосовно якихось великих досягнень. Це настільки поширене слово, що японці застосовують його щодня, немов

мимохідь, іноді не відчуваючи особливого значення згаданого слова. Найголовніше, що для досягнення ікігай не обов'язково перебувати на вершині успіху в професійній діяльності. У цьому розумінні, ікігай — це дуже демократична концепція, своєрідне визнання свята розмаїття життя. Якщо людина має ікігай, то, можливо, це стане поштовхом до успіху, а втім, успіх сам по собі аж ніяк не є обов'язковою умовою для того, щоб ікігай стало складовою частиною людського життя.

Для Дзіро Оно, власника успішного ресторану суши, комплімент від президента Сполучених Штатів Америки, звичайно, може стати джерелом ікігай. Усесвітнє визнання й славу найстаршого шеф-кухаря, нагородженого трьома мішленівськими зірками, також можна вважати складником ікігай. Проте ікігай не обмежено славою та визнанням. Можливо, для літнього Оно ікігай полягає в тому, щоб подати ідеально приготованого тунця своєму усміхненому клієнтові або просто вдихнути свіжу прохолоду ранкового повітря під час перших хвилин мандрівки на рибний базар Цукідзі. Може, Оно знаходить ікігай у маленьких ковточках кави, з яких він розпочинає свій день, або в сонячному промінні, що пробивається крізь листя дерев і супроводжує маестро на шляху до його ресторану в центрі Токіо.

Одного разу Оно сказав, що хотів би померти, коли готуватиме суши. Це наповнює його ікігай

неймовірним змістом, попри те, що воно складається з безлічі маленьких кроків, монотонної і клопітливої праці. Тільки уявіть: щоб м'ясо восьминога стало м'яким і смачним, Оно має «масажувати» головоногого моллюска впродовж години. Приготування кохади, маленької блискучої рибки, яку вважають королевою суші, потребує неймовірної зосередженості: і коли чистять і виймають кістки й нутроці з рибини, і під час приготування за особливим рецептом маринаду із солі й оцту. «Можливо, саме з кохади я приготую своє останнє суші», — сказав якимось Оно.

Ікігай таїться в дрібницях. Ранкове повітря, чашка кави, сонячний промінь, довготривале приготування м'яса восьминога, визнання з боку американського президента мають для Оно однакову вагу. Тільки той, хто здатен розпізнати й відчутти цінність усього цього спектра відчуттів, зможе оцінити їх і насолодитися.

Ікігай навчає нас цього. У світі, де суспільну й індивідуальну цінність людини визначають передусім за її успіхами, багато хто перебуває під непотрібним і зайвим тиском. Сьогодні будь-яку систему оцінювання зазвичай вважають гідною і справедливою тільки тому, що її можна «конвертувати» в конкретні досягнення: зростання кар'єри або прибуткові інвестиції.

Будьте спокійні! Ви можете вдатися до ікігай — життєвого принципу, що не вимагає нікому нічого

доводити. Проте досягнути цього нелегко. Іноді навіть я сам собі нагадую цю істину, хоч народився й виріс у країні, де поняття ікігай зрозуміле багатьом.

У своїй доповіді на конференції *TED* «Як прожити понад 100 років» американський письменник Ден Бюттнер розмірковував про ікігай як про ідеальну практику здорового життя й довголіття. До моменту написання цих рядків промову Д. Бюттнера переглянули понад три мільйони разів. Д. Бюттнер розглянув особливості способу життя в п'яти регіонах світу, де люди живуть найдовше. Кожен із цих «блакитних регіонів», як називає їх автор, має свою культуру й традиції, що сприяють довголіттю. Серед них Окінава в Японії, Сардинія в Італії, Нікоя в Коста-Риці, Ікарія в Греції та громада адвентистів сьомого дня в Лома-Лінді у Каліфорнії. Пальму першості серед названих регіонів з найдовшою тривалістю життя здобула Окінава.

Окінава — це префектура на півдні Японії. Тут мешкає сила-силенна довгожителів, які вже перетнули сторічний бар'єр. Д. Бюттнер використовує слова місцевих мешканців як пояснення того, з чого складається ікігай: 102-річний майстер карате сказав йому, що його ікігай полягає в удосконаленні навичок бойових мистецтв; сторічний рибалка розповів, що його ікігай — тричі на тиждень ловити рибу для родини; 102-річна жінка повідомила, що її ікігай — тримати на руках свою крихітну прапрапрапраонуку

(за її словами, це схоже на стрибок у небо). Такі прості життєві історії наочно показують, з чого саме складається ікігай: з відчуття співтовариства, збалансованого харчування та усвідомленої духовності.

Найдивовижніше, що ці принципи втілені в життя саме на Окінаві, хоч їх загалом поділяє чимало японців. До слова, довгожителів багато в різних частинах Японії.

Згідно з відомостями Міністерства охорони здоров'я, праці й добробуту країни у 2016 році тривалість життя японських чоловіків була на четвертому місці в світі (середній показник близько 81 року) — після Гонконгу, Ісландії та Швейцарії. Японські жінки за тривалістю життя піднялися на другу сходинку (середній показник 87 років) слідом за Гонконгом та Іспанією.

Дуже захопливо спостерігати за тим, наскільки природно японці сприймають ікігай. Науковці медичного факультету Університету Тохоку з міста Сендай у Північній Японії опублікували 2008 року ґрунтовне дослідження, присвячене позитивному впливу ікігай на здоров'я («Сенс життя, яке варто прожити (ікігай), та смертність у Японії»). Для дослідження використали інформацію від багатьох респондентів, що дало змогу зробити статистично підтвержені висновки щодо залежності між ікігай та різноманітними корисними для здоров'я практиками.