

Ken Mogi

LÖYDÄ OMA IKIGAI

Japanilainen tie elämän voimaan

SUOMENTANUT KATRI MÄKINEN



Helsingissä Kustannuskeskus Ota

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

Text and data mining prohibited.

Tässä kirjassa esiintyvät japanilaiset sanat on kirjoitettu ns. Hepburn-järjestelmän mukaisesti latinalaisin aakkosin. Tietyissä sanoissa vokaalin yläpuolella oleva viiva merkitsee sitä, että sanaa lausuttaessa kyseinen vokaali äännetään pitkänä. Esimerkiksi ohayō (huomenta) äännetään ”ohayoo”, samurai-armeijan ylipäällikköä merkitsevä arvonimi shōgun puolestaan äännetään ”shoogun”. Poikkeuksena on esimerkiksi tiettyä nuudelityyppiä merkitsevä sana rāmen, jolle on vaikuttanut jo vakiintuneen suomen kieleen kirjoitustapa ramen, vaikka sana äännetäänkin ”raamen”.

Uudistettu laitos

Englanninkielinen alkuteos

The Little Book of Ikigai.

The Essential Japanese Way to Finding Your Purpose in Life

Copyright © Ken Mogi 2017

First published in Great Britain in 2017 by Quercus Editions Ltd.

All rights reserved.

Suomenkielinen laitos © Kustannusosakeyhtiö Otava 2018

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-54472-2

OTAVA
KIRJAPAINO

Keuruu 2026



Sisällys

Lukijalle: <i>Ikigain</i> viisi pilaria	7
Luku 1: Mitä on <i>ikigai</i> ?	9
Luku 2: Syy nousta aamulla sängystä	27
Luku 3: <i>Kodawari</i> ja pienesti ajattelemisen edut	43
Luku 4: Kauneuden aistiminen ja <i>ikigai</i>	65
Luku 5: Flow ja luovuus	79
Luku 6: <i>Ikigai</i> ja kestävyys	101
Luku 7: Elämän tarkoituksen löytäminen	119
Luku 8: Mikä ei tapa, vahvistaa	141
Luku 9: <i>Ikigai</i> ja onnellisuus	157
Luku 10: Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet	173
Lopuksi: Löydä oma <i>ikigai</i>	183

LUKIJALLE

Ikigain viisi pilaria

Pilari 1: Aloita pienesti

Pilari 2: Vapauta itsesi

Pilari 3: Harmonia ja kestävyys

Pilari 4: Iloitse pienistä asioista

Pilari 5: Ole läsnä tässä ja nyt

Pilarien ansiosta *ikigai* voi kukoistaa. Pilarit eivät ole tyhjentäviä tai sulje toisiaan pois, eikä niillä myöskään ole tiettyä järjestystä tai hierarkiaa. Ne auttavat meitä ymmärtämään *ikigaita* ja toimivat suuntaviittoina, kun sulattelet sitä, mitä seuraavilta sivuilta luet, ja pohdit omaa elämääsi. Jokaisella kerralla nämä pilarit palaavat luoksesi uudistuneen ja syventyneen merkityksen kera.

Toivon, että nautit tästä tutkimusmatkasta.

LUKU 1

Mitä on *ikigai*?

Kun Yhdysvaltain presidentti Barak Obama teki virallisen valtiovierailun Japaniin keväällä 2014, Japanin hallituksen virkamiehet saivat tehtäväksi valita paikan, jossa Japanin pääministeri isännöisi tervetuliaispäivällisen. Tämä tilaisuus olisi yksityinen tapahtuma ennen valtiovierailua, joka alkoi virallisesti seuraavana päivänä ja johon sisältyi Keisarillisessa palatsissa pidettävä seremoniapäivällinen, jota johtivat keisari ja keisarinna.

Ravintolan valintaa harkittiin pitkään. Kun lopulta tiedotettiin, että illallisen paikaksi oli valittu Sukiyabashi Jiro, luultavasti yksi maailman kuuluisimmista ja arvostetuimmista sushiravintoloista, päätös sai kaikilta tahoilta hyväksyvän vastaanoton. Presidentti Obama selvästi nautti kyseisessä ravintolassa ruokailemisesta, mikä oli helppo huomata, kun hän astui hymyillen ulos ravintolasta. Obaman väite-

tään sanoneen ruoan olleen parasta sushia, jota hän oli koskaan syönyt. Tämä oli valtava kohteliaisuus, kun ottaa huomioon, että sen lausuja on kasvanut Havaijilla, jossa on paljon sushin kaltaisia japanilaisvaikutteita. Lisäksi hänellä oletettavasti on lukuisia aiempia kokemuksia *haute cuisinen* parissa.

Sukiyabashi Jiroa johtaa ylpeänä Jiro Ono, joka tätä kirjoitettaessa on 91-vuotias ja maailman vanhin elossa oleva kolmen Michelin-tähden keittiömestari. Sukiyabashi Jiro oli japanilaisten asiantuntijoiden keskuudessa kuuluisa jo ennen kuin ensimmäinen Tokion Michelin-opas julkaistiin vuonna 2012. Tuo julkaisunostiravintolantodenteollamaailmangourmetkartalle.

Onon valmistamaa sushia ympäröi melkeinpämystinen aura, mutta hänen ruoanlaittonsa pohjautuu käytännöllisiin ja kekseliäisiin tekniikoihin. Hän on esimerkiksi kehittänyt menetelmän tuottaa lohenväliä (*ikura*) tuoreena ympäri vuoden. Näin Ono on haastanut parhaiden sushiravintoloiden pitkään noudattaman ammatillisen viisauden, jonka mukaan *ikuraa* tulisi tarjota vain sen sesonkiaikana eli syksyisin. Silloin lohet nousevat jokiin laskemaan mätimunansa. Ono on kehittänyt myös menetelmän, jossa kalaa savustetaan poltetuilla riisin oljilla, mikä saa aikaan erityisen maun. Jotta ruoka maistuu täydelliseltä, täytyy

sushilautaset tarjoilla asiakkaille juuri oikeana hetkenä ja kalan lämpötila täytyy laskea tarkkaan. (Oletuksena on, että asiakas laittaa ruoan suuhunsa suuremmin viivyttelämättä.) Sukiyabashi Jirossa ruokaileminen on aivan kuin olisi osa hienostunutta balettia, jonka koreografiaa johtaa tiskin takaa ankaralla olemuksellaan kunnioitettava mestari (jos olet onnekas, saatat joskus nähdä hänen kasvoilleen nousevan hymyn).

Onon uskomattoman menestyksen takana on poikkeuksellista lahjakkuutta, puhdasta päättäväisyyttä sekä sitkeää peräänantamattomuutta lukuisien uurasituksen täyttämien vuosien aikana. Samaan aikaan hän on tavoitellut korkealaatuisia kulinaarisia tekniikoita ja viimeisteltyjä esillepanoja. Turha edes mainita, että hän on saavuttanut kaiken mainitun.

Tämän lisäksi, ja ehkä jopa ennen kaikkea, Onolla on oma *ikigai*. Ei ole liioittelua sanoa, että hänen uskomattoman huikea menestyksensä on peräisin tämän perijapanilaisen eetoksen jalostamisesta.

Ikigai on japaninkielinen sana, joka kuvaa elämän nautintoja ja merkitystä. Sana koostuu kahdesta osasta: *iki* (elää) ja *gai* (syy).

Japanin kielessä *ikigaita* käytetään monissa yhteyksissä, ja se pätee niin pieniin arkipäiväisiin asioihin kuin suuriin tavoitteisiin ja saavutuksiin. Se on niin yleinen sana, että ihmiset käyttävät sitä jokapäiväisessä

elämässä tiedostamatta, että sillä on erityistä merkitystä. Haluan korostaa, että *ikigai* on mahdollinen ilman, että välttämättä olet saavuttanut ammatillista menestystä. Tällä tavalla se on hyvin demokraattinen käsite, jonka ydintä on elämän monimuotoisuuden juhlistaminen. On totta, että jos sinulla on oma *ikigai*, se voi johtaa menestykseen, mutta menestys ei ole vaatimuksena sille, että sinulla voi olla *ikigai*. Se on avoina meille kaikille.

Jiro Onon kaltaiselle menestyvän ravintolan omistajalle Yhdysvaltain presidentin lausuma kehu on *ikigain* lähde. On ehdottomasti varsin mukava palanen *ikigaita*, kun saa tunnustusta maailman vanhimpana kolmen Michelin-tähden keittiömestarina. *Ikigai* ei kuitenkaan rajoitu tällaiseen maallisen tunnustuksen ja kehujen maailmaan. Ono saattaa kokea *ikigaita* tarjotessaan parasta tonnikalaa hymyilevälle asiakkaalle tai tuntiessaan varhaisen aamun virkistävän viileän ilman herätessään ja valmistautuessaan menemään Tsukijin kalatorille Tokiossa. Ono saattaa löytää *ikigain* kahvikupillisesta, jonka siemailee ennen kuin aloittaa päivänsä tai puun lehtien läpi tulevasta auringsäteestä kävellessään Tokion keskustassa sijaitsevaan ravintolaansa.

Ono on sanonut toivovansa, että kuolisi valmistaessaan sushia. Sushin tekeminen antaa hänelle sel-

västi syvän *ikigain* tunteen. Vaikka siihen vaaditaan monia pieniä vaiheita, jotka itsessään ovat yksitoikkoisia ja aikaa vieviä. Esimerkiksi saadakseen mustekalan lihasta pehmeää ja maukasta Onon täytyy ”hieroa” tuota pääjalkaista nilviäistä tunnin ajan. Myös *kohadan*, pienen kiiltävän kalan, jota pidetään sushin kuninkaana, valmistaminen vaatii paljon huomiota, johon kuuluu kalan suomujen ja sisälmysten poistaminen sekä tarkkaan tasapainotettu suolasta ja viinietikasta valmistettu marinadi. ”Ehkä viimeinen valmistamani sushi voisi olla *kohada*”, Ono on sanonut.

Ikigai löytyy pienten asioiden maailmasta. Aamun ilma, kahvikupillinen, auringonsäde, mustekalan lihan hierominen ja Amerikan presidentin keuhut ovat samalla viivalla. Vain ne, jotka tunnistavat koko tämän kirjon runsauden, voivat todella arvostaa ja nauttia siitä.

Tämä on tärkeä oppitunti *ikigaista*. Maailmassa jossa ihmisarvo, ja käsityksemme omasta arvostamme, määrittyy ensi sijassa menestyksen kautta, monet ihmiset ovat tarpeettoman paineen alaisia. Saatat kokea, että asioilla on merkitystä vain silloin, jos niistä seuraa konkreettista hyötyä: esimerkiksi ylennys tai tuottoisa sijoitus.

Voit rentoutua! Sinulla voi olla oma *ikigai*, arvo, jonka mukaan elät, ilman että sinun tarvitsee todistaa omaa arvoasi konkreettisin saavutuksin. Se ei ole aina

helppoa. Minun täytyy välillä muistuttaa siitä itseäni, vaikka olen syntynyt ja kasvanut maassa, jossa kaikkien oletetaan olevan *ikigaista* tietoisia.

TED-konferenssissa pitämässään puheessa ”How to live to be 100+” (Kuinka elää yli 100-vuotiaaksi) amerikkalainen kirjailija Dan Buettner liittää *ikigain* erityisesti hyvään terveyteen ja pitkäikäisyyteen. Tätä kirjoitettaessa Buettnerin puhetta on katsottu netistä yli kolme miljoonaa kertaa. Buettner kuvaillee elämäntyyliä alueilla, joilla ihmiset elävät erityisen pitkään. Jokaisella näistä ”sinisistä vyöhykkeistä”, kuten Buettner näitä alueita kutsuu, on oma kulttuurinsa ja perinteensä, joka edistää pitkäikäisyyttä. Nämä vyöhykkeet ovat Okinawa Japanissa, Sardinia Italiassa, Nicoya Costa Ricassa, Icaria Kreikassa sekä seitsemän päivän adventistien joukossa Loma Lindassa, Kaliforniassa. Näistä sinisistä vyöhykkeistä okinawalaisilla on korkein eliniänodote.

Okinawa on saariketju Japanin saariston eteläisimmässä osassa. Buettner siteeraa alueen asukkaita kertoakseen, mistä *ikigai* koostuu. 102-vuotias karatemestari kertoi Buettnerille, että hänen *ikigainsa* oli oman kamppailulajin ylläpito. Satavuotias kalastaja sanoi löytävänsä oman *ikigainsa* siitä, että edelleen kalastaa perheelleen kolme kertaa viikossa. 102-vuotiaan naisen *ikigai* oli hänen sanojensa mu-

kaan pienen lapsenlapsenlapsenlapsensa pitelemissä – tämän tytön pitelemine oli kuin taivaaseen loikkaamista. Nämä yksinkertaiset elämäntyylit antavat viiheitä siitä, mistä *ikigain* perimmäinen olemus koostuu: yhteisöllisyyden kokemuksesta, tasapainoisesta ruokavaliosta ja henkisyyden ymmärtämisestä.

Vaikka nämä periaatteet ovat kenties silmiinpistäviä Okinawalla, ne ovat kuitenkin yhteisiä koko kansalle. Eliniänodote on Japanissa erittäin korkea. Japanin sosiaali-, terveys- ja työministeriön vuonna 2016 tekemän tutkimuksen mukaan japanilaismiehet sijoittuivat pitkäikäisyydessä neljänneksi maailmassa Hong Kongin, Islannin ja Sveitsin jälkeen. Keskimääräinen japanilaismiehen eliniänodote on 80,79 vuotta. Japanilaisnaiset olivat maailman toiseksi pitkäikäisimpiä, heti Hong Kongin jälkeen ja Espanjan ollessa seuraavana. Japanilaisnaisten eliniänodote on keskimäärin 87,05 vuotta.

On kiehtovaa nähdä, miten pitkälti *ikigai* tulee monille japanilaisille luonnostaan. Sendain kaupungissa Pohjois-Japanissa sijaitsevan Tokohun yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan tutkijat julkaisivat vuonna 2008 merkittävän tutkimuksen *ikigain* terveysvaikutuksista (*Sense of Life Worth Living (ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study*, Sone et al. 2008). Tutkimuksessa oli mukana suuri joukko tutkittavia,

mikä antoi tutkijoille mahdollisuuden löytää tilastollisesti merkittäviä vastaavuussuhteita *ikigain* ja monenlaisten terveysvaikutusten välillä.

Kyseisessä tutkimuksessa tutkijat analysoivat dataa, joka oli kerätty Ōsakin kansallisen sairausvakuutuksen joukkotutkimuksessa seitsemän vuoden ajalta. Itse täytettävä kyselylomake jaettiin Ōsakin terveyskeskuksen 54 996 asiakkaalle. Kyseessä on paikallinen hallituksen virasto, joka tarjoaa terveyspalveluja 40–79 vuoden ikäisille asukkaille 14 kunnan alueella.

Tutkimus koostui 93 kysymystä sisältäneestä lomakkeesta, jossa tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin heidän terveys- ja perhehistoriastaan, terveydentilastaan, alkoholinkäyttö- ja tupakointitavoistaan, työstä, siviilisäädystä, koulutuksesta ja muista terveyteen liittyvistä tekijöistä, *ikigai* mukaan lukien. Ratkaiseva kysymys viimeiseen seikkaan liittyen oli hyvin suora: ”Onko elämässäsi *ikigaita*?” Vastaajien tuli valita yksi kolmesta vastausvaihtoehdosta: ”kyllä”, ”en ole varma” tai ”ei”.

Yli 50 000 ihmisen dataa analysoinut Ōsakin tutkimus tuli siihen lopputulokseen, että ”verrattuna niihin, jotka löysivät tunteen *ikigaista*, ne jotka eivät sitä löytäneet, olivat todennäköisemmin naimattomia ja työttömiä, heillä oli matalampi koulutustaso, oman arvionsa mukaan huono tai heikko terveydentila, he

kokivat korkeaa henkistä stressiä ja voimakasta tai kohtalaista kehon kipua. Heillä oli rajoitteita fyysisessä toimintakyvyssä ja lisäksi he vähemmän todennäköisesti kävelivät.”

Pelkästään tähän tutkimukseen pohjautuen ei tietenkään ole mahdollista todeta, vaikuttaako oma *ikigai* tutkimukseen osallistuneiden siviilisäätyyn, työllisyyteen tai koulutustasoon. Tai onko pienten onnistumisten kerääntyminen elämässä johtanut kohonneeseen tunteeseen *ikigaista*. Lienee kuitenkin melko turvallista sanoa, että kokemus omasta *ikigaista* viittaa mielentilaan, jossa tutkimushenkilöt tuntevat voivansa rakentaa onnellisen ja aktiivisen elämän. *Ikigai* on eräässä mielessä barometri, joka heijastaa kattavasti henkilön elämänkatsomusta.

Ihmisten, jotka vastasivat *ikigai*-kysymykseen ”kyllä”, kuolleisuus oli huomattavasti matalampi kuin heillä, jotka vastasivat ”ei”. Matalampi kuolleisuus oli seuraus siitä, että näillä ihmisillä oli pienempi sydän- ja verisuonitautien riski. Kiinnostavaa kyllä, syöpäriskissä ei ollut merkittävää eroa *ikigai*-kysymykseen ”kyllä” vastanneiden eduksi.

Miksi ihmisillä, joilla on oma *ikigai*, oli myös alentunut riski kärsiä sydän- ja verisuonitauksista? Hyvän terveydentilan ylläpitämiseen liittyy lukuisia eri seikkoja. On vaikeaa sanoa varmasti, mitkä tekijät ovat lo-

pulta ratkaisevia, mutta sydän- ja verisuonitautien väheneminen viittaisi siihen, että ihmiset, joilla on oma *ikigai*, todennäköisemmin harrastavat liikuntaa, sillä liikunnan harrastamisen tiedetään vähentävän sydän- ja verisuonitautien riskiä. Ōsakin tutkimuksessa todettiin, että myönteisesti *ikigai*-kysymykseen vastanneet todellakin liikkuvat enemmän kuin he, jotka antoivat kieltävän vastauksen.

Ikigai antaa elämällesi tarkoituksen, ja samalla si-
sua jatkaa eteenpäin. Vaikka Sukiyabashi Jiro on nykyään maailmankuulu kulinaarinen matkakohde, jossa vierailevat toistuvasti Joël Robuchonin¹ kaltaiset henkilöt, Jiro Onon lähtökohdat ovat hyvin vaatimattomat. Hänen perheensä kamppaili pärjätäkseen taloudellisesti. Tästä johtuen (tämä tapahtui ennen kuin lapsityövoiman käyttö Japanissa kiellettiin) Ono alkoi työskennellä iltaisin ravintolassa ollessaan vasta alakoulussa. Koska hän oli väsynyt tehtyään monta tuntia kovaa työtä, hän tapasi koulupäivän aikana nukahdella opitunnilla. Kun opettaja pisti hänet rangaistuksena seiso-
maan luokkahuoneen ulkopuolelle, hän usein hyödynsi tauon juostakseen takaisin ravintolaan viimeistelemään askareitaan tai saadakseen etumatkaa illan töihin.

¹ Suom. huom.: ranskalainen huippukeittiömestari ja ravintoloitsija, jonka ravintoloilla ympäri maailmaa on yhteensä 28 Michelin-tähteä, mikä on enemmän kuin yhdelläkään toisella keittiömestarilla.