

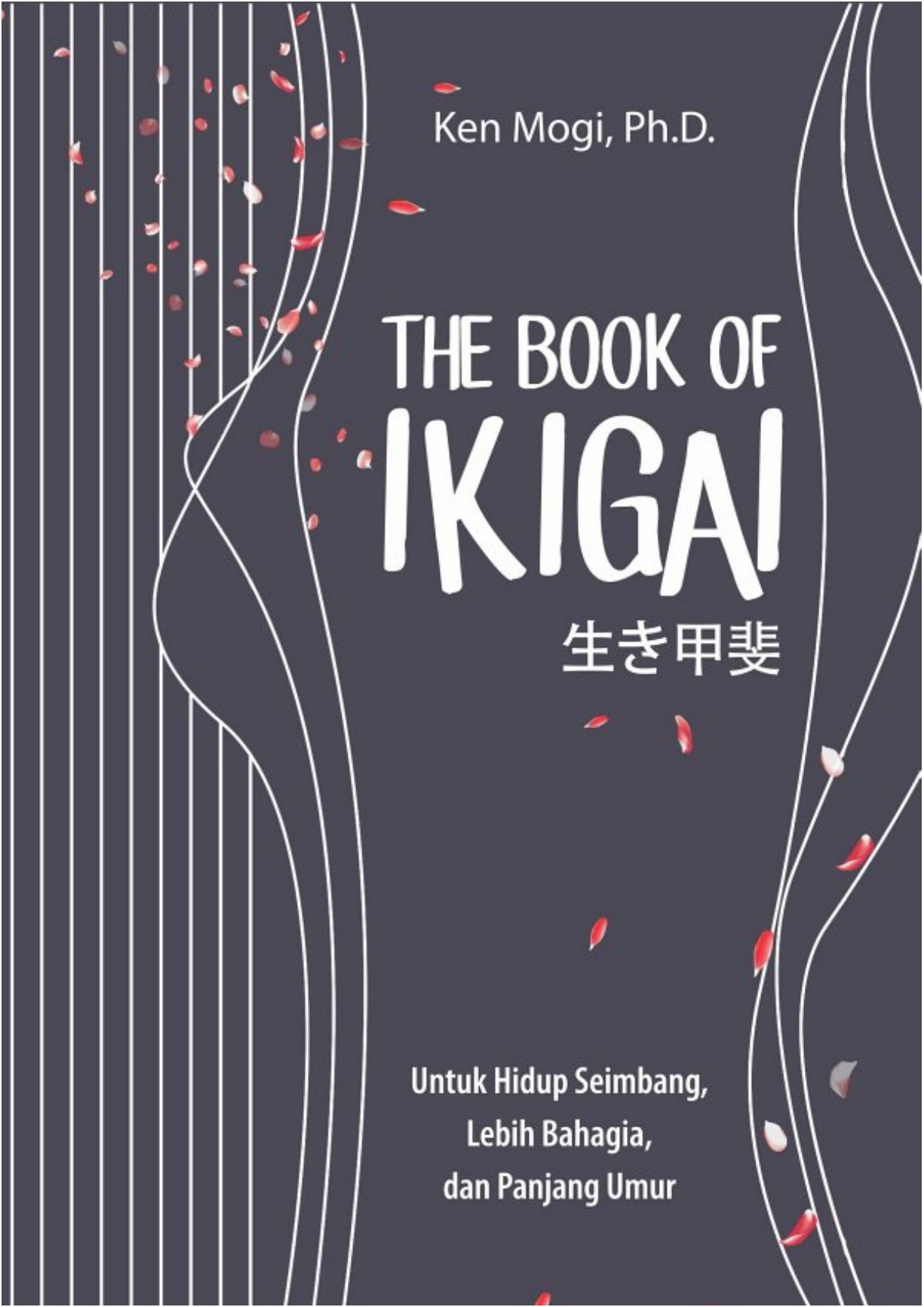
The book cover features a dark navy blue background. On the left side, there are several thin, vertical white lines. On the right side, there are several thin, curved white lines. Scattered throughout the cover are numerous small, red and white cherry blossom petals. The author's name is at the top, the title is in the center, and the subtitle is at the bottom.

Ken Mogi, Ph.D.

THE BOOK OF IKIGAI

生き甲斐

Untuk Hidup Seimbang,
Lebih Bahagia,
dan Panjang Umur



Ken Mogi, Ph.D.

THE BOOK OF IKIGAI

生き甲斐

Untuk Hidup Seimbang,
Lebih Bahagia,
dan Panjang Umur



THE BOOK OF
IKIGAI

Ken Mogi, Ph.D.

THE BOOK OF IKIGAI

Make Life
Worth Living

noura

Noura Inspirasi

Menyajikan bacaan yang diramu dari beragam informasi, kisah, dan pengalaman yang akan memperkaya hidup Anda dan keluarga.

THE BOOK OF IKIGAI
Make Life Worth Living

Diterjemahkan dari *The Little Book of IKIGAI*
Quercus Editions Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ
An Hachette UK Company
Copyright © Ken Mogi 2017

Hak penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia ada pada Penerbit Noura
(PT Mizan Publika)
Hak cipta dilindungi undang-undang

Penerjemah: Nuraini Mastura
Penyelarar aksara: Sheilla Amelia & Lya Astika
Penata aksara: Puthut Tri Sudarmanto
Perancang sampul: Artgens
Digitalisasi: Elliza Titin

Diterbitkan oleh Penerbit Noura
PT Mizan Publika (Anggota IKAPI)
Jln. Jagakarsa No.40 Rt.007/Rw.04, Jagakarsa-Jakarta Selatan 12620
Telp: 021-78880556, Faks: 021-78880563
E-mail: redaksi@noura.mizan.com
<http://www.nourabooks.co.id>

ISBN 978-602-385-415-8

Cetakan ke-1, Juni 2018

Ebook ini didistribusikan oleh: Mizan Digital Publishing
Jl. Jagakarsa Raya No. 40 Jakarta Selatan - 12620
Phone.: +62-21-7864547 (Hunting)
Fax.: +62-21-7864272
email: mizandigitalpublishing@mizan.com
email: nouradigitalpublishing@gmail.com

Instagram: @nouraebook Facebook page: nouraebook

Isi Buku

Catatan untuk Pembaca: Lima Pilar Ikigai

Bab 1: Arti Ikigai

Bab 2: Alasan Anda Bangun pada Pagi Hari

Bab 3: *Kodawari* dan Manfaat Berpikir Kecil

Bab 4: Keindahan Indriawi Ikigai

Bab 5: Aliran dan Kreativitas

Bab 6: Ikigai dan Kelestarian

Bab 7: Menemukan Makna Hidup Anda

Bab 8: Yang Tidak Membunuhmu akan Menjadikanmu Lebih Kuat

Bab 9: Ikigai dan Kebahagiaan

Bab 10: Terima Diri Anda Apa Adanya

Kesimpulan: Temukan Ikigai Anda Sendiri

Tentang Penulis

CATATAN untuk PEMBACA

Lima Pilar Ikigai

Sepanjang buku ini, saya merujuk pada Lima Pilar *Ikigai*.

Kelima pilar itu adalah:

Pilar 1 : Awali dengan Hal yang Kecil

Pilar 2 : Bebaskan Dirimu

Pilar 3 : Keselarasan dan Kesenambungan

Pilar 4 : Kegembiraan dari Hal-Hal Kecil

Pilar 5 : Hadir di Tempat dan Waktu Sekarang

Pilar-pilar ini akan sering muncul, karena setiap pilar menyediakan kerangka yang mendukung—fondasi—yang memungkinkan ikigai berkembang. Pilar-pilar ini tidak saling berdiri sendiri atau sempurna, dan tidak memiliki urutan khusus atau hierarki. Namun, mereka penting bagi pemahaman kita tentang ikigai, dan akan memberikan panduan selagi Anda mencerna apa yang Anda baca dalam lembar-lembar berikut dan merenungkan hidup Anda sendiri. Setiap kali pilar-pilar ini akan hadir kembali dengan arti yang lebih mendalam dan baru.

Saya harap Anda akan menikmati perjalanan penjelajahan ini.

生き甲斐

BAB 1

Arti Ikigai

Saat Presiden Barack Obama melakukan kunjungan resmi ke Jepang pada musim semi 2014, pejabat pemerintah Jepang harus memilih tempat bagi acara makan malam penyambutan yang akan diselenggarakan oleh Perdana Menteri Jepang. Acara itu akan menjadi agenda pribadi, mengawali kunjungan kenegaraan yang baru akan dimulai secara resmi keesokan hari, dan yang akan melibatkan acara makan malam seremonial di Istana Kerajaan, dipimpin Kaisar dan Permaisuri.

Bayangkan pertimbangan mendalam yang harus diambil dalam pemilihan restoran itu. Ketika akhirnya diumumkan bahwa tempat terpilih adalah Sukibayashi Jiro—boleh dibilang salah satu restoran *sushi* ternama dan terkemuka di dunia—keputusan itu disambut dengan persetujuan bulat. Jelas, Anda bisa tahu betapa Presiden Obama sendiri menikmati pengalaman santap malam di sana dari senyum di wajahnya saat dia melangkah keluar. Menurut laporan, Obama mengatakan bahwa itu adalah sushi terlezat yang pernah disantapnya. Itu adalah sebuah pujian besar mengingat perkataan itu berasal dari seseorang yang dibesarkan di Hawaii, dengan paparan kuat terhadap pengaruh Jepang, termasuk sushi, dan dari seseorang yang agaknya telah memiliki banyak pengalaman *haute cuisine*¹ sebelumnya.

Sukibayashi Jiro dikepalai oleh Jiro Ono, yang saat saya menulis buku ini, merupakan koki bintang-tiga-Michelin paling tua di dunia yang masih hidup, di usia 91. Sukibayashi Jiro sudah terkenal di kalangan penikmat hidangan kelas atas Jepang sebelum Panduan Michelin Tokyo pada 2012 pertama terbit, tetapi publikasi itu jelas menempatkan restoran tersebut di peta hidangan dunia.

Meskipun sushi yang disajikannya diselubungi dengan aura yang nyaris mistis, masakan Ono didasari pada teknik-teknik yang praktis dan cerdas. Sebagai contoh, dia mengembangkan sebuah prosedur istimewa untuk menyajikan telur ikan salmon (*ikura*) dalam kondisi segar sepanjang tahun. Hal ini menantang kearifan profesional yang telah lama dianut restoran-restoran sushi terbaik—bahwa *ikura* hanya boleh disajikan pada musim terbaiknya, musim gugur, saat salmon mengarungi sungai-sungai untuk mengerami telur-telur mereka. Dia juga menciptakan sebuah prosedur istimewa, yakni daging ikan tertentu diasapi dengan batang padi yang dibakar untuk menciptakan aroma yang istimewa. Waktu penyajian piring-piring sushi di depan tamu-tamu yang menanti tak sabar harus dihitung dengan cermat, begitu pula temperatur daging ikannya demi mengoptimalkan rasa sushi. (Diasumsikan bahwa pelanggan akan memasukkan makanan itu ke dalam mulutnya tanpa banyak penundaan.) Faktanya, menikmati hidangan di Sukibayashi Jiro ibarat menikmati pertunjukan balet yang sangat indah, dikoreografi dari balik meja oleh master terhormat dan disegani dengan sikap yang kaku (meskipun wajahnya, omong-omong, akan merekahkan senyuman sekali waktu, jika Anda sedang mujur).

Anda bisa tahu bahwa kesuksesan hebat Ono adalah berkat bakat yang luar biasa, tekad kuat dan kegigihan selama bertahun-tahun kerja

keras, selain juga pengejaran tak kenal lelah akan teknik-teknik kuliner dan presentasi dengan kualitas tertinggi. Tak perlu dikatakan lagi, Ono telah mencapai semua ini.

Meski begitu, yang lebih penting dan mungkin di atas segalanya, Ono memiliki ikigai. Bukan berlebihan jika dikatakan bahwa dia meraih kesuksesan luar biasa itu dalam ranah profesional dan pribadi kehidupannya berkat penyempurnaan etos bangsa Jepang ini.

Ikigai adalah istilah Jepang untuk menjelaskan kesenangan dan makna kehidupan. Kata itu secara harfiah meliputi “*iki*” (untuk hidup) dan “*gai*” (alasan).

Dalam bahasa Jepang, ikigai digunakan dalam berbagai konteks, dan dapat diterapkan pada hal-hal kecil di keseharian selain target-target dan prestasi-prestasi besar. Itu adalah sebuah istilah umum yang digunakan orang-orang dalam keseharian hidup secara luwes, tanpa menyadari akan artinya yang istimewa. Yang terpenting, ikigai itu memungkinkan, meski kita tidak sukses dalam kehidupan profesional kita. Dalam artian ini, ia adalah konsep yang sangat demokratis, disisipkan dalam perayaan akan keberagaman hidup. Memang benar bahwa memiliki ikigai bisa menghasilkan kesuksesan, tetapi kesuksesan itu bukanlah prasyarat untuk memiliki ikigai. Ia terbuka bagi setiap diri kita.

Ikigai adalah istilah Jepang untuk menjelaskan kesenangan dan makna kehidupan. Kata itu secara harfiah meliputi “iki” (untuk hidup) dan “gai” (alasan).

Bagi pemilik restoran sushi yang sukses seperti Jiro Ono, menerima pujian dari Presiden Amerika Serikat adalah sumber bagi ikigai. Diakui sebagai koki bintang-tiga Michelin yang tertua di dunia jelas bisa

dianggap sebagai sepotong ikigai yang cukup menyenangkan. Akan tetapi, ikigai tidaklah terbatas pada ranah-ranah pengakuan dan pujian duniawi. Ono bisa menemukan ikigai hanya dari menyuguhkan tuna terlezat bagi pelanggan yang tersenyum atau merasakan hawa sejuk menyegarkan udara kala fajar, saat dia bangun dan bersiap-siap pergi ke pasar ikan Tsukiji. Ono bahkan bisa menemukan ikigai dalam secangkir kopi yang diseruputnya sebelum mengawali hari. Atau, pada berkas sinar mentari yang menembus dedaunan pohon saat dia berjalan menuju restorannya di pusat kota Tokyo.

Ono pernah mengatakan bahwa dia berharap untuk mati selagi membuat sushi. Hal itu jelas memberinya makna ikigai yang mendalam, meski faktanya dia membutuhkan banyak langkah-langkah sepele yang sebetulnya monoton dan menghabiskan waktu. Untuk membuat daging gurita empuk dan enak, misalnya, Ono harus “memijit” *moluska cephalopoda* itu selama sejam. Menyiapkan *Kohada*, ikan kecil mengilat yang dianggap sebagai raja sushi, juga memerlukan banyak perhatian, termasuk membersihkan sisik dan usus ikan, dan menyiapkan bumbu rendaman yang ditakar sempurna dengan menggunakan garam dan cuka. “Mungkin sushi terakhir yang akan kubuat adalah Kohada,” ucapnya.

Ikigai bercokol dalam ranah hal-hal kecil. Udara pagi, secangkir kopi, sinar matahari, pemijatan daging gurita dan pujian Presiden Amerika berada pada pijakan yang setara. Hanya mereka yang dapat mengenali kekayaan seluruh spektrum inilah yang dapat benar-benar menghargai dan menikmatinya.

Ini adalah pelajaran penting dalam ikigai. Di sebuah dunia tempat nilai kita sebagai seorang manusia dan harga-diri kita utamanya

ditentukan oleh kesuksesan kita, banyak orang mengalami tekanan yang tidak diperlukan. Anda mungkin merasa bahwa sistem nilai apa pun yang Anda anut hanya akan bernilai dan dikukuhkan jika ia terwujud menjadi prestasi-prestasi konkret—sebuah promosi, contohnya, atau investasi yang menguntungkan.

Yah, santai saja! Anda bisa saja memiliki ikigai, sebuah falsafah untuk dianut dalam hidup, tanpa harus membuktikan diri Anda dengan cara demikian. Bukan berarti hal itu akan mudah. Saya terkadang harus mengingatkan diri sendiri akan kebenaran ini, walaupun saya lahir dan dibesarkan di negara tempat ikigai kurang lebih sudah menjadi pengetahuan yang diterima umum.

Dalam sebuah bincang-bincang TED berjudul “Cara untuk hidup hingga usia 100+”, seorang penulis asal Amerika, Dan Buettner, membahas ikigai secara spesifik sebagai sebuah etos bagi kesehatan dan usia panjang. Pada saat penulisan, perbincangan Buettner telah disaksikan lebih dari tiga juta kali. Buettner menjelaskan ciri-ciri gaya hidup dari lima tempat di dunia tempat orang-orang berumur lebih panjang. Setiap “zona biru”, sebagaimana istilah yang dibuat Buettner bagi wilayah-wilayah itu, memiliki budaya dan tradisi sendiri yang menyumbang pada usia hidup yang panjang. Zona-zona itu adalah Okinawa di Jepang; Sardinia di Italia; Nicoya di Kosta Rika; Ikaria di Yunani; dan di tengah kaum Advent Hari Ketujuh di Loma Linda, California. Dari kesemua zona biru ini, masyarakat Okinawa menikmati angka harapan hidup tertinggi.

Okinawa merupakan rantai pulau di bagian kepulauan Jepang paling selatan. Ia memiliki banyak warga berusia lebih dari seratus tahun. Buettner mengutip kata-kata warganya sebagai kesaksian terhadap inti

dari ikigai: seorang master Karate usia 102 tahun memberitahunya bahwa ikigai-nya adalah memelihara seni bela dirinya; seorang nelayan usia 100 tahun berkata bahwa ikigai-nya dapat ditemukan dengan terus menangkap ikan bagi keluarganya tiga kali seminggu; seorang wanita usia 102 tahun berkata ikigai-nya adalah dengan menggendong cicit perempuannya yang sangat kecil—menurutnya, rasanya bagai terbang ke langit. Bila digabungkan, pilihan-pilihan gaya hidup yang sederhana ini memberi petunjuk akan hakikat ikigai itu sendiri: rasa komunitas, diet yang seimbang, dan kesadaran spiritualitas.

Meskipun barangkali lebih nyata di Okinawa, prinsip-prinsip ini sebetulnya dianut oleh orang-orang di Jepang secara umum. Lagi pula, rentang usia panjang di Jepang sangat tinggi di sepenjuru negeri. Menurut survei 2016 oleh Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan, dibandingkan dengan negara-negara dan wilayah-wilayah lain di dunia, usia panjang kaum pria Jepang menduduki peringkat keempat di dunia, dengan angka harapan hidup rata-rata 80,79 tahun, setelah Hong Kong, Islandia dan Swiss. Kaum wanita Jepang memiliki umur terpanjang kedua di dunia, dengan angka harapan hidup rata-rata 87,05 tahun, setelah Hong Kong dan disusul oleh Spanyol.

Usia panjang kaum pria Jepang menduduki peringkat keempat di dunia, dengan angka harapan hidup rata-rata 80,79 tahun, sedangkan kaum wanita Jepang memiliki umur terpanjang kedua di dunia dengan angka harapan hidup rata-rata 87,05 tahun.

Sungguh mengagumkan melihat seberapa jauh ikigai muncul secara alamiah bagi kebanyakan warga Jepang. Sebuah riset menyangkut manfaat kesehatan dari ikigai yang diterbitkan tahun 2008 (*Makna Hidup*

yang Pantas Dijalani [ikigai] dan Mortalitas di Jepang: Studi Ohsaki, dll. 2008) diadakan oleh para peneliti di fakultas kedokteran Universitas Tohoku yang berlokasi di kota Sendai di wilayah utara Jepang. Riset ini melibatkan objek dalam jumlah besar, hingga memungkinkan para peneliti untuk mengambil korelasi yang signifikan secara statistik antara ikigai dan berbagai manfaat kesehatan.

Dalam riset ini, para peneliti menganalisis data dari studi pendamping Asuransi Kesehatan Nasional Ōsaki (NHI), yang dibuat selama rentang tujuh tahun. Sebuah kuesioner yang diisi-sendiri diedarkan pada 54.996 klien Pusat Kesehatan Publik Ōsaki, sebuah lembaga pemerintah setempat yang menyediakan pelayanan kesehatan bagi warga empat belas kota praja, dengan rentang usia 40 sampai 79 tahun.

Survei itu mencakup 93 poin pertanyaan. Objek survei ditanyakan tentang riwayat medis dan sejarah keluarga, kondisi kesehatan fisik, kebiasaan minum dan merokok, pekerjaan, status pernikahan, pendidikan dan faktor-faktor terkait kesehatan lainnya, termasuk ikigai. Pertanyaan penting terkait topik ikigai diutarakan terang-terangan: “Apakah Anda memiliki ikigai dalam hidup Anda?” Para objek penelitian diminta untuk memilih satu dari tiga pertanyaan: “ya”, “ragu-ragu” atau “tidak”.

Menganalisis data dari lebih 50.000 orang, laporan studi Ōsaki menyimpulkan bahwa “bila dibandingkan dengan orang-orang yang menemukan rasa ikigai, mereka yang tidak menemukannya lebih cenderung tidak menikah, tidak bekerja, memiliki tingkat pendidikan lebih rendah, memiliki tingkat kesehatan-diri yang lebih rendah atau kurang baik, memiliki tingkat stres mental yang tinggi, memiliki rasa

nyeri tubuh yang moderat atau parah, memiliki fungsi fisik terbatas dan cenderung lebih tak bisa berjalan.”

Hanya dengan menggunakan hasil riset ini, tentu saja belum cukup untuk menyatakan bahwa memiliki ikigai menghasilkan status pernikahan, pekerjaan, dan pendidikan para objek penelitian yang lebih baik, atau, sebaliknya, bahwa akumulasi berbagai kesuksesan kecil dalam hiduplah yang memberikan peningkatan rasa ikigai. Namun, bisa disimpulkan bahwa memiliki rasa ikigai mengacu pada kerangka berpikir para objek penelitian yang merasa bahwa mereka dapat menciptakan kehidupan yang aktif dan bahagia. Ikigai, bisa dibilang, merupakan sebuah barometer yang merefleksikan pandangan seseorang dalam kehidupan dengan cara yang terpadu dan representatif.

Lebih jauh lagi, tingkat mortalitas bagi orang-orang yang menjawab “ya” terhadap pertanyaan ikigai secara nyata lebih rendah dibandingkan mereka yang menjawab “tidak”. Tingkat yang lebih rendah merupakan akibat karena mereka memiliki risiko penyakit kardiovaskular lebih rendah. Menariknya, tidak ada perubahan besar pada risiko kanker bagi orang-orang yang menjawab “ya” dibandingkan dengan mereka yang menjawab “tidak” terhadap pertanyaan ikigai.

Mengapa orang-orang dengan ikigai juga memiliki risiko terserang penyakit kardiovaskular yang lebih rendah? Menjaga kesehatan melibatkan banyak faktor. Sulit untuk mengatakan secara pasti faktor-faktor apa sajakah yang paling penting, tetapi penurunan penyakit kardiovaskular menunjukkan bahwa mereka yang memiliki ikigai lebih cenderung berolahraga, mengingat terlibat dalam kegiatan fisik telah dikenal mampu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Tentu saja, riset Ōsaki menemukan bahwa mereka yang menjawab secara positif

tentang ikigai memang berolahraga lebih banyak daripada mereka yang memberi tanggapan negatif.

Ikigai memberikan sebuah makna dalam hidup Anda, sembari memberikan kegigihan untuk meneruskan. Meskipun Sukibayashi Jiro kini menjadi destinasi kuliner yang terkenal di dunia dan sering kali dikunjungi oleh orang-orang semacam Joël Robuchon, asal-usul Jiro Ono amat sederhana. Keluarganya harus membanting tulang untuk mencari nafkah dan memenuhi kebutuhan finansialnya. Pada masa sebelum diterbitkan peraturan yang melarang buruh anak di Jepang, dia mulai bekerja di sebuah restoran pada malam hari saat masih duduk di bangku sekolah dasar. Saat bersekolah, letih akibat bekerja berat selama berjam-jam, dia sering tertidur di kelas. Ketika sang guru menyuruhnya berdiri di luar sebagai hukuman, sering kali dia akan memanfaatkan waktu jeda dari pelajaran untuk berlari kembali ke restoran dan menyelesaikan tugas-tugasnya, atau untuk mencuri waktu kerja lebih awal dan mengurangi beban kerjanya.

Ketika Ono membuka restoran sushi pertamanya—restoran yang pada akhirnya akan mengarah ke Sukibayashi Jiro—keinginannya bukanlah untuk mendirikan restoran terbaik di dunia. Pada saat itu, lebih murah untuk membuka restoran sushi, dibandingkan restoran-restoran jenis lain. Restoran-restoran sushi, dalam bentuk yang mendasar, hanya memerlukan peralatan dan perabot yang amat sederhana. Hal ini tidak mengherankan, bila kita pikirkan bahwa sushi berawal sebagai jajanan jalanan yang dijual di warung-warung pada periode Edo di abad ke-17. Bagi Ono pada saat itu, membuka restoran sushi merupakan sebuah upaya untuk mencari nafkah, tak kurang tak lebih.

Kemudian, dimulailah perjalanan mendaki yang panjang dan berat. Akan tetapi, pada setiap tahap kariernya yang panjang, Ono memiliki ikigai untuk membantu menyokong dan memotivasi dirinya selagi dia mendengarkan suara batinnya dalam pengejaran tak kenal letih akan kualitas. Hal ini bukanlah sesuatu yang bisa dipasarkan secara massal, atau dipahami dengan mudah oleh publik umum. Ono harus menyemangati dirinya sendiri sepanjang jalan, terutama pada masa-masa awal saat masyarakat secara luas belum mengenal perjuangannya yang begitu berat.

Perlahan-lahan dia mulai membuat perbaikan kecil-kecilan pada usahanya, merancang sebuah wadah khusus, misalnya, yang pas dengan area meja restorannya yang ganjil, untuk membuat semuanya rapi dan bersih. Dia memperbaiki beberapa peralatan yang digunakan untuk mempersiapkan sushi, tanpa menyadari bahwa sebagian besar hal itu kelak akan dimanfaatkan di restoran-restoran lain dan pada akhirnya dikenal sebagai penemuan orisinalnya. Semua kemajuan kecil ini merupakan hasil jerih payah akan cintanya, didukung oleh prinsip penting **memulai dari hal yang kecil** (pilar pertama ikigai).



Buku kecil ini diharapkan bisa menjadi sebuah bantuan kecil bagi mereka yang tertarik dengan etos ikigai. Saya harap dengan menceritakan kisah Jiro Ono, saya telah memberikan secicip akan makna konsep ini dan betapa ia bisa begitu berarti. Sebagaimana yang akan kita saksikan bersama, memiliki ikigai bisa mengubah kehidupan Anda secara harfiah. Anda bisa hidup lebih lama, memiliki kesehatan prima, menjadi lebih bahagia, lebih puas, dan mengurangi stres. Sebagai tambahan, dan sebagai produk sampingan ikigai, Anda bahkan bisa menjadi lebih kreatif dan sukses. Anda bisa memiliki semua manfaat dari ikigai ini jika Anda

tahu cara menghargai filosofi hidup ini dan belajar menerapkannya dalam hidup Anda.

Karena ikigai merupakan konsep yang sangat mengakar dalam budaya bangsa Jepang dan warisannya, maka untuk menjelaskan kandungannya, saya akan menggali dalam tradisi-tradisi Jepang, sambil mencari relevansi yang lebih banyak pada masa kini. Menurut pandangan saya, ikigai adalah semacam pusat kognitif dan perilaku, yang di sekelilingnya berbagai kebiasaan hidup dan sistem nilai terorganisir. Fakta bahwa bangsa Jepang telah menggunakan ikigai dalam kehidupan sehari-hari mereka, meski tak selalu tahu arti istilah itu sesungguhnya, merupakan bukti akan pentingnya ikigai, khususnya jika Anda memperhitungkan hipotesis leksikalnya, yang kali pertama dikemukakan oleh seorang psikolog asal Inggris, Francis Galton, pada akhir abad ke-19. Menurut Galton, sifat-sifat individu yang penting dalam kepribadian suatu ras menjadi tertanam dalam bahasa kebudayaan itu, dan semakin penting sifatnya, semakin mungkin ia terbentuk menjadi sebuah kata. Fakta bahwa ikigai telah terbentuk sebagai sebuah sebutan menandakan bahwa konsep itu mengacu pada sebuah karakteristik psikologis utama yang relevan dengan kehidupan bangsa Jepang. Ikigai melambangkan kebijaksanaan hidup bangsa Jepang, kepekaan dan tata laku yang berkaitan secara unik pada masyarakat Jepang, dan yang telah berevolusi selama lebih dari ratusan tahun dalam sebuah kelompok masyarakat yang erat di negeri kepulauan itu.

Saya akan tunjukkan kepada Anda bahwa tentu saja Anda tak perlu menjadi seorang warga Jepang untuk memiliki ikigai. Bila membayangkan ikigai sebagai kesenangan pribadi, saya teringat akan sebuah bangku istimewa yang pernah saya temui di Inggris.

Selama dua tahun pada pertengahan 1990-an, saya menempuh riset pascadoktoral di Laboratorium Fisiologi Universitas Cambridge. Saya menginap di sebuah rumah yang dimiliki oleh seorang profesor ternama. Saat dia memperlihatkan kamar tempat saya akan menginap, dia menunjuk ke sebuah kursi dan menjelaskan bahwa kursi itu memiliki nilai sentimental bagi dirinya: ayahnya telah membuatnya khusus untuknya saat dia masih kecil.

Tidak ada yang istimewa dari kursi itu. Sejujurnya, kursi itu dibuat dengan gegabah. Desainnya tidak halus, dan terdapat fitur-fitur yang kasar dan tak rata di sana-sini. Seandainya kursi itu dijual di pasar, ia takkan menghasilkan banyak uang. Meski demikian, saya juga dapat melihat, dari binar mata sang profesor, bahwa kursi itu memiliki arti yang sangat istimewa bagi dirinya. Dan itulah yang terpenting. Kursi itu memiliki tempat yang istimewa di hati sang profesor, hanya karena ayahnya yang telah membuatnya untuknya. Itulah yang dimaksud dengan nilai-nilai sentimental.

Itu hanyalah sebuah contoh yang sederhana, tetapi cukup kuat. Ikigai bagaikan kursi profesor itu. Ikigai adalah tentang menemukan, menjelaskan, dan menghargai kesenangan-kesenangan hidup yang memiliki arti bagi Anda. Tidak masalah jika tak ada seorang pun yang bisa melihat arti khusus itu. Meskipun sebagaimana yang telah kita saksikan dengan Ono dan apa yang akan kita lihat sepanjang buku ini, mengejar kesenangan pribadi dalam hidup sering kali mengarah pada imbalan-imbalan sosial. Anda bisa menemukan dan menanam ikigai Anda sendiri, menumbuhkannya secara rahasia dan perlahan-lahan, hingga suatu hari ia akan menghasilkan buah yang orisinal.

Sepanjang buku ini, sambil meninjau cara hidup, budaya, tradisi, cara berpikir dan falsafah hidup di Jepang, kita akan menemukan nasihat-nasihat bagi kesehatan dan usia panjang yang berakar dalam ikigai dan Anda bisa tanyakan kepada diri Anda sendiri sembari jalan:

- ☞ Apakah nilai-nilai yang paling sentimental bagi Anda?
- ☞ Apakah hal-hal kecil yang bisa memberi Anda kesenangan?

Itulah tempat-tempat yang baik untuk memulai jika menyangkut menemukan ikigai Anda sendiri sebagai jalan bagi kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia.[]

*Anda bisa menemukan dan menanam ikigai Anda sendiri,
menumbuhkannya secara rahasia dan perlahan-lahan, hingga suatu
hari ia akan menghasilkan buah yang orisinal.*

¹ Proses memasak dan penyajian makanan kualitas tinggi dengan gaya hidangan tradisional Prancis.—*penerj.*

BAB 2

Alasan Anda Bangun Pagi

Bagi sebagian orang, bangun dari ranjang bukan masalah. Bagi yang lain, itu tampak sulit dilakukan. Kalau Anda termasuk orang yang berlama-lama berbaring di balik selimut setelah beker berbunyi, berharap saat itu hari libur; baru sanggup menyeret tubuh Anda turun dari ranjang setelah dering beker kedua atau ketiga berbunyi, maka bab ini diperuntukkan bagi Anda.

Ikigai terkadang diekspresikan sebagai “alasan untuk bangun di pagi hari”. Ikigai-lah yang memberikan Anda motivasi berkelanjutan untuk menjalani hidup Anda, atau bisa juga dibilang bahwa ikigai-lah yang memberikan gairah hidup yang membuat Anda bersemangat menyambut kedatangan setiap hari baru. Sebagaimana yang akan kita saksikan dalam bab ini, bangsa Jepang tidak memerlukan dasar motivasi yang besar-besaran untuk terus bergerak, tetapi lebih mengandalkan pada ritual-ritual kecil dalam rutinitas harian mereka. Dari kelima pilar ikigai yang dijelaskan di awal buku ini, bangun pada awal harilah yang paling berkaitan dengan **awali dengan hal yang kecil**.

Hiroki Fujita, yang berdagang tuna di pasar ikan Tsukiji yang terkenal di Tokyo, bukanlah seorang yang asing terhadap etos bangun di awal hari. Dia bangun pada pukul 02.00 dini hari, dan bersiap-siap berangkat kerja, mengikuti protokol biasanya. Hari masih gelap ketika dia tiba di lapak pasarnya, bahkan di tengah musim panas. Fujita segera mengawali

kerja dengan cara gesit seperti yang biasa dilakukannya selama bertahun-tahun.

Ada alasan khusus mengapa Fujita bangun begitu dini setiap harinya. Sebagai pedagang ikan tuna, dia harus mengambil tuna terbaik, dan karenanya tak sanggup melewatkan hal penting apa pun yang terjadi di pasar. Para pelanggan Fujita bergantung pada dirinya. Selagi dunia menemukan rasa tuna *toro* yang luar biasa lezat, semakin banyak perhatian diberikan bagi proses memilih dan membumbui spesimen-spesimen terbaiknya. Fujita memeriksa lusinan tuna yang digelar di lantai sebuah area khusus pasar ikan Tsukiji, berusaha memilih tuna terbaik bagi para pelanggannya yang bukan orang sembarangan. Sebagian besar dari mereka adalah restoran-restoran sushi terkemuka di sekitar Tokyo, termasuk, tentu saja, Sukibayashi Jiro.

Memilih tuna yang baik saja sudah merupakan seni yang rumit, ucap Fujita. Di Tsukiji, daging tuna dijual secara utuh, dan pedagang tuna tidak dapat melihat bagian dalam ikan itu saat melakukan pembelian. Satu-satunya cara bagi pedagang tuna untuk memilih ikan di pasar hanyalah dengan melihat bagian permukaan daging di dekat sirip ekor yang telah dipotong dari sisa tubuh ikan itu. Fujita sering menyentuh dan merasakan irisan sirip ekornya, menggunakan jemarinya untuk mengetahui jika daging di dalamnya bagus.

“Publik bisa memiliki kesalahpahaman tentang jenis tuna mana yang lezat,” ujar Fujita.

Orang cenderung berpikir bahwa tuna yang merah dan tampak segarlah yang terbaik, tetapi itu salah besar. Tuna terbaik sebenarnya memiliki penampilan yang lebih kurang mencolok. Hal itu hanya tampak pada badan ikan jenis tertentu, yang ditangkap oleh cakupan prosedur

penangkapan yang terbatas. Tuna terbaik hanya dapat ditemukan dalam, katakan saja, satu dari seratus. Kita berusaha menemukan tampilan dan tekstur tertentu, tetapi sulit untuk merasa yakin, karena tuna-tuna terbaik sering kali sangat menyerupai, bahkan tak bisa dibedakan dari, tuna-tuna yang rusak melalui oksidasi. Saya bangun di awal pagi, karena saya selalu mengejar jenis ikan yang istimewa itu. Saya berpikir dalam hati, akankah saya menemukannya, kalau saya berangkat ke pasar ikan hari ini? Pikiran itu membuat saya terus bergerak.

Barangkali, kita semua harus merangkul pagi hari seperti yang dilakukan Fujita. Kita sudah cukup tahu tentang kondisi-kondisi fisiologis otak untuk mengetahui bahwa awal pagi itu merupakan waktu terbaik bagi kerja kreatif dan produktif. Data menunjukkan bahwa selama waktu tidur, otak sibuk mencatat memori-memori di dalam sirkuit saraf selagi aktivitas-aktivitas sehari itu dipilah dan dikonsolidasi. Riset mengenai dinamika konsolidasi memori masih terus dilakukan. Tampaknya memori-memori baru secara sementara disimpan di otak dengan bantuan area yang dikenal sebagai hipokampus (kita yakin akan peran penting dari hipokampus ini, mengingat orang-orang yang mengalami kerusakan besar terhadap area itu tidak lagi mampu membentuk memori-memori baru). Kemudian, memori-memori itu tampak “berpindah” secara bertahap ke korteks di dekatnya untuk dikonsolidasi menjadi memori-memori jangka-panjang. Otak mampu menyimpan, menghubungkan dan mengelompokkan memori-memori ini secara efisien dalam kekosongan informasi indriawi yang masuk.

Pada pagi hari, jika Anda menikmati waktu tidur yang cukup, otak telah menuntaskan tugas malamnya yang penting. Ia berada dalam

kondisi yang segar, siap untuk mencerna informasi baru selagi Anda mengawali aktivitas harian Anda.

Pada pagi hari, jika Anda menikmati waktu tidur yang cukup, otak telah menuntaskan tugas malamnya yang penting. Ia berada dalam kondisi yang segar, siap untuk mencerna informasi baru selagi Anda mengawali aktivitas harian Anda. Mengucapkan selamat pagi—*ohayo* dalam bahasa Jepang—dan melakukan kontak mata mengaktifkan sistem-sistem imbalan otak dan mengarah pada fungsi pengaturan hormon yang lebih baik, menghasilkan sistem imunitas yang lebih baik. Semua efek ini secara statistik tampak signifikan, meskipun hubungan kausalnya belum dipahami secara menyeluruh. Seperti yang akan kita lihat berikutnya, etos bangun di awal pagi telah tertanam dalam budaya masyarakat Jepang, sehingga barangkali tidak mengherankan, jika ada aturan tentang bagaimana dan kapan mengucapkan *ohayo*. Hal-hal semacam ini dianggap serius! Karena berbagai pengaturan hormon di otak diketahui selaras dengan prosesi matahari, maka menjadi masuk akal untuk hidup selaras dengan matahari, mengingat ritme hari itu sejalan dengan siklus alamiah siang dan malam.

Itulah penjelasan neurologis mengapa bangun di awal pagi menjadi bagian dari tradisi bangsa Jepang. Akan tetapi, sebagaimana yang kami sebutkan, ada pula alasan kulturalnya: Jepang merupakan bangsa yang selalu memberi penghargaan tinggi terhadap terbitnya matahari.

Pangeran Shōtoku, yang memerintah Jepang pada abad ke-7 dan merupakan putra Kaisar Yōmei, merupakan seorang pria dengan talenta luar biasa. Menurut legenda, dia bisa mendengar dan memahami sepuluh orang yang bicara bersamaan. Pangeran Shōtoku berjasa karena telah mengenalkan reformasi-reformasi politik afirmatif, seperti undang-

undang tujuh belas pasal, yang terkenal menegaskan pentingnya *wa* (keselarasan) pada pasal pertamanya (yang selanjutnya akan dibahas lebih jauh).

Saat mengirimkan surat resmi ke Kaisar China, Pangeran Shōtoku mengawali dengan kalimat, “Dari kedaulatan Negeri Matahari Terbit.” Ini adalah rujukan terhadap fakta bahwa Jepang berlokasi di sebelah timur China, arah terbitnya matahari. Citra itu entah bagaimana menempel, dan Jepang terkadang masih dianggap sebagai “Negeri Matahari Terbit” dalam peradaban Barat. *Jepang* adalah sebuah eksonim²; dalam bahasa Jepang, nama negara itu adalah Nippon atau Nihon; dua pengucapan alternatif untuk nomenklatur yang mengekspresikan “asal matahari”. Bendera nasional Jepang, *hinomaru* (“lingkaran matahari”) merupakan visualisasi ide Negeri Matahari Terbit.

Matahari merupakan objek penyembahan, sebagai sesuatu yang melambangkan kehidupan dan energi, sejak waktu yang lama di Jepang. Pada Hari Tahun Baru, banyak orang bangun di awal pagi (atau begadang semalaman) untuk melihat matahari terbit kali pertama di tahun itu. Sudah menjadi kebiasaan untuk mendaki Gunung Fuji pada malam hari, untuk memberi penghormatan bagi matahari yang terbit dari puncak gunung. Kebanyakan merek bangsa Jepang, termasuk bir, surat kabar, asuransi kesehatan, korek api, dan stasiun televisi menggunakan matahari terbit sebagai tema mereka.

Alasan lain mengapa bangsa Jepang suka bangun di awal pagi merunut pada sejarah ekonomi negara itu. Pada masa era Edo (1603-1868) ketika Jepang diperintah oleh Keshogunan Tokugawa, sekitar 80% seluruh populasi adalah petani. Bahkan setelah proses industrialisasi dan urbanisasi yang pesat, sekitar 50% warga Jepang masih berprofesi

sebagai petani pada 1945. Demi pertanian yang sukses, penting untuk bangun di awal pagi.

Bahwa pertanian memiliki dampak yang luar biasa barangkali bukanlah sebuah kejutan, mengingat betapa ekonomi bangsa Jepang sangat bergantung pada beras. Beras adalah yang terpenting, produk yang nyaris dianggap keramat di negeri itu. Ia harus dipersembahkan kepada para dewa dalam berbagai ritual, dan kue beras melambangkan kedatangan Tahun Baru. Sake—minuman alkohol warga Jepang yang populer—terbuat dari beras. Dekorasi keramat di kuil-kuil Shinto terbuat dari batang-batang padi.

Hari ini, persentase orang-orang yang terlibat dalam agrikultur turun hingga 1,5 dari seluruh populasi. Urgensi pertanian dalam cara pandang rata-rata bangsa Jepang telah berkurang. Akan tetapi, kebanyakan kerangka konseptual terkait pertanian masih bertahan pada hari ini, memengaruhi sikap orang-orang dalam keseharian mereka. Sebagai contoh, penanaman benih-benih padi pada musim semi dan memanen pada musim gugur merupakan salah satu ritual terpenting yang dilakukan oleh Kaisar. Sawah-sawah yang telah ditentukan secara khusus berada di tanah-tanah Istana Kekaisaran di Tokyo. Baik penanaman dan pemanenan dilakukan oleh tangan sang Kaisar sendiri, dan adegan itu ditayangkan di televisi nasional. Dalam perannya sebagai wakil rakyat Jepang, Kaisar melakukan hal ini karena itulah yang dilakukan mayoritas populasi sebagai mata pencaharian mereka.

Tidak hanya para petani yang memiliki etos bangun di awal pagi. Di antara para pedagang, sudah menjadi tradisi yang dipandang baik untuk bangun saat fajar dan langsung mengawali hari dengan bekerja. Selain untuk memulai kerja lebih awal, juga demi menghemat bahan bakar dan

lilin pada malam hari. Ada sebuah pepatah lama bangsa Jepang, “bangun di awal pagi adalah keuntungan tiga *mon*”; *mon* adalah mata uang Jepang pada masa Muromachi (1336-1870). Perkataan itu secara kasar setara dengan pepatah bahasa Inggris “*the early bird catches the worm*” (burung yang terbang lebih pagilah yang akan mendapat cacing). Ada sebuah persepsi umum di masyarakat Jepang bahwa bangun di awal pagi memberi peruntungan secara ekonomis. Dan pada masa kini, kita akan melihat hal ini pada para pedagang tuna yang bangun di malam hari untuk pergi ke pasar atau pengusaha penggila kerja di sektor finansial yang berangkat ke kantor dini hari untuk menanggapi aktivitas-aktivitas di bursa saham asing.

Barangkali satu profesi yang menggunakan etos “sebelum sarapan” secara harfiah dalam Jepang kontemporer adalah profesi sumo. Para pegulat sumo dikenal suka berlatih di pagi hari, sebelum mereka menikmati sarapan. Sebenarnya, latihan sumo hanya dilakukan di pagi hari. Pada sore hari, para pegulat bersantai, tidur siang, atau membenamkan diri mereka dalam hobi favorit mereka. Faktanya, tidur siang dan waktu bermain baru dilakukan setelah menyantap seporsi besar makanan, yang membantu para pegulat membentuk tubuh mereka yang terkenal sangat besar.

Radio taiso (kalistenik³ radio—senam singkat dengan iringan musik) barangkali lebih mewakili aktivitas fisik Jepang yang berorientasi pada budaya di pagi hari. Aktivitas ini diperuntukkan bagi orang-orang biasa dari segala usia.

Dirancang pada 1928 oleh pemerintah untuk meningkatkan kebugaran fisik masyarakat, radio taiso menjadi kebiasaan rutin (kecuali untuk jeda selama empat tahun setelah Perang Dunia Kedua) di tengah

warga Jepang semenjak saat itu. Sebagian besar diperkenalkan pada tingkat sekolah dasar. Anak-anak murid SD kelas satu diajarkan cara menggerakkan kedua lengan dan kaki mereka selaras dengan musik, karena aksinya cukup mudah untuk ditiru anak-anak usia 6 tahun. Selama liburan musim panas, pertemuan-pertemuan radio taiso lokal diadakan. Anak-anak didorong untuk hadir dengan imbalan perangko koleksi. Jika seorang anak mengumpulkan perangko sejumlah tertentu pada kartu perangkonya, mereka akan diberikan hadiah seperti permen atau alat tulis pada akhir masa liburan. Kebiasaan ini dianggap memiliki nilai pendidikan yang besar, dalam mendorong anak-anak untuk tidur lebih awal dan bangun di pagi hari—sebuah kebiasaan sehat untuk dibangun terutama di era ketika hiburan-hiburan digital semacam *games* dan video-video YouTube biasa membuat mereka terjaga hingga larut malam. Dengan begitu, anak-anak didorong untuk mengusung semangat “matahari terbit,” meskipun tidak dengan cara nasionalistis. Radio taiso merupakan sebuah contoh dosis kecil kecerdasan dengan manfaat begitu luas.

Radio taiso terkadang dipraktikkan di lokasi-lokasi konstruksi dan pabrik-pabrik, tempat persiapan fisik untuk bekerja dipandang penting, dan bahkan di kantor-kantor, sebelum pekerjaan di hari itu dimulai.

Kini, biasanya orang-orang tua yang mempraktikkan radio taiso sewajarnya. Bukan pemandangan ganjil melihat sekelompok paruh baya berkumpul di taman di kawasan permukiman untuk senam pagi setiap harinya. Mereka mengambil posisi pada pukul 06.30 tepat, persis ketika Radio 1 NHK mulai memancarkan tema musik radio taiso. Itulah ikigai mereka.

Gambaran orang-orang berseragam melakukan senam bersama-sama biasa digunakan oleh media internasional untuk menggambarkan citra Jepang sebagai negara yang berorientasi-kelompok. Pada pertemuan-pertemuan radio taiso bagi orang-orang paruh baya di awal pagi, gerakan-gerakannya tidak sepenuhnya teratur atau kompak. Kita akan melihat orang-orang berpencar di sana-sini, masing-masing dengan pendekatan mereka sendiri terhadap kalistenik. Sebagian tidak selaras dengan musiknya, sementara yang lain menggerakkan lengan dan kaki mereka sembari mengobrol. Sebagian baru bergabung di tengah-tengah musik, sementara yang lain akan pergi lebih dulu sebelum akhir lagu. Dengan kata lain, terdapat banyak kegagahan, dan semua itu ditolerir.

Radio taiso barangkali merupakan pendewaan etos bangsa Jepang yang menghargai aktivitas awal pagi. Hal ini terutama menarik dari sudut pandang bangunan sosial ikigai, karena ia menyatukan satu komunitas, demi menjaga **keselarasan dan kesinambungan**, pilar ketiga. Ia pun memiliki dampak lain. Musik radio taiso telah mendapat tempat yang khusus di hati bangsa Jepang dan telah ditampilkan di banyak film dan drama populer Jepang.

Kegembiraan dari hal-hal kecil tampak terutama berkaitan dalam konteks bangun pagi, mengingat merupakan kebiasaan di Jepang untuk pertama kali menikmati sesuatu yang manis di pagi hari—secara tradisi dengan teh hijau, meskipun kini ia semakin digantikan dengan kopi atau teh hitam. Hal ini sangat masuk akal. Tak peduli di mana pun Anda berada di dunia, kalau Anda memiliki kebiasaan menikmati kesukaan Anda segera setelah Anda bangun (misalnya, coklat dan kopi), dopamin akan dilepaskan di otak Anda, menguatkan tindakan (bangun) sebelum menerima imbalan Anda (coklat dan kopi). Sebagaimana yang

dinyanyikan Mary Poppins dengan populer dalam sebuah musik eponim, “*a spoonful of sugar helps the medicine go down* (satu sendok gula membantu obat ditelan)”.

Hal-hal kecil lainnya dapat membantu Anda turun dari ranjang di pagi hari. Sebagian besar warga Jepang merupakan komuter yang menempuh perjalanan panjang, khususnya di seputar kawasan metropolitan seperti Tokyo, Nagoya, dan Osaka. Saya sendiri biasa menggunakan kereta pukul 06.20 untuk berangkat menuju gedung SMA saya. Saya akan duduk di gerbong yang sama setiap kali. Selalu ada beberapa wajah familier di bangku-bangku dekat saya. Yang mengesankan, dan menggembirakan, adalah setiap pagi sejumlah pekerja kantoran akan bermain *shogi* (catur Jepang) bersama-sama, menikmati waktu mereka di perjalanan. Klub *shogi* ini sama saja seperti klub radio taiso, menggunakan kekuatan komunitas untuk menguatkan motivasi dalam menempuh perjalanan komuter di awal pagi (pilar ketiga ikigai, keselarasan dan kesinambungan). Hingga hari ini, saya ingat melihatnya sebagai sesuatu yang nyaris berupa gambaran kebahagiaan yang sempurna.

Dengan demikian, radio taiso dan *shogi* bisa dianggap sebagai skema yang pas untuk mempromosikan pilar pertama, ketiga, dan keempat ikigai, yakni **memulai dengan yang kecil, keselarasan dan kesinambungan, dan kegembiraan dari hal-hal kecil.**

Sudah tentu, kita tak perlu dilahirkan di Jepang untuk mempraktikkan kebiasaan bangun di awal pagi. Lagi pula, setiap negeri adalah Negeri Matahari Terbit. Dilihat dari stasiun luar angkasa, tidak ada bedanya. Setiap saat, matahari terbit di beberapa lokasi, dan terbenam di beberapa tempat lain.

Barangkali Anda bisa mencoba membuat radio taiso versi Anda sendiri, atau klub *shogi*, dalam budaya setempat Anda. Anda bisa saja membentuk sebuah klub buku bersama para komuter reguler dalam perjalanan Anda, atau menyiapkan sarapan lezat yang bisa Anda nantikan setelah berlari ringan atau melakukan olahraga peregangan. Wujudkan **kegembiraan dari melakukan hal-hal kecil**, maka Anda juga dapat mengawali ikigai Anda di pagi hari.[]

Wujudkan kegembiraan dari melakukan hal-hal kecil, maka Anda juga dapat mengawali ikigai Anda di pagi hari

2 Eksonim adalah nama sebutan untuk suatu tempat yang tidak digunakan oleh penduduk lokal tempat tersebut.—*penerj.*

3 Bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh kita sendiri dalam proses membentuk otot.—*penerj.*

BAB 3

Keindahan Indriawi Ikigai

Pada tahun-tahun belakangan, Jepang telah menjadi sebuah tempat tujuan wisata yang populer. Pada 2010, hampir 8 juta orang dari luar negeri mengunjungi negeri itu. Pada 2015, angka itu bertambah hingga nyaris 20 juta. Sudah jadi pemandangan biasa melihat segerombolan turis berjalan-jalan di tempat-tempat tujuan wisata yang populer seperti Tokyo, Kyoto, dan Osaka. Para wisatawan kini juga bisa ditemukan di desa-desa terpencil, di restoran-restoran yang sampai sekarang hanya dikenal oleh warga setempat, selagi mereka menjelajahi tempat-tempat yang dahulu dihindari.

Semenjak modernisasi negara itu, pemerintah Jepang telah berusaha untuk memikat wisatawan asing. Pada era Meiji (1868-1912), sejumlah hotel bergaya Barat dibangun, menyambut turis-turis dari Eropa dan Amerika Serikat. Pada masa itu, Jepang belum memiliki ekonomi yang mapan sebagai pengeksport hasil-hasil industri, sehingga mata uang asing yang dibawa para wisatawan itu dipandang teramat penting. Setelah ekonomi berkembang pesat usai Perang Dunia Kedua, jumlah orang yang berkunjung ke Jepang tidak begitu dipandang penting, dibandingkan dengan proses manufaktur barang-barang elektronik dan mobil yang membantu meraup mata uang asing.

Namun, belakangan ini ada desakan untuk mendorong orang-orang berkunjung ke Jepang. Kini industri-industri bangsa Jepang, yang

menghadapi persaingan dari negara-negara seperti China, Korea, dan Taiwan, selain dominasi ekonomi berbasis-internet yang berasal dari Amerika Serikat, telah kehilangan keunggulannya. Dahulu, Kementerian Ekonomi, Perdagangan, Industri (KEPI) diagungkan dan ditakuti sebagai sebuah mesin dari korporasi Jepang. Kini KEPI memandang “kekuatan lunak” negara sebagai bagian yang sangat diperlukan dari mesin penghasil-duitnya. KEPI telah menciptakan kampanye “*Cool Japan* (Jepang keren)”, terinspirasi oleh gerakan “*Cool Britannia*” dari negara Inggris, yang menysar untuk mendorong ekonomi selain dari manufaktur, dan memastikan turisme sebagai penghasil utama baru bagi negara. Meningkatkan jumlah turis dipandang sebagai salah satu tantangan penting dari prakarsa “*Cool Japan*.”

Para wisatawan sering kali menyebutkan kualitas tinggi layanan, presentasi, dan perhatian pada detail sebagai beberapa daya pikat utama Jepang. Dari operasi kereta-kereta Shinkansen yang tanpa cacat hingga pengantaran hidangan daging sapi yang cepat dan teramat efisien di rantai usaha makanan siap saji, hal-hal yang diterima begitu saja oleh warga Jepang cenderung membuat bangsa-bangsa lain terkesan, bahkan takjub. Para pengunjung secara konsisten mendapati Jepang sebagai negara yang bersih dan rapi, sebuah tempat yang bekerja dengan baik dan selalu tepat waktu. WC umum, toko kelontong, dan transportasi publik secara umum dipastikan beroperasi dengan teliti. Warga Jepang dipuji atas sikap mereka yang baik dan suka menolong.

Sudah tentu, sesekali ditemui kekurangan; sama seperti di mana-mana, Jepang pun memiliki organisasi-organisasi atau orang-orang yang tidak kompeten. Bangsa Jepang sendiri, yang selalu senang mempertahankan standar yang tinggi, sering kali mengeluhkan tentang

standar-standar yang makin merosot. Namun, secara rata-rata, bisa dibilang bahwa bangsa Jepang akan mendapat nilai A+ bila menyangkut kualitas umum layanan dan keramahan.

Saat mempertimbangkan alasan Jepang secara konsisten mengantarkan barang dan jasa dengan kualitas tinggi sedemikian rupa, penting untuk memahami konsep *kodawari*.

Kodawari adalah sebuah konsep yang sulit diterjemahkan. Dalam bahasa Inggris, ia sering dianggap sebagai “komitmen” atau “desakan.” Akan tetapi, kata-kata ini, seperti kebanyakan konsep yang berkembang dalam konteks budaya tertentu, tidak cukup menangkap arti sejati kata itu. Kodawari adalah standar personal yang dipatuhi seorang individu dengan sangat teguh. Ia sering kali, meski tidak selalu, digunakan sebagai acuan pada sebuah tingkat kualitas atau profesionalisme yang digenggam seorang individu. Ia adalah sebuah sikap, yang sering dipelihara sepanjang hidup seseorang, dan membentuk elemen pusat ikigai. Kodawari bersifat pribadi, dan ia merupakan manifestasi kebanggaan dari apa yang dilakukan seseorang. Singkatnya, kodawari adalah pendekatan ketika kita memberi perhatian sangat besar terhadap detail-detail terkecil. Dari Lima Pilar Ikigai, kodawari adalah pilar pertama, **mengawali dengan yang kecil**, tanpa perlu menjustifikasi upaya bagi skema-skema besar apa pun.

Satu hal yang diperhatikan oleh para pengunjung ke Jepang adalah begitu banyaknya restoran-restoran dan bar-bar skala-kecil, yang dimiliki dan dijalankan oleh individu-individu pribadi alih-alih rantai atau konglomerasi. Tempat-tempat itu memiliki suasana lokal, unik, individual dan mencerminkan selera pemilik mereka. Tempat-tempat ini sering kali memiliki *kodawari no ippin*—sebuah hidangan utama dan

khas—yang dibanggakan oleh pemiliknya. Ia mungkin akan melibatkan bahan-bahan spesifik, atau memfokuskan pada wilayah yang menjadi sumbernya atau pada jumlah waktu yang diperlukan untuk menyiapkan sebuah hidangan. Para pelanggan menghargai bahwa tempat-tempat dengan hidangan yang disiapkan secara unik ini dilahirkan dari sebuah keinginan untuk merayakan interaksi personal dan rasa komunitas.

Sebuah contoh yang terutama menarik adalah mi *ramen* yang terkenal. Dalam hal ini, Jepang telah menunjukkan kemahirannya dalam mengubah sesuatu yang diimpor dari luar menjadi sesuatu yang mendekati kesempurnaan. Mi jenis ini berasal dari China, tetapi begitu sampai di Jepang, terjadi sebuah ledakan dalam berbagai jenis mi ramen yang diproduksi. Berdasarkan rasa kuah, cara mi dipersiapkan dan pilihan bahan-bahannya, kini terdapat variasi yang sangat banyak. Begitu dua orang Jepang mulai berdebat tentang jenis ramen yang mereka sukai, bisa dipastikan perdebatan itu tidak akan ada ujungnya. Salah seorang pengamat film yang paling jeli di tengah masyarakat Jepang, Juzo Itami, memberikan penghargaan humor pada kodawari yang ditampilkan dengan mi ramen dalam filmnya, *Tampopo* (1985). Setiap aspek pembuatan ramen, seperti meramu kuah, mengadoni mi, dan jumlah serta proporsi *topping* yang pas digambarkan. Selain itu, para pelanggan harus belajar cara yang tepat untuk melahap dan menikmati ramen. Semua ini disampaikan dengan kocak dalam film. Namun, walaupun gairah yang dilimpahkan pada ramen lucu dan dilebih-lebihkan, selain sangat menghibur, ia juga lucu terutama karena ada begitu banyak kebenaran terkandung di dalamnya. **Memulai dengan hal yang kecil**, dan mengeksekusi tiap langkah hingga sempurna adalah etos

bagi pemilik-pemilik kedai *ramen* di Jepang, dan etos yang dibagi bersama oleh masyarakat umum.

Dari Lima Pilar Ikigai, kodawari adalah pilar pertama, mengawali dengan yang kecil, tanpa perlu menjustifikasi upaya bagi skema-skema besar apa pun.

Kodawari itu sendiri tampak seperti sifat yang tanpa kompromi dan terpusat pada diri sendiri, nyaris hingga titik mengesampingkan segala kompromi. Tentu saja, dalam imajinasi populer warga Jepang, seorang pemilik kedai ramen dengan kodawari sulit diajak bicara, galak, menuntut standar apresiasi yang sama dari para pelanggan. Dalam film *Tampopo*, sang pemilik kedai ramen hanya merasa puas ketika para pelanggannya telah menghabiskan seluruh kuahnya. Namun sesungguhnya, kodawari pada dasarnya adalah tentang komunikasi. Imbalan final dan personal dari melakukan setiap tugas-tugas kecil yang dibutuhkan dalam membuat semangkok ramen yang sempurna adalah senyum di wajah pelanggannya.

Steve Jobs juga memiliki kodawari ini, meski dia tidak mengekspresikan etosnya dengan kata itu, ketika contohnya, dia berupaya menyempurnakan fitur-fitur iPhone. Malahan, kita bisa saja mengatakan bahwa kodawari merupakan karakter utama Steve Jobs. Kita bahkan bisa berkata bahwa Steve Jobs adalah seorang Jepang dalam semangat kodawari-nya!

Tentu saja, Jobs adalah sosok yang luar biasa. Barangkali yang unik di Jepang adalah kelaziman semangat kodawari itu di tengah orang-orang biasa. Dari para pemilik warung-warung *izakaya* kecil hingga penghasil daging Kobe dan tuna dari Ōma (pelabuhan di prefektur Aomori, di

wilayah utara negeri), Jepang memiliki populasi besar orang-orang yang mengekspresikan kodawari mereka sendiri. Ada banyak petani yang mengabdikan seluruh waktu, upaya, dan kecerdikan mereka untuk menciptakan hasil panen terbaik dan terlezat. Mereka mempersiapkan tanahnya, merencanakan dan mengeksekusi pemangkasan dan pengairan yang optimum, dan memilih varietas benih untuk ditanam dengan sangat hati-hati. Mereka berupaya sebaik mungkin, didorong oleh semangat mereka **memulai dari yang kecil**.

Satu aspek penting dari kodawari adalah bahwa orang-orang mengejar target mereka sendiri melebihi ekspektasi yang wajar berdasarkan kekuatan pasar.

Jika Anda ingin sukses, biasanya Anda harus menghasilkan barang dengan kualitas sewajarnya. Akan tetapi, begitu Anda mencapai level tertentu, perbaikan tambahan pada kualitasnya berkurang dibandingkan dengan input usahanya. Ini sama seperti kurva pembelajaran. Jika Anda seorang murid, pada titik tertentu, rasanya tidak masuk akal untuk belajar lebih jauh, kecuali dalam situasi-situasi tak biasa, mengingat perbaikan nilainya kecil; Anda disarankan untuk mengerahkan upaya Anda pada hal lain.

Pada titik tertentu, seorang pengamat biasa mungkin akan menganggap bahwa para pengejar kesempurnaan ini bertindak berlebihan, dan bahwa upaya mereka kelewat batas. Namun, tepat saat itulah, suatu keajaiban terjadi.

Rasionalitas seperti ini asing bagi orang-orang yang memiliki kodawari. Mereka tidak akan puas dengan mi ramen “biasa-biasa saja”. Mereka tidak akan berhenti mengejar kualitas dengan tuna “yang biasa

saja” (ingat Fujita). Menghasilkan hal-hal yang “rata-rata” atau “biasa-biasa saja” bisa membuat Anda sukses secara wajar. Akan tetapi, mereka yang mempunyai kodawari akan berupaya melampaui itu, tanpa alasan yang nyata. “Cukup baik” tidak akan “cukup baik” bagi mereka. Anda bahkan bisa saja menyebutnya kesintingan kreatif.

Pada titik tertentu, seorang pengamat biasa mungkin akan menganggap bahwa para pengejar kesempurnaan ini bertindak berlebihan, dan bahwa upaya mereka kelewat batas. Namun, tepat saat itulah, suatu keajaiban terjadi. Anda menyadari bahwa sebenarnya ada kedalaman yang lebih dari kualitas yang tengah Anda kejar. Ada sebuah terobosan, atau produksi sesuatu yang sepenuhnya berbeda. Dengan penciptaan produk-produk genre baru, sebuah pasar baru pun muncul, dan orang-orang akan bersedia membayar dengan harga tinggi bagi kualitas yang tidak dibayangkan sebelumnya.

Sebagai contoh, produksi buah adalah ladang bagi bangsa Jepang dalam menunjukkan tingkat tinggi kodawari. Para produsen buah selalu menargetkan kualitas yang lebih baik. Sebagian orang bahkan mengejar mimpi “buah sempurna.” Misalnya, stroberi yang memiliki gradien manis dan asam sepanjang sumbu longitudinal.

Akan tetapi, salah satu fitur paling menarik dari buah-buahan sempurna yang ditawarkan di Sembikiya, toko buah premium Jepang, adalah bahwa tidak ada definisi tunggal “sempurna”. Sekadar memandangi area stroberi, kita akan merasa seolah tengah menyaksikan kulminasi berbagai garis evolusi, yang tidak selalu mengarah pada satu definisi seperti apa rasa dan tampilan stroberi itu semestinya.

Di Jepang, bahkan terdapat kelompok elite buah-buahan. Sembikiya didirikan sejak 1834. Buah yang dijual di sana memiliki kualitas yang

sangat tinggi sampai-sampai jika ada buah yang diterima untuk dijajakan di salah satu tokonya, maka ia bisa dianggap telah mencapai posisi buah-buahan unggulan. Bila Anda mengunjungi salah satu gerai Sembikiya di sekitar Tokyo, sulit untuk tidak merasa terkesan oleh harga yang amat tinggi dan penampilan buah-buahannya yang begitu cantik, yang nyaris seperti sebuah karya seni.

Contoh klasik dari buah sempurna yang dijual di sana adalah *muskmelon*, yang dinamai karena rasa kestrurnya (*musk*) yang khas. Penyebutan Sembikiya sendiri menghadirkan gambaran muskmelon dalam khayalan publik dengan harga sangat tinggi, biasa dibeli sebagai hadiah. Memang, di Jepang, pemberian muskmelon dipandang sebagai ekspresi penghormatan tertinggi. Muskmelon Sembikiya bisa menguras uang Anda hingga 20.000 yen (\$200) ke atas untuk satu buah. Hal ini mungkin terdengar konyol, tetapi jika Anda tahu upaya-upaya ekstremnya—dan kodawari—yang dikerahkan dalam pembuatan muskmelon itu, maka Anda, secara mengejutkan, justru akan menganggap harga sekian terhitung cukup murah.

Muskmelon yang dijual di Sembikiya ditanam dengan metode “satu batang satu buah.” Dengan begitu, buah yang tumbuh tidak terlalu banyak sehingga mereka tidak merebut nutrisi yang mengalir ke satu target buah. Karena orang-orang tahu upaya luar biasa yang diperlukan dalam pembuatan muskmelon, mereka tidak menganggap harga itu berlebihan, walaupun sudah jelas tidak semua orang sanggup membelinya.

Jika Anda cukup beruntung untuk menerima muskmelon Sembikiya sebagai hadiah, bersiaplah menerima sebuah pengalaman baru akan tekstur dan rasa yang manis, berair, dan mengejutkan. Jika Anda tak

sanggup membeli seluruh buahnya, Anda dapat menikmati irisan buahnya yang ditawarkan di kafe-kafe dan restoran-restoran yang dijalankan oleh Sembikiya, tempat mereka menggunakan muskmelon yang sama dengan yang dijual di gerai-gerai.

Buah yang dijual di Sembikiya merupakan seni biologis yang dihasilkan oleh kodawari para petani berdedikasi. Tak perlu dikatakan lagi, bukti dari seni ini adalah saat memakannya. Anda bisa saja mengagumi sebuah mangga *kanjuku* (matang sempurna), yang dihargai lebih dari 10.000 yen (Rp. 1.000.000) sepotong. Mangga itu akan tampil bagai permata dalam sebuah kotak pajangan mengilat yang dipersiapkan secara khusus oleh Sembikiya. Harganya yang teramat tinggi akan membuat Anda malu untuk membukanya, apalagi memakannya. Akan tetapi, kecuali Anda mengupas buah itu, dan mengirisnya, Anda tidak akan bisa menghargai nilai nyata dari sebuah mangga yang matang sempurna. Dengan kata lain, Anda harus menghancurkannya, agar dapat menghargainya.

Betapa halus pengalaman itu! Anda masukkan buah itu ke dalam mulut Anda, kunyah dan telan, lalu ia pun hilang. Pengalaman makan bernilai 1 juta rupiah Anda pun berakhir sudah.

Mungkin kisah percintaan bangsa Jepang dengan buah yang sempurna merupakan cerminan keyakinan pada hal yang fana. *Hanami*, ketika bangsa Jepang mengagumi mekarnya bunga-bunga sakura setiap musim semi, merupakan contoh yang nyata. Bangsa Jepang memandang hal-hal yang sementara dalam hidup dengan serius. Menikmati mangga yang sempurna atau muskmelon yang megah hanya membutuhkan beberapa menit, menyediakan kegembiraan sesaat. Anda tidak dapat menggenggam lama pengalaman itu. Tidak seperti rangsangan

audiovisual, tidak ada catatan akan apa yang kita makan, dan begitulah yang akan terjadi selama masa depan yang terlihat. Anda toh tidak dapat mengambil swafoto rasa!

Kepercayaan pada kefanaan ikigai, **menghadirkan diri pada tempat dan waktu sekarang** (pilar kelima), mungkin merupakan hal yang paling mendalam dari kelima pilar.

Tentu saja, bukan berarti kegembiraan fana merupakan kekhasan Jepang. Sebagai contoh, bangsa Prancis menikmati kesenangan indriawi dengan sungguh-sungguh. Begitu pula bangsa Italia. Bahkan begitu pula dengan bangsa Rusia, China, atau Inggris. Setiap kebudayaan memiliki inspirasi masing-masing untuk ditawarkan.

Namun, berikut satu contoh lain dari kodawari dalam kebudayaan Jepang: tembikar.

Kepercayaan pada kefanaan ikigai, menghadirkan diri pada tempat dan waktu sekarang (pilar kelima), mungkin merupakan hal yang paling mendalam dari kelima pilar.

Bangsa Jepang selama ini selalu menghargai seni tembikar. Mangkok yang digunakan dalam upacara-upacara minum teh begitu dihargai tinggi selama berabad-abad. Ketika para panglima perang bertarung dalam pertempuran-pertempuran dan mengukir nama-nama mereka, mereka berharap akan menerima mangkok-mangkok termasyhur sebagai imbalan simbolik. Bahkan, konon beberapa panglima kecewa ketika mereka hanya menerima sebuah istana dan wilayah untuk diperintah, alih-alih sebuah mangkok berharga.

Ada sebuah jenis mangkok yang terutama terkenal dan dahulu dihargai oleh para panglima, dinamakan *yohen tenmoku*. *Yohen*

mengacu pada konsep metamorfosis dalam proses pemanggangan tembikar di tungku. Mangkok-mangkok yohen tenmoku diperkirakan dibuat di China pada masa beberapa ratus tahun sejak abad ke-10. *Tenmoku* adalah pelafalan bangsa Jepang untuk kata Tianmu, gunung yang termasyhur di wilayah barat Hangzhou di China dari tempat, yang konon dipercayai, menghasilkan mangkok-mangkok jenis itu.

Mangkok yohen tenmoku menunjukkan pola serupa-bintang dengan warna biru tua, ungu, dan warna-warna lain, seperti galaksi cahaya yang terpencar di bentangan hitam kosmos. Itu sebabnya saya menyebutnya, dengan sederhana saja, “mangkok bintang”. Kini hanya tersisa tiga mangkok bintang di dunia. Kesemuanya berada di Jepang, dan masing-masing mangkok itu dicatat sebagai Pusaka Nasional. Setiap mangkok itu berbeda satu sama lain—mangkok-mangkok itu memiliki ciri khas, dan meninggalkan kesan yang tak dapat dilupakan.

Banyak sekali legenda tentang mangkok-mangkok yang berharga di Jepang, tetapi legenda tentang mangkok-mangkok bintang terutama amat mengharukan. Dalam sejarah, terdapat sebuah mangkok bintang keempat, yang dimiliki oleh panglima legendaris Nobunaga Oda. Mangkok itu konon dihancurkan ketika Nobunaga Oda tewas tak terduga pada 1582 oleh punggawanya, Mitsuhide Akechi, di kuil Honnō-ji di Kyoto, dalam sebuah peristiwa kudeta; saat itu terbangun ekspektasi semakin besar bagi Oda untuk menyatukan Jepang usai kekacauan yang ditimbulkan oleh Perang Ōnin yang berlangsung selama seratus tahun lebih. Kaget, dan menyadari tidak ada kesempatan menang atau melarikan diri, Oda yang angkuh membunuh dirinya sendiri, dan membakar kuilnya; menghancurkan segalanya, termasuk mangkok berharga miliknya itu.

Saat ini, cara pembuatan mangkok bintang itu masih dipandang sebagai salah satu misteri terbesar dalam sejarah pembuatan tembikar. Secara umum, mangkok-mangkok itu dianggap terbuat dari *felspar*, batu gamping, dan besi oksida. Bergantung pada cara tanah liat itu disiapkan, dan cara lapisan kaca keramik terbentuk dan diselesaikan dalam proses pemanasan dan pendinginannya, mangkok-mangkok tersebut menunjukkan tekstur dan pola permukaan yang beragam. Mangkok-mangkok ini sungguh mengesankan dalam variabilitas hasil akhirnya; sebuah proses alkemis dari transformasi yang tidak sepenuhnya bisa dimengerti atau dikendalikan oleh para tukang tembikar. Dalam semesta pola yang begitu luas itulah muncul mangkok-mangkok bintang tersebut, yang mungkin merupakan hasil dari sebuah kejadian langka. Probabilitas pembuatan mangkok bintang ini barangkali kurang dari satu dalam puluhan ribu spesimen.

Reproduksi mangkok bintang telah menjadi hasrat dan kodawari sejumlah pembuat tembikar ternama di Jepang. Mereka begitu mencintai mangkok ini sampai-sampai reproduksinya menjadi hasrat seumur-hidup mereka. Mangkok itu kini melambangkan cawan suci dari pembuatan tembikar bangsa Jepang.

Salah seorang dari mereka adalah Soukichi Nagae ke-9, yang merupakan master generasi kesembilan dari keluarga pembuat tembikar yang berlokasi di kota Seto dekat Nagoya, sebuah area yang dahulu kala diperintah Nobunaga Oda. Nagae adalah nama marganya, sementara “Soukichi” merupakan nama umum terpilih yang biasa digunakan oleh para master di keluarga.

Reproduksi mangkok bintang pada mulanya merupakan hasrat ayahnya, Soukichi Nagae ke-8. Soukichi Nagae ke-9 memberi kesaksian

bahwa ayahnya adalah tipe orang “yang akan menyelesaikan apa pun yang dimulainya.” Ketika ayahnya masih hidup, semenjak masih kanak-kanak, dia mendengar nama “mangkok bintang” disebut ribuan kali, secara harfiah mengisi kehidupan sehari-hari mereka. Kenyataannya, perhatian ayahnya begitu tersedot oleh pengupayaan mangkok bintang itu sehingga, selama beberapa waktu, dia menanggalkan pekerjaan hariannya, yang merupakan penghasil tembikar konvensional Seto.

Soukichi Nagae ke-8 telah membuat kemajuan, dan pada satu waktu tampak upayanya itu akan berbuah kesuksesan. Kemudian, kebuntuan yang panjang berawal. Tanpa menyelesaikan reproduksi mangkok bintang itu, dia meninggal akibat stroke. Nagae, setelah mengambil gelar Soukichi Nagae ke-9, memulai upayanya sendiri untuk mereproduksi mangkok itu. Dia membeli lebih dari seratus bahan berbeda untuk pembuatan tembikar, dan mencoba berbagai kombinasi berbeda, dengan beragam proporsi. Nagae mencoba lebih dari 700 jenis *yuyaku*, campuran khusus material yang digunakan untuk menutupi tembikar sebelum memasukkannya dalam proses pemanggangan.

Mangkok-mangkok bintang itu diperkirakan dibuat di tungku-tungku perkakas Jian di provinsi Fujian, China. Dahulu ada sekitar sepuluh tungku pembakaran di distrik yang memproduksi perkakas Jian, dan kelihatannya kemungkinan besar mangkok-mangkok bintang itu dibuat di salah satu dari tungku-tungku itu. Salah satu tungku yang telah digali di zaman modern berukuran panjang 135 meter, dan lebih dari 100.000 tembikar pernah dimasukkan ke sana selama masa itu. Situs perkakas Jian digunakan selama lebih dari 300 tahun, sejak sekitar abad ke-10 hingga ke-13. Mangkok-mangkok bintang bisa jadi merupakan salah satu dari jutaan tembikar yang dihasilkan di sana.

Soukichi Nagae ke-9 mengimpor satu kontainer penuh tanah dari situs perkakas Jian dengan berat empat puluh ton, atau setara dengan material untuk 10.000 mangkok. Membuat mangkok dari tanah tembikar Jian sudah menjadi impian yang diwariskan dari ayahnya, Soukichi Nagae ke-8. Bagi Nagae, membuat replika sebuah mangkok bintang bagaikan membangun satu piramida. Di puncaknya, Anda akan menemukan mangkok-mangkok bintang itu. Akan tetapi, Anda harus meratakan tanahnya lebih dulu, demi memungkinkan pendakian.

Bangsa Jepang memiliki rasa keingintahuan tinggi terhadap hal-hal yang berasal dari negeri luar. Mereka pandai menyerapnya lalu menyesuaikan dan menguasai sesuatu yang telah diimpor itu.

Di situs tembikar Jian, masih terdapat gunung-gunung sisa tembikar yang gagal. Lapisan serpihan yang patah, sesekali hingga lebih dari 10 meter dalamnya, menutupi area seluas 12 hektare. Anehnya, fragmen mangkok bintang tak pernah ditemukan di sana. Hal ini menghadirkan berbagai spekulasi, termasuk sejumlah teori konspirasi.

Kendati begitu, pada 2009, serpihan mangkok bintang ditemukan di lokasi konstruksi kota Hangzhou, yang dahulu merupakan ibu kota *de facto* dinasti Southern Song (1127-1279); secara efektif mengakhiri teori-teori konspirasi yang ada. Saat ini sudah diyakini bahwa mangkok-mangkok bintang itu jelas diproduksi oleh para tukang tembikar di distrik perkakas Jian.

Pada 2002, Soukichi Nagae ke-9 memberi presentasi di sebuah simposium internasional yang diselenggarakan di Jingdezhen, kota yang telah menghasilkan tembikar selama 1.700 tahun dan yang dikenal sebagai “ibu kota porselen”. Dalam presentasi ini, Nagae memaparkan

hal-hal mendasar dari pendekatannya untuk mereplika tembikar-tembikar kuno ini. Nagae berhipotesis bahwa penggunaan dan penguapan *fluorit* di tungku-tungku pembakaran Jian berkontribusi pada pembentukan berbagai pola perkakas *tenmoku*, termasuk dengan mangkok-mangkok bintang itu.

Saat ini terdapat beberapa tanda kesuksesan yang memberi harapan dalam reproduksi mangkok-mangkok bintang, tetapi upaya penemuan Nagae dan yang lain masih jauh dari usai.

Kisah mangkok-mangkok bintang ini merupakan ciri dari cara pikir bangsa Jepang dalam berbagai cara. Ciri yang pertama adalah rasa keingintahuan tinggi yang ditunjukkan terhadap hal-hal yang berasal dari negeri luar, seperti mangkok-mangkok dari China ini. Sebagaimana yang telah disebutkan, ketiga mangkok bintang yang tersisa di Jepang terpilih sebagai Pusaka Nasional oleh Badan Urusan Kebudayaan, organisasi pemerintah yang mengurus hal-hal demikian. Masih ada banyak contoh lain yang menunjukkan bahwa artefak-artefak yang berasal dari negara-negara lain dinilai tinggi dan diberi penghargaan tertinggi oleh pemerintah Jepang. Istilah Pusaka “Nasional” tak ada kaitannya dengan nasionalisme yang *chauvinistik*⁴.

Rakyat Jepang pandai dalam menyerap, lalu menyesuaikan dan menguasai sesuatu yang telah diimpor. Entah itu karakter huruf China dari zaman kuno atau teknik-teknik yang digunakan untuk membuat taman Inggris pada tahun-tahun belakangan. Bisbol diimpor dari Amerika Serikat, dan telah berevolusi menjadi olahraga Jepang dengan ciri yang cukup berbeda. Lihat saja *Anne of Green Gables* karya novelis asal Kanada, Lucy Maud Montgomery, atau *Moomin* karangan penulis asal Finlandia, Tove Jansson. Kedua buku itu telah dijadikan serial anime

yang sukses. Novelis Haruki Murakami telah menerjemahkan karya-karya yang ditulis dalam bahasa Inggris, terutama yang ditulis Raymond Carver. Berkat reputasi sang novelis sendiri, dan sebagian karena kualitas terjemahannya, para penulis karya terjemahan telah menjadi cukup populer di kalangan para pembaca Jepang, dengan pengikut nyaris fanatik.

Sebagaimana yang telah kita lihat dalam bab ini, bangsa Jepang terkadang begitu berdedikasi untuk menciptakan hal-hal dengan perhatian sangat teliti sehingga nyaris konyol, seperti buah sempurna yang dijual di Sembikiya atau upaya mereproduksi mangkok bintang. Ikigai yang berasal dari memenuhi kodawari seseorang sering kali menjadi penggerak di balik tindakan-tindakan ini. Jika Anda memandang kodawari secara statis, ia mungkin terkadang terlihat mengarah pada metode yang tidak fleksibel, sebuah penekanan pada tradisi dan tertutupnya pikiran dari pengaruh-pengaruh eksternal. Akan tetapi, seperti yang telah kita lihat sampai sejauh ini, kodawari tidak selalu mengarah pada penolakan pengaruh-pengaruh eksternal. Justru kebalikannya, bangsa Jepang dari dulu hingga sekarang dikenal sebagai orang-orang yang memiliki jiwa keingintahuan tinggi.

Pada dasarnya, **memulai dengan yang kecil** merupakan ciri hari-hari masa muda. Ketika Anda masih muda, Anda tak bisa memulai hal dengan cara yang besar. Apa pun yang Anda lakukan, itu tak banyak artinya bagi dunia. Anda harus memulai dari hal yang kecil. Dan hal yang banyak Anda miliki, adalah keterbukaan pikiran dan jiwa keingintahuan—modal besar bagi tujuan seseorang. Anak-anak selalu ingin tahu. Anda dapat melihat hubungan antara keingintahuan dan ikigai.

Lucunya, pascaperang di Jepang, Komandan Tertinggi Sekutu, Jenderal Douglas MacArthur (yang merupakan pemimpin negara selaku pejabat militer tertinggi di GHQ), dikenal pernah menyebut Jepang sebagai “bangsa berumur 12 tahun”. Dalam pernyataannya itu, MacArthur merujuk pada sifat belum matang dari demokrasi Jepang pada masa itu. Frasa itu dimaksudkan sebagai penghinaan. Akan tetapi, jika Anda memandang bahwa cara pikir anak muda dengan ekspresi keingintahuan tajam merupakan nilai plus dalam hidup, komentar MacArthur itu bisa dianggap sebagai pujian.

Bisa saja, ikigai menjadikan kita semua bagai sosok Peter Pan. Dan itu tidak berarti buruk. Mari kita semua menjadi anak-anak usia 12 tahun!

Pikiran muda penting dalam ikigai, tetapi begitu pula dengan komitmen dan hasrat, walaupun tujuan Anda itu tampak tidak penting.[]

4 Menunjukkan patriotisme yang agresif atau berlebihan.—*penerj.*

BAB 4

Keindahan Indriawi Ikigai

Sebuah mangkok bintang dalam kondisi baik, jika dilelang, bisa menghasilkan jutaan dolar. Dari mangkok-mangkok yang tersisa, mangkok bintang Inaba (*inaba tenmoku*) dipandang sebagai mangkok terbaik dari ketiganya. Mangkok itu diwariskan dari Keshogunan Tokugawa pada keluarga Inaba, dan akan meraup puluhan juta dolar jika dilelang pada masa ini.

Koyata Iwasaki, presiden keempat dari Konglomerasi Mitsubishi, dan salah seorang pria terkaya di Jepang masa kini, menjadi pemilik mangkok itu pada 1934. Akan tetapi, karena menganggap dirinya tidak pantas memilikinya, Iwasaki tak pernah menggunakannya pada upacara-upacara teh yang diadakannya.

Bangsa Jepang jelas teramat memusingkan mangkok-mangkok cantik. Toh, mangkok hanyalah mangkok, dan fungsinya untuk menampung cairan. Dalam kapasitas tersebut, itu tak ada bedanya dari mangkok-mangkok yang biasa ada di pasaran. Meski antusiasme di seputar wadah-wadah ini jelas akan menemukan kesamaan di budaya-budaya lain, kita merasa bahwa ada sesuatu yang unik dalam budaya bangsa Jepang yang menjadikan hasrat mereka terhadap wadah-wadah itu cukup luar biasa. Dari manakah antusiasme indriawi ini berasal?

Pada Bab 1, kita merujuk pada hipotesis leksikal, yang menyatakan bahwa ungkapan bagi ciri-ciri kepribadian yang penting dalam hidup

secara perlahan dan pada akhirnya akan membentuk bagian dari bahasa sehari-hari, sebagaimana kasusnya dengan *ikigai*. Ada aspek menarik lain dari bahasa Jepang yang pantas kita fokuskan dan khususnya terkait di sini.

Dalam bahasa Jepang, anjing menggonggong *wan wan*, sementara kucing berbunyi *nya nya*. Dalam bahasa Inggris, anjing berbunyi *bow-wow* dan kucing *meow*. Setiap bahasa mempunyai ekspresi onomatopoeia⁵ semacam itu, tetapi secara umum bahasa Jepang dipandang memiliki ragam ekspresi demikian yang amat banyak.

Ungkapan-ungkapan itu terkadang disebut sebagai simbolisme bunyi bahasa Jepang, dan mereka sering kali terbentuk dari satu kata yang diucapkan dua kali.

Sebagai contoh, *bura bura* berarti cara berjalan yang santai dan acuh tak acuh, sementara *teka teka* menjelaskan permukaan yang mengilat. *Kira kira* mengacu pada cahaya yang gemerlap, sementara *gira gira* berarti sumber cahaya yang terang dan nyaris membutakan, seperti lampu sorot sepeda motor pada malam hari. *Ton ton* merujuk pada bunyi ketukan yang samar, sementara *don don* berarti bunyi gedebuk yang berat. Sebuah kamus onomatopoeia yang disunting oleh Masahiro Ono (2007) mendata 4.500 contoh simbolisme bunyi ini.

Dengan semakin populernya manga dan anime Jepang, semakin banyak orang di seluruh dunia yang tertarik pada simbolisme bunyi bahasa Jepang, karena banyak ungkapan itu yang digunakan dalam karya-karya anime dan manga yang populer. Akan tetapi, onomatopoeia bahasa Jepang sulit dikuasai; sebagian karena kehalusan cara penggunaannya dan sebagian karena begitu banyaknya ungkapan itu. Tidak seperti di kebudayaan lain, bangsa Jepang terus menggunakan

simbolisme bunyi dalam kehidupan dewasa mereka, selain di masa kanak-kanak. Faktanya, sudah biasa bagi bangsa Jepang untuk menggunakan simbolisme bunyi saat membahas hal-hal dalam konteks profesional. Struktur persepsi semacam itu jelas lebih berkembang dalam beberapa bidang industri daripada yang lain, sebagai contoh, pada gastronomi. Anda bisa bayangkan koki sushi seperti Ono Jiro dan pedagang ikan berpengalaman seperti Hiroki Fujita menggunakan onomatopoeia dalam percakapan mereka, karena simbolisme bunyi sering digunakan untuk menjelaskan tekstur dan rasa makanan. Begitu pula, Anda bisa meyakini bahwa para panglima samurai menggunakan onomatopoeia untuk membahas kualitas pedang, dari kilatan hingga tekstur permukaan bilahnya. Para seniman manga juga sering menggunakannya—menggunakan kata-kata seperti *ton ton* dan *don don* untuk mencerminkan suasana-suasana halus dari perbuatan karakter-karakter mereka.

Fakta bahwa ada begitu banyak simbolisme bunyi dalam bahasa Jepang menyiratkan, berdasarkan hipotesis leksikal, terdapat korelasi di antaranya dengan cara bangsa Jepang memandang dunia. Bangsa Jepang tampak membedakan berbagai macam suasana pengalaman, menaruh perhatian pada begitu banyaknya kualitas indriawi. Pengayaan onomatopoeia mencerminkan pentingnya suasana-suasana indriawi yang detail dalam kehidupan bangsa Jepang.

Perhatian terhadap detail semacam itu telah memupuk suatu kebudayaan di mana para perajin senantiasa menerima penghormatan, pada sebuah era ketika gelombang inovasi menjanjikan untuk mengubah hidup kita.

Jepang terus mempunyai begitu banyak produk-produk tradisional yang dibuat oleh para perajin. Perajin, meski tidak bersuara lantang atau angkuh, dipandang begitu tinggi dan memainkan peran-peran kunci dalam masyarakat Jepang. Sering kali, hidup mereka dipandang sebagai perwujudan *ikigai*—kehidupan yang dipersembahkan hanya untuk menciptakan satu hal sepantasnya, betapapun kecilnya.

Pekerjaan para perajin sering kali sangat menguras tenaga dan menghabiskan banyak waktu. Hasilnya, produk tersebut cenderung memiliki kecanggihan dan kualitas tinggi. Para pelanggan Jepang mengetahui bahwa waktu dan tenaga telah dikerahkan dalam penciptaan barang-barang itu dan menghargai kualitasnya, dalam bidang-bidang yang begitu beragam seperti pembuatan belati, pedang, pisau, keramik, perkakas pernis, kertas *washi*, dan hasil tenun.

Etika dan pekerjaan para perajin terus memberi dampak pada berbagai aktivitas ekonomi yang luas. Begitu pula, pemahaman bangsa Jepang dan penanganan beragam kualitas indriawi itu telah mengarah pada kemahiran pekerjaan tangan dan teknik-teknik manufaktur yang canggih.

Perajin dipandang begitu tinggi dan memainkan peran-peran kunci dalam masyarakat Jepang. Sering kali, hidup mereka dipandang sebagai perwujudan ikigai— kehidupan yang dipersembahkan hanya untuk menciptakan satu hal sepantasnya, betapapun kecilnya.

Meskipun perusahaan-perusahaan Jepang merugi selama bertahun-tahun dalam bidang barang-barang elektronik konsumen, satu area yang masih menjadi keunggulan bangsa Jepang adalah manufaktur alat-alat yang rumit seperti kamera medis. Teknik rekayasa dengan presisi tingkat-

tinggi dan komitmen terhadap kesempurnaan menjadikan kamera-kamera medis Jepang sebagai yang terbaik di dunia. Begitu juga dengan kasus alat-alat semikonduktor, para manufaktur Jepang memiliki keunggulan; akumulasi cara pembuatan dan operasi yang terkoordinasi dengan hati-hati merupakan syarat bagi produksi dengan kualitas tinggi dan efisien.

Menaruh perhatian pada pengalaman-pengalaman indriawi yang begitu banyak memang penting untuk menjalankan operasi-operasi halus yang mendukung keahlian dan manufaktur teknologi-tinggi. Sementara dengan keahlian, kemampuan kognitif ini tecermin dalam pembentukan linguistik sebuah bahasa. Kekayaan bahasa Jepang seperti onomatopoeia mencerminkan kepekaan-kepekaan halus tersebut.

Sebagaimana yang akan kita lihat pada Bab 8, dalam pikiran bangsa Jepang, setiap kualitas indriawi itu setara dengan dewa. Bangsa Jepang cenderung meyakini bahwa terdapat kedalaman tak terbatas pada suasana-suasana yang dipertunjukkan oleh limpahan warna-warni di alam dan artefak, sama seperti kedalaman kisah Tuhan yang menciptakan seluruh semesta.

Sei Shōnagon, seorang wanita dayang-dayang yang melayani Permaisuri Teishi sekitar tahun 1.000 Masehi, terkenal akan koleksi esainya *Makura no soshi (The Pillow Book)*. Dalam sebuah esai, Sei Shōnagon memberi perhatian yang sangat teliti pada hal-hal kecil dalam hidupnya. Berikut contohnya (terjemahan versi saya sendiri): “Hal-hal yang lucu. Wajah seorang anak yang dilukis pada buah melon. Seekor anak burung pipit melompat-lompat ke arah sumber pekikan mirip tikus. Seorang anak merangkak dengan cepat, menemukan serpihan kecil

tanah, dan mencubitnya dengan jemari lentik, lalu menunjukkannya pada orang-orang dewasa.”

Sei Shōnagon tidak menggunakan kata-kata megah untuk menjelaskan kehidupannya. Dia hanya menaruh perhatian pada hal-hal kecil yang ditemuinya dalam kehidupan, memahami secara naluriah pentingnya **menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang**. Sei Shōnagon juga tidak membicarakan tentang dirinya sendiri. Mengacu pada hal-hal kecil di sekelilingnya sudah mengungkapkan individualitasnya sendiri dengan lebih efektif daripada acuan langsung kepada dirinya.

Pendekatan Sei Shōnagon yang diekspresikan dalam *The Pillow Book* dapat dihubungkan dengan konsep kontemporer “kesadaran.” Untuk mempraktikkan kesadaran itu, penting untuk **menghadirkan jiwa raga di tempat dan waktu sekarang**, tanpa terburu-buru membuat penilaian. Pelekatan pada diri sendiri dipandang dapat menghalangi pencapaian kesadaran diri.

Mengingat saat *The Pillow Book* ditulis (ia diselesaikan pada 1002 M), sifat sekuler yang fundamental dari esai-esai itu meramalkan semangat kontemporer hingga satu milenium ke depan. Rasanya seakan-akan sang penulis, Sei Shōnagon, berasal dari masa modern.

Karena itulah, salah satu kontribusi unik bangsa Jepang pada filosofi kehidupan, karena ia berlaku pada makna kehidupan, barangkali berasal dari penyangkalan diri sendiri.

Seorang anak yang riang tidak membutuhkan ikigai untuk menjalani hidup; sebuah poin yang ditegaskan oleh Mieko Kamiya dalam bukunya yang terkenal *On the Meaning of Life* (ikigai). Seorang anak yang riang tidak dibebani dengan definisi sosial akan dirinya sendiri. Seorang anak

belum terikat pada profesi ataupun status sosial tertentu. Alangkah menyenangkan jika kita dapat mempertahankan cara pandang seorang anak sepanjang kehidupan kita. Hal ini mengarah pada pilar kedua ikigai, **membebaskan diri**.

Seperti Sei Shōnagon yang nyaris tak pernah merujuk posisinya sendiri di masyarakat dalam keseluruhan *The Pillow Book* seakan-akan dirinya baru terlahir tadi pagi—seperti serpihan salju yang pertama terjatuh ke tanah—melupakan diri sendiri mengarah pada salah satu prinsip kunci Buddhisme Zen. Alangkah menarik mengamati betapa penyangkalan-diri berjalan beriringan dengan apresiasi akan momen sekarang, dalam pemenuhan falsafah kesadaran diri. **Membebaskan diri** sangat berkaitan dengan **kehadiran diri di tempat dan waktu sekarang**. Lagi pula, di dalam tradisi meditasi kaum Buddhalah, konsep modern akan kehadiran jiwa raga itu terlahir.

Alangkah menyenangkan jika kita dapat mempertahankan cara pandang seorang anak sepanjang kehidupan kita. Hal ini mengarah pada pilar kedua ikigai, membebaskan diri.

Kuil Eihei-ji di pinggir kota Fukui, Jepang adalah salah satu pusat kemegahan Buddhisme Zen. Didirikan pada 1244 oleh Dōgen, kuil Eihei-ji masih terbuka secara penuh hingga hari ini, sebagai lokasi pembelajaran dan pelatihan calon-calon biksu. Ribuan kandidat biksu telah mendaftar dan belajar di kuil itu, untuk berlatih, bermeditasi dan meraih kualifikasi. Untuk diterima sebagai murid di kuil itu, seorang pelamar harus berdiri di depan gerbang kuil selama sehari-hari, terkadang di bawah guyuran hujan. Meskipun hal itu mungkin terkesan sebagai bentuk penyiksaan dari sudut pandang modern, ada alasan mengapa pengenalan yang

merendahkan pada dunia Zen itu dianggap perlu, terutama dalam hal penyangkalan diri sendiri.

Jikisai Minami adalah seorang pendeta Buddha yang memiliki pengalaman langka tinggal di dalam area kuil Eihei-ji selama lebih dari sepuluh tahun (kebanyakan murid hanya tinggal selama beberapa tahun untuk lulus). Minami menyatakan bahwa salah satu aturan terpenting dari kuil Eihei-ji (dan Buddhisme Zen secara umum) adalah bahwa tidak ada “sistem imbalan”. Di dunia luar, orang-orang mendapat nilai, atau poin, karena melakukan sesuatu yang berharga, sesuatu yang baik. Akan tetapi, di dalam kuil Eihei-ji, tidak ada penghargaan bagi tindakan terpuji. Begitu Anda memasuki sistemnya, apa pun yang Anda lakukan, betapapun tekunnya Anda bermeditasi, betapapun berhati-hatinya Anda menunaikan tugas-tugas harian, itu tidak ada bedanya. Anda diperlakukan seperti setiap murid lainnya: Anda menjadi manusia anonim, nyaris tak kasat mata; individualitas kehilangan nilai keberartiannya.

Jadwal di kuil Eihei-ji teramat berat. Para murid bangun pukul 03.00 dini hari, dan setelah mandi, mempraktikkan meditasi pagi. Usai meditasi, ada jadwal padat yang memuat lebih banyak meditasi, bersih-bersih, dan berbagai macam tugas. Para murid makan tiga kali sehari. Menunya sangat sederhana—meliputi nasi, sup, dan beberapa hidangan vegetarian.

Pada siang hari, kuil Eihei-ji terbuka bagi umum, dan para wisatawan dapat berjalan-jalan di dalamnya. Para murid berbagi ruang yang sama dengan turis-turis itu. Sekali waktu, para turis akan bertemu murid-murid yang berjalan menyusuri koridor-koridornya. Kekontrasan antara wajah para turis dan murid sangat hebat. Para turis itu membawa udara dunia

yang lebih luas, dengan penekanan pada kesadaran-diri, tekanan untuk menjadikan diri sendiri berguna, terutama untuk mengumpulkan simpati. Para murid, sebaliknya, berjalan seakan-akan mereka tidak menyadari keberadaan mereka sendiri, apalagi keberadaan orang lain. Mereka telah berhasil menjalankan pilar ikigai, yakni **membebaskan diri**. Tubuh mereka ramping, dengan kulit halus (konon dipercayai bahwa diet Eihei-ji bagus bagi keindahan kulit wajah), dan mereka begitu tenggelam dalam diri hingga dapat membuat seorang pengamat luar pun merasa iri.

Kenyataannya, bayangkan sejenak diri Anda sebagai salah satu murid di kuil Eihei-ji. Aliran indriawi dalam benak Anda dipenuhi dengan arsitektur, interior cantik dan keindahan-keindahan lain yang telah dirancang, dipelihara, dan dipoles selama bertahun-tahun. Meskipun kepuasan materiel Anda akan minimal, dan tidak akan ada kepuasan bagi ego Anda, setiap momen terjaga yang dihabiskan di Eihei-ji akan menjadi aliran keindahan indriawi yang tidak terputus-putus.

Saat Anda tenggelam dalam suasana kuil itu, Anda akan merasakan kebahagiaan yang nyaris tak lekang. Seakan-akan untuk mengompensasi atas kehilangan individualitas dan sistem penghargaan, terdapat limpahan keindahan yang syahdu di dalam kuil itu, menyediakan latar bagi para murid untuk menjalankan ritual-ritual harian tersebut.

Seorang ahli saraf yang berpusat di Cambridge (UK), Nicholas Humphrey, yang membahas arti fungsional kesadaran dalam bukunya, *Soul Dust: the Magic of Consciousness*, mengemukakan bahwa kesadaran itu signifikan secara fungsional karena ia memberi kita kesenangan indriawi—sebuah alasan untuk melanjutkan hidup.

Humphrey mengambil contoh luar biasa dari ritual sarapan terakhir tahanan sebelum eksekusi mereka di Amerika Serikat. Para tahanan itu

memiliki hak istimewa terakhir dengan memilih menu pribadi mereka sendiri. Humphrey mengutip menu terakhir para tahanan sebagaimana yang terlampir di situs Departemen Hukum Pidana Texas. Seorang tahanan mungkin akan memilih *fillet* ikan goreng, kentang goreng, jus jeruk, kue cokelat Jerman, sementara tahanan lain mungkin menginginkan sepiring *katsu* ayam. Intinya adalah bahwa mereka memikirkan secara mendalam untuk santapan terakhir dalam hidup mereka, sebuah kesaksian akan arti kesenangan indriawi yang kita dapatkan dari makanan kita. Bisa dikatakan itu adalah bentuk nyata dari **menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang**. Rasanya seakan menemukan ikigai di lingkungan tertentu dapat dipandang sebagai sebuah bentuk adaptasi biologis. Anda dapat menemukan ikigai Anda dalam rentang kondisi yang luas, dan kunci bagi ketahanan ini adalah kesenangan indriawi.

Dalam ilmu kesadaran kontemporer, kualitas-kualitas indriawi yang menemani sebuah pengalaman, termasuk dalam konsumsi kuliner, disebut “*qualia*.” Istilah itu mengacu pada properti-properti fenomenologis⁶ dari pengalaman indriawi: warna merah darah, wangi mawar, atau dinginnya air merupakan semua contoh *qualia*. Cara *qualia* bangkit dari aktivitas-aktivitas neuron di dalam otak merupakan misteri terbesar yang tak terpecahkan dalam ilmu saraf, atau, bahkan, dalam seluruh sains. Tidak ada yang mampu menggetarkan kita melebihi sebuah misteri besar. Kalau Anda memasukkan stroberi ke mulut Anda (buahnya tidak harus termasuk salah satu buah-buahan yang sempurna dan mahal yang dijual di Sembikiya), Anda memiliki spektrum *qualia* tertentu, yang mungkin memberi Anda kesenangan. Dan, kesenangan itu setara dengan misteri kehidupan.

Sebelumnya, kita mengarahkan perhatian kita pada fakta bahwa ada banyak contoh onomatopoeia (simbolisme bunyi) dalam bahasa Jepang. Kenyataannya, onomatopoeia hanya representasi berbagai qualia yang ditemui dalam hidup.

Ada kaitan yang dalam di sini. Dengan cara yang misterius, **membebaskan diri** berhubungan dengan penemuan kesenangan-kesenangan indriawi. Kebudayaan Jepang, dengan begitu banyaknya onomatopoeia, telah mengembangkan keterkaitan ini; menyiapkan sistem ikigai yang sangat kuat sepanjang jalan. Dengan membebaskan diri dari beban diri, kita dapat membuka diri terhadap semesta tak terbatas dari kesenangan-kesenangan indriawi.[]

5 Onomatopoeia adalah kata-kata yang merangsang indra pendengaran untuk memberikan gambaran objek yang direpresentasikannya karena teks memiliki keterbatasan dalam menyampaikan detail indriawi.—*penerj.*

6 Fenomenologi adalah sebuah studi dalam bidang filsafat yang mempelajari manusia sebagai sebuah fenomena.—*penerj.*

BAB 5

Aliran dan Kreativitas

Penyangkalan diri agak terdengar berkonotasi negatif. Ia menghadirkan pemikiran penyangkalan dan penolakan. Akan tetapi, jika Anda memahami dampak-dampak menguntungkan yang muncul dari pendekatan ini dalam konteks ikigai, ia jelas sangat positif.

Jika Anda dapat meraih kondisi psikologis “*flow*” (mengalir) seperti yang dijelaskan oleh psikolog Amerika kelahiran-Hongaria, Mihaly Csikszentmihalyi, Anda akan mendapatkan manfaat terbanyak dari ikigai, dan hal-hal semacam tugas-tugas harian bahkan akan jadi lebih menyenangkan. Anda tidak akan merasa membutuhkan pengakuan untuk hasil kerja atau upaya Anda. Anda tidak akan mencari-cari imbalan dalam bentuk apa pun. Gagasan hidup dalam kondisi bahagia yang langgeng, tanpa mencari kepuasan langsung melalui pengakuan eksternal, tiba-tiba bisa Anda raih.

Menurut Csikszentmihalyi, *flow* merupakan kondisi ketika orang-orang begitu larut dalam satu aktivitas sehingga rasanya tidak ada hal lain yang penting. Begitulah cara Anda menemukan kesenangan dalam pekerjaan. Pekerjaan itu sendiri menjadi tujuannya, alih-alih sesuatu yang mesti dijalani sebagai cara untuk mencapai sesuatu. Saat berada dalam kondisi *flow* (mengalir), Anda tidak bekerja untuk mendapatkan uang bagi penghidupan. Setidaknya, bukan itu prioritas pertama Anda. Anda

bekerja, karena bekerja itu sendiri memberikan kesenangan yang sangat besar. Upah hanyalah bonus.

Dengan begitu, penyangkalan diri menjadi pembebasan dari beban diri dan menjadi aspek fundamental *flow*. Ini berhubungan dengan pilar kedua ikigai, yakni **membebaskan diri sendiri**. Secara alamiah, sebagai sebuah entitas biologis, Anda akan mengkhawatirkan kesejahteraan Anda sendiri, kepuasan dari keinginan-keinginan Anda. Hal itu wajar. Akan tetapi, untuk mencapai kondisi mengalir ini, Anda harus melepaskan ego Anda. Toh, bukan ego yang penting. Akumulasi suasana-suasana tak terbatas dari elemen-elemen yang terlibat dalam pekerjaanlah yang penting. Anda bukanlah tuannya, pekerjaanlah tuannya, dan dalam kondisi mengalir, Anda dapat mengidentifikasi diri Anda sendiri dengan pekerjaan Anda dengan cara yang menggembirakan dan saling menguntungkan. Upaya pencapaian tujuan pribadi adalah hal yang biasa di Jepang. Hidup adalah tentang kepaduan, dan alangkah baiknya jika kita mempunyai petunjuk arahnya—sebuah gambaran target hidup—meskipun kita hanya memiliki hal-hal kecil untuk menyokong ikigai kita. Memang, kepaduan dan target hiduplah yang pada dasarnya membuat serpihan kecil ikigai bersinar.

Bagi mereka yang menghargai porselen antik di Jepang, terkadang dikatakan bahwa “kreasi bawah sadar” menghasilkan mahakarya terbaik. Dipercaya bahwa pada masa modern, para seniman telah menjadi terlalu sadar akan individualitas mereka. Pada masa lampau, para seniman tidak membuat produk mereka untuk mengklaim hak mereka sebagai pencipta. Mereka hanya melakukan pekerjaan mereka, mengharapkan tidak lebih daripada orang-orang akan menemukan peralatan itu berguna dalam kehidupan keseharian mereka. Porselen

yang bertahan dari zaman kuno menampilkan kemurnian dan kejujuran yang saat ini tidak ditemukan lagi, menurut para penikmat seni. Ada ungkapan keindahan anonim pada barang-barang itu.

Berada dalam kondisi mengalir (*flow*), terbebas dari beban diri sendiri, akan terlihat pada kualitas hasil kerja. Keindahan mangkok-mangkok bintang begitu luar biasa terutama karena barang-barang itu merupakan produk dari upaya bawah sadar. Kita bisa beranggapan bahwa alasan upaya modern untuk mereproduksi mangkok-mangkok bintang gagal menciptakan ulang keindahan syahdu benda-benda antik itu, adalah karena perbuatan sadar dari keinginan untuk menciptakan sesuatu yang indah dan unik. Kita barangkali secara intuitif mengetahui kebenaran pandangan ini. Di sebuah dunia yang terobsesi dengan *selfie* (swafoto), *self-help* (swabantu) dan *self-promotion* (promosi-diri), prinsip ini terasa semakin nyata adanya.

Anime bangsa Jepang kini telah mendunia. Akan tetapi, sudah menjadi pengetahuan umum juga bahwa para animator tidak mendapatkan bayaran yang layak. Dibandingkan dengan pekerjaan-pekerjaan yang lebih praktis seperti perbankan dan perdagangan, upah animator rata-rata amat kecil. Meski demikian, bekerja sebagai seorang animator tetap menjadi pekerjaan impian kebanyakan anak muda. Memahami bahwa mereka tidak akan jadi kaya raya, generasi demi generasi calon animator tetap berbondong-bondong memasuki studio.

Berada dalam kondisi mengalir (flow), terbebas dari beban diri sendiri, akan terlihat pada kualitas hasil kerja.

Menciptakan anime merupakan pekerjaan yang sulit. Bagi Hayao Miyazaki, master hebat animasi Jepang yang dikenal atas karya-karya

seperti *Spirited Away* dan *My Neighbor Totoro*, membuat film menuntut kerja keras dengan jam kerja yang panjang. Miyazaki tak pernah beranjak dari mejanya, menggambar ribuan sketsa yang menjelaskan karakter-karakternya dan menentukan adegan-adegannya; semua itu kemudian digarap dan dihaluskan oleh para animator Studio Ghibli, perusahaan yang dia ikut dirikan.

Saya pernah mendapat kegembiraan besar dari mewawancara Hayao Miyazaki di Studio Ghibli. Dia telah menerima begitu banyak penghargaan, tetapi menilai dari komentarnya, penghargaan sesungguhnya pada karyanya datang dari tindakan menciptakan anime itu sendiri. Hayao Miyazaki membuat anime dalam kondisi mengalir (*flow*), dan hal itu terlihat. Kita merasa kualitas kebahagiaan memancar dari pekerjaannya. Anak kecil adalah konsumen kejujuran mutlak. Kita tidak bisa memaksakan sesuatu pada seorang anak, betapapun kita menganggapnya sangat edukatif. Karena itulah, fakta bahwa seorang anak, ketika ditunjukkan hasil karya anime Studio Ghibli, secara sukarela terus menonton, bahkan menagih lagi, merupakan kesaksian besar terhadap kualitas film-film yang dibuat oleh Hayao Miyazaki.

Teori saya adalah bahwa pria ini memahami psikologi seorang anak, barangkali karena dia memiliki jiwa kanak-kanak sendiri. Berada dalam aliran (*flow*) adalah tentang menghargai **keberadaan jiwa raga di tempat dan waktu sekarang**. Seorang anak mengetahui nilai berada pada momen sekarang. Sebenarnya, seorang anak tidak memiliki gagasan pasti tentang masa lalu atau masa depan. Kebahagiaannya terletak pada waktu sekarang, begitu pula dengan Miyazaki.

Miyazaki memberitahukan sebuah kisah yang meninggalkan jejak kuat dan bertahan pada diri saya. Pernah, dia berkata, seorang anak usia

lima tahun datang mengunjungi Studio Ghibli. Setelah anak itu bermain selama beberapa waktu di studio, Miyazaki mengajak anak itu dan orangtuanya ke studio terdekat. Pada waktu itu, Miyazaki memiliki mobil dengan kap konvertibel. “Anak ini senang berkendara dengan kap diturunkan,” pikir Miyazaki. Akan tetapi, ketika dia sedang berusaha menurunkan kap mobilnya, gerimis mulai turun. “Barangkali lain waktu saja,” Miyazaki menimbang, dan berkendara ke studio dengan kap tetap menutup.

Beberapa saat kemudian, ujar Miyazaki, dia mulai memiliki rasa penyesalan. Dia menyadari bahwa, bagi seorang anak, satu hari itu adalah segalanya, dan hari itu takkan kembali. Seorang anak tumbuh begitu cepat. Jika pun anak itu kembali setahun kemudian, dan diajak berkendara dengan kap terbuka, hal itu takkan sama lagi. Dengan kata lain, momen berharga itu telah hilang untuk selamanya, dan itu disebabkan oleh kelalaiannya.

Kata-kata Miyazaki begitu tulus, dan saya sangat tersentuh. Jika diperlukan sebuah bukti akan kemampuan Miyazaki untuk menempatkan diri dalam posisi seorang anak dan menciptakan mahakarya demi mahakarya anime yang mampu memukau mereka, maka itulah buktinya. Miyazaki menjaga jiwa kanak-kanaknya tetap hidup. Ciri terpenting dari keberadaan seorang anak adalah menjalani hidup di masa sekarang, di tempat dan waktu sekarang. Sikap yang demikian penting bagi kehidupan kreatif.

Bisa dibilang, Walt Disney adalah seorang pahlawan lain yang mempertunjukkan **kemampuan menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang**. Dia tentu juga telah menciptakan animasi dalam keadaan mengalir (*flow*), bila menilai dari kualitas warisan yang ditinggalkannya.

Meski kesuksesan besar yang diraihny—59 nominasi Oscar dan 21 Oscar—dia tidak akan mungkin pernah meraih prestasi setinggi itu tanpa keinginan menenggelamkan diri dalam pekerjaan animasi yang sangat rumit dan menghabiskan banyak waktu itu. Suatu waktu, seseorang pernah berkata pada Disney bahwa dirinya cukup populer untuk menjadi presiden. Untuk apa dirinya ingin jadi presiden, Walt menanggapi, sementara dia sudah menjadi raja Disneyland?

Pada masa sekarang, kebanyakan orang, tua dan muda, merasakan *flow* saat menyaksikan sebuah animasi Disney, atau menikmati sebuah wahana bermain di Disneyland. Barangkali warisan terhebat Walt Disney adalah membuat pengalaman mengalir itu jadi berwujud dan langgeng, sehingga dia dapat dirasakan oleh jutaan orang-orang biasa, yang jika tidak demikian, akan kehilangan daya magis masa kanak-kanak untuk selamanya.

*Banyak lansia Jepang yang senang bekerja alih-alih pensiun.
Berada dalam kondisi mengalir menjadikan pekerjaan itu
berkelanjutan dan menyenangkan.*

Dalam konteks aliran, atau hubungan antara pekerjaan dan diri sendiri, sikap bangsa Jepang barangkali unik, setidaknya bila dibandingkan dengan konsep standar di Barat. Orang-orang semacam Disney adalah sebuah pengecualian. Karena tidak seperti dalam tradisi Kristen, yang memandang kerja keras sebagai kejahatan yang diperlukan (secara metafora sebagai akibat dari pengusiran Adam dan Eve dari Taman Eden karena Dosa Asal mereka), bangsa Jepang merangkul pekerjaan sebagai sesuatu yang bernilai positif. Sikap menghadapi pensiun berbeda di Jepang; di sana para pekerja kantoran berharap

untuk tetap melakukan pekerjaan bahkan setelah mereka menginjak usia pensiun yang ditetapkan oleh perusahaan mereka—dan bukan karena mereka bingung jika tak ada yang dikerjakan.

Meskipun kondisi kerja bangsa Jepang mungkin masih jauh dari sempurna, banyak orang yang senang bekerja alih-alih pensiun. Berada dalam kondisi mengalir menjadikan pekerjaan itu berkelanjutan dan menyenangkan. Sudah diketahui bahwa Hayao Miyazaki telah mengumumkan “rencana pensiunnya” di masa lalu, tetapi malah meneruskan kerjanya untuk sebuah animasi film panjang (yang melibatkan banyak tenaga) di kemudian hari. Pengumuman pensiun terbarunya datang setelah penyelesaian *The Wind Rises* pada 2013, memicu banyak orang beranggapan bahwa karya itu akan menjadi karya terakhir sang sutradara hebat sebelum masa pensiunnya. Akan tetapi, pada waktu penulisan, rumor terdengar bahwa Hayao Miyazaki tengah kembali bekerja, menggarap proyek film anime. Kelihatannya Miyazaki memang tak dapat dipisahkan dari tempat kerjanya.

Csikszentmihalyi mengaku bahwa satu sumber inspirasi bagi penelitiannya mengenai kondisi mengalir (*flow*) berasal ketika dia mengamati seorang teman pelukisnya sedang mengerjakan karya seninya selama berjam-jam, tanpa prospek menjual hasil karyanya itu atau mendapatkan imbalan finansial darinya. Kondisi pikiran seperti itu, atau etika kerja, ketika Anda sekadar menenggelamkan diri Anda sendiri pada kesenangan **menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang**, tanpa meminta imbalan langsung atau pengakuan, merupakan bagian integral dari konsep *ikigai* bangsa Jepang.

Mari kita lihat usaha pembuatan wiski bangsa Jepang. Anda akan lihat bahwa produksi wiski di Jepang merupakan contoh mengejutkan dari

sikap yang teramat positif terhadap kerja. Itulah bekerja dengan cinta, disertai dengan penyangkalan-diri. Dia juga memiliki hubungan kuat dengan kondisi mengalir.

Bila kita renungkan, sebetulnya tidak ada alasan bagi Jepang untuk membuat wiski. Negara itu tidak menanam jewawut; ia tidak memiliki tanah gambut. Meski demikian, selama puluhan tahun bangsa Jepang telah mendedikasikan diri pada tugas menciptakan wiski yang bagus, dan kini mereka menghasilkan spiritus yang mendapat penghargaan dan diakui di dunia. Beberapa pakar wiski bahkan memperhitungkan wiski Jepang sebagai salah satu dari lima wiski utama dunia, bersama dengan Scotch, Irish, Bourbon, dan Canadian.

Lihatlah Ichiro Akuto, yang mengoperasikan usaha kecil-kecilan dengan hanya dua gentong kecil di perbukitan Chichibu. Keluarga Akuto telah menghasilkan *sake*, minuman alkohol tradisional Jepang, sejak 1625. Baru pada 2004, Ichiro Akuto memutuskan untuk mulai membuat wiski, dengan tempat penyulingan baru diselesaikan pada 2007. Peluncuran *single malt* Chichibu yang pertama adalah pada 2011. Meski baru-baru ini saja memasuki persaingan pasar wiski, wiski Akuto sudah dipandang tinggi oleh pasar dunia, dan menerima sambutan yang hangat. Seri *Playing Card* memuat 54 wiski *single malt*, masing-masing dengan label khusus yang menampilkan kartu bermain, dan diterbitkan selama periode bertahun-tahun. Satu set komplit bisa meraup harga \$4.000.000 di Hong Kong. Wiski *single malt* Akuto, yang dirilis di bawah merek dagang “Ichiro Malt”, juga dibandrol dengan harga tinggi. Banyak orang menganggap Ichiro Akuto sebagai bintang baru di dunia pembuatan wiski.

Seiichi Koshimizu, kepala peramu Suntory, grup pembuatan dan penyulingan bir, telah terlibat dalam seni rumit untuk menemukan campuran yang sempurna selama bertahun-tahun. Dia bertanggung jawab meramu merek-merek premium semacam Hibiki, dan telah memenangkan banyak penghargaan. Namun, buah pekerjaannya yang rumit baru tampak setelah beberapa dekade. Koshimizu, yang kini berusia 68 tahun, mungkin tidak akan pernah melihat buah dari pekerjaannya itu.

Koshimizu adalah orang yang suka mengikuti kebiasaan secara ketat. Dia makan dengan menu yang sama (mi *udon* kuah) untuk santap siang setiap hari, supaya tidak mengganggu kemampuan mencicip lidahnya yang amat penting. Senjata utamanya adalah keandalan yang teguh, tidak bergeser seperti gentong-gentong yang bergeming di gudang penyimpanan untuk mematangkan wiski.

Dia pernah memberi tahu saya sebuah filosofi menarik tentang pencampuran wiski. Tidak mungkin, ucapnya, untuk meramalkan bagaimana wiski dalam gentong tertentu akan berevolusi selama bertahun-tahun. Meskipun Anda menaruh wiski yang sama dalam tong-tong kayu ek yang sama, ia akan matang menjadi berbagai rasa berbeda setelah bertahun-tahun tersimpan. Menurutnya, bisa saja sifat suatu wiski yang dimatangkan di dalam tong tertentu terlalu kuat untuk dinikmati sendiri. Akan tetapi, begitu dicampur dengan wiski-wiski lain, sifat kuat itu akan diencerkan dan dapat memunculkan hasil yang ternyata memuaskan bagi campuran wiski itu.

Bukankah menarik betapa sebuah elemen, yang mungkin tidak akan dihargai saat sendiri, ternyata bisa berkontribusi terhadap kualitas keseluruhan saat dicampur dengan elemen-elemen karakter yang

berbeda? Itu sama seperti esensi kehidupan itu sendiri. Interaksi yang kompleks antara berbagai elemen dalam sistem organik menjadikan hidup begitu mantap dan lestari.

Ketertarikan bangsa Jepang terhadap wiski terjadi belum begitu lama, tetapi pada saat ini kita melihat proses yang sama sedang terjadi, dengan banyak produsen kecil berupaya untuk menciptakan wiski standar dunia. Terdapat sebuah tema sama pada pembuatan wiski dan anggur—pentingnya bekerja dengan sabar selama bertahun-tahun, tanpa ekspektasi akan diterimanya imbalan langsung atau pengakuan. Barangkali memang itulah kepandaian bangsa Jepang, dengan bantuan dari rasa *ikigai* yang mantap.

Berada dalam situasi mengalir itu penting untuk menjadikan pekerjaan Anda menyenangkan, tetapi pada waktu bersamaan, perhatian pada detail harus ada, demi memperbaiki kualitas pekerjaan yang dilakukan.

Tenggelam di dalam dan mengambil kesenangan dari tempat dan waktu sekarang, dan memperhatikan detail terkecil selagi melakukannya, merupakan inti dari penguasaan upacara teh. Sungguh menakjubkan bahwa Sen no Rikyū, penemu upacara teh yang hidup pada abad ke-16, menemukan konsep ini pada era Sengoku, ketika para pendekar samurai saling bertarung dalam pertempuran demi pertempuran tak berkesudahan, dan pada masa dengan kondisi hidup yang kiranya sangat sulit.

Tai-an, satu-satunya kedai teh tersisa yang dirancang oleh Sen no Rikyū, sangat kecil—nyaris tak memiliki cukup tempat untuk menampung master teh dan beberapa tamu. Kedai teh itu secara sengaja dirancang ringkas supaya para pendekar samurai, yang merupakan

tamu-tamu utama di upacara teh itu bisa menikmati perbincangan secara intim. Para samurai itu harus meninggalkan pedang mereka di pintu masuk, mengingat secara sengaja tidak disediakan ruangan bagi senjata mereka. Mereka bahkan harus memelintir tubuh mereka dan menunduk rendah untuk masuk.

Konsep bangsa Jepang, *ichigo ichie* (secara harfiah berarti “satu waktu, satu pertemuan”) berasal dari tradisi upacara teh. Rikyū kemungkinan besar merupakan pencipta gagasan penting ini. Ichigo ichie adalah apresiasi bagi karakter fana dari pertemuan apa pun dengan orang-orang, benda-benda atau peristiwa-peristiwa dalam hidup. Lagi pula kehidupan itu sarat dengan kejadian-kejadian yang hanya berlangsung satu kali. Kesadaran akan “satu” pertemuan dan kesenangan hidup memberikan fondasi bagi perwujudan bangsa Jepang akan ikigai, dan kunci bagi filosofi hidup bangsa Jepang. Begitu Anda memperhatikan detail-detail kecil dalam hidup, tidak ada yang terulang. Setiap peluang itu istimewa. Itu sebabnya bangsa Jepang memperlakukan detail terkecil dari ritual apa pun seakan-akan itu masalah hidup dan mati.

Setiap peluang itu istimewa. Itu sebabnya, bangsa Jepang memperlakukan detail terkecil dari ritual apa pun seakan-akan itu masalah hidup dan mati.

Tradisi upacara teh masih sangat hidup hingga hari ini. Kenyataannya, tradisi ini menarik karena Kelima Pilar ikigai itu tampak terkandung di dalamnya. Di dalam upacara teh, sang master secara hati-hati mempersiapkan ornamen-ornamen di ruangan, memberi perhatian terbesar pada detail-detail seperti jenis bunga untuk dijadikan dekorasi

di dinding (**mulai dengan yang kecil**). Semangat kerendahan hati adalah ciri khas dari master teh dan para tamunya, walaupun mereka memiliki pengalaman bertahun-tahun dalam upacara (**membebaskan diri**). Kebanyakan peralatan yang digunakan dalam upacara teh ini berusia puluhan tahun, bahkan terkadang ratusan tahun, dan dipilih supaya mereka saling melengkapi untuk meninggalkan kesan yang tak terlupakan (**keselarasan dan kesinambungan**). Meski persiapan yang begitu teliti, target terpenting dari sebuah upacara teh adalah untuk merasa rileks, untuk mengambil kesenangan dari detail-detail indriawi di dalam ruang teh (**kesenangan dari hal-hal kecil**), dan untuk berada dalam kondisi kesadaran ketika kita meresapi inti semesta dari ruang teh itu ke dalam pikiran kita (**menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang**).

Itu semua menggemakan apa yang telah kita temukan tentang konsep kuno bangsa Jepang, yaitu *wa* pada Bab 2. *Wa* merupakan kunci untuk memahami cara orang-orang dapat mempromosikan rasa ikigai mereka sendiri sambil menjalankan keselarasan hidup bersama orang lain. Sebagaimana yang disebutkan sebelumnya, undang-undang tujuh belas pasal yang ditulis oleh Pangeran Shōtoku pada 604 menyatakan dengan terkenal bahwa “*Wa* itu harus dihargai.” Semenjak itu, *wa* telah menjadi salah satu ciri utama kebudayaan bangsa Jepang dan salah satu bahan utama ikigai. Pangeran Shōtoku bisa dianggap sebagai salah seorang pelopor ikigai dalam konteks ini.

Hidup selaras dengan orang lain dan lingkungan merupakan elemen penting ikigai. Sebuah eksperimen yang dipublikasikan oleh para peneliti di Institut Teknologi Massachusetts mengemukakan bahwa kepekaan sosial merupakan faktor penentu dalam performa sebuah kelompok. Setiap ikigai seseorang, saat diterapkan selaras dengan orang lain,

menghasilkan kreativitas dalam pertukaran gagasan secara bebas. Dengan menghargai dan menghormati karakteristik orang-orang di sekitar Anda, Anda akan menyadari sebuah “segitiga emas” antara ikigai, aliran, dan kreativitas.

Saat Anda berada dalam kondisi mengalir—selaras dengan elemen-elemen berbeda di dalam dan di luar diri Anda—maka Anda memiliki kapasitas kognitif untuk menaruh perhatian pada berbagai nuansa halus yang mendatangi Anda. Ketika Anda terganggu secara emosional, atau sangat bias, Anda kehilangan kesiagaan yang diperlukan untuk menghargai detail-detail yang sangat penting dari hal-hal yang dapat memengaruhi keseimbangan antara hidup dan pekerjaan. Anda dapat mengejar kualitas terbaik hanya jika Anda berada dalam kondisi mengalir; sebuah fakta yang sangat diketahui oleh Akuto dan Koshimizu.

Dengan menghargai dan menghormati karakteristik orang-orang di sekitar, Anda akan menyadari sebuah “segitiga emas” antara ikigai, aliran, dan kreativitas.

Pengejaran kualitas yang tak kenal lelah juga tampak di bar-bar Jepang, pada ujung konsumsi pembuatan wiski. *Est!* adalah bar legendaris di Yushima, Tokyo. Pemiliknya adalah Akio Watanabe, yang telah melayani para pelanggan dalam institusi ini selama hampir empat dekade. Menurut pendapat saya, bar-bar terbaik di dunia bisa ditemukan di Jepang. Saya tahu hal ini mungkin terdengar bias dan berlebihan, tetapi ini dari perspektif seseorang yang tumbuh besar di Tokyo, dan yang di kemudian hari menjelajahi dunia. Saya telah mendatangi sejumlah bar dalam hidup saya!

Saya mendapat keberuntungan untuk mengunjungi Est! saat masih menjadi mahasiswa, hanya sedikit di atas batas usia legal minum, yakni dua puluh tahun. Begitu saya berjalan memasuki bar, agak cemas, saya belajar tentang sebuah dunia baru sepenuhnya. Bagian dalam Est! dihias dengan motif-motif umum bar Jepang, dengan sedikit budaya Irlandia dan Skotlandia. Botol-botol wiski, rum, gin, dan minuman lain memenuhi rak-rak.

Di Jepang, bar seperti Est! terkadang disebut “*shot bar*”. Sulit menjelaskan atmosfer unik dari shot bar pada seseorang yang belum pernah mendatanginya. Dalam hal keanggunan para pelanggannya dan ketenangan suasananya, shot bar bangsa Jepang itu seperti bar anggur. Dalam hal kelas atas, ia mungkin berbagi kualitas yang sama dengan konsep bar pakis Amerika, tetapi para pelanggannya tidak mesti lajang atau eksekutif muda, dan tidak ada penekanan pada tanaman hijau di interiornya. Shot bar Jepang kenyataannya memiliki genre tersendiri. Tidak ada yang menyerupainya di dunia.

Keanggunan pembuatan koktail Watanabe, atmosfernya yang menenangkan, cara Watanabe mendengar dan menanggapi para pelanggannya merupakan inspirasi yang menyenangkan bagi diri saya. Kedengarannya seperti klise, tetapi saya mendapat banyak pelajaran berharga tentang hidup saat duduk di meja malam itu, sambil menyisip wiski.

Berikut rahasia Watanabe: pengejaran kualitas yang tak kenal lelah, komitmen, fokus pada hal-hal kecil tanpa berpikir tentang pengakuan. Selama bertahun-tahun, Watanabe tidak pernah mengambil libur, kecuali selama seminggu saat Tahun Baru dan seminggu lagi pada pertengahan Agustus. Waktu selebihnya, Watanabe berdiri di balik bar-

bar Est! tujuh hari dalam seminggu, sepanjang tahun. Dia memberi perhatian pada setiap minuman yang disuguhkannya di barnya, memandang setiap minuman dengan sangat serius. Meskipun Est! sangat dipandang oleh para pelanggannya, termasuk para aktor, editor, penulis, dan profesor universitas, Watanabe tidak pernah mencari-cari pengakuan sosial. Dia menghindari dari pers atau perhatian media. Pernah, saya mengetahui, dari komentar-komentar ringan pelanggan Est! yang duduk di samping saya, bahwa Watanabe, pada masa mudanya, pernah menyuguhkan koktail untuk seorang novelis legendaris Yukio Mishima. Selama tiga puluh tahun ketika saya sering mengunjungi tempat itu, Watanabe tidak pernah memberitahukan saya tentang pertemuan mengesankan itu. Memang orang seperti itulah dia.

Berikut satu contoh terakhir yang mengesankan tentang orang-orang yang berbuat sesuatu tanpa mengharap pengakuan apa pun. Keluarga Kerajaan Jepang secara sejarah memiliki tradisi budaya yang kuat. Sains dan seni telah dipandang sebagai bagian penting dari pengayoman Kerajaan. Musik adalah pusatnya. Para musisi yang melayani Keluarga Kerajaan memiliki peran-peran tertentu dalam penentuan musik khusus bagi ratusan upacara dan ritual yang diadakan di Istana Kerajaan setiap tahun. Bentuk tradisi dari musik dan tarian istana kuno ini disebut *gagaku*. Gagaku telah dimainkan di istana selama lebih dari seribu tahun.

Saya pernah berbincang dengan Hideki Togi, seorang musisi istana dalam tradisi gagaku yang terkenal. Togi berasal dari keluarga Togi, yang terlibat dalam gagaku sejak periode Nara (710-794), yakni selama lebih dari 1.300 tahun. Togi memberitahukan bahwa para musisi istana bermain pada banyak kesempatan, seperti perayaan 1.200-tahun kaisar

tertentu. Saat saya bertanya siapa yang akan mendengarkan musik seperti itu, dia malah menjawab “tidak seorang pun.”

Dia meneruskan: “Kami memainkan alat musik, bernyanyi dan menari, meski tak ada penonton yang hadir, di tengah keagungan Istana Kerajaan. Kami memainkan musik hingga larut malam. Terkadang, kami merasa seakan arwah para kaisar yang telah mati turun dari langit, tinggal bersama kami sejenak, menikmati musik itu, lalu kembali pulang.” Togi menyatakan semua ini seakan-akan tidak ada yang aneh dengan perkataannya. Tampaknya, bagi para musisi dari tradisi gagaku ini, bermain tanpa disaksikan penonton sudah menjadi hal lumrah.

*Buatlah musik, meski tak ada seorang pun yang mendengar.
Lukislah sebuah gambar, meski tak ada seorang pun yang melihat.
Tuliskan sebuah cerita singkat yang tak akan dibaca orang.
Kesenangan batin dan kepuasan akan lebih dari cukup untuk
menyemangati terus hidup Anda.*

Penuturan Togi itu merupakan deskripsi yang sangat menyentuh dan memilukan tentang kondisi mengalir (*flow*), **menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang**. Begitu Anda mencapai kondisi konsentrasi yang membahagiakan, seorang penonton tidak diperlukan. Anda menikmati keberadaan di tempat sekarang dan pada waktu sekarang, dan sekadar melanjutkan.

Dalam kehidupan, kita terkadang salah menempatkan prioritas dan arti penting suatu hal. Sering kali, kita melakukan sesuatu demi imbalan. Kalau imbalannya tidak kunjung datang, kita kecewa, dan kehilangan minat dan semangat dalam bekerja. Itu jelas pendekatan yang salah. Secara umum, akan ada jeda antara perbuatan dan imbalan. Bahkan,

kalaupun Anda menyelesaikan pekerjaan yang baik, imbalan tidak selalu langsung diterima: penerimaan dan pengakuan terjadi dengan cara yang tak tentu, bergantung pada banyak parameter yang tak dapat kita kendalikan. Jika Anda dapat menjadikan proses mengerahkan upaya itu sebagai sumber utama kebahagiaan, maka telah berhasil dalam tantangan terpenting hidup Anda.

Jadi buatlah musik, meski tak ada seorang pun yang mendengar. Lukislah sebuah gambar, meski tak ada seorang pun yang melihat. Tuliskan sebuah cerita singkat yang tak akan dibaca orang. Kesenangan batin dan kepuasan akan lebih dari cukup untuk menyemangati terus hidup Anda. Kalau Anda telah berhasil melakukannya, itu berarti Anda telah menjadikan diri Anda master **menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang.**[]

BAB 6

Ikigai dan Kelestarian

Pada dasarnya, gagasan ikigai bangsa Jepang selalu diliputi pengekanan dan pengendalian-diri, ketika keselarasan dengan orang-orang lain dipandang teramat penting. Di sebuah dunia tempat ketimpangan ekonomi telah mengarah pada kerusuhan sosial yang meluas, Jepang secara tradisi tetap bertahan sebagai negara dengan sarana-sarana yang sederhana, meski kesuksesan ekonominya di masa lalu. Selama waktu yang lama, mayoritas rakyat Jepang memandang diri mereka sendiri berasal dari kelas pekerja. Pada tahun-tahun terakhir, dengan pertumbuhan ekonomi yang melambat dan populasi yang menua, muncul kesadaran yang semakin besar bahwa kesenjangan ekonomi makin meningkat, dan sejumlah indikator konsisten dengan persepsi itu. Akan tetapi, pembelanjaan yang berlebihan oleh orang-orang kaya atau pertunjukan eksibisionisme oleh orang-orang tersohor relatif jarang di Jepang, setidaknya dalam persepsi. Jepang hanya memiliki budaya selebritas yang lemah. Tidak ada Justin Biebers atau Paris Hilton, meskipun Jepang juga memiliki sejumlah selebritas dalam skala kecil.

Membatasi keinginan-keinginan dan ambisi-ambisi individu bisa memiliki efek samping yang negatif. Dibandingkan dengan kesuksesan global perusahaan-perusahaan seperti Google, Facebook, dan Apple, perusahaan-perusahaan rintisan di Jepang baru-baru ini memiliki

dampak yang relatif kecil. Barangkali spektrum kesuksesan dan keglamoran bangsa Jepang terlalu sempit untuk mengakomodasikan pelaku-pelaku perubahan sesungguhnya pada skala global.

Berhubungan erat dengan ungkapan kebebasan dan kesuksesan individual yang lemah, dengan pengekan dan pengendalian-diri, terdapat salah satu nilai-nilai bangsa Jepang yang paling unik: kelestarian. Pengejaran keinginan individu sering kali diseimbangkan dengan kelestarian masyarakat dan lingkungan. Lagi pula, tanpa masyarakat dan lingkungan yang mapan dan sehat, Anda tidak bisa mengejar target-target Anda, dan berupaya untuk meraih ambisi-ambisi Anda.

Sebagaimana yang telah kita saksikan sebelumnya, pada level individu, *ikigai* adalah fondasi motivasional yang membuat Anda terus bekerja, untuk membantu Anda bangun di pagi hari dan mulai mengerjakan tugas-tugas. Selain itu, dalam budaya Jepang, *ikigai* berhubungan erat dengan menjaga keselarasan dengan lingkungan, dengan orang-orang di sekeliling Anda dan dengan masyarakat secara luas, yang tanpanya maka kelestarian menjadi mustahil. Pilar ketiga *ikigai*, keselarasan dan kesinambungan, barangkali merupakan etos terpenting dan unik dari cara berpikir masyarakat Jepang.

Ikigai berhubungan erat dengan menjaga keselarasan dengan lingkungan, dengan orang-orang di sekeliling Anda dan dengan masyarakat secara luas, yang tanpanya maka kelestarian menjadi mustahil.

Mari kita lihat hubungan bangsa Jepang dengan alam. Bangsa Jepang telah membuat batasan keinginan-keinginan individu menjadi sebetulnya

seni kesederhanaan, estetika yang jeli dan kecukupan yang elegan. Dalam idealisme bangsa Jepang, terdapat limpahan keindahan yang bersahaja, *wabi sabi*. Kayu polos meja sushi yang licin merupakan contoh klasik. Kayu *hinoki* wangi yang digunakan untuk mandi, digabungkan dengan kulit buah jeruk *yuzu*, adalah contoh lain—dan yang begitu surgawi. Tujuan mandi demikian tidak hanya untuk membersihkan badan, tetapi juga agar rileks. Mandi di alam cukup populer, terutama di *onsen* (mata air panas). Di wilayah-wilayah perkotaan, menghadirkan alam ke dalam ruangan dengan kemewahan sederhana dan kenyamanan sangat umum. Anda akan sering menemukan lukisan-lukisan Gunung Fuji di dinding-dinding *senjo* (pemandian-pemandian umum), sebagai contoh—sebuah trik artistik yang sangat populer.

Berjalan di hutan dan panjat gunung adalah hobi-hobi yang populer di Jepang; menunjukkan rasa hormat dan kasih sayang bagi alam yang dirasakan oleh masyarakat Jepang. Desain taman bangsa Jepang dibuat agar menyenangkan dipandang mata, dirancang untuk bertumbuh menjadi berbagai latar berbeda bergantung pada musimnya.

Jepang merupakan negara yang lestari. Kelestarian ini berlaku bukan hanya pada hubungan manusia dengan alam, tetapi juga pada ragam aktivitas-aktivitas individual di dalam suatu konteks sosial. Anda harus menunjukkan pertimbangan yang cukup bagi orang lain, dan menyadari dampak tindakan-tindakan Anda pada masyarakat secara luas. Secara ideal, setiap aktivitas sosial semestinya lestari. Semangat bangsa Jepang adalah mengejar sesuatu dengan cara yang tenang, tetapi langgeng, alih-alih dengan gaya flamboyan, mencari kepuasan yang berumur-pendek dari kebutuhan sesaat. Sebagai konsekuensinya, saat sesuatu diawali

dengan sungguh-sungguh di Jepang, kemungkinan besar ia akan terpelihara untuk waktu yang *sangat* lama.

Kekaisaran Jepang adalah monarki turun-temurun tertua di dunia. Kaisar Akihito saat ini, yang mulai naik takhta pada 7 Januari 1989, adalah garis turunan ke-125. Banyak institusi budaya yang telah diturunkan selama berabad-abad. *Noh* (drama musikal klasik bangsa Jepang), *kabuki* (drama-tari klasik bangsa Jepang) dan berbagai bentuk seni pertunjukan lain telah dipraktikkan selama bergenerasi-generasi. Namun, terdapat banyak marga-marga tua lain di Jepang, yang meneruskan obor untuk berbagai aspek tradisi budaya dan ekonomi yang berbeda.

Kata “usaha keluarga” mempunyai arti sejarah yang penting di Jepang. Banyak keluarga yang dikenal terlibat dalam bidang aktivitas budaya dan ekonomi tertentu, yang merentang hingga beberapa abad. Keluarga Ikenobo di Kyoto mendedikasikan diri pada seni *ikebana* (merangkai bunga) sejak setidaknya tahun 1462, menurut dokumen sejarah. Keluarga-keluarga Sen, juga tinggal di Kyoto, melestarikan budaya upacara teh selama lebih dari 400 tahun semenjak kematian sang perintis Sen no Rikyū pada 1591. Ada tiga keluarga Sen, dengan ratusan ribu pengikut yang mempraktikkan upacara teh di sepenjuru Jepang dan luar negeri. Toraya, pembuat manisan tradisional Jepang yang dijalankan oleh keluarga Kurokawa, telah menjalankan usaha selama hampir 500 tahun. Kongō Gumi, didirikan pada 578 oleh tiga orang tukang kayu, berspesialisasi dalam konstruksi dan pemeliharaan kuil-kuil, dan merupakan perusahaan tertua di dunia yang hingga kini beroperasi, dengan keluarga Kongō masih memegang kendali.

*Saat sesuatu diawali dengan sungguh-sungguh di Jepang,
kemungkinan besar ia akan terpelihara untuk waktu yang sangat
lama.*



Kebudayaan Jepang penuh dengan adat dan institusi-institusi yang menjalankan ikigai sebagai sebuah mesin bagi kelestarian. Untuk memahami cara bangsa Jepang memandang ikigai, kita harus memahami anatomi kelestarian itu sendiri, dengan gaya bangsa Jepang. Hal ini sangat terlihat pada Kuil Ise.

Di tengah hutan rimbun dan luas yang merentang sepanjang 5.500 hektare di prefektur Mie bagian barat Jepang, terdapat salah satu institusi terpenting dari agama asli bangsa Jepang—Shinto—yakni Kuil Ise. Kuil Ise dianggap sebagai kuil Shinto bangsa Jepang yang paling keramat, dan dipersembahkan bagi dewi matahari Amaterasu. Dalam legenda bangsa Jepang, keluarga Kerajaan merupakan turunan dari Amaterasu. Kuil Ise selama ini dihubungkan dengan Keluarga Kerajaan Jepang. Peran kepala pendeta kuil secara tradisi dilakukan oleh para anggota Keluarga Kerajaan. Begitu pentingnya ia sehingga para pemimpin dunia yang menghadiri pertemuan tingkat tinggi G7 Ise-Shima pada 2016 mengunjungi kuil tersebut.

Kuil Ise diyakini menampung cermin keramat (*Yata no Kagami*), salah satu dari Tiga Pusaka Keramat dari rumah tangga Kerajaan, selain pedang (*Kusanagi*) dan permata (*Yasaka no Magatama*). *Magatama* adalah sebuah permata asli Jepang; terbuat dari batu giok dan dibentuk serupa dengan janin manusia. Pada waktu Penobatan seorang Raja baru, Ketiga Pusaka Keramat itu dipindahkan sebagai simbol martabat dan kewenangan rumah tangga Kerajaan. Kehadiran fisik dari Ketiga Pusaka

Keramat itu tak pernah dikonfirmasi, mengingat tak seorang pun (kecuali sang Raja, barangkali) yang pernah melihat barang-barang artefak itu.

Sikap religius dari warga Jepang modern adalah sekuler. Banyak warga Jepang yang mengunjungi Kuil Ise untuk berdoa, tetapi itu tidak berarti bahwa mereka penganut doktrin-doktrin Shinto yang taat, atau bahkan tahu sistem keyakinannya secara spesifik. Kebanyakan warga Jepang memandang kunjungan ke Kuil Ise sebagai pengalaman budaya. Shinto sendiri bukanlah agama dengan aturan dan hukum yang ketat. Terpisah dari konteks religi, kedamaian dari hutan yang rimbun dan keindahan syahdu bangunan Kuil Ise sungguh menginspirasi, beresonansi dengan filosofi-filosofi kontemporer dari hubungan antara manusia dan alam.

Salah satu aspek yang paling mengesankan dari Kuil Ise, dan barangkali lebih relevan bagi pencarian kita akan *ikigai*, adalah pembangunan kembali kuil secara berkala. Terdapat dua alternatif situs bagi kompleks kuil Ise bagian Dalam dan Luar. Setiap dua puluh tahun, bangunan kuil itu dibongkar dengan hati-hati, dan sebuah gedung baru dengan struktur sama persis dibangun pada lokasi baru, menggunakan kayu yang baru didapat. Gedung-gedung baru dibangun sejak 2013. Pembangunan ulang berikutnya akan dilakukan pada 2033. Catatan menyebutkan bahwa proses pembangunan ulang setiap dua dekade ini telah berlangsung selama 1.200 tahun terakhir, dengan jeda sesekali akibat peperangan dan pergolakan sosial.

Demi menjaga pembangunan ulang kuil-kuil dengan sama persis, pertimbangan saksama dan persiapan harus dilakukan. Sebagai contoh, pohon *hinoki* (cemara Jepang) harus ditanam selama beberapa dekade sebelumnya untuk menghasilkan balok-balok kayu di bangunan-

bangunan kuil. Untuk tujuan itu, Kuil Ise memiliki cadangan pepohonan hinoki di sepenjuru negeri. Sebagian balok kayu yang digunakan untuk Kuil Ise harus memiliki ukuran tertentu; fungsi yang hanya dapat dipenuhi oleh pohon-pohon hinoki berumur lebih dari 200 tahun.

Ada teknik-teknik pertukangan khusus yang digunakan untuk Kuil Ise. Sebagai contoh, bangunan-bangunan kuil dibangun tanpa menggunakan satu paku pun. Dukungan dan pelatihan para tukang kayu terampil yang didedikasikan untuk pembangunan kuil merupakan bagian penting bagi kelestarian Kuil Ise. Satu teori menyebutkan bahwa pembangunan ulang kuil setiap dua puluh tahun dirancang untuk meneruskan teknik dan pengalaman pembangunan kuil dari satu generasi tukang kayu ke generasi berikutnya.

Kuil Ise adalah puncak bagi puluhan ribu kuil di sepenjuru Jepang. Meskipun lebih kecil ukurannya dan sederhana dalam tampilannya, kuil-kuil lokal ini dihormati dan dipelihara oleh orang-orang di sekitarnya. Pada masa kini, sekitar seratus pendeta Shinto dan 500 staf umum mendukung operasi Kuil Ise. Ditambah lagi ada orang-orang yang mendukung kuil secara tidak langsung, misalnya, para tukang kayu, perajin, pedagang dan pemelihara hutan. Pengaturan dan keselarasan (sebagaimana yang dikatakan Pangeran Shōtoku dengan *wa*) orang-orang yang mendukung kuil ini merupakan aspek penting lain dari tradisi mulia yang langgeng ini.

Terdapat kecerdasan yang tak diragukan dalam pembuatan dan perancangan Kuil Ise. Gedung-gedungnya sangat indah dan cantik. Seorang pendeta Buddha terkenal, Saigyō (1118-1190), dalam kunjungannya ke Kuil Ise, menulis sebuah puisi *waka* tradisional yang bisa diterjemahkan sebagai, “Aku tidak tahu apa yang menetap di sini,

tetapi jiwaku meneteskan air mata saat menyentuh kedamaiannya yang agung.”

Perbuatan dan perancangan adalah satu hal; pemeliharaan latar aslinya selama ratusan tahun adalah hal lain lagi. Waktu senantiasa berubah. Pemerintah datang dan pergi. Orang-orang dengan beragam kemampuan dan ciri pribadi sudah tentu terlibat dalam operasinya. Sungguh sebuah keajaiban bahwa Kuil Ise terus dijaga dalam kondisi murninya selama lebih dari seribu tahun.

Yang penting, Kuil Ise tidak dapat bergantung pada pekerja-pekerja hebat yang mendukung operasinya. Memang, pekerja kuil memiliki reputasi hebat bagi keandalan dan kecerdasan. Saya pribadi mengenal sebagian mereka, dan mereka adalah para pekerja andalan yang cermat, serta menunjukkan bakat. Akan tetapi, bukan itu intinya. Namun, bagi mekanismenya yang pasti dan terintegrasi untuk memastikan operasinya terus berjalan, Kuil Ise tidak akan bisa terus dijalankan selama lebih dari satu milenium.

Sebagai contoh, jika Anda bayangkan bagaimana Apple akan beroperasi selama 1.000 tahun setelah kematian Steve Jobs, Anda mungkin akan mulai menghargai kesulitan tugas itu. Serupa dengannya, internet sudah jelas mengubah dunia, tetapi tak seorang pun tahu jika ia bisa bertahan selama berdekade-dekade berikutnya, apalagi selama ratusan tahun. Para peretas, penipu, pencipta perselisihan dan banjir informasi hanyalah segelintir contoh kekhawatiran tentang internet. Penyebaran berita-berita bohong di media sosial menempatkan sistem demokrasi dalam kekacauan. Selain itu, juga ada kecemasan nyata mengenai perlombaan yang makin mengganas untuk memancing perhatian dan waktu keterlibatan orang-orang. Kita semua tahu betapa

berbagai layanan internet, seperti, Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram, mengacak-acak jam-jam bangun kita menjadi limpahan rentang perhatian singkat yang acak.

Bagaimanakah seorang individu mewujudkan kelestarian dalam hidup melalui ikigai, dengan karakter pribadinya yang unik, di sebuah dunia yang makin terobsesi dengan inovasi-inovasi? Prestasi hebat Kuil Ise sebaiknya dipelajari sebagai model bagi perwujudan kelestarian. Sudah jelas, keselarasan merupakan kunci bagi kelestarian. Kesederhanaan dan kerendahan hati para pekerja Kuil Ise, di balik latar pekerjaan hebat yang dilakukan mereka beserta para pendahulu mereka selama sekian tahun, menjadikan Kuil Ise sebagai pendewaan bagi **keselarasan dan kelestarian**, pilar ketiga ikigai.

Ada sebuah kuil lain di jantung kota Tokyo, yang memberikan kasus unik lain bagi kelestarian. Kuil Meiji, didirikan pada tahun 1920, dipersembahkan bagi Kaisar Meiji (1852-1912), yang memainkan peranan penting dalam modernisasi Jepang. Kuil itu merupakan lokasi populer untuk dikunjungi para wisatawan luar negeri. Yang terutama populer, adalah pajangan tong-tong *sake* yang dipersembahkan untuk kuil itu; orang-orang mengambil swafoto di depan koleksinya yang beraneka warna. Orang-orang menggantungkan *ema* (plakat-plakat kayu) di dekat bangunan utama kuil, tempat mereka menuliskan keinginan-keinginan mereka. Melihat popularitas internasional kuil itu, tulisan-tulisan ditemukan dalam berbagai bahasa, mengungkapkan harapan-harapan menyangkut kesehatan, kebahagiaan, prestasi akademis, dan kesuksesan usaha.

Berlokasi di jantung Tokyo, bangunan kuil itu berpusat di dalam hutan, mencakup tujuh puluh hektare. Berjalan-jalan menyusuri hutan

menuju kuil merupakan aktivitas populer bagi para warga Tokyo dan wisatawan. Anda bisa beristirahat untuk minum teh atau menikmati berbagai hidangan di restoran-restoran dengan latar hutan yang damai.

Terdapat sebuah koloni elang-alap (*goshawk*) yang bersarang di tanah Kuil Meiji, melambangkan kekayaan hutan luas ini di pusat Tokyo. Terdapat banyak spesies langka ditemukan di hutan Kuil Meiji. Berjalan menyusurnya, Anda akan merasa sedang menghirup lingkungan alam yang telah ada sejak waktu lama. Padahal, hutan itu asalnya buatan, dibuat, direncanakan, lalu dieksekusi oleh para ahli botani, khususnya Seiroku Honda, Takanori Hongo, dan Keiji Uehara.

Ketika Kuil Meiji dibangun, lokasi itu merupakan tanah tandus tanpa pepohonan. Ketiga ahli botani itu melakukan pertimbangan cermat dalam memilih spesies pepohonan untuk ditanam. Berdasarkan pengetahuan mereka tentang penggantian ekologis dan cara struktur spesies hutan berubah seiring waktu, mereka merancang dan meramalkan bagaimana kelompok pohon akan bertumbuh sampai ia menginjak dewasa dan mencapai kondisi mapan. Menanggapi pengumuman rencana itu, 120.000 pohon dari 365 spesies disumbangkan oleh orang-orang dari sepenjuru Jepang, untuk memperingati dan memberi penghormatan kepada mendiang Kaisar, dan menandai akhir sebuah era.

Hari ini, hampir seratus tahun kemudian, hasilnya adalah lingkungan alam yang tenteram tempat kita bisa rileks dan menghabiskan waktu untuk bermeditasi.

Yang dilakukan Honda, Hongo, Uehara dan lainnya terhadap pembangunan hutan Kuil Meiji jelas merupakan karya dengan kecerdasan hebat. Pemeliharaan hutan itu lantas memerlukan jenis

pekerjaan lain, yang sama pentingnya. Karena hutan Kuil Meiji dianggap sebagai area keramat, orang-orang tidak diperbolehkan untuk mengembara ke sana kemari, kecuali di jalur-jalur tertentu. Setiap pagi, staf terlihat menyapu jalan menuju bangunan kuil, membersihkan daun-daun yang gugur dengan sangat hati-hati dan elegan; pemandangan yang memberi banyak kesenangan dan inspirasi bagi para peninjau. Staf kemudian menaruh daun-daun rontok itu dengan saksama kembali ke tanah sekitar akar-akar pohon, alih-alih membuangnya, untuk mengembalikan nutrisi berharga bagi hutan. Seiring berlalunya waktu, daun-daun itu dibusukkan oleh jamur dan kembali ke dalam tanah, menyumbang bagi generasi-generasi tanaman dan dedaunan berikutnya. Penghormatan bagi tempat keramat ini jelas telah membantu melestarikan koloni elang-alap yang bersarang di hutan.

Kuil Ise dan Meiji sudah jelas merupakan contoh-contoh hebat inovasi, pada waktu pembuatannya. Kuil-kuil itu juga model bagi kelestarian. Kuil Ise telah mempertahankan siklus pembangunan ulang selama lebih dari 1.000 tahun. Kuil Meiji telah ada selama seratus tahun, dan tidak sulit membayangkan bahwa kondisinya akan dijaga selama ratusan tahun berikutnya.

Ikigai kita tidak akan langgeng jika kita gagal menghargai upaya dari masyarakat umum. Dalam filosofi bangsa Jepang, yang tampak umum dan biasa-biasa saja belum tentu berarti umum atau biasa-biasa saja. Budaya bangsa Jepang bertumbuh subur karena tugas-tugas yang paling sederhana dan kecil—sering kali dibawa hingga ke tingkat kesempurnaan. Tanpa filosofi hidup semacam itu, banyak hal, mulai dari pembangunan ulang Kuil Ise hingga pembangunan dan pemeliharaan

hutan Kuil Meiji, atau pengoperasian kereta-kereta Shinkansen dan makanan lezat di restoran-restoran sushi, tidak akan bertahan.

Tak perlu dikatakan lagi, sebuah sistem nilai yang berpusat hanya pada segelintir orang di pucuk pimpinan tidak akan bisa bertahan, karena seseorang haruslah berada di level bawah, agar orang lain bisa berada di puncak. Di dunia saat ini, tempat orang-orang semakin didorong untuk bersaing dalam konteks global, kita harus mempertimbangkan dampak dan akibat tidak langsung dari obsesi memenangkan persaingan. Pola pikir dengan dorongan untuk menang bisa mengarah pada inovasi-inovasi besar. Namun pola pikir yang sama juga dapat mengarah pada stres yang berlebih dan ketidakstabilan, baik untuk individu maupun masyarakat.

Masalahnya adalah, sudah menjadi tabiat manusia untuk berpikir dalam hierarki menang dan kalah, pimpinan dan pengikut, atasan dan bawahan. Itu sebabnya kita telah membuat kemajuan sedemikian sebagai satu spesies, dan itulah sebabnya kita mungkin akan berpacu suatu hari nanti menuju kehancuran kita sendiri. Mempelajari *ikigai* dalam konteks ekspresi diri yang moderat dan terkendali, sembari mempertimbangkan sistem organik tempat kita berada, bisa saja berkontribusi pada cara hidup yang lestari.

Jalan pikiran seperti itu jelas-jelas berkaitan dengan konsep tradisional *wa*. Mengatur hasrat dan keinginan kita agar selaras dengan lingkungan juga akan mengurangi konflik-konflik yang tak diperlukan. Dengan kata lain, *ikigai* mewujudkan kedamaian!

Kelestarian adalah seni kehidupan, membutuhkan kecerdasan dan keterampilan. Manusia itu ibarat hutan; individual tetapi terhubung dan bergantung pada yang lain untuk bertumbuh. Fakta bahwa seseorang

telah hidup untuk waktu yang lama bisa dibilang sebuah pencapaian, di tengah pasang surut dunia yang sering kali tak dapat diprediksi. Lagi pula, dalam proses panjang kehidupan, Anda terkadang tergelincir dan jatuh. Bahkan pada masa-masa itu pun, Anda bisa memiliki ikigai, sekalipun ketika Anda tengah mengalami kerugian beruntun. Ikigai, singkat kata, secara harfiah adalah sejak buaian hingga liang kubur, *tak peduli apa pun yang terjadi dalam hidup Anda*.

Jadi, bayangkanlah diri Anda tengah berada di hutan yang damai. Tarik napas dalam-dalam. Kemudian pikirkan apa yang diperlukan untuk melestarikan hutan itu.

Setiap kali mengunjungi hutan Kuil Meiji, saya menyimak senandung indah kelestarian. Ikigai itu berskala-kecil, sabar, sederhana, dan berpandangan-jauh.[]

BAB 7

Menemukan Makna Hidup Anda

Sebagaimana yang telah kita lihat, ikigai adalah tentang kelestarian hidup. Tanpa diduga, di Jepang dunia sumo merupakan salah satu harta karun terpendam akan kelestarian hidup.

Sumo adalah bentuk gulat tradisional yang memiliki sejarah begitu panjang. Sumo profesional mulai hadir pada awal era Edo, pada abad ke-17.

Di Barat, terdapat kesalahpahaman tentang sumo sebagai pertarungan saling dorong dan tinju antara dua pria gendut telanjang dan tatanan rambut konyol, mengenakan sabuk aneh di seputar pinggang mereka. Gambar itu sering konyol dan (barangkali) melecehkan. Sebenarnya, ada sisi yang lebih dalam dari aktivitas atletik kuno ini. Jika tidak, orang-orang pintar dan berkelas tidak akan menggilai sumo selaku penonton olahraga, apalagi mengabdikan seluruh karier pada atlet-atletnya, sebagaimana kenyataan yang ada.

Untungnya, begitu sumo semakin populer di kancah internasional, dan dengan semakin bertambahnya turis mancanegara yang berkunjung untuk melihat para pegulat sumo beraksi, hal-hal detail yang mengiringi pertarungan sumo perlahan-lahan mulai diapresiasi oleh penonton internasional yang lebih luas.

Turnamen-turnamen Besar Sumo diselenggarakan enam kali setiap tahun, tiga kali di Balairung Sumo (*Ryōgoku Kokugikan*) di Tokyo dan

sekali di Osaka, Nagoya dan Fukuoka. Turnamen Besar Sumo berlangsung selama lima belas hari, dimulai dan berakhir pada hari Minggu. Terdapat sebuah sistem peringkat yang ketat di kalangan para pegulat Sumo, dengan *yokozuna* (juara utama) di bagian teratas. Target dan impian setiap pegulat sumo adalah memanjati tangga, meskipun, sudah jelas, hanya segelintir yang berhasil mencapai *yokozuna*. Salah satu dari para *yokozuna* paling awal, menurut catatan yang tersimpan, adalah Tanikaze, yang aktif sebagai pegulat sumo sejak 1789. Tanikaze memiliki peringkat menang yang mengagumkan, yakni 94,9%, hanya dikalahkan oleh Umegatani, yang memiliki rasio menang 95,1% (ya, benar, masyarakat Jepang menyimpan catatan detail pertandingan-pertandingan sumo bahkan sejak masa itu). Tanikaze aktif hingga tahun 1795, ketika kematian mendadak akibat flu mengakhiri kariernya yang luar biasa. Banyak orang memandang Tanikaze sebagai salah seorang (atau, bisa dibilang, satu-satunya) *yokozuna* terhebat dalam sejarah sumo.

Selama periode sekitar 300 tahun, telah ada 72 *yokozuna*—empat dari mereka masih aktif pada waktu penulisan. Pada 1993, Akebono, dari Hawaii, AS, menjadi *yokozuna* pertama yang lahir di luar negeri. Dia adalah *yokozuna* ke-64 dalam sejarah. Semenjak prestasi Akebono sebagai pelopor, telah ada lima *yokozuna* yang berasal dari luar negeri, termasuk Hakuho yang hebat dari Mongolia, yang memegang, pada saat penulisan, catatan 38 kemenangan di Turnamen Besar.

Terdapat enam divisi peringkat dalam hierarki pegulat sumo. Pegulat sumo yang berasal dari dua divisi teratas dinamai *sekitori*. Kira-kira hanya satu dari sepuluh pegulat sumo yang berhasil mencapai *sekitori*.

Biasanya, ada sekitar tujuh puluh pegulat *sekitori*, sementara ada sekitar 700 pegulat sumo secara total pada waktu tertentu.

Terdapat perbedaan yang sangat besar antara *sekitori* dan para pegulat peringkat lebih rendah. Tidak hanya para pegulat peringkat-rendah bersaing sebagai petarung, tapi mereka juga harus melakukan fungsi-fungsi sebagai asisten bagi para pegulat *sekitori* yang menduduki peringkat lebih tinggi. Para asisten akan membawa pakaian dan barang-barang milik *sekitori*, sementara *sekitori* itu sendiri pergi dengan tangan kosong. Di luar ring, gaya busana seorang *sekitori* menampilkan aura acuh tak acuh. Dia harus terlihat jago dan santai. Tidak pantas bagi seorang *sekitori* menentang bawaan berat dengan bersimbah keringat. Para pegulat sumo lebih mudalah yang membawa beban itu, sambil melakukan tugas-tugas lain juga. Seorang *sekitori* diizinkan untuk mengenakan kimono sepiantasnya, sementara para pegulat non-*sekitori* hanya diperbolehkan mengenakan *yukata*, jubah sederhana yang biasa dikenakan setelah seseorang mandi. Maka, tidaklah mengherankan jika setiap pegulat sumo berkeinginan untuk menjadi *sekitori*.

Berdasarkan performa turnamen-turnamen yang ada, para pegulat sumo akan mendapat promosi atau demosi. Kalau Anda mendapat kemenangan lebih banyak, Anda akan mendapatkan promosi. Jika tidak, Anda akan didemosi. Aritmatika dari pertandingan sumo sesederhana itu. Itu adalah situasi permainan menang-kalah yang klasik. Semakin banyak Anda menang, semakin sedikit kemenangan yang dinikmati oleh para pegulat lain. Sumo, pada intinya, adalah ketika kesuksesan dan promosi seseorang secara langsung diterjemahkan menjadi kegagalan dan demosi orang lain. Dunia sumo itu terlalu ramai; Anda, secara

harfiah, mesti mendorong pegulat-pegulat lain keluar ring untuk mendapat promosi.

Jika Anda menetap di peringkat bawah, imbalan ekonomi yang Anda terima akan minimal. Makanan dan ranjang Anda akan terjamin selama Anda tinggal di *heya* (arena latihan) tempat, biasanya, para pegulat non-*sekitori* tidur bersama di ruangan luas. Akan tetapi, menikah dan menafkahi sebuah keluarga tidak memungkinkan mengingat kehidupan seorang non-*sekitori* semakin sulit seiring pertambahan usia. Kesuksesan sebagai seorang pegulat sumo bisa menjadi salah satu impian termanis bangsa Jepang; masalahnya adalah, mimpi itu menyertai probabilitas kegagalan yang tinggi. Tepatnya, sembilan dari sepuluh.

Salah satu arena latihan, arena Arashio, mempunyai informasi khusus di situsnya terkait pilihan-pilihan karier potensial dari para pegulat sumo. Setelah menyatakan dengan lugas bahwa hanya ada satu dari sepuluh pegulat sumo yang berhasil mencapai *sekitori*, ia menawarkan tiga pilihan karier; ditujukan bagi seseorang yang telah menghabiskan lima tahun latihan sebagai seorang pegulat sumo:

Seseorang boleh memilih untuk meneruskan sebagai pegulat sumo. Dalam kasus itu, setelah upacara syukuran memperingati upaya selama lima tahun, dia akan disarankan untuk meneruskan.

Seseorang bisa ragu mengambil keputusan, merasa condong untuk meneruskan sebagai pegulat sumo, sementara menyadari kebutuhan untuk mempertimbangkan karier kedua. Dalam kasus itu, arena akan menawarkan setahun masa pertimbangan. Saat itu master arena akan menimbang berbagai kemungkinan, sementara si pegulat meneruskan kerjanya di arena. Setelah setahun, sang pegulat bisa menetapkan keputusan mengenai masa depannya.

Seseorang bisa merasa bahwa dia telah cukup berupaya sebagai pegulat sumo, dan ingin memasuki tahap baru dalam hidup. Dalam kasus itu, sang master arena, bersama dengan para suporter arena, akan mencari kesempatan-kesempatan kerja. Dalam proses pencarian kerja, pegulat yang pensiun itu akan diizinkan untuk tetap tinggal di kamar-kamar arena paling lama hingga setahun, dengan makanan dan penginapan disediakan.

Situs itu kemudian dengan bangga menyatakan: “Bila Anda pertimbangkan upaya berat yang harus dikerahkan seseorang untuk menetap di arena sumo, pegulat pensiun sudah tentu akan memiliki karakter dan sumber daya yang cocok untuk memulai sebuah karier kedua yang sukses.”

Bila Anda pertimbangkan upaya berat yang harus dikerahkan seseorang untuk menetap di arena sumo, pegulat pensiun sudah tentu akan memiliki karakter dan sumber daya yang cocok untuk memulai sebuah karier kedua yang sukses.

Para pegulat sumo bisa berharap untuk memiliki banyak pekerjaan karier kedua, terkadang dibantu oleh orang-orang yang secara tradisional mendukung mereka (secara kolektif disebut *tanimachi*, dari sebuah area di Osaka tempat para pendukung mapan berasal). Sebagai contoh, para pegulat sumo yang telah pensiun sering kali membuka restoran jenis tertentu yang menawarkan *chanko*, hidangan jenis khusus yang dimakan para pegulat sumo di arena berlatih untuk membantu membangun tubuh mereka. Sebuah hidangan yang terkenal adalah *chanko nabe* (semur *chanko*), dengan berbagai bahan bernutrisi, misalnya, daging sapi, ikan dan sayuran, dimasak dalam sup yang lezat.

Berlawanan dengan keyakinan umum, makan *chanko* dalam porsi biasa tidak mengarah pada obesitas. Banyak mantan pegulat sumo yang telah membuka restoran-restoran *chanko* di dalam dan di luar Tokyo, dengan berbagai derajat kesuksesan. Para sponsor *tanimachi* biasanya menyediakan uang modal untuk memulai bisnis, dan mengunjungi restoran sebagai pelanggan reguler. Ada pekerjaan-pekerjaan lain yang ditawarkan bagi pegulat pensiun, karena persepsi umum yang ada adalah bahwa seseorang yang telah menanggung skema-skema pelatihan yang berat bagi sumo *heya* akan siap mengambil jalan di bidang-bidang kehidupan lain juga. Contoh karier-karier pascasumo, di antaranya *chiropractor*, pekerja korporasi, usaha konstruksi, manajer hotel, instruktur olahraga, bahkan pilot pesawat.

Dengan begitu, secara finansial, wajar saja jika kita menyerah dan pensiun untuk memasuki karier pascasumo yang menjanjikan keuntungan, dengan kesempatan menafkahi keluarga. Akan tetapi, banyak pegulat sumo yang tidak berhasil mencapai *sekitori* tetap melanjutkan karier mereka, meskipun itu berarti hidup dengan upah minimum dan harus menjalankan banyak tugas berat sebagai asisten.

Pegulat sumo paling senior pada Juni 2017, Hanakaze, berusia 46 tahun. Hanakaze memiliki tinggi badan 182 cm dan berat 109 kg. Hanakaze menjadi pegulat selama lebih dari tiga puluh satu tahun, bertarung di Turnamen Besar dengan prestasi biasa-biasa saja tapi tidak terlalu jelek (605 kemenangan dan 670 kekalahan). Peringkat tertinggi yang pernah diraih Hanakaze adalah dua divisi di bawah *sekitori*. Saat ini, Hanakaze berada di peringkat kedua dari bawah. Mengingat usianya dan rekam jejaknya, kecil kemungkinan Hanakaze akan mencapai *sekitori*. Di sebuah negara yang sangat menyadari usia seperti Jepang, dan dalam

olahraga dengan kemungkinan sukses menurun tajam seiring bertambahnya usia, fakta bahwa Hanakaze terus bertanding sumo, meski usianya itu, dipandang sungguh berani.

Hanakaze memiliki catatan prestasi yang relatif baik. Hattorizakura tidak seberuntung itu. Hattorizakura saat ini berusia delapan belas tahun, dengan tinggi badan 180 cm dan bobot 68 kg. Hattorizakura telah bertanding dalam sebelas Turnamen Besar, dengan prestasi 1 kemenangan dan 68 kekalahan. Hattorizakura saat ini memegang rekor kekalahan beruntun sebagai pegulat sumo profesional. Dia merebut perhatian media ketika pada satu pertandingan, dia begitu takut terhadap lawannya, Kinjo, yang memiliki reputasi suka menggunakan tinju keras, hingga dia tampak secara sengaja menjatuhkan diri ke lantai; gerakan yang langsung dianggap menandakan kekalahan dalam sumo, tentu saja. Fakta bahwa Hattorizakura tampak sangat muda dan naif, tetapi tetap menjadi pegulat sumo profesional, memancing imajinasi orang-orang. Hattorizakura menjadi bintang paradoks dalam waktu semalam. Sudah jelas, dengan performanya yang sangat rendah, dia secara konsisten menetap di divisi terbawah.

Tidak ada yang tahu berapa lama Hattorizakura akan mampu (dan mau) meneruskan karier sebagai seorang pegulat sumo profesional. Dia bisa saja menyerah tak lama lagi, setelah menyimpulkan bahwa dirinya tidak cocok untuk olahraga itu. Jika tidak, mungkin saja Hattorizakura akan meneruskan selama tiga puluh tahun berikutnya seperti Hanakaze. Tidak ada aturan dalam sumo profesional yang menyebutkan bahwa Anda harus mengundurkan diri karena catatan performa Anda, betapapun buruknya. Terserah pada setiap pegulat untuk memutuskan

jika dia ingin bertahan dalam kompetisi, meskipun kelihatannya tidak ada harapan untuk promosi.

Mengapa para pegulat sumo seperti Hanakaze atau Hattorizakura terus bertarung meski performa mereka mengecewakan? Mengapa mereka memilih untuk bertahan di dunia olahraga yang tidak memperlakukan mereka dengan baik? Dengan kata lain, apakah *ikigai* bagi para pegulat peringkat-bawah? Yah, sebagai penggemar sumo sendiri, saya mempunyai jawabannya, atau setidaknya sebuah hipotesis. Itu semua karena keajaiban sumo. Anda akan memahami keajaibannya jika Anda pernah berjalan memasuki Balairung Sumo di Tokyo, tempat Turnamen Besar diselenggarakan. Begitu Anda mulai ketagihan dengan dunia sumo, Anda tidak akan mau meninggalkannya dengan begitu mudah. Secara psikologis, masuk di akal untuk membuat pengorbanan-pengorbanan pribadi yang kecil, demi bertahan di dalam kerajaan menakjubkan itu.

Di satu sisi, sumo merupakan olahraga kontak-tubuh penuh yang serius. Anda harus melatih diri hingga batas ekstrem. Anda harus menaklukkan rasa takut Anda dan menerjang lawan Anda dengan kecepatan penuh, sebuah pelajaran yang harus dipelajari oleh Hattorizakura yang berusia belia. Di sisi lain, sumo itu memiliki tradisi budaya yang sangat kaya. Seorang pemula yang memasuki Balairung Sumo akan takjub oleh kompleksitas dan kekayaan persiapan-persiapan panjang yang mendahului sebuah pertarungan gulat. Pertandingan itu sendiri berakhir hanya dalam waktu sekitar 10 detik, dan jarang melebihi semenit. Sebagian besar waktu yang dihabiskan di Balairung Sumo adalah untuk mengapresiasi puisi halus dari aksi para pegulat sumo, martabat *gyoji* (para juri), dan gerakan-gerakan terkoreografi dari

yobidashi (para pengantar) yang mengundang para pegulat sumo memasuki ring dengan memanggil nama mereka secara seremonial. Kombinasi dari tulang berbentur tulang tanpa omong kosong dan keanggunan ritualnya sungguh memabukkan.

Satonofuji, seorang pegulat sumo yang berusia 39 tahun pada saat penulisan, telah memiliki karier yang terhormat bahkan mengesankan sebagai petarung sumo. Dia telah bertarung di 127 Turnamen Besar, dengan 429 kemenangan dan 434 kekalahan. Satonofuji memiliki tinggi badan 171 cm dan berat badan 111 kg, fisik yang terbilang kecil bagi pegulat sumo. Peringkat tertinggi yang pernah diraih Satonofuji berada persis di bawah batas *sekitori*. Saat ini, dia menduduki peringkat terbawah kedua. Meski performanya yang biasa saja, setiap pencinta sumo mengenal nama Satonofuji dan bagian atas tubuhnya yang kekar tapi mungil. Semua itu karena Satonofuji melakukan upacara *yumitori-shiki* (memutar busur) di penghujung pertandingan sebuah Turnamen Besar.

Dalam tradisi sumo, upacara memutar busur dilakukan oleh pegulat sumo dari arena latihan yang sama dengan *yokozuna*. Satonofuji berasal dari arena Isegahama, arena yang sama dengan Harumafuji selaku *yokozuna* ke-70, yang berasal dari Mongolia. Setelah pemenang pertandingan final (biasanya melibatkan seorang *yokozuna*) diumumkan, para penonton diminta untuk tetap di kursi mereka, untuk menyaksikan upacara pemutaran busur. Satonofuji memegang dan memutar busur, dengan panjang sekitar dua meter, dengan kecepatan dan presisi yang mencengangkan, diiringi tepukan tangan meriah penonton. Akhirnya, selagi Satonofuji membungkuk dan meninggalkan arena, aktivitas di Balairung Sumo hari itu pun berakhir. Menyaksikan Satonofuji

melakukan upacara pemutaran busur, Anda akan menyadari bahwa barangkali itulah ikigai terhebatnya.

Ada sebuah kepercayaan nasib sial pada sumo bahwa seorang pegulat yang melaksanakan pemutaran busur tidak akan bisa mencapai *sekitori*; sebuah kutukan yang hanya dipatahkan oleh segelintir pegulat sumo sejauh ini.

Akan tetapi, bagi mereka yang mengagumi murni ketangkasan dan keanggunan pemutaran busur oleh Satonofuji, performanya di pertandingan-pertandingan itu tidaklah penting. Alih-alih, tampaknya Satonofuji telah menemukan sebuah posisi dalam dunia sumo, sebuah peran yang dapat diembannya dengan penuh kegembiraan dan kebanggaan, sebuah bagian dari satu paket tradisi sumo yang kaya. Wajar bagi Satonofuji untuk menemukan kesenangan dan kepuasan pribadi selagi dia memutar busur, mengingat upacara itu sendiri bermula sebagai tarian rasa syukur oleh pegulat sumo yang memenangi pertandingan terakhir di hari itu. (Seorang pegulat sumo, meskipun telah memenangi pertandingan penting, tidak akan mengekspresikan kegembiraannya sendiri, demi menghormati lawannya, yang akan kecewa karena kekalahannya.) Walaupun Satonofuji kemungkinan besar tidak akan dipromosikan lebih jauh, dia akan merasa sangat senang, hingga akhir masa kariernya sebagai seorang pegulat sumo, dengan memenuhi perannya sebagai sang pemutar busur.

Sumo adalah sebuah sistem ekologis yang memungkinkan Anda tetap bisa menjadi seorang pemain aktif, selama Anda menemukan beberapa posisi unik, meskipun Anda terus-menerus kalah dari pertandingan. Hanakaze, Hattorizakura, dan Satonofuji semua adalah pahlawan-pahlawan tak dikenal. Mereka memiliki alasan sendiri untuk merasa

bangga, meskipun performa mereka tidak cukup baik untuk dipromosikan ke *sekitori*.

Sumo memberikan kasus yang menginspirasi bagi keragaman dan kekuatan ikigai. Ia bercerita bagaimana seseorang dapat menemukan ikigai-nya meskipun di tengah dunia tempat aturan yang menjelaskan menang dan kalah teramat ketat. Pada banyak area aktivitas manusia, sistem-sistem nilai yang digunakan untuk mengukur performa seseorang itu begitu halus dan terbuka bagi penafsiran-penafsiran alternatif, sehingga kita bahkan bisa salah menilai, dan merasa bahwa performa kita baik. Para pegulat sumo tidak dapat menikmati ambiguitas atau salah-penafsiran semacam itu. Akan tetapi, itu tidak lantas mencegah mereka dari memiliki rasa ikigai.

Ikigai dari menjadi seorang pegulat sumo bergantung pada banyak hal. Sebetulnya, Lima Pilar Ikigai terlibat, sama seperti dalam upacara teh. **Memulai dengan yang kecil** itu membantu, karena pelatihan seorang pegulat sumo bergantung pada teknik-teknik pembentukan-tubuh yang sangat detail, seperti cara tertentu dari mengangkat kaki di arena. **Membebaskan diri** itu penting, ketika, sebagai asisten bagi pegulat lebih tua, kita harus memenuhi kebutuhan dan keinginan seseorang yang kita hormati dan layani. **Keselarasan dan kelestarian** merupakan esensi sumo sebagai sebuah olahraga tradisional, dengan banyak ritual dan kebiasaan dirancang untuk menyokong sebuah sistem ekologis yang kaya. **Kegembiraan hal-hal kecil** begitu berlimpah dalam dunia sumo, dari rasa hidangan *chanko* sampai sorak-sorai penggemar. Kebanyakan pegulat mengaku bahwa **menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang** teramat penting dalam mempersiapkan diri dan bertarung dalam pertandingan, karena hanya dengan membenamkan diri pada saat

sekaranglah kita bisa berharap untuk menjaga kondisi pikiran bagi performa optimal.

Pilar-pilar ikigai yang saling berhubungan ini mendukung seorang pegulat sumo, jika dia tidak begitu sukses, atau bahkan jika dia sama sekali tidak sukses, dalam bertarung di pertandingan-pertandingannya. Ikigai dalam dunia sumo itu sangat demokratis, meskipun jika olahraganya sendiri memiliki persaingan yang sangat keras dan tak kenal ampun.

Saya tidak mengklaim, dalam hal ini, bahwa sumo itu unik dalam penentuan ikigai yang demokratis bagi semua. Struktur ikigai demokratis yang serupa juga dapat ditemukan, misalnya, di dunia balet klasik.

Sebagai pembawa acara di program radio, saya pernah berkesempatan mewawancarai Manuel Legris, penari balet Prancis yang merupakan *Étoile* (penari utama) di Paris Opéra Ballet selama 23 tahun. Saat Legris baru berusia 21 tahun, seorang penari balet legendaris Rudolf Nureyev mempromosikan dirinya menjadi *Étoile*, setelah melihat performanya sebagai pemeran utama Jean de Brienne dalam balet *Raymonda*. Setelahnya, Legris memainkan berbagai peran di kota-kota semacam Paris, Stuttgart, Wina, New York, dan Tokyo. Dia kini menjabat sebagai penata artistik di Vienna State Ballet.

Saat wawancara, Legris membahas peran *corps de ballet*—para penari yang menari sebagai satu kelompok dalam pertunjukan balet, para penari dengan kemampuan hebat. Teramat sulit untuk terpilih dalam *corps de ballet* di perusahaan-perusahaan balet terkemuka semacam Paris Opéra Ballet, belum lagi untuk mencapai peringkat penari utama. Legris berkata, dengan keyakinan penuh, bahwa peran *corps de ballet* itu sangat penting, karena ia membentuk bagian integral dari sebuah

tontonan di panggung. Kenyataannya, para penari di barisan belakang memiliki peran terpenting, dengan tuntutan besar pada kemahiran mereka. Legris kemudian menambahkan bahwa setiap penari utama biasanya bersimpati pada para anggota *corps de ballet*, mengingat dia tentu pernah menjadi anggotanya pada tahap tertentu dari perjalanan kariernya.

Peran yang dimainkan para penari di *corps de ballet* bisa jadi penting secara artistik, tapi mereka tidak selalu mendapat imbalan yang sepentasnya. Sebuah artikel *New York Times* tahun 2011 melaporkan bahwa “Joffrey Ballet dan Boston Ballet yang berpusat di Chicago membayar para penari mereka dengan gaji rata-rata \$829 dan \$1,204 per minggu, masing-masing, selama 39-minggu. Houston Ballet membayar para penarinya dengan gaji \$1,036 per minggu selama 44 minggu.” Upah ini, meski cukup layak, tidak bisa dibandingkan dengan imbalan yang diterima para penari utama. Dengan begitu, dari segi upah, kemungkinan terdapat struktur karier dan tantangan-tantangan yang sama di dunia para penari balet dengan pegulat sumo.

Sebagaimana yang sering terjadi dalam hidup, kita harus menerima apa yang kita miliki, kemudian berusaha memanfaatkannya sebaik mungkin. Secara biologis, menemukan *ikigai* di sebuah lingkungan, atau bahkan, di lingkungan *mana pun*, bisa dipandang sebagai sebuah bentuk adaptasi, terutama dalam konteks kesehatan mental. Dalam lingkungan *mana pun*, pada dasarnya memungkinkan untuk memiliki *ikigai*—alasan bagi hidup—tak peduli bagaimanapun performa seseorang itu.

Bukan hanya para pemenang yang memiliki *ikigai*. Yang menang dan yang kalah bisa sama-sama memiliki *ikigai*, dalam sebuah kehidupan yang bagaikan tarian yang terkoordinasi begitu baik. Dilihat dari

perspektif dalam sebuah ikigai, batas antara yang menang dan kalah perlahan-lahan mencair. Pada akhirnya tidak ada perbedaan antara yang menang dan kalah. Semua ini adalah tentang menjadi manusia.

Dalam pikiran kebanyakan orang Jepang, lagu ikigai dinyanyikan bagi orang-orang yang tidak diunggulkan, atau setidaknya bagi orang-orang biasa dari segala bidang kehidupan. Anda tak harus menjadi pemain sandiwara teratas untuk mempunyai ikigai. Sebenarnya, ikigai dapat ditemukan di setiap level hierarki dengan latar yang kompetitif. Ikigai adalah sebuah komoditi universal, untuk dibagi-bagikan kepada semua orang yang menginginkannya.

Untuk memiliki sebuah ikigai, Anda harus melampaui bias prasangka dan mendengarkan suara batin Anda sendiri. Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa Anda bisa menemukan ikigai Anda meskipun ketika sistem politik di negara asal Anda jauh dari sempurna.

Di sebuah negara tertutup seperti Korea Utara, “pertunjukan massal” merupakan komoditas pokok sehari-hari. Mereka pada mulanya dibentuk di Jerman, kemudian dikembangkan di Jepang sebagai aktivitas gimnastik sekolah. Saat ini, genre itu dipertunjukkan secara rutin dan besar-besaran di Korea Utara, dengan kecanggihan tingkat tinggi.

Sebuah film dokumenter berjudul *A State of Mind* (2004) karya sutradara film asal Inggris, Daniel Gordon, mengikuti pengalaman dua pesenam wanita muda dari Korea Utara dan keluarga mereka pada saat partisipasi pertunjukan massal Pyongyang 2003. Pertunjukan semacam itu telah diselenggarakan di negara itu sejak 1946. Hingga sejumlah 80.000 pesenam tampil di arena yang luas. Melalui upaya yang

terkoordinasi, mereka menciptakan sebuah gambaran bergerak terbesar di dunia.

Bukan hanya para pemenang yang memiliki ikigai. Dilihat dari perspektif ikigai, batas antara yang menang dan kalah perlahan-lahan mencair. Pada akhirnya, tidak ada perbedaan antara yang menang dan kalah.

Pertunjukan massal adalah sebuah format yang melibatkan pengabdian terorganisasi dari keinginan individu bagi kebutuhan kolektif. Para partisipan berlatih untuk waktu yang lama, minimal selama dua jam per hari, demi menanam mentalitas kelompok. Meskipun pemandangan pertunjukan-pertunjukan massal ini bisa memberikan sebuah kesan kolektivisme tak berdasar, sudah pasti para partisipan pertunjukan massal itu merupakan individu-individu dengan keinginan dan impian tersendiri.

Dalam film *A State of Mind*, salah seorang pesenam muda wanita yang berpartisipasi penuh semangat dalam pertunjukan massal itu menceritakan gairahnya saat dia tampil di hadapan “sang Jenderal” (mendiang Kim Jong-il, putra Kim Il-sung, pendiri Korea Utara dan ayah Kim Jong-un, pemimpin tertinggi saat ini bagi negara tertutup itu). Kesenangan dan ambisinya cukup personal, sekalipun tertanam dalam konteks sosial negara tersebut.

Saat menyaksikan *A State of Mind*, Anda menyadari bahwa meskipun penampilan dalam pertunjukan massal itu sendiri bisa jadi kolektif dan mekanis, keinginan dan kegembiraan yang dirasakan seorang pemain saat berpartisipasi sangat mendalam dan personal. Itulah paradoks

besar dari hubungan antara seorang individu dan masyarakat yang dapat dijelaskan dari perspektif ikigai.

Jelas memungkinkan untuk hidup di negara totaliter dan tetap memiliki ikigai. Anda bisa saja memiliki rasa ikigai yang individual, meskipun tinggal di negara yang membatasi kebebasan warganya. Anda bisa menemukan ikigai secara mandiri dalam suatu lingkungan yang mungkin Anda hadapi pada saat tertentu.

Manusia memiliki kemampuan untuk menemukan ikigai dalam situasi apa pun. Sekalipun dalam dunia-dunia gelap karangan Kafka yang digambarkan dalam *The Castle* atau *The Trial*, tokoh-tokoh protagonisnya bisa memiliki ikigai, bahkan banyak. Karakter-karakter dalam kedua novel itu nyaris tak memiliki ruang bernapas untuk mengekspresikan kebebasan mereka. Meski demikian, mereka merasakan kesenangan kecil yang memampukan mereka untuk melanjutkan kehidupan mereka. Sebagai contoh, dalam *The Castle*, karakter utamanya sering kali sukses menemukan pacar, meskipun dia harus berjuang menembus labirin sebuah sistem birokrasi yang menindas.

Jika kita terus mengamati bagian seninya, kita akan temukan bahwa kita pun bisa saja menemukan ikigai, secara ironis, dengan secara sukses menjatuhkan sebuah bom atom, yang akan membawa pada kehancuran dunia. Dalam *Dr. Strangelove or: How I Learned to Stop Worrying and Love the Bomb*, sebuah film tahun 1964 yang disutradarai dan ditulis bersama sutradara film Amerika, Stanley Kubrick, tokoh Mayor Kong, sang komandan pesawat pengebom B-52, jadi begitu terobsesi mengantarkan bom sampai-sampai dia memasuki medan bom sendiri, dan mengutak-atik kabel listriknya. Begitu bom dijatuhkan dengan

sukses, Mayor Kong menungganginya seperti seorang koboi menunggangi banteng rodeo, sambil berseru kegirangan, selagi mengakhiri sebuah peradaban manusia.

Nah, mari kita kembali ke dunia nyata.

Apa yang telah kita pelajari? Bahwa ikigai merupakan adaptasi bagi lingkungan, apa pun sifat lingkungan itu. Dari sumo hingga balet klasik, orang-orang yang menemukan ikigai bisa menemukan kegembiraan di luar nilai menang dan kalah yang sederhana. Memiliki ikigai berkontribusi mewujudkan yang terbaik dari situasi yang dihadapi, yang akan sulit tanpanya—meskipun pada kenyataan, prosesnya mungkin akan sulit.

Anda harus menemukan ikigai Anda dalam hal-hal kecil. Anda harus memulai dari yang sepele. Anda harus menghadirkan diri di tempat dan waktu sekarang. Yang terpenting, Anda tidak bisa dan tidak boleh menyalahkan lingkungan karena kurangnya ikigai. Lagi pula, semua tergantung pada Anda sendiri untuk menemukan ikigai diri Anda, dengan cara Anda sendiri.

Dalam hal itu, slogan poster Perang Dunia Kedua yang terkenal keluaran pemerintah Inggris, *“Keep Calm and Carry On”* (Tetap Tenang, dan Lanjutkan), bisa jadi merupakan sebuah etos bagi ikigai. Siapa yang akan mengira?[]

BAB 8

Yang Tidak Membunuhmu akan Menjadikanmu Lebih Kuat

Salah satu manfaat memiliki ikigai adalah sebagai kekuatan dan ketangguhan—dua keunggulan yang sangat penting saat tragedi terjadi. Menjadi tangguh dalam hidup itu penting, terutama mengingat betapa dunia ini semakin tidak dapat diprediksi, bahkan kacau.

Pada 2012, saya sempat berbicara dalam konferensi TED di Long Beach California. Topiknya adalah mengenai daya tahan orang-orang Jepang, setahun setelah peristiwa gempa bumi di wilayah timur Jepang dan tsunami pada 2011 yang merenggut lebih dari 15.000 nyawa.

Pada saat gempa bumi terjadi, saya sedang menumpang kereta bawah tanah Tokyo. Guncangannya tidak seperti yang pernah saya alami sebelumnya, meskipun berasal dari negara yang sering diguncang gempa bumi. Kereta berhenti, dan saya pun menempuh perjalanan panjang pulang. Lewat telepon pintar, saya menyaksikan dengan tercengang tsunami hebat yang melanda area Tohoku. Itu pengalaman yang mengerikan.

*Menjadi tangguh dalam hidup itu penting, terutama mengingat
betapa dunia ini semakin tidak dapat diprediksi, bahkan kacau.*

Saya bercerita dengan segenap hati di bincang-bincang TED itu. Saya menggunakan cuplikan gelombang tsunami yang melanda Kota Kamaishi, melambaikan bendera yang dipinjamkan pada saya oleh seorang nelayan di kota yang porak-poranda itu sebagai simbol keberanian dan harapan. Saya membicarakan tentang semangat ketahanan bangsa Jepang. Di antara para nelayan Jepang, terdapat sebuah pepatah, “Di bawah kapal, terdapat neraka.” Begitu alam mengamuk, tak ada yang bisa kita lakukan. Meski risikonya itu, seorang nelayan tetap saja melaut, berusaha keras mencari nafkah. Dengan semangat itulah, ujar saya, orang-orang di wilayah yang terdampak gempa bumi dan tsunami itu kembali bangkit.

Jepang adalah negara yang rawan bencana alam. Selama bertahun-tahun, negara itu telah dihantam oleh serangkaian bencana. Seperti para nelayan setelah gempa bumi dan tsunami, orang-orang Jepang telah menunjukkan semangat ketahanan yang kuat setelah, secara harfiah, setiap bencana yang terjadi.

Ledakan gunung berapi merupakan penyebab utama kehancuran sebuah negeri. Pada 1792, Gunung Unzen meletus, meruntuhkan salah satu kubah lavanya, menyebabkan megatsunami yang nyaris merenggut 15.000 nyawa. Letusan terakhir Gunung Fuji terjadi pada 1707, dan ia berlangsung selama dua minggu. Meskipun tidak ada korban jiwa yang tercatat pada erupsi tersebut, abu vulkanis menghujani seluruh area, mencapai Tokyo (disebut Edo pada masa itu), dan menimbulkan kerusakan besar pada lahan pertaniannya.

Pada 1707, merupakan tahun mengerikan bagi Jepang. Hanya 49 hari sebelum erupsi Gunung Fuji, gempa bumi hebat dan tsunami menerjang wilayah barat Jepang, mengakibatkan nyaris 20.000 kematian. Gempa

bumi dan erupsi Gunung Fuji mungkin memiliki hubungan kausal. Lebih terbaru, gempa bumi Kanto Besar tahun 1923, yang menerjang area sekitar Tokyo, mengakibatkan kematian lebih dari 100.000 jiwa. Pengalaman gempa itu memberikan kisah latar bagi film karya Hayao Miyazaki tahun 2013, *The Wind Rises*. Taifun Ise-wan, atau Taifun Vera pada 1959, yang menimbulkan tanah longsor dekat Nagoya, menimbulkan lebih dari 5.000 korban jiwa.

Melihat rekam jejak bencana-bencana alam seperti ini, sulit bagi orang Jepang rata-rata untuk tidak terpapar kekuatan brutal alam pada titik tertentu dalam hidup mereka.

Selain bencana alam, ada pula peristiwa-peristiwa bencana buatan manusia. Rumah-rumah bangsa Jepang secara tradisi dibangun dari kayu. Sebelum kedatangan teknologi tahan-api modern, gedung-gedung ini mudah terbakar. Akibatnya, terjadi serangkaian kebakaran hebat, menimbulkan kehancuran dan kematian dalam skala besar. Kebakaran Besar di Meireki pada 1657, yang menurut legenda umum dikarenakan sebuah insiden melibatkan kutukan kimono, meluas hingga ke wilayah Edo. Tersulut oleh angin kencang, api berkobar selama tiga hari dan membinasakan 70 persen kota, menewaskan 100.000 orang. Menara utama istana Edo, tempat tinggal Shogun, hangus terbakar, dan tak pernah dibangun kembali selama era Edo yang berlangsung hingga 1867.

Saat pengeboman Tokyo pada Perang Dunia Kedua, kehancuran besar menimpa ibukota. Khususnya, pada malam tanggal 9 dan 10 Maret 1945, dalam misi yang disebut Pasukan Sekutu sebagai “Operasi Tempat Ibadat,” ratusan pesawat pengebom B-29 menjatuhkan bom-bom curah; melepaskan bom-bom kecil pembakar yang mengandung bensin kental. Dampaknya, wilayah pusat Kota Tokyo tradisional hancur total,

menewaskan 100.000 orang. Hal ini amat tragis, bila kita ingat bahwa itu terjadi kurang dari 22 tahun setelah kehancuran yang diakibatkan gempa bumi Kanto Besar tahun 1923, yang memusnahkan wilayah persis sama.

Hari ini, jika Anda berdiri di jalan sibuk Kota Tokyo, Anda akan takjub karena tidak menemukan jejak kehancuran tak terbayangkan yang pernah menimpa area itu. Wilayah yang terdampak pengeboman Tokyo pada 1945 hari ini menikmati kedamaian dan kemakmuran yang sama seperti ibukota selebihnya. Kita hanya bisa berharap bahwa demikianlah yang akan terjadi hingga jauh di masa depan.

Dari manakah bangsa Jepang menemukan energi untuk meneruskan?

Sebagian orang mungkin menemukan sumber-sumber dan inspirasi bagi ketahanan dalam norma-norma sosial dan etika. Pendidikan dan keamanan finansial pun memainkan peranan yang penting, begitu pula dengan ikatan keluarga dan pertemanan.

Hari ini, jika Anda berdiri di jalan sibuk Kota Tokyo, Anda akan takjub karena tidak menemukan jejak kehancuran tak terbayangkan yang pernah menimpa area itu. Wilayah yang terdampak pengeboman Tokyo pada 1945, hari ini menikmati kedamaian dan kemakmuran yang sama seperti ibukota selebihnya.

Pesan ini diajarkan pada usia dini di Jepang. *Weekly Shōnen Jump*, sebuah majalah manga yang diterbitkan oleh Shueisha, Tokyo, mengaku memiliki sirkulasi lebih dari dua juta kopi. Selama bertahun-tahun, manga terbitan mingguan terlaris di dunia telah mengikrarkan tiga nilai untuk mendefinisikan pesan dari karya yang dikandungnya: pertemanan, perjuangan, dan kemenangan. Ketiga fondasi kehidupan ini pada mulanya ditentukan berdasar kuesioner yang diedarkan bagi murid SD

kelas empat dan lima. Anak-anak Jepang tumbuh besar dengan kesadaran tinggi akan nilai-nilai kehidupan yang penting, karena beragam pola penanggulangan dengan usaha keras dan melalui kolaborasi dengan teman-teman disusupkan ke dalam otak mereka melalui karya-karya manga. Hal ini membantu mengontribusi pada fakta bahwa anak-anak Jepang memiliki rasa *ikigai* yang nyata (pertemanan, perjuangan dan kemenangan dalam kasus *Weekly Shōnen Jump*) ketika mereka masih sangat kecil.

Namun jelas bahwa agama turut berperan dan selalu memainkan peran fundamental dalam ketahanan negeri. Dan, itu adalah agama yang khusus.

Secara historis, pendekatan bangsa Jepang terhadap agama dilambangkan oleh gagasan “8 juta dewa”; “8 juta” ini melambangkan ketidakterbatasan. Bangsa Jepang secara tradisi memegang gagasan bahwa terdapat banyak sekali sumber bagi makna religius dan nilai-nilai dalam kehidupan, alih-alih satu hal yang melambangkan kehendak seorang dewa.

Ada perbedaan yang sangat mencolok antara satu Tuhan yang memberi tahu kita apa yang harus dilakukan dan bagaimana menjalankan hidup kita, dengan gagasan bangsa Jepang akan keberadaan 8 juta dewa. Satu Tuhan memberitahumu apa yang baik dan buruk, memutuskan siapa yang masuk surga atau neraka. Dalam kepercayaan Shinto, ketika kita memercayai 8 juta dewa, proses keyakinan itu jadi lebih demokratis. Shinto terbentuk dari ritual-ritual kecil, yang mengungkapkan kesadaran akan alam dan lingkungan. Alih-alih memfokuskan pada kehidupan akhirat, yang merupakan bagian utama ajaran Kristen, penekanannya lebih pada menghadirkan diri di

tempat dan waktu sekarang, dan bagaimana manusia menjadi bagian dari jaringan elemen-elemen yang menyusun dunia. Bangsa Jepang meyakini bahwa berbagai elemen itu, terbebas dari pembatasan doktrin-doktrin religi yang ketat, harus memasuki aspek-aspek kehidupan yang praktis dan sekuler, dan gagasan 8 juta dewa menjadi semacam metafora bagi filosofi demikian.

Penting untuk mengakui bahwa telah ada pengaruh-pengaruh dari luar pula sepanjang jalan. Kesadaran jiwa yang tertanam dalam filosofi kehidupan bangsa Jepang dipengaruhi oleh tradisi meditasi para penganut Buddha, yang mempromosikan perbaikan jangka-panjang dan sikap yang baik. Ada pula sebuah hubungan yang agak mengejutkan antara ikigai dengan nilai-nilai yang dijelaskan di *Ecclesiastes*, satu dari dua puluh empat buku Bibel Ibrani, yang memandang kehidupan itu percuma dan sia-sia saja. Karena hal ini, *Ecclesiastes* menyarankan agar kita menemukan kesenangan dalam imbalan-imbalan kecil kehidupan, sebagai sesuatu yang diberikan oleh Tuhan, yang harus diterima manusia dengan rasa syukur dan kerendahan hati—sangat selaras dengan filosofi ikigai.

Ada pula pengaruh dari Konfusianisme dalam budaya Jepang, terutama dalam hal cara seseorang mesti berperilaku dalam artian sekuler, hubungan antara guru dan murid, serta rasa hormat yang semestinya kita tunjukkan bagi orang-orang tua. Konsep mengubah dunia luar dengan mengubah diri Anda sendiri—sebuah poin yang ditegaskan dalam tradisi Zen bangsa Jepang—merupakan kulminasi dari sekian banyak pengaruh tersebut.

Di dunia, segalanya berhubungan, dan tak ada seorang pun yang terasing sepenuhnya.

Warga Jepang dengan begitu saja menempatkan segala yang religius dalam konteks sehari-hari dan sekuler. Walaupun sebagian besar warga Jepang tidak menyadari akan latar historis di balik pendekatan yang sembrono pada agama ini, tetapi gagasan 8 juta dewa, ketika bangsa Jepang melihat dewa-dewi dalam hal-hal yang mengelilingi mereka—dari manusia, hewan dan tanaman, dari pegunungan hingga benda-benda kecil sehari-hari—jelas memberikan kesan yang nyata.

Seni bela diri bangsa Jepang, entah itu pertandingan sumo atau judo, diawali dan diakhiri dengan membungkukkan badan. Sebagaimana yang telah kita lihat, ketika seorang pegulat sumo memenangkan sebuah pertandingan, dia tidak akan mengungkapkan kegembiraannya secara terang-terangan, karena menghormati lawan yang kalah. Pegulat yang dikalahkan, di sisi lain, mengakui kekalahannya dengan anggun. Setiap pegulat sumo atau judo adalah orang yang dapat menerima kekalahan dengan baik, setidaknya secara ideal atau di permukaannya. Ini semua adalah tentang saling menghargai. Inilah contoh menerima kesenangan dan kepuasan dengan melakukan hal-hal kecil sepantasnya, demi tujuan lebih besar.

Dalam benak bangsa Jepang, penerapan filosofi 8 juta dewa tidak terbatas pada manusia saja, atau, bahkan, pada makhluk-makhluk hidup saja. Benda-benda tak bernyawa dapat memberi jasa bagi manusia, selama kita menghormatinya. Akan tetapi, jika kita memperlakukan mereka dengan cara yang ceroboh dan tanpa perasaan, mereka bisa saja marah, dan memberi balasan. Sebuah kitab kuno bangsa Jepang yang terkenal dan menampilkan seratus monster (*Hyakki Yagyō*) melambangkan sejumlah peralatan tua rumah tangga (seperti mangkok, sapu dan pakaian) berubah menjadi monster dan berparade ke jalan-

jalan. Ada keyakinan di masa lalu bahwa barang-barang rumah tangga bisa menjadi monster setelah penggunaan selama bertahun-tahun, terutama jika manusia tidak merawatnya dengan rasa hormat. Barang-barang rumah tangga yang telah berubah menjadi monster-monster itu terkadang diberikan nama "*tsukumokami*", atau 99 dewa—"99" (tahun) secara simbolis melambangkan waktu yang lama. Dengan demikian, ada dewa-dewa di dalam benda-benda rumah tangga. Keyakinan itu memberikan kesan bawah sadar bagi kebanyakan orang Jepang masa kini.

Konsep Tuhan bangsa Jepang, dengan keberadaan 8 juta dewa, berbeda dari konsep dunia Barat tentang Tuhan. Ketika seorang Jepang berkata dia meyakini bahwa ada dewa dalam benda rumah tangga, yang tersirat adalah kebutuhan untuk memberi penghormatan pada barang tersebut, alih-alih mengatakan bahwa Tuhan yang menciptakan seluruh semesta itu secara ajaib mengisi ruang kecil itu.

Sikap tercermin dalam tindakan orang. Seseorang yang memercayai bahwa ada dewa di dalam sebuah benda akan memandang hidup secara berbeda dari orang yang tidak memercayainya. Keyakinan ini akan termanifestasi hingga berbagai derajat dalam sikap sehari-hari. Akan ada orang-orang yang mengekspresikan keyakinan mereka pada dewa benda-benda remeh, sementara yang lain mungkin akan memberi penghormatan dan memperlakukan benda-benda di sekitar mereka dengan hati-hati, tanpa perlu secara sadar memercayai bahwa ada dewa-dewa di dalam benda-benda itu. Sudah jadi hal lumrah ketika kita melihat para kuli bagasi dan staf bandara membungkukkan badan dan melambaikan perpisahan pada pesawat-pesawat yang lepas landas;

sebuah pemandangan yang biasa saja bagi orang Jepang tetapi menjadi sumber inspirasi dan rasa takjub bagi banyak orang dari luar negeri.

Dalam pandangan seorang Jepang tipikal, kehidupan merupakan keseimbangan dari banyak hal kecil, alih-alih sesuatu yang didiktekan dari sebuah doktrin pemersatu. Walaupun sikap yang gegabah terhadap agama bisa menimbulkan keheranan di sejumlah masyarakat, bagi seorang warga Jepang wajar saja untuk memiliki sebuah portofolio motif-motif religius. Dari sudut pandang seorang Jepang, tema-tema religius disambut baik, selama mereka berkontribusi pada banyak dasar sekuler bagi kehidupan.

Pentingnya nilai-nilai sekuler dibandingkan sistem-sistem nilai religius yang ketat merupakan aspek penting bagi cara hidup bangsa Jepang, yang banyak hubungannya dengan pembentukan *ikigai* yang kukuh. Sekalipun ketika orang-orang Jepang mengekspresikan ketaatan pada suatu organisasi religius, mereka jarang melakukannya dengan ketat, hingga mengabaikan agama-agama lain. Merupakan hal lumrah bagi seorang Jepang untuk mengunjungi Kuil Shinto pada Hari Tahun Baru, merayakan Natal dengan kekasih, menikah dengan cara Kristen dan menghadiri pemakaman Buddha. Hal itu tidak berarti tidak konsisten. Pada tahun-tahun belakangan, bagi banyak warga Jepang, Natal, Halloween, dan Paskah dipandang sebagai perayaan ketika kita bisa pergi berjalan-jalan, berbelanja, dan bersenang-senang. Dengan kata lain, bangsa Jepang mengasimilasikan tradisi-tradisi religius dari luar negeri itu di dalam konteks 8 juta dewa.

Pada masa lalu, “fleksibilitas” semacam itu telah dikritik sebagai kurangnya keyakinan religius “sejati.” Akan tetapi, di dalam konteks situasi dunia yang kontemporer, ketika orang-orang dari berbagai latar

kepercayaan yang berbeda terkadang berbenturan dengan konsekuensi-konsekuensi tragis, tampaknya cara pikir warga Jepang yang gegabah secara religius bisa jadi patut diacungi jempol. Pengejaran ikigai individual gaya orang Jepang, dengan spektrum penuh nilai-nilai, dapat dilihat berkontribusi pada kedamaian pikiran di sebuah dunia tempat ekstremisme cenderung berkuasa.

Itu tidak berarti bahwa Jepang kebal sepenuhnya dari konflik-konflik religius. Sepanjang sejarah Jepang, pernah terjadi penindasan brutal atas nama agama, terutama saat diartikan berkonflik dengan nilai-nilai sekuler. Pada 1571, sebagai contoh, dalam serangkaian kejadian yang kini disebut Penaklukan Gunung Hiei, pemimpin samurai Nobunaga Oda (yang bunuh diri di kuil Honnō-ji, seraya menghancurkan mangkok bintang keempat, sebagaimana dijelaskan dalam Bab 3) membakar ratusan kuil, membantai lebih dari 20.000 biksu dan warga sipil. Sejumlah sejarawan menyebutkan bahwa kekejian ini secara efektif telah membatasi kelompok-kelompok religius dari mengambil kuasa yang dapat membayangi cara hidup sekuler bangsa Jepang.

Agama Kristen dibawa ke Jepang oleh sejumlah misionaris. Misionaris paling terkenal adalah Francis Xavier (1506-1552), yang menjadi misionaris pertama yang mencapai Jepang pada 1549. Pada awalnya, para pendekar samurai menyambut keyakinan dan budaya yang baru datang tersebut, dengan nuansa eksotisnya. Bahkan, pernah ada sejumlah kasus populer ketika Lord-Lord samurai berganti memeluk ajaran Kristen. Usai periode bulan madu, Hideyoshi Toyotami, seorang panglima yang berkuasa, mendeklarasikan pelarangan terhadap ajaran Kristen pada 1587, dan larangan berikut pada 1596. Larangan itu

memiliki banyak kelonggaran, dan sejumlah misionaris tetap meneruskan aktivitas mereka di Jepang.

Bila diberi pilihan antara pengabdian taat pada satu prinsip dan beragam ideologi, seorang Jepang tipikal akan memilih yang kedua. Hal ini telah membantu negara itu untuk menyerap banyak hal baru dari luar negeri, karena hanya ada sedikit sekali tabu yang membatasi keingintahuan orang-orang. Di sisi lain, memandangi keseimbangan dari hal-hal kecil membuat sulit untuk berpegang pada satu prinsip. Dalam film *The Silence* karya Martin Scorsese, adaptasi dari sebuah novel mahakarya Shūsaku Endō, seorang pendeta Jesuit, Bapa Rodrigues, yang murtad karena tekanan dari pemerintahan Keshogunan, menyamakan Jepang dengan “rawa”, tempat tak ada apa pun yang bisa berakar dengan kuat. Pendeta itu kemudian berkata bahwa sekalipun ajaran Kristen tampak dipercaya, ia akan jadi berbeda dari asalnya, dimodifikasi dan dicerna dengan gaya bangsa Jepang. Di negeri 8 juta dewa, konsep Kristen tentang Tuhan akan sulit diterima.

“Rawa” mungkin terdengar menghina, tapi faktanya tidak mesti begitu. Penghinaan itu hanya terdapat dalam prasangka pengamat, bukan dalam sifat rawa itu sendiri. Rawa adalah sebuah sistem ekologis yang kaya tempat banyak mikroorganisme bertumbuh subur. Kehidupan di bumi kemungkinan berasal dari lingkungan yang serupa dengan rawa. Di dalam usus kita, yang dalam tahun-tahun belakangan terbukti memainkan peranan penting dalam sistem kekebalan kita, terdapat sebuah ekosistem mikroorganisme kaya yang sangat diperlukan bagi pemeliharaan kesehatan kita.

Ikigai seseorang itu memang bagaikan sebuah rawa, jika ia memiliki keragaman dan kedalaman yang cukup. Singkatnya, terdapat kejayaan di

dalam rawa. Barangkali bahkan terdapat 8 juta dewa.

Tanyakan hal berikut pada diri Anda sendiri: Apakah hal-hal kecil di dalam rawa pikiran Anda yang bisa membawa Anda menempuh jalur yang sulit? Barangkali itulah elemen-elemen yang sebaiknya Anda fokuskan dan hadirkan di dalam benak Anda.[]

BAB 9

Ikigai dan Kebahagiaan

Ada sebuah pemikiran populer, yang ada benarnya, bahwa para pegawai kantor Jepang merupakan sebuah model pengabdian dan penyangkalan-diri. Kata *karoshi*, yang secara harfiah berarti “kematian akibat bekerja berlebihan”, telah memasuki kosakata internasional. Akan tetapi, etika lama pengabdian buta pada satu perusahaan menjadi semakin tak dapat diterima, bahkan di negara seperti Jepang sendiri.

Kita semua tahu secara intuisi bahwa ketaatan ketat pada etika kerja yang dituntut oleh sebuah organisasi tidak berarti membawa kebahagiaan. Untuk memiliki rasa *ikigai* yang kuat, Anda harus menjaga keseimbangan antara bekerja dan hidup. Gelombang baru bentuk-bentuk alternatif *ikigai*—misalnya, para pegawai kantor berhenti dari perusahaan mereka dan memulai cara hidup mereka sendiri, atau suami rumah tangga yang melakukan tugas-tugas domestik bagi istri mereka yang bekerja—telah tiba di Jepang. Mereka mencerminkan tren global bekerja paruh waktu. Pada waktu bersamaan, terdapat nuansa bangsa Jepang yang unik pada tren yang tengah bertumbuh ini.

Sebagai contoh, *datsusara* adalah sebuah fenomena ketika seorang pekerja bergaji, biasanya pegawai kantor, memutuskan untuk meninggalkan kehidupannya yang aman tapi tak menggairahkan sebagai pegawai perusahaan untuk mengejar gairahnya. Secara etimologi, *datsu* berarti “keluar”, sementara *sara* merupakan singkatan untuk “pegawai

bergaji”. Terkadang, bergantung pada situasi ekonominya, Anda bisa saja dipaksa memasuki *datsusara* setelah dipecat. Akan tetapi, hal ini cukup jarang terjadi di Jepang karena, begitu diterima di perusahaan, pekerjaan Anda biasanya aman hingga pensiun. Perwujudan *datsusara* bisa banyak: membuka sebuah bar atau restoran, menjadi petani atau seniman. Sebuah karakteristik umum adalah, bahwa pekerjaan-pekerjaan ini sering kali merupakan contoh dari perpanjangan ikigai—mantan pegawai berkeinginan untuk mencari penghidupan sambil melakukan sesuatu yang mereka senangi, sesuatu yang mereka anggap menarik dan memuaskan batin.

Etos bahwa kita dapat memiliki ikigai di luar konteks pekerjaan kita sejalan dengan makna *datsusara*. Bahkan para pegulat sumo, yang harus mengabdikan hidup mereka untuk latihan olahraga yang begitu berat itu, dikenal memiliki berbagai macam hobi, seperti bernyanyi karaoke atau memancing, yang akan membantu mereka di karier pascasumo apa pun.

Sudah jelas, aktivitas ekstrakurikuler yang menjadi sumber kegembiraan hidup bukanlah fenomena yang terbatas bagi Jepang semata.

Datsusara adalah sebuah fenomena ketika seorang pekerja bergaji, biasanya pegawai kantor, memutuskan untuk meninggalkan kehidupannya yang aman tapi tak menggairahkan sebagai pegawai perusahaan untuk mengejar gairahnya.

Dalam serial komedi Inggris legendaris *Father Ted*, setiap karakter utamanya memiliki alasan masing-masing untuk hidup, selain dari memenuhi deskripsi pekerjaan mereka. Komedi yang kini menjadi klasik itu menggambarkan kehidupan tiga pendeta Katolik dan pembantu

rumah tangga mereka, yang tinggal dengan nyaman bersama di sebuah rumah paroki di Pulau Craggy yang fiktif. Bapa Ted Crilly sangat pandai menghasilkan uang, meraih pengakuan sosial dan memiliki ketertarikan pada wanita. Bapa Dougal McGuire selalu berusaha bersikap santai, sementara Bapa Jack Hackett hanya mengincar “minuman.” Mrs. Doyle sangat senang membuat teh; saking senangnya sampai-sampai dia berjaga sepanjang malam di ruang tamu, untuk berjaga-jaga jika ada seseorang yang menginginkan secangkir teh tengah malam. Skenarionya, yang ditulis oleh Graham Linehan dan Arthur Mathews, menggambarkan petualangan-petualangan sembrono yang ditimbulkan oleh keganjilan dari ketiga karakter utama ini.

Meskipun mereka tidak menaruh terlalu banyak kata, aktivitas-aktivitas favorit karakter-karakter utama *Father Ted* berkontribusi pada rasa ikigai mereka. Dalam satu episode, Bapa Ted kecanduan merokok, Dougal ketagihan bersepatu luncur dan Jack pada minuman keras. Mereka menemui kesulitan berhenti dari kebiasaan-kebiasaan ini, padahal mereka tak pernah berpikir untuk meninggalkan kependetaan, yang toh tidak mengganggu dalam melakukan kegemaran mereka.

Meskipun itu merupakan sebuah karya fiksi, latar *Father Ted* mengandung pelajaran dalam mendemonstrasikan beberapa aspek kandungan ikigai. *Pertama*, ikigai tidak harus berhubungan langsung dengan kehidupan profesional seseorang. Bagi ketiga pendeta Katolik itu, makna hidup mereka tidak berhubungan dengan kewajiban mereka sebagai pendeta (meski bisa dikatakan, mereka tidak melakukan hal-hal berbau pendeta sejak mula). *Kedua*, makna hidup bisa berupa sesuatu yang tampak berat dan tidak diperlukan dari sudut pandang yang lain. Walaupun membuat teh cukup merepotkan, Mrs. Doyle tetap tidak dapat

membayangkan dirinya dibebaskan dari tugas itu. Dalam satu episode, saat Bapa Ted menghadiahkan Mrs. Doyle alat pembuat teh baru, dia diam-diam menolaknya, dan berupaya untuk menghancurkan mesin mahal itu saat tak ada orang di sekitar, agar dia dapat terus menikmati kesulitan dari proses pembuatan teh.

Walaupun karakter-karakter *Father Ted* itu tidak umum, kita semua bisa bersimpati dengan ikigai pribadi mereka, sekalipun itu untuk efek komikal.

Bangsa Jepang, seperti biasa, memiliki agenda mereka sendiri bila menyangkut hobi. Karena para pekerja di perusahaan-perusahaan Jepang modern sering tidak terpuaskan secara batin oleh pekerjaan mereka, Jepang menjadi negara bagi para pemilik hobi—orang-orang yang sibuk mengejar sesuatu yang tidak berhubungan dengan pekerjaan harian mereka. Menikmati hobi dalam skala besar bisa dikatakan kasus yang dilebihkan dari **kegembiraan dengan melakukan hal-hal kecil**. Orang-orang menikmati rasa pencapaian dengan melihat sebuah tugas yang dikerjakan hingga tuntas. Jika aktivitas ikigai tersebut menghasilkan sesuatu yang bernilai, kelihatannya kesenangan dari produk jadi itu disertai kepuasan mengerjakan sesuatu—sebagai contoh, makan sayuran yang Anda tanam sendiri. Kepuasan didapat dari menciptakan sesuatu dari awal hingga akhir, saat orang-orang mengambil kesenangan dan kepuasan dalam proses sekaligus hasilnya.

Ada banyak sekali orang yang secara aktif membuat manga mereka sendiri, menjualnya di *comiket* (singkatan dari *comic market* atau pasar komik) setiap akhir pekan. Kenyataannya, partisipasi di *comiket* bisa dipandang sebagai contoh nyata ikigai.

Meskipun *comiket* sebagai kata benda umum bisa mengacu pada begitu banyak pertemuan-pertemuan serupa di dalam (dan belakangan ini juga di luar) Jepang yang berdedikasi pada pertemuan-pertemuan penggemar komik, *comiket* terbesar, *Comiket*, diselenggarakan dua kali setahun (pada bulan Agustus dan Desember) di Tokyo Big Site, sebuah kompleks aula pameran di area Odaiba yang baru dikembangkan di Tokyo. Tokyo Big Site menggemborkan penampilan serupa-robot yang futuristik dan, sebagai lokasi bagi *Comiket*, telah menjadi tempat tujuan simbolis bagi para penggemar komik. Diawali dari pertemuan pertama yang sederhana pada 1975 dengan hanya 600 orang yang hadir, *Comiket* kini telah bertumbuh menjadi sebuah ajang media dan penggemar berat dengan 100.000 partisipan setiap tahunnya. Hingga saat ini, *Comiket* menjadi pertemuan terbesar semacam itu di dunia, disusul oleh pertemuan San Diego Comic-Con International, yang menarik sekitar 16.700 pengunjung pada 2015. Bila dibandingkan, pertemuan musim dingin *Comiket* 2016 menggaet sekitar 550.000 pengunjung.

Para peserta di *Comiket* menjual *dojinshi*, yang merupakan karya-karya manga dan atribut-atribut terkait yang diterbitkan sendiri. Para penjualnya disebut “lingkaran.” Dalam sebuah pertemuan biasa, akan ada sekitar 35.000 lingkaran. Karena ruangnya terbatas, ada seleksi yang ketat dan proses pengundian, menentukan lingkaran mana yang diizinkan untuk berpartisipasi. Di sebuah pertemuan biasa, tingkat penerimaannya adalah sekitar 50 hingga 70 persen.

Seorang penjual membayar biaya sekitar 10.000 yen (Rp.1.000.000), dan diberikan ruang pameran 90cm x 45cm. Biliknya mungkin berukuran kecil, tapi itulah impian bagi para penjual yang penuh harap dan para pembeli yang bersemangat. Meskipun tidak sering terjadi, seorang

penjual *Comiket* bisa merintis jalan naik ke pasar profesional yang kompetitif. Karya *dojinshi* yang langka dan populer bisa meraup sepuluh kali atau bahkan seratus kali lipat dari harga *Comiket* asal di situs-situs lelang. Akan tetapi, mayoritas lingkaran sudah puas dengan menjual sedikit *dojinshi* kepada para pengunjung. Sejumlah lingkaran sudah memiliki basis penggemar yang kuat, dengan calon-calon pembeli menghambur ke bilik-bilik begitu gerbang dibuka di pagi hari.

Penyelenggaraan *Comiket* didukung oleh sukarelawan-sukarelawan amatir. Dalam sebuah pertemuan biasa, sekitar tiga ribu sukarelawan bekerja dalam kolaborasi yang efisien. Sebuah siaran dokumenter NHK di tahun 2015 menunjukkan bagaimana para sukarelawan menata sekitar 6.000 meja yang digunakan untuk bilik-bilik penjualan dalam waktu sejam saja, sebuah gerak gambar yang terkoreografi dengan mengesankan.

Selain penjualan *dojinshi*, fitur yang telah menjadikan *Comiket* begitu mencolok dan terkenal adalah aktivitas *cosplay* (*costume play*), ketika para partisipan mengenakan kostum yang menggambarkan karakter anime atau manga terkenal dan berpose untuk sesi-sesi pemotretan spontan. Para pemain *cosplay* itu datang ke Tokyo Big Site dengan pakaian biasa mereka (lagi pula, tidak memungkinkan bagi karakter-karakter dari Dragon Ball atau Naruto untuk menumpangi kereta bawah tanah tanpa menarik perhatian yang memalukan, meski di Tokyo sekalipun), lalu berganti dengan kostum-kostum karakter mereka begitu mereka sampai di suaka *Comiket* yang aman dan simpatik. Dalam sebuah pertemuan biasa, diperkirakan ada sekitar 27.000 pemain *cosplay*, yang membentuk sekitar 5 persen dari seluruh pengunjung.

Para pemain *cosplay* itu mengerahkan upaya besar untuk mengubah diri mereka menjadi karakter-karakter yang mereka sukai. Mengapa mereka mau melakukan hal ini? Seorang gadis yang ditampilkan dalam acara dokumenter NHK mengungkapkan bahwa dia menikmati transformasi yang dirasakannya dalam proses *cosplay* itu. Dengan begitu, seorang gadis pekerja yang pendiam bisa menjadi objek perhatian dan kekaguman para penggemar berat, begitu dia menyelesaikan transformasinya menjadi sesosok karakter anime pilihannya.

Comiket telah menjadi sebuah ajang internasional. Pada 2015, sekitar dua persen pengunjung berasal dari luar negeri. Angka ini diperkirakan akan meningkat pada tahun-tahun berikutnya. Terdapat sukarelawan-sukarelawan yang bicara berbagai bahasa di lokasi untuk membantu orang-orang dari berbagai negara. Situs *Comiket* memberikan instruksi dalam empat bahasa (bahasa Jepang, Inggris, China, dan Korea). Media internasional seperti CNN dan BBC telah meliput ajang tersebut di masa lalu. Video *time lapse* yang menunjukkan kerumunan yang luar biasa disiplin dan cukup tenang menanti dengan sabar untuk memasuki aula pameran *Comiket* telah menimbulkan sensasi internasional.

Meski adanya ketertarikan global yang semakin meningkat, terdapat banyak karakteristik *Comiket* yang masih menyimpan sebagian besar ciri bangsa Jepang. Sebuah riset nilai dan pola perilaku yang dipertontonkan para partisipan *Comiket* mengungkapkan berbagai moral dan standar menarik yang tercermin dalam filosofi ikigai.

Insentif bagi para partisipan sebagian besar berasal dari kegembiraan melakukan tugas itu sendiri, alih-alih imbalan finansial atau pengakuan sosial. Memang benar bahwa seorang pemain *cosplay* menerima banyak

perhatian selama *Comiket*. Kendati begitu, itu tidak otomatis diterjemahkan menjadi sebuah karier atau hujan duit. Seorang pemain *cosplay*, setelah menikmati lima belas menit pamor di *Comiket*, tidak akan berhenti dari pekerjaan sehari-hari mereka.

Partisipasi dalam *Comiket* memberi rasa *ikigai* dengan cara bangsa Jepang yang unik. Sebagai contoh, tidak ada yang diistimewakan. Perhatian dan tepukan tangan diberikan pada setiap partisipan secara rata, meskipun biasanya, terdapat variasi pada angka penjualan dan basis penggemarnya. Tidak ada penghargaan yang diberikan pada pertemuan-pertemuan tersebut, dan setiap penjual (lingkaran) diperlakukan dengan cara seadanya yang sama (dengan ruang promosi berukuran 90cm x 45cm mereka).

Cara *Comiket* diorganisasi menunjukkan betapa *ikigai* dapat dihubungkan dengan rasa kebahagiaan secara umum. Tentu saja, *ikigai* terkait erat dengan konsep kebahagiaan kita. Kita semua ingin jadi bahagia, dan Anda akan merasa lebih bahagia jika Anda memiliki *ikigai*. Cara pandang orang-orang terhadap kebahagiaan merupakan pertanyaan ilmiah yang menarik, selain juga menjadi masalah pertimbangan praktis.

Orang-orang cenderung berasumsi bahwa terdapat kondisi-kondisi yang diperlukan untuk bahagia. Dalam formula hipotesis untuk kebahagiaan, seseorang harus menguasai, atau memiliki akses pada, sejumlah elemen yang berbeda, seperti pendidikan, pekerjaan, pasangan hidup dan uang. Kenyataannya, riset ilmiah menunjukkan bahwa hanya ada sedikit elemen dalam kehidupan manusia yang benar-benar diperlukan untuk menjadi bahagia. Sebagai contoh, bertentangan dengan keyakinan umum, memiliki banyak uang tidak lantas membawa

kebahagiaan. Anda tentu perlu memiliki cukup uang untuk hidup dengan nyaman, tetapi, di luar dari itu, uang tidak dapat membeli kebahagiaan. Memiliki anak-anak tidak otomatis menghadirkan kebahagiaan yang lebih banyak. Pernikahan, status sosial, kesuksesan akademis—elemen-elemen kehidupan yang sering dipandang penting untuk mewujudkan kebahagiaan seseorang sebetulnya hanya sedikit berpengaruh pada kebahagiaan itu sendiri.

Para peneliti telah menyelidiki sebuah fenomena bernama “ilusi terpusat”. Orang-orang cenderung memandang hal-hal tertentu dalam hidup itu penting bagi kebahagiaan, padahal kenyataannya tidak demikian. Istilah “ilusi terpusat” berasal dari gagasan bahwa Anda bisa begitu terfokus pada aspek tertentu dalam hidup sampai-sampai Anda memercayai bahwa seluruh kebahagiaan Anda bergantung padanya. Sebagian orang memiliki ilusi terpusat pada, misalnya, pernikahan sebagai syarat bagi kebahagiaan. Dalam kasus demikian, mereka akan merasa tidak bahagia selama mereka tetap melajang. Sebagian orang akan mengeluhkan bahwa mereka tidak bisa merasa bahagia karena tidak memiliki cukup uang, sementara yang lain akan merasa yakin mereka tidak bahagia karena tidak memiliki pekerjaan yang layak.

Saat memiliki ilusi terpusat, Anda menciptakan alasan Anda sendiri untuk merasa tidak bahagia. Jika ketidakbahagiaan merupakan ruang kosong yang tidak memiliki elemen yang dibutuhkan, kekosongan tersebut diciptakan oleh khayalan bias akan topik tersebut.

Tidak ada formula mutlak bagi kebahagiaan—setiap kondisi unik dalam hidup bisa menghadirkan fondasi bagi kebahagiaan, dengan cara uniknya sendiri. Anda bisa bahagia ketika menikah dengan anak-anak, atau ketika menikah tanpa anak. Anda bisa merasa bahagia ketika

melajang, dengan gelar sarjana, ataupun tidak. Anda bisa bahagia saat bertubuh langsing, Anda bisa bahagia saat bertubuh gendut. Anda bisa bahagia ketika tinggal di tempat beriklim hangat seperti California, Anda bisa bahagia saat tinggal di Montana, ketika Anda merasakan kondisi musim dingin yang ekstrem. Sebagai seorang pegulat sumo, Anda bisa bahagia saat berhasil mencapai *yokozuna*, atau Anda bisa bahagia meski terus menjadi orang yang tidak diunggulkan sepanjang karier Anda, melakukan tugas-tugas remeh, tanpa pernah menyerah.

Tidak ada formula mutlak bagi kebahagiaan—setiap kondisi unik dalam hidup bisa menghadirkan fondasi bagi kebahagiaan, dengan cara uniknya sendiri.

Singkat kata, untuk menjadi bahagia, Anda harus menerima diri sendiri. Menerima diri sendiri adalah salah satu tugas terpenting meski sulit yang kita hadapi dalam hidup kita. Tentu saja, menerima diri sendiri merupakan hal paling mudah, paling sederhana dan paling memberi kepuasan yang bisa Anda lakukan bagi diri sendiri—formula dengan anggaran-rendah dan bebas pemeliharaan untuk jadi bahagia.

Hal yang mengejutkan di sini adalah bahwa, secara paradoks, menerima diri sendiri seringkali melibatkan **membebaskan diri sendiri**, terutama bila ada khayalan-diri, yang Anda dambakan. Anda harus melepaskan diri imajinatif ini, untuk menerima diri Anda sendiri dan menjadi bahagia.

Dalam drama *The Blue Bird* karangan Maurice Maeterlink, seorang gadis bernama Mytyl dan saudaranya, Tytyl, melakukan perjalanan untuk mencari kebahagiaan. Mereka berpikir Burung Biru Kebahagiaan akan ditemukan di tempat-tempat lain. Meski telah berupaya, mereka

tidak dapat menemukan Burung Biru itu di mana pun. Kecewa, mereka pulang ke rumah. Mereka terkejut ketika mendapati Burung Biru Kebahagiaan tepat di dalam rumah mereka, berkicau lincah. Ternyata burung itu berada di rumah mereka selama ini. Apakah pesan yang Anda terima dari kisah ini?

Pada 1996, para peneliti di Italia melaporkan sebuah penemuan besar dalam ilmu saraf. Selagi memeriksa otak seekor monyet, mereka tak sengaja menemukan bahwa sel-sel sarafnya menjadi aktif ketika monyet itu sedang melakukan sesuatu. Seset sel saraf yang sama juga menjadi aktif ketika monyet itu mengamati yang lain melakukan perbuatan yang sama. Sel-sel saraf dengan sifat demikian akibatnya dinamai “sel saraf cermin.”

Sel saraf cermin telah ditemukan dalam otak manusia juga. Pada saat ini, dipercaya bahwa sel-sel saraf ini terlibat dalam berbagai aspek komunikasi, termasuk membaca pikiran, saat kita membuat perkiraan mengenai pikiran orang lain. Sel-sel saraf cermin dianggap penting ketika kita membuat perbandingan antara diri kita sendiri dengan orang lain, sebuah langkah yang dianggap penting untuk menyadari jenis orang seperti apakah diri kita ini.

Cermin di kamar mandi Anda memantulkan tampilan fisik Anda. Akan tetapi, untuk menghargai kepribadian Anda sendiri, Anda memerlukan orang lain untuk memantulkan bayangan diri Anda. Hanya dengan menyadari kesamaan dan perbedaan antara diri Anda sendiri dan orang lainlah, Anda jadi bisa menilai karakter Anda secara nyata.

Demikian pula yang terjadi pada Mytyl dan Tytyl. Baru setelah menempuh perjalanan ke dunia yang luas, dan membandingkan orang lain dengan diri merekalah, mereka jadi menyadari tabiat nyata diri

mereka sendiri. Baru saat itulah mereka dapat menerima diri mereka sendiri sebagaimana adanya. Fabel *Blue Bird of Happiness* mengungkapkan bahwa kita dapat menemukan kebahagiaan dalam kondisi unik masing-masing diri kita. Rumput bisa saja tampak lebih hijau di sisi seberang, tetapi itu hanyalah sebuah ilusi.

Cermin di kamar mandi Anda memantulkan tampilan fisik Anda. Akan tetapi, untuk menghargai kepribadian Anda sendiri, Anda memerlukan orang lain untuk memantulkan bayangan diri Anda. Hanya dengan menyadari kesamaan dan perbedaan antara diri Anda sendiri dan orang lainlah, Anda jadi bisa menilai karakter Anda secara nyata.

Orang-orang yang datang ke *Comiket* dan berinteraksi dengan satu sama lain pada pijakan yang sama tahu persis itu. Mereka datang ke *Comiket*, demi mencari Burung Biru Kebahagiaan. Dan mereka menemukan apa yang mereka cari, yang nyatanya berada di dalam diri mereka sendiri. Setelah menikmati peran sebagai karakter fantastis anime dalam *cosplay*, mereka melepaskan pakaian kegembiraan mereka dan kembali menjadi diri mereka sendiri.[]

BAB 10

Terima Diri Anda Apa Adanya

Tomizo Yamaguchi adalah pemilik dan master pembuat manisan terkenal Jepang, Suetomi. Suetomi telah memproduksi manisan untuk upacara-upacara teh dan acara-acara lain semenjak 1893.

Menurut Yamaguchi, manisan yang melambangkan bunga-bunga, misalnya, masing-masing dibuat dengan bentuk-bentuk yang sedikit berbeda dan warna-warni. Bukan berarti bahwa kemampuan para perajin manisan itu kurang sehingga mereka tidak dapat mereproduksi hasil yang sama. Kenyataannya, para perajin itu justru sengaja membuat bentuk yang berbeda-beda, satu demi satu, karena tidak ada dua bunga pun di alam yang sama persis.

Asumsi paling fundamental dalam industri modern adalah bahwa artefak-artefak harus dibuat dengan kualitas yang konstan sebisa mungkin. Ketika Anda membuat mobil, misalnya, bagian-bagian mekanis dan elektronik yang diproduksi dalam jumlah ribuan harus disalin dengan ciri yang identik. Jika tidak, pembuatan mobil secara presisi tidak akan memungkinkan.

Pendekatan semacam ini tidak sesuai bagi makhluk-makhluk di alam, termasuk manusia. Sebagaimana yang kita tahu saat kita memandang ke sekeliling, setiap orang itu berbeda. Bahkan kembar identik sekalipun memiliki kepribadian yang berbeda. Orang-orang cenderung memandang individu-individu yang berasal dari sebuah kelompok etnis

itu memiliki karakter yang homogen. Akan tetapi, jika Anda memperhatikan dengan saksama, Anda akan mulai melihat perbedaan-perbedaan individualnya.

Sebagaimana yang diamati Yamaguchi dengan tepat, variasi merupakan salah satu ciri terhebat dari alam. Untuk membuat setiap manisan sedikit berbeda dari yang lain sebetulnya sangat realistis. Karena peran-peran signifikan yang dimainkan oleh pengaruh-pengaruh kultural dan pembelajaran, manusia jelas-jelas menunjukkan variasi yang bahkan lebih besar daripada bunga-bunga, dedaunan atau entitas hidup lain di alam. Tak ada gunanya berusaha menyerupai yang lain, meskipun ada tekanan dari teman sebaya. Jadi santai saja, dan jadilah diri Anda sendiri.

Pepatah bangsa Jepang *junin toiro* (“sepuluh warna berbeda untuk sepuluh orang berbeda”) mengungkapkan pandangan bahwa terdapat banyak sekali variasi pada kepribadian, kepekaan, dan sistem nilai pada orang-orang. Dalam mengejar *ikigai* Anda, Anda bisa menjadi diri sendiri, seberapa pun yang Anda inginkan. Sudah sewajarnya jika Anda menjadi diri sendiri, karena setiap masing-masing diri kita memiliki warna yang sedikit berbeda.

Setiap orang itu berbeda. Bahkan, kembar identik sekalipun memiliki kepribadian yang berbeda.

Apresiasi akan keragaman tampak bertentangan dengan kebijaksanaan konvensional bahwa Jepang itu kurang lebih merupakan negara yang homogen secara budaya atau etnis. Pemerintahnya memberlakukan peraturan yang dikenal ketat terhadap imigrasi. Pemandangan para pegawai kantor berdesakan di kereta komuter,

dengan juru stasiun berusaha mendorong kerumunan itu ke dalam gerbong-gerbong, jelas tampak teramat asing dari gagasan penghormatan bagi individualitas.

Memang benar bahwa bangsa Jepang cenderung berpikir bahwa mereka itu adalah bangsa yang seragam. Dengan proses globalisasi, cara berpikir bangsa itu pun berubah, meski warga Jepang masih cenderung berpikir bahwa mereka adalah orang-orang homogen. Selain itu, terdapat sebuah kedalaman yang menarik pada pengungkapan individualitas masyarakat Jepang. Bangsa Jepang memiliki serangkaian trik kecil untuk tetap menghidupkan individualitas mereka, sementara menjalin hubungan yang harmonis bersama yang lain.

Ada sejumlah alasan historis untuk hal ini. Pada era Edo yang berawal di tahun 1603, sebelum proses modernisasi Jepang dengan Restorasi Meiji di tahun 1867, Keshogunan Tokugawa mengeluarkan serangkaian peraturan eksekutif untuk menjaga stabilitas di masyarakat, sebagaimana yang dipandang pantas pada masa itu. Salah satu permasalahan yang sering diangkat adalah penghindaran dari sikap bermewah-mewahan. Saat perekonomian Edo bertumbuh, beberapa pedagang menghasilkan banyak uang dan menghabiskannya dengan berfoya-foya. Memamerkan kemewahan yang terakumulasi itu dipandang memiliki dampak yang melemahkan pada stabilitas sosial, disebabkan oleh semakin melebarnya jurang antarkelas. Keshogunan lantas mengeluarkan sejumlah peraturan eksekutif yang melarang pembelanjaan secara berlebihan. Para pedagang kaya raya mematuhiinya, di permukaan, mengingat tidak mungkin mereka mendebat Shogun pada masa itu. Kendati begitu, mereka tetap bisa menikmati kesenangan mereka secara sembunyi-sembunyi. Salah satu

teknik mereka adalah menggunakan bahan-bahan pakaian yang mahal di bagian dalam pakaian mereka, sementara tetap menjaga penampilan luar yang sederhana. Gagasan mempertahankan profil luar dengan sederhana sementara menjadikan individualitas di bagian dalam berkembang merupakan kearifan yang dipupuk orang-orang Jepang selama bertahun-tahun. Teknik ini dapat digunakan di masyarakat mana pun, terutama ketika pengawasan sosial menjadi masalah. (Pikirkan saja tekanan dari media sosial pada masa kini!)

Cara bangsa Jepang mempertahankan keunikan individu sembari menjaga penampilan luar yang sederhana merupakan situasi yang bisa membingungkan dalam konteks modern. Sebagai contoh, hal itu membuat inovasi-inovasi yang mengganggu sulit untuk dipupuk dan dikembangkan di pelosok negeri, karena kepribadian yang bebal seperti Steve Jobs atau Mark Zuckerberg tidak akan mudah ditoleransi. Bentuk-bentuk jasa baru yang berbenturan dengan usaha-usaha mapan, seperti Uber atau Airbnb, sangat lambat merambah Jepang. Pengekangan ekspresi individu yang unik telah menghambat sistem pendidikan Jepang, yang lebih menekankan keseragaman alih-alih keragaman di antara individu-individu.

Kebanyakan orang Jepang memilih untuk mengejar *ikigai* individualitas dalam ranah privat, barangkali akibat iklim sosialnya. Pendekatan tersembunyi ini terhadap ekspresi individualitas bukan satu-satunya solusi. Akan tetapi, setidaknya kita bisa berkata itu solusi yang menarik.

Bagi seorang pengamat biasa, seorang pegawai kantor mungkin akan terlihat tak ada bedanya. Akan tetapi, di balik jaket yang tak menarik ini, dia mungkin menyembunyikan kesenangan akan anime atau manga.

Pada hari-hari kerja dia mungkin seorang pegawai yang patuh di suatu perusahaan. Pada malam dan akhir pekan, dia mungkin seorang bintang di sebuah *comiket* atau penyanyi utama di sebuah band rock amatir.

Terdapat sebuah kebebasan dalam gagasan bahwa seorang yang tampak sangat konformis bisa saja menyimpan lapisan-lapisan dalam kepribadian individual, yang mungkin tidak akan tampak di permukaan. Selain itu, pendekatan yang setiap individu gunakan pada hidupnya bisa saja cukup unik. Keunikan individu adalah sesuatu yang harus ditemukan dan diasah, tidak sekadar dikira-kira dan dipelihara.

Mendefinisikan *ikigai* sebagai individu yang selaras dengan masyarakat secara luas akan mengurangi banyak tekanan dari persaingan dan perbandingan. Anda tidak perlu meniup trompet Anda sendiri agar didengar. Anda cukup berbisik saja, terkadang pada diri Anda sendiri.

Seorang pembuat tofu terkenal yang berlokasi di pinggiran Kota Tokyo, Takeru Yamashita diam-diam adalah seorang filsuf. Dia mendiskusikan keragaman yang terdapat dalam kacang-kacangan, yang menjadi satu-satunya bahan sumber penting bagi tofu, seakan-akan dia sedang membicarakan tentang individualitas jiwa manusia. “Ini Aristotle, bukan Plato,” ujar Yamashita. Dia juga mendeklamasikan sebuah karya Shakespeare, yang membuat kru kamera ter bengong-bengong. Tampaknya, sebuah mahakarya Shakespeare berkaitan dengan seni pembuatan tofu sebagaimana pemilihan kacang-kacangan. Sikap ganjil Yamashita saat menjelaskan pendekatannya dalam membuat tofu adalah sesuatu yang cukup sering Anda temui saat bertemu seseorang yang memiliki pendekatan unik *ikigai*, terutama di suatu negara tempat

ekspresi individualitas tidak selalu mengambil bentuk-bentuk yang mencolok.

Ikigai dan kebahagiaan berasal dari penerimaan diri sendiri. Pengakuan dari orang lain sudah tentu akan menjadi bonus. Akan tetapi, ia juga bisa menghambat penerimaan diri yang amat penting jika ditempatkan dalam konteks yang salah. Sebagaimana yang diamati Yamaguchi, saat merujuk pada cara manisan di Kyoto dibuat, semua yang ada di alam berbeda. Kita pun berbeda selaku manusia, setiap diri kita.

Rayakan diri Anda! Saya berkesempatan berbincang dengan komedian-komedian Inggris, Matt Lucas dan David Walliams saat mereka tengah melakukan tur pers di Tokyo untuk promosi *Little Britain*. Selama percakapan kami, Lucas mengaku bahwa dia sering kali diejek di sekolah. Karena itu, sebagai tindakan pertahanan-diri yang kreatif, dia mulai membuat orang-orang tertawa, sebelum dirinya sendiri ditertawai. Walliams sepakat, berkata bahwa tawa bisa menjadi bentuk pertahanan-diri terbaik.

Dari sudut pandang kognitif, tawa dianggap sebagai contoh metakognisi, didukung oleh area korteks prefrontal. Dalam metakognisi, Anda melihat diri sendiri seakan mengamati dari luar. Dengan melakukan itu, Anda akan menyadari kelemahan dan kekurangan Anda sendiri, dan menambah kesadaran Anda dengan pemahaman baru yang dilihat dari luar.

Anda mungkin takut untuk menghadapi gambaran nyata diri sendiri. Pada kasus-kasus demikian, satu dosis tawa yang sehat, didukung oleh metakognisi diri, bisa membantu. Jika metakognisi tidak langsung menghadirkan tawa, alangkah baiknya untuk selalu memiliki gambaran realistis diri sendiri, meskipun itu tidak terlalu bagus.

Rahasia terbesar ikigai, utamanya, adalah menerima diri sendiri, apa pun ciri-ciri unik yang mungkin kita miliki semenjak lahir. Tidak ada satu cara optimum untuk mendapat ikigai. Setiap diri kita harus mencari sendiri, di tengah rimba individualitas diri kita yang unik. Tapi jangan lupa untuk sedikit tertawa sembari mencarinya—hari ini dan setiap hari!

[]

Rahasia terbesar ikigai adalah menerima diri sendiri, apa pun ciri-ciri unik yang mungkin kita miliki semenjak lahir. Jangan lupa untuk sedikit tertawa sembari mencarinya—hari ini dan setiap hari!

KESIMPULAN

Temukan Ikigai Anda Sendiri

Mari kita lihat lagi Lima Pilar Ikigai:



Nah, setelah membaca buku ini, bagaimana pilar-pilar ikigai ini tampak bagi Anda?

- Apakah Anda memiliki pemahaman yang dapat membantu Anda mengatasi masalah-masalah dalam hidup?
- Apakah Anda kini lebih mau mencoba hal-hal baru, dengan langkah-langkah kecil, meski tidak langsung mendapat imbalan eksternal?

- Apakah Anda kini dapat melihat hubungan penting antara keselarasan dan kesinambungan?
- Apakah Anda merasa Anda akan lebih rileks dengan keunikan diri Anda, sembari bersikap lebih toleran terhadap keanehan orang lain?
- Apakah Anda sekarang lebih sanggup menemukan kesenangan pada hal-hal kecil?

Diharapkan bahwa pengenalan pada ikigai ini akan memungkinkan Anda untuk menghargai makna pilar-pilar ini dengan intuisi penting yang terbaru dan lebih mendalam. Bahwa ia akan membekali Anda dengan pemahaman yang diperlukan untuk mengatasi masalah-masalah spesifik Anda.

Konsep ikigai berasal dari Jepang. Akan tetapi, ikigai mempunyai implikasi jauh melampaui batas-batas negeri. Bukan berarti bahwa budaya bangsa Jepang itu memiliki keistimewaan dalam hal ini. Hanya saja bahwa kondisi budaya dan tradisi khusus di Jepang telah menumbuhkan konsep ikigai itu. Memang, bisa saja di antara ribuan macam bahasa yang digunakan di dunia, terdapat sejumlah konsep yang serupa dengan ikigai. Lagi pula, setiap bahasa berada pada pijakan setara karena ia merupakan hasil dari upaya para penggunanya untuk hidup bertoleransi, selama generasi demi generasi.

Hideo Kobayashi, seorang kritikus sastra yang terhormat di Jepang modern, pernah berkata bahwa dia ingin hidup selama mungkin. Dia memercayai, dari pengalamannya sendiri, bahwa satu hari lagi dalam kehidupan akan menghadirkan penemuan baru dan kebijaksanaan lebih. Menurut mantan editornya, Masanobu Ikeda, Kobayashi sering berbicara tentang “motor universal”, saat dia mencari sebuah kiasan untuk menggambarkan hal yang penting dalam hidup. Di setiap kapal pesiar,

terdapat sebuah motor universal, menurut Kobayashi. Motor universal itu tak memiliki banyak kekuatan, tapi ia stabil dan dapat diandalkan; pada saat terjadi situasi darurat atau malapetaka, motor universal itu akan mengantarkan kapal pesiar kembali ke pelabuhan dengan selamat.

Ikigai bagaikan motor universal Kobayashi. Apa pun yang terjadi, asalkan Anda memiliki ikigai, Anda dapat mengarungi masa-masa sulit dalam hidup Anda. Anda bisa selalu kembali ke suaka aman Anda, di tempat Anda dapat memulai petualangan-petualangan hidup Anda kembali.

Sebagaimana yang telah kita lihat di buku ini, ikigai tidak berasal dari sebuah sistem nilai tunggal. Ia tidak tertulis dalam aturan Tuhan. Ia berasal dari resonansi spektrum hal-hal kecil yang kaya, yang tidak satu pun melayani sebuah tujuan hebat dalam kehidupan secara sendiri.

Nilai-nilai di sekeliling ikigai yang Anda bawa selagi membaca buku ini, diharapkan, akan menginspirasi Anda untuk mencoba hal-hal baru dalam hidup Anda, dan mengubah beberapa hal selangkah demi selangkah. Tidak perlu membunyikan terompet riuh untuk mengiringi awal baru Anda. Perubahan kesadaran ini akan merayap perlahan pada diri Anda alih-alih menyergap dengan kencang. Dalam kehidupan, kita membutuhkan evolusi, bukan revolusi. Sering kali, sebuah ilusi bagi revolusi dalam kehidupan—ketika Anda dikuasai oleh prinsip-prinsip yang baru ditemukan, cara-cara baru dalam berpikir dan bertindak, dan gagasan memulai kehidupan kembali—telah membinasakan orang-orang.

Karena ikigai hanya mengukuhkan intuisi yang telah Anda miliki, perubahan itu akan berlangsung perlahan dan kecil-kecilan, seperti kehidupan itu sendiri.[]

Tentang Penulis



KEN MOGI adalah seorang *brain scientist*, penulis, dan penyiar yang berbasis di Tokyo. Dia telah menerbitkan lebih dari 30 makalah tentang kognitif dan neurosains, dan lebih dari 100 buku di Jepang mencakup sains, esai, kritik, dan pengembangan diri. Buku-bukunya telah terjual hampir 1 juta eksemplar di Jepang. Buku berbahasa Inggris karyanya, antara lain *Creativity and the Brain*.