

Харуки Канагава

**ИКИГАЙ.
Как обрести смысл
вставать по утрам**



Москва
Издательство АСТ

УДК 304.3(489)
ББК 60.56
К19

Канагава, Харуки.

К19 Икигай. Как обрести смысл вставать по утрам / Х. Канагава. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 224 с. — (Жизнь и счастье).

ISBN 978-5-17-113593-5.

«Причина, по которой вы встаете утром» – так приблизительно переводится японское слово «икигай». В более широком понимании оно означает «смысл жизни» или «предназначение». Тот, кто обладает икигай, проживет долгую, здоровую и счастливую жизнь. Так считают жители японской деревни Охими на Окинаве. Она известна на весь мир тем, что именно здесь люди живут почти до 100 лет. Изучая этот феномен, исследователи пришли к выводу: секрет долгожительства действительно скрыт в том, что человек видит цель своей жизни и знает, ради чего живет. Убедиться в этом вы можете сами, найдя свой личный икигай после прочтения этой книги.

Из книги вы усвоите основы искусства поиска смысла жизни по-японски; прочитаете советы восточных мудрецов и западных философов о том, как достичь успеха в профессии и личной жизни; познакомитесь с теориями, помогающими найти свою миссию; научитесь получать удовольствие от обычных дел и жить «здесь и сейчас», равняясь на опыт гениев. И главное – ответите на вопросы тестов, специально созданных психологами для определения своего места в жизни.

УДК 304.3(489)
ББК 60.56

ISBN 978-5-17-113593-5.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие
Возвращение к себе: от массового сознания
к хюгге, от сису к икигай

Никогда не поздно уйти из толпы.
Следуй за своей мечтой, двигайся
к своей цели.

Бернард Шоу

Для чего я родился на этот свет? Зачем живу? Как стать счастливым? Эти вопросы задает себе каждый из нас. А ответы порой ищутся мучительно долго и часто — безрезультатно. Многие обманывались, принимая желаемое за действительное. Например, в числе обманутых — наши родители, дедушки, бабушки. Им с детства вбивали в голову пропагандистские установки о счастье быть «винтиком» большого коллектива, села, города, страны. Времени заглянуть внутрь себя, понять смысл своего существования критически не хватало: надо было закончить пятилетку за три года и быстро построить коммунизм назло негодяям-капиталистам. Бойкие лозунги задавали темп: «Жить стало лучше, жить стало веселее», «Планы партии — планы народа», «Нынешнее поколение молодых людей будет жить при коммунизме», «Завтра будет лучше, чем вчера». И залакирова-

но вечным ленинским «Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя»! Почти три поколения советских людей было «облагодетельствовано» общественным, безликим, безвкусным счастьем и мифическими ожиданиями «светлого будущего».

Другая часть мира тоже сильно не заморачивалась по части предназначения человека в этой жизни. Капиталистические страны недаром называли «миром наживы и чистогана». Доллар, возведенный в культ, стал и целью и смыслом жизни многих граждан так называемых развитых стран. «Убежденностью в том, что единственной достойной целью жизни является обогащение более или менее пристойными, разрешенными средствами, пронизана вся американская масс-культура, — пишет историк философии и обществовед Рустем Вахитов. — Главный персонаж диснеевских мультиков — дядюшка Скрудж — скряга, буквально помешанный на деньгах, — именно с него и предлагается брать пример подрастающему поколению. Самый распространенный сюжет голливудских фильмов — «американская мечта», суть которой в том, что человек из самых низов общества пробивается на самый верх. Мораль при этом такова: каждый может «сделать себя сам», то есть стать человеком удачливым — богатым и счастливым, для этого нужны усилия и расчет и немножечко везения. Обратная сторона этого культа материального успеха — паническая боязнь стать неудачником. Неудачников в Америке презируют, осмеивают и третируют. Истый американец даже в самой отчаянной жизненной ситуации старается «выглядеть на все сто», иначе, не дай бог, посчитают неудачником, и тогда прощай работа, положение и хорошая репутация».

Эти устойчивые мировоззрения, которые правили балом многие десятилетия, сегодня, в начале XXI века, медленно, но неуклонно претерпевают кардинальные изменения. От власти толпы, мнения большинства, выхолащенных лозунгов, ложных стереотипов Человек возвращается к себе: внутреннему созерцанию и поиску истинного смысла жизни. Как зеленые ростки сквозь бетон пробиваются «домашние» мировоззрения.

Родились они в маленьких странах — Дания, Швеция, Норвегия, Финляндия с населением от 5 до 10 миллионов человек. Для сравнения — только в Москве на сегодня проживают более 12 миллионов. Где мало земель-площадей, там на вес золота ценится каждый сантиметр пространства. Поэтому его облагораживают, делают уютным, личным. А где много личного, там процветают свобода, творчество, вдохновение. А главное — желание понять, кто ты, куда ты идешь, на что надеешься, чем счастлив? Немудрено, что первые формулы счастливой жизни стали выводить именно скандинавы. Их философские концепции в последнее время стали самыми популярными.

Так, **датское хюгге** культивирует неторопливый, наполненный теплотой образ жизни. Само слово *hygge* дословно переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам занимать 1-е место в общемировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удовольствиям, дорожить дружескими отношениями, быть скромным, неторопливым, вдумчивым. В хюгге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение



мира. Этот тренд тихой радости и теплого покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что накопилась усталость — от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования и бесконечных стрессов. Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни — заботе о самом себе и своих близких!

Шведский лагом учит жить в гармонии не только с собой, но с природой. Наиболее близкий перевод этого слова — «более или менее», «золотая середина», «оптимальный», «сбалансированный». Шведы привыкли во всем соблюдать баланс, содержать дом в уюте, не расплыться на роскошь, быть ближе к природе и не привлекать внимания без необходимости. Они уверены, что по-настоящему умиротворенному и счастливому человеку не нужно кричать об этом на весь мир. Лагом также открывает радость от простых вещей. Он же подразумевает скромность и стремление избегать конфликтов, чтобы в итоге лучше жилось каждому.

Возврат к природе — наиважнейшая составляющая и **норвежской философии фрилуфтслив**. Романтика! Само слово friluftsliv переводится как «жизнь на открытом воздухе». Норвежцы уверены, что природа — это самая комфортная среда, в которой легко живет и думается, потому что она является домом и колыбелью культуры. Сторонники этого мировоззрения всегда готовы «выбраться на недельку на природу с рюкзаком за спиной, таким образом совершив эмоционально-духовное путешествие». «Сожгите телевизор, набейте карманы шоколадом и ветчиной и идите в поход», — зазывают они в свои ряды новых романтиков.



Финская идеология счастья называется сису. Слово «sisu» означает «внутренняя часть» или «внутренность». Поэтому его иногда переводят как «нутро» или «внутренняя сила». Оно обозначает «решимость, выносливость, мужество, храбрость, силу воли, упорство и жизнестойкость». Это «ориентация на действие». Финны говорят: «Что должно быть сделано — будет сделано, несмотря ни на что». Они уверены — умение не отступать от своих целей, быть настойчивым и упорным является главным залогом успеха в жизни. И смело проявляют непоколебимую решимость перед лицом враждебных обстоятельств. К примеру, если заглох автобус, дух сису диктует пассажирам, что нужно выйти и толкать его, не жалуясь на судьбу. Почитатели этой философии считают: «Можно сделать все, что угодно, если у меня есть sisu, это мужество всего моего существа и нутра. Внутренняя сила. Мощь!»

И в последнее время к этим оптимистичным философам примкнула Япония. Со своей оригинальной концепцией видения мира. Когда я о ней узнала, то подумала: к уютным странам-карликам прибавилась еще одна с такой же домашней философией развития супер-эго. Но я испытала настоящий статистический шок, когда узнала, что в Японии живет почти столько же людей, сколько и в нашей стране — почти 127 миллионов против наших 140. Для понимания: площадь нашей страны — 17 миллионов квадратных километров, а площадь Страны восходящего солнца — всего 378 тысяч квадратных километров. Я не знаю, как они там помещаются, но в таких «сжатых» условиях они точно должны были придумать некую смелую концепцию, которая позволяла бы им не замечать



свою пространственную ущемленность. Более того — быть и оставаться счастливыми. Так возникла **японская философия благополучия — икигай**. Дословно переводится как «причина, по которой вы встаете утром». По теории, это мировоззрение выглядит просто: нужно лишь найти смысл жизни, и все наладится. На самом деле, это самое сложное философское мировоззрение из всех ныне существующих. Ведь вопрос — для чего ты живешь? — до сих пор мучит большинство человечества. Так, в одной популярной японской манге «Ганц» главный герой спрашивает: «Знаешь, что самое страшное в жизни? Когда не знаешь, ради чего живешь. Ты просыпаешься утром и долго придумываешь причину, чтобы подняться с постели».

Неужели японцы нашли формулу счастья?

 I часть

Секрет счастливого долголетия.
Теория: исследования, советы, размышления



1 глава. Прислушайтесь к советам жителей «деревни столетних» на Окинаве (досье на долгожителя)

Впервые об икигай несколько лет назад узнали европейские исследователи, случайно попавшие в деревню Охими на острове Окинава. Она расположена в трех часах полета от Токио и в двух часах езды от столицы Окинавы Наху. Практически все население деревни — около 3 000 человек — столетние долгожители. Среди жителей острова известен афоризм, отражающий их философию жизни: «В 70 ты все еще ребенок, в 80 — молодой мужчина или женщина. И если в 90 кто-то с Неба пожалует к тебе с приглашением, скажи ему: «Просто уходи и возвращайся, когда мне будет 100»».

Ученые из Университета Тохоку заинтересовались феноменом жителей Охимии. И провели ряд исследований, пытались разгадать секрет долголетия островитян: изучали состояние их здоровья, рацион, распорядок дня, анализировали экологическую ситуацию. Результаты оказались впечатляющими. Намного реже, чем в среднем у населения Земли, у них встречались случаи сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В их крови обнаружен очень низкий уровень свободных радикалов, которые отвечают за старение клеток. У мужчин и у женщин очень долго сохраняется высокий уровень половых гормонов. А случаев старческого слабоумия вовсе не выявлено. Не отмечено и никаких депрессий и фрустраций: старики были доброжелательны, бодры и веселы до конца своих дней. Что, собственно, их

мало отличается от долгожителей из других регионов, в том числе и России.

Наши ученые тоже давно интересуются, почему некоторые люди долго сохраняют молодость и с легкостью переходят рубеж «средней продолжительности жизни». Один из известных российских исследователей — академик РАМН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра Росздрава Владимир Шабалин в беседе рассказал мне, чем отличаются «мафусаилы» от простых смертных? Привожу наш разговор дословно.

«— Владимир Николаевич, говорят, что многие из долгожителей пьют и курят даже.

— Я лично долгожителей с вредными привычками не встречал. Чтобы пил-курил — это чрезвычайная редкость.

— Наговаривают на них?

— Это просто фантазия. Черчилля часто приводят в пример. Он пил виски, курил сигары, был толстый и прожил до 91 года. Но Черчилль-то один. Он и ему подобные — исключение. Да и если бы он не пил и не курил, может, он еще дольше бы прожил.

— Может, у долгожителей другой состав крови или особые мозги?

— Никаких биологических отличий у долгожителей не найдено. Они отличаются умеренностью во всем, спокойным характером, общительностью и любовью к ближнему. И главная их черта — постоянный интеллектуальный и физический труд.

— Любвеобильные?

— Они экстраверты — люди, которые открыты для общения. Они и о семье беспокоятся, и интересуются события-

ми в стране, переживают те неприятности, которые переживает страна, стремятся помочь близким. То есть они все свои интеллектуальные и духовные возможности не замыкают на себе, а распространяют довольно широко вокруг себя.

— Может, они на специальной диете сидят?

— Тоже ничего особенного. Обычная, но разнообразная еда. Вегетарианцы среди них есть, но мало. И никаких особых медикаментов, лечебных средств не принимают.

— А у всех в роду были долгожители?

— Нет, не обязательно. По статистике, у долгожителей на 30% больше кровных долго живущих родственников по сравнению с общим населением.

— Все семейные?

— Да, семья для них играет важную роль.

— По профессии они кто в основном?

— Профессии разные. Но я хочу подчеркнуть, что все долгожители отличаются высоким интеллектом.

— Умными родились или стали путем обучения?

— Есть данные по Российской академии наук середины — конца XIX века. Средняя продолжительность жизни среди академиков тогда была 75–78 лет. В то время как средняя продолжительность жизни населения была 35 лет. Да и сегодня академики живут дольше. О чем это говорит? Может, природа и генетика так распорядились: кто может интеллектуально больше дать обществу, тот дольше и живет...»

Все эти характеристики справедливо можно отнести и к японским старожилам. Но досье на них было бы неполным без исследований испанских ученых Франсеска Миральеса и Эктора Гарсия (Кирай), авторов бестселлера «Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни»

(«Альпина Паблишер»). Они провели больше ста интервью с охимцами и выделили главное, что объединяет этих любимчиков фортуны. Кстати, их рецепты долгой и счастливой жизни укладываются в наши известные пословицы и поговорки.

1. Спокойствие, только спокойствие! «Секрет долгой жизни в том, чтобы не нервничать. При этом нужно сохранять восприимчивость, не давать сердцу состариться. Если улыбнуться и открыть свое сердце, твои внуки и все остальные захотят почаще видеть тебя». «Здесь никто ни с кем не ссорится. Мы стараемся не создавать лишних проблем. Быть вместе и хорошо проводить время — вот и все».

2. Кто рано встает — тому Бог подает! «Я каждое утро с удовольствием встаю в шесть, отодвигаю штору и люблюсь своим огородом — я там выращиваю овощи. Потом выхожу в сад и смотрю на помидоры, мандарины... Очень люблю смотреть на них, я так отдыхаю. Я провожу в саду час, а потом иду готовить завтрак». «Я каждый день встаю в четыре. Ставлю будильник на это время, чтобы выпить кофе и сделать зарядку. Это заряжает меня энергией до конца дня». «Я каждый день встаю в одно и то же время, рано, и провожу утро у себя в огороде. Один раз в неделю мы с друзьями встречаемся, чтобы потанцевать». «Я каждый день делаю зарядку и гуляю по утрам». «Я каждое утро делаю гимнастику тайсо».

3. Не имей сто рублей, а имей сто друзей. «Мы собираемся с друзьями и разговариваем, это очень важно. Я всегда помню, когда мы в следующий раз встретимся, эти встречи я люблю больше всего в жизни». «Мое главное хобби — общаться с соседями и друзьями». «Каждый день разговари-

вать с теми, кого ты любишь, — вот главный секрет долгой жизни». «Пить чай и болтать с соседями — вот что лучше всего на свете. И еще петь вместе».

Кроме того, жители Охими тесно общаются между собой. Создаются моаи — это группа людей с общими интересами, которые помогают друг другу. Японское слово «моаи» переводится как «встреча ради общей цели». Первоначальное его значение — финансовая помощь соседей (вкладчину они могут помочь купить земельный участок или выйти из чрезвычайной ситуации). Сейчас слово получило еще один смысл — социальная поддержка, дружеские встречи и общение. Если кому-то нездоровится, то соседи обязательно навещают бедолагу, чтобы поднять ему настроение.

4. Поспешешь — людей насмешешь. «Я все время говорю себе: “Спокойно”, “Помедленнее”. Без спешки живешь дольше. Это мой секрет долголетия». «Каждый день делать много всего. Все время находить себе занятия, но выполнять их не сразу, а одно за другим». «Секрет долгой жизни — жить спокойно и получать удовольствие. Ладить с друзьями. Весна, лето, осень, зима — надо наслаждаться каждым временем года».

5. Стакан наполовину полон, а не наполовину пуст! «Каждый день я говорю себе: “Сегодня будет день, полный бодрости и радости». «Смеяться — вот что главное. Что бы я ни делал, я смеюсь». «Петь и танцевать вместе с моими внуками — вот что лучшее в моей жизни». «Я счастлива, что родилась здесь. Я каждый день благодарю за это богов». «Главное в Охими и в жизни — улыбаться».

6. Терпение и труд все перетрут. «Я сам выращиваю свои собственные овощи и готовлю их». «Как не поглупеть с годами? Секрет — в руках. От рук к голове, и наоборот.

Если постоянно трудиться — проживешь до 100 лет». «Работать. Если ты не работаешь, твое тело выходит из строя». Трепетное отношение всех японцев к природе — национальная черта. А работа в саду — еще и отличный вид разноплановой физической нагрузки, оптимальный для людей пожилого возраста. Плюс свежие овощи каждый день.

7. Остановись, мгновенье, ты прекрасно! Островитяне сформировали так называемую «рациональную отрешенность»: они оставляют прошлое в прошлом, наслаждаются каждым днем жизни, находят радость в простых вещах.

Кстати, этих жизнеутверждающих установок придерживаются и наши, российские, долгожители. Благодаря чему им удалось проделать столь длинный путь, они рассказали корреспондентам газеты «Комсомольская правда». Почитайте — удивитесь!

«Не уезжать из родных мест и много работать»

Старейшая жительница России — Нану Шаова — живет в Кабардино-Балкарии уже... третий век! Она появилась на свет в 1890 году, когда Российской империей правил Александр III, пережила революцию, видела всех генсеков, потом президентов... По паспорту Нану Шаовой — 127 лет, она занесена в Книгу рекордов России. Более того, во всем мире нет человека старше! Правда, точной даты рождения Нану Цуковна не помнит, поэтому в ее паспорте красуются удивительные цифры: «00.00.1890». Очередные именины в семье отмечают по традиции 1 июля.

Несмотря на солидный возраст, бабушка чувствует себя бодро. Дает советы снохам по хозяйству и всячески пытается помогать по хозяйству. Говорит, что «устает только от безделья». Секрет долголетия объясняет так: не уезжать из