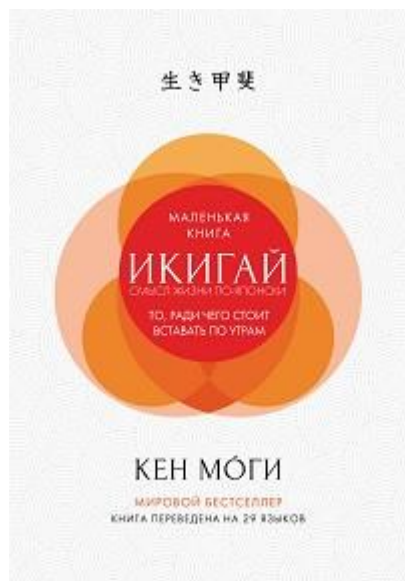


Кен Моги. Икигай. Смысл жизни по-японски

Икигай – японская философия, которая помогает находить удовлетворение, радость и осознанность во всех делах каждый день и способствует долголетию. Благодаря икигай человек учится приводить в порядок мысли, замечать красоту окружающего мира и радоваться мелочам, обретает гармонию и душевный покой. Икигай способствует достижению успеха во всех сферах профессиональной деятельности и в личной жизни.

Кен Моги. Икигай. Смысл жизни по-японски. – М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2022. – 192 с.



Пять основ икигай:

1. Начинать с малого
2. Освободить себя
3. Стремиться к гармонии и устойчивости
4. Радоваться мелочам
5. Быть здесь и сейчас

Глава 1. Что такое икигай?

Икигай – японское слово, обозначающее удовольствие и смысл жизни. Оно состоит из ики (жить) и гай (причина). В японском языке слово икигай используют довольно часто и по разным поводам, оно может относиться и к мелким повседневным делам, и к значительным целям и достижениям. Для того чтобы достичь икигай, необязательно добиваться высочайших профессиональных успехов. В этом смысле икигай – весьма демократичная, благосклонная к проявлениям жизненного разнообразия концепция. Если у человека есть икигай, возможно, это приведет его к успеху, но успех отнюдь не является обязательным условием икигай. Оно доступно каждому.

В своем выступлении на конференции TED «Как дожить до ста лет» американский писатель Дэн Бюттнер говорил об икигай как о традиции, связанной со здоровьем и долголетием. Бюттнер разбирает отличительные особенности образа жизни в пяти областях мира, где люди живут дольше обычного. В каждой из этих «голубых зон», как их называет Бюттнер, существуют особые традиции, способствующие долголетию. Эти области – Окинава в Японии, Сардиния в Италии, Никоя в Коста-Рике, Икария в Греции и община адвентистов седьмого дня в Лома-Линда, Калифорния. Самая высокая продолжительность жизни среди этих «голубых зон» – у жителей Окинавы.

У людей, обладающих икигай, снижен риск сердечно-сосудистых расстройств. Икигай сообщает вашей жизни цель и одновременно дает силы двигаться к ней. На мой взгляд, икигай представляет своего рода когнитивное и поведенческое ядро, вокруг которого организованы различные жизненные привычки и системы ценностей японцев. Для икигай существует отдельное наименование, а значит, это понятие отражает важную психологическую особенность японцев.

Икигай – умение находить, узнавать и ценить те радости жизни, которые имеют смысл лично для вас. Спросите себя:

- Каковы наши сентиментальные ценности?
- Какие мелочи приносят нам удовольствие?

Это хорошее начало для поиска собственного икигай как способа прийти к более счастливой и осмысленной жизни.

Глава 2. Ради чего вы встаете по утрам

Чтобы объяснить сущность икигай, иногда говорят: «Это то, ради чего вы встаете по утрам». Это то, что непрерывно мотивирует вас жить своей жизнью – можно сказать, это то, что пробуждает у вас аппетит к жизни, заставляющий с нетерпением встречать каждый новый день. Чтобы делать свое дело, японцам не нужны грандиозные мотивирующие схемы – в повседневной жизни они скорее полагаются на маленькие ритуалы. Ранний подъем может служить особенно выразительным примером принципа начинать с малого.

Ранний подъем как важная составляющая японской традиции имеет свое объяснение с точки зрения неврологии. Нам уже достаточно известно о физиологии мозга, и мы знаем, что утро оптимально подходит для продуктивной творческой деятельности. У раннего подъема существует и культурный аспект: Япония – это государство, где утреннему солнцу всегда придавали очень большое значение. В западных странах Японию называют Страной восходящего солнца.

Глава 3. Кодавари и преимущества узкого мышления

Чтобы понять, почему в Японии на такой высоте находится качество товаров и услуг, нужно разобраться с концепцией *кодавари*. Чаще всего его трактуют как «ответственный подход» или «настойчивость, упорство». Кодавари – это личный стандарт, которого неуклонно придерживается человек. Часто, хотя и не всегда, кодавари связано с профессиональной деятельностью и определенным уровнем качества продукции. Это отношение, часто сопровождающее человека на протяжении всей жизни, составляет центральный элемент икигай. Кодавари – это проявление гордости за свое дело. Кодавари подразумевает исключительное внимание к самым мелким деталям.

Кодавари относится к первому аспекту икигай – начинать с малого. Приезжающие в Японию туристы нередко отмечают, что в стране очень много мелких ресторанов и баров, принадлежащих не сетям и конгломератам общественного питания, а частным предпринимателям. Такие заведения отличаются самобытностью, уникальностью, индивидуальностью – они отражают вкусы своих хозяев.

Отличительная особенность кодавари заключается в том, что люди, преследуя собственные цели, выходят далеко за рамки разумных ожиданий, продиктованных механизмами рынка.

Может показаться, что кодавари целиком состоит из незыблемых традиций, приверженности укоренившимся методам и невосприимчивости к внешнему влиянию. Но это совсем не так. Кодавари не равно отрицанию новых веяний – наоборот, японцы были и остаются любопытными людьми.

Глава 4. Чувственная красота икигай

Согласно лексической гипотезе, выражения, обозначающие важные личностные черты и жизненные явления, постепенно становятся частью разговорной речи, как это произошло с икигай. В японском языке собака лает «ван-ван», а кошка мяукает «ня-ня». В каждом языке есть звукоподражания, однако в японском языке они необычайно многочисленны и многообразны. Например, буро-бура означает «развязная беззаботная походка», а тека-тека – «блестящая поверхность».

Тот факт, что в японском языке так много звуковых символов, предполагает существование корреляции между этими символами и национальным способом восприятия мира. По-видимому, японцы выделяют в потоке ощущений множество разнообразных нюансов и обращают внимание на тонкие оттенки физических чувств. Распространенность звукоподражаний отражает важность подробных чувственных нюансов в жизни японцев.

В Японии немалое количество традиционных изделий по-прежнему изготавливают ремесленники. Работа ремесленника требует много времени и сил. Поэтому ее результаты отличаются большой изысканностью и превосходным качеством. Японские покупатели уважают

время и труд, вложенные в изготовление предметов ремесла, и высоко ценят их качество, будь то ножи, мечи, керамика, лакированные изделия, бумага [васи](#) или ткани.

Придворная дама по имени Сэй-Сёнагон, служившая императрице Тэйси около 1000 года, написала Макуро но соси – знаменитые «Записки у изголовья». В них она уделяет самое пристальное внимание мелочам жизни. Рассказывая о жизни, Сэй-Сёнагон избегает пышных торжественных фраз. Она пишет о повседневных мелочах, инстинктивно понимая важность *пребывания здесь и сейчас*.

Это имеет много общего с современной концепцией «осознанности». Чтобы практиковать осознанность, важно обращать внимание на то, что происходит здесь и сейчас, и не спешить давать происходящему какую-либо оценку.

В «Записках у изголовья» Сэй-Сёнагон почти не говорит о своем положении в обществе. Умение забывать о себе приводит нас к одному из ключевых понятий дзен-буддизма. Умение освободить себя тесно связано с умением быть здесь и сейчас.

Глава 5. Поток и творчество

Если вы сумеете достичь психологического состояния потока, о котором писал американский психолог венгерского происхождения [Михай Чиксентмихайи](#), то сможете получать максимальную отдачу от икигай и даже рутинные повседневные дела станут для вас приятными. Вы не будете испытывать потребность в том, чтобы ваши усилия были замечены, вы не будете искать никакой награды. Идея жить в состоянии постоянной безмятежности, не ища сиюминутного удовлетворения в виде одобрения со стороны, внезапно станет вам очень близка.

Согласно Чиксентмихайи, поток – это состояние, в котором человек настолько вовлечен в свою деятельность, что все остальное для него теряет значимость. Именно это позволяет людям находить удовольствие в работе. Работа становится не средством достижения цели, а самоцелью. Когда вы в потоке, вы работаете не для того, чтобы зарабатывать деньги на жизнь. По крайней мере, это стоит далеко не на первом месте в списке ваших приоритетов. Вы работаете, потому что работа сама по себе приносит вам огромное удовлетворение.

Находиться в потоке – значит, ценить возможность быть здесь и сейчас. В контексте потока, или взаимосвязи между работой и личностью, японское отношение к работе, пожалуй, уникально – по крайней мере, если сравнивать его с распространенной на Западе концепцией. В отличие от христианской традиции, где труд считается неизбежным злом (метафорически он представляет собой одно из наказаний за первородный грех, из-за которого Адам и Ева были изгнаны из Эдемского сада), японцы воспринимают работу как нечто положительное и само по себе ценное.

Чиксентмихайи говорит, что к созданию философии потока его подтолкнуло наблюдение за другом-художником, который часами непрерывно работал над своей картиной без каких-либо перспектив продать ее или получить за нее иное вознаграждение. Это особое состояние ума, или трудовая этика, когда вы просто погружаетесь в удовольствие быть здесь и сейчас, не требуя немедленного материального поощрения или хотя бы одобрения, – неотъемлемая часть японской концепции икигай.

В жизни мы иногда неверно расставляем приоритеты и неверно оцениваем их значение. Слишком часто мы делаем что-то ради награды. Не получая ее, мы разочаровываемся и теряем интерес и желание работать. Это совершенно неправильный подход. Далеко не всякое действие немедленно влечет за собой награду. И даже если вы хорошо сделаете свою работу, совсем необязательно, что награда вас найдет: отклик и слава приходят случайным образом, в зависимости от множества условий, никак не зависящих от человека. Но если вам удалось превратить процесс работы или творчества в основной источник радости, значит, вы смогли успешно решить одну из самых важных задач в своей жизни.

Глава 6. Икигай и устойчивость

Ограниченное выражение личной свободы и успеха, сдержанность и самоконтроль тесно связаны с одной из самых уникальных ценностей Японии – устойчивостью. Личные желания обыкновенно осуществляются с оглядкой на устойчивость общества и окружающей среды. Ведь если общество и окружающая среда не будут здоровыми и стабильными, вы не сможете достигнуть своих целей и воплотить в жизнь свои амбиции.

Икигай в японской культуре имеет непосредственное отношение к гармонии с окружающей средой, с людьми вокруг нас и с обществом в целом, без которых невозможна устойчивость. Японцы превратили ограничение личных потребностей в форму искусства, отличительные свойства которого скромность, строгая эстетика и элегантная сдержанность.

Устойчивость проявляется не только в бережном отношении человека к природе, но и в его поведении в обществе. Человеку следует в разумных пределах принимать во внимание удобство других людей и не забывать о том, как его действия могут повлиять на общество в целом.

Выражение «семейный бизнес» в Японии имеет серьезное и даже историческое значение. Многие известные семьи издавна трудятся в тех или иных областях культурной и экономической деятельности. Промышленная компания [Конго Гуми](#), основанная в 578 году тремя плотниками, специализируется на строительстве и ремонте храмов и в настоящее время является старейшей в мире действующей компанией. Во главе ее по-прежнему стоит семья Конго.

В центре Токио есть святилище, которое также может служить уникальным примером устойчивости. [Храм Мэйдзи](#), основанный в 1920 году, посвящен императору Мэйдзи (1852–1912), сыгравшему ключевую роль в модернизации Японии. Здание расположено в самом центре Токио, в густом лесу, занимающем 70 гектаров. Этот лес искусственного происхождения: он возник благодаря усилиям ученых-ботаников Сэйроку Хонда, Таканори Хонго и Кейдзи Уэхара, которые задумали, спланировали и от начала до конца воплотили в жизнь этот проект.

Трое ученых внимательно изучили местность и выбрали подходящие для посадки деревья. Опираясь на известные им данные об экологической преемственности и о том, как изменяется со временем видовая структура леса, они спланировали развитие древесного сообщества до достижения пика и перехода в устойчивое состояние.

Каждое утро можно видеть, как служители подметают дорогу, ведущую к храмовым постройкам, и заботливо убирают опавшие листья: это зрелище доставляет посетителям большое удовольствие. Опавшие листья служители не выбрасывают, а раскладывают вокруг стволов деревьев, давая лесу новую пищу. Листья постепенно разлагаются и возвращаются в землю, чтобы питать следующие поколения растений. Это уважительное отношение к святилищу, безусловно, помогло сохранить и колонию тетеревиных, обосновавшуюся в лесу.

Человеку от природы свойственно выстраивать иерархии и делить людей на победителей и проигравших, ведущих и ведомых, начальников и подчиненных. Именно поэтому наш вид вырвался так далеко вперед – и именно это, возможно, рано или поздно нас погубит. Знакомство с основами икигай в контексте умеренного, сдержанного самовыражения с учетом особенностей органической системы, в которой находится человек, вполне может способствовать устойчивому образу жизни.

Глава 8. То, что не убивает, делает вас сильнее

Одним из элементов икигай является стойкость – качество крайне необходимое, когда случается трагедия. Сохранять стойкость в жизни очень важно, особенно если учесть, что мир вокруг становится все более непредсказуемым и даже хаотичным.

Стихийные бедствия в Японии не редкость. На протяжении многих лет страну не раз потрясали разнообразные катастрофы. Трудно найти японца, который за всю свою жизнь ни разу не столкнулся бы с неукротимой яростью природы. В Великом пожаре периода Мэйрэки в 1657 году, сгорел почти весь Токио (который тогда назывался Эдо). Раздуваемый сильным ветром, огонь бушевал три дня и разрушил 70 % столицы, унеся жизни 100 000 человек. Главная башня замка Эдо, где находилась резиденция сёгуна, сгорела дотла и оставалась в руинах до конца эпохи Эдо, длившейся до 1867 года.

В ночь с 9 на 10 марта 1945 года в ходе операции сил союзников под названием «Операция Митинг хаус» сотни бомбардировщиков В-29 сбросили на город касетные зажигательные бомбы с напалмом. В результате исторический центр Токио был полностью разрушен, погибло 100 000 человек.

На протяжении многих лет самый популярный в мире еженедельник манги пропагандирует три главные ценности: дружбу, борьбу и победу.

Жители Японии с древнейших времен сохраняют представления о том, что в жизни существует бесконечное множество источников религиозного смысла и религиозных ценностей – в противовес идее о единственном источнике, выражающем волю только одного божества.

Единый Бог говорит вам, что хорошо и что плохо, решает, кто отправится на небеса, а кто в ад. В синтоизме, где верят в восемь миллионов богов, вера намного более демократична. Синто складывается из небольших ритуалов, выражающих осознанное отношение к природе и окружающему миру. И если в христианском вероучении много места занимают рассуждения о загробной жизни, то синто сосредоточено на происходящем здесь и сейчас.

Японцы считают, что в повседневной мирской жизни должны существовать самые разные предметы и явления, свободные от религиозных ограничений. В японской традиции ясно выражена дзен-концепция изменения внешнего мира через изменение себя.

Преимущество светских ценностей над религиозными требованиями – важный аспект японского образа жизни, тесно связанный с целостностью конструкции икигай. Даже если японцы заявляют о своей принадлежности к той или иной религиозной организации, они редко делают это с бескомпромиссностью, доходящей до отрицания других религий.

В прошлом такую «гибкость» не раз критиковали, обвиняя японцев в отсутствии «истинной веры». Но если взглянуть на современную ситуацию в мире, где столкновения разных религиозных течений зачастую приводят к трагическим последствиям, легкое отношение японцев к религии, напротив, способно вызывать только одобрение.

Глава 9. Икигай и счастье

Работа в современных компаниях часто не приносит японцам чувства удовлетворения и осмысленности жизни, поэтому в Японии так много людей, увлекающихся всевозможными хобби, никак не связанными с их основной работой. Самозабвенное погружение в хобби в широком смысле можно интерпретировать как продолжение способности радоваться мелочам.

Невероятное количество людей активно занимается производством манги, которую они продают на комикетах (comiket, сокращение от comic market – ярмарка комиксов) по выходным. Участие в комикете можно рассматривать как яркий пример икигай.

Чтобы быть счастливым, нужно принять самого себя. Принять себя – одна из самых важных и вместе с тем трудных задач, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Принять себя – одна из самых ценных и полезных вещей, которые вы можете для себя сделать. Принять себя зачастую означает освободить себя, особенно если у вас имеется иллюзорное «я», которое вы держите при себе как образец для подражания. Чтобы принять себя и быть счастливым, вам нужно отпустить иллюзорное «я».