生き甲斐

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА

ИКИГАЙ

СМЫСЛ ЖИЗНИ ПО-ЯПОНСКИ

ТО, РАДИ ЧЕГО СТОИТ ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ

КЕН МО́ГИ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 29 ЯЗЫКОВ

Annotation

Икигай – японская философия, которая помогает находить удовлетворение, радость и осознанность во всех делах каждый день и способствует долголетию (японские мужчины по продолжительности жизни занимают 4-е место в мире, а японские женщины – 2-е). 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, и вы поймете почему, когда прочтете эту книгу.

- Кен Моги
  -
  - Примечание для читателя. Пять основ икигай
  - Глава 1. Что такое икигай?
  - Глава 2. Ради чего вы встаете по утрам
  - Глава 3. Кодавари и преимущества узкого мышления
  - Глава 4. Чувственная красота икигай
  - Глава 5. Поток и творчество
  - Глава 6. Икигай и устойчивость
  - Глава 7. Найти свою цель в жизни
  - Глава 8. То, что не убивает, делает вас сильнее
  - Глава 9. Икигай и счастье
  - Глава 10. Примите себя такими, какие вы есть
  - Заключение. Найти свое икигай
- notes
  - 1
  - 2

Кен Моги
Икигай. Смысл жизни по-японски

Ken Mogi
The Little Book of IKIGAI. The Essential Japanese Way to Finding Your Purpose in Life
© Ken Mogi, 2018
© Степанова В., перевод на русский язык, 2018
© Издание на русском языке, оформление ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2018
КоЛибри®

* * *

Примечание для читателя. Пять основ икигай

В этой книге я не раз буду говорить о Пяти основах *икигай*.

Основа 1: Начинать с малого

Основа 2: Освободить себя

Основа 3: Гармония и устойчивость

Основа 4: Радоваться мелочам

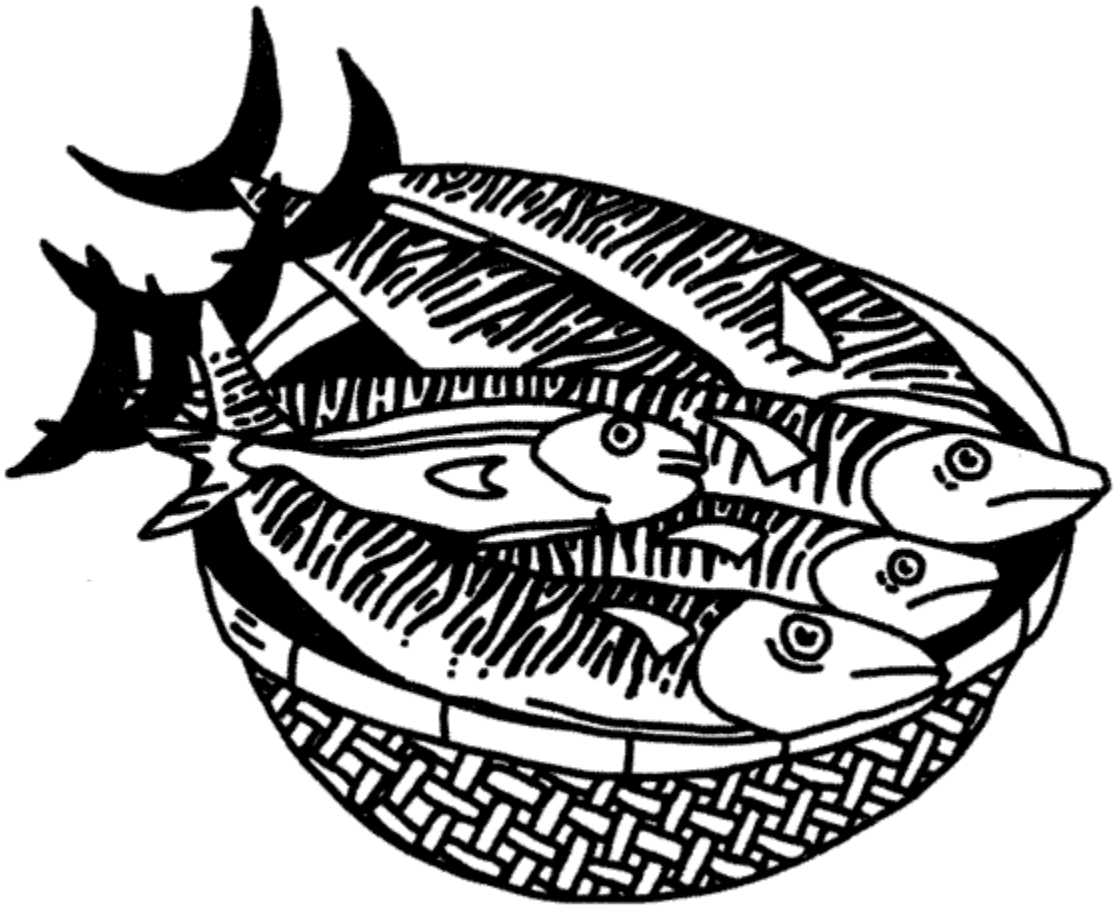
Основа 5: Быть здесь и сейчас

Из этих основополагающих принципов состоит фундамент, на котором строится успех икигай. Они не противоречат друг другу и не являются взаимоисключающими, а также не имеют никакой определенной последовательности или иерархии. Однако все они крайне важны для понимания икигай, и они помогут вам понять и усвоить все то, о чем вы прочтете на следующих страницах, а также соотнести эти сведения с собственной жизнью. Каждый раз их значение будет раскрываться перед вами чуть полнее и глубже.

Я надеюсь, открытия, которые вы сделаете во время этого путешествия, принесут вам удовольствие.



Глава 1. Что такое икигай?



Когда американский президент Барак Обама весной 2014 года прибыл в Японию с официальным визитом, перед японским правительством встала задача выбрать место для приветственного ужина, организованного премьер-министром Японии. Это было неформальное мероприятие, предварявшее государственный визит, который должен был официально начаться только на следующий день. В его программу в числе прочего входил церемониальный ужин в императорском дворце в присутствии императора и императрицы.

Представьте, как тщательно выбирали подходящее заведение для ужина президента и премьера! Когда наконец объявили, что он состоится в «Сукиябаси Дзиро» (Sukiyabashi Jiro) пожалуй, одном из самых известных и уважаемых в мире ресторанов суши, решение было встречено всеобщим одобрением. А о том, насколько ужин понравился

президенту Обаме, можно было догадаться по улыбке на его лице, когда он выходил из ресторана. Как сообщают, Обама сказал, что это были лучшие суши, которые он когда-либо ел. Это серьезный комплимент в устах человека, выросшего на Гавайях, где достаточно сильно влияние Японии и японской кухни, и к тому же наверняка имевшего прежде немало возможностей познакомиться с *haute cuisine* – высокой кухней.

«Сукиябаси Дзиро» с гордостью возглавляет Дзиро Оно – сейчас, когда я пишу эти строки, ему девяносто один год, и он является старейшим в мире шеф-поваром, удостоенным трех звезд Мишлен. У японских ценителей «Сукиябаси Дзиро» пользовался известностью еще до того, как в 2012 году вышел первый Красный гид Мишлен по Токио, но это издание привлекло к ресторану внимание гурманов всего мира.

Суши, которые готовит Оно, окружает почти мистическая атмосфера, хотя в основе его кулинарного мастерства лежат вполне практические приемы и находки. Например, он разработал особую процедуру, позволяющую круглый год сохранять в свежем виде икру лосося (*икура*). Это бросило вызов издавна сложившемуся профессиональному убеждению, которому следовали в лучших ресторанах суши, – что икура следует подавать только в разгар сезона, осенью, когда в реках полным-полно лосося, стремящегося на нерест.

Он также изобрел процедуру копчения определенного сорта рыбы над горящей рисовой соломой, которая придает блюду особый аромат. Температура рыбы и момент, когда нетерпеливо ожидающим гостям ее подают, тщательно выверены, чтобы наилучшим образом раскрыть вкус суши. (Предполагается, что гость не будет слишком медлить, прежде чем их отведать.) Ужин в «Сукиябаси Дзиро» напоминает изысканный балет, которым дирижирует из-за стойки уважаемый и очень суровый мастер (впрочем, если вам повезет, вы сможете увидеть, как его лицо озаряется улыбкой).

Несомненно, невероятный успех Оно обусловлен исключительным талантом, абсолютной целеустремленностью и несгибаемым упорством, годами усердного труда, а также неустанным совершенствованием кулинарных приемов и высочайшим качеством подачи. Безусловно, у Оно все это есть.

Но кроме того – и, пожалуй, это самое важное, – у Оно есть икигай. Думаю, я не слишком преувеличу, если скажу, что своей потрясающей славой и успехом в профессиональной и личной жизни Оно обязан тонкому пониманию этого глубоко японского по своей сути понятия.

Икигай – японское слово, обозначающее удовольствие и смысл жизни. Оно состоит буквально 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. Оно настолько широко распространено, что люди пользуются им каждый день, порой не осознавая, что оно имеет особое значение. Самое главное, 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.

Для владельца успешного ресторана суши, такого как Дзиро Оно, комплимент от президента США может стать источником икигай. Всемирное признание и слава старейшего в мире шефа, награжденного тремя мишленовскими звездами, тоже можно считать довольно приятной составляющей икигай. Но икигай не ограничивается громкой славой и восторженными отзывами. Возможно, для Оно икигай заключается просто в том, чтобы подать улыбающемуся посетителю превосходного тунца, или в ощущении утренней прохлады, когда он встает и собирается идти на рыбный рынок Цукидзи. Может быть, Оно находит икигай в чашке кофе, которую выпивает в начале каждого дня. Или в лучах солнца, пронизывающих листву деревьев, когда он идет к своему ресторану в центре Токио.

Оно однажды сказал, что хотел бы умереть, когда будет готовить суши. Это занятие явно вызывает у него глубокое чувство икигай, несмотря на то что оно состоит из множества мелких, монотонных и трудоемких этапов. Например, чтобы сделать мясо осьминога мягким и вкусным, Оно должен в течение целого часа «массировать» головоногого моллюска. Приготовление кохады, маленькой блестящей рыбки, которая считается королевой суши, также требует много

внимания: нужно почистить ее, выпотрошить и выдержать в приготовленном по особому рецепту маринаде из уксуса и соли. «Пожалуй, последним суши, которое я сделаю, будет кохада», – сказал он.

Икигай скрывается в мелочах. Свежесть раннего утра, чашка кофе, луч солнца, долгое приготовление мяса осьминога и похвала американского президента имеют для него одинаковый вес. Только те, кто способен признать красоту всех этих вещей, по-настоящему ценят и наслаждаются ими.

Здесь икигай дает нам важный урок. В мире, где общественная и индивидуальная ценность человека определяется главным образом его успехами, многие люди ощущают чрезмерное давление. Вам может казаться, что ваша система ценностей чего-то стоит и имеет право на существование, только если эти ценности можно перевести в конкретные достижения – например повышение по службе или выгодную инвестицию.

Ну что ж, расслабьтесь! Вы можете обратиться к икигай, жизненному принципу, который не требует никому ничего доказывать. Впрочем, не могу сказать, что это будет легко. Мне самому иногда приходится напоминать себе эту истину, хотя я родился и вырос в стране, где понятие икигай более или менее знакомо 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. На момент написания этих строк выступление Бюттнера набрало более трех миллионов просмотров. 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.

Окинава – цепь островов на южной оконечности Японского архипелага. Многие здешние жители живут до ста лет. Бюттнер цитирует слова жителей Окинавы, объясняющие, из чего состоит икигай: 102-летний мастер карате сказал ему, что его икигай

заключается в совершенствовании своего боевого искусства, 100-летний рыбак сказал, что его икигай – три раза в неделю ловить рыбу для своей семьи, 102-летняя женщина сказала, что ее икигай – это держать на руках крошечную прапраправнучку (по ее словам, это все равно что взлететь на небо). Эти простые жизненные истории наглядно показывают, из чего складывается сущность икигай: чувство общности, сбалансированное питание и осознанная духовность.

Убедительнее всего эти принципы воплощены в жизнь именно на Окинаве, хотя в целом их разделяют многие жители Японии. Процент долгожителей в Японии исключительно высок по всей стране. Согласно отчету Министерства здравоохранения, труда и социального обеспечения за 2016 год, в сравнении с другими странами и регионами мира мужчины в Японии занимают по продолжительности жизни 4-е место в мире (в среднем 80,79 года) – после Гонконга, Исландии и Швейцарии. Японские женщины занимают по продолжительности жизни 2-е место в мире (в среднем 87,05 года) следом за Гонконгом и впереди Испании.

Интересно еще и то, насколько естественно многие японцы воспринимают икигай. Ученые медицинского факультета Университета Тохоку из города Сендай в Северной Японии опубликовали в 2008 году крупное исследование, посвященное благоприятному влиянию икигай на здоровье, – *Sense of Life Worth Living (ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study* (Sone et al. 2008). В исследовании принимало участие множество респондентов, что позволило ученым вывести статистически значимые корреляции между икигай и разнообразными полезными для здоровья привычками.

В ходе работы ученые проанализировали данные длившегося семь лет группового исследования, предпринятого организацией национального медицинского страхования в Осаки, префектура Мияги. 54 996 посетителей Центра общественного здравоохранения города (это местное государственное учреждение, обеспечивающее медицинскими услугами жителей 14 муниципальных округов в возрасте от 40 до 79 лет) получили анкету для самостоятельного заполнения.

Анкета состояла из 93 вопросов: участникам предлагалось рассказать о перенесенных ранее заболеваниях, истории своей семьи,

текущем состоянии здоровья, вредных привычках (употребление алкоголя и табака), семейном положении, образовании и других факторах, так или иначе связанных со здоровьем, – в том числе о своем икигай. Последний вопрос звучал вполне прямолинейно: «Есть ли в вашей жизни икигай?» Участников просили выбрать один из трех вариантов ответа: «да», «нет» или «не уверен».

Подвергнув анализу данные, предоставленные более чем 50 000 респондентов, исследователи из Осаки пришли к выводу: те, у кого нет чувства икигай, с большей вероятностью не состоят в браке, не имеют работы, тратят меньше времени на образование, имеют плохое или слабое, по их мнению, здоровье, чаще испытывают психологический стресс, страдают от сильных или умеренных болей, чаще имеют ограниченную подвижность и меньше ходят пешком по сравнению с теми, у кого есть чувство икигай.

Разумеется, на основании одного этого исследования невозможно говорить о том, что икигай способствует улучшению семейного, трудового и образовательного статуса, или о том, что накопление разных небольших успехов в жизни способствует нарастанию икигай. Но с разумной осторожностью можно говорить о том, что человек, имеющий чувство икигай, обычно ощущает в себе способность строить счастливую и активную жизнь. Икигай – это в каком-то смысле барометр, широко и наглядно отражающий жизненные взгляды человека.

Кроме того, показатели смертности у людей, которые положительно ответили на вопрос об икигай, оказались значительно ниже, чем у тех, кто ответил отрицательно. Более низкий уровень смертности объясняется меньшей подверженностью риску заболеваний сердечно-сосудистой системы. Что любопытно, с точки зрения риска онкологических заболеваний между теми, кто ответил на вопрос об икигай положительно, и теми, кто ответил отрицательно, не было существенной разницы.

Почему у людей, обладающих икигай, снижен риск сердечно-сосудистых расстройств? Сохранение здоровья зависит от множества факторов. Трудно сказать определенно, какие из них в конечном счете играют решающую роль, однако, по-видимому, люди, обладающие икигай, больше тренируются, а потому и риск сердечно-сосудистых недугов у них значительно ниже. Действительно, проведенное в Осаки

исследование обнаружило, что люди, положительно ответившие на вопрос об икигай, ведут более активный образ жизни, чем те, кто ответил отрицательно.

Икигай сообщает вашей жизни цель и одновременно дает силы двигаться к ней. Сегодня ресторан «Сукиябаси Дзиро» знаменит на весь мир, и в него часто заглядывают такие короли гастрономии, как, например, Жоэль Робюшон. Но начинал Дзиро Оно очень скромно. Его семья отчаянно пыталась свести концы с концами, и, когда он учился в начальной школе, ему приходилось по вечерам работать в ресторане (это было до того, как в Японии законодательно запретили детский труд). Днем он иногда засыпал прямо на уроках. Когда учитель в наказание выставлял его за дверь, он, воспользовавшись этим, сбегал в ресторан и заканчивал работу или старался переделать часть дел заранее, чтобы хоть немного разгрузить напряженные вечерние часы.

Открывая свой первый ресторан суши (тот самый, который в конце концов превратился в «Сукиябаси Дзиро»), Оно не ставил перед собой цель создать одно из лучших заведений в мире. В то время открыть ресторан суши, по сравнению с другими ресторанами, было попросту дешевле: для него требовались только самая обычная для японской кухни утварь и незатейливая обстановка. И это неудивительно, если вспомнить, что в начале своего существования, в эпоху Эдо в XVII веке, суши были просто уличной едой, которую продавали с лотков. Для Оно в то время ресторан суши был попыткой свести концы с концами – не более того.

Затем начался долгий и трудный путь наверх. На каждом этапе своей долгой карьеры Оно черпал поддержку и вдохновение в икигай и в неустанной погоне за качеством всегда слушал свой внутренний голос. Все это было не так просто поставить на поток и донести до широкой общественности. Оно не раз приходилось уговаривать себя не сдаваться, особенно поначалу, когда публика еще не обратила внимания на его напряженные усилия.

Он понемногу улучшал свой бизнес, например придумал специальный контейнер, который помещался в нестандартное пространство под стойкой и позволял поддерживать чистоту и аккуратность. Он усовершенствовал инструменты, которыми пользовался для приготовления суши, не догадываясь, что его наработки найдут применение в других ресторанах и что в конце

концов они заслужат признание как его оригинальное изобретение. Никуда не торопясь, Оно любовно вносил в свое дело мелкие улучшения, ведь он прекрасно понимал, как важно **начинать с малого** (первый принцип икигай).

*** * ***

Я хотел бы, чтобы эта маленькая книга стала скромным помощником для всех, кто хочет узнать больше о принципах икигай. Надеюсь, рассказав историю Дзиро Оно, я дал вам общее представление о том, чтó заключает в себе это понятие и какую ценность оно в себе заключает. Как мы убедимся далее, икигай может в буквальном смысле изменить вашу жизнь. Вы сможете жить дольше, стать здоровее и счастливее, получать от жизни больше удовольствия и испытывать меньше стрессов. Ощущение икигай способно даже сделать вас более креативными и успешными. Вы можете получить все преимущества икигай, если постигнете смысл этой жизненной философии и научитесь применять ее в своей жизни.

Понятие икигай тесно связано с японской историей и культурой, а потому, чтобы прояснить его суть, я буду совершать экскурсы в японские традиции, одновременно ища соответствие в современных обычаях. На мой взгляд, икигай представляет своего рода когнитивное и поведенческое ядро, вокруг которого организованы различные жизненные привычки и системы ценностей. Тот факт, что японцы используют термин «икигай» в повседневной жизни, не всегда точно понимая значение этого слова, подтверждает его важное значение, особенно в свете лексической гипотезы, впервые выдвинутой английским психологом Фрэнсисом Гальтоном в конце XIX века. По мнению Гальтона, в языке каждого народа зашифрованы важные индивидуальные особенности его культуры, и чем важнее эта особенность, тем больше вероятность, что она будет выражена через некое уникальное слово. Для икигай существует отдельное наименование, а значит, это понятие отражает важную психологическую особенность японцев. Икигай – это японская жизненная мудрость, совокупность свойственных данному обществу

уникальных реакций и моделей поведения, которые развивались на протяжении веков в тесно спаянном островном государстве.

Конечно, чтобы иметь икигай, необязательно быть японцем. Когда я думаю об икигай как о радости жизни индивида, я вспоминаю один особенный стул, который видел в Великобритании.

В середине 1990-х годов после защиты докторской диссертации я пару лет продолжал научную работу в физиологической лаборатории Кембриджского университета. Я жил в доме, принадлежавшем выдающемуся профессору. Показывая комнату, где мне предстояло поселиться, профессор указал на один из стульев и заметил, что он имеет для него сентиментальную ценность: когда он был ребенком, отец сделал этот стул специально для него.

В этом простом предмете мебели не было ничего выдающего. Откровенно говоря, он был кривоват и грубо сколочен и в целом имел довольно неуклюжий вид. Если бы этот стул продавали на рынке, за него вряд ли дали бы много денег. Но по блеску в глазах профессора я догадался, что этот стул имеет для него особенное значение. И это было самое главное. Он занимал важное место в сердце профессора просто потому, что был сделан именно для него руками отца. В этом и заключается смысл сентиментальных ценностей.

Это небольшой, но довольно выразительный пример. Концепция икигай чем-то похожа на стул, который показывал профессор. Это умение находить, узнавать и ценить те радости жизни, которые имеют смысл лично для вас. Вполне нормально, если никто, кроме вас, не видит в них особой ценности, хотя, как мы убедились на примере Оно и как вы не раз увидите на страницах этой книги, поиск индивидуальной радости жизни нередко приводит к благоприятным социальным результатам. Вы можете найти и взрастить свое собственное ощущение икигай, не торопясь, втайне ухаживать за ним, пока однажды оно не принесет ни с чем не сравнимые плоды.

На страницах этой книги мы рассмотрим образ жизни, культуру, традиции, мировоззрение и философию Японии и узнаем, какие возможности здоровья и долголетия кроются в принципах икигай, а попутно спросим 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



Для кого-то подняться утром с постели не проблема. Кому-то, наоборот, это дается с трудом. Если вы относитесь к тем, кто после звонка будильника не спешит выбираться из-под одеяла, жалея о том, что сегодня не выходной, и способен вытащить себя из кровати только после второго или третьего звонка, значит, эта глава для вас.

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. Как мы увидим в этой главе, чтобы делать свое дело, японцам не нужны грандиозные мотивирующие схемы – в

повседневной жизни они скорее полагаются на маленькие ритуалы. Из Пяти основ икигай, о которых шла речь в начале этой книги, ранний подъем может служить особенно выразительным примером принципа **начинать с малого**.

Хироки Фудзита, который продает и покупает тунца на знаменитом токийском рыбном рынке Цукидзи, не понаслышке знает, что такое рано вставать. Он поднимается в 2 часа ночи и собирается на работу, следуя раз и навсегда установленному порядку. Когда он подходит к своей лавке на рынке, на улице еще темно, даже в середине лета. Фудзита немедленно энергично приступает к работе, как привык за много лет. Почему Фудзита каждый день встает так рано? Для этого есть особая причина. Как посредник, отвечающий за поставку тунца, он должен заполучить самую лучшую рыбу и не может позволить себе ее упустить. Ни одно важное событие на рынке не должно пройти мимо: клиенты Фудзиты рассчитывают на него. Мир постепенно открывает для себя восхитительный вкус тунца *торо*, и все больше внимания уделяется процессу выбора и выдержки лучших образцов. Фудзита изучает дюжину тунцов, выложенных на полу в специальной секции рыбного рынка Цукидзи, и отбирает лучших из них для своих клиентов, а их список поистине впечатляющий: среди них немало ведущих ресторанов суши в Токио и окрестностях, в том числе, конечно, и «Сукиябаси Дзиро».

По словам Фудзиты, выбор хорошего тунца – сложное искусство. На рынке Цукидзи тунца продают целиком, и поставщик не может заглянуть рыбе внутрь, совершая покупку. Единственный способ сделать на рынке правильный выбор – это осмотреть мясо на срезе около хвостового плавника, отделенного от туловища рыбы. Фудзита трогает и ощупывает рыбу в месте отруба хвостового плавника, пытаясь таким образом определить, созрело ли мясо.

«Публика не всегда верно понимает, какой тунец вкуснее, – говорит Фудзита. – Люди обычно считают, что лучше всего ярко-красный, свежий на вид тунец, однако нет ничего более далекого от истины. В действительности самый качественный тунец выглядит более скромно. Рыба должна иметь определенное строение тела, важно и то, каким образом ее выловили. Идеальным бывает примерно один тунец из сотни. Многие пытаются найти рыбу определенного вида и текстуры, но, разумеется, это нелегко, поскольку качественная рыба

часто очень похожа, а иногда и неотличима на вид от рыбы, поврежденной в результате окисления. Я очень рано встаю по утрам, потому что мне нужно отыскать эту особенную рыбу. Я спрашиваю себя: удастся ли мне найти ее сегодня, когда я приду на рыбный рынок? Эта мысль подталкивает меня вперед».

Пожалуй, нам всем не помешало бы воспринимать утро так же, как это делает Фудзита. Нам уже достаточно известно о физиологии мозга, и мы знаем, что это время суток оптимально подходит для продуктивной творческой деятельности. Научные данные показывают, что во время сна мозг занят регистрацией воспоминаний в нейронных сетях и одновременной сортировкой и консолидацией дневной деятельности. Исследования, посвященные динамике консолидации памяти, пока еще не завершены. Представляется, что новые воспоминания поступают на временное хранение в область мозга под названием гиппокамп (существенная роль гиппокампа в этом процессе не вызывает сомнений, поскольку люди, получившие повреждения данного участка мозга, утрачивают способность формировать новые воспоминания). Затем эти воспоминания постепенно «мигрируют» в кору головного мозга и там консолидируются в долгосрочную память. Мозг способен осуществлять эффективное хранение, сопоставление и индексацию воспоминаний в отсутствие поступающей чувственной информации.

К утру, при условии, что вы хорошо выспались, мозг заканчивает свою важную ночную работу. Вы приступаете к дневным делам, а мозг, свежий и отдохнувший, готов впитывать новую информацию. Утреннее приветствие – по-японски *охаё* – и зрительный контакт активируют в мозгу систему внутреннего подкрепления и ведут к улучшению гормональной регуляции мозга, в результате чего начинает лучше работать иммунная система. Значимость всех этих эффектов статистически уже доказана, хотя их причинные связи до сих пор не вполне ясны. Как мы увидим далее, обычай рано вставать по утрам имеет в японской культуре глубокие корни, поэтому, пожалуй, неудивительно, что у японцев есть свои правила касательно того, когда и как полагается говорить «охаё». К таким вещам здесь относятся серьезно! Поскольку механизмы гормональной регуляции мозга, как известно, гармонируют с движением солнца, а циркадные ритмы

человека связаны с естественными циклами смены дня и ночи, учитывать в своей жизни движение солнца вполне разумно.

Итак, ранний подъем как важная составляющая японской традиции имеет свое объяснение с точки зрения неврологии. Но, как мы уже упоминали, у него существует и культурный аспект: Япония – это государство, где утреннему солнцу всегда придавали очень большое значение.

Принц Сётоку, сын императора Ёмэя, правивший Японией в VII веке, был человеком выдающихся дарований. Легенды утверждают, что он мог слушать и понимать сразу десятерых человек, которые говорили одновременно. Принцу Сётоку приписывают проведение конструктивных политических реформ, в том числе ввод конституции из семнадцати статей, в самом первом параграфе которой отдельно говорится об особой роли *ва* – гармонии (подробнее об этом поговорим позже).

Официальные письма к императору Китая принц Сётоку обычно начинал словами: «От государя Страны восходящего солнца». Тем самым он напоминал, что Япония расположена восточнее Китая, в том направлении, откуда поднимается солнце. Однако этот образ остался в веках, и в западных странах Японию до сих пор иногда называют Страной восходящего солнца. Слово *Япония* – экзоним, на японском языке государство называется Ниппон, или Нихон, но оба варианта означают одно и то же – «происхождение солнца». Визуально выражает идею Страны восходящего солнца национальный флаг Японии, *хиномару* («солнечный круг»). Долгое время в Японии солнце было объектом поклонения, символом жизни и энергии. В Новый год многие жители встают спозаранку (или не ложатся всю ночь), чтобы увидеть первый восход солнца в новом году. Существует традиция подниматься ночью на гору Фудзи, чтобы с ее вершины воздать почести восходящему солнцу. Многие японские торговые марки (пиво, газеты, страховые компании, спички, телевизионные каналы и т. д.) используют в своих логотипах и заставках изображение восходящего солнца.

Еще одну причину, почему японцы любят рано начинать свой день, можно отыскать в экономической истории страны. В эпоху Эдо (1603–1868), когда в Японии правили сёгуны Токугава, около 80 % населения составляли крестьяне. Даже в 1945 году, после

стремительной индустриализации и урбанизации страны, около 50 % японцев по-прежнему занимались сельским хозяйством. А крестьянину или фермеру, если он хочет собрать хороший урожай, необходимо рано вставать по утрам.

Влияние сельского хозяйства, пожалуй, не покажется таким уж удивительным, если вспомнить, какую огромную роль в экономике Японии играл рис. Рис всегда был важным, практически священным продуктом японской земли. Рис подносили богам во время церемоний, рисовый пирог символизировал наступление Нового года. Саке, популярный японский алкогольный напиток, тоже изготавливается из риса. Священные украшения в синтоистских храмах делают из рисовой соломы.

Сегодня доля населения, занятого в сельском хозяйстве, сократилась до 1,5 %. Сравнительная важность земледелия в представлении среднего японца уменьшилась. Однако многие концептуальные схемы, связанные с сельским хозяйством, живы по сей день и продолжают влиять на повседневную жизнь и мировоззрение людей. Например, высадка рисовой рассады весной и сбор урожая осенью – один из самых важных ритуалов, которые полагается совершать императору. На территории императорского дворца в Токио есть специально предназначенные для этого рисовые поля. Его величество собственными руками высаживает ростки и собирает урожай, и эту сцену показывают по национальному телевидению. Император символически представляет собой весь японский народ, и он сажает рис, поскольку то же самое делала большая часть населения, чтобы добыть себе пропитание.

Но не только у крестьян было принято рано вставать по утрам. В купеческом сословии тоже считали похвальной привычку подниматься с рассветом и сразу приступать к делам, чтобы они не стояли на месте, а также чтобы экономить по ночам топливо и свечи. Есть старая японская пословица: «Кто рано встает – заработает три *мона*» (*мон* — это денежная единица в Японии в эпоху Муромати, 1336–1870), по смыслу похожая на английскую пословицу «Ранней пташке достается червячок» и множество других подобных пословиц, существующих у разных народов. В целом жители Японии по-прежнему считают, что ранний подъем вполне оправдан с экономической точки зрения. Сегодня мы можем наблюдать это на примере поставщиков, которые

встают затемно, чтобы отправиться на рынок за тунцом, или трудоголиков-бизнесменов из финансового сектора, которые приходят в офис ранним утром, чтобы успеть отреагировать на активность иностранных рынков.

Пожалуй, самая неожиданная сфера деятельности в современной Японии, в которой обычай «приступать к делам до завтрака» воспринимают буквально, – это сумо. Как известно, борцы сумо тренируются по утрам, еще до того как позавтракают. Более того, тренировки сумо проходят *только* по утрам. Днем борцы отдыхают, спят или занимаются любимым хобби. Разумеется, сон и отдых происходят только после щедрого застолья, которое помогает борцам поддерживать в форме их знаменитые огромные тела.

Утренняя физическая активность – глубоко укоренившаяся традиция, и еще один пример тому – *радио тайсо*, радио-зарядка, состоящая из коротких упражнений под музыку и предназначенная для людей всех возрастов.

Программа радио тайсо была введена правительством в 1928 году с целью улучшить общее физическое состояние граждан и с тех пор выходит постоянно. Исключение составили только годы Второй мировой войны. Многие знакомятся с нею еще в начальной школе. Первоклассникам показывают, как двигать руками и ногами под музыку – упражнения достаточно простые, чтобы их могли повторить шестилетние дети. В летние каникулы проводят местные встречи радио тайсо, а дети, которые их посещают, получают поощрение – штампы. Если ребенок набирает определенное количество штампов, в конце каникул он получает подарок – сладости или канцелярские принадлежности. Считается, что этот обычай имеет большую образовательную ценность, поскольку поощряет детей рано ложиться и рано вставать по утрам – это здоровая привычка, которую особенно важно привить в эпоху, когда дети засиживаются допоздна за цифровыми развлечениями, играми и видео на YouTube. Поэтому детей поощряют воспитывать в себе дух «восходящего солнца» (разумеется, не имеющий ничего общего с национализмом). Радио тайсо – пример того, как находчивость помогает многого добиться.

Иногда радио тайсо проводят на стройках и фабриках, где физическая разминка перед работой считается необходимостью, и

даже в офисах белые воротнички перед началом рабочего дня также порой упражняются под музыку.

В наши дни прилежнее всего выполняют радио тайсо в основном пожилые люди. В парках близ жилых домов нередко можно увидеть группы людей старшего возраста, собравшихся для ежедневной утренней гимнастики. Они занимают свои места ровно в 06:30 утра, когда на волне NHK Radio 1 звучит музыкальная заставка радио тайсо. Это их икигай.

Изображения синхронно выполняющих упражнения людей в униформе порой появляются в международных СМИ, когда нужно создать образ Японии как коллективно ориентированной страны. Однако движения пожилых людей, вышедших на утреннюю радио тайсо, вряд ли можно назвать упорядоченными и синхронными. Они рассыпаются по всей площадке, и каждый делает гимнастику по-своему. Одни не успевают за музыкой, другие оживленно переговариваются, размахивая руками и ногами. Кто-то присоединяется в середине зарядки, кто-то может уйти до ее окончания. Другими словами, существует множество индивидуальных подходов, и каждый из них воспринимается одинаково терпимо.

Пожалуй, программу радио тайсо можно назвать апофеозом японского принципа утренней активности. На ее примере мы наблюдаем интересный социальный аспект икигай, поскольку она объединяет людей в духе **гармонии и устойчивости** – третьего принципа икигай. Но это еще не все. Музыка радио тайсо имеет для японцев особое значение и встречается во многих японских популярных фильмах и драмах.

Особенно актуальным в контексте этой главы представляется умение **радоваться мелочам**: многие жители Японии традиционно начинают утро со сладостей, обычно запивая их зеленым чаем, хотя в последнее время все чаще заменяют его кофе или черным чаем. В этом тоже есть свой смысл. Не важно, в какой точке мира вы находитесь – если вы заведете привычку вскоре после пробуждения получать свои любимые лакомства (например, шоколад и кофе), в вашем мозгу будет высвобождаться дофамин, подталкивая вас к действию (подъему), вслед за которым вы должны получить награду (шоколад и кофе). Как пела Мэри Поппинс в известной песенке из одноименного мюзикла: «Чтобы выпить лекарство, ложку сахара добавь».

Помочь выбраться утром из постели могут и другие приятные мелочи. У многих японцев, особенно у жителей крупных городов, таких как Токио, Нагоя и Осака, и их окрестностей, немало времени занимает дорога на работу. Я сам, когда учился в старших классах, ездил в школу на поезде, который отправлялся от моей станции в 06:20. Каждый день я садился в один и тот же вагон. По соседству всегда обнаруживал несколько знакомых лиц. И что примечательно, каждое утро в вагоне находилось несколько офисных работников, которые по дороге на работу с удовольствием играли в сёги – японские шахматы. Этот клуб игры в сёги был чем-то похож на клуб радио тайсо: тяга людей к общению усиливала мотивацию для ранней поездки на работу, а это третья основа икигай – **гармония и устойчивость**. До сих пор вспоминаю эту картину как образ почти идеального счастья.

Таким образом, радио тайсо и сёги можно рассматривать как эффективную схему поддержки первой, третьей и четвертой основ икигай, а именно – **начинать с малого**, **гармония и устойчивость**, **радоваться мелочам**.

Само собой, вам необязательно быть уроженцем Японии, чтобы завести привычку рано вставать по утрам. В конце концов, каждая страна – это страна восходящего солнца. Если смотреть в иллюминатор космической станции, нет никакой разницы: в любой момент солнце поднимается в одних странах и заходит в других.

Может быть, вы захотите организовать собственный вариант радио тайсо или клуба сёги, связанный с вашей родной культурой. Может быть, вы заведете с попутчиками по дороге на работу книжный клуб или начнете готовить восхитительный завтрак, который будете предвкушать, делая небольшую пробежку или упражнения на растяжку. Сделайте так, чтобы умение **радоваться мелочам** работало на вас, и тогда вы тоже сможете начинать свое утро с икигай.

Глава 3. Кодавари и преимущества узкого мышления



За последние годы Япония превратилось в популярное направление туристического отдыха. В 2010 году страну посетило около 8 миллионов иностранцев. В 2015 году цифра выросла до почти 20 миллионов. Толпы туристов на улицах популярных городов – Токио, Киото и Осаки – стали обычным явлением. Туристов можно увидеть даже в отдаленных деревнях, в ресторанах, которые до этого были известны только местным жителям: теперь туристы стремятся в те места, которых раньше избегали.

Со времен модернизации государства японское правительство старалось привлечь больше иностранных туристов. В эпоху Мэйдзи (1868–1912) появились гостиницы западного образца, где могли остановиться туристы из Европы и США. В те времена Япония не была промышленно развитой и ориентированной на экспорт страной, и иностранная валюта, которую привозили с собой туристы, высоко ценилась. После Второй мировой войны в экономике страны начался стремительный рост, и количество приезжающих в Японию туристов уже не казалось таким важным по сравнению с производством электроники и автомобилей, которое обеспечивало основной приток иностранной валюты.

Но в последнее время туристов в Японии снова стали ценить. Японская промышленность, столкнувшись с конкуренцией со стороны Китая, Кореи и Тайваня, а также возникшей в США интернет-экономики, постепенно теряет былые преимущества. Когда-то Министерство экономики, торговли и промышленности (МЭТП) внушало, что благоговение и страх – это двигатель корпоративной Японии. Теперь МЭТП считает неотъемлемой частью механизма получения прибыли «мягкую силу» государства. Взяв за образец британское движение *Cool Britannia*, МЭТП развернуло кампанию *Cool Japan*. Задача кампании – стимулировать развитие непроизводственных отраслей экономики и превратить туризм в новый источник доходов нации. Увеличение количества туристов считается одной из первостепенных задач инициативы Cool Japan.

Говоря о вещах, составляющих главное очарование Японии, туристы часто вспоминают высокое качество обслуживания и педантичное внимание к деталям. Вещи, которые японцы воспринимают как должное – от практически безупречной работы поездов Синкансэн до оперативной доставки мясных блюд в ресторанах быстрого питания, – впечатляют и даже приводят в благоговение жителей других стран. Туристы часто отмечают, что в Японии очень чисто, все бесперебойно работает и происходит точно в назначенное время. Работа общественных туалетов, круглосуточных магазинов и общественного транспорта в целом оценивается на отлично. Местных жителей неизменно хвалят за доброту и отзывчивость.

Разумеется, иногда случаются затруднения: в Японии, как и везде, тоже есть некомпетентные люди и организации. Японцы, всегда стремящиеся высоко держать планку, сами часто жалуются, что стандарты снижаются. Но в среднем за общее качество обслуживания и дружелюбие японцы получили бы уверенную пятерку с плюсом.

Чтобы понять, почему в Японии на такой высоте находится качество товаров и услуг, нужно разобраться с концепцией *кодавари*.

Понятие «кодавари» с трудом поддается переводу. Чаще всего его трактуют как «ответственный подход» или «настойчивость, упорство». Однако эти слова, как многие понятия, зародившиеся в определенном культурном контексте, не вполне точно передают истинное значение слова. 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 по своей природе индивидуально – это проявление гордости за свое дело. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что кодавари – это отношение к делу, подразумевающее исключительное внимание к самым мелким деталям. Если говорить о Пяти основах икигай, кодавари относится к первой из них – **начинать с малого**. При этом оно совершенно не требует оправдывать свои усилия какой-либо масштабной целью.

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. Нередко в них подают *кодавари но иппин* — коронное блюдо, гордость хозяина. Где-то оно может быть приготовлено из необычных ингредиентов, где-то особое значение имеет, из какого региона доставлены продукты, или количество времени, затраченное на их приготовление. Посетители по-настоящему ценят эти заведения, где можно не только попробовать уникальные блюда, но и с удовольствием пообщаться и испытать чувство единения с другими людьми.

Интересный пример – знаменитая лапша *рамен*. Японцы продемонстрировали удивительное мастерство, сумев довести позаимствованную за рубежом идею практически до совершенства. Лапша рамен появилась в Китае, но, попав в Японию, изменилась почти до неузнаваемости. Существует огромное разнообразие видов лапши рамен – все зависит от выбора ингредиентов, способа приготовления и вкуса бульона. Если два японца начнут спорить о своем любимом виде рамен, можете быть уверены: этому спору не будет конца. Один из самых проницательных японских кинематографистов, Дзюдзо Итами, в шуточной форме воздал должное кодавари, выраженному через рамен, в своем фильме «Одуванчик» (*Tampopo*, 1985). В фильме изображены все аспекты приготовления рамен: варка бульона, замешивание теста для лапши, количество и пропорции необходимых добавок. Кроме того, гости ресторана

должны усвоить, как правильно наслаждаться вкусом рамен. Все это очень забавно изображено в фильме. Но хотя увлечение лапшой рамен представлено в юмористическом, гротескном виде и фильм во многом чисто развлекательный, он вызывает смех именно потому, что в нем так много правды. **Начинать с малого** и доводить каждый шаг до совершенства – в этом и заключается главный принцип хозяина рамен-бара в Японии, и его вполне разделяет широкая общественность.

Кодавари – это качество, требующее непреклонности и сосредоточенности на своем деле, доходящее порой до бескомпромиссности. В Японии существует стереотипный образ хозяина рамен-бара, которому свойственно кодавари, – необщительного, ворчливого, требующего от посетителей умения так же тонко разбираться в предмете. В фильме «Одуванчик» хозяйка рамен-бара довольна, только когда посетители выпивают весь бульон. Но на самом деле конечная и главная цель кодавари – это общение между людьми. Самая высокая и ценная награда за все труды и хлопоты, сопровождающие приготовление идеальной миски рамен, – улыбка на лице посетителя.

Стив Джобс тоже обладал своего рода кодавари, хотя вряд ли он называл именно таким словом то свое свойство, которое побуждало его снова и снова совершенствовать очередную модель *iPhone*. На самом деле кодавари было определяющей характеристикой Стива Джобса. Можно даже сказать, что Стив Джобс в душе был японцем и понимал истинную суть кодавари!

Конечно, Джобс был выдающейся личностью. Но в Японии дух кодавари широко распространен среди самых обычных людей, от владельцев мелких закусочных *изакая* до производителей мраморной говядины и тунца из Омы (порт в префектуре Аомори на севере страны), – и пожалуй, в этом состоит уникальная особенность страны. В Японии живет множество людей, так или иначе выражающих собственное кодавари. Огромное количество мелких фермеров не жалеют времени и сил и проявляют чудеса изобретательности, чтобы получить самые качественные и вкусные продукты. Они тщательно готовят почву, продумывают и педантично осуществляют обрезку и полив, крайне осмотрительно выбирают сорта для выращивания. Руководствуясь стремлением **начинать с малого**, они трудятся не покладая рук.

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

Если вы хотите преуспеть, то должны производить продукцию разумного качества. Однако, после того как вы достигнете определенного уровня, даже незначительный рост качества потребует больших усилий. Так же работает кривая обучения. За исключением особых случаев, в учебе рано или поздно наступает момент, когда студенту уже нет смысла глубже вникать в тот или иной предмет, поскольку повышение оценки, которое он получит, невелико, а значит, ему лучше переключить внимание на что-нибудь другое.

Но людям, обладающим кодавари, чужды подобные рассуждения. Им недостаточно «просто хорошей» лапши рамен. В погоне за качеством они не останавливаются на «вполне приличном» тунце (вспомните Фудзиту). Если вы производите «просто хорошую» или «вполне приличную» продукцию, это, безусловно, принесет вам оправданный успех. Однако людям, которым свойственно кодавари, этого мало, и они идут дальше, хотя, казалось бы, у них нет для этого никакой видимой причины. «Достаточно хорошее» для них попросту недостаточно хорошо. Пожалуй, это можно назвать творческим безумием.

В какой-то момент стороннему наблюдателю может показаться, что эти искатели совершенства перегибают палку. Столько усилий – и ради чего? Но именно в этот момент происходит настоящее чудо. Вы осознаете, что в вашей погоне за качеством на самом деле существуют новые высоты. Наступает момент прорыва – или появления чего-то совершенно иного. Вместе с новой категорией продукции возникает совершенно новый рынок, где люди готовы платить огромные деньги за качество, о котором раньше нельзя было даже мечтать.

Возьмем производство фруктов: в этой области Японию отличает особенно высокая степень кодавари. Производители фруктов неустанно повышают планку качества. Некоторые даже мечтают получить «идеальный фрукт», например клубнику, вкус которой постепенно меняется от кисловатого к сладкому.

В японском фруктовом магазине премиум-класса «Сембикия» (*Sembikiya*) продаются идеальные фрукты, и одно из самых интересных свойств этих фруктов заключается в том, что у них нет

единого стандарта «совершенства». Заглянув в отдел клубники, вы как будто становитесь свидетелем кульминации разных направлений эволюции, которые совсем необязательно ведут к одинаковому виду и вкусу.

В Японии даже существует элитная лига фруктов. Первый магазин «Сембикия» был открыт в 1834 году. Здесь продают фрукты превосходного качества, и, если вашу продукцию принимают в магазинах «Сембикия», можно считать, что она попала в зал славы фруктов. Если вы окажетесь в одном из салонов «Сембикия» в Токио или другом городе, то наверняка будете поражены невероятно высокими ценами и великолепным видом фруктов, которые выглядят почти как произведения искусства.

Лучший пример идеального плода из «Сембикия» – мускусная дыня, получившая свое название благодаря характерному аромату. Одно упоминание о «Сембикия» вызывает в воображении образ мускусной дыни. Она стоит необыкновенно дорого, и люди обычно покупают ее в подарок. В Японии преподнесенная в дар мускусная дыня считается высшим знаком уважения. А мускусная дыня из «Сембикия» может стоит сколько угодно – от 20 000 йен ($200) за штуку и больше. Это может показаться смешным, но, зная о том, как много сил – и кодавари – было вложено в выращивание этой дыни, вы, возможно, сочтете такую покупку очень выгодной.

Мускусные дыни из «Сембикия» выращивают по методу «один стебель – один плод»: лишние плоды удаляют, чтобы они не отнимали питательные вещества у единственного главного плода. Люди знают, какого труда стоит выращивание мускусной дыни, поэтому не считают ценник фантастическим, хотя, что и говорить, далеко не каждый может позволить себе такую покупку.

Если вам повезет и вы получите в подарок мускусную дыню из «Сембикия», приготовьтесь испытать совершенно новые ощущения: сладость, сочность, изысканность аромата и текстуры. Если вы не можете позволить себе целую дыню, попробуйте ломтик – в кафе и ресторанах сети «Сембикия» предлагают порционно те же мускусные дыни, которые продают в магазинах.

Фрукты из «Сембикия» – произведение биологического искусства, результат кодавари увлеченных своим делом фермеров. И чтобы получить доказательство этого искусства, фрукт, разумеется,

нужно съесть. Предположим, вас привело в восхищение *кандзюку* (превосходно спелое) манго стоимостью более 10 000 йен ($100) за штуку. Уложенное в сверкающую подарочную коробку, манго из «Сембикия» больше похоже на драгоценный камень. Памятуя о его невероятно высокой цене, вы побоитесь даже прикоснуться к нему, не говоря уж о том, чтобы его съесть. Но если вы не снимете с него кожицу и не разрежете его на куски, то не сможете познать истинную прелесть превосходного спелого манго. Другими словами, чтобы оценить его, вы должны его уничтожить.

Какой это тонкий опыт! Вы кладете ароматный ломтик в рот, жуете, глотаете – и вот его больше нет. Ваш стодолларовый деликатес закончился.

Возможно, увлечение японцев превосходными фруктами – один из аспектов общей веры в эфемерное. Превосходный пример – традиция *ханами*, когда японцы каждую весну любуются цветением вишни. Японцы серьезно относятся к преходящим явлениям жизни. Чтобы съесть превосходное манго или роскошную мускусную дыню, требуется всего несколько минут, и это принесет вам лишь мимолетное удовольствие. Вы не можете удержать это ощущение. В отличие от аудиовизуальных стимулов, запечатлеть вкусовое ощущение того, что вы едите, нельзя, и в обозримом будущем эта ситуация не изменится. Нельзя сделать селфи вкуса!

Вера в эфемерную составляющую икигай, **умение быть здесь и сейчас** (пятая основа) – пожалуй, самая глубокая и мудрая из Пяти основ.

Конечно, эфемерное удовольствие отнюдь не является уникальной особенностью Японии. Французы тоже вполне серьезно воспринимают чувственные удовольствия. Как и итальянцы или, если уж на то пошло, русские, китайцы и даже англичане. В каждой культуре можно найти свое вдохновение.

Но вот еще один пример кодавари в японской культуре: посуда.

Японцы всегда ценили искусство керамики, а посуда для чайной церемонии во все времена вызывала у них особенный интерес. Когда знатные воины сражались в битвах и покрывали себя славой, в качестве символической награды они ожидали получить знаменитую фарфоровую чашу. Рассказывают даже, что некоторые были

разочарованы, когда вместо драгоценной чаши получали всего лишь замок и земли.

Особенно высоко воины и правители прошлого ценили чаши под названием *ёхен-тэммоку*. Слово *ёхен* относится к метаморфозам, происходящим с посудой в процессе обжига в печи. Считается, что чаши ёхен-тэммоку делали в Китае в течение нескольких веков, начиная с X века. *Тэммоку* — японское название Тяньму, знаменитой горы к западу от Ханчжоу в Китае, где, как полагают, изготавливали определенные виды чаш.

Поверхность чаши ёхен-тэммоку покрыта напоминающим звездное небо рисунком глубокого синего, фиолетового и других цветов. Он похож на светящуюся галактику в черном просторе космоса: вот почему я называю ее просто «звездная чаша». В мире осталось всего три звездные чаши. Все они находятся в Японии, и каждая из них зарегистрирована как национальное достояние. Они не схожи между собой – каждая обладает безошибочно узнаваемой индивидуальностью и производит незабываемое впечатление.

В Японии есть множество легенд о драгоценных чашах, но история о звездных чашах особенно пленяет воображение. Когда-то существовала еще четвертая звездная чаша – ее бережно хранил легендарный полководец Ода Нобунага. Полагают, что чаша была уничтожена, когда Ода Нобунага в 1582 году встретил безвременную кончину по вине восставшего против него вассала Акэти Мицухидэ в храме Хонно-дзи в Киото во время государственного переворота, случившегося как раз в тот момент, когда все ожидали, что Ода Нобунага объединит Японию и положит конец длившейся более ста лет смуте годов Онин. Ода Нобунага был застигнут врасплох. Поняв, что не сможет ни победить, ни спастись бегством, гордый Ода поджег храм и совершил сэпукку. В огне погибло все, в том числе и драгоценная чаша.

Сегодня секрет изготовления звездных чаш – одна из величайших загадок в истории керамики. Считается, что для их создания использовали полевой шпат, известняк и оксид железа. В зависимости от того, каким образом подготовлена глина, в каких пропорциях смешана и как ведет себя на поверхности изделия глазурь в процессе нагрева и охлаждения, чаша может иметь разную текстуру и рисунок. Эти чаши замечательны разнообразием отделки: в печи они проходят

почти алхимический процесс трансформации, который гончары не до конца понимают и контролируют. Среди бесконечного множества вариантов появились на свет и звездные чаши – скорее всего, в результате случайного стечения редких обстоятельств. Вероятность получения звездной чаши составляла предположительно менее одного шанса на десятки тысяч.

Стремление создать копию звездной чаши стало истинной страстью и кодавари нескольких известных японских гончаров. Они настолько влюблены в эту драгоценную чашу, что попытки воссоздать ее составляют цель и смысл их жизни. Звездная чаша стала для этих людей своего рода священным граалем.

Один из них – Сукити Нагаэ IX, мастер в девятом поколении и хозяин гончарной мастерской в городе Сэто около Нагои, где когда-то находились владения Оды Нобунаги. Нагаэ – это фамилия, а Сукити – особое общее имя, которое принимают все мастера династии.

Изначально мечта о воссоздании звездной чаши принадлежала его отцу, Сукити Нагаэ VIII. Сукити Нагаэ IX говорит, что его отец был из тех людей, которые, однажды приступив к какому-то делу, готовы посвятить ему всю жизнь. В детстве Сукити Нагаэ IX десятки тысяч раз слышал рассказы отца о звездной чаше, они звучали буквально каждый день. Более того, отец был так захвачен мыслями о звездной чаше, что на какое-то время даже забросил свою основную работу – изготовление традиционной керамики Сэто.

Сукити Нагаэ VIII удалось добиться определенного успеха, и в какой-то момент стало казаться, что он близок к окончательной победе. Но затем начался длинный период застоя. Так и не успев создать звездную чашу, он скончался от инсульта. Нагаэ, приняв звание Сукити Нагаэ IX, приступил к собственным попыткам воссоздать чашу. Он закупил более ста различных материалов для изготовления керамики и начал соединять их в разных пропорциях. Нагаэ перепробовал более 700 разновидностей *юяку*, особого композитного состава, которым покрывают керамику перед обжигом.

Считается, что звездные чаши вышли из керамических печей Цзянь в провинции Фуцзянь в Китае. В регионе, где производили керамику Цзянь, было около десятка печей, и, скорее всего, звездные чаши были сделаны в одной из них. Одна из печей, откопанная в наше время, имеет более 135 метров в длину, через нее должно было пройти

более 100 000 предметов. Центр производства керамики Цзянь существовал более 300 лет, приблизительно с X по XIII век. Это значит, что звездные чаши стояли в одном ряду с миллионами других изготовленных там обычных чашек.

Сукити Нагаэ IX выписал из Цзянь контейнер глины весом 40 тонн – этого материала хватило бы для изготовления 10 000 чашек. Мечта о создании чаши из цзяньской глины передалась ему от отца, Сукити Нагаэ VIII. Для Нагаэ воссоздание звездной чаши было сродни сооружению пирамиды. На вершине вы найдете звездные чаши. Но чтобы добраться до вершины, сначала нужно выровнять землю.

В Цзянь до сих пор находят горы разбитой посуды. Наслоения битых черепков, лежащие порой на глубине более 10 метров, занимают площадь 2 гектара. Как ни странно, среди них никогда не находили осколков звездных чаш. Это привело к возникновению самых разных домыслов и даже нескольких теорий заговора.

Однако в 2009 году фрагменты звездной чаши были обнаружены на строительной площадке в городе Ханчжоу, который когда-то был фактической столицей империи Сун (1127–1279). Находка немедленно положила конец теориям заговора. Теперь считается, что звездные чаши действительно производили в районе Цзянь.

В 2002 году Сукити Нагаэ IX выступил с презентацией на международном симпозиуме в городе Цзиндэчжэнь, «фарфоровой столице», где производство керамики существует уже 1700 лет. Нагаэ изложил основы своего подхода к воссозданию древней керамики. Он предположил, что формирование различных рисунков на поверхности изделий тэммоку происходило благодаря испарению флюорита в керамических печах Цзянь – так появились в числе прочего и звездные чаши.

Сегодня в воссоздании звездных чаш появились обнадеживающие признаки успеха, но поиски Нагаэ и других мастеров пока весьма далеки от завершения.

История звездных чаш характеризует мировоззрение японцев с нескольких сторон. Первая особенность японского менталитета – огромное любопытство по отношению к вещам, сделанным за рубежом, таким как эти чаши из Китая. Как я уже упоминал, Агентство по делам культуры Японии (правительственная организация, занимающаяся подобными вопросами) присвоило всем трем

сохранившимся в Японии звездным чашам статус национального достояния. Существует множество других примеров, когда предметы, созданные в других странах, особенно ценятся и получают высочайшее признание со стороны японского правительства. «Национальное» достояние не имеет ничего общего с национальным шовинизмом.

Люди в Японии хорошо умеют впитывать, а затем трансформировать, приспосабливая под свои нужды, принесенные извне новшества, будь то китайские иероглифы в древности или приемы создания английского сада в наше время. Привезенный из Соединенных Штатов бейсбол превратился в японский спорт со своеобразными правилами. Вспомните «Энн из усадьбы “Зеленые крыши”» канадской писательницы Люси Мод Монтгомери или «Муми-троллей» Туве Янссон. Обе книги стали успешными аниме-сериалами. Писатель Харуки Мураками перевел немало произведений, написанных на английском языке, самыми известными из них стали книги Раймонда Карвера. Благодаря литературной репутации самого Мураками, а также высочайшему качеству его работы с английскими текстами переведенные им авторы стали весьма популярными (а некоторые даже культовыми) у японских читателей.

Идеальные фрукты из «Сембикия» и попытки воссоздать звездную чашу показывают нам, что японцы порой относятся к своему делу с педантичностью, доходящей до абсурда. Часто движущей силой этих действий служит икигай, которое дает человеку жизнь согласно собственному кодавари. Если рассматривать кодавари умозрительно, может показаться, что оно целиком состоит из незыблемых традиций, приверженности укоренившимся методам и невосприимчивости к внешнему влиянию. Но, как мы убедились, это совсем не так. Кодавари не равно отрицанию новых веяний – наоборот, японцы были и остаются любопытными людьми.

Начинать с малого – отличительное свойство юности. Когда вы молоды, у вас нет возможности сразу открыть серьезное большое дело. Чем бы вы ни занимались, для мира вокруг это не имеет большого значения. Вам нужно начинать с малого. Однако у вас с лихвой хватает непредубежденности и любопытства, а это отличные качества для развития своего дела. Дети всегда очень любопытны: вы легко поймете, какова связь между любопытством и икигай.

Хорошо известно, что однажды после войны Верховный главнокомандующий сил союзников генерал Дуглас Макартур, который в то время управлял страной как военный губернатор и глава Штаба оккупационных сил, назвал Японию «нацией двенадцатилетних». Макартур говорил о незрелом характере тогдашней японской демократии, и это было уничижительное замечание. Впрочем, если считать, что молодой ум с его жадным любопытством ко всему на свете – это плюс в жизни, то замечание Макартура можно воспринимать как комплимент.

Икигай может превратить в Питера Пэна каждого из нас. И это необязательно плохо. Давайте все будем двенадцатилетними! В икигай важна юная гибкость ума, но не менее важны целеустремленность и увлеченность, какой бы на первый взгляд незначительной ни казалась ваша цель.

Глава 4. Чувственная красота икигай



На аукционе звездная чаша в хорошем состоянии могла бы уйти за миллионы долларов. Из трех сохранившихся звездных чаш самой прекрасной считается Инаба (*инаба тэммоку*). Она была передана одним из сёгунов Токугава дому Инаба и, если бы сегодня ее выставили на продажу, принесла бы владельцам десятки миллионов долларов.

Коята Ивасаки, четвертый президент конгломерата «Мицубиси» и один из самых богатых людей в современной Японии, стал хозяином этой чаши в 1934 году. Однако, считая себя недостойным ее, Ивасаки никогда не пользовался ею во время своих чайных церемоний.

Японцы, несомненно, питают слабость к красивой чайной посуде. В конце концов, чашка – это всего лишь чашка и ее назначение – удерживать в себе жидкость. С этой точки зрения звездная чаша ничем не отличается от обычной чашки из магазина. И хотя увлечение чайной посудой наверняка имеет аналоги в других культурах, японской культуре присуща уникальная особенность, придающая этому увлечению необычный оттенок. Давайте разберемся, откуда берется этот повышенный интерес к чувственной стороне материального.

В главе 1 мы говорили о лексической гипотезе, согласно которой выражения, обозначающие важные личностные черты и жизненные явления, постепенно становятся частью разговорной речи, как это произошло с икигай. У японского языка есть еще один интересный аспект, заслуживающий внимания и особенно уместный в контексте этой главы.

В японском языке собака лает «ван-ван», а кошка мяукает «ня-ня». В каждом языке есть свои подобные звукоподражания, однако в японском языке они необычайно многочисленны и многообразны.

Эти звукоподражания иногда называют японской звуковой символикой; нередко они состоят из двойного повторения одного и того же слова.

Например, *бура-бура* означает «развязная беззаботная походка», а *тека-тека* – «блестящая поверхность». *Кира-кира* – искристое сияние, а *гира-гира* – более интенсивный, почти ослепляющий источник света, например свет фары мотоцикла ночью. *Тон-тон* обозначает легкий постукивающий звук, а *дон-дон* – более тяжелый и глухой звук. В словаре звукоподражаний под редакцией Масахиро Оно (2007) собрано 4500 примеров звуковых символов.

С ростом популярности японской манги и аниме все больше людей во всем мире начинают интересоваться японской звуковой символикой. Но овладеть японскими звукоподражаниями нелегко, отчасти из-за тонких нюансов их употребления, отчасти из-за того, что их очень много. Японцы, в отличие от представителей многих других культур, пользуются звуковой символикой не только в детстве, но и во взрослой жизни. В самом деле, они нередко прибегают к звукоподражаниям при обсуждении профессиональных вопросов. Разумеется, в одних областях (например, в гастрономии) эта особенность встречается чаще, чем в других. Легко представить себе, как мастер суши, такой как Оно Дзиро, или опытный поставщик рыбы, такой как Хироки Фудзита, пользуются в разговоре звукоподражаниями, поскольку звуковая символика лучше помогает передать представление о текстуре и аромате пищи. Можно предположить, что воины-самураи наверняка тоже пользовались звукоподражаниями, обсуждая качество своего оружия, блеск и прочность клинка. Художники, рисующие мангу, часто используют

звукоподражания, такие как «тон-тон» или «дон-дон», чтобы передать тонкие нюансы действий своих персонажей.

В свете упомянутой лексической гипотезы 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.

Подобное внимание к деталям вызвало к жизни культуру, в которой ремесленники продолжают пользоваться уважением даже сейчас, когда наша жизнь стремительно меняется под натиском инноваций.

В Японии немалое количество традиционных изделий по-прежнему изготавливают ремесленники. Отнюдь не стремясь громко заявить о себе или привлечь внимание публики своеобразным поведением, они тем не менее пользуются большим уважением и играют в японском обществе важную роль. Часто их жизнь становится примером икигай – всецелой отдачи созиданию чего-то, одной цели, пусть даже вовсе не великой.

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.

Этика и приемы работы ремесленников по-прежнему оказывают большое влияние в разных областях экономической деятельности, а обостренное восприятие разнообразных чувственных качеств стимулирует развитие ремесла и производственных технологий.

Хотя японские компании уже много лет проигрывают в области потребительской электроники, есть одна область, где они по-прежнему занимают ведущее положение, – это производство сложных инструментов, в частности медицинских видеокамер. Благодаря высочайшей точности инженерного искусства и неустанному стремлению производителей к совершенству японские медицинские видеокамеры занимают одно из ведущих мест в мире. Кроме того,

японские производители выходят вперед в области полупроводниковых приборов: накопленные знания и опыт и тщательно согласованные действия позволяют наладить рациональное и качественное производство.

Чтобы выполнять тонкие операции в каком-либо ремесле или на высокотехнологичном производстве, необходимо принимать во внимание множество чувственных ощущений. И звукоподражательное богатство японского языка в полной мере передает восприимчивость японцев к этим тонким оттенкам.

Как мы увидим далее в главе 8, в сознании японца каждая чувственная характеристика эквивалентна Богу. Японцы верят, что многообразие оттенков в природе и материальном мире бесконечно, так же как бесконечна история Бога, создавшего Вселенную.

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. Например: «То, что умиляет. Детское личико, нарисованное на дыне. Ручной воробышек, который бежит вприпрыжку за тобой, когда ты пищишь на мышиный лад: тю-тю-тю! Ребенок лет двух-трех быстро-быстро ползет на чей-нибудь зов и вдруг замечает своими острыми глазками какую-нибудь крошечную безделицу на полу. Он хватает ее пухлыми пальчиками и показывает взрослым»[1].

Рассказывая о жизни, Сэй-Сёнагон избегает пышных торжественных фраз. Она пишет о повседневных мелочах, инстинктивно понимая важность **пребывания здесь и сейчас**. Вместе с тем Сэй-Сёнагон ничего не рассказывает о себе самой. Короткие заметки передают ее характер намного выразительнее, чем это могла бы сделать прямая речь.

Мировоззрение Сэй-Сёнагон, выраженное в книге «Записки у изголовья», 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. Считается, что главное препятствие на пути к достижению осознанности – привязанность к собственному «я».

Учитывая время создания «Записок у изголовья» (они были завершены в 1002 г.) и принципиально светский характер этих очерков, можно сказать, что они предвосхищают и на целое тысячелетие опережают современный *zeitgeist* – сегодняшнюю передовую мыслительную традицию. Сэй-Сёнагон вполне могла бы быть современной писательницей.

Пожалуй, можно говорить о том, что именно с идеей самоотрицания связан уникальный вклад Японии в философию жизни в том ее аспекте, который касается собственно смысла жизни.

Ребенок беззаботен, и ему не требуется икигай, чтобы заниматься своими делами, пишет Миэко Камия в своей знаменитой книге «О смысле жизни (икигай)». Ребенок беззаботен и не обременен социальными определениями. Ребенок пока еще не связан узами той или иной профессии либо социального статуса. Было бы замечательно сохранить эту детскую легкость на всю жизнь. И это ведет нас ко второй основе икигай – необходимости **освободить себя**.

В «Записках у изголовья» Сэй-Сёнагон почти не говорит о своем положении в обществе, как будто она появилась на свет лишь сегодня утром, словно девственный снег, падающий на землю. Умение забывать о себе приводит нас к одному из ключевых понятий дзен-буддизма. Интересно, что в философии осознанности самоотрицание идет рука об руку со способностью ценить настоящее. Умение **освободить себя** тесно связано с умением **быть здесь и сейчас**. Впрочем, это понятно, ведь современная концепция осознанности родилась именно из традиций буддийской медитации.

Храм Эйхейдзи в пригороде Фукуи в Японии – один из центров изучения дзен-буддизма. Основанный в 1244 году монахом по имени Догэн, храм Эйхейдзи и сегодня остается полностью действующим: в нем проходят обучение и подготовку будущие монахи. Тысячи кандидатов приходят в храм, чтобы учиться, тренироваться, медитировать и получить посвящение. Чтобы попасть в храм и стать послушником, кандидат должен несколько дней простоять перед воротами, иногда под проливным дождем. С современной точки зрения это может показаться издевательством, однако у подобного, связанного с унижением, введения в мир дзен есть рациональное объяснение, особенно если не забывать о концепции самоотрицания.

Дзикисай Минами – буддийский монах, имеющий редкий опыт более чем десятилетнего пребывания в храме Эйхейдзи (большинство послушников проводят в храме лишь несколько лет для того, чтобы получить посвящение). По словам Минами, одно из важнейших правил храма Эйхейдзи (и, следовательно, дзен-буддизма вообще) заключается в отсутствии системы заслуг. Во внешнем мире люди обычно получают похвалу или «зарабатывают баллы», если делают что-то ценное, что-то хорошее. Но в храме Эйхейдзи за похвальные поступки не предусмотрено никакого поощрения и вознаграждения. Когда вы попадаете в эту систему, не важно, как усердно вы будете медитировать, как добросовестно будете выполнять ежедневные обязанности, – это ни на что не влияет. К вам относятся так же, как к любому другому послушнику: вы становитесь анонимным, почти невидимым существом – индивидуальность теряет всякий смысл и значение.

Распорядок дня в храме Эйхейдзи нельзя назвать легким. Послушники встают в 3 часа утра и после омовения приступают к утренней медитации. После медитации их ждут новые медитации, уборка и различные повседневные обязанности. Едят послушники три раза в день. Меню очень простое – рис, суп и несколько вегетарианских блюд.

В течение дня храм Эйхейдзи открыт для посетителей, и туристы могут свободно бродить по его внутренней территории. Послушники находятся в том же пространстве, что и туристы. Время от времени туристы, гуляющие по коридорам, встречаются с послушниками. Разница в их поведении огромна. Туристы приносят с собой атмосферу большого мира, где принято постоянно думать о себе, стремиться максимально выгодно показать себя, «заработать» как можно больше «баллов». Послушники, напротив, ведут себя так, будто не осознают даже собственного присутствия, не говоря уже о присутствии других людей. Они успешно освоили умение **освободить себя** – вторую основу икигай. Стройные, с гладкой кожей (считается, что диета храма Эйхейдзи благотворно влияет на красоту), так глубоко погруженные в себя, что случайный зритель может им даже позавидовать.

Попробуйте ненадолго вообразить, что вы один из послушников в храме Эйхейдзи. Ваши чувства и разум наполняет непрерывный поток

прекрасных образов: изысканная архитектура, обстановка храма, прекрасные предметы, которые создавались и бережно хранились здесь на протяжении многих столетий. Материальные блага здесь минимальны, а возможности для удовлетворения самолюбия просто отсутствуют, но каждый момент, проведенный в Эйхейдзи, исполнен чувственной красоты.

Когда вы погружаетесь в атмосферу храма, у вас возникает ощущение почти вневременной безмятежности. Словно для того, чтобы возместить утрату индивидуальности и отсутствие системы заслуг, храм щедро одаряет послушников безмятежной красотой, в окружении которой они выполняют свои ежедневные обязанности и обряды.

Нейробиолог Николас Хамфри из Кембриджа (Великобритания), затронувший вопрос функционального значения сознания в своей книге «Сознание: пыльца души», утверждает, что сознание функционально значимо, поскольку оно дает нам чувственное удовольствие – а это повод продолжать жить.

Хамфри приводит необычный пример – принятый в США ритуал последнего завтрака заключенных перед смертной казнью. Заключенному дается последняя привилегия лично выбрать для себя меню. Хамфри цитирует последнее меню заключенных по данным, размещенным на сайте Департамента уголовного правосудия Техаса. Один приговоренный может выбрать жареную рыбу, картофель фри, апельсиновый сок и шоколадный торт, другой может заказать тарелку куриных кацу. Они тщательно обдумывают последнюю в своей жизни трапезу, и это свидетельствует о том, как важны чувственные удовольствия, которые мы получаем во время приема пищи. Можно сказать, это предельная форма присутствия в настоящем, умения **быть здесь и сейчас**. Умение отыскать икигай в заданных условиях можно считать своего рода биологической адаптацией. Вы можете найти свое икигай в самых разных обстоятельствах, и ключом к устойчивости для вас будет чувственное удовольствие.

В современной науке о сознании сенсорные характеристики, сопровождающие действия человека, в том числе опыт, связанный с употреблением пищи, называются «квалиа» (от лат. *qualia*), или первичные ощущения. Этот термин относится к феноменологическим свойствам чувственного опыта: краснота красного цвета, аромат розы

или свежесть воды – все это примеры первичных ощущений. Каким образом в результате деятельности нейронов мозга возникают первичные ощущения – величайшая загадка нейробиологии и науки в целом. Ничто так не воодушевляет нас, как таинственные загадки. Если вы положите в рот клубнику (просто клубнику, совсем необязательно идеальный и невероятно дорогой образец из «Сембикия»), у вас возникнет определенный спектр первичных ощущений, которые предположительно доставят вам удовольствие. А удовольствие равносильно тайне жизни.

Ранее мы заметили, что в японском языке существует множество звукоподражаний (примеров звуковой символики). Но звукоподражания – это всего лишь способ передачи разнообразных первичных ощущений, которые встречаются в жизни.

Здесь есть глубокая связь. Таинственным образом освобождение себя связано с открытием чувственных удовольствий. Японская культура с ее множеством звукоподражаний культивирует эту связь, попутно взращивая крайне прочную систему икигай. Освободив себя от бремени самих себя, мы можем открыть бесконечную вселенную чувственных удовольствий.

Глава 5. Поток и творчество



Слово «самоотрицание» звучит несколько уничижительно. Оно наводит на мысли об отторжении и лишениях. Однако, если вы поймете, к каким благоприятным последствиям ведет этот подход в контексте икигай, вы согласитесь, что нет ничего более позитивного.

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. Заработная плата – это бонус.

Таким образом, самоотрицание становится освобождением от бремени собственного «я» и основополагающим аспектом потока. И это полностью согласуется со второй основой икигай – необходимостью **освободить себя**. Естественно, как биологический организм вы заботитесь о собственном благополучии и удовлетворении своих желаний. Это нормально. Однако, чтобы достичь этого состояния, вам нужно освободить свое эго. В конце концов, важно не эго. Важно накопление бесконечных нюансов элементов, участвующих в работе. Главное здесь – не вы, главное – это работа, и в потоке вы можете отождествлять себя со своей работой, установив с ней непрерывную, наполненную радостью взаимосвязь. В Японии хорошо знают, что значит всерьез стремиться к самостоятельно поставленной цели. В жизни большое значение имеет последовательность, поэтому всегда полезно иметь ощущение направления, представление о жизненных целях, даже когда у вас не так много возможностей поддержать свое икигай. Последовательность и четкое представление о жизненных целях придают блеск даже скромным проявлениям икигай.

Ценители антикварного фарфора в Японии иногда говорят, что самые прекрасные шедевры возникают в результате «бессознательного творения». Считается, что в наше время художники стали слишком заботиться о своей индивидуальности. В прежние времена художники создавали свои произведения не для того, чтобы заявить о себе в качестве творцов. Они просто делали свою работу и не ожидали ничего взамен – разве что уверенности, что дело их рук принесет пользу людям в повседневной жизни. Фарфор, сохранившийся с древних времен, отличается чистотой и искренностью, которых, по словам знатоков, в наши дни уже не найти. В этих изделиях заключено анонимное выражение красоты.

Пребывание в состоянии потока, освобождение от тяжести собственного «я» прямо отражается на качестве работы. Возвышенная красота звездных чаш обусловлена именно тем, что они были плодом бессознательного творения. Можно поспорить, что современные попытки воссоздать звездные чаши так и не смогли сравниться с безмятежной красотой древних оригиналов именно в силу сознательного желания мастера создать нечто прекрасное и уникальное. Возможно, интуитивно мы понимаем, что это действительно так. В мире, одержимом селфи, самопомощью и саморекламой, этот принцип кажется как нельзя более актуальным.

В наши дни японское аниме известно во всем мире. Но также общеизвестно, что работа аниматоров плохо оплачивается. По сравнению с более прагматичными профессиями, такими как торговля или банковское дело, заработная плата среднего аниматора весьма скромна. Несмотря на это, работа художника-аниматора по-прежнему остается мечтой многих молодых людей. Прекрасно понимая, что они вряд ли смогут заработать на этом состояние, поколения будущих аниматоров осаждают студии.

Создание аниме – трудная работа. Для Хаяо Миядзаки, великого мастера японской анимации, прославившегося фильмами «Унесенная призраками» и «Мой сосед Тоторо», создание фильма означает долгие часы упорного труда. Неотрывно сидя за своим столом, Миядзаки рисует тысячи эскизов, которые раскрывают характеры персонажей и обозначают подробности сцен. Затем эскизы обрабатывают и приводят в законченный вид аниматоры студии *Ghibli*, соучредителем которой является Миядзаки.

Однажды мне выпало огромное удовольствие взять интервью у Хаяо Миядзаки в студии *Ghibli*. Миядзаки получил множество хвалебных отзывов, но, судя по его замечаниям, сам он считает для себя настоящей наградой именно процесс создания анимационных фильмов. Хаяо Миядзаки создает аниме в состоянии потока, и это чувствуется. Вы всем существом ощущаете то безмятежное спокойствие, которое исходит от его произведений. Ребенок – абсолютно честный потребитель, и вы не можете ничего ему навязать, несмотря на высокую, по вашему мнению, образовательную ценность. Поэтому тот факт, что ребенок, которому показывают работы мультипликационной студии *Ghibli*, смотрит во все глаза и просит еще,

красноречиво свидетельствует о качестве фильмов, созданных Хаяо Миядзаки.

У меня есть теория: возможно, этот человек так хорошо понимает психологию ребенка, потому что у него самого в душе до сих пор живет внутренний ребенок. Находиться в потоке – значит, ценить возможность **быть здесь и сейчас**. Ребенок умеет ценить пребывание в настоящем. У ребенка попросту нет четкого представления о прошлом или будущем. Его счастье заключено в настоящем, так же как у Миядзаки.

Миядзаки рассказал мне историю, которая произвела на меня сильное впечатление и надолго мне запомнилась. Однажды, сказал он, в студию *Ghibli* пришел пятилетний ребенок. После того как ребенок некоторое время поиграл в студии, Миядзаки отвез его вместе с родителями на ближайшую станцию. В то время у Миядзаки был автомобиль с откидной крышей. «Пожалуй, ребенку было бы интересно прокатиться с откинутой крышей», – подумал Миядзаки. И он решил убрать крышу, но в это время пошел легкий дождь. «Может быть, в следующий раз», – решил Миядзаки и поехал на станцию с поднятым верхом.

Через некоторое время, по словам Миядзаки, у него возникло чувство раскаяния. Он понял, что для ребенка один день – это один день и он никогда не вернется. Ребенок очень быстро растет. Даже если он снова придет в студию через год и сможет прокатиться в автомобиле с откинутым верхом, это будет не одно и то же. Другими словами, драгоценный момент был навсегда потерян по ошибке Миядзаки.

Художник говорил очень искренне, и я был глубоко тронут. Если бы требовалось доказательство, что Миядзаки действительно способен поставить себя на место ребенка, создавая один за другим шедевры аниме, от которых дети не могут оторваться, то это было именно оно. Миядзаки бережно сохранил своего внутреннего ребенка. Самая важная характеристика жизни ребенка – это существование в настоящем, здесь и сейчас. И это отношение к жизни имеет огромное значение в творчестве.

Еще одним проповедником жизни здесь и сейчас можно в некотором смысле назвать Уолта Диснея. Он тоже создавал анимацию в состоянии потока, о чем, бесспорно, говорит высочайшее качество

оставленного им наследия. Но, несмотря на огромный успех – пятьдесят девять номинаций на «Оскар» и двадцать два «Оскара», – он никогда не достиг бы этих головокружительных высот, если бы не стремился лично погрузиться в трудоемкую и чрезвычайно сложную работу аниматора. Однажды кто-то сказал Диснею, что он достаточно популярен, чтобы стать президентом. «Но зачем мне становиться президентом, – возразил Уолт, – когда я уже король Диснейленда?»

Сегодня многие люди, молодые и старые, испытывают ощущение потока, когда смотрят анимационные фильмы Диснея или приезжают в Диснейленд. Пожалуй, самым важным наследием Уолта Диснея стало то, что он сделал ощущение потока осязаемым и постоянным, доступным для миллионов обычных людей, которые иначе потеряли бы волшебство детства навсегда.

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. Такие люди, как Дисней, – исключение. 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. В Японии совсем иначе относятся к выходу на пенсию: здесь наемные работники охотно соглашаются поработать даже после того, как достигнут установленного в компании пенсионного возраста, – и вовсе не потому, что им больше нечем заняться.

Хотя условия работы в Японии, вероятно, далеки от совершенства, многие люди совсем не торопятся уходить на отдых. Состояние потока делает работу самодостаточным и доставляющим удовольствие занятием. Известно, что Хаяо Миядзаки уже объявлял о своем намерении «уйти на покой», но позднее возобновил работу над созданием полнометражного анимационного фильма (которая очень трудоемка). Последнее объявление об уходе на пенсию появилось после завершения работы над фильмом «Ветер крепчает» в 2013 году, и многие сочли этот фильм лебединой песней великого режиссера. Однако сейчас Хаяо Миядзаки, по слухам, снова взялся за дело и работает над новым полнометражным проектом. Похоже, Миядзаки просто не в силах оторваться от своей работы.

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.

Давайте посмотрим на производство японского виски. Производство виски в Японии – удивительный пример принципиально положительного отношения к труду. Это труд, за которым стоит увлечение вкупе с самоотрицанием. Кроме того, у него есть много общего с состоянием потока.

Если вдуматься, Японии совершенно незачем производить виски. В стране не растет ячмень и нет торфа. Однако японцы десятки лет упорно трудились над созданием отличного виски, и теперь они производят признанные во всем мире, удостоенные самых высоких наград сорта. Некоторые специалисты заходят еще дальше и ставят японский виски в один ряд с главными виски мира, прежде всего шотландским.

Итиро Акуто управляет скромным винокуренным производством с двумя крошечными дистилляторами среди холмов Титибу. С 1625 года семья Акуто производила саке – японский традиционный алкогольный напиток. В 2004 году Итиро Акуто решил заняться производством виски. В 2007 году было готово новое оборудование для дистилляции. Первый выпуск односолодового виски «Титибу» (*Chichibu*) состоялся в 2011 году. Несмотря на то что виски Акуто включился в рыночную конкуренцию совсем недавно, он уже очень высоко ценится на мировом рынке и получает восторженные отзывы. Серия «Игральные карты» из 54 односолодовых виски с индивидуальными этикетками с изображением игральных карт выпускалась в течение нескольких лет. Полный комплект продавался в Гонконге по цене около 4 000 000 долларов. Односолодовый виски Акуто, выпущенный под торговой маркой *Ichiro's Malt*, тоже стоит немалых денег. Многие считают Итиро Акуто новой восходящей звездой в мире виски.

Сэйити Косимидзу, главный купажист японской пивоваренной и дистилляционной группы «Сантори», посвятил много лет замысловатому искусству поиска идеального бленда. Он отвечает за смешивание премиальных брендов («Хибики» и др.), его работа была отмечена множеством наград. Но результаты его сложнейшей работы нередко становятся видны лишь спустя несколько десятилетий. Косимидзу, которому сегодня шестьдесят восемь лет, может так и не узнать, какими окажутся плоды его сегодняшнего труда.

Косимидзу строго придерживается добровольно принятых правил. Каждый день на обед он съедает одно и то же блюдо (суп с лапшой *удон*), чтобы не терять способность различать оттенки вкуса. Его главное оружие – неизменная надежность, непоколебимая, как стеллажи с бочками, где созревает виски.

Однажды он поделился со мной интересным философским наблюдением. По его словам, невозможно предсказать, как именно на протяжении многих лет будет развиваться виски в отдельно взятой бочке. Даже если поместить одинаковый виски в аналогичные дубовые бочки, после нескольких лет хранения виски в них, созрев, приобретут разный вкус и аромат. Может случиться так, что виски, созревший в какой-то бочке, окажется слишком крепким и им нельзя будет наслаждаться в чистом виде. Но если смешать его с другими виски, крепость смягчится и он сможет придать бленду удивительно приятные ноты.

Интересно, что элемент, который, возможно, не представляет ценности в чистом виде, повышает общее качество напитка при соединении с другими, обладающими собственными свойствами элементами. В сущности, то же самое происходит и в жизни. Комплексное взаимодействие между различными элементами органической системы делает жизнь целостной и уравновешенной.

Интерес японцев к вину возник не так давно, но сегодня в этой области мы наблюдаем те же процессы: производители стремятся создать вино мирового уровня. У производства виски и виноделия есть общее свойство – необходимость много лет усердно трудиться, не ожидая немедленного вознаграждения или признания. Может быть, японцам это особенно хорошо удается как раз благодаря ясному чувству икигай.

Испытывать ощущение потока важно, чтобы получать удовольствие от своей работы, но не менее важно и необходимо также внимание к деталям, позволяющее улучшить качество работы.

В умении самозабвенно наслаждаться происходящим здесь и сейчас, вместе с тем не упуская ни одной детали, заключается суть искусства чайной церемонии. Удивительно, что Сэн-но Рикю, основоположник чайной церемонии, живший в XVI веке, изобрел ее в очень непростое время – в эпоху Сэнгоку, когда знатные самураи вели друг с другом бесконечные войны.

Тай-ан, единственный сохранившийся чайный павильон, в создании которого лично участвовал Сэн-но Рикю, очень мал: в нем едва хватает места для мастера чайной церемонии и нескольких гостей. Однако это не случайность: обстановка небольшого помещения больше располагает к задушевной беседе. Так же не случайно внутри нет места для оружия: воины-самураи, главные гости чайной церемонии, должны были оставлять свои мечи за дверью. Чтобы войти внутрь, им приходилось поворачиваться боком и низко нагибаться.

В традициях чайной церемонии берет начало японская концепция *итиго итиэ* (буквальное значение «один раз, одна встреча»). Вероятнее всего, автором этой важной концепции тоже был Рикю. Итиго итиэ – это умение ценить эфемерную, непостоянную природу любых встреч с людьми, вещами или событиями в жизни. Именно потому, что встреча мимолетна, к ней необходимо относиться серьезно. Ведь жизнь наполнена вещами и событиями, которые случаются только один раз. Осознание «единичности» жизненных встреч и радостей лежит в основе японского представления об икигай, это центральный элемент японской жизненной философии. Если взглянуть на мелкие события жизни внимательнее, мы увидим: ничто не повторяется, каждая возможность уникальна. Вот почему японцы относятся к мельчайшим деталям любого события так, будто это вопрос жизни и смерти.

Традиция чайной церемонии и сегодня жива и здравствует. Что интересно, в ней нашли воплощение все Пять основ икигай. Мастер чайной церемонии тщательно продумывает обстановку помещения, уделяя много внимания мелочам – например какими цветами будут украшены стены (**начинать с малого**). Дух смирения – отличительная черта мастера чайной церемонии и гостей, даже если у каждого из них

за плечами многолетний опыт проведения церемоний (**освободить себя**). Многие предметы, которыми пользуются во время чайной церемонии, насчитывают не один десяток или даже сотню лет – их выбирают, чтобы они сочетались друг с другом, создавая незабываемое впечатление (**гармония и устойчивость**). Несмотря на тщательность подготовки, главная цель чайной церемонии – расслабиться, с наслаждением погрузиться в детали обстановки (**радоваться мелочам**) и пребывать в состоянии осознанности, когда разум человека впитывает внутренний космос чайного павильона (**быть здесь и сейчас**).

Все это перекликается с тем, что мы узнали в главе 2 о древней японской концепции *ва*. Ва – это ключ к пониманию того, каким образом люди могут поддерживать в себе чувство икигай и жить в согласии с другими людьми. Конституция семнадцати статей, изданная в 604 году принцем Сётоку, объявляла: «Ва надлежит ценить». С тех пор *ва* является определяющей особенностью японской культуры и ключевым ингредиентом икигай. В каком-то смысле принца Сётоку можно считать одним из первооткрывателей икигай.

Важнейший элемент икигай – жизнь в гармонии с другими людьми и с окружающей средой. Исследователи из Массачусетского технологического института опубликовали эксперимент, который показывает, что определяющим фактором производительности команды является социальная чувствительность. Икигай каждого человека, осуществленное в гармонии с другими людьми, создает благоприятную атмосферу для творчества и свободного обмена идеями. Познавая и уважая индивидуальные характеристики окружающих людей, вы воплощаете в жизнь «золотой треугольник»: икигай, поток и творчество.

Когда вы находитесь в состоянии потока, в гармонии с разнообразными внешними и внутренними элементами, ваша способность подмечать нюансы обостряется. Когда вы эмоционально нестабильны или мыслите предвзято, вы теряете осознанность, позволяющую оценить важные детали, способные изменить баланс работы и жизни. Вы можете улучшить качество работы, только когда находитесь в состоянии потока, – и этот факт прекрасно известен Акуто и Косимидзу.

Неустанное стремление к качеству можно обнаружить и на другом (потребительском) конце культуры виски – в японских барах. *Est!* – легендарный бар в Юсиме, Токио. Его владелец Акио Ватанабэ обслуживает клиентов в своем заведении почти сорок лет. По моему скромному мнению, лучшие бары в мире находятся в Японии. Я понимаю, это может звучать предвзято и даже смешно, но это точка зрения человека, который вырос в Токио, а затем имел возможность путешествовать по всему миру. Поверьте, я повидал в своей жизни пару-тройку баров.

Мне посчастливилось попасть в *Est!*, когда я учился в колледже, мне как раз исполнилось двадцать: в этом возрасте закон уже не запрещает употребление алкоголя. В тот момент, когда я, немного волнуясь, вошел в бар, передо мной открылся совершенно новый мир. Внутри *Est!* выдержан в общей стилистике японского бара, с отсылками к ирландской и шотландской культуре. На полках рядами теснятся бутылки виски, рома, джина и других соблазнительных напитков.

В Японии такие заведения, как *Est!*, называют «шот-бар». Трудно объяснить неповторимую атмосферу шот-бара тому, кто никогда не бывал в подобных местах. Элегантные клиенты и спокойная обстановка роднят японский бар с винным баром. С точки зрения престижа у него много общего с американской концепцией фэн-бара, хотя здесь клиентами могут быть не только холостяки или яппи и акцент на растительном декоре интерьера необязателен. Японский шот-бар – по сути, совершенно самобытное явление. В мире не существует ничего абсолютно на него похожего.

Спокойная атмосфера бара и сам Ватанабэ, который элегантно смешивал коктейли и беседовал с клиентами, произвели на меня необыкновенное впечатление. Звучит банально, но я получил много ценных жизненных уроков, пока сидел в тот вечер у стойки, потягивая виски.

Секрет Ватанабэ – неустанное стремление к качеству, ответственность, внимание к мелочам и отсутствие тщеславия. Многие годы Ватанабэ работал без выходных и отпусков, за исключением недельных каникул под Новый год и в середине августа. Все остальное время Ватанабэ стоял за стойкой *Est!* – круглый год, семь дней в неделю. Он собственноручно готовит напитки, которые подает в своем

баре, и относится к каждому из них крайне серьезно. Несмотря на то что *Est!* высоко ценят клиенты, среди которых есть актеры, издатели, писатели и профессора университетов, Ватанабэ никогда не искал общественного признания. Он старается насколько возможно избегать внимания прессы и других СМИ. Однажды из случайного разговора с посетителем, сидевшим рядом со мной в *Est!*, я узнал, что в молодости Ватанабэ подавал коктейли легендарному романуисту Юкио Мисиме. За тридцать лет, что я бывал в его заведении, Ватанабэ никогда не рассказывал мне об этой замечательной встрече. Такой уж он человек.

И последний замечательный пример: история о людях, которые занимаются своим делом, не рассчитывая на признание и похвалу. В японской императорской семье исторически сильны культурные традиции. Среди обязанностей императора важное место занимает покровительство науке и искусствам, особенно музыке. Музыканты, прислуживающие императорской семье, имеют при дворе особые роли, согласно которым исполняют музыку для многочисленных церемоний и ритуалов, проходящих в течение года в императорском дворце. Искусство традиционной старинной придворной музыки и танца называется *гагаку*. История гагаку при дворе насчитывает более тысячи лет.

Однажды я беседовал с Хидэки Тоги, знаменитым придворным музыкантом традиции гагаку. Тоги происходит из семьи Тоги, связанной с гагаку еще с эпохи Нара (710–794), то есть более 1300 лет. Тоги рассказал мне, что придворным музыкантам приходится играть довольно часто, например в те дни, когда отмечается 1200-летний юбилей того или иного императора. Когда я спросил, кто же слушает эту музыку, он ответил просто: «Никто».

Затем он продолжал: «Мы играем на своих инструментах, поем и танцуем без всяких слушателей и зрителей в просторных и тихих покоях императорского дворца. Мы музицируем до поздней ночи. Иногда мы чувствуем, что духи покойных императоров спускаются с небес, какое-то время пребывают с нами, наслаждаются музыкой, а затем возвращаются обратно». Тоги говорил об этом так, будто в его словах не было ничего необыкновенного. По всей видимости, музыканты гагаку давно привыкли воспринимать отсутствие аудитории как должное.

Рассказ Тоги – весьма поэтическое и волнующее описание состояния потока, **пребывания здесь и сейчас**. Когда вы достигаете безмятежной сосредоточенности, аудитория вам уже не нужна. Вы радуетесь тому, что происходит в данный момент, и просто делаете свое дело.

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.

Поэтому музицируйте, даже когда никто вас не слушает. Пишите картины, даже когда никто на них не смотрит. Сочините историю, которую никто не прочтет. Внутренней радости и удовлетворения будет более чем достаточно, чтобы вы продолжали жить и делать свое дело. Если вы преуспеете в этом, значит, вы сполна овладели умением **быть здесь и сейчас**.

Глава 6. Икигай и устойчивость



В японской концепции икигай большое значение всегда имели сдержанность и самоконтроль, а делом первостепенной важности считались гармоничные отношения с окружающими. Среди других стран, где существует значительное социальное неравенство, что периодически выливается в более или менее бурные всплески общественного недовольства, Япония по-прежнему не слишком заметна, хотя в прошлом она достигла огромных успехов в экономике. Долгое время большинство японцев относило себя к среднему классу. В последние годы замедление экономического роста и общее старение населения сделали экономическое неравенство в стране более явным, и это наблюдение подтверждается статистикой. Однако экстравагантные траты богачей или скандальные выходки знаменитостей – редкое явление для Японии. Не слишком распространен и культ знаменитостей: здесь нет никого похожего на Джастина Бибера или Пэрис Хилтон, хотя, конечно, некоторое количество известных персон в Японии все же имеется.

Впрочем, подавление личных желаний и амбиций не всегда имеет положительные последствия. По сравнению с глобальным успехом компаний *Google*, *Facebook* и *Apple* японским стартапам за последние годы почти нечем похвастаться. Может быть, дело в том, что японский спектр успеха и гламура слишком узок, чтобы вместить по-настоящему масштабных игроков.

Ограниченное выражение личной свободы и успеха, сдержанность и самоконтроль тесно связаны с одной из самых уникальных ценностей Японии – устойчивостью[2]. 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.

Как мы убедились, с точки зрения индивидуума икигай – это система мотивации, которая помогает жить и заниматься своими делами, подниматься каждое утро и приступать к своим обязанностям. Но вместе с тем 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. Третья основа икигай, **гармония и устойчивость**, пожалуй, самое важное самобытное качество японского мировоззрения.

Давайте рассмотрим отношения японцев с природой. Японцы превратили ограничение личных потребностей в форму искусства, отличительные свойства которого скромность, строгая эстетика и элегантная сдержанность. В японском идеализме много неявной красоты, *ваби саби*. Представьте себе гладкую необработанную поверхность деревянной стойки в ресторане суши. Или душистую древесину кипариса *хиноки*, которую используют для ванн вместе с кожурой цитрусов *юдзу*. Цель такой ванны – очистить не только тело, но и душу. Довольно популярно среди японцев купание на природе под открытым небом, особенно на *онсэн* – горячих источниках. Частицу природы стараются принести в свои дома жители городов, наполняя интерьер неброской роскошью и удобством. На стенах *сэнто* (общественных бань) часто можно видеть пейзажи, например с изображением горы Фудзи – это очень популярный художественный сюжет.

Оздоровительные прогулки по лесам и горам – популярное хобби в Японии, подтверждающее любовь и уважение японцев к природе. Дизайн японского сада разработан таким образом, чтобы картины в нем менялись в зависимости от сезона, удовлетворяя эстетическое чувство зрителей.

Япония – страна устойчивости. 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. В идеале это касается любой деятельности в социуме. У японцев не принято изобретать способы максимально быстрого удовлетворения своих сиюминутных потребностей – они предпочитают со спокойным упорством двигаться вперед по намеченному пути. Поэтому, когда в Японии что-то появляется, вполне вероятно, что это будет существовать и работать еще *очень* долго.

Японский император – представитель самой старой наследственной монархии в мире. Нынешний император Акихито, вступивший на престол 7 января 1989 года, является 125-м правителем династии. Многие культурные феномены в Японии существуют веками. Не одно поколение японских актеров и музыкантов посвятило себя классической музыкальной драме *но*, классической танцевальной драме *кабуки* и другим видам исполнительского искусства. Но кроме них в Японии есть много других старинных семей, традиционно связанных с разнообразными областями культуры и экономики.

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. Семья Икэнобо из Киото, согласно историческим документам, занимается искусством *икебана* – составлением цветочных композиций – с 1462 года. Семьи Сэн, также из Киото, более 400 лет бережно хранят культуру чайной церемонии – со дня смерти ее отца-основателя Сэн-но Рикю в 1591 году. Существует три семьи Сэн, у каждой из которых насчитываются десятки тысяч учеников, практикующих чайную церемонию по всей Японии и за рубежом. Компания «Торая» (*Toraya*), производящая традиционные японские сладости и возглавляемая семьей Курокава, существует почти 500 лет.

Промышленная компания «Конго Гуми» (*Kongō Gumi*), 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 японской культуре существует немало явлений и организаций, положивших икигай в основу устойчивости. Чтобы понять, как японцы воспринимают икигай, нужно понять, чтó в Японии подразумевается под устойчивостью. Самым наглядным примером здесь может служить храм Исэ.

В огромном густом лесу, раскинувшемся на площади более 5500 гектаров в префектуре Миэ на западе Японии, расположено одно из важнейших святилищ синтоизма, традиционной религии Японии, – храм Исэ. Этот храм считается самым главным синтоистским святилищем, он посвящен богине солнца Аматэрасу. Согласно легенде, от Аматэрасу произошла императорская династия Японии. Таким образом, храм Исэ тесно связан с императорским домом Японии. Роль главного священнослужителя храма традиционно исполняет один из членов императорской семьи. Значение храма в Исэ так велико, что в 2016 году его посетили мировые лидеры, прибывшие на саммит «Большой семерки» в Исэ-Сима.

Считается, что в храме Исэ хранятся Три священных сокровища императорского дома: священное зеркало *Ята-но кагами*, меч *Кусанаги* и драгоценные подвески *Ясака-но магатама*. Магатама – традиционные японские каплевидные бусины из яшмы, по форме напоминающие человеческий эмбрион. Когда на трон восходит новый император, Три священных сокровища передают ему как символ достоинства и власти императорского дома. Фактически существование Трех священных сокровищ не подтверждено, поскольку никто (кроме, возможно, самого императора) на самом деле не видел эти предметы.

В религиозном отношении современные японцы тяготеют скорее к светскому мировоззрению. Многие посещают храм Исэ и совершают обряды, но это совсем не значит, что они искренне верят в

синтоистское учение или хотя бы более-менее в нем разбираются. Для большинства японцев посещение храма Исэ – скорее культурный опыт. В синтоизме нет строгих правил и предписаний. Но даже если вычеркнуть религиозный аспект, тишина густого леса и безмятежная красота построек храма Исэ несомненно вдохновляют гостей и во многом перекликаются с современной философией взаимоотношений человека с природой.

У храма Исэ есть одна замечательная особенность, весьма актуальная для нас в контексте поиска икигай, – это традиция периодической перестройки храма. Святилище Исэ располагается на одной из двух площадок, внутренней и внешней. Каждые двадцать лет здание храма аккуратно разбирают и на другом месте строят новое, точно такое же здание из нового дерева. Современное здание было построено в 2013 году. Следующая перестройка должна произойти в 2033 году. Источники свидетельствуют, что традиция каждые двадцать лет перестраивать храм существовала последние 1200 лет, лишь иногда прерываясь во времена войн и общественных беспорядков.

Чтобы новый храм был в точности как старый, необходимо заранее все продумать и сделать некоторые приготовления. Например, за несколько десятилетий до намеченного срока нужно вырастить деревья *хиноки* (японский кипарис), которые пойдут на бревна для стен храма. С этой целью храм Исэ содержит питомники деревьев хиноки по всей стране. Для строительства нужны бревна определенного размера, которого деревья хиноки достигают только к двухсотлетнему возрасту.

При сооружении храма Исэ мастера пользуются особыми приемами. Храмовые постройки сооружены без единого гвоздя. Обучение и содержание квалифицированных плотников – важная часть системы устойчивости храма Исэ. Одна теория гласит, что традиция перестраивать храм каждые двадцать лет была заведена именно для того, чтобы передавать опыт и особые технологии храмового строительства от одного поколения мастеров к другому.

Храм Исэ – главный среди десятков тысяч синтоистских святилищ по всей Японии. Но эти святилища, пусть они меньше и скромнее, окружены таким же уважением и заботой местных жителей. В настоящее время в храме Исэ около ста синтоистских священнослужителей и около 500 помощников по хозяйству. Кроме

того, есть люди, которые также обеспечивают деятельность храма, пусть и косвенным образом: плотники, ремесленники, торговцы, лесники и т. д. Гармоничная организация (*ва*, если говорить словами принца Сётоку) людей, которые поддерживают работу храма, – еще один важный аспект многовековой традиции устойчивости.

Замысел и конструкция храма Исэ, несомненно, творение гения. Храмовые постройки так изысканны и прекрасны, что знаменитый буддийский монах Сайгё (1118–1190) после посещения храма Исэ написал традиционное стихотворение-*вака*, которое можно перевести так: «Не знаю, что за дух здесь обитает, но моя душа проливает слезы, касаясь его божественного спокойствия».

Впрочем, замысел и конструкция – это одно, а сохранение изначального вида на протяжении сотен лет – совсем другое. Времена менялись. Правители приходили и уходили. В истории храма появлялись люди с разнообразными способностями и личными качествами. Это настоящее чудо, что сейчас, более тысячи лет спустя, храм Исэ продолжает существовать в первозданном виде.

Важно отметить, что храм Исэ не может рассчитывать только на выдающиеся способности людей, поддерживающих его работу. Безусловно, люди, от которых зависит деятельность храма, надежны и дальновидны. Я лично знаком с некоторыми из них, и это действительно образцовые работники, добросовестные и талантливые. Однако речь не об этом. Для того чтобы храм Исэ продолжал гарантированно функционировать более тысячи лет, нужно нечто иное.

Попробуйте представить себе, как будет работать *Apple* через тысячу лет после смерти Стива Джобса. Теперь вы оценили сложность задачи? Или интернет – бесспорно, он изменил мир, но никто не знает, устоит ли он в следующие несколько десятилетий, не говоря уже о сотнях лет. Хакеры, мошенники, тролли и переизбыток информации – вот лишь несколько общих проблем интернета. Распространение ложных новостей в социальных сетях ставит под угрозу доступную всем систему. Вызывает беспокойство набирающая обороты гонка производителей контента, стремящихся завладеть вниманием и временем пользователей. Мы все знаем, как интернет-сервисы – *Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram* и другие – умеют превращать наше время в случайное нагромождение коротких периодов внимания.

Каким же образом в мире, одержимом инновациями, человек может воплотить в жизнь принцип устойчивости с помощью икигай, созвучного его (или ее) индивидуальным чертам характера? Здесь отличным примером для подражания может служить история храма Исэ. Очевидно, что ключ к устойчивости – это гармония. Сдержанность и скромность служителей храма Исэ, а также превосходная работа, которую они и их предшественники совершали на протяжении стольких лет, превратили храм Исэ в оплот **гармонии и устойчивости** – третьей основы икигай.

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. Это место очень любят иностранные туристы. Особенной популярностью у них пользуется выставка бочонков саке, преподнесенных святилищу, – люди с удовольствием фотографируются на фоне красочной коллекции. Возле главного здания храма люди вешают деревянные таблички *эма*, на которых пишут свои пожелания. Здесь встречаются надписи на разных языках с просьбами о здоровье, счастье, успехе в учебе и в бизнесе, что свидетельствует о международной славе храма.

Его здание расположено в самом центре Токио, в густом лесу, занимающем 70 гектаров. Прогулка по лесу по дороге в храм – любимое времяпровождение токийцев и гостей города. В тишине леса можно отдохнуть, выпить чая или подкрепиться в одном из небольших ресторанов, расположенных прямо у дороги.

На территории храма Мэйдзи гнездится колония ястребов-тетеревятников. Этот роскошный лес в центре Токио таит большие богатства. В лесу Мэйдзи довольно много редких видов растений и животных. Когда вы гуляете по нему, у вас возникает чувство, будто вы соприкасаетесь с дикой природой, сохранившейся здесь с незапамятных времен. Однако на самом деле это 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.

В те времена, когда о постройке храма Мэйдзи только начали задумываться, на этом месте был голый пустырь. 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. Когда об их замысле стало известно, люди со всей Японии принесли в дар 120 000 деревьев 365 видов, чтобы почтить память покойного императора, воздать ему дань уважения и отметить окончание эпохи.

Сегодня, почти сто лет спустя, мы видим результат их труда – тихий природный уголок, где можно гулять, отдыхать и медитировать.

Посадив лес вокруг храма Мэйдзи, Хонда, Хонго и Уэхара проделали неординарную работу. Но дальнейшее сохранение леса требует работы другого рода, не менее важной. Лес храма Мэйдзи считается священным местом, поэтому людям не разрешается свободно бродить по нему, за исключением специально предназначенной для этого дороги. 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 тетеревятников, обосновавшуюся в лесу.

Святилища Исэ и Мэйдзи во времена своего возникновения были образцом новаторских решений. Вместе с тем они представляют собой образец устойчивости. Циклическая перестройка храма Исэ продолжается больше тысячи лет. Храму Мэйдзи уже сто лет, и нетрудно себе представить, что в своем нынешнем состоянии он будет существовать еще много столетий.

Наше икигай не обретет устойчивость, если мы не будем ценить труд обычных людей. В японской философии то, что кажется обычным и посредственным, совсем необязательно является таковым на самом деле. Японская культура процветает благодаря множеству простых и скромных дел, часто доведенных до совершенства. Без этой жизненной философии многое – восстановление храма Исэ и существование леса вокруг храма Мэйдзи, движение поездов «Синкансэн» и замечательные блюда в ресторанах суши – не имело бы устойчивости.

Нечего и говорить, система ценностей, во главе которой стоят сумевшие достигнуть вершины единицы, не может быть устойчивой, ведь для того, чтобы кто-то стал первым, нужно, чтобы кто-то другой был вторым. В сегодняшнем мире, где набирает обороты глобальная конкуренция между людьми, важно помнить о подоплеке и последствиях стремления к победе любой ценой. Заложенная в человека тяга к победе может привести его к потрясающим новым открытиям. Но она же может привести человека, а за ним и все общество к потрясениям и нестабильности.

Проблема в том, что 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.

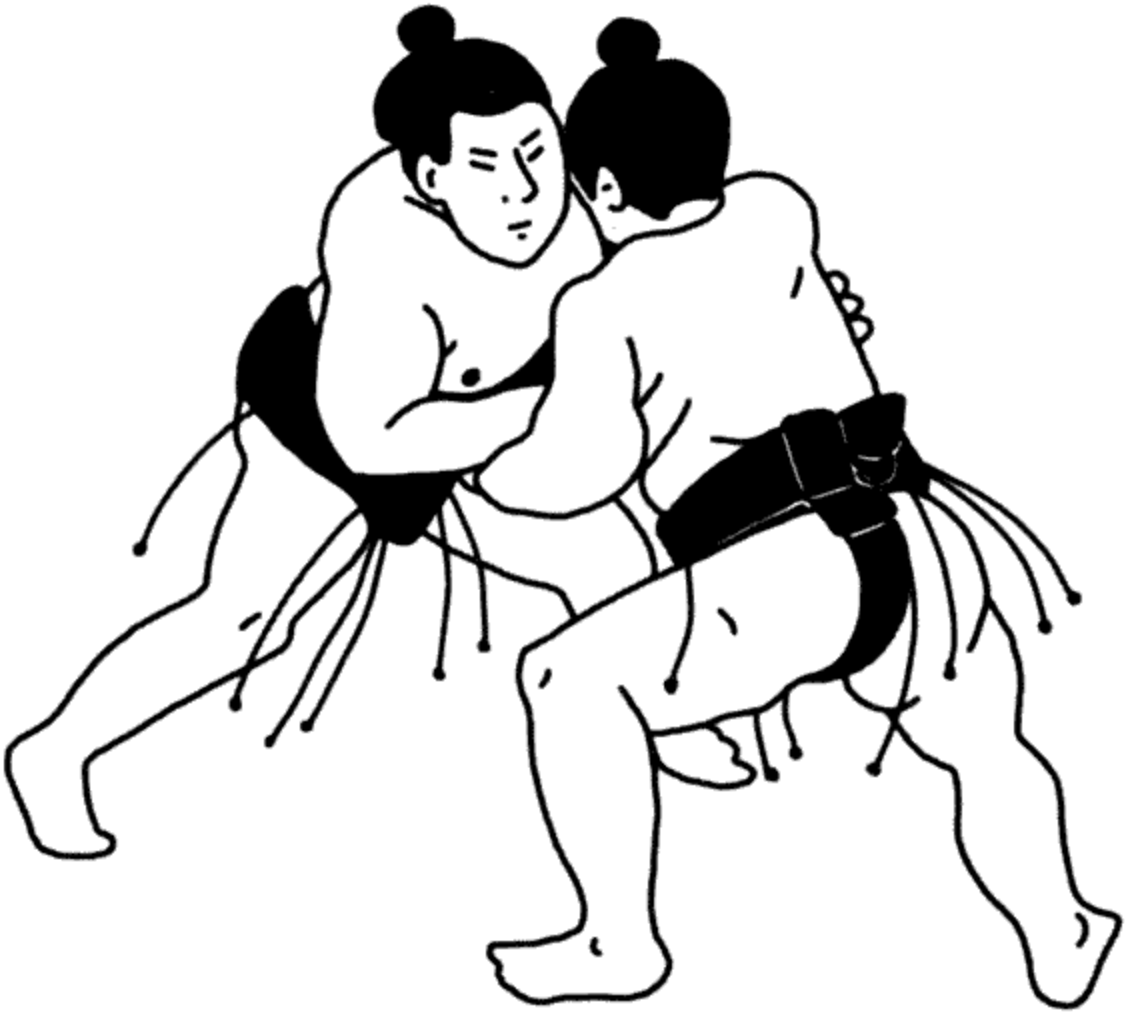
Это рассуждение снова отсылает нас к традиционной концепции *ва*. Забота о гармонии и соотнесение своих желаний и потребностей с окружающей средой сокращает ненужные конфликты. Другими словами, икигай – это мир!

Устойчивость – жизненное искусство, требующее изобретательности и мастерства. Человеческое общество похоже на лес: каждый из нас существует отдельно и вместе с тем мы все связаны с другими людьми и во многом зависим от них. Если кто-то прожил долгую жизнь, это уже немалое достижение среди взлетов и падений нашего зачастую непредсказуемого мира. На протяжении жизни вы так или иначе спотыкаетесь и падаете. Но вы можете обрести и сохранить икигай даже в самые неблагоприятные времена, когда в вашей жизни наступает черная полоса. Суть икигай, от рождения до смерти, такова: *не важно, что происходит в вашей жизни*.

Представьте, что вы в тихом, спокойном лесу. Сделайте глубокий вдох. А затем подумайте, что нужно, чтобы этот лес продолжал существовать и дальше.

Всякий раз, приходя в лес Мэйдзи, я прислушиваюсь к его шепоту и думаю об устойчивости. Икигай – это скромность, терпение, приземленность и предусмотрительность.

Глава 7. Найти свою цель в жизни



Итак, икигай непосредственно связано с жизненной устойчивостью. Довольно неожиданно, но в Японии настоящей скрытой сокровищницей жизненной устойчивости является мир сумо. Сумо – традиционная японская борьба, ведущая свою историю с древних времен. Профессиональное сумо возникло в начале эпохи Эдо в XVII веке.

На Западе широко распространено (ошибочное) представление о сумо как о поединке, в котором сталкиваются два голых толстяка со смешными прическами и диковинными набедренными повязками. Сумо часто выставляют в комическом или даже пренебрежительном свете. Но конечно, этот древний спорт скрывает в себе намного более

глубокий смысл. В противном случае умные и образованные люди не становились бы страстными болельщиками сумо и тем более не выбирали бы для себя карьеру борцов.

К счастью, сумо постепенно приобретает международную популярность, а иностранных туристов, которые могут своими глазами увидеть борцов сумо, становится все больше, поэтому широкая международная аудитория начинает лучше разбираться в тонкостях этого вида единоборства.

Большие турниры сумо проходят шесть раз в год: три раза в Зале национальных единоборств Рёгоку Кокугикан в Токио и по одному разу в Осаке, Нагое и Фукуоке. Большой турнир сумо длится пятнадцать дней, начинается и заканчивается в воскресенье. Существует строгая система рангов борцов сумо, на вершине которой стоит *ёкодзуна* (великий чемпион). Заветная мечта каждого борца сумо – подняться вверх по лестнице рангов, хотя, разумеется, получить титул ёкодзуны удается лишь немногим. Одним из первых ёкодзун, о котором сохранились записи, был Таникадзэ. Пик его карьеры пришелся на 1789 год. Показатель побед Таникадзэ был просто невероятный – 94,9 %, в этом он уступал только Умэгатани, показатель которого составлял 95,1 % (да, японцы уже тогда вели точный учет результатов поединков сумо). Таникадзэ участвовал в боях до 1795 года, когда его невероятную карьеру оборвала внезапная смерть от гриппа. Многие считают Таникадзэ одним из величайших ёкодзун в истории сумо – или даже самым великим.

За 300 лет в истории сумо было 72 ёкодзуны, причем четверо из них продолжают участвовать в турнирах на момент написания этой книги. В 1993 году первым иностранным ёкодзуной стал Акэбоно, уроженец Гавайев, США. Он был 64-м ёкодзуной в истории. После первопроходца Акэбоно появилось еще пять ёкодзун из-за рубежа, в том числе великий Хакухо из Монголии, за которым на момент написания книги числится 38 выигранных турниров.

В иерархии борцов сумо есть шесть ранговых дивизий. Борец, принадлежащий к двум верхним дивизиям, носит титул *сэкитори*. Достигнуть уровня сэкитори удается примерно одному из десяти борцов. Как правило, в любой момент времени общее число профессиональных борцов сумо в стране составляет примерно 700 человек, а борцов ранга сэкитори – примерно 70 человек.

Между сэкитори и борцами более низких рангов существует огромная разница. Младшие борцы не только конкурируют на ринге, но и выполняют обязанности помощников при высокопоставленных борцах-сэкитори. Помощники несут одежду и вещи сэкитори, в то время как он сам идет с пустыми руками. За пределами ринга сэкитори поддерживают имидж стильной небрежности. Они должны производить впечатление расслабленности и непринужденности. Сэкитори просто не могут позволить себе потеть, перетаскивая тяжелый багаж. Младшие борцы носят за ними вещи и выполняют разнообразные поручения. Сэкитори разрешается ходить в традиционных кимоно, в то время как борцам, не достигшим ранга сэкитори, разрешено носить лишь *юката*, простые халаты, которые обычно надевают после ванны. В принципе неудивительно, что каждый борец сумо мечтает стать сэкитори.

По результатам турнира каждый борец получает повышение или понижение в ранге. Если у вас больше побед, вы получаете повышение. В противном случае вас понижают. Арифметика борьбы сумо проста. Это классическая игра с нулевой суммой, в которой может быть только один победитель. Чем больше побед у вас, тем меньше побед у других участников. В сущности, сумо – это спорт, где успех и продвижение одного напрямую зависят от поражения и понижения в ранге другого. Мир сумо перенаселен: борцам приходится в буквальном смысле выпихивать друг друга с ринга, чтобы подняться в таблице.

Оставаясь в низших рангах, вы получаете минимальное финансовое вознаграждение. До тех пор пока вы остаетесь в *хэя* (учебном центре, или конюшне), вам гарантированы питание и ночлег – обыкновенно борцы рангом ниже сэкитори живут вместе, в большой общей комнате. Однако о браке и содержании семьи не может быть и речи. Чем старше становится не-сэкитори, тем суровее у него жизнь. Успешная карьера борца сумо – заветная мечта японца. Проблема в том, что эта мечта неразрывно связана с крайне высокой вероятностью провала. В девяти случаях из десяти, если быть точным.

На сайте одной из хэя, Арасио, выложена специальная информация о потенциальной карьере борцов сумо. Сухо констатировав, что лишь один из десяти борцов становится сэкитори,

сайт предлагает три варианта карьеры для тех, кто отдал пять лет обучению и тренировкам в качестве борца сумо:

(1) Можно продолжать карьеру в качестве борца сумо. В этом случае после праздничной церемонии, отмечающей пять лет обучения, человек получает всемерную поддержку для продолжения своей карьеры.

(2) Можно взять срок на раздумье – этот вариант подходит тем, кто хотел бы продолжать карьеру борца сумо и вместе с тем признает необходимость освоить еще какую-то профессию. В этом случае хэя дает борцу год для принятия окончательного решения. За это время хозяин хэя взвешивает все обстоятельства, а борец продолжает тренироваться. По окончании срока борец принимает окончательное решение о своем будущем.

(3) Можно сделать вывод, что достаточно потрудился на поприще сумо, и перейти на новый жизненный этап. В этом случае хозяин конюшни вместе со спонсорами будут искать возможности для трудоустройства борца. В процессе поиска работы отставному борцу разрешается оставаться в хэя на срок до одного года, при этом ему предоставляется питание и жилье. Сайт с гордостью заявляет: «Принимая во внимание, какие усилия борцы сумо прикладывают, чтобы оставаться в хэя, отставной борец, несомненно, имеет достаточно силы воли и способностей для начала успешной второй карьеры».

Возможности второй карьеры для борцов сумо весьма разнообразны. Иногда им помогают спонсоры (их общее название – *танимати*, в честь района в Осаке, где когда-то проживали состоятельные поклонники сумо).

Часто отставные борцы сумо открывают рестораны, где подают *тянко*, особое блюдо, которым кормят в хэя, чтобы помочь борцам набрать массу тела. Особенной известностью пользуется похлебка *тянконабэ*, в которой разнообразные питательные ингредиенты – мясо, рыба и овощи – тушатся во вкусном бульоне. Вопреки популярному убеждению, тянко в умеренных количествах не вызывает ожирения. Многие бывшие борцы сумо с разной степенью успеха открывают рестораны тянко в Токио и других местах. Спонсоры-*танимати* обычно предоставляют им стартовый капитал, чтобы открыть дело, и нередко становятся постоянными клиентами таких заведений.

Отставной борец может посвятить себя и другим занятиям, поскольку, по общему мнению, человек, который вынес все тяготы тренировок в хэя, готов прокладывать себе путь в других сферах жизни. В частности, известны случаи, когда бывший борец, окончив карьеру в сумо, становился мануальным терапевтом, корпоративным служащим, основателем строительной фирмы, менеджером отеля, спортивным инструктором и даже летчиком.

Итак, в финансовом отношении отказ от карьеры в сумо и выход в отставку с целью выбрать другую, потенциально более прибыльную профессию, которая даст возможность содержать семью, вполне оправдан. Однако многие борцы сумо, не достигшие высокого ранга, остаются в сумо, прекрасно себе представляя, что им придется обходиться минимальным заработком и выполнять множество трудных обязанностей в качестве помощников сэкитори.

Самый старший борец сумо (на июнь 2017 года) – Ханакадзэ, ему 46 лет. Его рост – 182 см, вес – 109 кг. Ханакадзэ посвятил сумо более тридцати лет и принимал участие в 186 больших турнирах с посредственным, но не катастрофическим счетом (605 побед и 670 поражений). Самый высокий ранг, до которого когда-либо поднимался Ханакадзэ, на два уровня ниже сэкитори. В настоящее время Ханакадзэ находится в предпоследнем ранге. Учитывая его возраст и послужной список, маловероятно, что он когда-нибудь станет сэкитори. В такой стране, как Япония, где возраст вообще значит очень много, и в том виде спорта, где шансы на успех понижаются пропорционально возрасту борца, тот факт, что Ханакадзэ продолжает участвовать в турнирах, можно расценивать как проявление смелости.

Впрочем, результаты Ханакадзэ можно считать вполне приличными. Борцу по имени Хатторидзакура повезло намного меньше. В настоящее время Хатторидзакуре 18 лет, его рост – 180 см, а вес – 68 кг. Хатторидзакура принимал участие в одиннадцати больших турнирах, и его результат – 1 победа и 68 поражений. В настоящее время среди профессиональных борцов сумо Хатторидзакура держит рекорд как борец, проигравший максимальное число поединков подряд. СМИ обратили на него внимание, после того как он, по-видимому испугавшись своего противника Киндзе, известного жесткой манерой ведения боя, споткнулся и упал на землю, а это в сумо расценивается как безоговорочное поражение. Хатторидзакура

выглядел очень молодо и наивно, и все же он был профессиональным борцом – и это подогревало воображение людей. Хатторидзакура в одночасье стал парадоксальной звездой. Но, как и следовало ожидать, со своими успехами он по-прежнему остается в низшем ранге.

Трудно предположить, как долго Хатторидзакура сможет (и захочет) продолжать карьеру профессионального борца сумо. Однажды он может отказаться от нее, заключив, что не подходит для этого вида спорта. Тем не менее вполне возможно, что Хатторидзакура будет продолжать участвовать в турнирах следующие тридцать лет, как Ханакадзэ. В профессиональном сумо нет правил, которые требовали бы от борца уйти из профессии, если не удается достигнуть определенных успехов. Каждый самостоятельно решает, хочет ли он остаться и продолжать соревноваться, даже если у него очевидно нет надежды на продвижение.

Почему борцы сумо, такие как Ханакадзэ или Хатторидзакура, продолжают выступать, если это приносит им лишь разочарования? Почему они предпочитают оставаться в мире спорта, который обходится с ними отнюдь не ласково? Говоря другими словами, в чем заключается икигай борцов низкого ранга? Как фанат сумо я могу дать ответ на этот вопрос – или, по крайней мере, высказать гипотезу. Во всем виновата особая магия сумо. Вы почувствуете эту магию, если когда-нибудь попадете во Дворец национальных единоборств в Токио во время большого турнира. Стоит вам пристраститься к миру сумо – и расстаться с ним будет очень нелегко. Небольшие личные жертвы, которые позволят вам и дальше оставаться в этом чудесном мире, будут казаться вам психологически оправданными.

С одной стороны, сумо – это серьезный контактный спорт. На тренировках вы должны выкладываться в полную силу. Вы должны преодолеть свои страхи и научиться врезаться в противника на полной скорости – урок, который молодому Хатторидзакуре еще предстоит выучить. С другой стороны, сумо богато культурными традициями. Новичков, попавших во Дворец единоборств, поражает сложность и красочность долгих приготовлений, предваряющих поединки. Сам поединок длится в среднем около 10 секунд, крайне редко он может продолжаться более одной минуты. Большая часть времени уходит на то, чтобы оценить тонкую поэзию действий борцов сумо, достоинство *гёдзи* (судьи) и хореографические движения *ёбидаси* (распорядителей),

которые приглашают борцов сумо на ринг, церемониально выкликая их имена. Сочетание бескомпромиссной жесткости поединка и изящества сопровождающих его ритуалов производит головокружительное впечатление.

Сатонофудзи, борец сумо, которому на момент написания книги исполнилось 39 лет, сделал в сумо пусть не выдающуюся, но вполне достойную карьеру. Он участвовал в 127 больших турнирах и имеет на своем счету 429 побед и 434 поражения. Рост Сатонофудзи – 171 см, вес – 111 кг, и это маловато для борца сумо. Самый высокий ранг, которого удавалось достигнуть Сатонофудзи, был чуть ниже сэкитори. В настоящее время он находится в предпоследнем ранге. Несмотря на скромные успехи, имя Сатонофудзи и его компактная пропорциональная фигура хорошо известны каждому любителю сумо. Все потому, что каждый день после окончания поединков большого турнира Сатонофудзи выполняет церемонию *юмитори-сики* (вращение лука).

Согласно традициям сумо, церемония вращения лука проводится борцом сумо из той же тренировочной хэя, к которой принадлежит ёкодзуна. Сатонофудзи принадлежит к хэя Исэгахама, к которой относится 70-й ёкодзуна Харумафудзи родом из Монголии. После объявления победителя финального поединка (в котором обычно участвует ёкодзуна) зрителей просят остаться на своих местах и понаблюдать за церемонией вращения лука. Под аплодисменты аудитории Сатонофудзи с невероятной скоростью и точностью перехватывает и вращает лук длиной около двух метров. И только после того как Сатонофудзи кланяется и уходит с ринга, дневные поединки считаются законченными. Наблюдая за Сатонофудзи, выполняющим церемонию вращения лука, вы понимаете, что в этом, возможно, и заключается его главное икигай.

Среди борцов сумо существует поверье, будто тот, кто выполняет церемонию вращения лука, никогда не станет сэкитори – до сих пор опровергнуть это убеждение удавалось лишь нескольким борцам.

Однако для тех, кто восхищается ловкостью и изяществом Сатонофудзи, вращающего лук, вряд ли имеют значение его результаты в поединках. Скорее можно согласиться, что Сатонофудзи нашел для себя в мире сумо отдельную нишу и играет выбранную роль с удовольствием и гордостью, ощущая свою причастность к

сокровищнице древних традиций. Особенно важно, что Сатонофудзи находит личное удовольствие и радость во вращении лука, поскольку изначально церемония представляла собой танец благодарности борца, одержавшего победу в последнем дневном поединке. (Борец сумо, даже одержав победу в решающем поединке, не выражает свою радость лично – из уважения к противнику, который может быть расстроен своим поражением.) Хотя в будущем Сатонофудзи вряд ли получит повышение, он будет с удовольствием исполнять церемонию вращения лука до конца своей карьеры в борьбе сумо.

Сумо – это сбалансированная система, и вы можете быть ее активным участником, даже не выигрывая поединки, если найдете для себя личную нишу. Ханакадзэ, Хатторидзакура и Сатонофудзи – невоспетые герои, имеющие все основания гордиться собой, несмотря на то что у каждого из них недостаточно побед, чтобы получить ранг сэкитори.

Сумо дает нам вдохновляющий пример того, каким разнообразным и целостным может быть икигай. Оно говорит, что икигай можно найти даже там, где правила, касающиеся побед и поражений, чрезвычайно строги. Во многих областях человеческой деятельности система оценок, измеряющих успешность, имеет множество нюансов, а потому может быть по-разному интерпретирована, так что человек вполне может впасть в самообман и считать, что он делает достойные успехи. Борцы сумо не могут тешить себя подобными иллюзиями. Однако это не мешает им иметь чувство икигай.

Икигай борца сумо зависит от многих вещей. Здесь, как и в чайной церемонии, задействованы все Пять основ икигай. Важно **начинать с малого**, поскольку обучение борца опирается на множество особых мелких приемов, в их числе, например, умение определенным образом переставлять ноги на ринге. **Освободить себя** необходимо, когда в качестве помощника старшего борца ты удовлетворяешь просьбы и пожелания уважаемого человека. **Гармония и устойчивость** составляют суть сумо как традиционного спорта с богатой и сбалансированной системой правил, традиций и ритуалов. Сумо дает много поводов **радоваться мелочам** – от вкуса тянко до аплодисментов поклонников. Многие борцы подтверждают, что **быть здесь и сейчас** абсолютно необходимо и при подготовке к

поединку, и во время его, поскольку лишь погрузившись в настоящее, можно сохранить оптимальный настрой для выступления.

Все эти тонко связанные между собой основы икигай поддерживают борца сумо, если во время турниров он добивается незначительных (или вовсе не добивается никаких) успехов. Икигай в мире сумо – весьма демократичное понятие, даже если сам спорт нельзя назвать иначе как беспощадным и бескомпромиссным.

Однако я вовсе не хочу сказать, что сумо – единственная область, где икигай доступно всем без исключения. Такие же демократичные свойства икигай можно увидеть, например, в мире классического балета.

Однажды, когда я был радиоведущим, мне выпала возможность взять интервью у Мануэля Легри, французского танцора, который 23 года сохранял за собой титул *этуаль* (первого танцовщика) балетной труппы Парижской оперы. Когда Легри был всего 21 год, легендарный Рудольф Нуреев повысил его до *этуаль*, увидев его выступление в роли Жана де Бриена в балете «Раймонда». После этого Легри танцевал еще много разных партий в Париже, Штутгарте, Вене, Нью-Йорке и Токио. Сейчас он служит художественным руководителем Венского государственного балета.

В интервью Легри говорил о роли кордебалета – танцоров, которые во время спектакля выступают группой, хотя каждый из них превосходно танцует. Попасть в кордебалет таких престижных коллективов, как балетная труппа Парижской оперы, крайне сложно, не говоря уже о том, чтобы стать там первым танцовщиком. Легри с большой убежденностью говорил о том, что роль кордебалета очень важна – ведь это неотъемлемая часть разворачивающегося на сцене действа. Танцоры на заднем плане исполняют важные партии, предъявляющие высокие требования к их мастерству. Легри добавил, что каждый первый танцовщик или танцовщица, естественно, чувствует большую симпатию к кордебалету, поскольку на каком-то этапе своей карьеры они тоже были частицей этой группы.

Но хотя работа артистов кордебалета весьма важна с художественной точки зрения, она далеко не всегда хорошо оплачивается. В 2011 году «Нью-Йорк таймс» сообщала: «Танцоры чикагского Балета Джоффри и Бостонского балета получают в среднем соответственно 829 и 1204 долларов в неделю, и так все 38 недель

сезона. Хьюстонский балет платит своим танцорам по 1036 долларов в течение 44 недель». Эта заработная плата, хотя и вполне респектабельная, не идет ни в какое сравнение с гонорарами ведущих танцоров. Таким образом, с точки зрения заработка в мире балета существуют такие же карьерные ограничения и такие же проблемы, как и в мире сумо.

В жизни часто возникает необходимость смириться с существующими обстоятельствами, а затем попытаться извлечь из них максимум. С биологической точки зрения способность найти икигай в заданных обстоятельствах или, если смотреть шире, вообще в любых обстоятельствах можно рассматривать как механизм адаптации, особенно если речь идет о сохранении умственного здоровья. В любых обстоятельствах в принципе возможно обрести икигай, то есть причину продолжать жить, независимо от того, насколько вы успешны.

Икигай – привилегия не одних лишь победителей. В большом гармоничном танце жизни и победители, и проигравшие имеют одинаковое право на икигай. Если смотреть под углом икигай, грань между победителем и проигравшим не так уж заметна. В конечном итоге разницы между ними просто не существует. Важно быть человеком.

В представлении многих японцев песня икигай поется о слабаках и неудачниках или просто об обычных людях из самых разных слоев общества. Чтобы иметь икигай, совсем необязательно быть первым и лучшим. Более того, икигай можно найти на любом уровне конкурентной иерархии. Икигай – это универсальный ресурс, который получают все, кому он нужен и интересен.

Чтобы обрести икигай, нужно выйти за рамки стереотипов и прислушаться к своему внутреннему голосу. И вы поймете, что можете найти свое икигай, даже если политический строй вашей родной страны, мягко говоря, далек от совершенства.

В повседневной жизни закрытого государства Северной Кореи немалую роль играют «массовые игры» (массовые представления). Первоначально идея таких игр возникла в Германии, затем она получила развитие в Японии в рамках общегосударственной гимнастической программы. Сегодня массовые представления, отличающиеся большой сложностью и красочностью, регулярно и широко проводят в Северной Корее.

Документальный фильм *A State of Mind* (2004) британского режиссера Дэниела Гордона рассказывает о двух молодых северокорейских гимнастках и их семьях во время массовых игр в Пхеньяне в 2003 году. Массовые игры проводятся в стране с 1946 года. До 80 000 гимнасток выступают на огромной платформе, и их скоординированные движения создают самую большую в мире живую картину.

Массовые игры – это формат, в котором желания человека упорядоченны и подчинены нуждам коллектива. Участники игр подолгу тренируются, посвящая подготовке как минимум два часа в день, и воспитывают в себе групповое мышление. Массовые игры могут создавать впечатление бездумного коллективизма, однако их участники, несомненно, имеют свои собственные желания и мечты.

В фильме *A State of Mind* одна из молодых гимнасток, принимающая активное участие в массовых играх, вспоминает о том, как волновалась, когда выступала перед Великим Руководителем (покойным Ким Чен Иром, сыном Ким Ир Сена, основателя Северной Кореи, и отцом Ким Чен Ына, нынешнего верховного лидера КНДР). Ее радости и мечты носят вполне личный характер, хотя и встроены в социальный контекст государства.

Когда вы смотрите фильм *A State of Mind*, то понимаете: хотя участие в массовых играх подразумевает коллективность и механистичность действий, каждый участник при этом испытывает искренние и глубоко личные желания и радости. В этом заключается колоссальный парадокс взаимоотношений человека и общества, которому могла бы дать объяснение концепция икигай.

Жить в тоталитарном государстве и обладать ощущением икигай вполне возможно. Иметь личное чувство икигай можно даже в стране, где ограничена свобода личности. Можно найти икигай независимо от того, в каких условиях вы оказались в определенный момент времени.

И люди умудряются обретать икигай в любых обстоятельствах. Даже в кафкианской реальности, изображенной в романах «Замок» и «Процесс», у главных героев есть икигай, и ощущают они его довольно сильно. Героям обоих романов едва хватает личного пространства, чтобы лишний раз свободно вздохнуть, однако у них есть маленькие радости, которые помогают им жить и двигаться дальше. Так, главный герой «Замка» преуспевает на любовном

поприще, даже когда всеми силами ищет выход из лабиринта гнетущей бюрократической системы.

Если мы обратимся к искусству, то обнаружим, что икигай, по иронии судьбы, можно найти даже в успешном запуске атомной бомбы, которая приведет к концу света. В фильме режиссера Стэнли Кубрика «Доктор Стренджлав, или Как я перестал волноваться и полюбил бомбу» (1964) майор Конг, командир бомбардировщика B-52, до такой степени одержим запуском атомной бомбы, что лично заходит в бомбовый отсек и приводит в порядок электропроводку. В момент успешного запуска бомбы майор Конг, оседлав бомбу, словно ковбой быка во время родео, летит вниз с азартными воплями, возвещая конец человеческой цивилизации.

Впрочем, вернемся к реальности.

Что нам известно? Что икигай – это умение адаптироваться к окружающей среде, независимо от характера этой среды. И в сумо, и в классическом балете люди, имеющие икигай, способны найти в жизни иные ценности кроме примитивной радости побед и горечи поражений. Если у вас есть икигай, значит, вы способны извлечь максимум из сложившихся обстоятельств, невзирая на их враждебность – и даже вопреки ей.

Вы должны находить свое икигай в мелочах. Как и полагается, начните с малого. Вы должны быть здесь и сейчас. Самое главное, вы не можете и не должны обвинять в нехватке икигай сложившиеся обстоятельства. Поиски собственного икигай, подходящего лично вам, зависят только от вас самих.

Поэтому знаменитый плакат *Keep Calm and Carry On* («Сохраняйте спокойствие и занимайтесь своим делом»), выпущенный британским правительством во времена Второй мировой войны, вполне можно считать лозунгом икигай. Кто бы мог подумать!

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.

В 2012 году я выступал на конференции TED в Лонг-Айленде, Калифорния. В своем выступлении я говорил о жизнестойкости японского народа – это было спустя год после Великого восточнояпонского землетрясения и цунами 2011 года, которые унесли жизни более 15 000 человек.

В тот момент, когда произошло землетрясение, я находился в токийском метро. Я впервые ощутил толчки такой силы, хотя родился и вырос в стране, довольно часто страдающей от землетрясений. Поезд остановился, и я отправился домой пешком. Это был долгий

путь. Я смотрел в смартфон и не верил своим глазам: огромная волна цунами обрушилась на район Тохоку. Ужасное зрелище.

В то выступление на конференции TED я вложил душу. Я показывал документальные кадры, на которых цунами поглощает город Камаиси, размахивал флагом – символом мужества и надежды, который передал мне рыбак из опустошенного города. Я говорил о японском духе стойкости. У японских рыбаков есть пословица: «Ниже палубы начинается ад». Когда мать-природа приходит в ярость, вы ничего не можете с этим сделать. Но, несмотря на все опасности, рыбак выходит в океан, чтобы добыть себе пропитание и заработать на жизнь. Именно в этом, утверждал я, кроется причина несгибаемой стойкости жителей регионов, пострадавших от землетрясения и цунами.

Стихийные бедствия в Японии не редкость. На протяжении многих лет страну не раз потрясали разнообразные катастрофы. Но, так же как рыбаки после землетрясения и цунами, народ Японии после каждой катастрофы проявлял большую силу духа и стойкость.

Главная причина разрушений в стране – извержения вулканов. В 1792 году произошло извержение вулкана Ундзэн: обрушение одного из лавовых куполов вызвало мегацунами, которое унесло почти 15 000 жизней. Последнее извержение Фудзи случилось в 1707 году и продолжалось две недели. Зафиксированных человеческих жертв в тот раз не было, но вулканический пепел покрыл огромную территорию вплоть до Токио (который тогда назывался Эдо) и причинил серьезный ущерб сельскому хозяйству.

1707 год был для Японии настоящим *annus horribilis* – ужасным годом. Всего за 49 дней до извержения горы Фудзи крупное землетрясение и цунами ударили по Западной Японии: тогда погибли около 20 000 человек. Землетрясение и извержение Фудзи, вероятно, были связаны между собой. В Новейшее время Великое землетрясение Канто 1923 года, потрясшее окрестности Токио, привело к гибели более 100 000 человек. Оно послужило фоном для истории, рассказанной в фильме Хаяо Миядзаки «Ветер крепчает» (2013). Тайфун Исэван (Вера) в 1959 году произвел крупные разрушения близ Нагои и погубил более 5000 человек.

Учитывая все вышесказанное, трудно найти японца, который за всю свою жизнь ни разу не столкнулся бы с неукротимой яростью

природы. Но кроме стихийных бедствий есть еще катастрофы, происходящие по вине человека. Японские дома традиционно строили из дерева. До появления современных технологий и огнеупорных материалов эти постройки легко загорались. Как следствие возникали крупные пожары, которые влекли за собой огромные разрушения и гибель людей. В Великом пожаре периода Мэйрэки в 1657 году, причиной которого, согласно широко известной легенде, послужил инцидент с проклятым кимоно, сгорел почти весь 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 ходе бомбардировок Токио во время Второй мировой войны столица снова сильно пострадала. А в ночь с 9 на 10 марта 1945 года в ходе операции сил союзников под названием «Операция Митинг хаус» сотни бомбардировщиков B-29 сбросили на город кассетные зажигательные бомбы с напалмом. В результате исторический центр Токио был полностью разрушен, погибло 100 000 человек. Эта трагедия особенно потрясает, если вспомнить, что она случилась меньше чем через 22 года после разрушения, вызванного Великим землетрясением Канто 1923 года, которое практически сровняло с землей этот район.

Сегодня, попав на одну из оживленных улиц Токио, вы удивитесь, не увидев здесь ни единого следа тех невообразимых разрушений. В районах Токио, уничтоженных бомбардировкой 1945 года, в наши дни царят такие же мир и процветание, как и в других районах столицы. И хочется надеяться, что в обозримом будущем все останется так же.

Где же японцы находят силы, чтобы продолжать двигаться дальше и заниматься своими делами?

Для кого-то источником вдохновения и стойкости становятся социальные правила и нормы. Важную роль играют образование и финансовая стабильность, семейные и дружеские связи.

Японцы впитывают эти нормы с раннего возраста. Еженедельный журнал манги *Weekly Shōnen Jump* токийского издательства «Сюэйся» (*Shueisha*) выходит тиражом более 2 миллионов экземпляров. На протяжении многих лет самый популярный в мире еженедельник манги пропагандирует три главные ценности, так или иначе

представленные во всех публикуемых на его страницах произведениях: дружбу, борьбу и победу. Эти основополагающие жизненные ориентиры были определены на основе анкет, которые заполняли ученики четвертых и пятых классов начальной школы. Японские дети растут с четким представлением о том, что имеет самое важное значение в жизни, и манга со страниц журнала вкладывает им в головы представления о том, как с помощью друзей бороться с трудностями и преодолевать препятствия. Таким образом, японские дети с самых ранних лет имеют ясное представление об икигай (дружбе, борьбе и победе – в случае *Weekly Shōnen Jump*).

Однако ясно, что в стойкости японцев также играет и всегда играла существенную роль религия, и о ней нужно поговорить отдельно.

Исторически отношение японцев к религии олицетворяет концепция восьми миллионов богов, где восемь миллионов означает, в сущности, бесконечное количество. 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.

Между единым Богом, который указывает вам, что делать и как жить, и японской концепцией восьми миллионов богов – глубокая пропасть. 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 и рассматривает человека как звено в цепи элементов, создающих определенный облик мира. Японцы считают, что в повседневной мирской жизни должны существовать самые разные предметы и явления, свободные от религиозных ограничений, – и концепция восьми миллионов богов является своего рода метафорой такого подхода.

Важно отметить, что мировоззрение японцев складывалось под влиянием разнообразных внешних веяний. Характерная для японской жизненной философии осознанность возникла под влиянием

буддийской традиции медитации, направленной на самосовершенствование и умиротворение. Существует довольно неожиданная связь между икигай и ценностями, описанными в одной из двадцати четырех книг Библии – Книге Екклесиаста. Жизнь в ней преподносится как суетное и лишенное смысла дело, поэтому Екклесиаст рекомендует искать удовольствие в небольших радостях, рассматривая их как малые милости Бога, которые людям следует принимать со смиренной благодарностью, – что очевидно перекликается с философией икигай.

Кроме того, в японской культуре прослеживается влияние конфуцианства, особенно в вопросах, касающихся поведения в обществе, отношений между учителем и учеником и обязательного уважения к старшим. Кульминацией всех этих веяний является выраженная в японской традиции дзен-концепция изменения внешнего мира через изменение себя.

Все связано в этом мире, и человек – не остров.

Японцы воспринимают как должное присутствие религиозных мотивов внутри повседневного светского контекста. И, хотя большинство японцев не знает, откуда исторически взялось такое, казалось бы, легкомысленное отношение к религии, концепция восьми миллионов богов, позволяющая видеть богов и духов в окружающих предметах, от людей до животных и растений, от гор до мелких бытовых вещиц, несомненно, создает в их жизни довольно отчетливый самобытный фон.

Поединки японских бойцов, будь то турнир сумо или матч дзюдо, начинаются и заканчиваются поклоном. Как мы уже знаем, когда борец сумо выигрывает поединок, он избегает открыто выражать свою радость из уважения к побежденному сопернику. Побежденный борец, в свою очередь, принимает свое поражение с достоинством. Каждый борец сумо или дзюдо по определению умеет красиво проигрывать – или хотя бы сохранять лицо. Все дело во взаимном уважении. Вполне можно получать удовольствие от того, что старательно делаешь свое небольшое дело, которое послужит для общего блага.

В сознании японцев философия восьми миллионов богов не ограничивается только людьми, или, если уж на то пошло, вообще живыми существами. Неодушевленные предметы тоже могут относиться к людям благосклонно, если вести себя с ними с должным

уважением. Если же обращаться с ними небрежно и бессердечно, они могут затаить обиду и отомстить. В известном древнеяпонском свитке *Хякки Яко* («Ночное шествие сотни демонов») изображены старые предметы домашнего обихода (миски, веники, одежда и др.), которые, превратившись в злых духов, выходят на улицы. В те времена считалось, что предметы домашнего обихода, прослужившие людям много лет, могут стать злыми духами, особенно если люди относились к ним непочтительно. Предметы домашнего обихода, превратившиеся в злых духов, иногда называли *цукумоками*, что значит «девяносто девять богов», где девяносто девять (лет) символически представляют бесконечно долгое время. Таким образом, внутри домашних предметов существуют божества или духи. Это подсознательное убеждение и сегодня живо среди японцев.

Японская концепция божественного (восемь миллионов богов) отличается от западной концепции Бога. Когда японцы говорят, что в небольшом предмете обитает божество или дух, они подразумевают, что к этому предмету нужно относиться с уважением, – но вовсе не имеют в виду, что в нем каким-то чудесным образом заключен тот бог, который создал Вселенную.

Это отношение отражается в поведении людей. Человек, считающий, что внутри каждого предмета обитает дух, воспринимает жизнь иначе. В повседневном поведении это убеждение может проявляться по-разному. Есть люди, которые говорят о своей вере в мелких духов вслух, есть те, кто просто относится к окружающим предметам бережно и уважительно, необязательно сознательно считая, что внутри них живут духи. Нередко можно видеть, как носильщики багажа и служащие аэропорта кланяются и машут вслед улетающим самолетам – картина, вполне обычная для японцев, но вызывающая интерес и удивление у многих иностранцев.

По мнению типичного японца, жизнь – это гармоническое сочетание множества мелочей, а не процесс, протекающий согласно продиктованному свыше единому учению. Подобное поверхностное отношение к религии в некоторых странах может вызывать недоумение, но для японцев иметь целую коллекцию религиозных мотивов вполне естественно. С японской точки зрения любые религиозные мотивы приветствуются, если они так или иначе обогащают светскую основу жизни.

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. Японцы спокойно могут пойти на Новый год в синтоистский храм, отпраздновать Рождество с возлюбленными, сыграть свадьбу по христианской традиции и присутствовать на буддийских похоронах. Никто не считает это непоследовательностью. В последние годы многие японцы празднуют Рождество, Хеллоуин и Пасху – для них это повод погулять по улицам, купить подарки и хорошо провести время. Словом, в контексте концепции восьми миллионов богов японцы вполне успешно ассимилируют пришедшие из-за рубежа религиозные традиции.

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. Стремление к индивидуальному икигай в японском духе способствует сохранению спокойствия в мире, где стало слишком много экстремистов.

Впрочем, это не значит, что в Японии никогда не было религиозных конфликтов. В истории Японии не раз случались периоды жестоких гонений, особенно когда религиозные ценности вступали в противоречие со светскими. В 1571 году произошли события, вошедшие в историю как Осада горы Хиэй, когда знатный самурай Ода Нобунага (тот самый, который покончил с собой в храме Хонно-дзи и уничтожил четвертую звездную чашу, – мы говорили об этом в главе 3) сжег сотню храмов и перебил более 20 000 монахов и мирян. Некоторые историки утверждают, что именно это зверство раз и навсегда подорвало могущество религиозных организаций и положило конец их вмешательству в светскую жизнь.

Христианство принесли в Японию миссионеры, первым из которых стал Франциск Ксаверий (1506–1552), который прибыл в Японию в 1549 году. Поначалу воинственные самураи приняли экзотическую новую веру и культуру довольно дружелюбно. Было

даже несколько случаев, когда знатные самураи принимали и начинали исповедовать христианство. Однако медовый месяц миновал, и могущественный военный феодал Тоётоми Хидэёси в 1587 году объявил о запрете христианства, а затем повторил свой запрет в 1596 году. Впрочем, запрет оставлял кое-какие лазейки и некоторые миссионеры продолжали свою деятельность в Японии.

Если выбирать между преданным служением одному принципу и целой идеологической палитрой, типичный японец всегда выберет второе. Это помогло нации впитать множество зарубежных новшеств: в Японии не существует запретов, ограничивающих любопытство людей. Впрочем, если воспринимать жизнь как гармоничное сочетание мелочей, придерживаться одного принципа действительно трудно. В фильме Мартина Скорсезе «Молчание», в основу которого лег гениальный роман Сюсаку Эндо, священник-иезуит отец Родригес, отступающий под давлением чиновников сёгуната, сравнивает Японию с болотом, где ничто не способно пустить прочные корни. Священник говорит, что даже если люди здесь на первый взгляд исповедуют христианство, то это все равно иное христианство, непохожее на оригинал, переосмысленное и переиначенное на японский лад. Действительно, привить христианскую концепцию единого Бога в стране, где привыкли чтить восемь миллионов богов, – задача не из легких.

Слово «болото» звучит довольно неприятно и даже обидно, но на самом деле в нем нет ничего плохого. Уничижительное отношение заключено в предрассудках говорящего, а не в самой природе болота. Болото – богатая экосистема, в которой процветает множество микроорганизмов. Та среда, в которой возникла жизнь на Земле, вероятно, была очень похожа на болото. Наш кишечник, как было доказано в последние годы, играет важную роль в работе нашей иммунной системы и также представляет собой богатую экосистему микроорганизмов, незаменимых для сохранения нашего здоровья.

Икигай, если в нем достаточно разнообразия и глубины, действительно похоже на болото. Одним словом, у болота есть свои достоинства. В нем даже можно найти восемь миллионов богов.

Спросите себя: какие мелочи в болоте вашего разума помогут вам преодолеть трудную полосу? Возможно, это именно то, о чем вы будете с удовольствием напоминать себе каждый день.

Глава 9. Икигай и счастье



Существует широко распространенное и до некоторой степени оправданное представление о японском работнике как образце преданности и самоотречения. Слово *кароси*, буквально означающее «смерть от переработки», уже вошло в международный лексикон. Однако старинная этика безоговорочной преданности своей компании постепенно сдает позиции даже в такой стране, как Япония.

Мы все интуитивно понимаем, что строгое соблюдение рабочей этики, которого требует организация, необязательно ведет к счастью. Чтобы иметь целостное чувство икигай, необходимо поддерживать гармоничный баланс работы и жизни. В Японии появляются новые альтернативные виды икигай, например, когда работники увольняются из компаний и начинают жить по-своему или мужья берут на себя заботы о домашнем хозяйстве, пока их жены зарабатывают деньги. Так

проявляет себя глобальная тенденция распространения внештатной занятости. В то же время в Японии у этих тенденций есть ряд уникальных особенностей.

Дацусара – увольнение с работы, которое происходит, когда служащий (обычно офисный работник) решает оставить стабильную, но скучную корпоративную жизнь и посвятить себя своему увлечению. Этимологически *дацу* означает «уйти», а *сара* является сокращением от английского *salaryman* – «служащий». Иногда, в зависимости от экономической ситуации, дацусара бывает вынужденным – вас просто выгоняют с работы. Однако в Японии, где место в фирме обычно сохраняется за вами до самой пенсии, такое случается относительно редко. Дацусара принимает самые разные формы: вы можете открыть ресторан или бар, стать фермером или художником. Так или иначе, новая профессия чаще всего связана с икигай. Бывший служащий стремится зарабатывать на жизнь с помощью любимого занятия, которое делает его жизнь интересной и осмысленной.

Концепция икигай, вынесенного за рамки профессиональной деятельности, во многом перекликается с концепцией дацусара. Известно, что даже у борцов сумо, посвятивших свою жизнь изнурительным тренировкам, есть разные увлечения – например пение в караоке или рыбалка, – которые помогают им устраивать карьеру после ухода из сумо.

Излишне говорить, что феномен не связанного с работой источника радости в жизни встречается не только в Японии.

В легендарном британском комедийном сериале «Отец Тед» у каждого из главных героев есть свое жизненное увлечение, никак не связанное с выполнением должностных обязанностей. Ставшая классикой комедия изображает жизнь трех католических священников и их экономки в уютном домике на вымышленном острове Крэгги. Отец Тед Крилли больше всего интересуется деньгами и общественным признанием, кроме того, он неравнодушен к прекрасному полу. Отец Дугал Магуайр изо всех сил пытается сохранять спокойствие при любых жизненных поворотах, а отца Джека Хакетта занимает главным образом выпивка. Миссис Дойл обожает готовить чай – настолько, что может всю ночь просидеть в гостиной, на случай, если кто-нибудь захочет побаловать себя чашкой чая. Сценарий, написанный Грэмом Линеханом и Артуром Мэтьюсом,

изображает всевозможные переделки, в которые герои попадают из-за своих причуд.

Разумеется, в сериале ни разу не произносят слово «икигай», однако именно с чувством икигай связаны любимые занятия главных героев. В одном эпизоде отец Тед пристрастился к курению, Дугал – к катанию на роликах, а Джек – к выпивке. Им с трудом удается бросить эти привычки, хотя они даже не думают сложить с себя священнический сан, который в любом случае совсем не мешает их любимому времяпровождению.

И, хотя это вымышленная история, сериал наглядно демонстрирует некоторые особенности икигай. Во-первых, икигай не должно быть непосредственно связано с профессиональной деятельностью. У каждого из трех священников личная цель и смысл жизни не имеют ничего общего с их церковными обязанностями (которые, стоит заметить, в сериале вообще остаются за кадром). Во-вторых, целью и смыслом жизни может быть нечто трудоемкое и ненужное, с точки зрения других людей. Приготовление чая доставляет миссис Дойл множество хлопот, но она и слышать не хочет о том, чтобы от него отказаться. В одном эпизоде отец Тед преподносит миссис Дойл новенький автомат для приготовления чая. Она возмущена до глубины души и намеревается потихоньку испортить дорогую машину, чтобы и дальше без помех хлопотать, готовя чай.

Персонажи «Отца Теда» гротескны и неправдоподобны, и все же мы не можем не симпатизировать их личному икигай, даже если оно представлено в комическом свете.

Если говорить о досуге, то здесь у японцев, как всегда, есть свои особенности. 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**. Люди ставят перед собой задачу и выполняют ее, начинают дело и доводят его до конца – и это приносит им удовлетворение. Кроме того, связанное с икигай занятие может давать какие-то осязаемые плоды, и тогда радость и удовольствие

доставляют и процесс, и результат – например, когда вы едите выращенные собственными руками овощи.

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.

Комикет в общем смысле обозначает многочисленные встречи фанатов комиксов, проходящие в Японии, а в наше время и в других странах, однако крупнейший комикет – Комикет с большой буквы – проходит два раза в год (в августе и декабре) в токийском Международном выставочном центре, огромном комплексе, расположенном в новом развивающемся районе Одайба. Международный выставочный центр в Токио славится футуристическим внешним видом и, как место проведения Комикета, служит символическим местом паломничества для всех поклонников комиксов. Первый Комикет в 1975 году прошел довольно скромно и собрал всего 600 участников, но в наши дни он превратился в масштабный фестиваль, о котором пишут в прессе и который ежегодно посещают около 100 000 человек. На сегодняшний день Комикет – самый крупный фестиваль такого рода в мире, следом за ним идет Международный Комик-Кон в Сан-Диего, на котором в 2015 году побывали около 16 700 человек. Для сравнения: зимний Комикет 2016 года собрал около 550 000 посетителей.

Участники Комикета продают *додзинси* – опубликованные собственными силами манги и сопутствующую продукцию. Группа авторов и продавцов додзинси называется английским словом *circle* – кружок. Обычно на ярмарке представлено около 35 000 таких кружков. Поскольку пространство ярмарки ограничено, существует строгий отбор и лотерея, определяющая, каким кружкам будет разрешено участвовать. Обычно на ярмарку попадают 50–70 % желающих.

Продавец уплачивает взнос в размере около 10 000 иен (100 долларов США) и получает выставочную площадку размером 90×45 см. С виду это обычный крошечный прилавок, но для воодушевленных продавцов и нетерпеливых покупателей это место, где исполняются мечты. И иногда, хотя такое случается не часто, продавцу удается через Комикет проложить себе дорогу на конкурентный профессиональный рынок. Редкий выпуск популярного додзинси на

аукционных сайтах может продаваться по цене, в десять или даже сто раз превышающей ту цену, которую за него изначально просили на Комикете. Впрочем, большинство кружков обычно просто продают посетителям ярмарки некоторое количество своих додзинси, и их это вполне устраивает. Однако у некоторых кружков есть преданные фанаты: потенциальные покупатели торопятся к их прилавкам с самого утра, как только открываются ворота выставочного центра.

Порядок во время проведения Комикета поддерживают добровольцы-волонтеры. Обычно на фестивале дежурит около 3000 волонтеров, и их работа поражает согласованностью и эффективностью. В документальном фильме канала NHK в 2015 году было показано, как волонтеры в течение одного часа расставляют около 6000 столов для продаж – впечатляющее, похожее на танец зрелище.

Помимо продаж додзинси у Комикета есть еще одна особенность, сделавшая его знаменитым: косплей (костюмированная игра), участники которого носят костюмы известных персонажей аниме или манги и позируют для спонтанных фотосессий. В Международный выставочный центр косплееры приезжают в своей обычной одежде (ведь герои аниме «Жемчуг дракона» или «Наруто» вряд ли могут зайти в вагон метро, не вызвав недоуменных взглядов, даже если дело происходит в Токио) и переодеваются в своих персонажей, только когда попадают в спокойную и безопасную гавань Комикета. Обычно на фестивале бывает около 27 000 косплееров, то есть примерно 5 % от общего числа посетителей и участников. Косплееры прикладывают невероятные усилия, чтобы преобразиться в своих любимых персонажей. Зачем они это делают? В документальном фильме NHK одна из девушек-косплееров говорит, что ей нравится ощущение перерождения, которое она испытывает в процессе косплея. Скромная офисная работница, перевоплощаясь в персонажа аниме, становится объектом внимания и восхищения поклонников.

Тем временем Комикет постепенно превращается в международное мероприятие. В 2015 году около 2 % посетителей прибыли из-за рубежа. Ожидается, что в ближайшие годы эта цифра возрастет. На фестивале работают говорящие на нескольких языках волонтеры, которые помогают людям из других стран. Сайт Комикета существует на четырех языках (японский, английский, китайский и

корейский). Работу фестиваля освещают международные СМИ (CNN, BBC и др.). Таймлапс-видео, показывающее невероятно дисциплинированную, разумную и спокойную толпу посетителей, терпеливо ждущих, когда можно будет зайти в выставочный зал, где проходил Комикет, вызвало международную сенсацию.

Но, несмотря на международный интерес, Комикет сохраняет много чисто японских особенностей. Изучение ценностей и поведения участников Комикета обнаруживает любопытный комплекс моральных принципов, перекликающийся с философией икигай.

Главной движущей силой для участников становится радость, связанная с выполнением поставленной перед собой задачи, а не финансовое вознаграждение или общественное признание. Конечно, успешный косплеер во время Комикета пользуется повышенным вниманием. Но это отнюдь не значит, что теперь он разбогатеет или его карьера пойдет в гору. Насладившись своими пятнадцатью минутами славы на Комикете, косплеер отнюдь не торопится бросать свою основную работу.

В атмосфере Комикета чувствуется удивительное, самобытное влияние икигай. Например, здесь нет никакой системы оценок и классификации. Внимание и аплодисменты достаются всем участникам поровну, хотя, естественно, у кого-то может быть больше поклонников и больше продаж. На фестивалях не проводят конкурсов и не дают наград, и каждый продавец (кружок) может рассчитывать на одинаково корректное отношение (и одинаковое пространство для продвижения своего товара – ровно 90×45 см).

Организация Комикета показывает, насколько тесно икигай может быть связано с общим ощущением счастья. Мы все хотим быть счастливыми, и вы будете чувствовать себя счастливее, если хоть в какой-то степени обретете икигай. Как люди воспринимают счастье – весьма любопытный вопрос, представляющий не только научный, но и практический интерес.

Люди склонны думать, что для счастья необходимы определенные условия. Согласно гипотетической формуле, нужно получить те или иные блага и ресурсы (образование, работа, брак, деньги) – и счастье придет. На самом же деле, как показывают научные исследования, в человеческой жизни не так много вещей, абсолютно необходимых для счастья. Например, вопреки расхожему мнению, если у вас много

денег, это отнюдь не значит, что вы непременно будете счастливы. Конечно, лучше иметь достаточно денег, чтобы обеспечить себе комфортное существование, но, если этот вопрос уже решен, купить счастье деньги не помогут. Появление детей тоже не всегда приносит счастье. Брак, социальный статус, успехи в учебе – все те условия, которые нередко считаются необходимыми для достижения личного счастья, – на самом деле мало связаны со счастьем как таковым.

Исследователи изучили явление под названием психологическая зависимость. Люди склонны рассматривать некоторые вещи в жизни как необходимые для счастья, хотя в действительности это не так. Термин «психологическая зависимость» означает, что вы до такой степени зациклены на том или ином предмете, что при его отсутствии считаете счастье невозможным. Например, одни считают необходимым условием для счастья брак. В этом случае они будут чувствовать себя несчастными, пока остаются одинокими. Другие жалуются, что не могут быть счастливы, потому что у них недостаточно денег, третьи уверены, что не могут быть счастливы, потому что у них нет подходящей работы.

Питая психологическую зависимость, вы собственными руками создаете причину чувствовать себя несчастными. Несчастье – это вакуум, в котором отсутствует нужный элемент, и этот вакуум создается предвзятым воображением субъекта.

Абсолютной формулы счастья не существует: каждое жизненное обстоятельство по-своему может служить основой для счастья. Можно быть счастливым, женившись и заведя детей – или женившись и не заводя детей. Можно быть счастливым, оставаясь одиноким, имея диплом колледжа или не имея диплома. Можно быть стройным и счастливым, можно быть счастливым, имея лишний вес. Можно быть счастливым, живя в теплом климате, например в Калифорнии, можно быть счастливым, живя в Монтане, известной суровыми зимами. Борец сумо может быть счастливым, когда достигает ранга ёкодзуны, а может быть счастливым, оставаясь среди младших борцов, когда играет свою небольшую роль и не собирается сдаваться.

Короче говоря, 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.

Это формула счастья, которая почти ничего не стоит и не требует дальнейших обновлений и технической поддержки.

Откровение здесь заключается в том, что, как ни парадоксально, 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».

В пьесе Мориса Метерлинка «Синяя птица» девочка Митиль и ее брат Тильтиль отправляются в путешествие, чтобы найти счастье. Они думают, что найдут Синюю птицу счастья где-то далеко. Они долго ищут, но нигде не могут ее найти. Разочарованные, они возвращаются домой – и с удивлением обнаруживают весело щебечущую Синюю птицу в своем доме. На самом деле Синяя птица все это время была у них. О чем вам это говорит?

В 1996 году ученые из Италии сообщили о крупном открытии в области нейробиологии. Изучая мозг обезьяны, они случайно обнаружили, что его нейроны активизируются, когда обезьяна занята какой-то деятельностью. Тот же набор нейронов активизируется, когда обезьяна наблюдает за другими обезьянами, занятыми таким же делом. Нейроны, обладающие подобными свойствами, назвали зеркальными нейронами.

Зеркальные нейроны были обнаружены и в мозгу человека. Сегодня считается, что эти нейроны участвуют в различных коммуникационных процессах, в том числе в тех случаях, когда мы пытаемся представить себе, о чем думают другие люди. Зеркальные нейроны играют важную роль, когда мы сравниваем себя с другими людьми – а это необходимо, чтобы понять самих себя.

Зеркало в ванной комнате отражает ваш физический облик. Но, чтобы оценить свою личность, вам нужно отразиться в чужой личности. Только через осознание сходства и различий между собой и другими вы можете прийти к реалистичной оценке своего характера.

То же самое произошло с Митиль и Тильтилем. Только после того как они обошли весь свет и сравнили себя с другими, они осознали свою истинную природу. Только тогда они смогли принять себя такими, какими они действительно были. Сказка о Синей птице говорит нам, что каждый из нас может найти счастье в собственном

уникальном состоянии. Нам может казаться, что где-то трава зеленее, но это всего лишь иллюзия.

Люди, которые приходят на Комикет и на равных общаются друг с другом, хорошо это знают. Они приходят на Комикет в поисках своей Синей птицы. И находят то, что ищут, не где-нибудь, а внутри самих себя. Они с удовольствием перевоплощаются в фантастических персонажей аниме в косплее, а потом снимают свои яркие наряды и возвращаются к самим себе.

Глава 10. Примите себя такими, какие вы есть



Томидзо Ямагути – нынешний владелец и руководитель знаменитой японской кондитерской фирмы «Суэтоми», которая производит сладости для чайных церемоний и других мероприятий начиная с 1893 года.

Фирма выпускает конфеты в виде цветов, и, по словам Ямагути, они слегка отличаются друг от друга формой и оттенком. Но это вовсе не значит, что кондитерам не хватает мастерства несколько раз воспроизвести один и тот же образец. На самом деле кондитеры специально придают конфетам разную форму, каждой свою, потому что в природе не может быть двух одинаковых цветков.

Фундаментальная аксиома современной промышленности гласит: продукция должна, насколько возможно, обладать постоянными качествами. Например, если вы выпускаете автомобили, то произведенные в тысячах экземпляров механические и электронные детали должны быть идентичными копиями друг друга. Иначе сборка автомобиля станет невозможной.

С живыми существами, в том числе с людьми, такой подход не работает. Мы смотрим вокруг и понимаем, что каждый человек уникален. Даже у идентичных близнецов могут быть разные характеры. Люди склонны воспринимать представителей одной этнической группы как однородное целое. Но если вы приглядитесь внимательнее, то начнете улавливать индивидуальные различия.

Как справедливо заметил Ямагути, разнообразие составляет одну из величайших особенностей природы. Конфеты в виде цветов слегка отличаются друг от друга, и это вполне реалистично. Культура и образование играют в жизни огромную роль, поэтому люди различаются между собой еще сильнее, чем цветы, листья и другие живые существа в природе. Не стоит пытаться быть похожими на других, даже если этого требуют окружающие. Вы вполне можете расслабиться и просто быть собой.

Японская поговорка *дзюнин тоиро* («десять разных цветов для десяти разных людей») говорит о том, что у людей могут быть самые разные характеры, чувства и ценности. В поисках своего икигай вы сколько угодно можете оставаться самим собой. И даже вполне естественно, что вы останетесь именно самим собой, потому что каждый из нас отличается от других хотя бы на один оттенок.

Но положительное отношение к разнообразию не слишком согласуется с распространенными представлениями о культурной и этнической однородности Японии. Правительство вводит откровенно жесткие ограничения на въезд в страну. Вид заполненных офисными работниками пригородных поездов, в которые служители на каждой станции втискивают новую партию пассажиров, вряд ли говорит об уважении к личности. В Японии по-прежнему существуют стереотипные представления о браке и семейной жизни, и японское правительство не торопится законодательно закреплять равноправие полов и сексуальных меньшинств.

Несомненно, японцы считают себя единой нацией. Глобализация постепенно меняет образ мыслей людей, но все же японцы склонны воспринимать себя как однородную нацию. Как бы то ни было, нужно копнуть поглубже, чтобы понять, как проявляется индивидуальность в японском обществе, а это очень интересная тема. Японцы знают несколько маленьких хитростей, которые помогают им сохранять

индивидуальность, не нарушая гармонии в отношениях с другими людьми.

На то есть свои исторические причины. В эпоху Эдо, которая началась в 1603 году и предшествовала модернизации Японии, наступившей после Реставрации Мэйдзи в 1867 году, сёгунат Токугава выпустил ряд сообразных времени распоряжений, направленных на сохранение стабильности в обществе. В числе прочего были изданы и законы против роскоши. Экономика в эпоху Эдо активно развивалась, и некоторые торговцы, сколотив состояние, безудержно транжирили деньги. Подобная демонстрация роскоши оказывала на людей разлагающее влияние и подрывала общественное спокойствие, привлекая внимание к вопиющему классовому неравенству. Поэтому сёгунат выпустил несколько официальных распоряжений, запрещавших чрезмерные траты. Богатые торговцы подчинились – или, по крайней мере, сделали вид, – поскольку в те времена с сёгуном лучше было не спорить. На самом же деле они просто начали скрытно удовлетворять свои прихоти. Например, они заказывали для себя одежду с подкладкой из дорогой ткани – при этом с лицевой стороны одежда была вполне скромной. Держаться внешне незаметно и в то же время трепетно заботиться о своей скрытой индивидуальности – мудрость, которую жители Японии хранили на протяжении многих лет. Пользоваться этим способом можно в любом обществе, особенно там, где социум проявляет излишнее внимание к частной жизни. (Вспомните хотя бы о сегодняшнем диктате социальных сетей!)

Японская традиция прятать уникальные проявления индивидуальности за внешней невзрачностью в наше время имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Например, она сделала почти невозможными инновационные прорывы, поскольку к таким непокорным личностям, как Стив Джобс или Марк Цукерберг, в японском обществе относятся нетерпимо. Новые сервисы сталкиваются с уже существующими – например Uber или Airbnb – и развиваются в Японии крайне медленно. Японскую систему образования тормозит подавление индивидуальности и забота о послушании учеников в ущерб развитию их личных особенностей.

Подобный социальный климат вынуждает многих японцев искать икигай своей индивидуальности на личной территории. Конечно,

скрытность – не единственное решение проблемы, но этот способ, по крайней мере, можно назвать заслуживающим внимания.

Случайному наблюдателю офисный работник кажется безликим. Но вполне возможно, его унылый костюм скрывает страсть к аниме или манге. В будни он может быть примерным клерком, но по вечерам и в выходные становится звездой комикета или солистом любительской рок-группы.

Мысль о том, что человек, который на первый взгляд кажется конформистом, таит в себе незаметную извне глубину, заставляет взглянуть на жизнь по-новому. Кроме того, восприятие своей жизни у каждого человека тоже может быть совершенно уникальным. Индивидуальная уникальность – явление, которое необходимо открывать и изучать, а не просто предполагать в себе и хранить в неприкосновенности.

Если определить икигай как гармонию человека и общества в целом, это снимает львиную долю стресса, вызванного конкуренцией и сравнением себя с окружающими. Вам не нужно изо всех сил дуть в свою трубу, чтобы вас услышали. Вы можете просто говорить шепотом, иногда почти неслышно.

Работающий в пригороде Токио знаменитый производитель тофу Такэру Ямасита в глубине души философ. Он рассуждает о разных видах соевых бобов (основной ингредиент для изготовления тофу) так, будто речь идет об уникальных свойствах человеческой души. «Это скорее Аристотель, а не Платон», – замечает Ямасита. А затем, к немалому удивлению съемочной группы, цитирует Шекспира. По-видимому, шедевр Шекспира, как и выбор бобов, имеет самое прямое отношение к искусству приготовления тофу. Рассказывая о том, как он готовит тофу, Ямасита ведет себя необычно, но подобное поведение в принципе встречается довольно часто, особенно среди людей с уникальным отношением к икигай и особенно в стране, где проявление индивидуальности не равняется экстравагантности.

Икигай и счастье идут от принятия себя. Признание и похвалы других людей, безусловно, могут послужить приятным бонусом. Но если поместить их в неподходящий контекст, они могут помешать гораздо более важному процессу принятия себя. Как заметил Ямагути, в природе нет ничего одинакового. Мы, люди, также разные – каждый из нас.

Цените себя такими, какие вы есть! Однажды я имел удовольствие пообщаться с британскими комиками Мэттом Лукасом и Дэвидом Уоллиамсом – они проводили в Токио пресс-тур в поддержку шоу «Маленькая Британия». Во время нашего разговора Лукас признался, что над ним часто смеялись в школе. Поэтому в качестве творческой самообороны он начал смешить людей заранее, не дожидаясь, пока они начнут высмеивать его самого. Уоллиамс согласился с ним, сказав, что смех может стать лучшей формой самообороны.

С когнитивной точки зрения смех считается случаем метапознания, которое поддерживается префронтальной областью коры головного мозга. В процессе метапознания вы как бы смотрите на себя со стороны. Таким образом вы примиряетесь с собственными изъянами и недостатками и пополняете свое представление о себе новыми данными.

Встретиться лицом к лицу с настоящим собой иногда бывает страшновато. В таких случаях может помочь здоровый смех, за которым стоит метапознание себя. И даже если метапознание не сможет вас развеселить, иметь реалистичное представление о себе всегда полезно, даже если эта картина далека от идеала.

В конечном счете самая большая тайна икигай заключается именно в принятии себя – со всеми уникальными свойствами, которыми вы наделены от рождения. Не существует единого оптимального пути к икигай. Каждый из нас должен искать свой путь, пробираясь сквозь дебри своих неповторимых качеств. Но не забудьте от души посмеяться, когда будете его искать – сегодня и каждый день!

Заключение. Найти свое икигай

Давайте еще раз обратимся к Пяти основам икигай:

Основа 1: Начинать с малого

Основа 2: Освободить себя

Основа 3: Гармония и устойчивость

Основа 4: Радоваться мелочам

Основа 5: Быть здесь и сейчас

Теперь, когда вы прочитали книгу, что вы думаете об этих основах?

• У вас появились соображения о том, как разобраться со своими жизненными проблемами?

• Идея попробовать что-то новое, для начала двигаясь маленькими шажками и не ища немедленного вознаграждения извне, кажется вам привлекательной?

• Видите ли вы теперь ключевую связь между гармонией и устойчивостью?

• Чувствуете ли вы, что теперь будете спокойнее относиться к собственным особенностям и в то же время станете более терпимыми к причудам других людей?

• Вам теперь будет легче находить удовольствие в мелочах?

Надеюсь, что эта маленькая книга об икигай позволит вам оценить значение этих основ и раскрыть их для себя полнее и глубже. И что она поможет вам обрести понимание, необходимое для того, чтобы разобраться именно в ваших проблемах.

Концепция икигай появилась в Японии. Однако икигай вполне может существовать далеко за ее пределами. В этом отношении у японской культуры нет никаких особых преимуществ. Дело лишь в том, что в Японии сложились определенные традиции и культурные условия для возникновения концепции икигай. Вполне возможно, что среди тысяч разных языков мира есть концепции, аналогичные икигай. В конце концов, все языки равны – ведь все они существуют благодаря усилиям людей, которые из поколения в поколение стремились жить мирно и не мешать жить другим.

Хидэо Кобаяси, весьма уважаемый в современной Японии литературный критик, однажды сказал, что хочет прожить как можно дольше. Опираясь на собственный опыт, он утверждал, что каждый новый день жизни приносит новые открытия и новую мудрость. По словам его бывшего редактора Масанобу Икэды, Кобаяси, ища метафору, чтобы выразить то, что он считал самым важным в жизни, часто говорил об «универсальном двигателе». В каждой яхте, говорил Кобаяси, есть универсальный двигатель. Он не слишком мощен, но работает без перебоев, и в чрезвычайной ситуации или во время бедствия универсальный двигатель поможет яхте благополучно вернуться в гавань.

Икигай похоже на универсальный двигатель, о котором говорил Кобаяси. Не важно, что происходит в вашей жизни, – если у вас есть икигай, вы сможете преодолеть этот трудный период. И вы всегда можете вернуться в свою тихую гавань, чтобы оттуда снова отправиться на поиски приключений.

Как мы убедились, икигай не связано с какой-то одной системой ценностей. И не записано в священных заповедях. Оно возникает, когда в нашей жизни гармонично перекликаются разнообразные мелочи, ни одна из которых сама по себе не служит грандиозной цели.

Надеюсь, связанные с икигай ценности, которые вы понемногу впитывали, читая эту книгу, вдохновят вас попробовать в своей жизни что-то новое и шаг за шагом изменить ее. Ваши начинания необязательно будут сопровождаться фанфарами. Ваш образ мыслей не изменится в одночасье – он будет меняться медленно и постепенно. В жизни нужна эволюция, а не революция. Слишком часто люди сбиваются с верного пути в погоне за иллюзиями, когда, захваченные новыми принципами, новым образом мыслей и действий или идеей начать с чистого листа, они стремятся изменить жизнь одним крутым рывком.

Икигай всего лишь подтверждает ваши интуитивные догадки, поэтому перемены будут неторопливыми и скромными – как сама жизнь.

---

notes

Примечания

1

Сэй-Сёнагон. Записки у изголовья. Пер. В. Марковой.

2

Для удобства мы будем называть это качество устойчивостью, хотя в зависимости от контекста это слово может означать и преемственность развития, и самодостаточность, и сохранение экологического равновесия. – *Прим. перев.*