



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <i>Примечание для читателя. Пять основ икигай</i> .....       | 7   |
| <i>Глава 1. Что такое икигай?</i> .....                       | 9   |
| <i>Глава 2. Ради чего вы встаете по утрам</i> .....           | 27  |
| <i>Глава 3. Кодавари и преимущества узкого мышления</i> ..... | 43  |
| <i>Глава 4. Чувственная красота икигай</i> .....              | 65  |
| <i>Глава 5. Поток и творчество</i> .....                      | 81  |
| <i>Глава 6. Икигай и устойчивость</i> .....                   | 103 |
| <i>Глава 7. Найти свою цель в жизни</i> .....                 | 121 |
| <i>Глава 8. То, что не убивает, делает вас сильнее</i> .....  | 145 |
| <i>Глава 9. Икигай и счастье</i> .....                        | 161 |
| <i>Глава 10. Примите себя такими, какие вы есть</i> .....     | 177 |
| <i>Заключение. Найти свое икигай</i> .....                    | 187 |

## 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

КЕН МОГИ

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.

生き甲斐

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 горячей рисовой соломой, которая придает блюду особый аромат. Температура рыбы и момент, когда нетерпеливо ожидающим гостям ее подадут, 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, обязательно 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 долго-

летию. 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, что 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 экскурсии 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 возрастить 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