

## Волшебное слово

Идея этой книги родилась дождливой ночью в Токио, когда ее авторы встретились в одном из крошечных кафе, которыми так богат этот город. Мы знали друг друга заочно, но не были знакомы лично из-за 10 000 километров, разделяющих столицу Японии и Барселону. Нас свел общий приятель, и так началась наша дружба, плодом которой стала книга «Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни».

Как-то прогуливаясь по парку в центре Токио мы разговорились о разных западных психологических течениях, в частности, о логотерапии Виктора Франкла — методе, направленном на поиск смысла жизни. Мы говорили о том, что данная техника потеряла популярность, по крайней мере у практикующих психологов, уступив место другим подходам. Однако люди по-прежнему продолжают искать смысл в своих чувствах и поступках, задаваясь «вечными» вопросами:

- В чем смысл моей жизни?
- Я просто существую, проживая день за днем, или у меня есть высокое предназначение?
- Почему одни люди знают, чего хотят, и живут активно и осознанно, а другие страдают от неопределенности?

В какой-то момент в нашей беседе возникло слово «икигай».

Это японское понятие, которое можно истолковать как «ощущение собственного предназначения», связано с логотерапией, но оно, конечно, гораздо шире.

Судя по всему, икигай является одной из причин долголетия японцев, особенно обитателей острова Окинава: там из 100 000 жителей до 100 лет доживает 24,55 — гораздо больше, чем в среднем в мире.

Анализ этого феномена показывает, что такое количество долгожителей на острове объясняется не только здоровым питанием, свежим воздухом, употреблением зеленого чая и благоприятным климатом (средняя годовая температура на Окинаве как на Гавайях). Еще один ключ к долголетию — икигай, мировоззрение, которое исповедуют жители острова.

Исследуя это понятие, мы выяснили, что не опубликовано ни одной книги, в которой про икигай говорилось бы с точки зрения психологии или личностного роста, ни одного автора, который погрузил бы читателя в философию икигай, встроив ее в контекст западного мировоззрения.

Действительно ли благодаря икигай на острове Окинава долгожителей больше, чем где-либо на Земле? Каким образом икигай помогает жителям острова оставаться активными до глубокой старости? В чем секрет их счастливой жизни?

В поисках ответов на эти вопросы мы обнаружили на севере острова небольшую деревушку Охими (ее называют «деревней столетних») с населением 3000 человек, где долгожителей было больше, чем где бы то ни было в мире.

Мы решили раскрыть секрет того, как обитателям деревни удается сохранять великолепную физическую форму и жизнелюбие до самого преклонного возраста. Проведя год за теоретическими изысканиями, мы взяли видеокамеры и диктофоны и отправились в деревню Охими, где люди говорят на древнем диалекте и поклоняются длинноволосым лесным духам.

Это нетуристическое место, поэтому нам пришлось остановиться в 20 километрах от деревни. Когда мы наконец добрались до зеленых холмов Охими, орошаемых чистейшими морскими водами, нам сразу же бросилась в глаза удивительная доброжелательность жителей: они все время смеялись и шутили. В Охими выращивают большую часть цитрусовых плодов шикуваса, которым приписывают мощные антиоксидантные свойства. Может быть, в них и заключается секрет долголетия жителей этой деревни? Или дело в чистейшей воде, которую используют для приготовления чая из листьев моринги\*?

Беседуя со старейшими жителями деревни, мы пришли к выводу, что должно быть что-то еще, глубже, чем местные продукты и здоровое питание. Секрет заключался в необычайной жизнерадостности местных людей, делающей их жизненный путь длинным и счастливым.

И снова загадочная философия икигай. Но в чем же она заключается? Как применить это мировоззрение к себе?

Мы не уставали поражаться тому, что обнаружили этот тихий оазис благополучия и счастья именно на Окинаве, где в конце Второй мировой войны безвинно погибли 200 000 человек. Однако жители острова вместо того, чтобы затаить злобу на захватчиков, руководствуются подходом *ичарибачодей*, который в переводе звучит как: «Мы становимся братьями и сестрами с момента нашей первой встречи». Очень большую важность для жителей Охими имеет их чувство принадлежности к общине. Они с детства практикуют *юймаару* — работу в коллективе,

---

\* Моринга (полезное растение) — быстрорастущее и неприхотливое в уходе дерево, произрастающее на территориях с тропическим и субтропическим климатом. Чай с морингой — единственный чайный напиток, не содержащий кофеина. — Прим. пер.

основанную на взаимопомощи и умению помогать друг другу.

Бережно относиться к своим близким, правильно питаться, полноценно отдыхать и заниматься спортом — все это необходимо для здоровья, однако истинную радость жизни, благодаря которой даже в преклонном возрасте вы с восторгом встречаете каждый новый день, дарит осознанность бытия — ваш личный икигай.

Цель этой книги — приоткрыть читателю секреты японских долгожителей, дать ему инструменты, с помощью которых он сможет открыть в себе икигай, ведущий к долгой и счастливой жизни.

В добный путь!

ЭКТОР ГАРСИА (КИРАЙ)  
и ФРАНСЕСК МИРАЛЬЕС

Японцы полагают, что у каждого есть свой икигай — то, что мы обычно называем смыслом жизни. Одни постигли его, другие пребывают в поисках. Икигай живет внутри каждого из нас, но, чтобы отыскать его, необходимо терпение. Жители Окинавы говорят, что икигай — движущая сила, заставляющая нас просыпаться утром и встречать новый день.



Рис. 1

## **Пожалуйста, не спешите ставить на себе крест**

Тот, кто постиг свой икигай, живет счастливо и осмысленно. Цель этой книги — помочь читателю найти смысл жизни, открыть для себя секреты японского взгляда на мир, ведущие к физическому здоровью, осознанности и душевной гармонии.

В Японии поражает, насколько активную жизнь ведут люди, уйдя на покой. По сути, японцы так и не выходят на пенсию, продолжая заниматься любимым делом. В японском языке, в отличие от европейских, нет выражения «уйти на пенсию» в значении «отойти от дел навсегда». Как пишет Ян Бюттнер в *National Geographic*, «в этой культуре настолько важно иметь жизненную цель, что у японцев нет понятия «уйти на пенсию»».

## **Остров вечной молодости**

Некоторые исследования, посвященные теме японского долгожительства, показывают, что ощущение себя частью общины и ясное осознание собственного предназначения столь же важны, как и здоровое питание (если не более). Понятие, о котором мы поговорим в этой книге, — ключ к пониманию жизни на этом острове — одной из так называемых «голубых зон», где люди живут дольше всего. На острове Окинава на 100 000 жителей приходится больше людей возраста 100+, чем в любом другом месте планеты. В ходе медицинских наблюдений выяснился ряд интересных фактов о долгожителях Окинавы:

- они не только живут долго, но и реже страдают от рака, болезней сердца и воспалительных процессов;

- многие долгожители демонстрируют удивительную бодрость и прекрасное состояние здоровья, немыслимые для пожилых людей в других широтах;
- у них в крови обнаружен очень низкий уровень свободных радикалов, которые отвечают за старение клеток, это связано с употреблением чая и привычкой ограничивать себя в еде, заполняя желудок только на 80%;
- климакс у женщин Окинавы наступает позже и проходит гораздо безболезненнее, чем у жительниц других мест, и в целом у мужчин и у женщин очень долго сохраняется высокий уровень половых гормонов;
- случаи деменции встречаются намного реже, чем в среднем у населения Земли.

В этой книге мы уделим внимание каждому из этих пунктов, однако специалисты не сомневаются в том, что долголетие и прекрасная физическая форма жителей Окинавы объясняются в большой степени их отношением к жизни, в основе которого — глубокое переживание каждого дня — икигай.

---

### **ЧТО ВХОДИТ В ПОНЯТИЕ ИКИГАЙ**

«Икигай» пишется как **生き甲斐**, где **生き** обозначает «жизнь», а **甲斐** — «быть стоящей», «стоить того». **甲斐** можно разделить на **甲**, что значит «оружие», «номер один», «быть в авангарде» (на войне быть впереди и вести других за собой, быть лидером), и **斐** — изящный, красивый

---

## Пять голубых зон

Голубыми зонами ученые называют регионы, в которых много долгожителей. Среди них первое место занимает остров Окинава: его жители, особенно женщины, живут дольше, чем в любой другой точке мира, и меньше болеют.

В своей книге «Голубые зоны» (The Blue Zones Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest) Дэн Бюттнер говорит о следующих регионах.

- 1. Окинава, Япония (особенно север острова).** Жители едят много овощей и тофу, причем небольшими порциями. Помимо философии икигай, в их образе жизни важную роль играет понятие «моаи» — группы близких друзей, на котором мы остановимся чуть позже.
- 2. Сардиния, Италия (особенно провинции Нуоро и Ольястра).** Жители едят много овощей, пьют вино, тесно общаются между собой — это важно в контексте долгожительства.
- 3. Лома-Линда, Калифорния, США.** В этом городе проживает группа адвентистов седьмого дня с наиболее высокой продолжительностью жизни в США.
- 4. Полуостров Никойя, Коста-Рика.** На этом полуострове многие люди доживают до 90 лет, оставаясь в прекрасной форме. Большинство пожилых людей занимается сельским хозяйством и встает в 5:30, чтобы успеть поработать в поле.
- 5. Икария, Греция.** Из каждого трех обитателей этого места один доживает до 90 лет (в Испании до 90 доживает меньше 1% населения). Из-за этого Икарию называют «островом долголетия». Судя по всему, секрет

долголетия кроется в жизненном укладе островитян, который существует с 500 года до нашей эры.

Мы проанализируем ряд факторов долголетия, обеспечивающих долголетие, общих для этих регионов, особое внимание уделив Окинаве и ее «деревне столетних», которая стала главным предметом нашего исследования. Хотелось бы подчеркнуть, что три региона этого списка — острова, ограниченные в ресурсах и территориально, где жители вынуждены тесно общаться и поддерживать друг друга.

В необходимости помогать другим некоторые находят свой икигай — достаточно мощный, чтобы жить полной и радостной жизнью. Сравнительные исследования этих пяти зон показали, что условия долгой жизни — диета, физическая активность, осознанное жизненное предназначение (икигай) и прочные социальные связи, то есть верные друзья и крепкая семья. В «голубых зонах» люди умеют планировать свое время, чтобы снизить стресс, едят мало мяса и почти не употребляют крепкий алкоголь.

Они не утружают себя чрезмерными физическими нагрузками, но при этом каждый день двигаются — гуляют или работают на земле. Кроме того, они предпочитают передвигаться пешком. Многие занимаются садоводством — и это ежедневные нагрузки, пусть и не очень интенсивные.

## Секрет 80%

Перед трапезой или после нее на Окинаве принято говорить «Хара хачи бу», что значит «Ешь, пока ты действительно голоден». Тамошние жители считают, что после еды «желудок должен быть полон на 80%»: не переедать советует им мудрость предков. Если наедаться до отвала, организм

быстро изнашивается: клеточное окисление ускоряется, а пищеварительные процессы, наоборот, замедляются, поэтому люди встают из-за стола, когда их желудок полон на 4/5. Возможно, в этом и заключается рецепт долголетия жителей Окинавы.

Они едят тофу, маниок, рыбу (обычно трижды в неделю), много овощей (300 г в день). О продуктах, обладающих антиоксидантными свойствами, которые употребляют долгожители, мы подробнее поговорим в главе, посвященной питанию. Но важно не только то, что есть, но и как именно. Японцы подают еду на маленьких тарелочках и таким образом едят меньше — именно из-за этого иностранцы, переехав в Японию, худеют и становятся более подтянутыми.

Последние исследования показали, что в день жители Окинавы употребляют примерно 1800–1900 килокалорий, а их индекс массы тела колеблется между 18 и 22 (для сравнения — в США он в среднем составляет 26 или 27).

## **Моаи: социальные связи для долгой жизни**

На Окинаве среди жителей принято тесно общаться между собой. Моаи — это группа людей с общими интересами, которые помогают друг другу. Для многих жителей Окинавы служение своей общине и помочь другим ее членам становится одним из элементов икигай.

Сама идея моаи возникла в трудные времена: крестьяне собирались вместе и обменивались информацией о том, как лучше выращивать разные культуры, и просто поддерживали друг друга, когда урожай оказался скучным.

Члены моаи каждый месяц платят обязательный взнос, который позволяет общине устраивать собрания, совмест-

ные ужины, партии в сёги (японские шахматы), а также заниматься любыми другими совместными хобби. Если образуется излишек денег, один из членов моаи — в порядке очереди — получает установленную общиной сумму. К примеру, если его ежемесячный взнос составляет 5000 иен, то по истечении двух лет он может получить 50 000 иен, а через два года и месяц 50 000 получит уже другой член общины.

Принадлежность к моаи обеспечивает человеку финансовую и эмоциональную стабильность. Если кто-то из общины сталкивается с денежными затруднениями, ему могут заранее выдать причитающуюся выплату из общей кассы. Экономические условия существования каждой общины могут быть разными: они зависят от материального положения ее членов. Финансовая отчетность по делам общины ведется в специальной книге под названием моайчо.

Участие в общине и взаимопомощь придают жителям Окинавы уверенности в завтрашнем дне и желания жить.

После этого краткого вступления начнем обзор причин раннего старения в современном мире, а потом постепенно подойдем к концепту икигай.

Когда мы только начинали работать над книгой, нам хотелось не только исследовать различные факторы, обеспечивающие долгую и счастливую жизнь, но и услышать советы от самих долгожителей. Результаты наших бесед с ними занимают в книге отдельную главу, а в этом разделе мы поговорим о жизненной философии супердолгожителей — людей, проживших 110 и более лет.

Этот термин впервые употребил Норрис Макуиртер, составитель Книги рекордов Гиннесса, в 1970 году, а затем в 1990-х он вошел в обиход после публикации книги Нила Хоува и Уильяма Штрауса «Поколения» (Generations: The History of America's Future). Считается, что сейчас в мире 300–350 супердолгожителей, но точно известно лишь про 75. Это связано с тем, что во многих случаях нет официальных свидетельств о дате рождения людей или эти документы утрачены.

Средняя продолжительность жизни постепенно увеличивается, поэтому вполне возможно, что число супердолгожителей тоже растет. Здоровый образ жизни и осмысленный подход к ней могут помочь и нам оказаться в их числе. Посмотрим, что говорят о жизни и о себе некоторые из них.

**МИСАО ОКАВА (117 лет)**

**«Спите и ешьте, и вы будете жить долго.**

**Нужно научиться расслабляться».**

Согласно классификации Международной исследовательской группы по геронтологии, до мая 2015 года Мисао Окава была самым долго живущим человеком на Земле — она умерла в 117 лет и 27 дней в своем доме в Осаке.

Мисао родилась в семье торговца тканями в 1898 году — когда Испания утратила контроль над Кубой и Филиппинами, а США аннексировали Гавайи и начали продавать пепси. До 110 лет эта женщина, заставшая три века, сама о себе заботилась.

Когда ученые расспрашивали ее, как следить за своим здоровьем, Мисао говорила: «Есть суши и спать», — но к этому рецепту стоит добавить огромное желание жить. На вопрос, в чем секрет долголетия, она отвечала: «Хотела бы я сама знать».

Япония — фабрика долгожителей. В июле 2015 года в 112 лет и 150 дней умер Сакари Момои — самый старый мужчина в мире (при этом старше него было 58 женщин).

**МАРИЯ КАПОВИЛЬЯ (116 лет)**  
**«Я никогда в жизни не ела мяса».**

В 2008 году Мария была записана в Книгу рекордов Гиннеса как самый старый человек в мире. Она умерла от пневмонии в 116 лет и 347 дней, оставив троих детей, 12 внуков, 20 правнуков и двоих праправнуков.

В 107 лет в одном из последних интервью Мария поделилась мыслями и воспоминаниями:

«Я хорошо себя чувствую и благодарна богу, что он дал мне прожить так долго. Я никогда не думала, что проживу столько, думала, я рано умру. Мой супруг Антонио Каповилья, капитан фрегата, умер в 84 года. У нас три дочери и один сын, много правнуков и праправнуков.

Прежние времена были лучше нынешних. Обычаи были лучше. Раньше танцы были скромнее: мне очень нравилось танцевать под одну песню, “Мария” Луиса Аларкона, я до сих пор помню почти все слова. А еще я помню молитвы и молюсь каждый день.

Мне нравится вальс, я до сих пор танцую. А еще я делаю сама разные вещи, я до сих пор храню школьные поделки».

Вспомнив прошлое, Мария взбодрилась и решила по-танцевать — это ее страсть — и словно стала на несколько десятилетий моложе.

Когда ее спрашивали, в чем секрет долголетия, она отвечала просто: «Я не знаю, в чем секрет. Единственное — я никогда в жизни не ела мяса, думаю, дело в этом».

**ЖАННА КАЛЬМАН (122 года)**

**«Все хорошо».**

Жанна Кальман родилась в 1875 году в Арле (Франция) и умерла 4 августа 1997 года; она стала самым старым человеком в истории, чей возраст был документально подтвержден. Она шутила, что «соревнуется с Мафусаилом».

Жанна Кальман умерла в силу естественных причин и до самой старости не изменяла своим привычкам — до 100 лет каталась на велосипеде. До 110 лет жила самостоятельно, но потом, после небольшого пожара у нее дома, согласилась переехать в дом престарелых. Она бросила курить в 120 лет: из-за болезни ей стало сложно подносить сигарету ко рту.

Возможно, одним из ее секретов был позитивный настрой: «Я мало что вижу, плохо слышу, почти ничего не чувствую, но у меня все хорошо», — сказала она в свой 120-й день рождения.

### **УОЛТЕР БРОЙНИНГ (114 лет)**

**«Если твои руки и голова постоянно будут заняты,  
ты протянешь довольно долго».**

Уолтер Брайнинг родился в 1896 году в Миннесоте; он тоже застал три века. Брайнинг умер в Монтане в 2011 году в силу естественных причин, дважды был женат и 50 лет проработал в железнодорожной компании. В 83 года он переехал в дом престарелых в Монтане, где и жил до самой смерти.

В 2009 году Брайнинг был признан самым старым мужчиной планеты, посмертно он был объявлен третьим в списке мужчин — долгожителей США.

В последние годы жизни он давал много интервью, в которых утверждал, что прожил так много, во-первых, благодаря своей привычке есть дважды в день, во-вторых, благодаря тому, что работал, пока силы ему позволяли. «Если твои руки и голова постоянно будут заняты, ты протянешь довольно долго», — заявил он в свой 112-й день рождения. Еще он каждый день делал зарядку.

Но у Брайнинга были и другие секреты: привычка помогать другим и отсутствие страха смерти. «Мы все умрем. Некоторые люди боятся смерти. Никогда не бойся ее, потому что мы все рождены, чтобы умереть», — сказал он в 2010 году в одном из интервью.

Рассказывают, что в 2011 году, перед смертью, он сказал пастору, что пришел к соглашению с богом: пришло время уходить.

## АЛЕКСАНДР ИМИЧ (111 лет)

«Я просто пока не умер».

Химик и парапсихолог Александр Имич родился в 1903 году в России, но большую часть жизни прожил в США. В 2014 году он стал самым старым мужчиной на Земле — после смерти своего предшественника. Сам Имич умер вскоре после него, в июле того же года, прожив долгую жизнь, полную приключений. В память о нем газета *Daily Mail* опубликовала список событий, свидетелем которых стал Имич:

- 1903 год: в США поступает в продажу первый плюшевый медвежонок Тедди, а Орвилль Райт совершает первый полет на самолете над Северной Каролиной;
- 1905 год: Эйнштейн выводит формулу  $E = mc^2$ ;
- 1908 год: фабрика в Детройте выпускает первый Ford, модель Т;
- 1912 год: тонет «Титаник»;
- 1914 год: начинается Первая мировая война;
- 1923 год: первая в мире радиопередача через Атлантический океан;
- 1928 год: Александр Флеминг изобретает пенициллин;
- 1939 год: начинается Вторая мировая война;
- 1955 год: в Калифорнии открывается Диснейленд;
- 1963 год: убит президент Кеннеди;
- 1969 год: появляется Интернет, человек впервые высадивается на Луну.
- 1977 год: в кинопрокат выходят «Звездные войны»;
- 1986 год: космический корабль «Челленджер» терпит катастрофу;
- 1989 год: падение Берлинской стены;

- 1997 год: погибает принцесса Диана;
- 2001 год: появляется «Википедия»;
- 2005 год: начинает работать YouTube;
- 2009 год: Барак Обама становится первым чернокожим президентом США.

Сам Имич связывал свою долгую жизнь с тем, что никогда не употреблял алкоголя. «Это не Нобелевская премия. Никогда бы не подумал, что доживу до таких лет», — сказал он, став самым старым мужчиной в мире. Когда его спросили, в чем его секрет, он ответил: «Не знаю. Я просто пока не умер».

## **Постигшие икигай**

Не только у супердолгожителей существуют свои секреты долголетия. Есть много пожилых людей, которые, хоть и не вошли в Книгу рекордов Гиннесса, но прожили долгую, полную и осмысленную жизнь, могут послужить нам примером и дать надежду. Среди них много художников, которые до конца поддерживали пламя икигай.

Искусство во всех формах — это икигай, то, что приносит счастье и придает нашей жизни смысл. Наслаждаться красотой или создавать ее — эти удовольствия не требуют денег, они доступны любому.

Хокусай, японский художник XIX века, прожил 88 лет. На первом отпечатке гравюры «Сто видов Фудзи» он написал постскрипту: «Все, что я создал до 70 лет, не в счет. Только в 73 года я начал каким-то образом понимать, как устроена природа — животные, растения, травы, птицы, рыбы и насекомые. По-видимому, в 80 лет я продвинулся еще дальше. В 90 я надеюсь проникнуть в суть вещей, в 100 — достичь

высот мастерства, а в 110 каждый мой штрих будет проникнут жизнью».

В этой главе мы собрали несколько рассказов пожилых людей — актеров, художников и не только — о том, что их вдохновляет. Это отрывки из интервью, которые они дали *The New York Times*. Все эти люди до сих пор продолжают работать и не планируют останавливаться. Их пример — лучшее доказательство того, что, если человек четко видит цель, для него не существует препятствий.

Актер Кристофер Пламмер, который продолжает сниматься в свои 86 лет, раскрыл тайное желание актеров, которые по-настоящему любят свое дело: «Я хочу умереть на сцене. Это был бы по-настоящему актерский уход».

О чем-то похожем говорил Осаму Тэдзука, создатель японских комиксов манга. Перед смертью в 1989 году, рисуя свой последний комикс, он произнес: «Пожалуйста, прошу тебя, дай мне поработать».

Актер и режиссер Фредерик Вайсман в 86 лет, гуляя по Парижу, рассказал, что ему нравится работать, поэтому он и не уходит на покой: «Все вокруг жалуются на болезни и недомогания, а мои друзья или умерли, или продолжают работать».

Кармен Эррера, столетняя художница, продала свою первую картину в 89 лет. Сегодня ее работы находятся в коллекциях лучших музеев мира, в частности в галерее «Тейт Модерн» в Лондоне. Когда журналистка спросила ее, как она видит свое будущее в 99 лет, художница ответила: «Моя главная цель — закончить следующий проект. Я не загадываю, а живу одним днем».

---

## УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ

«Знания — единственное, что никогда не подводит. Ты можешь состариться настолько, что все кости в тебе разболтаются, ты можешь лежать ночи напролет, прислушиваясь к непорядку в своих венах, ты можешь утратить единственную любовь и увидеть, как мир вокруг тебя опустошают злые безумцы, или знать, что честь твою пинками загнали в сточные канавы низких умов. И тогда останется только одно — учиться. Пытаться понять, почему мир пребывает в движении и что его движет. Это единственное, от чего разум никогда не устает, к чему никогда не охладевает, что никогда не причиняет ему мучений, к чему не питает он страха или недоверия и перед чем не испытывает и тени сожаления»\*.

Теренс Хэнбери Уайт.  
Король былого и грядущего

---

Натуралист и писатель Эдвард Уилсон в свои 86 лет утверждал: «Я чувствую в себе достаточно опыта, чтобы ставить перед самим собой великие вопросы. Десять лет назад, начав размышлять о том, кто мы такие, откуда пришли и куда идем, я поразился, как редко мы задаемся такими вопросами».

Эльсуорт Келли, художник, проживший 92 года, утверждал, что утрата сил с возрастом — миф: она компенсируется ясностью ума и наблюдательностью. «Становясь старше, видишь больше... Каждый день я понимаю что-то новое, поэтому и продолжаю писать».

---

\* Пер. с англ. Сергея Ильина.

Архитектор Фрэнк Гери в 86 лет говорил, что для постройки большого здания «нужно семь лет с момента заключения контракта до окончания строительства», и это выработало в нем терпеливое отношение к ходу времени. Однако создатель Музея Гуггенхайма в Бильбао умеет жить сегодняшним днем: «Мы действуем здесь и сейчас, нет смысла оглядываться назад. Если отождествлять себя с эпохой, в которой живешь, не закрывать глаз и ушей, следить за новостями, смотреть на происходящее с уважением и любопытством, ты автоматически впишешься в современность».

---

## ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО В ЯПОНИИ

Хотя большинство долгожителей зарегистрированы в США благодаря четкой системе документации, во многих отдаленных уголках планеты тоже можно найти людей, проживших 100 лет и более, ведущих спокойную созерцательную жизнь на природе. Чемпионом по долголетию, без сомнения, является Япония, страна с самой высокой средней продолжительностью жизни.

Помимо здорового питания (его принципы мы подробно рассмотрим далее) и привычки следить за своим здоровьем (японцы часто ходят к врачу, делают полное обследование организма, чтобы предупредить некоторые заболевания), долгожительство в Японии тесно связано с культурой этой страны.

Чувство принадлежности к общине и стремление всегда, до самого конца, находить себе занятие играют в этом важнейшую роль.

Чтобы всегда оставаться активным, даже если уже нет необходимости работать, нужно носить в себе ики-

гай — цель, которая ведет за собой человека всю жизнь, мотивирует его созидать и приносить пользу обществу и самому себе.

Прежде чем мы углубимся в японскую философию, лежащую в основе этой идеи, поговорим немного о направлениях в психологии Центральной Европы и Японии, ставящих во главу угла осознание человеком собственного предназначения.

— — — — —

## Стив Джобс в Японии

Один из создателей компании Apple, прославившийся великолепным вкусом и пристрастием к стильным вещам, питал большую слабость к Японии. В 1980-е годы он посетил заводы Sony и перенял многие методы их работы, а еще его поразила простота и высочайшее качество японского фарфора, который он видел в Киото.

Любимцем Стива Джобса стал Юкио Сякунага, такуми из Тоямы, использовавший технику этсусето-яки, которой владеют очень немногие. В одну из своих поездок в Токио Джобс побывал на выставке Юкио Сякунаги и сразу понял, что его фарфор особенный. Стив купил множество чашек, тарелок и кувшинов и еще трижды посетил выставку.

Джобс еще много раз приезжал в Киото в поисках вдохновения и в конце концов лично познакомился с Сякунагой. Говорят, что во время этой встречи Джобс расспрашивал мастера исключительно о тонкостях его ремесла и о типе материала, который тот использовал в своей работе.

Юкио рассказал ему, что использует белую глину из гор Тоямы, которую добывает сам. Это и делало его настоящим такуми, мастером своего дела: он знал весь процесс производства, с самого начала. Стива Джобса так впечатлила эта история, что он решил поехать в Тояму и взглянуть на гору, из которой Юкио добывает глину, но, узнав, что ехать туда больше четырех часов на поезде, отказался от этой идеи.

Потом, уже после смерти Джобса, в одном интервью Юкио сказал, что очень гордится тем, что его искусство оценил создатель айфона, и добавил, что последней его покупкой стали 12 чайных чашек. Заказывая их, Джобс попросил Юкио сделать их особенными, «в новом стиле»,

и мастер создал 150 чашек, а потом выбрал 12 лучших и отправил их Стиву Джобсу.

Еще в самый первый приезд в Японию Джобс был поражен ремеслами, инженерными достижениями, философией и кухней. Особенный восторг у него вызывали достижения компании Sony, дзен-буддизм и суши.

## **Непростая простота**

Что же объединяет японскую кухню, ремесла, технологии и дзен-буддизм? Внимание к деталям и простота — но не сонная, безучастная, а сложная, которая всегда стремится ввысь и поднимает вещь, мозг или тело на новый уровень.

Эта простота постоянно заставляет мастера превосходить самого себя и всегда находится в потоке.

В документальном фильме американского режиссера Дэвида Гелба «Мечты Дзиро о суши» можно увидеть еще одного такуми — на этот раз повара. Герой фильма делает суши больше 80 лет, у него есть свой маленький ресторанчик в Токио. Он и его сын каждый день сами идут на рыбный рынок, где отбирают для своего ресторана самое лучшее.

В фильме показано, как сын Дзиро учится делать омлет (для суши с омлетом), и, сколько бы он ни старался, он не удостаивается одобрения отца. Только через много лет Дзиро все-таки хвалит его.

Почему же его сын не сдается? Неужели ему не наскутило каждый день готовить омлет?

Дзиро и его сын — художники. Для них кулинария — увлекательнейшее занятие, которое не может наскутить, чистое счастье, их икигай. Они научились наслаждаться своей работой, превратили ее в величайшее удовольствие, останавливающее время.

Отец и сын очень близки, это помогает им каждый день преодолевать все сложности, кроме того, они работают в спокойной обстановке, без стресса, что позволяет сосредоточиться. Даже получив звезду «Мишлен» в качестве лучшего суши-ресторана в мире, они никогда не задумывались над тем, чтобы открыть еще один ресторан или расширить бизнес. Их ресторанчик возле станции метро рассчитан всего на 10 мест, поскольку больше денег семья Дзиро ценит атмосферу, в которой можно отаться работе, потоку.

И Дзиро, и Юкио Сякунага все делают сами: Дзиро выбирает лучшую рыбу на рынке, Сякунага — лучшую глину в горах. В процессе работы оба они полностью погружаются в материал, сливааясь с ним. Идея слияния с объектом очень важна в японской культуре: в синтоизме считается, что леса, деревья и вещи обладают божественным духом.

Творец — не важно, художник, инженер или повар, — обращается к природе, относясь к ней с уважением. Во время работы мастер сливаается с объектом своего труда, становится с ним одним целым. Кузнец сказал бы, что металл живой, гончар — что глина живая. Японцы мастерски объединяют природу и технологию, в Японии человек и природа не соперничают, а сотрудничают.

## Чистота Миядзаки

Некоторые полагают, что ценности синтоизма, в частности единство человека с природой, сейчас постепенно утрачиваются. Один из главных борцов с таким взглядом на мир — мастер с яснейшим икигай режиссер Хаяо Миядзаки.

Почти во всех его анимационных фильмах показан конфликт между человеком, технологиями, фантазией и природой, но в конце все они примиряются и объединяются.

В фильме «Унесенные призраками» одна из самых ярких метафор — толстый божок, полный мусора, олицетворяющий загрязнение рек.

В работах Миядзаки у лесов есть характер, у деревьев — чувства, а роботы дружат с птицами. Этот режиссер — живое сокровище, восстанавливающее связь человека с природой. Он полностью отдается своей работе.

У режиссера нет компьютера, егоциальному телефону больше 10 лет, он заставляет всю съемочную группу рисовать от руки, и сам создает каждую мельчайшую деталь своих фильмов на бумаге. Рисуя, он может полностью погрузиться в материал, а работая на компьютере — нет. Благодаря Миядзаки студия Ghibli — одна из немногих в мире, где используются преимущественно традиционные техники. Те, кому посчастливилось побывать там, знают, что, если прийти в воскресенье, обязательно увидишь в уголке скромного мужчину, который не поднимает головы от работы, но приветствует каждого входящего.

Это и есть Миядзаки, обладатель многочисленных «Оскаров» — он проводит выходной в одиночестве за рисованием. Художник настолько любит свое дело, что часто приходит сюда по воскресеньям — насладиться работой, чтобы ничто не мешало. Известно, что мастера лучше не отрывать от работы ни под каким предлогом: он довольно вспыльчив, особенно если отвлечь его от рисования.

В 2013 году Миядзаки объявил, что уходит на покой. В честь этого события канал NHK снял документальный фильм о его работе в последние годы. В каждом кадре он рисует. В одной из сцен показано рабочее совещание, но и там режиссер сидит в стороне и рисует, не слушая остальных. В другой сцене Миядзаки приходит в студию в праздничный день, чтобы побывать одному и порисовать.

В первый день «пенсии» Миядзаки вместо того, чтобы уехать куда-нибудь или просто посидеть дома, пришел в студию и засел за рисование. Бывшие коллеги не знали, что и сказать.

Разве можно отказаться от дела, которое по-настоящему любишь? Хаяо Миядзаки не перестал рисовать. Спустя год после «ухода» он сказал, что не будет больше выпускать полнометражные фильмы, но рисовать продолжит до самой смерти.

## **Отшельники — подвижники икигай**

Не только японцы способны сливаться со своим делом полностью; в других странах тоже есть художники и ученые с сильным икигай, которые не перестают работать никогда.

Последним, что перед смертью записал Эйнштейн, были формулы. Даже на смертном одре он занимался тем, что его вдохновляло. Великий ученый говорил, что если бы он не стал физиком — обрел бы счастье в занятиях музыкой. Отдыхая от физики и математики, он играл на скрипке. Физика и музыки — вот два икигай, делавшие его счастливым.

Люди, подобные Эйнштейну или Миядзаки, могут показаться замкнутыми, но виновны они лишь в том, что ревностно оберегают свое счастливое время, иногда жертвуя другими сторонами жизни. Они своего рода отшельники, которые подстраивают всю жизнь под свое дело — идут по пути икигай до конца.

Еще один из них — Харуки Мураками. Говорят, встретиться с ним очень сложно: он общается лишь с узким кругом ближайших друзей и выходит в свет раз в несколько лет.

Отшельники икигай знают, как важно защищать свое рабочее пространство и окружение от всех отвлекающих факторов, чтобы целиком отдаваться любимому делу.

## **Микропоток, или Удовольствие от обычных дел**

Но что же насчет обыденных дел — запустить стиральную машину, подстричь лужайку, заполнить какую-нибудь бумагу? Можем ли мы превратить эти действия в источник удовольствия?

На станции Синдзюко, одном из главных транспортных узлов Токио, есть супермаркет, в котором до сих пор работают лифтеры. В обычных лифтах, где посетители вполне могли бы обойтись своими силами, лифтеры открывают дверь, нажимают кнопку нужного этажа и кланяются посетителям, когда те выходят.

Мы выяснили, что там есть один лифтер, выполняющий одну и ту же работу по крайней мере с 2004 года, — он всегда улыбается и выглядит довольным. Как же ему удается получать удовольствие от такой простой и, на первый взгляд, однообразной работы? Неужели ему не скучно?

Оказывается, лифтер не просто нажимает кнопки, а выполняет некий ритуал. Вначале он здоровается с посетителями, причем его голос звучит, словно он поет, затем кланяется и делает приветственный жест рукой, а потом отточенным движением, словно гейша, которая наливает чай, тянется к кнопке.

Михай Чиксентмихай называет такое отношение к повседневным делам «микропотоком». Все мы когда-нибудь скучали, сидя на уроке в школе, а потом в университете или на конференции, — многие в этот момент принимаются рисовать. Или, к примеру, крася стену, многие насищивают. Если процесс нас не захватывает, нам становится скучно, и мы стараемся развлечься чем-то еще.

Умение превратить рутинную работу в процесс, которым можно по-настоящему наслаждаться, очень важно. Счастье человека во многом зависит от этой способности, ведь всем нам приходится заниматься такими делами.

Билл Гейтс утверждает, что каждый вечер сам моет посуду. Он самый богатый человек в мире и легко мог бы этого избежать, но предпочитает делать это сам. Он говорит, что обожает мыть посуду, что это помогает ему расслабиться и собраться с мыслями — поэтому старается с каждым днем мыть посуду все лучше, следуя правилам, которые сам для себя разработал: вначале тарелки, затем вилки и т.д. Это один из примеров его ежедневного погружения в микропоток.

Ричард Фейнман, один из самых известных физиков в истории, тоже находил удовольствие в обыденных делах. Когда он стал знаменитым, его пригласил на работу основатель компьютерной компании Thinking Machines для разработки особенного инновационного процессора.

Он рассказывал, что в первый же день Фейнман пришел и спросил: «Чем я могу помочь?» Для него еще не было готово задание, так что ему предложили поработать над одной математической задачей. Фейнман сразу понял, что эта задача нужна, чтобы хоть чем-то его занять, и сказал: «Это вздор, а не задача, дайте мне что-нибудь важное».

Его послали за канцтоварами в ближайший магазин, и Фейнман ушел очень довольный. Если он не работал над какой-нибудь реальной задачей, Фейнман с удовольствием отдавался микропотоку — например, красил стены в офисе.

Несколько недель спустя акционеры конкурирующей компании заглянули в контору Thinking Machines и были поражены: «У вас в офисе красит стены Нобелевский лауреат».

## **Внеплановые каникулы: дверь в медитацию**

Тренированный мозг легче входит в состояние потока, так что медитация очень полезна: она тренирует мозг. Есть множество разных техник, но их все объединяет общая цель: успокоить разум, понаблюдать за собственными мыслями и чувствами, сосредоточиться.

В базовой практике полагается сидеть, держа спину прямо, и сосредоточиться на своем дыхании. Этим может заниматься любой человек, и результат появится уже после первого раза. Если сконцентрироваться на том, как воздух входит в наши легкие и выходит из них, можно притормозить бег мыслей и очистить сознание.

---

### **СЕКРЕТ ЛУЧНИЦЫ**

В 1988 году золотую медаль на соревнованиях по стрельбе из лука выиграла 17-летняя кореянка\*. Когда ее спросили о тренировках, она сказала, что главное — медитировать два часа в день.

---

Начиная заниматься медитацией, люди часто зацикливаются на том, чтобы все сделать «правильно», полностью очистить сознание или достичь нирваны, в то время как главное — сосредоточиться на самом путешествии. В нашем сознании постоянно бурлят мысли, чувства и идеи, и только сумев остановить эту центрифугу на несколько секунд, можно достичь покоя и ясности.

---

\* Ким Су Нён завоевала «золото» на Олимпиаде в Сеуле. — Прим. ред.

Главное, чему учит нас медитация, — не выходить из равновесия, что бы ни появилось на нашем мысленном экране. Даже если нам пришло в голову убить начальника, мы просто классифицируем это как одну из мыслей и отпускаем, как облако, не отрицая ее и не осуждая. Это просто мысль, не более того. Одна из 60 000 мыслей, которые, по подсчетам экспертов, ежедневно приходят нам в голову.

Медитация порождает в мозгу альфа- и тета-волны, у тех, кто давно медитирует, они возникают мгновенно, у новичков — спустя примерно полчаса. Эти расслабляющие волны активизируются также перед сном, после горячей ванны или во время приема солнечных ванн.

Таким образом каждый из нас может устроить себе вне-плановые каникулы — нужно лишь научиться правильно медитировать, а это под силу каждому.