





МАРКОС КАРТАХЕНА

# ХАНАСАКИ

японская система для тех,  
кто хочет жить долго и счастливо

УДК 613  
ББК 51.204.0  
К27

© Plataforma Editorial, 2019 Original title:  
El Sistema Hanasaki Author: Marcos Cartagena

### **Картахена, Маркос.**

К27 Ханасаки. Японская система для тех, кто хочет жить долго и счастливо / Маркос Картахена ; [перевод с испанского М. В. Ганиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (ZENLIFE. Азиатское искусство полноценной и счастливой жизни).

ISBN 978-5-04-226771-0

Маркос Картахена отправляется в путешествие по Японии, которое навсегда изменило его судьбу. Страна восходящего солнца подарила невероятное знакомство с людьми, что научили жить по-новому. Разделяя трапезу с гостеприимными жителями деревни Огими, наблюдая за бодрыми и счастливыми стариками, беседуя с теми, кому давно минуло 90, Картахена открыл, насколько долгой и осознанной может быть жизнь обычного человека. Ценные знания он притворил в систему, следуя которой, и ты, дорогой читатель, получаешь шанс на свою долгую и процветающую историю. Систему автор назвал «Ханасаки» и заключил в нее 9 правил японской формулы долголетия.

**УДК 613**  
**ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-04-226771-0

© Ганина М.В., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
ВВЕДЕНИЕ .....	13
КАЙДЗЕН .....	20
Эволюция при жизни .....	20
Истинный смысл кайдзен .....	21
Кайдзен в твоей жизни .....	24
Жажда знаний .....	36
Сила новых впечатлений .....	40
МИНИМАЛИЗМ .....	48
Сосредоточение на главном .....	48
Наши отношения с материальным миром .....	50
Чуть более минималистичная жизнь .....	64
ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ .....	77
Тишина в водах духа .....	77
Враги внутреннего покоя .....	78
Путь к внутреннему покою .....	81
ПРИРОДА .....	98
Связь с истоками .....	98
Мы связаны .....	99

Природа как лекарство .....	104
Природа как учитель .....	109
Мы в долгу перед природой .....	116
ЗДОРОВЬЕ .....	129
Для сильного и крепкого тела .....	129
Часть секрета – в питании .....	133
Привычки долгожителей .....	147
ОТНОШЕНИЯ .....	159
Связи, которые нас объединяют .....	159
Личные отношения .....	159
Общественные отношения .....	169
ПРИНЦИПЫ .....	182
Свет, озаряющий путь .....	182
Принципы как универсальный закон .....	184
Дух самурая .....	188
Принципы как основа личностного роста ..	193
Девять фундаментальных принципов японского общества .....	196
Принципы, которые выберешь ты .....	202
ИКИГАЙ .....	204
Жизнь со смыслом .....	204
Влияние икигай на жизнь .....	205

Путь, ведущий к икигай . . . . .	208
Превращение икигай в профессию . . . . .	226
Враги икигай . . . . .	228
Лучшее время начать искать икигай – сейчас . . . . .	234
История моего икигай . . . . .	235
УСТАНОВКИ . . . . .	247
Ключ к твоим мечтам . . . . .	247
Установки, которым я научился на Дальнем Востоке . . . . .	248
Что хорошего произойдет сегодня . . . . .	274
Твоя позиция по отношению к системе Ханасаки . . . . .	276
ЖИТЬ В ПРАВДЕ . . . . .	278
КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ОТ ЭТОЙ КНИГИ . . . . .	280
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	282

Очевидное обычно ускользает от внимания —  
именно потому, что оно очевидно.<sup>1</sup>

*Жак Лакан*

---

<sup>1</sup> Лакан Ж. «Я» в теории Фрейда и в технике психоанализа (1954/55). Пер с фр./Перевод А. Черноглазова. М.: Издательство «Гнозис», 2009.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя страсть к японской культуре зародилась самым неожиданным образом – как, впрочем, и все лучшее, что случается в жизни.

В день завершения 11-го цикла «Мастерской предпринимателей», которой я руковожу, ко мне обратился Маркос Картахена, участник программы и сооснователь проекта «*Открывая Японию*». В знак благодарности пригласил меня в одну из своих поездок в эту страну, где он сам будет гидом. Это был по-настоящему щедрый жест.

В легком шоке я заглянул в календарь, передвинул дела, отменил пару встреч – и ответил решительным «да». Мне повезло разделить эту поездку с потрясающей группой людей.

Я получил такое удовольствие, что в следующем году снова отправился в Японию с Маркосом, чтобы продолжить открывать для себя сокровища этой удивительной страны.

Хотя я знал людей, побывавших в Японии, и все они описывали свой опыт как нечто возвышенное, меня самого она поначалу не особо привлекала. Возможно, потому что никто не объяснил мне: Япония – это не просто страна. Это практически другая планета, которая по какой-то неведомой причине находится здесь.

Я посетил больше тридцати стран на четырех континентах, но ничто не удивляло и не восхищало меня так, как Япония.

Но как и всякую другую планету, Японию трудно понять без хорошего проводника. И именно здесь нам лучше всего помогут Маркос и эта книга.

Маркос – человек, преданный своему делу, посвятивший годы изучению, проживанию и глубокому осмыслению японского языка и культуры. Он способен увлечь любого, кто готов открыть для себя ту полноценную и насыщенную жизнь, которую предлагает Япония.

Она хранит в себе богатейшие знания, которыми может поделиться с миром. Эти знания выражают особый взгляд на жизнь, сосредоточенный на здоровье, отношениях, предназначении, служении, уважении и прочих ключевых элементах осознанного существования.

Поэтому, когда Маркос Картахена рассказал мне, что намерен написать *«Систему Ханасаки»*, я искренне обрадовался. Я знаю, насколько глубоки и ценны его знания об этой стране и какую пользу могут принести читателям.

*«Система Ханасаки»* – это настоящий гимн важным вещам, изложенный простым и доступным языком. Эта книга станет хорошим подарком всем, кто стремится к благополучию, ведь в ней дается ясный и понятный обзор ключевых идей японской культуры.

По мере чтения тебе может показаться, что некоторые мысли звучат очевидно. Часто именно так и выглядит истина, когда мы ее вдруг осознаем. Если не уделять должного внимания очевидному, мы можем упустить самую суть. Вот что мне особенно нравится в этой книге: она восхитительно и притягательно напоминает нам о том простом, но важном, чего никогда не стоит забывать.

Когда я начал знакомиться с японской культурой с помощью Маркоса, то понял, что многие ее принципы в области здоровья, отношений и труда кажутся настолько простыми, что мы легко упускаем их из виду. А значит, теряем шанс значительно улучшить свою жизнь.

*«Система Ханасаки»* наполнена здравым смыслом, способным подарить глубокие и позитивные перемены каждому, кто решит применить его на практике.

От всей души надеюсь, что ты примешь этот вызов и откроешь для себя идеи «Системы Ханасаки», потому что они сделают твою жизнь и мир вокруг лучше.

**Серхио Фернандес,**

автор книг *Vivir sin jefe*,

*Vivir sin miedos, Vivir con abundancia*<sup>1</sup>

и директор Института позитивного мышления,

«Мастерской предпринимателей»

и «Мастерской личностного роста»

---

<sup>1</sup> «Жить без начальника», «Жить без страхов», «Жить в изобилии». – Прим. пер.

## ВВЕДЕНИЕ

В восемнадцать лет я принял решение, которое изменило мою жизнь: как только появится возможность, поехать в Японию на целый год, чтобы изучить язык и культуру этой страны. С того момента эта мысль больше не покидала меня. Многие мои последующие решения, осознанно или нет, были подчинены осуществлению этой дерзкой мечты. С тех пор прошло больше шестнадцати лет. Все это время меня связывали с Японией особые отношения. Они позволили мне заглянуть в самую суть ее культуры.

Хорошо помню удивление и недоверие на лицах близких, когда я впервые признался, что хочу поехать учиться в Японию. «В Японию? Да что ты там забыл?» – спрашивали меня. Все были уверены: это просто мимолетная блажь, которая скоро выветрится из моей головы. Но годы шли, а я все повторял, что поеду в Японию.

Постепенно люди стали воспринимать меня всерьез.

Я долго мечтал, копил деньги, четыре года изучал японский, – и вот наконец собрал чемодан и отправился в путь. Я поступил в Университет Дошиша в Киото, древней столице Японии, и прошел там интенсивную программу японского языка, дополнив ее курсом по экономике.

Мое упорство сломало их скепсис: они поняли, что твердая решимость воплотить мечту в жизнь рано или поздно приведет меня к цели. Прошло почти десять лет, прежде чем я смог осуществить задуманное.

С сентября 2010-го по конец августа 2011-го я был обычным жителем Киото. Этот первый год, проведенный там, стал для меня настоящим подарком – полным впечатлений, приключений и новых знаний. Тогда я всем существом почувствовал: решение, что я принял в восемнадцать, было абсолютно правильным. Я никогда не забуду прогулки на велосипеде по городу, новые вкусы, которые открыл для себя в разнообразной японской кухне, доброжелательное и уважительное отношение местных жителей, а еще – волшебную красоту садов и храмов.

После той первой поездки я снова и снова возвращался в Японию на долгие месяцы и в общей сложности прожил там почти четыре года. Я был студентом, жителем традиционного японского дома в Киото, экспортером, гидом, сопровождающим группы испанцев по всей стране, – и каждая роль обогатила меня ценным опытом. Моя страсть к японской культуре только росла. Я прочел десятки книг, посмотрел массу документальных фильмов, погрузился в сотни статей и блогов об этой стране. Я могу часами говорить о том, как устроена Япония, почему японцы именно такие и главное – что мы можем у них перенять.

За годы этой особой связи со Страной восходящего солнца я узнал множество удивительных вещей.

Но одно стало для меня настоящим открытием: я обнаружил, что средняя продолжительность жизни в Японии заметно выше, чем в остальном мире.

Особенно это касается Окинавы – региона, который входит в число так называемых голубых зон, тех редких уголков планеты, где люди живут намного дольше обычного.