

Беттина Лемке

ИКИГАЙ

Японское искусство поиска счастья
и смысла в повседневной жизни

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



Москва
2019

УДК 130
ББК 86.42
Л44

Bettina Lemke

IKIGAI. DEN SINN DES LEBENS IM ALLTAG FINDEN

© 2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany

Лемке, Беттина.

Л44

Икигай : японское искусство поиска счастья и смысла в повседневной жизни / Беттина Лемке ; [пер. с нем. А.Ю. Соколовской]. — Москва : Эксмо, 2019. — 176 с. — (Особенности национального счастья).

ISBN 978-5-04-090855-4

Счастлив тот, кто сумеет придать своей жизни смысл и найдет его в повседневности. Именно в этом и заключается японский принцип Икигай, ответственный за долголетие и удовлетворенность многих жителей Страны восходящего солнца. Писательница Беттина Лемке рассказывает в своей книге об основополагающих принципах философии Икигай и предлагает целый спектр упражнений и практик, с помощью которых вы сможете изучить себя, научиться слушать свое сердце и найти свой Икигай.

Вспомните о счастливых мечтах из детства, проанализируйте свои книжные и художественные предпочтения, отправляйтесь навстречу самым смелым мечтам — все это под чутким и ободряющим руководством автора, с множеством примеров и вдохновляющих медитативных практик. Основная часть книги — практическая. Вы получите конкретные инструкции по выполнению каждого упражнения, а также свободное пространство для своих записей.

Книгой про Икигай мы продолжаем серию «Особенности национального счастья», которая уже полюбилась читателям по книге «Хюгге. Будь счастливым, как датчане», историей про Икигай.

УДК 130
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-090855-4

© Соколовская А.Ю., перевод на русский язык, 2018
© Бабина И.Г., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Посвящается всем тем, кто хочет
найти свой собственный Икигай.*

*Доверься тому, что действительно любишь,
прочувствуй его загадочное притяжением.
Это не собьет с пути.*

Руми¹



¹ Руми (1207 – 1273) – выдающийся персидский поэт-суфий.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть первая.

Икигай – двигатель жизни 11

Проблема смысла 12

Только мечта? 15

Счастье, делать что-то осмысленное 17

Внутреннее сокровище 21

Остров долгожителей 24

«Это божественно»—примеры личного Икигай. . . 28

С точки зрения науки. 33

Основные правила осмысленной жизни 37

Часть вторая.

В поисках своего собственного Икигай 43

Поиск сокровищ 44

Подготовка к пути. 46

Ориентиры	48
Благодарность как источник счастья	55
Три замечательных события	57
Путевые знаки	60
Разум сердца	68
Световой мост	72
По следам первооткрывателей	75
В ловушке стресса?	79
Миры мечты	81
Внутренние цели	90
Что было бы, если...?	93
Три замечательных события—II	98
Найти свою страсть—это реально?	101
Огонь жизни	104
Привет от Сократа	109
Определение достоинств и ценностей	111
Искусство визуализации	120
Лучшие решения	124
Барометр счастья	126
Магические круги	129

Что дальше? Преодоление жизненных препятствий.	141
Практика Икигай — краткий обзор.	147
ПРИЛОЖЕНИЕ	153
Библиография.	154
Рекомендованная литература	159
Примечание.	161
Благодарность	162



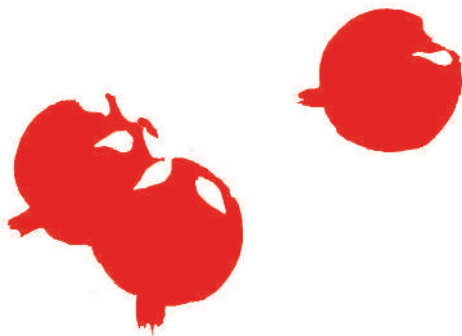
КАК ВОЗНИКЛА ЭТА КНИГА

Икигай — впервые я столкнулась с этим теперь уже многим известным японским понятием пару лет назад, когда изучала информацию на тему оптимизма. Данным словом обозначается такое состояние человека, когда он видит цель своей жизни и у него есть ради чего жить. Люди с высоким уровнем Икигай, читала я тогда, проживают более полноценную жизнь и знают, зачем они просыпаются по утрам. Кроме того, исследования показали, что такие люди живут дольше, чем те, у кого уровень Икигай ниже. Эта идея тотчас меня заинтересовала. Тот факт, что у японцев есть специальное слово, которым они обозначают чувство осмысленности жизни, привело меня в полный восторг, ведь у нас *(в немецком языке — прим. переводчи-ка)* такого слова нет. К тому же, мне показалось весьма логичным, что этого самого Икигай у человека может быть много или мало и он является, по сути, некоей жизненной силой, которая влияет на психическое и физическое здоровье — прямо пропорционально уровню Икигай.

Кто не видит смысла в своем существовании, не знает, для чего он живет и начинает каждый день заново, тот обладает, по логике вещей, меньшей энергией и жадной жиз-

ни, чем другой человек, который нашел для себя смысл жизни и старается наполнять каждый день такими вещами, которые делают саму жизнь полноценной, а его счастливым и удовлетворенным.

Тема зацепила меня с первых секунд знакомства, поэтому я решила не откладывать в долгий ящик и разобраться с ней подробнее. Можно сказать, что именно тот первый раз, когда я прочитала о принципе Икигай, явился сразу и толчком к написанию данной книги.





ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ИКИГАЙ –
ДВИГАТЕЛЬ
ЖИЗНИ





ПРОБЛЕМА СМЫСЛА

Глубоко в душе каждый человек тоскует по осмысленной жизни. (Этой) тоски хватит с лихвой, чтобы так и оставаться ищущим и открывающим этот смысл, всю жизнь.

Элизабет Лукас¹

Когда-нибудь каждый из нас, так или иначе, сталкивается с вопросом о смысле жизни. Возможно, этот вопрос не будет преисполнен глубоким философским наполнением. Возможно, мы просто спрашиваем себя: Почему я здесь, на этом свете? Чем я занимаюсь? И для чего? Многие из нас либо не находят ответов совсем, либо способны сформулировать лишь слишком простые, поэтому недостаточные. Если честно, что отвечают нам, когда в кругу друзей мы спрашиваем: Для чего вы встаете утром? Кто

¹ Элизабет Лукас (1942) – доктор философии, основательница Южно-Немецкого института Логотерапии и Экзистенциального анализа, ученица Виктора Франкла.

может нам сходу сказать, в чем смысл его жизни? Часто подобные вопросы могут вызывать стресс лишь только потому, что ответы на них нам более чем необходимы, но их так сложно сформулировать.

Кого-то подобные вопросы могут даже обидеть, потому что человек вдруг с досадой для себя осознает, что его жизни недостает движения или же она, вероятно, вообще лишена смысла.

Японский принцип Икигай может удивительным образом помочь каждому из нас найти смысл в нашей повседневной жизни, потому что каждый из нас имеет этот Икигай.

В первой части этой книги вы узнаете, что из себя представляет эта увлекательная жизненная философия, каким образом она дарит нам вдохновение, радость к жизни, энергию и даже в ответе за более продолжительную долгую здоровую жизнь. Во второй части вы отправитесь на поиски вашего личного смысла жизни. Подробная и развернутая программа упражнений с многочисленными проверенными вопросниками и ментальными техниками помогут вам шаг за шагом встать на путь, который приблизит вас к вашему собственному Икигай. Найдя его, вы сможете использовать это знание, чтобы вдохновляться, жить активной и полноценной жизнью. В идеале — до глубокой старости.

Разве не стоит оно того, открыто и решительно пуститься на поиски смысла? Я желаю вам ярких открытий и много радости на пути к этой цели, а также много Икигай во всем!

СОВЕТ:

Вы можете двигаться по этой книге последовательно от начала до конца. Таким образом, вы сначала узнаете некоторые основополагающие и полезные вещи о принципе Икигай. Если же вы хотите как можно скорее отправиться на поиски своего личного Икигай, переходите сразу к практической части, но не забывайте по мере надобности перечитывать соответствующие разделы из вводной части.





ТОЛЬКО МЕЧТА?

Представьте себе следующую ситуацию: вечер пятницы, почти начало выходных. На субботу вы запланировали велосипедную прогулку с друзьями или семьей. Вы хотите выехать пораньше, чтобы зарядиться чудесным настроением утра и использовать весь день по полной. Вы лежите в кровати и думаете о том, что наконец-то можно будет выбраться из серых будней, отправиться на природу и подышать свежим воздухом — а ваше сердце так и колотится от радости. Это радость предстоящей физической активности, компании людей, которых вы любите и общению с ними, уютной кафешке по дороге и просто возможности переключиться после напряженной недели и полностью избавиться от повседневности и рутины. С этим чувством предвкушения вы засыпаете и легко встаете на следующее утро при первом же звонке будильника. У вас есть мотивация, и вы полны энтузиазма. Стоящие цели привлекают и позволяют быстро забыть про усталость после рабочей недели. С удовольствием вы пьете утренний кофе, packуете ваши велосипедные сумки и выходите в бодром расположении духа и с хорошим настроением. Вас ожидает день полный приключений, и вы будете наслаждаться каждой его минутой.