

Содержание

Введение 3

- Неделя 1 • Я воссоединяюсь с собой 7
- Неделя 2 • Я ли это покупаю? 27
- Неделя 3 • Я избавляюсь от стереотипов и заблуждений 43
- Неделя 4 • Я не такая/такой, как вы думаете 61
- Неделя 5 • Кто же я на самом деле? 77
- Неделя 6 • Я задаю вопросы 93
- Неделя 7 • Я возвращаюсь в свое прошлое 111
- Неделя 8 • Я принимаю себя такой, какая я есть 125
- Неделя 9 • Я нахожу свое предназначение 139
- Неделя 10 • Я пользуюсь помощью и поддержкой окружающих 155
- Неделя 11 • Я перехожу к действию 169
- Неделя 12 • Я блистаю 187

Заключение 199

Введение

Икигай — японское слово. Оно составлено из четырех иероглифов, значения которых таковы: «жизнь», «стоящее дело», «приоритет, инициатива» и «красота, элегантность». Коротко говоря, смысл этого слова в том, чтобы иметь важную и прекрасную причину просыпаться по утрам. Придать смысл своей жизни и сделать ее счастливой. В конце концов, не осознание ли смысла жизни побуждает нас жить? А что такое жить полноценной жизнью, если не радоваться ей каждый день?

Концепция *икигая* пришла к нам с Окинавы, японского острова, который славится большой долей долгожителей, перешагнувших столетний юбилей. Недавние исследования показывают, что помимо окинавской диеты, о которой много говорят и пишут, у островитян есть еще один секрет: каждый старается найти свой *икигай* и реализовать его.

Понятие «икигай» подразумевает соединение идеи самореализации с идеей служения обществу. Последнее очень важно для культуры Японии, где многие пенсионеры продолжают работать на благо общества. Например, трудясь на рисовых плантациях, многие пожилые люди получают удовольствие от работы на свежем воздухе и одновременно вносят свой вклад в благосостояние семьи, а также приучают молодое поколение с уважением относиться к природе, сознавая, что они всё еще живы и всё еще остаются полезными членами семьи и общества.

Молодое поколение японцев больше не хочет отдавать всю свою жизнь работе, как это делали их предки; свой *икигай* для них превыше всего. Многие из тех, кому за тридцать, предпочитают отречься от традиционных представлений об успешной жизни, чтобы постараться реализовать свой собственный идеал,

пусть даже ценой значительных потерь в зарплате. Старики на этих молодых людей смотрят неодобрительно, считая их лентяями и лежебоками (*карю*). Но, несмотря на такое негативное отношение к ним, сами *карю* гораздо счастливее тех, кто их критикует.

Икигай можно уподобить компасу, который позволяет каждому человеку жить такой жизнью, какую он сам считает хорошей и правильной, то есть жизнью, которая доставляет индивиду удовлетворение и одновременно позволяет ему служить какой-то более высокой цели.

Зачем же отправляться так далеко на поиски этого самого смысла жизни? В наше нестабильное время, когда нам постоянно приходится менять работу, переучиваться, адаптироваться к меняющимся условиям, очень важно иметь общее направление*, понимать, ради чего это все, чего мы, собственно, пытаемся достичь для себя и окружающего мира. Вот что нам действительно нужно.

Моя бабушка, а она была специалистом по даосской медицине и каббале, сказала мне однажды: «Я сделала всё, зачем пришла». В скором времени она покинула этот мир. Ее *икигай* состоял в том, чтобы открыть западному миру глаза на другую форму медицины, и эту миссию она выполнила. И когда бабушка сочла, что сделала все, что могла, у нее больше не оставалось причин жить. В буквальном смысле. Я всегда испытывала огромное восхищение перед этой волевой женщиной, способной свернуть горы для достижения поставленных целей, и одно время, пока я не нашла свой *икигай*, я думала, что никогда не смогу стать такой, как она. Когда я нашла свой смысл жизни — «открывать новые возможности быть счастливой и доносить эти возможности до других», — я превзошла все, на что считала себя способной, — как и моя бабушка.

Самореализация — это лучшее, что мы можем предложить обществу. Представьте себе мир, в котором каждый обожает свою

* По-французски понятия «смысл» и «направление» передаются одним и тем же словом *sens*, поэтому понятия «смысл жизни» и «направление жизни» перекликаются. Отсюда и упоминание компаса. — *Прим. перев.*

работу и идет на работу с песней. Вы находите эту идею безумной? Лично мне безумием кажется то, что эту идею находят утопичной.

Как найти свой *икигай*? Это требует долгого самокопания, внутреннего поиска, в большей мере интуитивного, нежели интеллектуального. Торопиться с этим нельзя, на это нужно время. Посмотреть на мир свежим взглядом, отдаваться занятиям, которые кажутся бесполезными, позволить себе жить полнокровной жизнью, перестать бояться впустую тратить время, принимать как должное жизнь медленную, спокойную, размеренную, даже скучную. Только так, размышляя над своей жизнью в тишине и одиночестве, вы и найдете свой *икигай*.

Эта книга задумана мной как возможность отвлечься от жизненной суеты и дать себе время поразмышлять над смыслом жизни, а еще важнее — прочувствовать его, поэкспериментировать, чтобы это могло войти в вашу повседневность, не переворачивая ее вверх дном. Программа поиска *икигай* рассчитана на двенадцать недель, каждая из которых касается разных тем, чтобы вы мало-помалу смогли лучше разобраться в себе. Выполняя упражнения, играя в интересные и необычные игры, вы постепенно разгадаете тайну своего *икигай*.

Обзаведитесь красивым блокнотом, который будет постоянно при вас во время этого увлекательного путешествия в свой внутренний мир, и уделяйте достаточно времени выполнению каждого упражнения, особенно тех, которые изначально вас не привлекают, потому что в каждом из них содержится полезный урок для вас. Оставайтесь открыты, проводите это «расследование», как если бы речь шла о ком-то постороннем, как если бы вам нужно было что-то разузнать о незнакомце. Будьте готовы удивляться и понемногу открывайте для себя путь, который сделает вашу жизнь легкой, интересной и счастливой.



Я ВОССОЕДИНЯЮСЬ С СОБОЙ

На этой неделе я объясню, почему так важно в поисках икигая воссоединиться с собственной внутренней сущностью. ● **Как найти смысл жизни, если вы не знаете своих потребностей?** Это не поиски Грааля. Ответ находится в вас, вы должны просто восстановить внутренний диалог. ● **Японским источником вдохновения на этой неделе нам послужит умение получать удовольствие от каждого мгновения жизни и присущая японцам связь с природой.** ● На этой неделе также мы узнаем, как восстановить контакт со своим телом. **Возможно, вы не знаете, что вам нужно, но ваш организм это знает хорошо.** И это хорошая новость. ● Вместе изучим, как восстановить то, что называют качеством жизни.



Немного поразмывляем

Это история одной девочки, которая не представляла, чего она хочет. Она жила без радости, без мотивации. Блуждала по жизни, не слишком-то понимая, зачем эта жизнь нужна. Еще меньше девочка понимала, зачем нужна она сама. Она приспособливалась к другим, пытаясь быть принятой ими. Девочка никогда не спрашивала себя, чего она сама хочет и даже своими потребностями не интересовалась. Она довольствовалась тем, что плыла по течению, терпела серость своих будней — пусть и прикрашенную блестками — надеясь, что однажды все изменится как по волшебству. Как некоторые ждут прекрасного принца, ждала откровения, голоса, который скажет ей: «Вот ради чего ты создана», «Вот в чем смысл твоей жизни». Она превосходно училась, была одарена, талантлива в разных науках. При поступлении в лицей психолог, занимавшийся профориентацией, говорил ей: «Иди по научной стезе — ты же такая одаренная». Она продолжала сомневаться и, поскольку большой страсти к литературе не испытывала, выбрала другой путь — экономический. Что ей делать дальше? Она никогда не задавала себе этот вопрос, а до последней секунды склонялась к художественному образованию, хотя и без особой убежденности.

Этой девочкой была я. И на первом этапе произошедших в моей жизни радикальных перемен, который, кстати, продлился три года, я узнала, что у меня есть телесная оболочка. Более того, у этой оболочки есть, что мне сказать.

Режим работа

Вы робот? Большинство, разумеется, ответит на этот вопрос отрицательно. А давайте сыграем в небольшую игру: возьмите карандаш и бумагу.

У вас есть пятнадцать секунд, чтобы нарисовать цветок.

Быстрее, быстрее!

Ну, поторопитесь!

Готово?

На что похож ваш цветок?

Это ромашка?

Вот такая ромашка?



Если да, то вы из тех 95 % людей, которым я предлагала выполнить это упражнение и которые выбрали общепринятый символ цветка. Этот цветок понятен всем.

Вы получили удовольствие, рисуя его? Не очень-то, не правда ли?

А если теперь вы нарисуете свой любимый цветок?

Не торопитесь, не волнуйтесь, никто не ждет от вас шедевра, который будет продан на аукционе «Кристис». Цветок, который вам нравится, который соответствует вашей манере, может не получиться — ничего страшного, ведь вы делаете это всего лишь для удовольствия.

Сколько времени это у вас заняло? Пятнадцать секунд? Двадцать секунд? Вряд ли намного больше, я полагаю.

Надеюсь, однако, вам это понравилось.

Тогда почему вы не нарисовали этот цветок по моей первой просьбе?

Потому что вы находились в том, что я называю **«режим робота»**.

Что это означает?

Это означает, что, когда вы находитесь под давлением, у вас нет времени спросить себя, что же вам нравится, вы делаете то, чего от вас ждут.

Вы могли бы нарисовать тюльпан или лотос — это не намного сложнее, и за пятнадцать секунд с этим справился бы даже неискушенный в рисовании человек.

Тогда почему же вы нарисовали ромашку? Потому что вы не удосужились спросить себя: «А какой мой любимый цветок?» или «Какой цветок мне хотелось бы нарисовать?» Потому что вы спешили, суетились: от вас ждали рисунок в кратчайшее время, и вы выбрали самый простой путь, не думая об удовольствии, радости, игре, желании.

Вероятно, именно так вы поступаете в своей повседневной жизни и даже не замечаете этого.

Бесплатное удовольствие

Когда вы последний раз делали что-нибудь совершенно непродуктивное?

Совершенно бесполезное?

Вы позволяете себе праздное времяпровождение?

В мире, который мчится со скоростью 200 км/ч, уметь остановиться просто ради удовольствия — это настоящий талант, ведь вы должны осмелиться пойти против течения. Представьте себе пилота Формулы-1, который притормаживает на обочине, чтобы полюбоваться бабочкой. На него будут шикать, его будут ругать, ему будут угрожать. Он подвергнет себя опасности и вызовет множество негативных реакций и ужасных насмешек.

Хорошая новость в том, что вы не пилот и гонки никакой нет.

Да, мир движется быстро, и вы должны находиться в движении, но никто не мешает вам сказать «стоп».

Предвижу ваши возражения: «Но у меня нет времени, мне нужно зарабатывать на жизнь, я рискую потерять работу». И тогда я говорю вам «стоп».

Речь идет не о том, чтобы уехать в индийский ашрам и медитировать там целый месяц, без связи с интернетом. Речь идет о том, чтобы в повседневной жизни делать приятные вещи, которые не приносят никакой пользы.

Мы настолько боимся быть непродуктивными, что всегда найдем, как совместить приятное с полезным.

Нет, приготовить торт не годится, потому что вы его съедите сами или доставите удовольствие своим близким; как правило, кулинария вообще не годится, потому что она служит для питания.

Спорт? Тоже не годится, потому что он помогает вам поддерживать физическую форму, а это тоже очень полезно.

Как видите, вы совершенно утратили привычку, которой владели в детстве, ведь детям от природы свойственно празднично проводить время, а вы уже забыли, как это делается.

Нужно вдохновение?

Вот несколько забавных непродуктивных мелочей, которые делаю я, а вы можете взять их на вооружение, прежде чем найдете что-то свое (а это случится очень скоро):

- рисовать на бумаге каракули, затем комкать листы и бросать их в мусорную корзину, как в баскетбольное кольцо;
- рисовать водой или гелем для душа на краю ванны;
- лечь на траву и любоваться облаками, высматривая интересные формы;
- бегать по лужам;
- включить песню любимого исполнителя и подпевать ему, держа вместо микрофона щетку для волос.

Как получается, что мы забываем прислушиваться к себе?

Забывать о себе — это кажется странным, ведь, по идее, всё очень просто: слушать себя, знать свои потребности и желания.

Однако большинство из нас на это не способны. Что же происходит?

Помимо давления времени, которое мы рассмотрели на примере с цветком, есть и другие факторы, которые мешают нам присматриваться к себе.

- **Воспитание.** Наши родители, желая нам добра, принимали многие решения за нас, совершенно не слушая нас. Например: «Надень кофту!» — «Нет, мне жарко». — «Надень кофту: холодно!» или «Пора спать!» — «Мне не хочется». — «Ложись, ты устал». В результате мы привыкли верить, что окружающие лучше знают наши потребности и являются носителями истины, а собственные ощущения обманывают нас, поэтому мы перестаем слушать себя.

- **Социальное давление.** Присматриваться к себе, заботиться о себе — на это плохо смотрят, это воспринимается как проявление эгоизма, самовлюбленности.

- **Невежество.** Никто не учил нас ни в школе, ни в вузе, ни где бы то ни было, как важно знать свои потребности, мы не рассматриваем такой вариант, потому что даже не знаем, что это необходимо, не говоря о том, что это возможно; и когда нам все-таки говорят о необходимости прислушиваться к себе, мы не знаем, как к этому относиться.

Нужен отпуск?

Почему ваша жизнь так меняется во время отпуска? Почему она становится настолько приятнее?

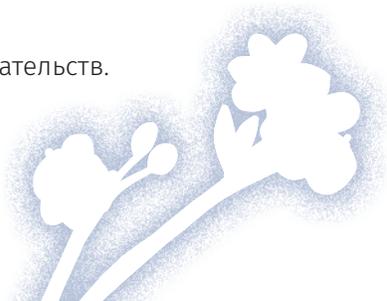
Ладно, вы не работаете. Если исходить из принципа, что работа — тяжелое бремя (а это далеко не всегда так), — тогда отпуск вас освобождает от него. Но что еще?

Отпуск — это время, когда вы выходите за привычные рамки своего существования.

Нет давления времени, разве что вы сами себя накручиваете, напоминая себе, что отпуск проходит слишком быстро и что он скоро закончится.

Нет стресса.

А главное, что у вас нет никаких обязательств.



Отпуск — это момент, когда вам приходится самим делать выбор: находиться в городе, играя в туристов, или уехать к морю, на край света, открывать новые страны и культуры...

Прибыв на место, вы вынуждены задавать себе вопросы, которых избегаете в повседневной жизни: в чем вы нуждаетесь, чего вы хотите? Вы не только слушаете себя («Не выпить ли коктейль, где тут бар?»), но, что еще важнее, позволяете себе позитивно реагировать на то, что в обычных обстоятельствах было бы отвергнуто как нелепый каприз.

Во время отпуска вы каждый день принимаете решения, которые принадлежат только вам, потому что у вас больше нет никаких ограничений или их меньше (дети, компаньон, муж, подруга...).

Каждый день отпуска вы слушаете себя: «Может, мне пойти искупаться?», «Ммм, кажется, я проголодалась», «Пойти мне на экскурсию в храм или поспать у бассейна?»

В отпуске вам очень хорошо.

А что если вам привезти с собой вот этот отпускной настрой вместо очередной кружки?

Вы не можете привезти с собой море или горы. Вы не можете привезти с собой солнце или водопад. Но отпускной настрой — вполне транспортабельная вещь.

Прежде чем вы запаникуете, давайте уточним, о чем идет речь:

- прислушиваться к своим потребностям;
- быть чуткой к своим желаниям;
- следовать своей интуиции;
- выбирать то, что вам действительно нравится;
- быть открытой к новизне и приключениям.

Хотите пример?

Будучи в отпуске, вы решаете пройтись до деревушки, расположенной недалеко, просто ради удовольствия, а потом, хотя вас к десяти часам ждет в кафе друг, вы заходите в небольшую церквушку, чтобы посидеть в тишине и прохладе, не беспокоясь о том, что вы на пять минут опоздаете на встречу. В кафе вы заказываете себе гранатовый ликер — да, в нем полно сахара, но, в конце концов, вы это заслужили!

В повседневной жизни вы всегда отправляетесь на работу одним и тем же маршрутом или способом (метро, автобус), не останавливаетесь по дороге, идете быстро и стараетесь ни на что не отвлекаться, чтобы прийти вовремя.

Как бы действовал человек с отпускным настроем?

«Хм, сегодня мне хочется пройтись, поэтому я выйду немного раньше. Надо же, я никогда не замечала этой булочной. Пахнет вкусно. Здравствуйте, булочку с шоколадом, пожалуйста. А что если мне посидеть на этой скамейке и съесть булочку, любуясь прекрасным парком? Как красиво цветут деревья! О, уже 8:55, нужно немного пробежаться, чтобы не опоздать. Это будет хорошая зарядка!»

Как, по-вашему, кто придет на работу в хорошем настроении и будет работать с удвоенной энергией?

Слушайте свое тело

Как слушать себя? Как узнать, чего вы на самом деле хотите или в чем нуждаетесь? Нужно прислушиваться к сигналам своего тела.

Когда мне первый раз сказали: «Слушай свое тело», я чуть не рассмеялась в лицо этому человеку. Я, конечно, сдержалась из деликатности, но скажите честно: как можно слушать часть меня самой? Это же абсурд!

И вот однажды, будучи в отпуске в Лозанне, я гуляла по берегу Женевского озера, и мне захотелось искупаться. До той поры считалось, что я трусиха и боюсь холодной воды, а температура в озере не превышала 20 градусов, хотя была середина августа. По идее, этот опыт ну никак не мог мне понравиться: холодная вода, да и лох-несское чудовище мне частенько снится. Но вся эта негативная информация, посылаемая моим мозгом, его крик отчаяния — «Не лезь!» — и последняя его попытка переубедить меня — «И что подумают люди? Будь умницей и веди себя как обычно» — не возымели действия на мое желание, к которому я все же прислушалась.

И к счастью, потому что этот эпизод стал одним из самых ярких в моей жизни: удовольствие от купания усилилось десятикратно благодаря чувству гордости из-за того, что я преодолела свой страх, ощущению единения с природой, а главное — ликование моему телу, которое жаждало свободы и свежей воды. В тот день я поняла, что такое слушать свое тело.

Это попросту означает прислушиваться к своим спонтанным желаниям и не позволять рассудку саботировать их, делая невозможными, недоступными или нелепыми.

Но почему же мой мозг хочет помешать мне быть счастливой? Роль рассудка в том, чтобы успокаивать тело, избегая действий, которые могли бы подвергнуть вас опасности или помочь вам сделать правильный выбор. Это очень полезная функция, только мы настолько доверяем своему интеллекту и так мало доверяем своему телу, что делаем выбор в пользу первого, предпочитая действие бездействию. Когда вы начинаете прислушиваться к своему телу, это позволяет восстановить баланс. Речь не о том, чтобы вернуться к привычкам дикарей. Речь о том, чтобы предоставить себе свободу действий, неотделимую от счастья.

