

НОБУО СУЗУКИ

ТАНБАТТЭ

**ДЕЛАЙ
ЧТО МОЖЕШЬ
И БУДЬ
ЧТО БУДЕТ**



ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО
ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ



Сам себе психолог (Питер)

Нобуо Сузуки

**Ганбатте. Делай что можешь,
и будь что будет. Японское
искусство преодоления трудностей**

«Питер»

2021

УДК 316.66
ББК 88.52

Сузуки Н.

Ганбатте. Делай что можешь, и будь что будет. Японское искусство преодоления трудностей / Н. Сузуки — «Питер», 2021 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2255-4

Японское искусство преодоления трудностей «Ганбатте» можно трактовать как «Делай то что можешь, и будь что будет». Это книга о том, как развить в себе искусство принимать все, что происходит в твоей жизни, не снимая при этом с себя ответственности. Она содержит короткие послания для достижения целей, сохранения физической формы и умственного расслабления, визуализирования препятствий и способов их преодоления, умения концентрироваться и не расслабляться, когда это необходимо. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 316.66
ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-2255-4

© Сузуки Н., 2021
© Питер, 2021

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 6 |
| Глава 1 | 8 |
| Глава 2 | 10 |
| Глава 3 | 12 |
| Глава 4 | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

Нобуо Сузуки
Ганбатте: делай что можешь,
и будь что будет. Японское
искусство преодоления трудностей

Nobuo Suzuki

GANBATTE

El arte japonés de vencer las dificultades

Права на издание получены по соглашению с Sandra Bruna Agenda Literaria, SL. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.



© 2021, Francesc Miralles

www.francescmiralles.com

& Hector Garcia

www.kirainet.com

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Предисловие

Каждый раз, когда Франческ едет в Японию, я знаю, что нас ждет приключение, которое ляжет в основу нового проекта.

Именно так появилась наша первая совместная книга: «Икигай – японские секреты долгой и счастливой жизни». Идея возникла во время прогулок по Токио и Эносиме, после чего мы решили поехать в село Огимии, деревню долгожителей. Это было только начало; мы продолжили изучение основ жизненной философии икигай и написали еще несколько книг.

В конце 2019 года Франческ возвращается в Огимии после кругосветного путешествия, на этот раз у него задание от National Geographic – снять документальный фильм о долгожителях. Вылетев из Токио, я присоединяюсь к нему.

Бирюзовая волна и морской бриз *тюрауми* (так называется море на почти мертвом языке жителей Окинавских островов) вызывают у меня ностальгию и в то же время странное ощущение чего-то знакомого.

Приближаясь к деревне, мы с Франческом чувствуем, что Огимии уже является частью нашей жизни.

Спустя почти пять лет после нашего первого визита мы задаемся вопросом, как живут старейшины, с которыми мы познакомились во время нашей первой поездки. Мы приятно удивлены, увидев, что Хига все еще в отличной форме.

Когда мы с ней познакомились, ей было 96 лет. Теперь, пригласив нас в свой дом, она с гордостью показывает нам официальный сертификат «Столетие», выданный японским правительством.

Хига живет в скромном одноэтажном доме всего в минуте ходьбы от моря. Позади дома есть небольшой огород, где она выращивает овощи, а за ним – джунгли янбару, где, как говорят, живет дух старых деревьев Банагайя.

Встретив нас, Хига кладет наш Икигай на жертвенник в гостиной. Она опускается на колени на татами, зажигает несколько ароматических палочек, закрывает глаза и начинает молиться. Сначала она благодарит своих предков за то, что до сих пор жива, и за то, что они приносят ей удачу; затем произносит наши имена и название нашей книги: Хига предлагает ее в качестве приношения предкам и народу в целом.

Мы рады вновь навестить Хигу и увидеть, что она до сих пор здорова и счастлива.

На следующий день наш друг Мияги, с которым в прошлый раз мы провели много времени, передает, что с нами хочет познакомиться Осиро, один из старейших людей Огимии.

108-летний хозяин вместе с 82-летним сыном приветствуют нас в своем доме. Он расположен в долине, примыкающей к дому Хиги, но немного дальше от моря. Мы оставляем обувь в прихожей и босиком проходим в большую комнату с татами.

Осиро встает без посторонней помощи и подходит поздороваться. Такая жизненная сила в 108-летнем возрасте вдохновляет. Он рассказывает истории из жизни, вспоминает о войне, в которой чудом выжил. На Окинаве это удалось немногим.

Осиро с гордостью показывает фотографию, где в день своего дня рождения сидит за рулем собственного мотоцикла. Когда Осиро говорит о прошлом, его глаза сияют молодостью, энергией и жизненной силой.

Затем он предлагает выйти в сад, чтобы полить растения. Осиро терпеливо позирует для National Geographic. По голубому небу проплывают облака, нас окружают горы джунглей янбару, и легкий ветерок приносит соленый аромат моря.

Хозяин срывает несколько лимонов *шишкುವаша*¹ и предлагает их в качестве прощального подарка.

Я задаю последний вопрос:

– Как вы думаете, в чем секрет вашего долголетия?

На что Осиро отвечает:

– *Ганбатте*.

В переводе это означает: «Я всегда старался сделать все, что в моих силах». После нескольких секунд молчания он добавляет:

– *Майничи ганбаттемасу*.

В переводе это означает: «Я стараюсь каждый день». Осиро прощается со мной и Франческом одним-един-ственным словом:

– *Ганбатте!*

Ганбатте означает: «Не унывайте и отныне старайтесь делать все, что в ваших силах».

Совершенно случайно своим прощанием Осиро подарил нам новую идею.

Ганбатте – это не просто слово, это способ восприятия жизни.

Ганбатте – это мышление, отношение, которому можно научиться, чтобы применять в повседневной жизни.

Ганбатте – это инструмент, позволяющий приободрить вас и ваших близких.

Ганбатте поможет идти вперед с улыбкой, несмотря ни на что.

Ганбатте – это компас, не позволяющий впадать в отчаяние и уныние при столкновении с неожиданными проблемами.

В наш первый визит в Огими мы узнали много нового от долгожителей, в том числе то, что *икигай* – это ключ к полноценной жизни. В этот раз энергичный 108-летний человек преподавал новый урок.

Слова Осиро натолкнули нас на мысль написать первую книгу о *ганбатте*.

Эктор Гарсиа

Октябрь 2020 Токио

¹ Цитрусовое растение, произрастающее в Огими, которое, согласно многим научным исследованиям, имеет высокую концентрацию нобилетина, мощного антиоксиданта – *Примеч. пер.*

Глава 1 Ганбатте

Ганбару ### #это японский глагол, который можно перевести как «делать все возможное», «не сдаваться», «стоять на своем», «настаивать на чем-то» или «упорствовать».

Ганбару ### состоит из трех иероглифов
#: упрямый непокорный своевольный
#: растянуть вытянуть оформить расширить
#: символ в хирагане² – окончание

Когда кто-то из знакомых сталкивается со сложной задачей в какой-либо сфере жизни: соревнование, экзамен или рискованное предприятие, – мы обычно желаем ему удачи. В японском языке глагол *ганбару* для обращения к другому человеку применяется в форме *ганбатте*, ####. *Ганбатте* является наиболее часто используемой формой глагола *ганбару* и может быть переведен как «делайте все возможное и не сдавайтесь».

Наиболее часто используемые глагольные формы *ганбару*.

Ганбару или *ганбаримасу* ## ## ## ## Т: первое лицо единственного числа: «Я сделаю все возможное!»

Ганбатте ##### # #:используется для обращения к кому-либо с целью приободрить его.

Ганбатте кудасай ## ## # # #:так же, как *ганбатте* – но более вежливая форма.

Ганбаре ###:как *ганбатте*, повелительное наклонение, указание другому человеку.

Ганбароу или *ганбаримасоу* #### #,## ## ##: ##«Давайте сделаем все, что в наших силах, чтобы поддержать всех членов нашей команды».

Иссокенмей ганбатте – #####: «Делайте все возможное, вкладывайте все свои силы».

Когда мы желаем удачи, подразумевается, что результат находится в руках судьбы, вне нашего контроля. Напротив, когда мы говорим *ганбатте* на японском языке, мы передаем идею о том, что многое из того, с чем человеку придется столкнуться, зависит от него самого.

Важно также, что при использовании слова *ганбатте* «все возможное» не означает, что все пойдет хорошо, поскольку есть вещи, которые от нас не зависят.

Это и есть суть мировоззрения *ваби-саби*. Усилия важнее удачи.

Философское послание *ганбатте* гласит: «Делай все, что в твоих силах, и если что-то пойдет не так, как ты ожидаешь, ничего страшного, не стоит расстраиваться, потому что ты будешь знать, что сделал все возможное».

В Японии мы ежедневно говорим *ганбатте*, По утрам мы прощаемся так с семьей, когда идем на работу или в школу.

Мы говорим *ганбатте* на спортивных мероприятиях, в повседневной жизни, когда нужно приободрить друга или когда на нас обрушиваются стихийные бедствия...

Если вы сделали все возможное, не имеет значения, что результат оказался не таким, как вы ожидали, потому что вы знаете, что не упустили свой шанс.

² Хирагана – японская слоговая азбука, одна из составляющих японской письменности наряду с катаканой, кандзи, арабскими цифрами и ромадзи (латинским алфавитом). – *Примеч. пер.*

Делай в жизни все возможное, используя свои способности как можно лучше, настаивай, упорствуй, двигайся вперед, не сдавайся.

И если ты не получишь того, что хотел, не унывай, не расстраивайся.

Все в порядке, ты сделал все, что мог.

Ганбатте!

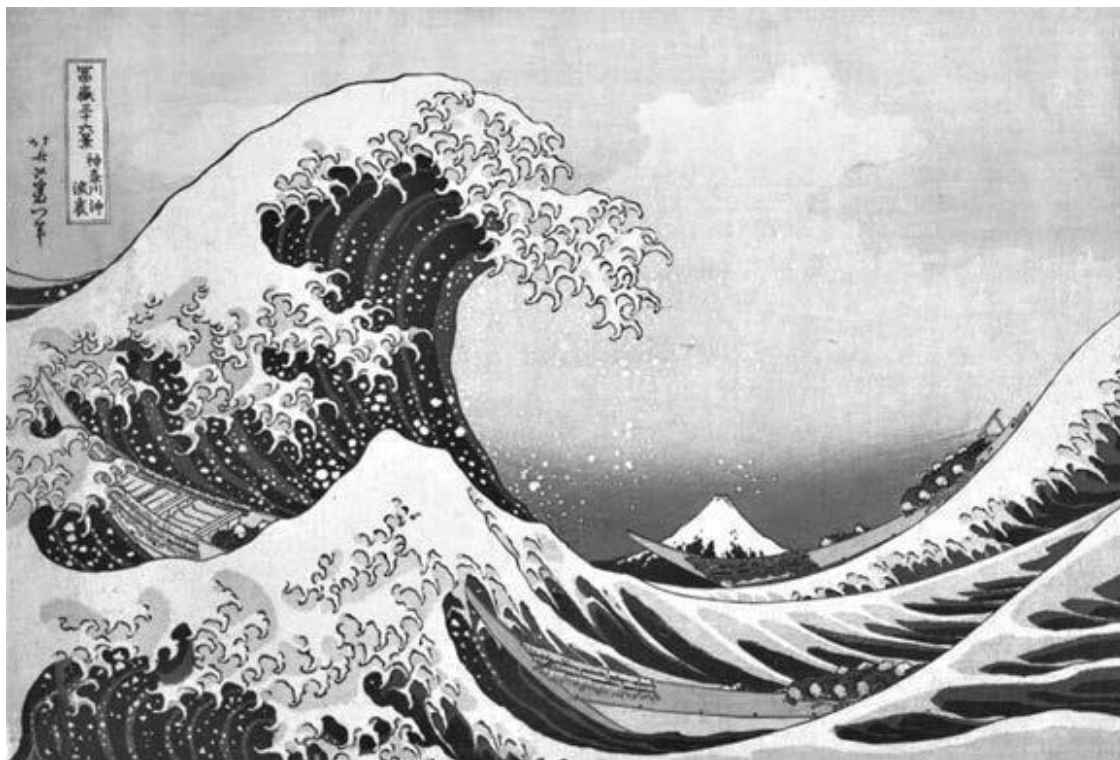
####!

| Апатичное и медлительное мышление | Мышление <i>ганбатте</i> |
|--|---|
| Мне не хочется | Я начинаю, даже если мне не хочется |
| Это того не стоит | Если я не попробую, то не смогу узнать, стоит оно того или нет |
| Я сдаюсь | Я попробую по-другому, принимая во внимание новые знания |
| Может, мне повезет | Я сделаю все возможное, чтобы удача была на моей стороне |
| Только успех имеет значение; если я не уверен, что у меня все получится, не стоит начинать | Самое главное — учиться во время достижения цели |
| Что подумают остальные? | Если бы я мог переместиться на машине времени из будущего, то что бы я подумал? |
| Результат — самое главное | Обретение мудрости с помощью <i>ганбатте</i> — это самое главное |

Глава 2

Большая волна в Канагаве: искусство двигаться дальше

«Большая волна в Канагаве» – одно из самых значимых произведений искусства в истории. Это творение художника Кацусики Хокусая, мастера *укиё-э* (японских гравюр). Гравюра Хокусая поразила воображение не только японцев, но и всего мира.



На гравюре изображены лодки с гребцами, сталкивающиеся с яростью моря, а на горизонте виднеется гора Фудзи. Белоснежная вершина Фудзи контрастирует с белыми и серыми пенными волнами, которые острыми когтями нависают над моряками.

Что произойдет через несколько мгновений после падения волны? Кораблекрушение? Сумеют ли гребцы изменить курс, преодолев волну? Единственный шанс выжить – не останавливаться и грести в надежде проплыть по большой волне, пока она не останется позади.

«Большая волна в Канагаве» олицетворяет дух *ганбатте* Японии: моряки не сдаются, гребут, прилагая все усилия, чтобы вырваться вперед, чтобы жить.

Морские волны – сказочная метафора жизни. Иногда бывают моменты, когда все идет гладко и, кажется, без особых проблем. Мы чувствуем себя опытными мореплавателями, которые знают все тайны моря. Все, что мы делаем, происходит в нужное время, и мы к этому готовы. Но бывают случаи, когда мы пугаемся неизвестного, того, что внезапно встает на пути. Тогда мы – гребцы «Большой волны в Канагаве».

В какой бы ситуации вы ни оказались, вы всегда можете помнить: даже гигантские волны падают, двигаясь вперед.

Могут происходить несчастные случаи, нас могут окружать только плохие новости, но, что бы ни случилось, мы всегда можем выбрать падение вперед.

Идите по жизни с духом *ганбатте*.

Начинающего моряка, которому не удалось выйти в море из-за неправильной оценки приливов и отливов, всегда выносит на берег, и он извлекает урок.

Делайте все, что в ваших силах. Объединяйтесь с волнами, овладевайте ими, зная, что некоторые из них окажутся сильнее и вынесут вас на берег.

Всегда будет и третий вариант, худший из всех: моряк останется на берегу, будет сидеть дома и ждать появления легких возможностей.

Он обречен оставаться простым созерцателем жизни, о которой никогда ничего не узнает. Британский философ Алан Уотс указывает на нечто общее между волнами и человеком, а именно на происхождение: «Ты не пришел в этот мир. Ты вышел из него, как волна, поднимающаяся из океана. Ты здесь не чужой».

Кроме того, он указывает на ритмичное движение моря, показывая, что не стоит слишком беспокоиться о последствиях масштабных действий: «Ты – часть того, что делает вся вселенная, точно так же, как волна – часть того, что делает весь океан».

Почему волны могут быть аналогией жизни:

В море мы не можем остановить волны, и в жизни мы не можем остановить события, которые приносит время.

Если мы будем стоять в море, волны поглотят нас.

Если мы будем стоять в жизни, апатия уничтожит нас.

Если ты не можешь остановить волну, превратись в волну.

Ганбатте!

| Крушение | Плыть по волнам |
|---|--|
| Я замечаю волны в самый последний момент | Я умею предвидеть гигантские волны |
| Я ухожу в море, не обращая внимания на обстоятельства | Я тщательно готовлюсь к морскому путешествию |
| Я выхожу в открытый океан без подготовки | Я тренируюсь на маленьких волнах, затем иду на большие |
| Я верю в удачу | Я полагаюсь на опыт, который помогает мне предвидеть и предвосхищать события |
| Хрупкость. Кораблекрушение в первую бурю | Устойчивость. Я приспосабливаюсь к морским условиям |

Глава 3

Три года сидел на скале

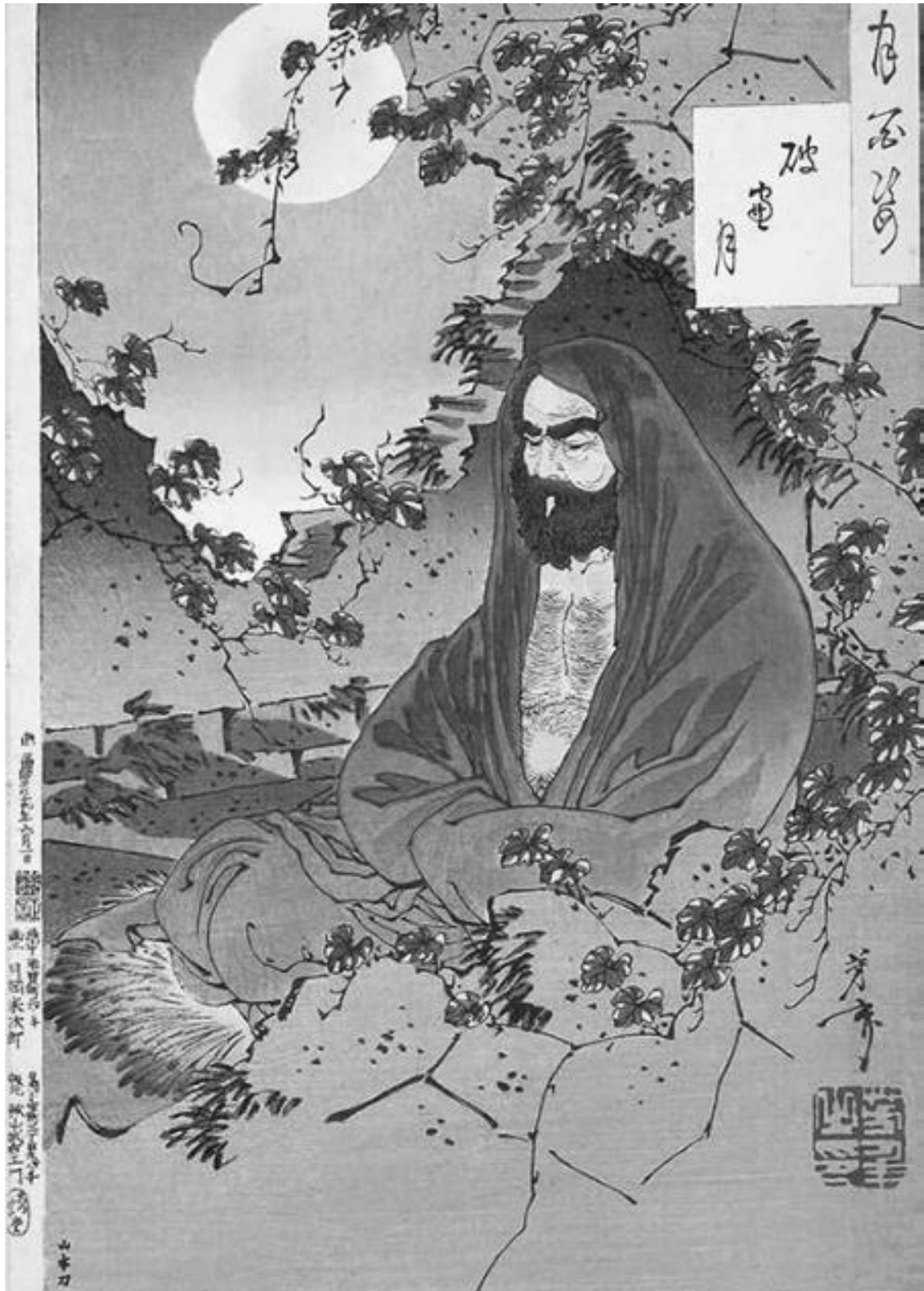
—

Иши но уэ ни мо сан нэн

Когда я смотрю на свою кошку Таму, лежащую на небольшом камне в саду, то вспоминаю народную поговорку: *Иши но уэ ни мо сан нэн*. Каждый японец знает ее с детства. Буквально она переводится как «три года на вершине скалы».

Идея поговорки состоит в том, что, если вы сидите на скале в течение трех лет, в конечном итоге вы расплавите ее. Поначалу что-то в жизни может казаться непонятным или трудным, но если вы будете настойчиво добиваться этого, у вас все получится.

Например, вы только что вышли на новую работу, и первые несколько недель вам трудно находиться среди незнакомых людей, делающих то, что вы еще не умеете. Но со временем вы обязательно познакомитесь с ними поближе и многое узнаете. Если вы сдадитесь с самого начала, то этого не произойдет.



Монах Бодхидхарма сидит три года на одной скале

Легенда гласит, что буддийский монах Бодхидхарма сидел на скале, не двигаясь, в течение трех лет. Расплавилась ли скала под ним или нет? Ответ неважен, главное – стремление этого достичь.

Образ Бодхидхармы, сидящего в одной и той же позе, вдохновил японцев на создание знаменитого талисмана Дарумы – куклы-неваляшки, которая продается у входов в святилища и

храмы. У нее нет глаз, и, купив такой талисман, вы можете нарисовать один глаз фломастером, загадать желание или сформулировать цель.

Дарума должна стоять на видном месте, чтобы каждый день, увидев ее, вы вспоминали о цели, которой хотели достичь, рисуя первый глаз. Только когда желание исполнится или вы достигнете цели, можно будет нарисовать второй глаз.



© Эктор Гарсиа и Франческ Миральес

Но необязательно искать скалу, на которой вы сможете сидеть, или Даруму, чтобы нарисовать ей один глаз. Когда вы начинаете делать что-то новое – то, что кажется недостижимым, представьте цель и запишите план ее достижения.

Иши но уэ ни мо сан нэн напоминает нам, что в жизни имеет значение не только начало, но и решимость закончить начатое. Три года на вершине скалы.

Глава 4

Катящийся камень мхом не обрастает

#####

Тенсеки коке мусагу

Японская культура полна контрастов, которые могут показаться противоречивыми. Мне же нравится думать, что речь идет о прагматизме, который помогает в разрешении различных жизненных ситуаций.

Жизнь не построена по прямой линии. Поэтому, хотя народная пословица, упомянутая в предыдущей главе, и велит три года сидеть на одной скале, это не всегда лучшая стратегия. Нужно понимать, когда не стоит застревать на одном месте.

По своей природе японский язык неоднозначен. Нам, японцам, нравятся неоднозначности, потому что они дают возможность подстраиваться под обстоятельства.

Именно об этом говорит западная пословица «Катящийся камень мхом не обрастает». Возможно, поэтому она мне кажется столь привлекательной. Это адаптация поговорки, написанной Публием Сиром (85–45 до и. э.): *Lapis qui volvitur algam non generat*.³ Первоначальный смысл, который хотел вложить в нее римский поэт, заключается в том, что кочевники всегда перемещаются, нигде не пускают корни, потому что хотят сохранить свою свободу и независимость. Это считалось достоинством.

Столетия спустя Эразм Роттердамский переосмыслил поговорку и написал: *Musco lapis volutus haud obvolvitur*, что переводится как «Мох не может расти на камне, который катится». Для Эразма Роттердамского лежачий камень символизирует стагнацию: лучше постоянно находиться в движении, приспосабливаясь к новым условиям.

Это высказывание вдохновило Боба Дилана написать знаменитую песню «*Как катящийся камень*», одну из лучших в истории. Но давайте отложим камень в сторону и сосредоточимся на мхе. Хорошо это или плохо?

Для японцев мох имеет важное и особенное значение. Слово «мох», *коке* #, есть в национальном гимне, который мы изучаем в детстве:

*Кимигайо ва
Чийо ни ячийо ни
Сазарэ-ишии но
Ивао то наритэ
Коке но мусу мадэ*

Пусть твое царство продлится тысячу,
восемь тысяч лет,
в течение нескольких поколений,
пока маленькие камни
не вырастут до больших скал,
пока *мох* не украсит их.

³ Катящийся камень не обрастает мхом (лат.) – Примеч. пер.

Хотя мох – прекрасная вещь, в сложных жизненных ситуациях, когда мы используем японскую версию «Катящийся камень мхом не обрастает» #####: *Тенсеки коке мусагу*, мы вкладываем в нее смысл, предложенный как Эразмом Роттердамским, так и Публием Сиром.

Все зависит от точки зрения.

Если вы застряли и на вас начал расти «плохой мох», пришло время начинать движение.

Если вы постоянно катитесь, не позволяя «хорошему мху» расти, пришло время сделать паузу и задуматься о жизни.

Важный вопрос: как узнать, оставаться на месте или продолжать движение в поисках следующей цели?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.