

# Содержание

О красоте, истине и признательности 8

## Глава 1. Гармония 15

*Эссе о гармонии*

**Ва** 和 — основа гармонии

**Хэйва** 平和 — мир в отношениях  
между людьми

**Вакэй-сэйдзёку** 和敬清寂 —  
моменты внутреннего  
спокойствия

**Энсó** 円相 — дзен-круг

**Икебана** 生け花 — цветочные  
композиции с глубоким смыслом

**Фукинсэй** 不均齊 — красота  
асимметрии

## Глава 2. Красота 27

*Эссе о красоте*

**Вáби-сáби** 侘び寂び — красота  
милолетности и несовершенства

**Уцукусэй** 美しい — красота,  
вызывающая глубокие эмоции

**Югэн** 幽玄 — притягательность  
тайны

**Сибúи** 渋い — красота, раскрывшаяся  
с течением времени

**Кансó** 簡素 — ценность простоты

## Глава 3. Природа 39

*Эссе о природе*

**Сидзэн** 自然 — сила природы

**Синрин-йóку** 森林浴 — лесные ванны

**Мисóги** 禊 — омовение для духовного  
очищения

**Мóно-но-аварé** 物の哀れ —  
эфемерная природа красоты

**Ханáми** 花見 — любование цветением  
сакуры

## Глава 4. Осознанность 53

*Эссе про осознанность*

**Икигáй** 生きがい — то, ради чего  
мы живем

**Кайдзэн** 改善 — стремление  
к постоянному улучшению

**Сэйсýн-сюé** 精神修養 —  
самопознание и самореализация

**До** 道 — путь  
к самосовершенствованию

**Катáми** 形 — чувство формы

**Такýми** 匠 — мастер

**Кодавáри** こだわり — внимание  
к деталям

## Глава 5. Признательность 67

*Эссе о признательности*

**Дзётто** 贈答 — подарок

**Сунáo** 素直 — честный взгляд на мир

**Сёганái** しょうがない — принятие того,  
что вы не в силах изменить

**Котодáма** 言霊 — приветствие,  
идущее от сердца

**Амáэ** 甘え — зависимость от других

**Ўти** 内 — ваш «ближний круг»

**Исагиёса** 潔さ — отсутствие  
сосредоточенности на себе

**Хансэй** 反省 — осознание себя

## Глава 6. Время 83

*Эссе о времени*

**Итí-го-итí-э** 一期一会 — встреча,  
которая бывает раз в жизни

**Хáцу** 初 — самое начало чего-либо

**Дзадзён** 坐禅 — практика сидячей  
медитации

**Мугón-но-гё** 無言の行 — ценность  
молчания

**Энрё** 遠慮 — вдумчивые сомнения

**Гамán** 我慢 — выдержка и терпение

## Глава 7. Уважение 95

*Эссе об уважении*

**Тэйнэй** 丁寧 — проявление

учтивости через внимание  
к деталям

**Рэйгí-сахó** 礼儀作法 — хорошие  
манеры

**Сенсэй** 先生 — почтение к учителям  
и к старшим

**Го-ón** ご恩 — долг признательности

**Моттаинái** 勿体無い — отказ  
от расточительности

**Хотокó** 仏 — память о душах  
усопших

**Об авторах этой книги** 108

**Список иллюстраций** 109

**Предметно-именной указатель** 110



Весеннее утро.

Над каждым ХОЛМОМ

БЕЗЫМЯННЫМ

Прозрачная ДЫМКА\*.

芭蕉



## О красоте, истине и признательности

Я лингвист, живу и работаю в Нью-Йорке. Здесь я окончила университет и теперь преподаю японский язык и культуру Японии. Однако родилась я в Токио.

Когда мне было два года, наша семья поселилась в небольшом городке в регионе Кансэй\*, чтобы быть поближе к престарелым родителям отца. С теплотой вспоминаю, как мы приезжали к бабушке с дедушкой (им обоим было уже больше ста лет) на праздник поминовения усопших Обон (お盆). Я и другие дети из нашей семьи играли среди ярко-зеленых рисовых полей, упиравшихся на горизонте в цепь гор, и танцевали под ослепительным солнцем с сачками в руках. Вечером вся семья собиралась за ужином, который готовили мама, бабушка и тетушки. На большом столе стояли тарелки с нарезанными красными помидорами, миски с маринованным луком (я его никогда особо не любила) и вареным рисом, кипел бульон для сукияки\*\*. Все это было выращено на собственной ферме, и само существование там было неотделимо от окружающей нас природы.

Однако эта чудесная сельская жизнь не всегда была легкой. Я помню тайфуны, от которых погибал урожай, и сильное землетрясение, унесшее тысячи жизней. В Японии природа всегда была одновременно благодатной и разрушительной. Отсюда и принцип — «жить в гармонии с окружающим миром», лежащий в основе синтоизма, древней японской религии.

Суть синтоизма проста: считается, что все на земле, будь то скала, река, растение, животное или человек, обладает собственной духовной сущностью, духом. Чтобы сохранить гармонию, нужно мирно уживаться с мириадами духов, стараясь не потревожить и не разозлить их, поскольку это чре-

\* Регион в западной части острова Хонсю, культурно-исторический центр Японии.

\*\* Блюдо японской кухни, которое готовится прямо во время еды: в кипящий бульон каждый кладет компоненты на свой вкус — тонко нарезанные ломтики мяса, тофу, овощи.

вато серьезными последствиями — болезнями, стихийными бедствиями или даже смертью. Иными словами, следует быть ближе к природе, относясь к ней одновременно со страхом и почтением. Из этой системы верований и выросло уникальное японское понимание красоты.

Какое определение вы дадите понятию красоты, что назовете ее воплощением? Собор Парижской Богоматери, «Рождение Венеры» или, может быть, «Девушку с жемчужной сережкой»? Конечно, все эти произведения искусства содержат основные элементы красоты: симметрию, пропорциональность, молодость и жизненную силу. Нас, как правило, привлекают эти «положительные» качества, тогда как уродство, несовершенство, старость и смерть считаются в западном мире отталкивающими. Традиционная японская эстетика, напротив, основана на непререкаемой природной истине: все проходящее, ничто не вечно, ничто не идеально. Красота присутствует в каждой грани нашей жизни — от рождения до смерти, от несовершенства до безупречности, от уродства до изящества.

Сейчас, живя в Нью-Йорке, я нахожу такую философию более привлекательной, чем когда-либо прежде. Эти идеи на протяжении веков были частью японской культуры, и я думаю, что они открывают нам путь к более подлинному восприятию жизни. На своих лекциях я часто рассказываю, чем японская культура и японский образ мышления отличаются от западных, но мне никогда не хватает времени поговорить обо всем, что я ценю в японской культуре.





Книга, которую вы читаете, — моя возможность поделиться этими идеями, а также приглашение попробовать жить в соответствии с японской мудростью. Здесь вы найдете описания более сорока тщательно отобранных понятий, раскрывающих японские ценности и традиции. Эти понятия учат, как обрести смысл и реализовать себя через отношение к духовности, красоте и переменам, они станут путеводителем в поиске простого и вместе с тем более осознанного подхода к жизни. Читая о красоте, вы узнаете, как достичь спокойствия, наслаждаясь простыми моментами. Главы о гармонии и осознанности посвящены размышлениям и постижению самого себя; вы сможете наметить путь к личностному росту с помощью продуманных действий, которые учат ценить самодисциплину. Рассуждения о признательности показывают, как почтительность и вежливость могут укрепить связи между людьми и привить бережное отношение к природе.

Японские слова, обозначающие эти понятия, произвольно сгруппированы в несколько глав, но вы можете начать чтение с любой из них, поскольку все они взаимосвязаны. А дочитав книгу, вы словно бы полностью соберете пазл: из кусочков сложится цельная картина. Надеюсь, она станет для вас первым шагом к более естественной, созидательной жизни, наполненной смыслом.

А еще мне очень хочется, чтобы вы получили удовольствие от *хайку* (俳句), которые встретите здесь. Это стихи великого японского поэта XVII века Мацуо Басё, умевшего выразить сложнейшие эмоции кратко и удивительно точно — всего в семнадцати слогах его классических *хайку* сосредоточен целый мир чувств. Они проникнуты ощущением безмятежности, красоты, быстротечности — теми идеями, которые занимают центральное место в этой книге.

Выразительные эссе Дэвида Баклера также раскрывают суть и характер этих понятий. Его яркие зарисовки в начале каждой главы служат своеобразной оправой для последующего изложения. Они позволяют языку и философии слиться с эмоциями и впечатлениями.



Вы, наверное, обратили внимание, что японские слова, обозначающие те или иные понятия, записаны в книге разными способами. Как правило, японцы используют для письма комбинацию из азбуки *хирагана* (ひらがな) и иероглифов *кандзи* (漢字). Оба типа письменности произошли от китайской более тысячи лет назад.

*Хирагана* — это фонетическое письмо, похожее на алфавит. Для него характерны изогнутые линии букв. Иероглифы (*кандзи*) состоят из идеограмм — символов, обозначающих не звук, как буквы алфавита, а идею или объект. *Кандзи* легко отличить от *хирагана* по прямым линиям, которые могут быть расположены как горизонтально и вертикально, так и по диагонали. Я привожу оригинальные варианты записи слов, чтобы дать представление об их составных элементах и показать, как образуется значение слова.

Живя в сегодняшнем безумном онлайн-мире, я часто чувствую, что теряю связь с реальностью, людьми, природой. Я с нетерпением жду праздника *Обон*, во время которого могу побыть с семьей. Я часто ловлю себя на тревожных мыслях: переживаю за родных и близких, беспокоюсь из-за надвигающейся старости, из-за насилия, которое творится в мире, и еще по сотне других причин. Именно поэтому мне важно, чтобы идеи этой книги нашли отклик в вашем сердце. Иногда нужно просто остановиться и сосредоточиться на том, что происходит вокруг прямо сейчас. Чтобы быть в мире с собой, познать красоту и обрести душевный покой, надо научиться жить в гармонии с духами, которые нас окружают.

Японцы, и я в их числе, верят в *эн* (縁) — таинственную силу, которая соединяет каждого из нас с другими людьми. Новые знакомства или интересные открытия мы не считаем случайными событиями — в Японии их принято ценить и принимать с благодарностью. Поэтому спасибо вам, что открыли для себя эту книгу, и пусть ее *эн* объединит всех нас.



Старый пруд.

Прыгнула в воду  
лягушка.

Всплеск В ТИШИНЕ\*.

芭蕉

\* Мацуо Басё. Пер. В. Марковой.

# Глава 1



## *Гармония*

Духовное единение,  
которое мы обретаем через умиротворение,  
принятие и скорее асимметрию,  
чем совершенство.



## О гармонии

То, что выросло в темноте, *распускается* на свету.

Подобно цветку,  
что пробивается сквозь бетон,  
Природа его красоты создана испытаниями.  
Неистовым желанием цвести.  
И непоколебимой верой в то,  
что для роста всегда найдется место.

Рисовая бумага рассеивает свет. Мягкое свечение.

Смотришь сквозь, но не видишь.

В Камакуре, недалеко от океана, сидит Большой Будда. Сквозь время доносится эхо стихов Киплинга:

*Руина злата, нищеты,  
О, как в себя вмещаешь ты  
Великий смысл, Камакура?\**

Эта статуя Будды уже стала частью пейзажа. С годами она потускнела и покрылась зеленоватым налетом. Лишь на ушах еще поблескивают остатки позолоты.

Жизнь быстротечна, но этот символ веры остается чем-то незыблемым, несмотря на следы, оставленные на нем временем. Позолота поблекла, однако изысканная красота статуи продолжает притягивать взгляд, невзирая на удары стихии и пронесшиеся над ней столетия.

\* Редьярд Киплинг «Будда в Камакуре». Пер. Е. Витковского.

Представьте на мгновение ночное небо —  
Темное, безоблачное, воздух прозрачен и чист.

С о з в е з д и я

переливаются

россыпью сверкающих искр, завораживая  
своим блеском.

Как много звезд  
в эту  
ясную ночь.

А теперь представьте, что одна звезда  
ближе к вам, чем остальные,  
И ее мерцающее сияние кажется особенно ярким.

Она — героиня этой космической сцены  
Но была бы она столь же заметной  
Если бы не мириады звезд вокруг?

Вечер, *идзакáя\** полна офисных работников. Из отдельного зала  
доносятся возгласы «*Кампáй!*»\*\* — там отмечают успехи и жалу-  
ются на неудачи.

Здесь говорят о неприятностях, с которыми столкнулись в течение  
дня, и напряжение уходит.

\* Пивная (яп.). — Прим. пер.

\*\* До дна (яп.). — Прим. пер.

## Wa 和

Wa — это основное понятие, обозначающее гармонию и порожденное ей чувство умиротворения. Важно уметь сохранять в душе мир, что бы ни посылала нам природа, от урожая риса до стихийных бедствий, таких как землетрясения и цунами, и даже перед лицом войн, коих немало в истории человечества. Есть лишь один способ справиться с этим: не тратить силы на борьбу за свою личную выгоду, а трудиться всем вместе на благо своего сообщества, помогая друг другу. Оказавшись в сложной ситуации, помните: вы не одни, и обратитесь к ва, чтобы найти решение.



平和

平  
和 **Хэйва**

Если *ва* означает мир и гармонию в глобальном, почти космическом смысле, то *хэйва* носит менее масштабный характер, концентрируясь на отношениях между людьми и личных разногласиях. *Хэйва* — это примирение после ссоры, «сближение сторон конфликта и достижение согласия между ними мирным путем». Этот путь может быть долгим, но важно знать: в самых разных ситуациях существует множество способов внести свой вклад в *хэйва*.

和  
敬  
静  
寂

## Вакэй-сэйдзяку

Это понятие складывается из четырех иероглифов: *ва* (гармония), *кэй* (уважение), *сэй* (чистота) и *дзяку* (спокойствие). Все вместе они составляют важнейший из принципов дзен: сохранять душевное равновесие и ценить то, что тебя окружает. Речь о том, чтобы понимать значимость моментов внутреннего спокойствия и уделять им необходимое время. Тот, кто живет в соответствии с *вакэй-сэйдзяку*, умеет останавливаться, замечать, быть здесь и сейчас. Традиционная чайная церемония — прекрасный пример того, как можно достичь этого тихого сосредоточенного умиротворения. В четырех элементах, составляющих *вакэй-сэйдзяку*, содержится целое учение: «Тот, чей разум чист и спокоен, умеет уважать и ценить каждого человека и все, что дает природа; именно так мы понимаем гармонию».







## 円 相 ЭНСО

Круг, нарисованный черной тушью одним движением кисти, одной линией, которая может быть замкнутой, придавая изображению законченность, или разорванной, оставляющей некоторую незавершенность. Лаконичность *энсо* допускает практически бесконечное количество трактовок. Возможно, вы подумали, что круг символизирует совершенство или просветление, но на самом деле у него нет однозначного толкования. Одни видят в *энсо* круг жизни, другие — космос, мир, реинкарнацию, покой или даже лунный диск. Этот символ настолько прост, что мысленное обращение к нему помогает на несколько мгновений обрести умиротворение среди повседневной суеты.

## Икебана 生 け 花

Искусство составления цветочных композиций известно в Японии под двумя практически взаимозаменяемыми названиями. *Кадо́* (華道) переводится как «путь цветка», это довольно широкое понятие, в котором заложено отношение к созданию букета как к практике самосовершенствования. На это указывает иероглиф *до* (道) — «путь», который превращает любое занятие в способ духовного роста.

Второе слово — *икеба́на*, что означает «давать жизнь цветам». Ее цель — запечатлеть красоту и естественность асимметрии, создать атмосферу, позволяющую увидеть и прочувствовать хрупкую мимолетность времен года. Такая цветочная композиция символизирует рождение, рост, увядание и перерождение.

Для нее можно использовать все, что встречается в природе, — безымянный полевой цветок, веточку с ягодами, сухой прутик.

*Икебана*, стоящая в вашем доме, будет постоянно напоминать о красоте природы и самой жизни, а ее созерцание поможет развить мышление и сделает вас более восприимчивым.



不  
均  
齊

## Фукинсэй

Симметрия представляет собой совершенство, что предполагает достижение просветления или завершение кармического цикла, однако это находится за пределами человеческого опыта. Искусство должно нести в себе ощущение непостоянства, изменчивости, напоминать о возможности делать выбор, рассказывать о превратностях судьбы и неожиданных переменах — то есть о том, что возможно только при жизни и потеряет всякий смысл после ее завершения. Поэтому мы ценим *фукинсэй*, или красоту несимметричности. Именно по этой причине чашки для традиционной чайной церемонии могут быть неправильной формы и отличаться друг от друга, а *икебана* представляет собой асимметричную композицию.

均 齊