

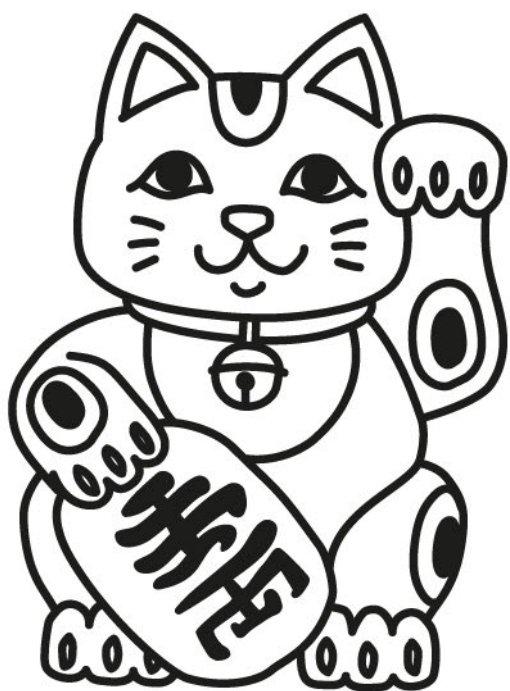
ЯПОНИЗМ

МОСКВА



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
КОКОРО	13
ИКИГАЙ	17
БАБИ-САБИ	37
КИНЦУГИ	47
КАРАДА	55
ТАБЭМОНО	59
О-ТЯ	83
СИНРИН-ЁКУ	101
ОНСЭН	111
ИКЕБАНА	119
КАЛЛИГРАФИЯ	131
ЯПОНСКИЙ ДОМ	137
СЮКАНКА	149



ВВЕДЕНИЕ



Эта книга поможет разбудить
в вас желание по-новому
взглянуть на свою жизнь,
обогатить и украсить ее.

Последние годы в мире непрерывно продолжает расти интерес к японской культуре, начавшийся с увлечения ее искусством в XIX веке и охватывающий все новые аспекты жизни, от музыки до моды.

Уникальность японской культуры во многом связана с ее долгой изоляцией от внешнего мира. Японцы сформировали ярко выраженную национальную идентичность именно потому, что долгое время были отрезаны от остального мира. Политика «закрытой страны» (сакоку), действовавшая более двухсот лет, ограничивала внешние контакты, что способствовало сохранению и развитию уникальной культуры, отличной от всех других.

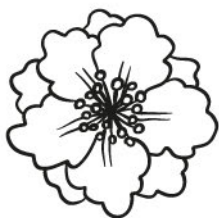
Хотя политика изоляции давно канула в прошлое, именно это долгое одиночество сформировало японское общество таким, какое оно есть сегодня. Эта культура может казаться странной или непривычной, но она остается источником вдохновения и красоты, обогащая разум и душу.

Люди, склонные к беспокойству, могут использовать японские методы, чтобы справляться с трудностями и сохранять ясность в жизни. Эта книга не о Японии как абстрактной идее, а о конкретных практиках и подходах, которые помогают улучшить повседневную жизнь, сделать ее более гармоничной и осознанной.

Первая часть книги, «Кокоро», посвящена душе и разуму, внутреннему балансу и радости от жизни, гармонии со временем и миром вокруг. Вторая часть, «Карада», фокусируется на теле и взаимодействии с окружающим миром: от прогулок в лесу до заботы о себе. Третья часть, «Сюканка», показывает, как интегрировать эти практики в повседневную жизнь, превращая их в привычки.

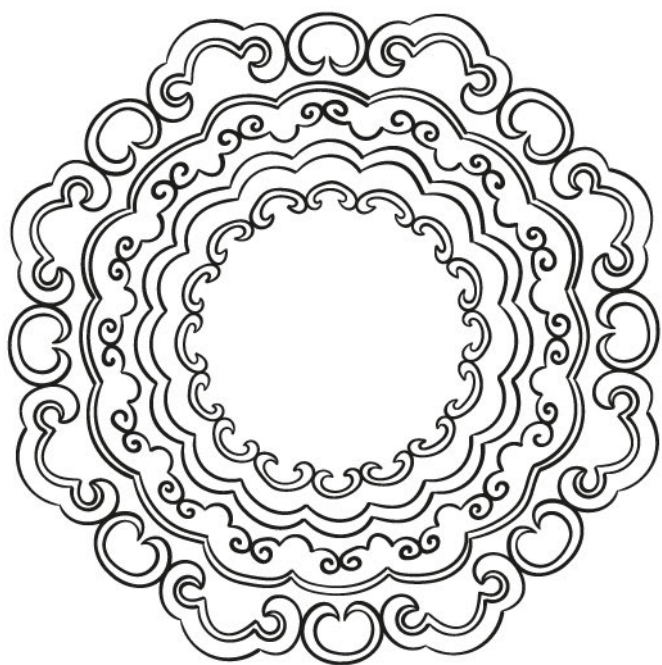
Японская культура полна ценных уроков, которые могут обогатить вашу жизнь, особенно если вы чувствуете усталость и стресс или ощущаете, что не успеваете жить. Эта философия учит ценить моменты, уважать несовершенство и находить красоту в повседневных вещах. Она помогает осознать краткость жизни и научиться находить удовлетворение в том, что есть.

В книге вы найдете практические советы и методы, которые помогут улучшить качество жизни, даже если у вас нет возможности полностью погрузиться в японскую культуру. Эти изменения не потребуют огромных усилий, но будут приносить радость и помогут добавить что-то новое и прекрасное в вашу жизнь.



Тысяча мелких ударов топора
валят большое дерево.

Японская пословица



KOKORO

В японском языке существует три слова, которые переводятся как «сердце». Первое — это синдзо, слово, обозначающее сам орган, поддерживающий нашу жизнь. Если японец говорит, что у него болит синдзо, это не метафора, а повод срочно обращаться к врачу. Второе — хато, которое представляет собой «сердечко», символ любви, который мы часто встречаем на открытках ко Дню святого Валентина. И, наконец, третье — кокуро. Это слово объединяет в себе сердце, разум и душу. Оно описывает умонастроение, духовность и эмоции, которые есть у каждого человека. Воспитание своего кокуро — это основа осознанности, и оно затрагивает все аспекты нашей жизни.

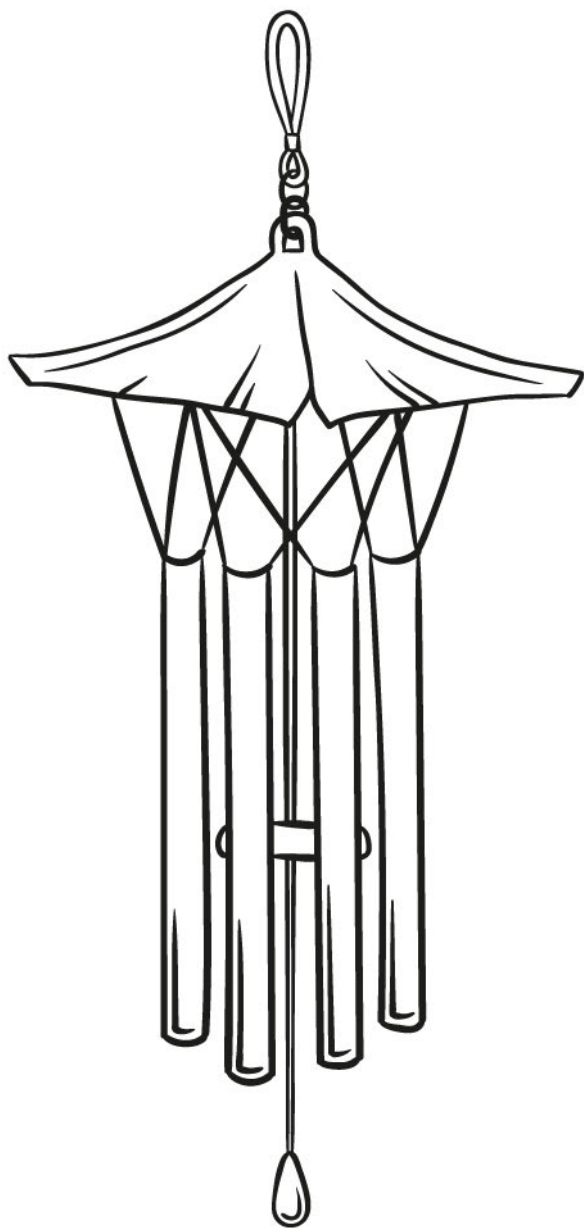
В первой части этой книги рассказывается о различных взглядах и подходах к жизни, помогающих улучшить ее. Как научиться принимать несовершенство, видеть красоту в сломанных и старых вещах, выработать мотивацию, найти время для себя, заботиться не только о теле, но и о душе — все это позволяет смотреть на события с другой стороны, жить более полно, разнообразно и счастливо.

Мы обратим внимание на то, как найти свой икигай — найдем цель, которая будет заставлять нас вставать по утрам. Затем разберемся в философии ваби-саби — принятии того, что все в жизни временно и что жизнь полна хаоса. И, наконец, откроем для себя искусство киндзуги, которое помогает ценить несовершенство.



Если приходит отлив, то после
него придет и прилив.

Японская пословица



ИКИГАЙ

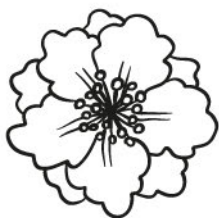
В 2017 году Япония вновь возглавила рейтинг стран с самой высокой средней продолжительностью жизни, и, конечно, этому способствуют многие факторы, такие как генетика, питание, образ жизни и качественная система здравоохранения. Однако если спросить японца, почему это так, он скорее всего укажет на сильную трудовую этику и на философию икигай. Осознание своей цели в жизни — важнейшая особенность японской культуры, которая играет ключевую роль в долголетьи нации.

Обретение икигай происходит незаметно, постепенно. В такие моменты, когда вы начинаете лучше понимать себя, приходит осознание того, что на самом деле важно для вас. Икигай — это процесс, который продолжается всю жизнь.

Он требует честности с собой, способности разбирать свои неудачи, сомнения и критику. Нужно научиться отвечать себе на вопросы: что делает меня счастливым? Что по-настоящему важно в моей жизни? Когда вы найдете ответы, вы почувствуете, где та сила, которая направляет вас вперед.

Чтобы найти свой икигай, нужно научиться находить баланс. Радость от работы — это важно, но этого недостаточно. Семья, друзья, дом — все это тоже обогащает икигай, делает его более полноценным. Но ничто не приходит легко. Отношения требуют работы и внимания, дом и работа конкурируют за ваше время, и негативные эмоции, сомнения и трудности всегда будут частью жизни. Но именно икигай помогает пройти через самые трудные моменты, давая уверенность, что черная полоса рано или поздно закончится.

Икигай — это не только то, что дает вам смысл жизни, но и то, что требует действий, решений, преодоления трудностей. Важно иметь цель и четко понимать, что движет вами. Икигай — это как топливо для машины: чтобы двигатель работал, нужно, чтобы топливо было всегда.



Икигай — это то, что придает
жизни смысл, наполняет
ее и делает каждый день
осознанным.

КАК НАЙТИ СВОЙ ИКИГАЙ?

Возможно, вы уже чувствуете, что есть вещи, которые вас действительно радуют, но не задумывались, что это и есть ваш «смысл жизни» (может, это слово немного пугает). Обретение своего икигая зачастую складывается из множества факторов. Нас часто заставляют упрощать свою сущность, помещать ее в удобные рамки, такие как вопрос «Кем вы работаете?» или, как это часто бывает в разговоре с незнакомыми людьми, «Чем вы занимаетесь?». Это, конечно, может быть забавным упражнением, но на самом деле человек намного более многогранен. В Японии есть пословица: «Десять людей — десять цветов», и она отражает ту простую мысль, что каждый из нас уникален. У каждого свои приоритеты, и нет универсального ответа на вопрос, что важно больше всего. Для кого-то смысл жизни заключается в семье, для других — в карьере.

Представьте свою жизнь цветком, где икигай — это сердцевина, которая держит все лепестки вместе. Красота цветка возникает из гармонии всех его частей. Каждый лепесток символизирует одну из граней вашей жизни. Например, один лепесток — это ваша работа, другой — ваше хобби, третий — что-то, что помогает вам оплачивать счета. Как эти элементы взаимодействуют друг с другом? Как они могут развиваться и приносить вам силу? Что в этой картине можно изменить, чтобы жизнь стала более гармоничной?

УДК 316.6
ББК 88.52(5Япо)

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

ЯПОНИЗМ СЕКРЕТЫ ЯПОНСКОЙ МУДРОСТИ

ЯПОНИЗМ

Ответственный редактор М. Сова
Художественный редактор А. Демочкина
Технический редактор К. Кочурина
Корректоры Е. Бударгина, Н. Иванова
Верстка Ю. Фролкина

ISBN 978-5-389-29418-9
ISBN 978-5-389-29419-6
ISBN 978-5-389-29116-4



© Издание на русском языке, текст, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
КоЛибри®

В оформлении макета использованы иллюстрации и фотографии Shutterstock.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 30.05.2025.
Формат 84×96 1/32. Гарнитура «PF Centro Serif Pro». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,47.

«Японизм. Секреты японской мудрости».
Тираж 6700 экз. W-СНН-38533-01-Р. Заказ №
«Японизм». Тираж 3000 экз. W-ССМ-38534-01-Р. Заказ №

160 с., с ил.

Изготовитель: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндiрушi: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгiсiнiң иесi 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. пошталы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 Эл. пошталы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



978-5-389-29418-9



978-5-389-29419-6