



BETH KEMPTON

WABI SABI

JAPANESE WISDOM FOR
PERFECTLY IMPERFECT LIFE



БЕТ КЕМПТОН

WABI SABI

ЯПОНСКИЕ СЕКРЕТЫ
ИСТИННОГО СЧАСТЬЯ
В НЕИДЕАЛЬНОМ МИРЕ



Посвящается моей семье.
Я люблю вас такими, какие вы есть.



КАК ИСПОЛЬЗОВАН ЯПОНСКИЙ ЯЗЫК В ЭТОЙ КНИГЕ

Японские имена даются в стандартном написании для упрощения использования указателя (сначала имя, затем фамилия). Исключение составляют исторические личности, более известные под традиционными именами (сначала фамилия, а потом имя): Мацуо Басё (Мацуо — это фамилия).

Для передачи японских иероглифов за основу взята модифицированная система Хепберна.

Когда в книге упоминаются люди, иногда используется суффикс «-сан». Это форма вежливости — заменяет слова «господин» или «госпожа». Суффикс «-сенсей» означает «учитель» или «профессор».





СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ХИДЕТОСИ НАКАТЫ	11
ВСТУПЛЕНИЕ	15
ГЛАВА 1: Происхождение, характеристики и актуальность ваби-саби	25
ГЛАВА 2: Упрощение и красота	49
ГЛАВА 3: Жизнь в единении с природой	93
ГЛАВА 4: Принятие и умение отпускать	125
ГЛАВА 5: Рефрейминг неудач	157
ГЛАВА 6: Налаживание контактов	187
ГЛАВА 7: Гармоничный карьерный путь	213
ГЛАВА 8: Умение ценить моменты	243
ПОСЛЕСЛОВИЕ: А теперь соберем все вместе	271
БЛАГОДАРНОСТЬ	275
ОБ АВТОРЕ	279
ПРИМЕЧАНИЯ	282
ДЛЯ ТЕХ, КТО СОБИРАЕТСЯ ПОСЕТИТЬ ЯПОНИЮ	292
БИБЛИОГРАФИЯ	297





前
書
き

ПРЕДИСЛОВИЕ ХИДЕТОСИ НАКАТЫ

Я покинул Японию, чтобы проложить путь в большом мире, когда мне шел двадцать первый год. Восемь лет играл в матчах итальянской лиги А и в английской премьер-лиге в качестве профессионального футболиста, и это были самые важные годы в моей спортивной карьере. Жизнь за границей помогла расширить кругозор и выйти за пределы привычного образа жизни.

Все это время я усердно учил сначала итальянский, потом английский. И чем больше учился, тем лучше понимал, что языки — это окна в другие культуры. А еще они могут стать дверью, ведущей к крепкой дружбе на всю жизнь.

После чемпионата мира 2006 года я завершил футбольную карьеру. Несколько лет путешествовал по всему миру, встречаясь с людьми из самых разных сфер жизни. И куда бы ни приехал, все говорили об искреннем интересе к Японии. Мне задавали множество вопросов, и на многие не удавалось ответить. Тогда я понял, что моя культура обладает огромной глубиной и богатством, которых даже рожденный там не осознает полностью. И захотелось понять, что же привлекает этих людей, так что я решил вернуться домой, чтобы вникнуть во все тонкости самостоятельно.

Я задался вопросом: «Что же такое культура?» Культура питания, культура моды, японская культура... Мне хотелось лучше разобраться в вопросе. Когда люди произносят это слово, они имеют в виду определенный образ жизни, который ведут в течение длительного времени, — нечто такое, что мы сами создаем. И я решил сосредоточиться не на местах и городах, а на людях.

Следующие семь лет были посвящены поездкам по самым дальним уголкам Японии. Я побывал во всех сорока семи префектурах, общался с ремесленниками, фермерами, изготовителями саке, монахами дзен, священниками синто (Shintoï) и обычными людьми. Хотелось больше узнать о японской культуре, а в конце концов мне открылась сама жизнь.

Каждый раз, когда я просыпался до рассвета, чтобы пообщаться с фермерами, собирающими рис, вдыхал утренний воздух перед дождем или наблюдал за тем, как мастера творят красоту из самых скромных материалов, мне открывалась поразительная истина. Пришло понимание, что значит жить в гармонии с самой землей. Сочный плод, только что сорванный с дерева, пойманная рыба, тщательно приготовленное саке — каждый кусочек и глоток открывал истину подлинного вкуса.

Шло время, я стал замечать, что втягиваюсь в ритм жизни — ритм времен года и японской природы. Живя в городах, мы имеем множество замечательных вещей, но в то же время отделены от природы, а искусственная среда высасывает нашу энергию. Проведя много месяцев «на воле», я стал замечать, насколько улучшилось самочувствие, ощутил прилив энергии, мысли прояснились, я стал счастливым.

Когда мы уходим от природы, то пытаемся ею управлять, контролировать ее. Но она в любой момент может проявить свою поразительную силу и мощь. А когда живешь в гармонии с ней, уважаешь и следуешь ее ритмам, то начинаешь прекрасно себя чувствовать и ценить каждый день и каждое мгновение.

Понятие *ваби-саби* неразрывно связано с этим фундаментальным отношением к природе, с принятием быстротечности всего сущего и с восприятием жизни всеми своими чувствами. Надеюсь, эта книга вдохновит вас на поиски собственного тонкого ритма и поможет обрести счастье.

Я знаком с Бет уже более двенадцати лет и знаю ее преданность делу изучения японской жизни. И знаю, что она — тот самый человек, который сможет помочь в этих поисках.

Хидетоси Наката
Токио (Тоїкьюї), 2018







は
じ
め
に

ВСТУПЛЕНИЕ

Холодный декабрьский вечер в Киото, древней столице Японии. Я еду на велосипеде к Сёрэн-ин. Этот небольшой храм расположен в стороне от туристических троп, у подножия гор Хигасияма. Сегодня вечером храмовые сады красиво подсвечены, приглушенный свет плетет таинственную паутину вокруг темных сосен и химерических бамбуковых рощ.

Я снимаю обувь и вхожу в храм, ступая на пол, который за восемьсот лет отполировали до зеркального блеска ступни и подолы кимоно. Широкие доски потемнели от времени и покрылись пятнами. Их доставили сюда прямо из императорского дворца. Сажусь на крытой веранде в задней части храма. Пальцы на ногах немеют от холода. От губ поднимается пар.

Воздух напоен благовониями. Запах кажется мне фиолетовым, но объяснить это я не могу. Маленькие фонарики в саду блекнут и гаснут, тысяча звезд дышит в унисон. Всего в десяти минутах езды отсюда квартал развлечений Гион бурлит энергией возбужденных туристов, пьяных бизнесменов и внимательных гейш. Но здесь, куда меня привела узкая дорожка, уходящая наверх от восточной окраины города, я обрела покой.