

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ф94

June Fujiwara

LES SECRETS DU SAVOIR-VIVRE NIPPON

Copyright © Éditions de l'Opportun 2021.

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun
in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency
and co-agent SAS Lester Literary Agency & Associates.

Фудзивара, Джун.
Ф94

Счастье в моменте. Японские секреты спокойствия в мире, где все идет не по плану / Джун Фудзивара ; [перевод с французского А. В. Пудова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 192 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-178796-7

Казалось бы, что связывало ее с Францией? Родители Джун Фудзивара, их родители и многие поколения предков до них были японцами, и никто не говорил по-французски. Но эта девушка всегда была одержима Францией и, едва став совершеннолетней, улетела в Париж...

Со временем новоиспеченная парижанка поняла, что сильно отличается от милых ее сердцу французов и прочих европейцев, оставаясь все-таки японкой в душе. «А почему это ты всегда такая спокойная и уравновешенная?»; «Ты что, дзен поймала?» — то и дело спрашивали девушку французские друзья. Им казалось, что, разведав таинственный японский секрет, они найдут противоядие от стресса и тоски.

И тогда Джун написала книгу, в которой щедро делится секретным японским ноу-хау. Она рассказывает, как расслабиться, научиться получать удовольствие от жизни и обрести гармонию в душе.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-178796-7

© Пудов А.В., перевод на русский язык, 2024

© Баранова Е., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*LMF, самой крутой в семье, и EM, самой японской
в семье.*

Я вас люблю.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
1. Мудзё. Похвала непостоянству	15
Дорожить настоящим моментом	16
хвалить нематериальное	21
Ценить каждую встречу	27
Стараться внимательно слушать	32
Созерцать мимолетное	37
Наслаждаться каждым сезоном	41
Преклоняться перед природой	47
2. Ва. В поисках гармонии	53
Ценить общее благополучие	54
Соблюдать социальную гармонию	60
Принять позу смирения	65
Вносить свой вклад в развитие общества	70
В поисках смысла жизни	76
Налаживать социальные связи	84
Практика искусства гостеприимства	89

3. Ваби-саби. Красота несовершенства и хвала патине	97
Восхвалять скромность	98
Любить незаметное	104
Дорожить красотой непредсказуемого	109
Использовать свои недостатки с пользой	114
Развивать искусство правильного старения	119
Укрощать пустоту	124
ОСВАИВАТЬ ПАУЗЫ	131
4. Окиёме. Ритуал очищения	137
Изгонять скверну	138
Развивать искусство уборки	143
Убираться, чтобы жить лучше	150
Менять воздух	156
Принимать ванну	161
Омывать душу	166
Дышать лесом	171
Послесловие	177
Словарь персоналий	183



ПРЕДИСЛОВИЕ

Японка в Париже

Я из Японии. Часть детства провела в Англии, а часть — в огромном мегаполисе — Токио... Свободно владея двумя языками, я никогда не чувствовала себя настоящей японкой, скорее гражданкой мира.

Казалось бы, что могло связывать меня с Францией? Мои родители, их родители и многие поколения предков до них были японцами, и никто из них не говорил по-французски. А все же почему-то с 18 лет я мечтала жить во Франции. Эта страна навсегда завоевала мое сердце. Поди пойми почему, но буквально стала ею одержима.

Тогда я начала усердно изучать французский язык. Посещала все мыслимые и немыслимые языковые курсы в Токио, штудировала учебники. Наконец перепробовав все способы овладеть французским, начала заучивать страницы франко-японского словаря Сегакукана Роберта. А спустя какое-то время уже смогла участвовать в конкурсах красноречия и благодаря одному из них побывала во Франции в качестве лингвиста. Меня покорила красота этого прекрасного языка, захотелось писать, говорить и писать на нем. Впрочем, позже мне объяснили, что это был неудачный план, и моему замыслу не хватает реали-

стичности. Я даже придумала легенду — дескать, хочу продолжить обучение в Париже, чтобы развивать своё критическое мышление в стране Просвещения. Эти возвышенные слова ничего не значили, зато производили хорошее впечатление. Получив стипендию, я уехала из Японии.

Летом 1998 года весь Париж праздновал победу сборной Франции над командой Бразилии на чемпионате мира по футболу. На улицах студенты, официанты, контролеры метро, продавцы и все-все-все скандировали: «И раз, и два, и три — ноль!» Я открыла для себя Францию «черных, белых, желтых», живущих под одним сине-бело-красным флагом. Страна, где все расы перемешаны. И я очень рада этому. Душой и телом погрузилась в парижскую жизнь и французскую культуру, переехала в Париж и устроилась в Science Po¹. «Парижский синдром», иногда мучивший японских студентов, меня не затронул (многие зачастую разочаровывались, осознав, что Франция не соответствует их идеалам). Со мной все было наоборот! Я любила Францию и Париж. И до сих пор их обожаю.

Мне нравятся парижане и парижанки. Не по причине их так называемой эlegantности, о которой постоянно судачат в Японии, а за их систему Д². Меня восхищает

¹ **Институт политических исследований** (фр. Institut d'études politiques de Paris), часто именуемый Sciences Po — высшее учебное заведение, кузница политической и дипломатической элиты Франции.

² **Система Д** (фр. Système D) — сокращение французского слова débrouillard] или démerder. Глагол se débrouiller означает «выпутаться, выйти из затруднения». Глагол se démerder в буквальном смысле означает «вытянуть себя из дерьма». В основе теории системы Д лежит убеждение, что реагирование на острые проблемы современности требует от человека способности быстро думать, адаптироваться и импровизировать в своей деятельности.

находчивость жителей Парижа, несмотря на то, что им приходится сталкиваться с частыми забастовками или проблемами на общественном транспорте. Мне импонирует их критическое мышление и любовь к оживленным дискуссиям.

Если любить Францию, то уж всю целиком, не только ее земли, открытия, наследие и кухню, но и жителей. Французы часто многим недовольны, но они люди добродушные и эмоциональные. А еще немного ворчливые. Нация индивидуалистов, но при этом способных сообща свернуть горы, когда их «уносит» ветер перемен.

В 2018 году, всего через 20 лет после переезда, я со слезами на глазах праздновала с французскими коллегами новую победу сборной Франции на чемпионате мира по футболу. Я гордилась, что выбрала именно эту страну, радовалась, что меня в ней так хорошо приняли. Я тоже стала частью этого величия. Франция—страна с непростой историей. Она сформировала собственные ценности и стала Республикой, способной мириться с различиями в происхождении. Люди, выбирающие Францию для жизни и принимающие национальные правила игры, относятся к ней с огромным уважением. Французов, безусловно, нередко разъединяли социальные кризисы, едва не вызвавшие окончательный раскол. Однако страна все-таки выдержала. Быть французом—значит любить свою страну и защищать ее республиканские ценности.

Но в какой-то момент со мной произошло прямо противоположное. Я заново открыла для себя Японию сквозь французский «фильтр». И этот новый взгляд дал мне воз-

возможность проанализировать и лучше понять свою родину. Французы — япономаны. Их увлечение японской кухней, боевыми искусствами, мангой или аниме не знает границ. Я познакомилась с поклонниками японской керамики, ценителями традиционного рисового десерта *моти* и специалистами по японскому виски. Мы с моими парижскими друзьями обменивались рецептами мисо-супов и пельменей гедза, часами обсуждали качество японского денима с представителями индустрии моды. Я даже периодически останавливалась на улицах Парижа и болтала с владельцами сиба-ину. Эта порода японских собак больше у нас не встречается.

Со временем я поняла, что остаюсь японкой, несмотря на переезд и новое социокультурное окружение. И дело не в месте рождения и национальных признаках, а в определенном отношении к жизни. Оно отличалось от взглядов окружающих, и люди часто обращали на это внимание.

Загадка дзен

Раньше коллеги по работе часто спрашивали, как мне удастся находиться в дзен.

Возможно, я тогда и сама точно не знала ответа на этот вопрос, зато начала обращать внимание на дзен моих собеседников. Мне кажется, что в увлечении дзен есть что-то исключительно французское. Во Франции издано бесчисленное множество книг на эту тему. «Как каждый день быть в дзен», «Моя маленькая книга для нахождения

в дзен», «101 ключ, как быть в дзен», «Дзен для чайников», «Я учусь быть в дзен», «Инструкция, как сохранять дзен в беспокойном мире». Не хватит и жизни, чтобы перечитать их все.

Пролистав несколько таких изданий, понимаешь, что большинство этих книг о душевном спокойствии. Формулировки могут отличаться, но в целом всё это об одном и том же: как справиться с негативными чувствами, избавиться от стресса, беспокойства, гнева или ревности. Можно ли совладать с тревогой, которую испытываешь, сталкиваясь с враждебностью внешнего мира. Как бороться со стрессом, если социальные сети с их красивыми фотографиями из жизни «богатых и знаменитых» призывают нас стремиться к совершенству? Тем более что для многих сейчас казаться куда важнее, чем быть.

Можно ли избавиться от страха старости и смерти? Как научиться не отвечать злобой на агрессию, с которой ежедневно сталкиваешься на улице, работе, по соседству? Слово «дзен» в этом контексте — синоним спокойствия, невозмутимости и безмятежности.

Любопытно, что сами японцы не говорят «быть в дзен».

Слово «дзен» в его первоначальном значении связано с одним из направлений буддизма, продвигающего духовное пробуждение с помощью медитации. Я никогда не медитировала и не занималась дыхательными практиками. Все мои попытки освоить йогу потерпели крах. Так почему же я все равно нахожусь в дзен? Попыталась разобраться в этом вопросе, так волнующем моих французских коллег,

а чтобы мне легче было это сделать, задала своим друзьям-французам несколько встречных вопросов. Я спросила их: «А что значит дзен для вас?», «Почему именно у меня спрашиваете об этом состоянии?», «Что вы ищете?»

Я все глубже начала погружаться в загадку дзен и впервые поняла, что у французов это слово не имеет религиозного подтекста. Они не стремятся медитировать в дзен-храме или заниматься дыхательными практиками. Хотя многие увлекаются йогой, некоторые становятся вегетарианцами или веганами. И практически все контролируют свое питание.

Французы понимают, как важно сохранять спокойствие в нашем быстро меняющемся мире. Как и многие, они хотят замедлить темп жизни, мечтают иметь больше свободного времени, которое можно было бы потратить на приятные и интересные дела. И, конечно, они хотят улучшить отношения с окружающими. Кризис, вызванный коронавирусом, серьезно повлиял на привычки жителей Франции, но он принес и немало пользы: дал людям возможность воссоединиться с близкими, примириться со своим прошлым и просто подумать о жизни.

Парадоксально, но при этом французами часто овладевает «синдром упущенной выгоды». А все из-за постоянного давления в социальных сетях. Желание выставить себя и свою жизнь напоказ, страх критики, беспокойство по поводу упущенных возможностей, трудности с коммуникацией. Одним словом, соцсети вызывают у людей сложные чувства. Большинство моих собеседников утверждают, что им удается успешно совмещать работу и семью. Они успевают

общаться с друзьями, подписчиками и даже умудряются выделять время для пробежек или занятий спортом. Несмотря на это, многие ощущают постоянную усталость, говорят, что мечтают о тихом и спокойном загородном житье. Были среди моих собеседников и такие, которые признались, что им «время от времени просто хочется исчезнуть».

Япония привлекает всех французов вне зависимости от уровня их знаний о Стране восходящего солнца. Некоторые с увлечением рассказывают мне о своей невероятной и потрясающей поездке в Токио, Киото или Наосиму. Другие очарованы вежливостью и гостеприимством моих земляков. **Французы подсознательно убеждены: они могут найти противоядие от стресса и тоски, разгадав некий таинственный японский секрет.** Но при этом никто толком не может объяснить мне что это за великая тайна, и почему именно она должна в корне изменить жизнь моих друзей.

Японизм

Так что же это за японское ноу-хау? Какие ценности определяют Японию, чем известна эта страна в мире? Что значит быть японцем? Я захотела ответить на эти вопросы и принялась анализировать те японские фишки, которые так интригуют и вдохновляют моих французских друзей. Давайте назовем все это японизмом.

Настало время поделиться своими мыслями. Итак, первое, что я могу сказать: страна и ее жители полностью принимают себя. Жизнь в Японии сама подсказывает нам, как

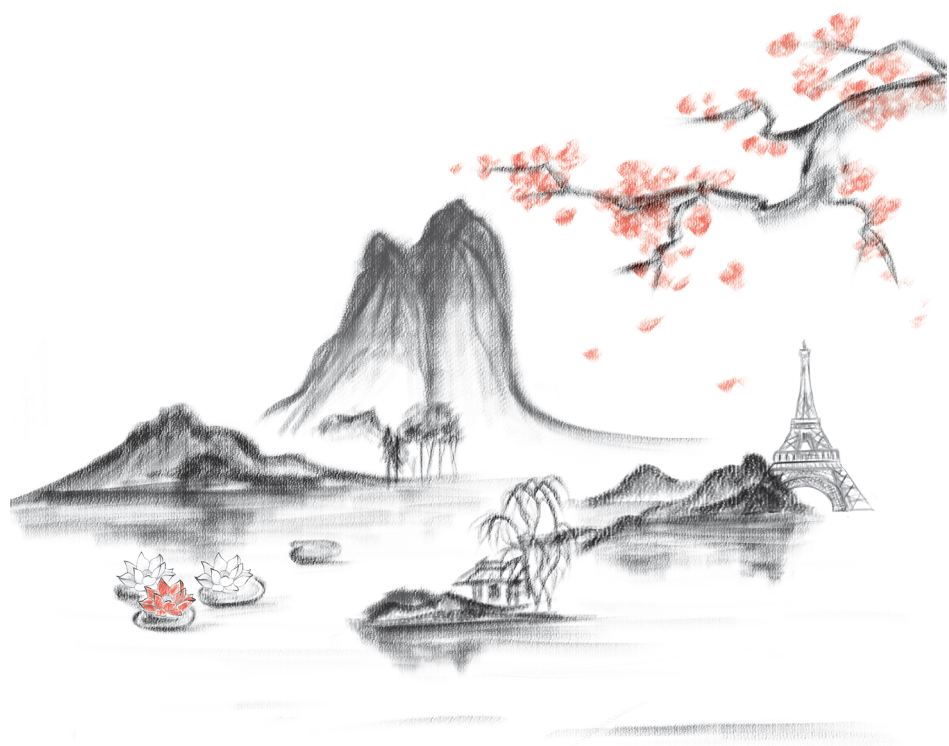
лучше бороться со стрессом и тревогой. Япония помогает обрести спокойствие.

Я попытаюсь исходить из своего жизненного опыта и быть объективной. Мои французские друзья часто завидуют секретам японского благополучия. Опишу их в четырех ключевых главах. Это «мудзё» (похвала непостоянству), «ва» (стремление к гармонии), «**ваби-саби**» (красота несовершенства, а также похвала патине¹) и «окиёме» (ритуал очищения).

Моя книга, конечно, не даст универсального ответа на все поставленные в ней вопросы. Я не психолог, не коуч, не социолог и не журналист, не претендую на профессиональные звания в этих сферах. Некоторые читатели сочтут меня слишком предвзятой, а другие подумают, что я недостаточно критична. Также не претендую на создание исчерпывающего списка японских принципов — лишь описываю исключительно свою личную точку зрения, не пытаясь проводить философский или научный анализ жизни соотечественников.

Эта книга — моя благодарность Франции, стране, подарившей мне так много. Она навсегда останется моей любимой страной и государством моего сердца.

¹ Похвала патине — способность находить красоту в вещах, «обветренных» временем.



1. МУДЗЁ

無常

ПОХВАЛА
НЕПОСТОЯНСТВУ

無常



ДОРОЖИТЬ НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ

Быть в дзен — значит не страдать. А что вызывает страдания в современном мире? Болезни, старость, вирусы, стихийные бедствия, аварии, плохая экология, войны, терроризм, смерть, разрушение Вселенной... На Земле тысячи причин для постоянного беспокойства.

Тем не менее мы обладаем невероятной способностью забывать о повседневных тревогах. Это благословение или, возможно, инстинкт самосохранения. Мы бессильны во многих областях, но у нас есть удивительная жажда жизни, которая затмевает боль.

Жизнь неизбежно сопровождается несчастными случаями или болезнями. Мы все стареем и однажды умрем. И, прежде всего, нам нужно понять космическую природу этого мира, а не отрицать, преуменьшать или вовсе о ней забывать.

В Японии у этого процесса есть отдельное название — мудзё (произносится как моу-дзе). Это можно перевести как «ничто не вечно». Эта буддийская концепция основана на эволюции: все живое в этом мире имеет начало и конец.