



BETH KEMPTON

KOKORO

JAPANESE WISDOM
FOR A LIFE WELL LIVED

БЕТ КЕМПТОН

КОКОРО

ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО
МЯГКИХ ПЕРЕМЕН



Эта книга посвящается
моей подруге Лизе Монкрифф
1981–2022
и моей матери
Кристине Николлс
1944–2023
Вы всегда в моём сердце



ПРИМЕЧАНИЕ О ЯПОНСКИХ СЛОВАХ

В этой книге для передачи японских иероглифов за основу взята модифицированная система Хепбёрна.

Японские имена написаны в привычном для большинства стран порядке (сначала имя, потом фамилия), за исключением имён исторических личностей, у которых фамилия предшествует имени.

При упоминании людей иногда используется суффикс -сан, выражающий уважение. Этот суффикс также добавляется к названиям гор — например, Фудзи-сан, поскольку так читается иероглиф «гора». Когда речь идёт о профессоре или учителе, используется суффикс -сенсей. К именам учителей дзэн прибавляется слово «роши».

В названиях трёх частей этой книги я использовала дословный перевод китайских иероглифов названий трёх священных гор Дэва (Чёрное Крыло¹, Луна, Священный Источник²). Настоящие названия этих гор, известные всему миру, — Хагуро, Гассан и Юдоно.

Эта книга содержит множество отсылок к сочинениям учителя дзэн Эйхэя Догэна³, который жил в Японии в тринадцатом веке. Учитывая скромные размеры моего сочинения, я не могла подробно осветить его учение, о котором исследователями написаны целые тома. Вместо этого я делюсь своими собственными размышлениями о взглядах Догэна, рассматривая их в связке с темами, поднятыми в этой книге. Если вы хотите больше узнать о взглядах знаменитого учителя дзэн, обратитесь к списку литературы в конце книги.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие профессора Ёсинори Хирои	11
Пролог	13
Предисловие	15

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ХАГУРО

Встреча с настоящим на Горе Чёрного Крыла	33
Глава 1. Жизнь. Свиток разворачивается	35
Глава 2. Умение чувствовать и мыслить. Обычная цветочная композиция	55
Глава 3. Спокойствие. Когда тишина говорит	75
Глава 4. Время. Голос, подобный грому	97

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ГАССАН

Под тенью смерти на Лунной горе	121
Глава 5. Бренность. Здесь. Не здесь	123
Глава 6. Падение. Отпустить. Рассыпаться в прах	145
Глава 7. Освобождение. Путешествие налегке	165
Глава 8. Старение. Слои жизни	187

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: ЮДОНО

Возрождение на Горе Священного Источника	205
Глава 9. Возвращение. Быть теми, кто мы есть	207
Глава 10. Забота. Польза для души и тела	227
Глава 11. Самоотверженность. Сейчас самое время	249
Глава 12. Осознанность. У нас есть этот день	265
Эпилог	284
<i>Анатомия кокуро</i>	286
Ресурсы	294
Слова благодарности	303
Об авторе книги	307
Примечания	308



Предисловие профессора Ёсинори Хирои

Когда мне было около сорока, со мной произошёл странный случай. Дело было в горах Яцугатакэ, простирающихся от Нагано до Яманаси, что в самом сердце японского острова Хонсю. В этой местности с богатой флорой и фауной, населённой белками-летягами, енотовидными собаками, лисами и медведями, люди жили ещё с доисторического периода Дзёмон⁴. Об этом свидетельствуют найденные здесь удивительные артефакты, которым, по оценкам учёных, много тысяч лет.

Я много раз бывал в этом месте. В то время я жил в Токио и сбегал в Яцугатакэ каждый раз, когда хотел ощутить спокойствие в своём *кокоро*. Но в тот раз всё вышло иначе...

Стоя на склоне горы, я ощущал единение с людьми, жившими здесь десять тысяч лет назад, а также с теми, кто живёт здесь сейчас и ещё будет жить когда-нибудь. Вместе с ощущением единения ко мне пришло понимание, что в японской культуре жизнь и смерть воспринимаются на трёх разных уровнях.

С современной (и самой поверхностной) точки зрения, умирая, мы перестаём существовать. На более глубоком уровне согласно буддизму — религии, получившей распространение в Японии начиная с шестого века, — смерть знаменует переход от одной жизни к другой. Наконец, самый глубокий уровень — это отношение к смерти в синтоизме. Синтоизм — традиционная религия японцев, согласно которой природа обладает душой и представляет собой единство

бытия и небытия. На этом уровне понятие смерти представляется намного более глубоким, чем просто окончание жизненного цикла. Смерть находится в тесной связи с зарождением жизни и энергией, которая наполняет всё сущее.

Тот случай полностью изменил моё отношение к смерти и, следовательно, моё отношение к жизни. Я почувствовал себя совершенно свободным. Моё *кокоро* освободилось.

Многие аспекты японской культуры сложно объяснить. Но это вовсе не означает, что не стоит предпринимать попыток сделать это. Я провёл много часов, беседуя с Бет о жизни, смерти и важности *кокоро*. И я уверен, что она станет для вас надёжным и мудрым наставником.

Мы живём в переходное время, когда само наше существование зависит от того, придёт ли духовное развитие на смену материальному. Наше отношение к жизни определяет будущее человечества. Поэтому нам важно задумываться о том, как сделать нашу жизнь наполненной, как обрести вдохновение и принимать такие решения, которые будут приносить пользу человечеству и природе даже тогда, когда нас самих уже не станет.

Желаю вам удачи на вашем жизненном пути.

Профессор Ёсинори Хирои

Киотский университет, Институт будущего человечества

(ранее именуемый Центр исследования *кокоро*)

Пролог

«Что-нибудь снилось?» — спросил он, открывая жалюзи, чтобы впустить в комнату первые предрассветные лучи.

«Ничего особенного», — ответила я, наливая чай.

Но, если подумать, кое-что особенное всё-таки было. Нельзя же считать обыкновенным сон, который мне часто снится с тех пор, как мне исполнилось сорок. В нём ко мне является лысый мужчина в тёмных одеждах, словно сотканных из самой ночной тьмы. В руках он держит светящуюся золотую сферу, которая освещает лишь то, что находится перед ним, оставляя за его спиной густой сумрак. В этом мраке угадываются три смутные фигуры. Я не знаю, кто они, но не испытываю перед ними страха.

С кружкой чая в руке я направляюсь в свой кабинет и зажигаю свечу — я это делаю каждое утро, в пять часов. И начинаю писать рассказ о мужчине, держащем золотую светящуюся сферу в руках. Это история о жизни и о смерти, после которой будет новая жизнь.

Это сказка о мудрости сердца и о бесконечном клубке времени.



Предисловие

Когда мне было семнадцать, из Японии пришло письмо. Я не сразу смогла его прочитать, ведь оно было написано на одном из самых сложных и самых прекрасных языков мира. Я долго смотрела на него, пока иероглифы не вспорхнули, сорвавшись с листка бумаги, и не закружились вокруг меня. Затем они осели на мою кожу и словно впитались в неё. Знаете ли, если дело касается Японии, то и не такое случается. Однажды эта страна приходит в твою жизнь и остаётся в ней навсегда.

Почти тридцать лет назад я упаковала весь свой скарб в чемодан, присовокупив к нему пару новеньких толстых словарей, и уехала из дома на год. На первый взгляд я просто отправилась в Азию для изучения языка, но было в этом моём поступке кое-что ещё. Глубоко внутри я ощущала, что меня неудержимо тянет в Японию не просто так. Казалось, что именно там мне должна открыться некая важная тайна, спрятанная в глубоких слоях японской культуры и ожидающая своего часа.

Когда я неожиданно заявила, что хочу отказаться от своего продуманного плана получить экономическое образование — профессию бухгалтера и вместо этого отправиться в далёкую азиатскую страну, мама не стала меня разубеждать. Она привела меня в книжный магазин, где среди путеводителей и книг о путешествиях нашлось всего несколько изданий, посвящённых Японии. Я взяла в руки пу-