



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 (Тоїкүої), 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 подола 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.

Бледная луна подсматривает за мной сквозь кроны деревьев, отбрасывая серебристые блики на пруд. Осенние листья скользят по поверхности воды. Цветные карпы кои выплывают из молочной воды и толкают их носами. Через неделю ветки многих деревьев обнажатся. А через месяц все покроет снег.

Я поднимаю упавший лист момидзи (японский клен), темно-алый, с загнутыми краями. Это настоящее сокровище, хрупкое и чуть сморщенное, как рука моей бабушки. Сердце раскрывается. Сейчас у меня есть все, что нужно. Я чувствую тихую радость и в то же время легкую печаль — ведь это мимолетное мгновение никогда больше не вернется. Это мир ваби-саби.

ЧТО ТАКОЕ ВАБИ-САБИ

Ваби-саби — это фундаментальное понятие эстетического чувства и тонкой природы японцев, взгляд на мир, который направляет восприятие жизни. Хотя говорят об этом крайне редко. Его влияние ощущается во всем, но вы нигде не сможете его заметить. Люди инстинктивно понимают, что такое концепция ваби-саби, но лишь немногие говорят о ней вслух — это поразительная загадка, которая шепотом сулит глубокую мудрость тем, кто сможет замедлиться настолько, чтобы услышать этот шепот и воспринять его с открытым сердцем.

Я езжу в Японию уже более двадцати лет и треть этого времени прожила там. Меня всегда тянуло к японцам, сердце давно поселилось в тех краях, на другом конце света. Я погрузилась в эту культуру, жила в японских семьях, где не говорили по-английски, работала в сложном мире их бизнеса и местного управления, более десяти тысяч часов провела за учебой и поездками по всей стране. И все же истинный смысл таинственной концепции от меня ускользал. Я чувствовала ее, но не находила слов, чтобы объяснить.

Многие неяпонцы уже погружались в мир ваби-саби до меня. Большинство сосредоточивалось на физических характеристиках предметов





и среды, которую они связывали с этой идеей. Но такие объяснения всегда казались неполными. У меня давно было ощущение, что ваби-саби — это нечто значительно более глубокое, чем мы привыкли думать, концепция охватывает многие сферы жизни. Но пока я не начала собирать материал для этой книги, даже не представляла, насколько глубока эта река.



ПОЧЕМУ ВАБИ-САБИ?

В последние годы общество набрало темп, уровень стресса стал зашкаливать. Мы постоянно думаем о деньгах, карьерном статусе, внешности и накоплениях, не зная пределов. Мы напрягаемся, чтобы больше работать и больше получать, это порождает чувство неудовлетворенности и досады. Слишком много работаем, слишком много напрягаемся — и слишком мало живем.

Как человек, который почти десять лет помогал другим определять свои приоритеты и строить жизнь, основанную на любимых занятиях, я понимаю, что многие страдают из-за огромного количества принятых на себя обязательств, постоянного сравнения с другими, слишком суровых суждений и негативного внутреннего диалога. Мы бредем по жизни, как лунатики, заглушив чувства, тратя время в душных коробках-офисах, обращая больше внимания на знаменитостей, рекламу и социальные сети, чем на исследование собственной жизни и ее колоссального потенциала.

Не так давно я начала слышать разговоры о медленной революции, о тяге людей к более простой и осмысленной жизни. Жизни, наполненной красотой и природой, пронизанной энергией повседневного благополучия и построенной на том, что по-настоящему важно. Чем больше измученных, уставших и несчастливых людей ко мне приходило, тем сильнее я ощущала потребность в новом отношении к проблемам и сложностям и в доступных средствах, которые помогли бы им вести подлинную и глубокую жизнь.