

# Япони́зм

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ЯПОНСКОЙ ЖИЗНЕННОЙ МУДРОСТИ



Эрин Ниими Лонгхёрст

新美英鈴

Иллюстрации Рё Такемаса 武政諒

Эрин Ниими Лонгхёрст

**Японизм. Маленькая книга  
японской жизненной мудрости**

«Азбука-Аттикус»

2018

УДК 304.3+316.6  
ББК 60.56 (5Япо)

## **Ниими Лонгхёрст Э.**

Японизм. Маленькая книга японской жизненной мудрости /  
Э. Ниими Лонгхёрст — «Азбука-Аттикус», 2018

ISBN 978-5-389-19609-4

Совсем не обязательно родиться в Японии, чтобы найти свой икигай (цель, предназначение в жизни), познать прелесть мимолетного и незаконченного (ваби-саби), увидеть красоту в несовершенстве и воздать должное тем трудностям и испытаниям, которые оставляют на нас свой след (кинцуги). От синрин-ёку («лесных ванн»), каллиграфии и икебаны до чайной церемонии, устройства дома и особого отношения к еде – японцы знают толк в соединении телесных радостей и духовных практик. Эта книга поможет вам стать осознаннее и счастливее, привнеся элементы японской культуры и мировоззрения в вашу ежедневную жизнь. Издание содержит множество цветных фотографий и иллюстрации популярного современного японского художника Рё Такемасы. «Я хочу разбудить в вас желание взглянуть по-новому на свою жизнь, обогатить и украсить ее». (Эрин Ниими Лонгхёрст) В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 304.3+316.6  
ББК 60.56 (5Япо)

ISBN 978-5-389-19609-4

© Ниими Лонгхёрст Э., 2018  
© Азбука-Аттикус, 2018

## Содержание

Введение	7
1	17
Икигай	23
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Э. Ниими Лонгхёрст**  
**Японизм**  
*Маленькая книга японской  
жизненной мудрости*

Erin Niimi Longhurst

JAPONISME: The Art of Contentment

Перевод с английского Эвелины Меленевской

© Erin Niimi Longhurst, 2018

© Ryo Takemasa, иллюстрации, 2018

© Меленевская Э. Д., перевод на русский язык, 2021

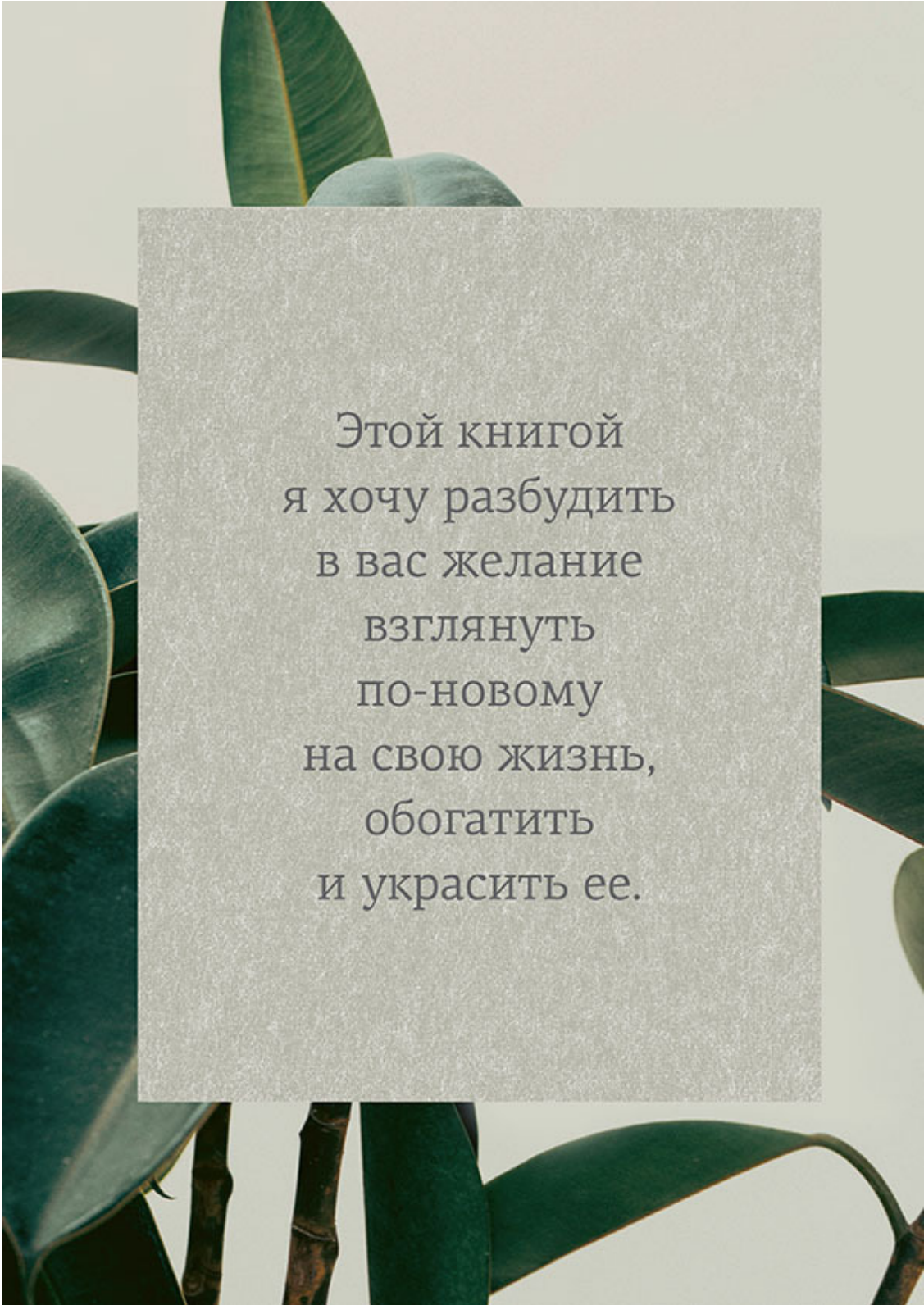
© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021  
КоЛибри®

\* \* \*





## Введение



Этой книгой  
я хочу разбудить  
в вас желание  
взглянуть  
по-новому  
на свою жизнь,  
обогатить  
и украсить ее.

Я росла в окружении нескольких культур сразу. Отец у меня англичанин, мать — японка, родилась я в Лондоне, жила в Сеуле, в Лондоне, а потом, в течение нескольких лет, в «плавильном котле» под названием Нью-Йорк. Но всегда и всюду я чувствовала свою связь с Японией

– прочной ниточкой к ней были моя мама и, конечно же, наша обширная японская родня, к которой я приезжала коротать душные, влажные дни лета.

Последние годы я много писала о Японии в своем блоге: в основном это были рецепты, заметки о стиле жизни и полезные сведения для путешественников. Места, где мне доводилось жить, рассыпаны по всему земному шару, но я всегда чувствовала, что, каких бы сторон моей жизни это ни касалось, я снова и снова возвращаюсь к правилам, ритуалам, привычкам и традициям, которые усвоила с воспитанием, за время семейной жизни и вообще за то время, что я провела в Японии.

Термин «японизм» вошел в обиход в конце XIX века – так стали обозначать вспыхнувший тогда на Западе интерес к японскому искусству и дизайну. За последние несколько лет этот интерес значительно вырос: теперь миру стала интересна японская культура целиком, от музыки и кино до еды и одежды.

На мой взгляд, особость и неповторимость японской культуры сложились под действием длительной изоляции. Японцы выработали столь устойчивую и ярко выраженную национальную идентичность оттого, что долгие годы были отрезаны от внешнего влияния. Свыше двух веков Япония придерживалась политики «закрытой страны» – *сакоку*. При сёгунате Токугава<sup>1</sup> контакты между Японией и остальным миром были строго ограничены. С начала XVII века лишь избранным дозволялось пересекать границы как в ту, так и в другую сторону. Такая политика должна была уберечь Японию от предполагаемой угрозы иностранного религиозного и колониального влияния.

Разумеется, два с половиной века национальной самоизоляции уже далеко позади (с политикой *сакоку* было покончено в начале 1850-х), однако я твердо убеждена в том, что именно это долгое одиночество сыграло огромную роль в формировании ткани японского общества. Внутри замкнутого, географически удаленного «пузыря» зародилась и расцвела культура, которая, на мой взгляд, и сделала Японию настолько непохожей на любую другую страну мира. Несомненно, она может казаться странной, а иногда и вовсе ставить в тупик, но при этом она продолжает оставаться гипнотически прекрасной, просветляет душу и обогащает ум. Я, словно спутник на орбите, неизменно возвращаюсь в Японию на протяжении вот уже 26 лет и каждый раз узнаю что-то новое, оглядываюсь вокруг, как в первый раз, вижу жизнь иначе – снова и снова.

Так чему же можно научиться у японцев (не садясь при этом в самолет)? Как суметь – подобно мне – применить японскую культуру в повседневной жизни за пределами этой небольшой островной страны? Для меня главным уроком, усвоенным от деда по матери, стало понимание того, что такое равновесие. Один из 13 детей в крестьянской семье, мой дед Харуюки сумел выдвинуться, стал влиятельным бизнесменом и со временем занял пост гендиректора и председателя правления компании «Шелл» в Японии.

---

<sup>1</sup> Феодалное военное правительство Японии, 1603–1868 гг. – Прим. перев.





Карьерный взлет моего деда начался со случайной дружбы с двумя американскими солдатами, которые несли службу в тогдашней экономически подавленной, униженной поражением во Второй мировой войне Японии. Прислушавшись к их советам, дед отправился в Соединенные Штаты Америки на лайнере «Хикава Мару», названном в честь знаменитого синтоистского храма в Сайтаме (чтобы пересечь Тихий океан, ему потребовалось две недели). Зарабатывая на жизнь трудом садовника, официанта и домашнего слуги, он получил диплом бакалавра по экономике в Вашингтонском университете. За время пребывания в США он усвоил такие принципы работы и деловых отношений, которые в его родной Японии воспринимались как весьма нестандартные и откровенно западные. Однако всю свою жизнь дед гордился своими национальными корнями и в особенности – японской культурой, историей и традициями.

Именно от деда я узнала, что такое осознанность и как важно поддерживать ее в себе, чтобы жизнь была полна радости и удовлетворения. Мы живем в такие времена, когда связь человека с внешним миром становится все тесней, и за это надо платить. Все сталкивались с тем, как трудно бывает вырваться из постоянного потока коммуникации, отключиться от информационной лавины, каким стрессом и даже драмой оборачивается невозможность раз-

делить личную и профессиональную жизнь (пуш-уведомления – одно из больших зол в этом смысле).

Мой *дзидзи*<sup>2</sup> показал мне, что необходимо всегда находить время на заботу о себе. Именно это помогало ему быть счастливым, работоспособным, жизнестойким. Трудовую неделю он проводил в суетливом, кипучем сердце Токио, где день начинается рано, а кончается поздно. Но на выходные они с бабушкой всегда возвращались в Камакуру, красивый город на берегу моря, где дед «подзаряжал батарейки». Там он часами возился с апельсиновыми деревьями, которые сам посадил в саду, ходил на долгие прогулки по окрестным холмам, писал картины, сочинял стихи и со скрупулезной тщательностью разделявал и нарезал сырую рыбу на ужин. Когда в моей трудовой карьере наступали нелегкие времена, я приводила в порядок мысли и чувства примерно таким же образом – занималась чем-нибудь творческим (фотографией или писательством), готовила еду (к примеру, лепила японские пельмени *гёдза* – занятие монотонное, но действует эффективно), наводила порядок в гардеробе или бумагах. Это помогало мне войти в правильное состояние ума, более приземленное и продуктивное.

С возрастом мой дед, все более обращаясь к духовной стороне жизни, стал одним из девяти старейшин общины местного храма Цуругаока Хатимангу – культурного сердца Камакуры и самого значительного синтоистского святилища города. Этот храм дед настолько почитал и любил, что всегда приходил туда, когда ему требовались ясность мысли и спокойствие духа. Это место возвращало его к корням. Работа в храме очень много значила для деда: он не прибегал к нравоучительным сентенциям и не читал проповеди только ради того, чтобы слышать звук собственного голоса, но наполнял пониманием, искренностью и значительностью все обряды и ритуалы, в которых принимал участие.

Вставал он рано и по утрам, до того как за ним прибывала машина, возившая его на работу, занимался своим садом. И еще он любил составить мне компанию, когда я под действием джет-лага выскальзывала из дому в три часа ночи, чтобы в *комбини*<sup>3</sup> утолить внезапно вспыхнувшее острое желание поесть мороженого из красной фасоли. Потом, когда мы не торопясь возвращались домой, дед говорил: «Посмотри, какой прекрасный рассвет!» или «Прислушайся, какая тишина на улицах...» – и тем самым учил меня наслаждаться тем, что без него я могла бы и упустить.

Дедушка умер в последний год моей учебы в Манчестерском университете, и лишь с началом собственной карьеры я в полной мере осознала, как сильно он на меня повлиял, как много его мыслей впитала я в себя за все эти годы. Привлекая мое внимание к безмолвным мимолетным мгновениям, мельчайшим движениям и почти неуловимым оттенкам, он помог мне осознать и принять те особенности моего духовного наследия, которые формируют и направляют мою жизнь.

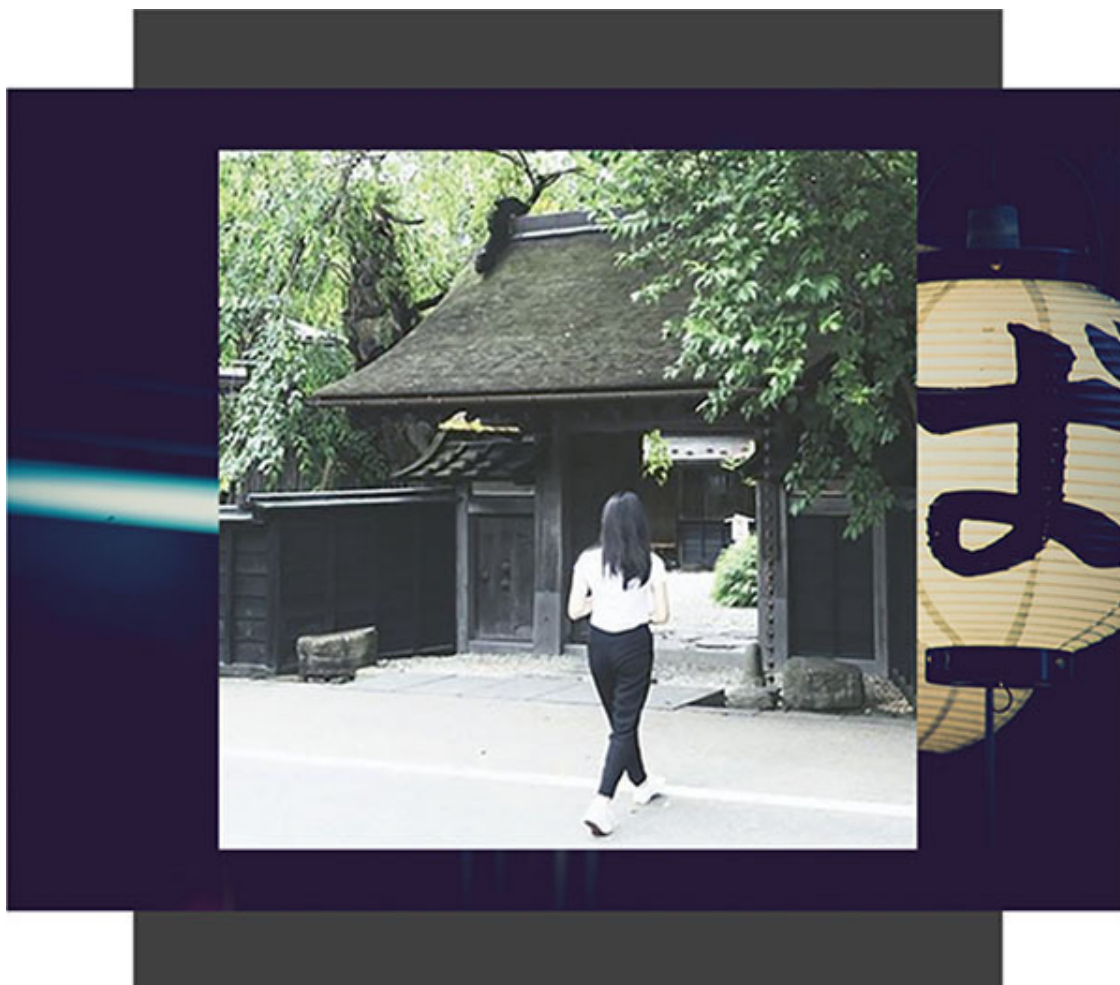
Когда я знаколюсь с человеком и сообщаю ему о своем японском происхождении, разговор сразу становится оживленным, но через какое-то время неизбежно скатывается к обсуждению того, как мой собеседник относится, скажем, к аниме, или к японской кухне, или к караоке.

Я обнаружила, что, будучи человеком по природе несколько тревожным и настороженным, я довольно часто прибегаю к разным «японским» способам, когда требуется обрести ясность, перестроиться и выстоять в жизненных испытаниях. Именно этим я и хочу поделиться с вами: не рассказом об абстрактной Японии и ее абстрактной культуре, а принципами и стратегиями, которые помогают мне выйти из сложных ситуаций, преодолеть препоны и рогатки современного бытия. Взявшись за эту задачу, обдумывая ее, проговаривая про себя и перенося на бумагу самую суть этих принципов и традиций, я словно заново оценила их и полюбила – и,

<sup>2</sup> Дзидзи («дедушка») – так японские дети называют деда в непринужденной семейной обстановке. – Прим. перев.

<sup>3</sup> Небольшой универсальный магазинчик шаговой доступности. – Прим. ред.

пожалуй, даже больше, чем прежде. Я поняла, что опираюсь на них, даже сама того не осознавая. Надеюсь, что и вам они подарят комфорт, счастье и пищу для ума – те радости, что таятся в любви к тихим, глубоким, обыденным и светлым моментам на нашем долгом жизненном пути.











Первая часть этой книги – «Кокоро» – повествует о душе и разуме. О том, что побуждает нас делать то, что мы делаем (*икигай*), и о том, что приносит нам радость, о красоте перемен (*ваби-саби*) и течении времени, о том, как увидеть красоту в несовершенстве и воздать должное



тем трудностям и испытаниям, которые оставляют на нас свой след (*кинцуги*). Часть вторая, «Карада», посвящена телу: как мы взаимодействуем с окружающим миром (о прогулках в лесу, составлении букетов и устройстве дома), как мы ухаживаем за собой (о еде, чае и купании), как мы стимулируем наш разум (о каллиграфии). Наконец, часть третья, «Сюканка», посвящена тому, как можно все это укоренить в повседневной жизни, чтобы оно стало нашей привычкой – то есть второй натурой.

В японской культурной жизни много такого, что можно (да и должно, думаю) принять повсеместно. Как изменить настроение, найдя минутку для чашки чая или полчаса для прогулки, – эти, да и другие приемы представляют собой безусловную ценность для тех, кто чувствует себя измотанным, загнанным, снедаемым тревогой, вечно опаздывающим и не успевающим ничего. Да, слишком уж часто мы чувствуем, что увязли, затравлены и выжаты до предела, до последней капли. Мы постоянно испытываем стресс в погоне за совершенством: изо всех сил стараемся быть счастливыми (и никогда не печалиться, не сердиться и не расстраиваться), стараемся всегда потрясающе выглядеть. Нам говорят, что мы должны успевать все: строить успешную карьеру и при этом как следует заниматься семьей, хорошо и вкусно питаться и при этом иметь красивое тело... Однако такой подход к жизни шаток и ненадежен, потому что не принимает в расчет хаос и неразбериху реальной жизни: сроки то и дело отодвигаются, у сотрудников случаются тяжелые дни, и они срывают на нас свое дурное расположение духа, внезапно заболеваем мы сами или наши родные. Словом, жизнь – сплошной стресс и напряг, так что в лучшем случае запрос на тотальное соответствие идеалу недостижим, а в худшем – просто опасен.



Философия, которой я поделюсь с вами, является частью японской культуры. Она помогает осознать скоротечность жизни и выработать свое отношение к ней, отыскать в хаосе красоту, учит ценить и уважать свои шрамы. Все это чудесным образом освобождает: да, есть вещи, которые имеют свойство заканчиваться, и есть события, которые похожи на ветер, резко дующий вам в лицо, но в этом нет ничего негативного. Эта философия учит не тому, как достичь недоступного нам совершенства, а тому, как чувствовать удовлетворение и полноту жизни, в которую вы погружены здесь и сейчас, как найти силы сказать себе: да, человек несовершенен, и я тоже, но это нормально.


В этой книге много практических советов, подсказок, предложений, рецептов и прочего, что поможет сделать вашу жизнь более насыщенной. Во все это вдохнули душу уникальные, прекрасные, магические Японские острова. Только подумайте: пряности, которые в прежние времена приходилось везти морем (и задорого!), теперь можно купить в любом супермаркете; а *бэнто* – коробочки с затейливо оформленной едой, которые с большим мастерством и ста-

ранием готовила для меня моя мама, – нынче продукт массового производства. Эти и многие другие ранее экзотические вещи теперь в ходу повсеместно. Используя их и внося ряд небольших, но последовательных изменений в привычные действия, вы сможете найти новые способы улучшить свой стиль жизни и достичь благополучия. Есть поговорка, которая в концентрированном виде отражает основную идею этой книги: поспешайте медленно. Самые значительные перемены часто происходят не в одночасье одним гигантским скачком, а за счет большого количества мелких шажков. Так что двигайтесь вперед постепенно, шаг за шагом. Многие из навыков и умений, о которых вы здесь прочтете, например икебана или чайная церемония, требуют десятилетий упорного обучения и шлифовки. Мои родственники потратили несметное количество времени на эти искусства и в конце концов стали мастерами, а я перепробовала многое, но ни в чем конкретно не являюсь экспертом. К тому же я не историк и не ученый. Однако, осваивая разные традиционные японские премудрости, я между делом кое-что поняла о себе самой – и именно этим я хочу здесь поделиться с вами. Потому что раз смогла я – сможете и вы. Те занятия и практики, о которых вы читаете, помогут принести перемены, причем это будут перемены – что важно! – реальные, настоящие, не требующие запредельных затрат и к тому же приносящие радость.

Иероглифы, которыми пишется моя фамилия Ниими (##), означают «новый» и «прекрасный». Я надеюсь, что, написав эту небольшую книжку, я – в соответствии со своей фамилией – смогу обогатить ваш ум новой и прекрасной японской философией, практиками и жизненными принципами, которые принесут в вашу жизнь чуть больше осознанности, удовлетворения и счастья.



1  
**Кокоро**  
#  
*Сердце и разум*



Тысяча мелких  
ударов топора  
валят большое  
дерево.

*Японская пословица*

В японском языке есть три слова, обозначающие «сердце». Первое – это *синдзо*, мускулистый орган, который бьется внутри всех и каждого, поддерживая в нас жизнь, и если японец вдруг говорит вам, что у него болит *синдзо*, то это никакая не метафора, сразу вызывайте врача. Второе – *ха-то*, «сердечко» – тот самый рисуночек, что преследует нас повсюду на День святого Валентина. Третье – *кокоро*.

Сердце, разум и душа слиты в *кокоро* воедино. Ближайшие эквиваленты этому понятию, наверное, «сознание» или «духовность», это умонастроение или ощущение, и им описываются эмоции и желания, которые есть у каждого из нас.

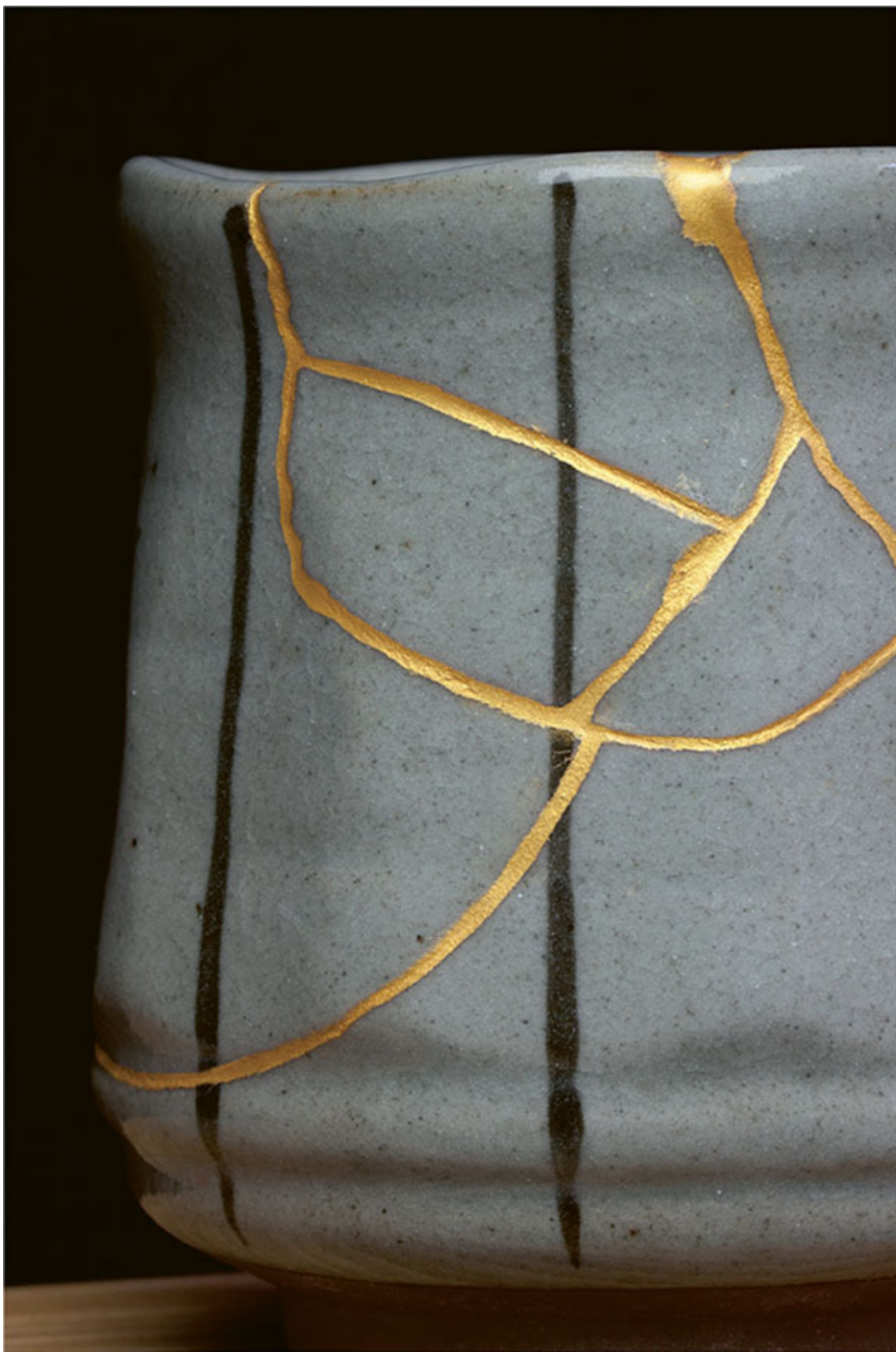




Воспитание, возвращение своего *kokoro* — вот с чего начинается осознанность, и это касается всех аспектов нашей жизни. Мне случалось ошибаться и расставлять приоритеты так, что одни сферы моей деятельности оказывались в более выигрышном положении за счет других

(в особенности часто в победителях ходила работа). Я выгорала психологически, страшилась неудач, перемен или чего-то еще, с чем уже доводилось сражаться ранее. И главный жизненный урок, который я здесь усвоила, – это то, что от неудач никуда не деться, они неизбежны. Понимание этого освобождает всего сильнее.

В первой части этой книги я расскажу о разных взглядах, подходах и точках зрения. Принять несовершенное, суметь найти красоту в сломанных и разбитых вещах, настроить мотивацию, найти время для занятий собой, заботиться не только о физическом, но и о душевном здоровье – все это позволяет взглянуть на события шире, увидеть их с положительной стороны и в целом жить полнокровнее, разнообразнее, счастливее.



Вскоре после того, как дедушка умер, я окончила университет и стала работать в сфере, которая была мне не очень интересна. Я переехала в Лондон – в город, где я почти никого не

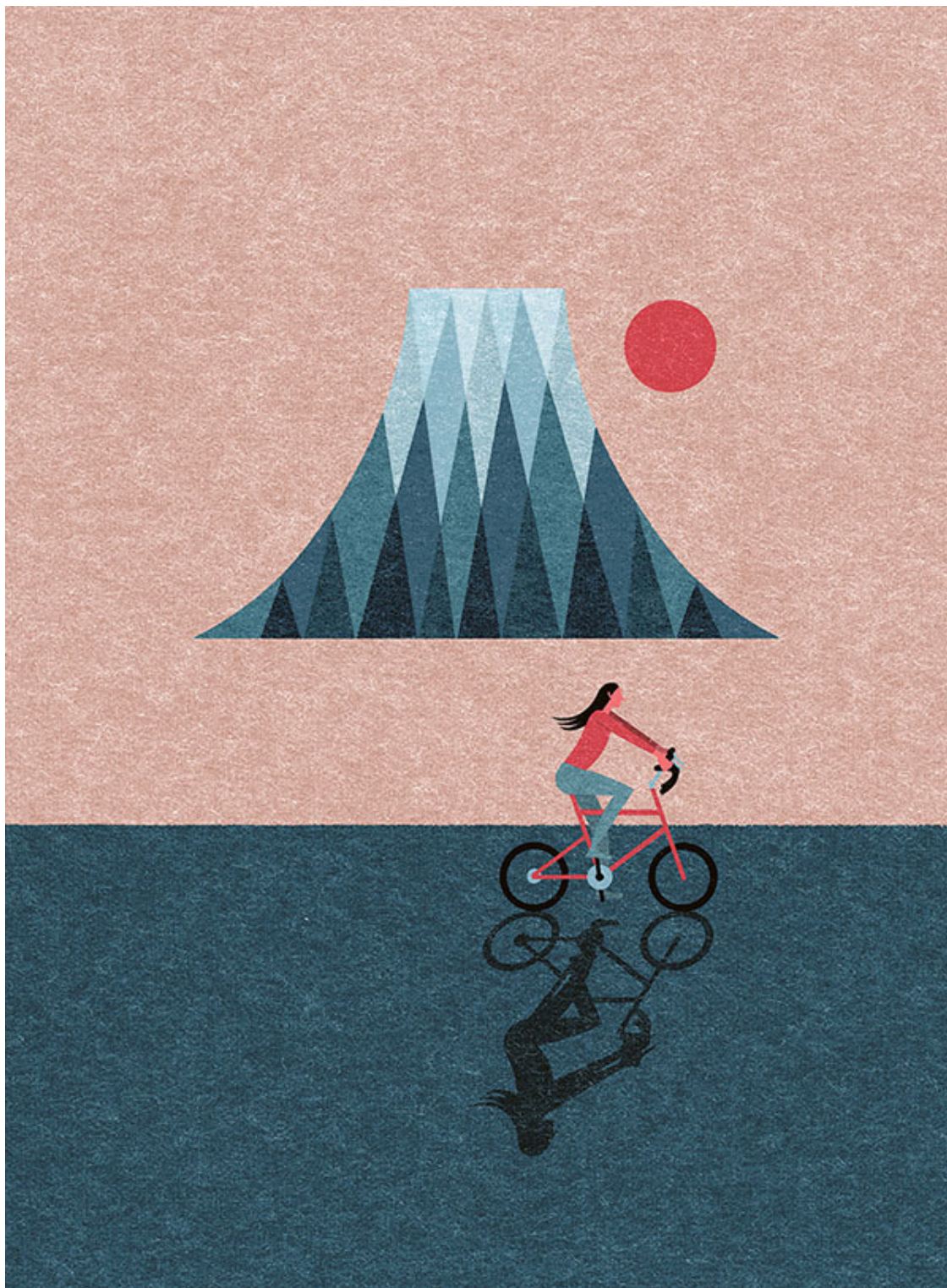


знала. Жила там с партнером, который работал так много, что мы виделись лишь изредка. В общем, чувствовала себя неприкаянной и потерянной.

И тогда я взялась за фотоаппарат и стала документировать свою лондонскую жизнь: я снимала свою еду, разные вещи, что доставляли мне радость в течение дня, – то, что делало меня хоть ненадолго счастливой в этот невеселый период времени. Так я начала вести блог – отмечала то, что доставляло мне радость, и делилась с другими тем, что подпитывало меня и помогало расти.

Так что давайте сначала рассмотрим способы найти ваш *икигай* – цель, которая движет вами и заставляет утром подняться с постели. Затем мы постараемся понять философию *ваби-саби* – принятие недолговечности и временной природы всего, что нас окружает, а также хаоса, который присутствует в жизни как неперенная ее составляющая. И наконец, осознаем, как прекрасно небезупречное, посредством искусства *кинцуги*.

**Икигай**  
**####**  
*Смысл жизни*





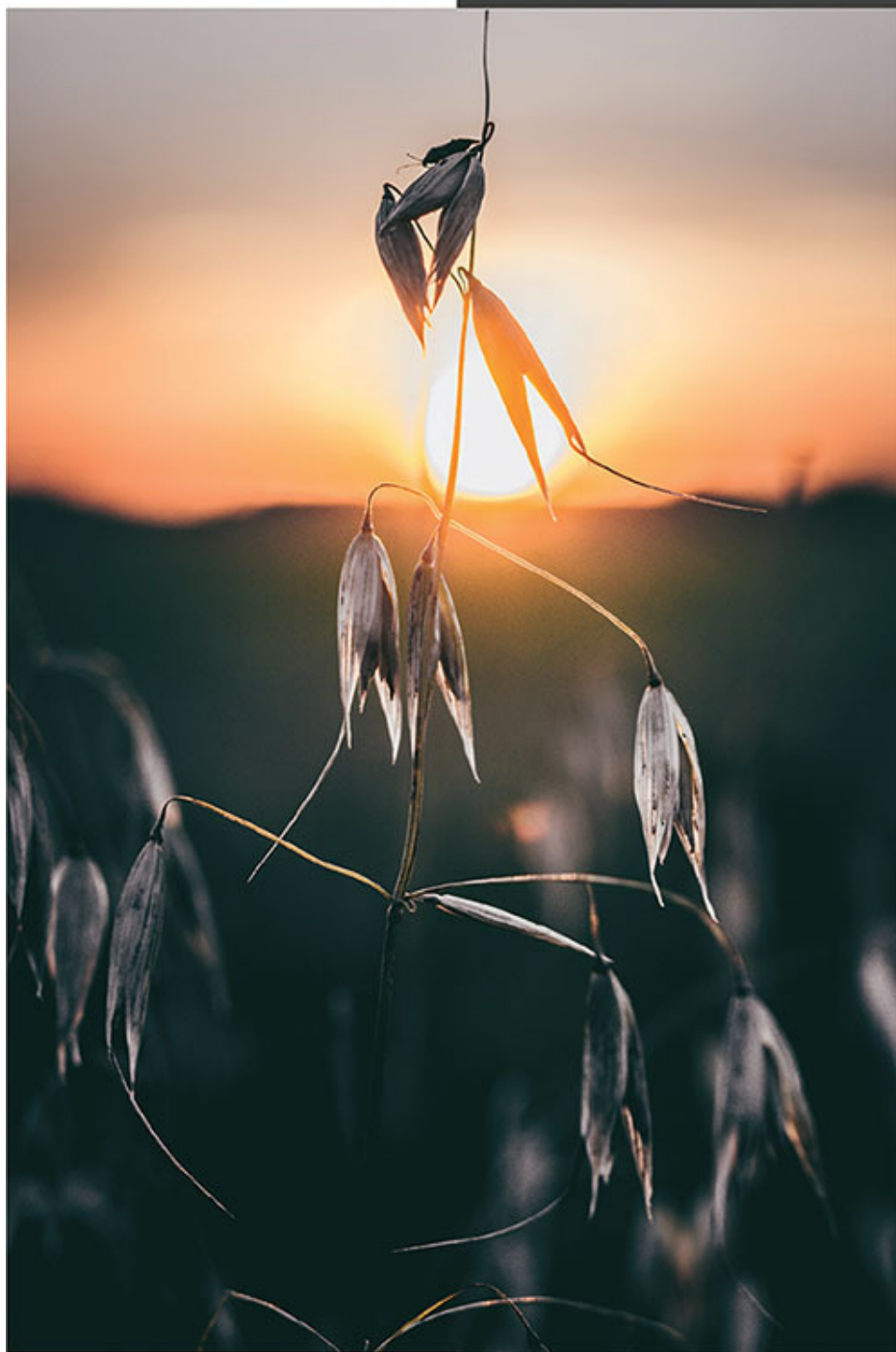
*Икигай* – это та частица нашей жизни, которая сообщает ей восхитительную полноту, придает ей смысл (как говорят французы, *raison d'être*<sup>4</sup>). Внутри каждого из нас теплится огонек; в одних он горит ярче, в других тусклее, он может колебаться, почти угасая, но потом разгорается сильнее и жарче. И каждый из нас подкармливает этот огонь чем-то особенным, чем-то своим.

Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения, в 2017 году Япония снова, как и многие годы до этого, возглавила список стран с самым высоким показателем средней продолжительности жизни<sup>5</sup>. Разумеется, тут сказывается много факторов: генетика, рацион питания, стиль жизни, превосходная система здравоохранения... Впрочем, если спросить японца, то он, скорее всего, объяснит национальную тенденцию к долголетию сильной трудовой этикой своих сограждан и определенным настроем их ума. Многим народам свойственно поддерживать разумный рацион питания и здоровый образ жизни, но концепция *икигай*, диктующая осознание своей цели в жизни, – это ключевое явление и неповторимая черта японской культуры.

---

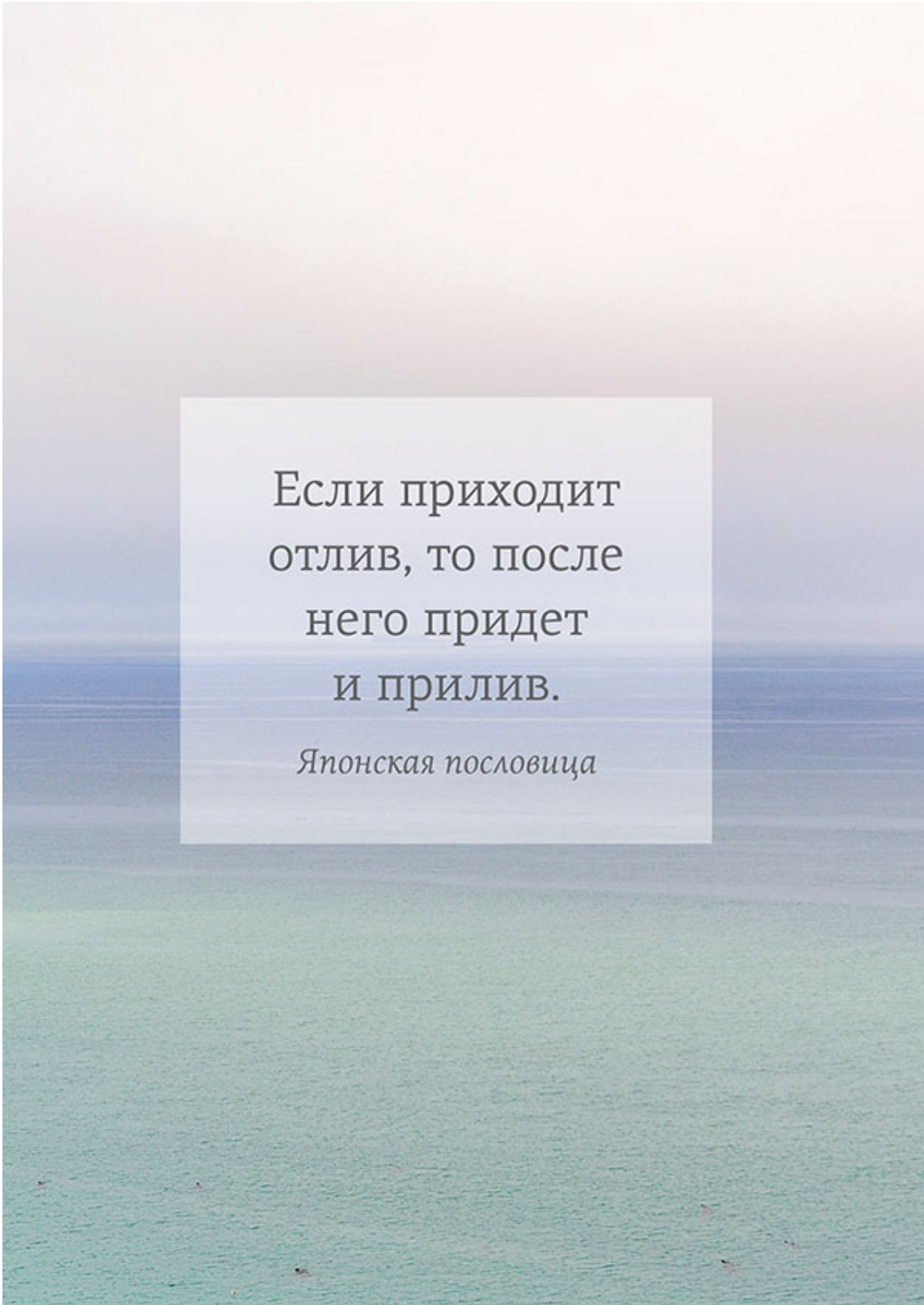
<sup>4</sup> Смысл жизни, причина существования (*фр.*). – *Прим. ред.*

<sup>5</sup> [https://www.japantimes.co.jp/news/2017/05/17/national/science-health/continuing-streak-japan-leads-world-life-expectancy-report-says/#.Xc\\_Qlplzapp](https://www.japantimes.co.jp/news/2017/05/17/national/science-health/continuing-streak-japan-leads-world-life-expectancy-report-says/#.Xc_Qlplzapp)



После всяческих затягиваний и проволочек мой дедушка в 73 года ушел наконец на пенсию. Наше семейство наивно решило, что уж теперь-то мы будем чаще видеться с ним в будние дни. Однако для деда наслаждение заслуженным отдыхом по большей части заключалось в том, что он по-прежнему председательствовал в нескольких комитетах, давал консультации и проводил время на деловых встречах, облаченный в строгий европейский костюм. Он преданно любил свою работу, говорил, что она держит в тонусе его мозг. Именно работа вела его по жизни, служила ему мотивацией, – он очень гордился тем, что делает, и тем, что в результате может своими трудами обеспечить семью. Мысль о том, что он может перестать работать и просто «уйти на покой», даже не приходила ему в голову. Если подумать, то колеблющимся, неуверенным в себе я видела его только раз в жизни – как раз тогда, когда он решал, идти ли на пенсию. Праздность, отсутствие деятельности – а именно так он представлял себе жизнь на пенсии – вызывали у него отторжение и крайнюю настороженность.

По собственному опыту скажу, что обретение *икигай* происходит бессознательно. Смысл жизни открывается вам мало-помалу в те моменты, когда вы начинаете лучше понимать себя. Конца этому процессу нет, вы всегда в потоке. Что до меня, то я пока на ранней стадии своего «путешествия», но свой *икигай* я осознаю через работу. Мне повезло сотрудничать с необыкновенно талантливыми, энергичными и увлеченными людьми, участвовать в программах, которые помогают сделать мир лучше. Какова бы ни была цель – сохранить окружающую среду, улучшить жизнь людей или сделать мир чуть более справедливым, – замечательные филантропические проекты, в которых я работаю, стоят той ежедневной нервотрепки, которую мне приходится из-за них испытывать.



Если приходит  
отлив, то после  
него придет  
и прилив.

*Японская пословица*

Однако чувство полноты жизни, которое я получаю от работы, было бы невозможно ощущать, не будь у меня уверенности в себе. Я владею навыками и опытом, которые дались мне нелегким трудом, и теперь возможность делиться этим багажом и есть то, что меня мотивирует, придает смысл моим действиям. Я уверена в том, что делаю, будь то работа с клиентами или ведение блога, и это приносит мне огромное удовлетворение.

Такое состояние ума, однако, поддерживать не просто, и дело тут не только в уверенности в своих силах. По сути дела, обретение его требует известной доли труда – разговора с самой собой, разбора неудач, сомнений, самокритики. Более же всего оно требует предельной честности, анализа своего поведения и ответов на вопросы: что делает меня счастливой? Что мне по-настоящему важно? Найдя эти ответы, вы поймете, в чем та основополагающая сила, которая ведет вас по жизни.





Чтобы найти свой *икигай*, требуется достичь «равновесия сил». Сколько бы радости ни приносила мне работа, этого недостаточно. Крепкие семейные узы, замечательные друзья и уютный маленький дом – все это обогащает мой *икигай*, делает его полноценней. Надо понимать, что ничто из этого не приходит само. Отношения требуют душевных усилий и деятельного общения, работа и дом конкурируют за ваше внимание, так что приходится находить компромисс, разного рода негатив, сомнения и трудности – неотъемлемая составляющая часть жизни. Однако наш *икигай* ведет нас вперед сквозь самые мрачные времена. Знать, что все плохое минует, и отыскать движущую первооснову, которая покажет вам дорогу к полноте существования, – в этом и состоит *икигай*.

Несколько лет назад я попала на семинар для женщин-руководителей, где от участниц требовалось представить бизнес-план и объяснить, как именно он помогает исполнить наш замысел, воплотить нашу идею развития предприятия. И вот что меня тогда поразило: все компании, представленные на семинаре, должны были развиваться по-разному и предлагать в итоге самые разные услуги, но общая идея, которая собрала нас вместе и которая составляла наше идеальное видение, оставалась одной и той же. Я это с тех пор очень хорошо усвоила. То же самое относится и к *икигай*.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.