

生きがい



ЯПОНСКОЕ  
ИСКУССТВО  
ГАРМОНИЧНОЙ  
ЖИЗНИ

МАРИ ФУДЗИМОТО

# Мари Фудзимото Японское искусство гармоничной жизни

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67858446](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67858446)*

*Японское искусство гармоничной жизни: Альпина Паблицер; Москва;*

*2022*

*ISBN 9785961481402*

## **Аннотация**

В Японии, стране с многовековой историей и очень высоким уровнем жизни, высшим достижением для человека считается обретение гармонии. Она воплощается в принятии несовершенства мира, старения и даже смерти, в тонком чувствовании красоты и достижении баланса во всех сферах.

В книге лингвиста Мари Фудзимото рассказывается о 43 базовых ценностях японской культуры, которые помогают понять себя, стать ближе к природе, примириться с течением времени и улучшить отношения с близкими. Среди этих понятий есть и широко известные, например кайдзен, ваби-саби, икигай, и практически неизвестные нам хансэй, сунао, сибуйи и многие другие. Текст дополняют хайку великого Мацуо Басё, поэтические эссе влюбленного в Японию южноафриканца Дэвида

Баклера и работы признанного мастера черно-белой фотографии Майкла Кенны.

### **Для кого**

Для тех, кто хочет проверить свою систему ценностей, научиться правильно реагировать на воздействие обстоятельств, не поддаваться стрессам, начать видеть красоту мира и жить в гармонии с собой и окружающими и раскрыть свой потенциал. А также для тех, кто хочет больше узнать о культуре, традициях и философии жителей Страны восходящего солнца.

# Содержание

О красоте, истине и признательности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Мари Фудзимото, Дэвид Баклер, Майкл Кенна Японское искусство гармоничной жизни

Переводчик *Константин Волков*

Научный редактор *Мария Приморская*

Редакторы *Ирина Беличева, Екатерина Иванкевич*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректор *О. Улантимова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

© Elwin Street Productions Limited, 2019

Concieved and produced by Elwin Street Productions Limited

14 Clerkenwell Green

London EC1R 0DP

UK

[www.elwinstreet.com](http://www.elwinstreet.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Пабlishер», 2022

**Фудзимото М.**

Японское искусство гармоничной жизни / Мари Фудзимо-

то, Дэвид Баклер, Майкл Кенна; Пер. с англ. – М.: Альпина  
Паблицер, 2022.

ISBN 978-5-9614-8140-2

\* \* \*

Мари Фудзимото

# ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО

гармоничной  
жизни

*Перевод с английского*

Эссе Дэвида Баклера  
Фотографии Майкла Кенны



*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*





Весеннее утро.  
Над каждым холмом  
безымянным

# Прозрачная дымка<sup>1</sup>.

#  
#



---

<sup>1</sup> Мацуо Басё. Пер. В. Марковой.

# О красоте, истине и признательности

Я лингвист, живу и работаю в Нью-Йорке. Здесь я окончила университет и теперь преподаю японский язык и культуру Японии. Однако родилась я в Токио.

Когда мне было два года, наша семья поселилась в небольшом городке в регионе Кансай<sup>2</sup>, чтобы быть поближе к престарелым родителям отца. С теплотой вспоминаю, как мы приезжали к бабушке с дедушкой (им обоим было уже больше ста лет) на праздник поминовения усопших *Обон* (##). Я и другие дети из нашей семьи играли среди ярко-зеленых рисовых полей, упиравшихся на горизонте в цепь гор, и танцевали под ослепительным солнцем с сачками в руках. Вечером вся семья собиралась за ужином, который готовили мама, бабушка и тетушки. На большом столе стояли тарелки с нарезанными красными помидорами, миски с маринованным луком (я его никогда особо не любила) и вареным рисом, кипел бульон для сукияки<sup>3</sup>. Все это было выращено на собственной ферме, и само существование там было неотде-

---

<sup>2</sup> Регион в западной части острова Хонсю, культурно-исторический центр Японии.

<sup>3</sup> Блюдо японской кухни, которое готовится прямо во время еды: в кипящий бульон каждый кладет компоненты на свой вкус – тонко нарезанные ломтики мяса, тофу, овощи.

лимо от окружавшей нас природы.

Однако эта чудесная сельская жизнь не всегда была легкой. Я помню тайфуны, от которых погибал урожай, и сильное землетрясение, унесшее тысячи жизней. В Японии природа всегда была одновременно благодатной и разрушительной. Отсюда и принцип – «жить в гармонии с окружающим миром», лежащий в основе синтоизма, древней японской религии.

Суть синтоизма проста: считается, что все на земле, будь то скала, река, растение, животное или человек, обладает собственной духовной сущностью, духом. Чтобы сохранить гармонию, нужно мирно уживаться с мириадами духов, стараясь не потревожить и не разозлить их, поскольку это чревато серьезными последствиями – болезнями, стихийными бедствиями или даже смертью. Иными словами, следует быть ближе к природе, относясь к ней одновременно со страхом и почтением. Из этой системы верований и выросло уникальное японское понимание красоты.

Какое определение вы дадите понятию красоты, что назовете ее воплощением? Собор Парижской Богоматери, «Рождение Венеры» или, может быть, «Девушку с жемчужной сережкой»? Конечно, все эти произведения искусства содержат основные элементы красоты: симметрию, пропорциональность, молодость и жизненную силу. Нас, как правило, привлекают эти «положительные» качества, тогда как урод-

ство, несовершенство, старость и смерть считаются в западном мире отталкивающими. Традиционная японская эстетика, напротив, основана на непререкаемой природной истине: все преходяще, ничто не вечно, ничто не идеально. Красота присутствует в каждой грани нашей жизни – от рождения до смерти, от несовершенства до безупречности, от уродства до изящества.

Сейчас, живя в Нью-Йорке, я нахожу такую философию более привлекательной, чем когда-либо прежде. Эти идеи на протяжении веков были частью японской культуры, и я думаю, что они открывают нам путь к более подлинному восприятию жизни. На своих лекциях я часто рассказываю, чем японская культура и японский образ мышления отличаются от западных, но мне никогда не хватает времени поговорить обо всем, что я ценю в японской культуре.





Книга, которую вы читаете, – моя возможность поделиться этими идеями, а также приглашение попробовать жить в соответствии с японской мудростью. Здесь вы найдете описания более сорока тщательно отобранных понятий, раскрывающих японские ценности и традиции. Эти понятия учат, как обрести смысл и реализовать себя через отношение к ду-

ховности, красоте и переменам, они станут путеводителем в поиске простого и вместе с тем более осознанного подхода к жизни. Читая о красоте, вы узнаете, как достичь спокойствия, наслаждаясь простыми моментами. Главы о гармонии и осознанности посвящены размышлениям и постижению самого себя; вы сможете наметить путь к личностному росту с помощью продуманных действий, которые учат ценить самодисциплину. Рассуждения о признательности показывают, как почтительность и вежливость могут укрепить связи между людьми и привить бережное отношение к природе.

# 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.