

IKIGAI

& OTHER JAPANESE WORDS TO LIVE BY

MARI FUJIMOTO

Essays by David Buchler

Photographs by Michael Kenna

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ф94

Переводчик Константин Волков

Научный редактор Мария Приморская

Редакторы Ирина Беличева, Екатерина Иванкевич

Фудзимото М.

Ф94 Японское искусство гармоничной жизни / Мари Фудзимото, Дэвид Баклер, Майкл Кенна ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 112 с., ил.

ISBN 978-5-9614-2399-0

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, сибуй 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.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-2399-0 (рус.)

ISBN 978-1-5248-5384-6 (англ.)

© Elwin Street Productions Limited, 2019

Concieved and produced by

Elwin Street Productions Limited

14 Clerkenwell Green

London EC1R 0DP

UK

www.elwinstreet.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта О. Равданис

Арт-директор Ю. Буга

Корректор О. Улантjikова

Компьютерная верстка А. Абрамов

ООО «Альпина Паблишер»

123060, Москва, а/я 28. Тел. +7 (495) 980-53-54

ООО «Альпина Диджитал»,

123007, г. Москва, ул. 4-я Магистральная, д. 5, стр. 1, этаж 3,

пом. XIII, ком. 106; ОГРН 1137746300768

www.alpina.ru

e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции

(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

0+

Подписано в печать 09.06.2022.

Формат 60×90/16.

Бумага офсетная № 1.

Печать офсетная.

Объем 7,0 печ. л.

Тираж 2500 экз. Заказ №

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати – ВЯТКА».

610033, Киров, ул. Московская, 122

Содержание

О красоте, истине и признательности 8

Глава 1. Гармония 15

Эссе о гармонии

Ва 和 — основа гармонии

Хэйва 平和 — мир в отношениях
между людьми

Вакэй-сэйдзёку 和敬清寂 —
моменты внутреннего
спокойствия

Энсё 円相 — дзен-круг

Икебана 生け花 — цветочные
композиции с глубоким смыслом

Фукинсэй 不均斉 — красота
асимметрии

Глава 2. Красота 27

Эссе о красоте

Вабэ-сáби 侘び寂び — красота
мимолетности и несовершенства

Уцукусэй 美しい — красота,
вызывающая глубокие эмоции

Югэн 幽玄 — притягательность
тайны

Сибүи 渋い — красота, раскрывшаяся
с течением времени

Кансё 簡素 — ценность простоты

Глава 3. Природа 39

Эссе о природе

Сидзэн 自然 — сила природы

Синрин-йóку 森林浴 — лесные ванны

Мисóги 禊 — омовение для духовного
очищения

Мóно-но-аварé 物の哀れ —
эфемерная природа красоты

Ханáми 花見 — любование цветением
сакуры

Глава 4. Осознанность 53

Эссе про осознанность

Икигáй 生きがい — то, ради чего
мы живем

Кайдзэн 改善 — стремление
к постоянному улучшению

Сэйсүн-сюё 精神修養 —
самопознание и самореализация

До 道 — путь
к самосовершенствованию

Катáми 形 — чувство формы

Такүми 匠 — мастер

Кодавáри こだわり — внимание
к деталям

Глава 5. Признательность 67

Эссе о признательности

Дзото 贈答 — подарок

Сунáo 素直 — честный взгляд на мир

Сёганái しょうがない — принятие того, что вы не в силах изменить

Котодáма 言霊 — приветствие, идущее от сердца

Амáэ 甘え — зависимость от других

Ўти 内 — ваш «ближний круг»

Исагиёса 潔さ — отсутствие сосредоточенности на себе

Хансэй 反省 — осознание себя

Глава 6. Время 83

Эссе о времени

Итí-го-итí-э 一期一会 — встреча, которая бывает раз в жизни

Хáцу 初 — самое начало чего-либо

Дзадзён 坐禅 — практика сидячей медитации

Мугóн-но-гё 無言の行 — ценность молчания

Энрё 遠慮 — вдумчивые сомнения

Гамán 我慢 — выдержка и терпение

Глава 7. Уважение 95

Эссе об уважении

Тэйнэй 丁寧 — проявление учтивости через внимание к деталям

Рэйгí-сахó 礼儀作法 — хорошие манеры

Сенсёй 先生 — почтение к учителям и к старшим

Го-ón ご恩 — долг признательности

Моттаинái 勿体無い — отказ от расточительности

Хотокэ 仏 — память о душах усопших

Об авторах этой книги 108

Список иллюстраций 109

Предметно-именной указатель 110