

БЕТ КЕМПТОН

WABI SABI

ЯПОНСКИЕ СЕКРЕТЫ
ИСТИННОГО СЧАСТЬЯ
В НЕИДЕАЛЬНОМ МИРЕ

БОМБОРАTM
Москва 2020

Beth Kempton
WABI SABI

Copyright © Beth Kempton 2018

This edition is published by arrangement with Hardman and Swainson and The Van Lear Agency LLC.

Кемптон, Бет.

K35 Wabi Sabi. Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире / Бет Кемптон. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

Ваби-саби — это стиль жизни, вдохновленный многовековой японской мудростью. Хотя жители Страны восходящего солнца редко говорят о нем вслух, именно ваби-саби пронизана вся жизнь японца.

Ваби-саби — альтернатива современному ритму жизни и ценностям, основанным на потреблении и стремлении к идеалу. Видеть красоту в несовершенстве, ценить простоту и радость момента, ощущать связь с природой и принимать мимолетность жизни, отбросить лишнее и сосредоточиться на важном — основные принципы этой вневременной концепции.

Эта книга — предложение расслабиться и ощутить красоту собственного бытия в каждом моменте, избавиться от всего напускного и открыть то, что внутри. Впустите ваби-саби в свою жизнь и найдите счастье прямо там, где вы находитесь.

УДК 304(520)
ББК 60.56

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-099803-6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ХЮГГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

Бет Кемптон
WABI SABI

Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *Л. Ошеверова*. Ответственный редактор *А. Палиева*

Младший редактор *К. Мазина*. Художественный редактор *М. Клава-Янат*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

1059SHU, akiyoko, Alina Yudina, AQ_taro_neo, chrupka, domnitsky, dwpH, Exotic vector, hanabiyori, ju_see, Liia Chevnenko, Magdanatka, marukopum, matin, Paul shuang, Shebeko, siro46, Tasiania, Tom Biegalski, Vitya_M / Shutterstock.com, Africa Studio, akiyoko, Alexandre CORIC, Alina Yudina, AQ_taro_neo, Asya Nurullina, Barbara Dudzinska, BlueOrange Studio, Breslavtsev Oleg, CHEN MIN CHUN, chrupka, colormemari, dach_chan, daniilphotos, De Repente, domnitsky, dwpH, Elena Ray, Ester_K, Exotic vector, f11photo, Fang ChunKai, foodfotus, GoBOb, goo922, hanabiyori, Happy image, HelloRF Zcool, Hittedlight, ju_see, julianne.hide, Kazuki Yamakawa, KPG_Payless, Liia Chevnenko, Magdanatka, marukopum, matin, Max4e Photo, Mila Bond, nagaino, Paul shuang, peacefoo, Photographe.ee, pixy_nook, PLAY STUDIO, qmaxvan, rumraisin, S.Kat, sc0rpiOnce, Shebeko, siro46, Smiltena, SoNelly, Svetlana Lukienko, Tasiania, Terence Toh Chin Eng, Tom Biegalski, Ulviyya Mammadova, Valerij Milanovic, Vitya_M, VTT Studio, WHYFRAME, zzz555zzz, yoko_ken_chan, tisskananat, Barbara Dudzinska, karnizz, De Repente, blew_s / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении переплета использованы иллюстрации:

Elena Ray, matin, mrs_kato / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

125308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Внушняя: «ЭКСПО» АУС Баскаты, 125308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тәуір филиалы: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по продаже на прокату.

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасында дистрибутор және оның бойынша арық-нағаларды

қабилдәушілік өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ. Демболовский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (777) 221-69-90/91/92. E-mail: RDC@almatybook.kz

Филиал қарағандық мерзім шектелген

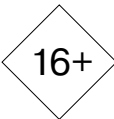
Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Видырен мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырмаған



Подписано в печать 24.12.2019. Формат 70х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,17. Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-099803-6



9 785040 998036 >

В электронном виде книгу издастелства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
электронная библиотека





ГРЕТХЕН РУБИН СУМЕЛА ОТКРЫТЬ В СЕБЕ И СВОЕЙ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ НЕИССЯЖАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ РАДОСТИ. РАЗРАБОТАННЫЙ ЕЮ ПЛАН ПО ОБРЕТЕНИЮ СЧАСТЬЯ ВОДХОНВИТ ВАС НА СОСТАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО. ШАГ ЗА ШАГОМ, БЛАГОДАРЯ НЕБОЛЬШИМ ЕЖЕДНЕВНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ ВЫ НАУЧИТЕСЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ, ИЗБАВИТЕСЬ ОТ БЕСПОКОЙСТВА И НЕДОВОЛЬСТВА СОБОЙ, СТАНЕТЕ ЛУЧШЕЙ ЖЕНОЙ, МАТЕРЬЮ, ДРУГОМ И КОЛЛЕГОЙ И ДОСТИГНЕТЕ ВСЕГО, ЧТО СЧИТАЕТЕ ВАЖНЫМ И НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ СЧАСТЬЯ.



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 подолы 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.