

УДК 304(520)
ББК 87.815
К16

Marie-Laure Rippel a.k.a Th eresia Rippel;
Misato Kakizaki-Raillard
Shizen

Shizen   2018 Hachette-Livre (Hachette Pratique)

Какизаки, Мисато.

К16 Сидзэн. Искусство жить и наслаждаться / Мисато Какизаки, Терезия Риппель ; [перевод с английского Е. Зегоновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 144 с. — (Особенности национального счастья).

ISBN 978-5-04-106075-6

Среди духов природы, очарования летнего и осеннего дождей; среди времен года, каждое из которых символизирует особый цикл, где-то рядом с образом мыслей, навеванным каллиграфией, чайной церемонией или цветочным искусством; и, конечно, неподалеку от дома, интерьер в котором навеван красотой природы, поселилось сидзэн — японское искусство видеть красоту в каждом моменте жизни. Условно этот термин можно перевести как «естественный». Но на самом деле его значение гораздо сложнее и глубже. Сидзэн — это стиль жизни, это способ общения, стиль украшения дома и уровень восприятия мира. Почему для японцев так важно совершить восхождение на гору Фудзи? Какое место в японской культуре занимает самый обычный зонтик? Зачем в доме столик с подогревом и о чем можно поговорить с вековым деревом? Красота в самых простых вещах. Эта книга поможет вам увидеть и почувствовать ее вкус уже сегодня.

**УДК 304(520)
ББК 87.815**

ISBN 978-5-04-106075-6

  Зегонова Е., перевод на русский язык, 2019
  Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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
ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО СЧАСТЬЯ

**Мисато Какизаки
Терезия Риппель**

**СИДЗЭН
ИСКУССТВО ЖИТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ**

Главный редактор *Р. Фасхудинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Редактор *Е. Науменко*
Литературный редактор *Д. Тамирова*
Младший редактор *М. Гусарова*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *В. Ганчурина, Л. Юсупова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Lavrushka / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО»-АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

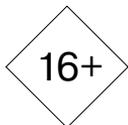
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.09.2019. Формат 60x84^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-106075-6



9 785041 060756 >



В электронном виде книга доступна на сайте
www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



Содержание

 ДУХ ПРИРОДЫ <i>сидзэн</i>	7
Среди лесов и гор	9
Летний дождь, осенний дождь	14
Имена, связанные с природой	19
Синтоизм и буддизм	20
 СЧАСТЬЕ <i>круглый год</i>	27
Весна, <i>хару</i>	29
Лето, <i>нацу</i>	38
Осень, <i>аки</i>	51
Зима, <i>фую</i>	58
 ОБРАЗ МЫСЛИ <i>сидзэн</i>	69
Медитация, <i>мэйсо</i>	70
Японский сад	74
Чайная церемония, <i>тяную</i>	78
Цветочное искусство, <i>икебана</i>	82
Каллиграфия, <i>сёдо</i>	83





ЛЕЧЕНИЕ *сидзэн*

85

Отдых и гармония

86

Еда для счастливой жизни

92

Места силы

94

Зоотерапия

95

Лесные ванны, *синрин-йоку*

96

Энергия

104

Самомассаж ступней

108

Традиционная медицина, *кампо*

109

Детокс по-японски: теплая вода, *саю*

110

Ароматерапия

111

Цветотерапия

113



ЖИТЬ *сидзэн*

117

Ваби-саби

119

Традиционный японский дом, *нихонкоку*

121

Фэншуй

129

Дизайн, вдохновленный природой

132

Природа внутри дома

136

Цвета природы

140

Библиография

142

Об авторах

142

Благодарность

142



ДУХ ПРИРОДЫ

сидзэн



Природа занимает ключевое место в сознании японцев, ее считают источником духовных сил и жизненного благополучия. Согласно синтоизму, одной из древнейших религий Японии, каждый элемент природы несет в себе *ками*, божественную сущность. Поэтому и леса, и океаны, и горы, и даже камни — это божеества, которых следует чтить. Во время важнейших праздников, таких как Новый год или летний праздник обон, японцы посещают храмы, чтобы помолиться и попросить защиты.

Климат разных регионов Японии сильно отличается: на юге — субтропический, а на севере — умеренный. Природа сплошь и рядом преподносит японцам сюрпризы. Островное положение, землетрясения, наводнения, цунами и циклоны — это лишь малая их часть. Но все это разнообразие и непредсказуемость сформировали уникальное мироощущение. Японцы смирились с тем, что стихия в одно мгновение может разрушить то, что строилось десятилетиями. Это смирение — одна из характерных черт буддизма, среди основных понятий которого — вечный жизненный круговорот и непостоянство всего сущего.

ДУХ ПРИРОДЫ СИДЗЭН



Сидзэн в переводе с японского означает «природный, естественный». Это слово как нельзя лучше характеризует стиль жизни японцев — жить в гармонии с природой для них так же естественно, как спать или дышать. Также сидзэн называют одним из важнейших эстетических принципов. Что это значит? Японцы считают, что для достижения гармонии (в архитектуре, в благоустройстве сада, в одежде, в поведении — одним словом, везде!) нужно соблюдать семь основных правил, или семь принципов. Это простота, асимметрия, скромность, изящество, свобода (независимость), спокойствие и естественность (сидзэн). Эстетика, которую на Западе в основном понимают как «науку о прекрасном», для японцев — часть повседневной жизни.





СРЕДИ ЛЕСОВ И ГОР



Япония растянулась на три тысячи километров. Примерно 69% территории покрыто лесами, 63% — горами. Люди вынуждены ютиться на равнинах, занимающих лишь четверть площади страны. Большинство японцев предпочитает жить в крупных городах. Промышленные центры и порты занимают все восточное побережье страны. Их называют «лицом Японии» (*омотэ но нихон*). Но ведь лицевой стороны без изнанки не бывает. «Обратная сторона» Японии (*ура но нихон*) — это сельские районы, жертвы тотальной урбанизации. С каждым годом жителей в этих районах становится все меньше. Термин «лицевая Япония», впервые сформулированный географом Сёэ Ядзу, был популярен в 1960-х годах, в период стремительного экономического роста страны. В наши дни для обозначения гигантских городов и их предместий чаще используется термин «японский мегалополис».

Япония — страна тысяч островов: их более 6800, но обитаемы только 430. Главные из них — Хоккайдо (на севере), Хонсю (в центральной части), Сикоку и Кюсю (на юге). Крайняя южная граница — архипелаг Рюкю с крупнейшим островом Окинава. С одной стороны Японию омывает море, с другой — Тихий океан.

ДУХ ПРИРОДЫ СИДЗЭН





Природный ландшафт страны впечатляюще разнообразен: реки и водопады, озера и болота, мангровые леса и заливные луга и, конечно же, морское побережье. Примерно в тысяче километров к юго-западу от Токио, на острове Кюсю, находится чудо из чудес — самые северные в мире коралловые рифы. На островах Акадзима, Исигаки и Сесокодзима расположены известные исследовательские станции. Коралловые рифы тянутся до Окинавы, а также Сикоку и Хонсю, то есть окружают три из четырех основных островов. Пожалуй, в мире нет другой страны, где так тесно соседствовали бы первозданная природа и технический прогресс.

Покорить Фудзи

В июле — сентябре японцы совершают традиционные пешие восхождения на Фудзисан, гору высотой 3776 метров. Если вы уже представили, как они цепочкой растянулись по единственному пути на вершину, то не угадали — существует как минимум четыре основных тропы для подъема, разных по сложности и протяженности (от 8,5 до 17,5 км). Наверху усталых путников ждет награда за усилия — великолепная панорама Японии, особенно прекрасная на рассвете и на закате. Вниз спускаются обычно самым коротким путем. Многие японцы покупают организованные туры на два-три дня, с ночевкой в гостевых домиках и восхождениями на вершину.



Фудзисан

Священная Фудзи — символ Японии, и японцы ее обожают. Эта гора — вечный источник вдохновения для художников: возможно, вы видели знаменитые гравюры Кацусики Хокусая, особенно «Тридцать шесть видов Фудзи». Красоту горы прославляют и поэты. В одном из своих хайку Мацуо Басё радуется невидимому присутствию Фудзи:

*Kiri shigure
Fuji wo minu hi zo
Omoshiroki*

Туман и осенний дождь.
Но пусть невидима Фудзи,
Как радуется сердце она!

Мацуо Басё¹

¹ Пер. В. Марковой, <http://japanpoetry.ru/poetry/19884>.

СРЕДИ ЛЕСОВ И ГОР





ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ, ОСЕННИЙ ДОЖДЬ



Сезоны дождей в Японии зависят от активности Тихого океана и Японского моря. *Цую* — это сезон дождей, длящийся с мая по июль на всей территории страны, кроме острова Хоккайдо. В этот период в Японии тепло и влажно. Второй сезон дождей, менее интенсивный, длится с середины сентября по начало октября: его называют *акисамэ*, холодный осенний дождь.

Приручить дождь

Японцы прекрасно приспособились к дождям. Горожане ездят на велосипедах со встроенным зонтом, поэтому могут кататься в любую погоду, не боясь промокнуть. Пешеходы постоянно носят зонты с собой либо покупают дешевые модели по мере необходимости — с началом сезона дождей такие продаются на каждом углу. Если вам нужно зайти куда-то, то дорогой зонт нужно будет сдавать в камеру хранения. С «одноразовыми» зонтами никакой мороки — их просто оставляют у входа, а на обратном пути забирают любой, подвернувшийся под руку. Сезон дождей — настоящий рай для *трендсеттеров*, способных превратить обычный зонт в модный аксессуар.

ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ, ОСЕННИЙ ДОЖДЬ

