

ЭКТОР ГАРСИЯ  
ФРАНСЕСК МИРАЛЬЕС

---

# МГНОВЕНИЯ СЧАСТЬЯ

---

ИТИГО ИТИЭ:  
ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО  
ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Москва  
2022

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Г20

Francesc Miralles, Héctor García  
ICHIGO-ICHIE  
©2019, Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.  
All rights reserved

### Гарсия, Эктор.

Г20 Мгновения счастья. Итиго Итиэ: японское искусство жить здесь и сейчас / Эктор Гарсия, Франсеск Миральес ; [перевод с испанского В. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-171498-7

Итиго Итиэ — японское искусство наполнять радостью каждый момент жизни. В буквальном смысле этот термин означает: то, что мы проживаем сейчас, больше никогда не повторится, а значит, каждый момент следует воспринимать как истинное прекрасное сокровище.

Попробуйте впустить дух Итиго Итиэ в свою жизнь. Так вы поймете дзен и начнете наслаждаться сегодняшним днем.

УДК 159.92  
ББК 88.52

© Баттиста В.,  
перевод на русский язык, 2020  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-171498-7



## СОДЕРЖАНИЕ

Старая чайная .....	7
Итиго итиэ .....	10
ЧАСТЬ I. КРАСОТА ЭФЕМЕРНОГО	
Кайкаби и манкайби .....	25
А где живете вы? .....	41
Созерцание настоящего .....	56
Дуккха и моно-но аварэ .....	68
Судьба зависит от одного мгновения .....	81
ЧАСТЬ II. ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ИТИГО ИТИЭ	
Церемония сосредоточенности .....	99
Искусство слушания .....	118
Искусство видения .....	126
Искусство прикосновения .....	137
Искусство вкусовых ощущений .....	141
Искусство обоняния .....	147
ЧАСТЬ III. ШКОЛА ИТИГО ИТИЭ	
Мастерство празднования .....	157
Коллективная осознанность .....	171
Назад в настоящее .....	186
А что будет, если?.. .....	200

Формула итиго итиэ .....	205
Десять законов итиго итиэ .....	208
Благодарности .....	212
Список использованной литературы .....	213
Примечания переводчика .....	214

«Каждый день священники  
ежеминутно исследуют дхарму  
и без конца распевают сложные сутры,  
но прежде чем делать это, они должны  
научиться читать любовные письма,  
присланные ветром и дождем,  
снегом и луной».

**Иккю Содзюн**





## СТАРАЯ ЧАЙНАЯ

В тот самый день, когда совершенно неожиданно для нас самих вдруг родилась идея этой книги, над улочками Гиона<sup>1</sup> разразилась гроза. В самом сердце Киото, пристанища последних гейш и хранилища тайн и загадок старины, мы нашли убежище в *чаицицу*<sup>2</sup> — небольшом чайном домике, покинутом клиентами из-за разыгравшейся непогоды.

Усевшись за низенький стол возле окна, мы, авторы книги, наблюдали за тем, как лепестки цветущей *сакуры* бурным потоком уносит куда-то вдаль по узкой улочке.

Весна постепенно уступала дорогу лету, и вскоре уже ничего не должно было остаться от этих белых лепестков, пробуждающих в японцах столь огромную радость.

Пожилая женщина в кимоно спросила нас, чего мы хотим, и мы выбрали из меню особый сорт: *гёкуро* из Уресино, города в южной части страны, где, как считается, произрастает лучший чай в мире.

В ожидании, когда нам подадут дымящийся чайник и чашки, мы обменивались впечатлениями о древней столице Японии. Нас особенно поразило то, что в этом городе, окруженном холмами, с населением

## СТАРАЯ ЧАЙНАЯ

меньше, чем в Барселоне, располагалось две тысячи храмов.

Затем мы молча сидели и слушали, как дождь стучит по мощеному тротуару.

Когда пожилая дама вернулась с подносом, душистый аромат чая вырвал нас из этого короткого и сладкого забытья. Мы взяли в руки чашки, желая оценить насыщенный зеленый оттенок настоя, прежде чем сделать первый глоток этого волшебного напитка с терпким и одновременно сладким послевкусием.

Именно в этот момент на велосипеде, держа в руках зонт, мимо проехала девушка. Одарив нас застенчивой улыбкой, она скрылась в переулке за стеной дождя.

И вот тогда, скользнув глазами вверх, мы оба впервые обнаружили на возвышающемся над нами темно-коричневом столбе деревянный плафон с надписью:

### 一期一会

Мы принялись расшифровывать иероглифы, произносимые как «Итиго итиэ», а влажный ветер настойчиво звонил в маленький колокольчик, висящий на карнизе над входом в чайную. В буквальном смысле это означало: *то, что мы проживаем сейчас, больше никогда не повторится*, а значит, каждый момент следует воспринимать как истинное прекрасное сокровище.

Это послание как нельзя более точно передавало то, что мы испытывали тем дождливым днем в старом Киото.



## СТАРАЯ ЧАЙНАЯ

Мы начали вспоминать другие неповторимые моменты, которыми, возможно, пренебрегли, поскольку были слишком заняты мыслями о прошлом или будущем или сконцентрированы на настоящем.

Какой-то студент, спешно идущий под дождем и погружившийся с головой в свой мобильный телефон со всей его суматохой событий, стал ярким тому примером. Это заставило нас вспомнить цитату Генри Дэвида Торо, о котором мы писали в своей предыдущей книге: «*Вы не можете убить время без вреда для вечности*».

В тот весенний день, принесший с собой искру вдохновения, нам открылось нечто, заставившее о многом задуматься в ближайшие несколько месяцев. В эпоху абсолютной разобщенности и поверхностности, при всей нашей спешке и неумении слушать внутри каждого по-прежнему спрятан ключ, способный заново открыть двери к взаимопониманию и гармонии с другими людьми, а также к любви к самой жизни. И этот ключ называется *итиго итиэ*.

На страницах этой книги мы поделимся с вами знаниями, которые станут уникальным и трансформирующим опытом, благодаря которому вы сможете превратить каждый миг существования в лучшее время своей жизни.

Эктор Гарсия и Франсеск Миральес



## ИТИГО ИТИЭ

Иероглифы, отражающие концепцию, ставшую главной темой книги, не имеют дословного перевода в нашем языке, однако существуют две интерпретации, которые помогут разобраться в самой сути.

*Итиго итиэ* можно перевести как «Один раз, одна встреча» или «Один момент, одна возможность».

Таким образом, подчеркивается, что каждая встреча, каждый переживаемый нами опыт — это уникальное сокровище, которое больше никогда не повторится в подобной манере. А значит, если мы позволим мгновению уйти, не насладившись им, для нас оно будет навсегда потерянным.

## 一期一会

Каждый из четырех символов означает:

一 (один)

期 (раз) / (момент)

一 (одна)

会 (встреча) / (возможность)

## Врата Шамбалы<sup>3</sup>



Существует старинная тибетская легенда, которая наглядно иллюстрирует данную концепцию. В ней говорится о том, как однажды охотник, преследовавший оленя по ледяным склонам Гималаев, вышел к огромной горе, будто разделенной на две части, сквозь ущелье которой можно было увидеть то, что находится на другой стороне.

Стоявший возле ущелья старец с длинной бородой поманил охотника рукой, приглашая его подойти поближе и заглянуть внутрь.

Тот повиновался и просунул голову в вертикальную расщелину, позволявшую человеку пройти сквозь нее. От увиденного у него перехватило дыхание.

За горой скрывался залитый солнцем плодородный сад, которому не было видно конца. Дети беззаботно играли между деревьев, увешанных фруктами, и животные спокойно бродили в каждом уголке этого мира, наполненного красотой, безмятежностью и изобилием.

— Тебе нравится то, что ты видишь? — спросил старец, уловив изумление охотника.

— Конечно, мне нравится. Это... должно быть, сам рай!

— Так и есть, и ты его отыскал. Так почему бы тебе не войти? Здесь ты сможешь жить счастливо до конца своих дней.

Ликующий от радости охотник ответил:

## ИТИГО ИТИЭ

— Я войду, но сначала схожу и приведу сюда своих братьев и друзей. Я скоро вернусь вместе с ними.

— Как тебе будет угодно, но помни, что врата Шамбалы открываются лишь один раз в жизни, — предупредил его старик, слегка нахмурившись.

— Я не задержусь, — сказал охотник и убежал прочь. Преисполненный энтузиазма, он мчался во весь опор, пересекая долины, реки и горы, пока не добрался до родной деревни, где сообщил о своей находке двум братьям и трем друзьям, сопровождавшим его во всем с самого детства.

Группа тут же двинулась в путь, следуя за охотником, и еще до того, как солнце опустилось за горизонт, им удалось добраться до горы, скрывающей за собой вход в Шамбалу.

Однако проход через ущелье был закрыт и больше уже не открывался.

Первооткрывателю этого чудесного мира пришлось охотиться в горах до конца своей жизни.

## Сейчас или никогда



Первая часть фразы *итиго итиэ* (一期) используется в буддийских писаниях для обозначения времени, которое проживает человек с момента рождения до самой смерти. Как и в тибетской легенде, которую вы только что читали, возможность или встре-

## ИТИГО ИТИЭ

ча с жизнью — это то, что дается вам здесь и сейчас. И если вы не воспользуетесь этой возможностью, вы утратите ее навсегда.

Как гласит народная поговорка: мы живем только один раз. Каждый неповторимый момент жизни — это врата Шамбалы, которые открываются однажды, не оставляя нам второго шанса на то, чтобы в них войти.

Это то, о чем все мы знаем, но так легко забываем, позволяя повседневным делам и заботам завладеть нашим существованием.

Осознание и принятие концепции *итиго итиэ* помогают нам замедлить свой бег и понять, что каждое утро в мире, каждая встреча с нашими детьми и близкими бесконечно ценны и заслуживают полного внимания.

И это так, поскольку мы не знаем, когда наша жизнь закончится. Каждый день может стать последним, и когда мы ложимся вечером спать, никто не может нам гарантировать, что мы снова откроем глаза на следующий день.

Рассказывают, в Испании есть монастырь, где монахи каждый раз при встрече говорят друг другу: «Помни, брат, однажды ты умрешь». И это делается вовсе не для того, чтобы погрузиться в состояние печали и беспокойства, а для того, чтобы вернуть друг друга в настоящий момент и напомнить о необходимости наслаждаться каждым мигом жизни.

Как писал Марк Аврелий в своих «Размышлениях»: страшно не умереть, а «никогда не начать жить» — в этом истинная драма существования.

## ИТИГО ИТИЭ

В этом смысле *итиго итиэ* — синоним выражения «сейчас или никогда», ведь сколько бы ни длилась человеческая жизнь, каждая встреча, каждая возможность в ней уникальна и не повторится никогда.

Возможно, нам посчастливится встретиться с одними и теми же людьми дважды, возможно, это даже произойдет в одном и том же месте, но наши жизненные обстоятельства и настроение уже будут иными, перед глазами у нас будут другие приоритеты, а в багаже другой опыт. Вселенная постоянно развивается, и мы развиваемся вместе с ней. Вот почему ничто и никогда не повторяется в одной и той же форме.

## Происхождение термина



Первое письменное упоминание об *итиго итиэ* встречается в составленном в 1588 году трактате мастера чайной церемонии Яманоуэ Содзи.

Если отказаться от дословного перевода интересующего нас японского термина, можно переформулировать фразу следующим образом: «*Относитесь к хозяину с итиго итиэ*».

Когда Яманоуэ Содзи составлял свой трактат, он описывал знания, которые перенял у величайшего мастера Сэн-но Рикю, считающегося одним из ос-

## ИТИГО ИТИЭ

нователей *ваби-тя* — традиции чайной церемонии, ставящей простоту превыше всего.

Однако чтобы выразить данную концепцию более точно, Содзи обратился к древним японским иероглифам, используя символы 一期一度, которые практически полностью совпадали с оригинальными 一会, за исключением последнего из них, означавшего «раз», а не «встреча».

Это изменение особенно важно тем, что оно позволяет увидеть и понять уникальный характер каждого момента человеческой жизни, выходящей далеко за рамки чайной церемонии (мы посвятили ей отдельную главу), и даже осмыслить всю глубину философии.

## Как понятие итиго итиэ используют сегодня



Вне контекста чайной церемонии современные японцы используют выражение *итиго итиэ* в двух случаях.

Когда встречаются впервые с незнакомым человеком. Когда встречаются с уже знакомыми людьми, но хотят подчеркнуть уникальность этой встречи.

Предположим, вы заблудились на улицах Киото. Это приводит к тому, что вы стоите и болтаете уже десять минут с человеком, к которому обратились за