

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Ф94

June Fujiwara

LES SECRETS DU SAVOIR-VIVRE NIPPON

Copyright © Éditions de l'Opportun 2021.

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun  
in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency  
and co-agent SAS Lester Literary Agency & Associates.

**Фудзивара, Джун.**

Ф94 **Счастье в моменте. Японские секреты спокойствия в мире, где все идет не по плану / Джун Фудзивара ; [перевод с французского А. В. Пудова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 192 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).**

ISBN 978-5-04-178796-7

Казалось бы, что связывало ее с Францией? Родители Джун Фудзивара, их родители и многие поколения предков до них были японцами, и никто не говорил по-французски. Но эта девушка всегда была одержима Францией и, едва став совершеннолетней, улетела в Париж...

Со временем новоиспеченная парижанка поняла, что сильно отличается от милых ее сердцу французов и прочих европейцев, оставаясь все-таки японкой в душе. «А почему это ты всегда такая спокойная и уравновешенная?»; «Ты что, дзен поймала?» — то и дело спрашивали девушку французские друзья. Им казалось, что, разведав таинственный японский секрет, они найдут противоядие от стресса и тоски.

И тогда Джун написала книгу, в которой щедро делится секретным японским ноу-хау. Она рассказывает, как расслабиться, научиться получать удовольствие от жизни и обрести гармонию в душе.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-178796-7

© Пудов А.В., перевод на русский язык, 2024

© Баранова Е., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*LMF, самой крутой в семье, и EM, самой японской  
в семье.*

*Я вас люблю.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>1. Мудзё. Похвала непостоянству</b> . . . . .	<b>15</b>
Дорожить настоящим моментом . . . . .	16
хвалить нематериальное . . . . .	21
Ценить каждую встречу . . . . .	27
Стараться внимательно слушать . . . . .	32
Созерцать мимолетное . . . . .	37
Наслаждаться каждым сезоном . . . . .	41
Преклоняться перед природой . . . . .	47
<b>2. Ва. В поисках гармонии</b> . . . . .	<b>53</b>
Ценить общее благополучие . . . . .	54
Соблюдать социальную гармонию . . . . .	60
Принять позу смирения . . . . .	65
Вносить свой вклад в развитие общества . . . . .	70
В поисках смысла жизни . . . . .	76
Налаживать социальные связи . . . . .	84
Практика искусства гостеприимства . . . . .	89

<b>3. Ваби-саби. Красота несовершенства и хвала патине</b> . . . . .	<b>97</b>
Восхвалять скромность . . . . .	98
Любить незаметное. . . . .	104
Дорожить красотой непредсказуемого . . . . .	109
Использовать свои недостатки с пользой . . . . .	114
Развивать искусство правильного старения . . . . .	119
Укрощать пустоту. . . . .	124
<b>ОСВАИВАТЬ ПАУЗЫ</b> . . . . .	<b>131</b>
<b>4. Окиёме. Ритуал очищения</b> . . . . .	<b>137</b>
Изгонять скверну . . . . .	138
Развивать искусство уборки . . . . .	143
Убираться, чтобы жить лучше . . . . .	150
Менять воздух . . . . .	156
Принимать ванну . . . . .	161
Омывать душу. . . . .	166
Дышать лесом . . . . .	171
<b>Послесловие</b> . . . . .	<b>177</b>
<b>Словарь персоналий</b> . . . . .	<b>183</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ

### Японка в Париже

**Я** из Японии. Часть детства провела в Англии, а часть — в огромном мегаполисе — Токио... Свободно владея двумя языками, я никогда не чувствовала себя настоящей японкой, скорее гражданкой мира.

Казалось бы, что могло связывать меня с Францией? Мои родители, их родители и многие поколения предков до них были японцами, и никто из них не говорил по-французски. А все же почему-то с 18 лет я мечтала жить во Франции. Эта страна навсегда завоевала мое сердце. Поди пойми почему, но буквально стала ею одержима.

Тогда я начала усердно изучать французский язык. Посещала все мыслимые и немыслимые языковые курсы в Токио, штудировала учебники. Наконец перепробовав все способы овладеть французским, начала заучивать страницы франко-японского словаря Сегакукана Роберта. А спустя какое-то время уже смогла участвовать в конкурсах красноречия и благодаря одному из них побывала во Франции в качестве лингвиста. Меня покорила красота этого прекрасного языка, захотелось писать, говорить и писать на нем. Впрочем, позже мне объяснили, что это был неудачный план, и моему замыслу не хватает реали-

стичности. Я даже придумала легенду — дескать, хочу продолжить обучение в Париже, чтобы развивать своё критическое мышление в стране Просвещения. Эти возвышенные слова ничего не значили, зато производили хорошее впечатление. Получив стипендию, я уехала из Японии.

Летом 1998 года весь Париж праздновал победу сборной Франции над командой Бразилии на чемпионате мира по футболу. На улицах студенты, официанты, контролеры метро, продавцы и все-все-все скандировали: «И раз, и два, и три — ноль!» Я открыла для себя Францию «черных, белых, желтых», живущих под одним сине-бело-красным флагом. Страна, где все расы перемешаны. И я очень рада этому. Душой и телом погрузилась в парижскую жизнь и французскую культуру, переехала в Париж и устроилась в Science Po<sup>1</sup>. «Парижский синдром», иногда мучивший японских студентов, меня не затронул (многие зачастую разочаровывались, осознав, что Франция не соответствует их идеалам). Со мной все было наоборот! Я любила Францию и Париж. И до сих пор их обожаю.

Мне нравятся парижане и парижанки. Не по причине их так называемой эlegantности, о которой постоянно судачат в Японии, а за их систему Д<sup>2</sup>. Меня восхищает

---

<sup>1</sup> **Институт политических исследований** (фр. Institut d'études politiques de Paris), часто именуемый Sciences Po — высшее учебное заведение, кузница политической и дипломатической элиты Франции.

<sup>2</sup> **Система Д** (фр. Système D) — сокращение французского слова débrouillard] или démerder. Глагол se débrouiller означает «выпутаться, выйти из затруднения». Глагол se démerder в буквальном смысле означает «вытянуть себя из дерьма». В основе теории системы Д лежит убеждение, что реагирование на острые проблемы современности требует от человека способности быстро думать, адаптироваться и импровизировать в своей деятельности.

находчивость жителей Парижа, несмотря на то, что им приходится сталкиваться с частыми забастовками или проблемами на общественном транспорте. Мне импонирует их критическое мышление и любовь к оживленным дискуссиям.

Если любить Францию, то уж всю целиком, не только ее земли, открытия, наследие и кухню, но и жителей. Французы часто многим недовольны, но они люди добродушные и эмоциональные. А еще немного ворчливые. Нация индивидуалистов, но при этом способных сообщать свернуть горы, когда их «уносит» ветер перемен.

В 2018 году, всего через 20 лет после переезда, я со слезами на глазах праздновала с французскими коллегами новую победу сборной Франции на чемпионате мира по футболу. Я гордилась, что выбрала именно эту страну, радовалась, что меня в ней так хорошо приняли. Я тоже стала частью этого величия. Франция—страна с непростой историей. Она сформировала собственные ценности и стала Республикой, способной мириться с различиями в происхождении. Люди, выбирающие Францию для жизни и принимающие национальные правила игры, относятся к ней с огромным уважением. Французов, безусловно, нередко разъединяли социальные кризисы, едва не вызвавшие окончательный раскол. Однако страна все-таки выдержала. Быть французом—значит любить свою страну и защищать ее республиканские ценности.

Но в какой-то момент со мной произошло прямо противоположное. Я заново открыла для себя Японию сквозь французский «фильтр». И этот новый взгляд дал мне воз-

возможность проанализировать и лучше понять свою родину. Французы — япономаны. Их увлечение японской кухней, боевыми искусствами, мангой или аниме не знает границ. Я познакомилась с поклонниками японской керамики, ценителями традиционного рисового десерта *моти* и специалистами по японскому виски. Мы с моими парижскими друзьями обменивались рецептами мисо-супов и пельменей гедза, часами обсуждали качество японского денима с представителями индустрии моды. Я даже периодически останавливалась на улицах Парижа и болтала с владельцами сиба-ину. Эта порода японских собак больше у нас не встречается.

**Со временем я поняла, что остаюсь японкой, несмотря на переезд и новое социокультурное окружение. И дело не в месте рождения и национальных признаках, а в определенном отношении к жизни.** Оно отличалось от взглядов окружающих, и люди часто обращали на это внимание.

## Загадка дзен

Раньше коллеги по работе часто спрашивали, как мне удастся находиться в дзен.

Возможно, я тогда и сама точно не знала ответа на этот вопрос, зато начала обращать внимание на дзен моих собеседников. Мне кажется, что в увлечении дзен есть что-то исключительно французское. Во Франции издано бесчисленное множество книг на эту тему. «Как каждый день быть в дзен», «Моя маленькая книга для нахождения

в дзен», «101 ключ, как быть в дзен», «Дзен для чайников», «Я учусь быть в дзен», «Инструкция, как сохранять дзен в беспокойном мире». Не хватит и жизни, чтобы перечитать их все.

Пролистав несколько таких изданий, понимаешь, что большинство этих книг о душевном спокойствии. Формулировки могут отличаться, но в целом всё это об одном и том же: как справиться с негативными чувствами, избавиться от стресса, беспокойства, гнева или ревности. Можно ли совладать с тревогой, которую испытываешь, сталкиваясь с враждебностью внешнего мира. Как бороться со стрессом, если социальные сети с их красивыми фотографиями из жизни «богатых и знаменитых» призывают нас стремиться к совершенству? Тем более что для многих сейчас казаться куда важнее, чем быть.

Можно ли избавиться от страха старости и смерти? Как научиться не отвечать злобой на агрессию, с которой ежедневно сталкиваешься на улице, работе, по соседству? Слово «дзен» в этом контексте — синоним спокойствия, невозмутимости и безмятежности.

Любопытно, что сами японцы не говорят «быть в дзен».

Слово «дзен» в его первоначальном значении связано с одним из направлений буддизма, продвигающего духовное пробуждение с помощью медитации. Я никогда не медитировала и не занималась дыхательными практиками. Все мои попытки освоить йогу потерпели крах. Так почему же я все равно нахожусь в дзен? Попыталась разобраться в этом вопросе, так волнуящем моих французских коллег,

а чтобы мне легче было это сделать, задала своим друзьям-французам несколько встречных вопросов. Я спросила их: «А что значит дзен для вас?», «Почему именно у меня спрашиваете об этом состоянии?», «Что вы ищете?»

Я все глубже начала погружаться в загадку дзен и впервые поняла, что у французов это слово не имеет религиозного подтекста. Они не стремятся медитировать в дзен-храме или заниматься дыхательными практиками. Хотя многие увлекаются йогой, некоторые становятся вегетарианцами или веганами. И практически все контролируют свое питание.

Французы понимают, как важно сохранять спокойствие в нашем быстро меняющемся мире. Как и многие, они хотят замедлить темп жизни, мечтают иметь больше свободного времени, которое можно было бы потратить на приятные и интересные дела. И, конечно, они хотят улучшить отношения с окружающими. Кризис, вызванный коронавирусом, серьезно повлиял на привычки жителей Франции, но он принес и немало пользы: дал людям возможность воссоединиться с близкими, примириться со своим прошлым и просто подумать о жизни.

Парадоксально, но при этом французами часто овладевает «синдром упущенной выгоды». А все из-за постоянного давления в социальных сетях. Желание выставить себя и свою жизнь напоказ, страх критики, беспокойство по поводу упущенных возможностей, трудности с коммуникацией. Одним словом, соцсети вызывают у людей сложные чувства. Большинство моих собеседников утверждают, что им удается успешно совмещать работу и семью. Они успевают

общаться с друзьями, подписчиками и даже умудряются выделять время для пробежек или занятий спортом. Несмотря на это, многие ощущают постоянную усталость, говорят, что мечтают о тихом и спокойном загородном житье. Были среди моих собеседников и такие, которые признались, что им «время от времени просто хочется исчезнуть».

Япония привлекает всех французов вне зависимости от уровня их знаний о Стране восходящего солнца. Некоторые с увлечением рассказывают мне о своей невероятной и потрясающей поездке в Токио, Киото или Наосиму. Другие очарованы вежливостью и гостеприимством моих земляков. **Французы подсознательно убеждены: они могут найти противоядие от стресса и тоски, разгадав некий таинственный японский секрет.** Но при этом никто толком не может объяснить мне что это за великая тайна, и почему именно она должна в корне изменить жизнь моих друзей.

## Японизм

Так что же это за японское ноу-хау? Какие ценности определяют Японию, чем известна эта страна в мире? Что значит быть японцем? Я захотела ответить на эти вопросы и принялась анализировать те японские фишки, которые так интригуют и вдохновляют моих французских друзей. Давайте назовем все это японизмом.

Настало время поделиться своими мыслями. Итак, первое, что я могу сказать: страна и ее жители полностью принимают себя. Жизнь в Японии сама подсказывает нам, как

лучше бороться со стрессом и тревогой. Япония помогает обрести спокойствие.

Я попытаюсь исходить из своего жизненного опыта и быть объективной. Мои французские друзья часто завидуют секретам японского благополучия. Опишу их в четырех ключевых главах. Это «мудзё» (похвала непостоянству), «ва» (стремление к гармонии), «ваби-саби» (красота несовершенства, а также похвала патине<sup>1</sup>) и «окиёме» (ри-туал очищения).

Моя книга, конечно, не даст универсального ответа на все поставленные в ней вопросы. Я не психолог, не коуч, не социолог и не журналист, не претендую на профессиональные звания в этих сферах. Некоторые читатели сочтут меня слишком предвзятой, а другие подумают, что я недостаточно критична. Также не претендую на создание исчерпывающего списка японских принципов — лишь описываю исключительно свою личную точку зрения, не пытаясь проводить философский или научный анализ жизни соотечественников.

Эта книга — моя благодарность Франции, стране, подарившей мне так много. Она навсегда останется моей любимой страной и государством моего сердца.

---

<sup>1</sup> Похвала патине — способность находить красоту в вещах, «обветренных» временем.



1. МУДЗЁ

無常

ПОХВАЛА  
НЕПОСТОЯНСТВУ

無常



## ДОРОЖИТЬ НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ

**Б**ыть в дзен — значит не страдать. А что вызывает страдания в современном мире? Болезни, старость, вирусы, стихийные бедствия, аварии, плохая экология, войны, терроризм, смерть, разрушение Вселенной... На Земле тысячи причин для постоянного беспокойства.

Тем не менее мы обладаем невероятной способностью забывать о повседневных тревогах. Это благословение или, возможно, инстинкт самосохранения. Мы бессильны во многих областях, но у нас есть удивительная жажда жизни, которая затмевает боль.

Жизнь неизбежно сопровождается несчастными случаями или болезнями. Мы все стареем и однажды умрем. И, прежде всего, нам нужно понять космическую природу этого мира, а не отрицать, преуменьшать или вовсе о ней забывать.

В Японии у этого процесса есть отдельное название — мудзё (произносится как моу-дзе). Это можно перевести как «ничто не вечно». Эта буддийская концепция основана на эволюции: все живое в этом мире имеет начало и конец.