

СОДЕРЖАНИЕ

- 9 **ВВЕДЕНИЕ**
ДОРОГА К КАНСАЮ, 2019 ГОД
- 15 **ГЛАВА 1. ВАБИ-САБИ:**
ПОХВАЛА НЕСОВЕРШЕНСТВУ
Ваби-саби обозначает несовершенную, переменчивую и незавершенную красоту. Это видение мира, основанное на способности принимать непостоянство сущего и замечать прекрасное даже в несовершенном.
- 35 **ГЛАВА 2. КАЙДЗЕН:**
КАК ПРИНИМАТЬ ПЕРЕМЕНЫ,
ПОДРАЖАТЬ И СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ
В слове *кайдзен* объединяются понятия «изменение» (*кай*) и «улучшение» (*дзен*). Оно обозначает медленное, положительное, постоянное и постепенное развитие без необходимости ставить далекие и недостижимые цели, фокусировку на маленьких шагах, которые нужно совершать каждый день.
- 55 **ГЛАВА 3. ХАНАФУБУКИ:**
МЕТЕЛЬ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ВИШНИ
Ханафубуки (буквально «метель из цветков сакуры») — волшебный момент, когда лепестки сакуры начинают опадать и образуется нежная метель из лепестков. Эта концепция ускользающей красоты метафорически символизирует человеческую жизнь, насыщенную и прекрасную, но в то же время хрупкую и недолговечную.
- 75 **ГЛАВА 4. ОМОЯРИ:**
ЗНАЧИМОСТЬ (ЧУЖИХ) ЭМОЦИЙ
Главное значение *омояри* — чуткость человека к чувствам ближнего, к его заботам, обстоятельствам. *Омояри* проявляется, когда японцы чувствуют, что к ним добры, и сами принимают искренние чувства, мысли и поступки ближнего.

95

ГЛАВА 5. КИНЦУГИ:**РЕСТАВРАЦИЯ ДУШИ ЗОЛОТОМ**

Кинцуги, или *кинцукурой*, — японское искусство восстановления разбитой керамики с помощью золота. Благодаря этой технике разбитые вещи не выкидывают и не откладывают, а вдыхают в них новый смысл.

117

ГЛАВА 6. НИНТАЙ:**ПИШИ «ТЕРПЕНИЕ», ЧИТАЙ «НАСТОЙЧИВОСТЬ»**

Нинтай означает не только «терпение», но и умение скрывать усталость, молча справляться с невзгодами, способность переносить тревогу, умение ждать. Нечто по-настоящему ценное редко удастся получить сразу же или случайным образом. Для этого требуется терпение.

135

ГЛАВА 7. ИТАДАКИМАСУ:**ДОБРО И СЧАСТЬЕ РОЖДАЮТСЯ
ИЗ БЛАГОДАРНОСТИ**

Итадакимасу означает нечто большее, чем просто «приятного аппетита». В это слово вкладывается крайнеглубокий смысл — «покорно принимать». Им благодарят тех, кто готовил еду, а также тех, с чьей помощью продукты, которые мы собираемся съесть, оказались на нашем столе.

151

ГЛАВА 8. ОМОТЭНАСИ:**УМЕНИЕ ПРЕДВОСХИЩАТЬ ЧУЖИЕ ПОТРЕБНОСТИ**

Омотэнаси — японское слово, которое обычно переводят как «гостеприимство», но при таком переводе теряются более глубокий смысл и оттенки, присущие этому выражению. *Омотэнаси* — это способность предугадывать желания и потребности другого человека еще до того, как он их озвучит.

175

ГЛАВА 9. СИНРИН-ЁКУ:**СВЯЗЬ С ЗЕМЛЕЙ ВНЕ ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ**

Синрин-ёку (в переводе «польза лесных прогулок» или «принимать лесные ванны») — это особая терапия для улучшения самочувствия: человек ищет спокойное место, где растут деревья, и воссоединяется с природой.

197 **ГЛАВА 10. ХАНАСАКИ:**
ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО ДОЛГОЛЕТИЯ

Ханасаки — слово, которое состоит из элементов кандзи *хана*, «цветок», и *саки*, «распускающийся». Это подход, основанный на стремлении самосовершенствоваться, позволить себе зацвести и обрести долголетие.

215 **ГЛАВА 11. КОЙ-НО ЁКАН:**
НЕОТВРАТИМОСТЬ ЛЮБВИ

Кой-но ёкан — предчувствие любви. Выражение немного отличается от понятия «любовь с первого взгляда». Речь идет об ощущении возможности любви, которое испытывает человек при первой встрече с кем-то.

223 **ГЛАВА 12. ДАНСЯРИ:**
ПОХВАЛА МИНИМАЛИЗМУ

Дансяри — выражение, взятое из философии дзен, оно означает присущий японцам минимализм. Философский принцип, призывающий отказаться от гордыни и излишеств и, следовательно, освободиться от того, что не является настоящим.

243 **ГЛАВА 13. ИКИГАЙ:**
ПОВОД ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ

Икигай означает «причина существования», и, согласно представлениям японцев, у всех есть свой *икигай*. Чтобы обрести его, понадобится копнуть глубоко и серьезно заняться самоанализом: *икигай* открывает нам смысл жизни, но придется приложить много сил, чтобы найти его.

265 **ГЛАВА 14. ЮГЭН:**
ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ ЧАСТЬЮ ВСЕЛЕННОЙ

Югэн — это возможность даже в кромешной темноте остро ощутить красоту, счастье и покой. *Югэн* обозначает чувство единения со Вселенной, со всем, что нас окружает.

ГЛАВА 15. МОНО-НО АВАРЭ:

**КРАСОТА, ЗАКЛЮЧЕННАЯ В ХРУПКОСТИ,
И НЕСОВЕРШЕНСТВО ВСЕГО ЖИВОГО**

Моно-но аварэ можно описать как очарование вещей, чувство эмоциональной вовлеченности в жизнь. Мы любимся красотой и испытываем печаль, связанную с тем, что красота непостоянна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

ВВЕДЕНИЕ

ДОРОГА К КАНСАЮ¹, 2019 ГОД

Прекрасным осенним утром низко висящее солнце заливает светом сочные поля. Они тщательно возделаны и все еще зелены: здесь растут кукуруза, рис и ямс с красивыми узорчатыми листьями, который редко встретишь в наших краях. На полях трудится множество людей. Дорога проходит по равнине, ничто не напоминает о взрезающих Японию горах, поросших лесами. И совсем не как в Европе!

На зеленеющих полях обильно растут красные цветы — разновидность болотных лилий с нежными загибающимися лепестками, похожими

¹ Кансай (др. название Кинки) — один из регионов Западной Японии. В этом регионе находятся такие известные города, как Киото, Осака и Нара. — *Прим. науч. ред.*

на страусиные перья. Они разбросаны по всем каналам, окружающим рисовые поля по периметру.

Проезжаем небольшие станции с необычными названиями. Со зданиями, относящимися к железной дороге, с трубами и машинами, большими бетонными опорами синкансэн² удивительным образом сосуществуют древние храмы с изогнутыми крышами, *тории*³, священные деревья, башенки, демоны *ёкай*⁴. Япония отчаянна, разнолика, невероятна. В некоторых ее уголках время остановилось 15–20 веков назад, а в других опережает современность, и голова от этого идет кругом. Еще удивительнее то, как идеально уживаются две души этой страны.

Первый город, в который я прибыла и в котором задержалась, — Осака. Центр торговли, сейчас он имеет мало общего с прошлым. Несколько храмов, тысяча переулков, каналы, как в Венеции (их нелегко отыскать), бронзовые и фарфоровые рынки, а еще скоростные шоссе и монорельсовые поезда. Складывается впечатление, что я оказалась в суетливом муравейнике.

От Осаки до Киото — те же зеленые плодородные поля. Вдали виднеются горные хребты, поросшие лесом.

² Синкансэн — высокоскоростная сеть железных дорог. — *Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. пер.*

³ Тории — П-образные ворота без створок, ведущие к святилищу.

⁴ Ёкай — сверхъестественные существа японской мифологии.

На предпоследней станции в купе, изящно кланяясь, входит пожилая женщина из высшего общества. Выглядит она так, словно сошла с расписанной ширмы: шелковое одеяние с парчовыми журавлями, крупные черепаховые гребни в волосах. Мы обмениваемся несколькими словами по-японски, и я засыпаю.

«*Киото!*» — она будит меня, похлопывая по коленям, и широко улыбается.

«*Аригато годзаймасу, оками-сан!* Большое вам спасибо!»

Киото — огромный город с парками, дворцами, пагодами; хотя в нем проживает примерно столько же людей, сколько в Милане, площадь он занимает гораздо большую. Именно из Милана я отправилась путешествовать по воспоминаниям и делать открытия, которые не удалось бы совершить в одиночку, без помощи. Вспоминая сейчас ту пожилую женщину, я мысленно переношусь в Киото, представляю его, слушаю рассказ о городе, возведенном на равнине, но окруженном горами словно для того, чтобы придать ему больше загадочности.

Хаотичный, переменчивый, замысловатый Киото! На его улицах по-прежнему шумно, они пестрят всевозможными украшениями, линиями электропередачи, разноцветными вывесками, вычурными флагами, развевающимися на ветру. Кругом пешеходы и велосипедисты. Машин почти не видно.

Бывает, вокруг царит шум и гам, но можно и оказаться в совершенной тишине и умиротворении среди осколков великого прошлого. Искрящиеся прилавки с тканями и фарфором; громадные храмы, около которых торговцы статуэтками японских божеств открывают свои магазинчики, заваленные всякой всячиной; и внезапно бамбуковая роща с необыкновенно высокими побегами. Бамбук растет плотно, стволы его так тонки, что создается впечатление, будто вы — крошечный человечек в бескрайнем море травы.

Сам город — громадное святилище времен древних императоров. Три тысячи храмов, посвященных всевозможным божествам или животным, таят неисчислимые сокровища. Пустынные безмолвные дворцы, по которым босиком можно пройти через покрытые золотом залы, украшены на редкость эксцентрично, но изысканно. Священные рощи вековых деревьев, где по сторонам аллей стоят армии гранитных, мраморных или бронзовых чудовищ.

В Киото меня ждет особенный человек, с которым я проведу большую часть путешествия. Он будет выступать в роли моего проводника — Тосио, мой друг, непревзойденный знаток и ценитель японской культуры. Именно он будет сопровождать меня на каждом этапе нашей необыкновенной поездки.

Тосио встречает меня на вокзале. Я схожу с поезда, и мы наконец обнимаемся после долгой разлуки.

Итак, мы готовы. Вместе мы отправимся в путь, познакомимся с чудесным городом, в каждом уголке которого ежесекундно складывается впечатление, что нам нужно усвоить некий урок, что мы шаг за шагом приближаемся к ответу, как мыслить по-японски; мы сами становимся правильнее — более спокойными, сопереживающими и пребывающими в гармонии с миром.

Мы отправляемся в путешествие по Киото, где каждое место, обозначенное точными географическими координатами, связано с основополагающими понятиями японской культуры. Настоящее это будет путешествие или воображаемое, решать вам.





ГЛАВА 1

侘寂

ВАБИ-САБИ:

**ПОХВАЛА
НЕСОВЕРШЕНСТВУ**

Дайсэн-ин

35° 02' 38.57"N 135° 44' 47.46"E

Дайсэн-ин, парк большого храмового комплекса Дайтоку-дзи на севере Киото, безусловно, одно из лучших мест, где можно прикоснуться к истинной культуре дзен. Мы прогуливаемся по *санива* — одному из песчаных садов, разбитых внутри храмового комплекса, и нашему взору открывается пейзаж из острых камней, напоминающий о горах недалеко от города. Между камнями пролегает песчаная речушка.

Пересекая веранду, выходящую в сад, мы приближаемся к камню, лежащему в песчаной реке и напоминающему пришвартованную лодку. Нас тянет все ближе и ближе к нему. Река сворачивает, разливается, и мы видим перед собой две песчаные насыпи. Если приглядеться, на поверхности песка можно даже различить рябь. Кроме гладкого песка, здесь ничего нет: таков мир *му*, небытия, такова сама суть понятия «дзен».

Каждый *санива* создавался с особой целью, в песчаных садах нет места бессмысленной пышности. Дзен — чрезвычайно серьезное учение. *Му*¹ считают добродетелью, в отличие от *муё* — «бесполезности».

¹ Му — буквально небытие, отсутствие чего-либо.

Сады дзен создают точно по проекту, они должны способствовать медитации или обозначать этапы пути к просветлению.

Посетители любят садом дзен не даром — за вкушаемое наслаждение они платят духовно. Такой подход противоречит ситуации, сложившейся в современной Японии, где во главу угла ставят деньги, все блестящее и выхолощенное, — тем он ценнее. Истинная красота скрывается не в новеньких татами² или белой древесине без единого изъяна — в глубине души японцы связывают скудность, простоту и несовершенство со словом *ваби*, означающим «бедность» или «простота». Подразумевается, что человек будет пользоваться обыкновенными, неизысканными предметами и отринет гордыню и жизнь его станет безмятежна и легка, — вот что значит *ваби*.

Такое мировоззрение подтолкнуло нас с Тосио обсудить *ваби-саби* — подход, для которого характерен, как выражался Кавабата Ясунари³ — духовный наставник нашего путешествия и один из любимых писателей моего спутника, поиск красоты в несовершенстве.

² Татами — традиционные маты, которыми выстилают полы в Японии.

³ Кавабата Ясунари — первый лауреат Нобелевской премии по литературе из Японии. — *Прим. науч. ред.*

Поиски внутренней красоты

Тосио обратил мое внимание на то, что душевное состояние, желания, восприятие окружающего мира и взаимоотношения зависят от внутреннего настроя, а он, в свою очередь, уходит корнями глубоко в наше прошлое. Внутренний настрой зависит от множества причин, прежде всего личного опыта и опыта людей, которые нас воспитали, поэтому он не обязательно отражает наше истинное «я». Иногда речь идет о тактике, потому что в прошлом нас научили поступать именно так, потому что подобным образом всегда поступали другие. Вот почему каждому стоит поработать над собой.

Вероятно, мы всего этого даже не осознаем. Мы не задумываемся, как проживаем обычный день, и погружаемся в раздумья, только когда дело касается важнейших вопросов. Правда такова, что для внутреннего благополучия человеку крайне важно изучить собственный подход к жизни, исследовать варианты его толкования и способы изменения. Ведь от внутреннего благополучия зависят наше самообладание и целостность, наша реализация как личности.

Японское мировоззрение создало учение, помогающее нам приспособиться и начать жить подлинной жизнью — по мере возможности. Речь идет о *ваби-саби*, концепции, формировавшейся веками, прежде чем она стала настоящей философией обретения

спокойствия, вдохновения и, что важнее всего, свободы, с которой мы рождаемся и которой, к сожалению, лишаемся из-за давления общества или личных установок и убеждений.

В основе *ваби-саби* лежит идея, согласно которой не существует ничего вечного и гармоничного: людям нужно осознать и принять этот факт. Когда (и если) его получится принять, мы сможем спокойнее относиться к переменам, которые готовит нам жизнь, принимать несовершенство и любоваться им, как величайшей красотой.

Чтобы постичь эту концепцию, придется сначала поработать над тем, что нас не устраивает, и научиться по-новому смотреть на мир. Придется осмыслить такие понятия, как совершенство, счастье и успех, осознать их иллюзорную природу.

Те, кто придерживаются *ваби-саби*, рассказывают, что, встав на путь самопознания, ощутили *югэн* — чувство, к подробному обсуждению которого мы вернемся позже. В японском искусстве этим словом обозначают загадочные ощущения, которые невозможно передать; не случайно оно не переводится на другие языки. К его значению приближается разве что смысл слова «символизм». В *ваби-саби югэн* означает очень глубокое восприятие Вселенной, вызывающее чувства, которые невозможно выразить словами. Это проживание максимального единения с миром, в котором мы живем, и с нами

самими, нашим истинным «я». Проще говоря, *югэн* означает поиск своего места в мире, ощущение себя частью пространства, в котором живешь, до степени слияния, идентификации с ним.

Значение *югэн*, пожалуй, так же сложно объяснить, как и понять. Каждый человек должен научиться принимать несовершенство, ценить его не только в самом себе, но и в окружающем мире: в домашней или рабочей обстановке, в людях, которых мы любим.

На работе при знакомстве с клиентами я обычно спрашиваю, что бы им хотелось поменять в пространстве, где они живут. Я задаю этот вопрос с определенной целью: мне хочется помочь клиентам найти оптимальное решение, хочется, чтобы дом отражал их сущность, хочется направить их к обнаружению собственного *югэн*. Достаточно подтолкнуть людей к поиску индивидуальности, образа, пространства, в котором они могут познакомиться со своим истинным «я».

Если вы решите заняться самоисследованием, на это потребуется время. Придется брать паузы, чтобы разобраться в себе, лучше познакомиться с собой и прежде всего научиться прощать себе недостатки, как и предполагает философия *ваби-саби*. Действительно, в коллективном восприятии погружение в себя всегда считалось чем-то постыдным, чего следовало стесняться, но наша внутренняя идентичность и наше восприятие мира не сводится к тому,

как нас воспринимают другие. Вот почему у времени «духовного уединения» привкус свободы и права на идентичность, которую удалось отстоять.

Если вы чувствуете себя неуверенно, это вовсе не значит, что придется отказаться от возможности прожить ситуацию или осмыслить ее. Напротив, стоит постараться оценить и уловить красоту вопреки всему. Обращаться к собственному *югэн* необходимо, чтобы в полной мере прожить ситуацию, в которую мы попали, научиться смотреть на вещи под другим углом. Если будем смотреть только на ошибки и препятствия, мы рискуем потерять из виду цель и, соответственно, мотивацию. Нельзя этого допускать: жизнь слишком прекрасна, чтобы проживать ее не в полной мере.

Но будьте осторожны: когда мы говорим об ощущении полной причастности к ситуации, которую проживаем, это вовсе не значит, что нужно все держать под контролем. Согласно *ваби-саби*, в подавляющем большинстве случаев многие события невозможно контролировать, а остальные протекают естественным образом.

Ваби-саби учит нас лояльнее относиться к неопытности и прощать ошибки, которые мы не в силах предотвратить. В то же время это учение поддерживает нас, придает нам силы, необходимые, чтобы двигаться вперед, сохранять положительный настрой, учиться созерцать красоту мира и ценить

ее за спонтанность и несовершенство. Так давайте же позволим себе ослабить контроль над нашей жизнью. Давайте перестанем тратить силы на предотвращение непредвиденных ситуаций, отпустим их и прекратим пытаться планировать каждый миг нашего существования.

Быть частью Вселенной

Проживать жизнь такой, какая она есть, — вот что значит быть свободным. Мое путешествие связано именно со свободой. Более того, мировоззрение *ваби-саби* может помочь туристу превратиться в истинного путешественника.

Каждым из нас движут различные желания и интересы, каждый гонится за впечатлениями и эмоциями. Мой секрет даже во время уборки заключается в том, чтобы обращать внимание на эмоции, которые вызывают конкретные предметы, неважно, большие или маленькие; и раз уж мы заговорили о путешествиях, истинный путешественник отправляется в путь именно за эмоциями. В своих поисках, доверяя только интуиции, человек пройдет по заброшенным тропам и обнаружит потаенные места, где можно изучить местную культуру, обычаи, традиции народа. Там ему откроется подлинная красота, путь к которой не найти ни на одной карте.

Это и произошло со мной в Стране восходящего солнца. Я захлопнула путеводитель и отправилась на поиски эмоций. Благодаря такому подходу я оказалась в невероятном храмовом комплексе Дайтоку-дзи, который состоит из 24 храмов, в том числе знаменитых Дайсэн-ин, Кото-ин, Рёгэн-ин и Дзуйхо-ин — только эти храмы открыты для путешественников круглый год, потому что за ними строго следят и они прекрасно сохранились на протяжении веков.

Хотя этот завораживающий храмовый комплекс находится в Киото, кажется, что попадаешь в далекий райский уголок. Воздух здесь пропитан древними японскими традициями, можно поближе познакомиться с культурой и архитектурой дзен. Находясь на территории невероятных храмов, наблюдая за теми, кто учится здесь уважению к природе, я поняла: признать, что ситуация может выйти из-под контроля, — не значит сдаться или броситься в омут с головой. Отпуская контроль, мы не оказываемся на бесцельно дрейфующей лодке — мы находим силы жить вопреки происходящему. Так устроено и в природе. Прошлое должно стать источником опыта, от воспоминаний должна появляться радостная улыбка. Чтобы принять подобную точку зрения, потребуется научиться разделять то, с чем стоит расстаться, и то, что стоит удерживать, а что важнее всего — видеть ситуации, которые изменить

уже не получится, и те, которые только и ждут, когда мы обратим на них внимание.

Такую позицию нелегко осознать, ведь все мы выросли с уверенностью, что должны быть сильными, успешными во всем и уметь контролировать пространство и время. Не случайно для того, чтобы усвоить *ваби-саби*, понадобится море смирения и работа над собственным эго. Потребуется научиться направлять энергию в позитивное русло, справляться с неопределенностью и тренировать терпение.

Только преодолев неопытность, перестав совершать ошибки, о которых мы говорили раньше, и переживать о том, над чем мы не властны, мы сможем приблизиться к сути вечного вопроса об отношениях человека и природы. Смысл нашего путешествия и мировоззрения *ваби-саби* в том, чтобы почувствовать себя частью Вселенной, единым целым с ее обитателями, заново открыть для себя связь, корнями уходящую в незапамятные времена.

Философия *ваби-саби* напоминает человеку, что он — часть идеально работающего механизма, и предлагает насладиться настоящим. Уметь замечать мелочи и удивляться им. Не считать необычное обыкновенным. Не наполнять свою жизнь бесполезными вещами.

Нужно учиться созерцать красоту, возвращать в себе эстетическое восприятие. Красота едина и многообразна, энергична и переменчива, она скрывается

как в большом, так и в малом, как в явном, так и в потаенном. Необходимо учиться замечать ее, стараться быть внимательным.

Чтобы полноценно, должным образом воспринимать окружающий мир, нужно воспитывать в себе чувствительность. Ее часто ставят в один ряд со слабостью, хрупкостью, но мало кто знает, что это слово буквально означает «способность получать впечатление об окружающем мире пятью органами чувств». Например, когда смотрим фильм, мы получаем эмоции благодаря зрению или испытываем боль, когда ощущаем запах любимого человека, недавно покинувшего нас.

При воспитании чувствительности, безусловно, стоит постараться избегать «эффекта ореола», т. е. не интерпретировать события с позиций нашего состояния. К примеру, мы проснулись в хорошем настроении, и тогда все кажется нам прекрасным, или, наоборот, проснулись расстроенными, и все вокруг кажется серым. Нужно научиться расшифровывать послания природы, чтобы наслаждаться ими беспристрастно, быть готовыми к диалогу, не зависящему от душевного состояния.

Вторая составляющая *ваби-саби*

Мы уже прошли половину пути — усвоили мировоззрение *ваби-саби* на 50%. Теперь, когда мы научились

принимать несовершенство и таким образом достигли внутреннего равновесия и психофизического благополучия, нужно начать ими дорожить. Только вот как? Научившись ценить их и прибегая к прощению.

До того как стать профессиональным организатором, я успела поработать в области моды, откуда вынесла урок о красоте. Несколько лет я рассматривала поразительно красивых моделей на подиумах и в фотостудиях; каждая из них была, бесспорно, прекрасна. Однако в мире моды эстетику ставят во главу угла, и красота интерпретируется конвенционально, т. е. в соответствии с искривленными эстетическими традициями. Получается, что красота объективна и универсальна. Но вот в жизни все наоборот — при толковании красоты мы отталкиваемся от того, что под влиянием общества называем «несовершенством».

Красоту можно увидеть в самом необычном проявлении, в чем-то беспрецедентном, новом, нонконформистском или даже новаторском. К счастью, и мир моды в последнее время начал принимать новый способ восприятия красоты. Если раньше такие особенности, как диастема (щель между передними зубами) и густые брови, считали недостатками, из-за которых модель могла не получить работу, теперь ими восторгаются, они вдохновляют стилистов.

Но вернемся к реальной жизни. Сбавим скорость. Мы говорили, что, научившись принимать несовершенство, необходимо его ценить и дорожить им, поэтому давайте переключимся на пониженную передачу, отложим, насколько удастся, наши тревоги о будущем и обратим внимание на момент, который еще не наступил. Попробуем отыскать безмятежность, покой и умиротворение даже тогда, когда жизнь выводит нас из равновесия.

Перестаньте противиться переменам, которые происходят в мире и в нас самих. Соппротивление — пустая трата времени: ситуация в окружающем мире все равно изменится, изменимся и мы сами независимо от нашего желания. Так и должно быть, когда человек решает навести порядок в личном пространстве (а значит, и в своей жизни).

Когда наступит момент, вы сразу поймете, о чем мы говорим, почувствуете это. У вас есть козырь: вы знаете, о чем идет речь, и умеете адаптироваться. Точно так же, как мы разбираемся в своих убеждениях или наводим порядок в шкафах, протирая полки, решая, от чего избавиться, а что оставить, мы должны принимать и корректировать свои потребности всякий раз, когда понимаем, что пришла пора, и тогда нужно менять подход к решению задач.

Суть *ваби-саби* заключается не только в поиске покоя, но и в нахождении баланса между ним и решением задач. Постановка целей и удовлетворение

от их достижения гармонично сменяют друг друга; избыток одного или другого лишает спокойствия. Здесь сплетаются тревожность и равнодушие. Под тревожностью понимается состояние возбуждения, связанное с достижением целей, задействованием ресурсов, необходимых для получения желаемого. А еще сплетаются смирение и непритязательность. Первое позволяет нам расти, работать упорнее, несмотря на личностные качества, и не попадаться на крючок чужих манипуляций и негатива. Второе же помогает держать амбиции под контролем и не хвататься за недостижимое.

Предлагаю попрощаться с неуверенностью и неспособностью принять несовершенство и странности. Разрешим себе перемены снаружи и внутри, в доме и в душе.

Ёросику онэгай симасу,
приятно познакомиться

Одна из значимых проблем современности заключается в нашем отношении к негативным ситуациям. В большинстве случаев мы не знаем, как справляться с мелкими жизненными неурядицами, поэтому откладываем их решение на потом. Так и выходит, что проблемы копятся и в какой-то момент решить их становится невозможно. Похожая ситуация может

произойти дома, когда беспорядок множится, — в худшем случае мы в нем погрязнем. К чему я веду: настоящие трудности — это не одна великая проблема, а скопление мелких неурядиц, которые, как нам кажется, невозможно устранить, небольших разочарований, огорчений, незалеченных травм. Все происходит незаметно и касается как маленького шкафа или кухни, так и человеческой жизни.

Хитрость в том, чтобы ликвидировать проблемы по одной за раз, не сдаваться, не плыть по течению, не кормить себя «завтраками». Если решительно встретиться с трудностями лицом к лицу, вскоре они превратятся в обыкновенные помехи.

А еще стоит научиться справляться с фрустрацией, которая возникает, когда мы боимся не достичь своей цели. Опасение, что мы не справимся, — важное чувство, и его нужно правильно воспринимать, ведь оно мотивирует работать упорнее, оттачивать навыки и сосредоточиваться на том, что нужно сделать. Провалов не избежать, но чем говорить о них, я бы лучше обсудила цели, которых не удалось достичь. От такой цели можно оттолкнуться, начать снова, попробовать еще и еще, пойти другими путями.

Я предлагаю не впадать в пессимизм и проявить упорство. Почувствуйте, что у вас достаточно навыков, а если что-то не вышло, попробуйте их отточить. Давайте воспринимать происходящее с положительной точки зрения и сохранять разумную

настойчивость: действовать терпеливо, последовательно, понимая, что каждое достижение — это процесс, по-своему неидеальный.

Свет. Тишина. Внутреннее спокойствие.

Мы наконец-то приблизились к подлинному «я». Вот оно, перед нами. Мы рассматриваем его, как обычно разглядываем незнакомца, к которому инстинктивно проникаемся симпатией. Мы сами себе друзья, причем выбираем себя инстинктивно.

Отношения, которые мы устанавливаем с самими собой, формируют ключевые аспекты нашей жизни: самооценку, то, кем мы себя считаем, как себя видим. Если мы не станем внимательными, эти отношения будут построены на шатком фундаменте. Чужое мнение наслоится на наше мировосприятие, причем судить нас будут не обязательно близкие люди. Нужно уметь распознавать людей, которые не знакомы с нашим внутренним миром, и прислушиваться к ним лишь отчасти. Если этого не осознать, мы будем относиться к чужим суждениям о нас как к медицинским заключениям, и проблем только прибавится.

Стоит отметить, что, пытаясь соответствовать чужим представлениям, мы требуем от себя того, чего не стали бы требовать от других. Мы таскаем с собой иллюзии, страхи, сковываем себя, считаем себя плохими. Но это не так.

Давайте простим себя за то, что не вписываемся в рамки и попадаем в курьезные ситуации — скажем,

покупаем излишне причудливую одежду или пару туфель, которые так никогда и не наденем. Не будем стремиться соответствовать чьим-то ожиданиям, а попробуем понять себя, разобраться в своих несовершенствах и начнем уважать себя. Пусть причудливость заиграет новыми оттенками, отнесемся к ней как к обычному делу.

Всякий раз, когда человек разбивается на осколки и заново собирает себя в инстинктивном порыве самосохранения, он становится все сильнее и сильнее. Ключ к внутренней и внешней красоте — индивидуальность. Нас привлекает подлинность, именно в ней заключается красота, непохожесть, излучающая внутренний свет. Давайте примем ее и взглянем на последний принцип *ваби-саби*. Воплотим эту идею в жизнь.

Посмотрите в зеркало и протяните руку.

Ёросику онэгай симасу.

Приятно познакомиться.





ГЛАВА 2

改善 КАЙДЗЕН:

КАК ПРИНИМАТЬ
ПЕРЕМЕНЫ,
ПОДРАЖАТЬ
И СТАНОВИТЬСЯ
ЛУЧШЕ

Булочная «Синсиндо»

35° 00' 21.7"N 135° 45' 39.7"E

Если вы спросите, где мне довелось попробовать лучший в мире хлеб, я не задумываясь отвечу: «В Киото!» — и вы удивитесь так же, как и я, когда вошла в японскую *буланжери*. Но именно так все и было.

Родоначальницу всех булочных Киото, «Синсиндо», открыл в 1913 году господин Цудзуки Хитоси. Он обучался искусству выпечки в Париже — на рубеже веков японцы снова стали ездить учиться за границу. Сегодня древняя столица Японии превратилась в Мекку для любого фаната выпечки, которому нелегко будет выбрать среди многочисленных французских, скандинавских или итальянских булочных.

Словом, в Японии изготовление хлеба превратилось в подлинное искусство, которое постоянно развивается. Творцы отдают предпочтение сырью самого высокого качества и изучают технологии, использующиеся в Европе. Не удивляйтесь, обнаружив в пекарнях Киото мягкие английские буханки, традиционные французские багеты, хрустящие булочки и прекрасные ароматные хлебцы на сливочном масле или молоке или же классические брецели — крендельки идеальной формы, блестящие, заманчивого