

ХАРУКИ
КАНАГАВА



ВАБИ- САБИ

КАК АЛТЕРНАТИВА
СУЕТЕ И ХАОСУ



Жизнь и счастье

Харуки Канагава

**Ваби-саби как
альтернатива суете и хаосу**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 14
ББК 87.8

Канагава Х.

Ваби-саби как альтернатива суете и хаосу / Х. Канагава —
«Издательство АСТ», 2020 — (Жизнь и счастье)

ISBN 978-5-17-121472-2

Ваби-саби – тренд, который сегодня завоевал многие страны. Эта философия предлагает уйти от сложностей и сделать жизнь более простой и понятной. Она помогает остановиться в гонке за ложными идеалами и насытиться собственным уютным миром – пусть маленьким, но очень родным, пусть несовершенным, но приносящим удовольствие, пусть с трещинками и потертостями, но с памятью и смыслом. По словам японцев, понятие «ваби-саби» – это ускользающее чувство неподдельной настоящей красоты, пронизывающей все живое, и недостижимой для всего вычищенного и глянцевого. И чтобы поймать это чувство, многие люди на Западе, склонные к самоанализу и тяготеющие к единению с природой, становятся последователями этой спокойной и мудрой философии. Ведь ваби-саби учит отрешаться от посторонних мыслей, искать «состояние просветленного ума» и гармонию, сочетая аскетизм и изящество. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 14
ББК 87.8

ISBN 978-5-17-121472-2

© Канагава Х., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Принципы западного мира	8
Ритмы бешеной жизни: погоня за ложными идеалами	8
Философия ваби-саби	11
Проникнитесь прелестью недолговечности	11
Восхищайтесь миром и довольствуйтесь малым!	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Харуки Канагава
Ваби-саби. Как альтернатива суете и хаосу

© Издательство «АСТ», 2020

Предисловие

Научимся ценить несовершенства?



Как говорил еще Конфуций – жизнь поистине проста, но люди упорно ее усложняют. Именно в стремлении к простоте, поиску красоты в несовершенном и кроется смысл японской философии *ваби-саби*. Это мировоззрение дает людям возможность не гнаться за мнимыми идеалами, но ценить тот «антураж», что им по душе – пусть несовершенный, но приносящий уют и умиротворение, пусть с трещинками и потертостями, но с памятью и смыслом. Это тот путь, к которому стала стремиться в последнее время бóльшая часть населения многих стран после того, как познакомилась с *ваби-саби*.

Что же это за понятие?

По словам японцев, это ускользающее чувство подлинной красоты, пронизывающей все живое и недостижимой для всего «отлакированного» и симметричного. И чтобы обрести это чувство, многие люди на Западе, склонные к самоанализу и тяготеющие к единению с природой, становятся последователями этой сдержанной и разумной философии. Ведь *ваби-саби* учит отрешаться от посторонних мыслей, искать «состояние просветленного ума» и гармонию, сочетая аскетизм и изящество.

Отказ от демонстративной роскоши, не-массовость, функциональность и простота становятся все популярнее в Европе и США. Из знаменитостей страстными поклонниками *ваби-саби* стали основатель Twitter Джек Дорси и голливудская звезда Джессика Альба. Актриса уверяет своих поклонников, что руководствуется принципами японской философии не только в личной жизни, но и в бизнесе. *Ваби-саби* подвигло ее создать The Honest Company – компанию, производящую экологически чистые продукты для дома, а также натуральную косметику для ухода за детьми. Роберт де Ниро придерживался принципов *ваби-саби* при оформлении своего пентхауса в отеле «Гринвич». Дизайнеры Аксель Вервордт и архитектор Тацуро Мики создали его интерьер из самых простых материалов – камня и дерева. Известный фотограф и поклонник *ваби-саби* Тодд Селби, который сделал себе имя на съемках домов музыкантов, художников и дизайнеров, сетовал в одном из интервью, что его модели слишком стремятся к порядку и совершенству в кадре и при этом, как правило, теряют очень важную для зрителя «нотку душевности».

Бодипозитивизм, борьба с эйджизмом, отказ от погони за вечной молодостью, привлечение обычных – не «вешалок» – женщин к участию в рекламных кампаниях, популярность хештегов *#безфотошоп* и *#iwokeuplikethis* – все эти положительные знаки современной индустрии моды и красоты вписываются в контекст *ваби-саби*: мы все далеки от идеала, и это заме-

чательно. У марок известных масс-маркетов можно найти даже простую керамическую посуду в духе ваби-саби.

Другие последователи японской философии выражают свое восхищение в Интернете: сейчас можно найти более 700 000 изображений в Instagram и других соцсетях с хештегом *#wabisabi*.

Эндрю Джунипер, автор книги «Внутри ваби-саби: японское искусство непостоянности», так объясняет пристрастие современного человека к такому восточному мировоззрению: «Это призыв ценить треснувшую вазу, тихий дождливый день, непостоянство вещей. Это альтернатива сегодняшнему миру – быстро меняющемуся, ориентированному на массовость. Ваби-саби напоминает нам, что нужно замедлиться и поискать комфорт в простых, окружающих нас вещах».

Постоянное стремление к совершенству в отношениях и достижениях часто приводит к стрессу, тревоге, депрессии и, как следствие, к ошибкам, за которые потом приходится расплачиваться. Именно в такие моменты ваби-саби предлагает сделать паузу: успокоиться, затихнуть, прийти в себя, оценить свои нынешние успехи, чтобы убедиться в правильности выбранного пути.

Японская философия побуждает нас сосредоточиться на великой ценности каждого мгновения нашей жизни – увы, довольно короткой – и находить в ней наслаждение и умиротворение. Для этого надо всего лишь принимать все таким, какое оно есть.

Как пишет Ричард Пауэлл в своей книге «Концепция простоты ваби-саби», это образ жизни, который принимает сложность и в то же время ценит простоту, признавая три простые реальности: «Ничто не вечно, ничто не является завершенным, ничто не идеально». Ваби-саби предлагает альтернативу современному ритму жизни и ценностям, основанным на потреблении и стремлении к идеалу. Японское искусство гармонии очень осторожно и спокойно подталкивает нас видеть красоту в несовершенстве, ценить простоту и радость момента, ощущать связь с природой и принимать мимолетность жизни, отбросить лишнее и сосредоточиться на важном.

Итак, вот главные постулаты ваби-саби, которые выделили специалисты, исследовавшие этот странный и замечательный феномен Японии.

- Японский стиль ваби-саби спасет всех, кто устал от погони за совершенством.
- Ваби-саби: японская философия о совершенно несовершенной жизни.
- Это японское мировоззрение, которое учит ценить несовершенства.
- Эстетика «скромной простоты» и поиски красоты в изъянах.
- Ваби-саби предполагает что-то незаконченное или неполное, оставляя простор для воображения.
- Японский феномен увядающей красоты.
- Ваби-саби – это самое японское из всех японских понятий; это то, за что Японию и все японское любят иностранцы, что считается экзотическим, загадочным и невероятно притягательным.

Книга построена на антитезе, альтернативе тому, что нас сегодня окружает, чтобы вы могли сравнить свою жизнь с той, которую предлагает ваби-саби. Под термином «западный мир» подразумевается и наш российский менталитет, потому что он укладывается в распространенное противопоставление двух культур «Запад – Восток».

Глава 1

Альтернатива суете и хаосу – призыв ценить треснувшую вазу и тихий дождливый день



Принципы западного мира

Ритмы бешеной жизни: погоня за ложными идеалами

*Если миру необходимо быстрое движение – истоки его на западе,
если миру нужна мудрость – глаза устремляются на восток.*

Старая пословица

Ритмы современной жизни все больше и больше превращают нашу жизнь в гонку. И из-за этого почти каждый из нас страдает «синдромом постоянной спешки» – так психологи называют феномен, когда человеку кажется, что он никуда не успевает. Делает сразу несколько дел и вечно торопится. Но при этом нас не покидает навязчивое ощущение, что время убегает прочь и медленно крадет нашу жизнь, мгновение за мгновением. А сама жизнь проходит в борьбе – за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Мы боимся стать жертвой естественного отбора, когда слабый оказывается на обочине жизни. Хотя, как показывает опыт, и победитель, и проигравший становятся одинаково несчастными: первый в итоге понимает, что богатство и власть не приносят долгожданного счастья, а второй страдает из-за того, что богатства и власти у него нет. Существование большинства людей переполнено депрессиями, которые гасятся алкоголем, шопингом, блужданием по соцсетям. Их души пребывают в беспокойстве. Их дни – череда потрясений: телефон всегда включен, чтобы быть на связи, постоянный недосып, сердце замирает от скачков валюты, нахамили в метро, подрезали на трассе, опоздал на совещание, получил нагоняй от начальства, поругался с другом, закончились деньги на карте...

И еще возникает усталость от загруженности информацией, льющейся из всех гаджетов. Вникать в нее уже бессмысленно, потому и забывчивость стала привычной. Если раньше мы не могли вспомнить имя нового коллеги, то сегодня этого и не требуется: существуют пароли электронной почты, «аськи», Facebook, PIN-коды кредитных карточек. Вспомнить нужный номер телефона уже и не надемся, вбивая его не в свою, а в электронную память мобильного. Но и

это не спасает: мы забываем фамилию абонента, когда хотим ему позвонить. Телевизор, компьютер, смартфон, даже уличная реклама – все это забивает наше сознание нескончаемыми потоками данных. Ежедневно человеческому мозгу приходится «переваривать» огромные объемы информации – визуальной, звуковой, текстовой. Как считают некоторые ученые, человечество почти достигло той точки эволюционного развития, когда входящие информационные потоки превысят воспринимающие способности нашего мозга. Не за горами полный перегруз!.. И – перезагрузка?

Исследователи Калифорнийского университета подсчитали, что только за 2006 год мировые СМИ, издательства и рекламная индустрия произвели 161 эксабайт (1 ЭБ = 260 байт) информации. А это в три миллиона раз (!) больше, чем *все* книги, написанные за *всю* историю человечества. В 2019-м же этот объем возрос до 2898 ЭБ, то есть почти в 18 раз за 13 лет. Выдержит ли наш бедный мозг такой натиск? Исследования говорят, что в XV – XVII веках в Европе хорошо образованный человек получал за всю свою жизнь количество информации, равное одному номеру журнала New York Times.

Футурологи прогнозируют пока два пути развития человека. Либо наш мозг эволюционирует и начнет работать быстрее (чтобы догнать компьютеры), либо сложные эмоциональные задачи будут упразднены и через несколько поколений человечество выродится в бесчувственных потребителей информации. Но самое страшное – еще и БЕСпамятных. А что будет дальше?.. Представьте, что ваш стол завален десятком телефонов, и все они звонят одновременно. Сначала вы будете пытаться ответить хотя бы на пару звонков, затем схватитесь за третью трубку, попросите звонящего подождать... а в конце концов плюнете на все и уйдете покурить. То же происходит с нашим сознанием. Не справляясь с чрезмерной нагрузкой, мозг просто перестает адекватно воспринимать входящую информацию, переключается на самые элементарные задачи и постепенно разучивается работать в полную силу.

С такими тревожными предсказаниями выступили медики из того же Калифорнийского университета. Они считают, что мощности современных цифровых технологий уже превысили воспринимающую способность человеческого мозга. С помощью простого нажатия клавиши человек может узнать обо всем, что произошло на Земле за сутки: десяток катастроф, пара локальных войн и новая эпидемия умещаются в нашем сознании за 3–5 минут. В результате все мировые бедствия воспринимаются без эмоций и анализа. Мозг просто экономит время, чтобы успеть поглотить все входящие данные. А эмоции и анализ – это главные составляющие памяти. Без нее притупляются интеллектуальные способности человека, что ведет к дальнейшей деградации.

А деградированной личностью легко управлять, навязывая определенные ценности. Например, можно внушить, что счастье кроется в богатстве, деньгах, власти и статусе, и все должны смотреться молодыми, красивыми, стройными, спортивными. Нам не только указывают, как мы должны выглядеть, но и что носить, где покупать и чем питаться, сколько зарабатывать, кого любить и как воспитывать детей. Мы больше думаем о жизни других, чем о своей. Но когда оцениваешь собственную жизнь по чужому мерилу, то оказываешься под чудовищным давлением, которое заставляет достигать, делать и приобретать то, что на самом-то деле и не нужно. Эти желания влияют на поведение, принятие решений и отношение к самим себе. Неудивительно, что люди чувствуют себя подавленными, неуверенными, брошенными и обесцененными.

Более того, нас изматывают плоды технического прогресса. Так, например, дома и на работе, в супермаркетах и на гаджетах нам режет глаза яркий, искусственный свет. Он стимулирует мозговую активность, из-за которой мы можем без отрыва сидеть за мониторами компьютеров, работая по 24 часа в сутки. Все это расшатывает нервную систему, лишает сна. Приходится платить высокую цену за то, что из нашей жизни ушли успокаивающие тени, приятный полумрак и тишина. Наши глаза и сердца утомлены до крайности!..

Многие с трудом досматривают кинофильмы до конца. Постоянно переключают каналы. Недослушивают песни, перескакивая с одной радиостанции на другую. В видеофильмах прокручивают затянувшиеся сцены. Письма от руки уже не пишут – отстукивают телеграфной строкой без точек и запятых...

Эпидемия? Да. Мы стали «цифровыми аборигенами». Так неврологи стали называть людей с богатым многолетним опытом жизни в Интернете. У активных пользователей глобальной Сети уже давно изменилось не только поведение, но и способ мышления, а самое главное – мозг. Цифровые аборигены, как правило, проводят за ноутбуками и смартфонами не менее половины суток. Перебегают с одной гиперссылки на другую, пишут в блогах и WhatsApp, отвечают на электронные письма, читают новости, слушают музыку в наушниках... причем делают все это одновременно.

Имеются исследования, которые показывают: те, кто часами сидит в соцсетях, как бы впадают в детство. Их общение похоже на наивный щебет малышей, желающих заслужить чье-то одобрение: «Посмотри на меня, я сделал это». Этот феномен психологи назвали *кризисом идентичности*. Он характеризуется неадекватностью самооценки, утратой чувства перспективы, беспричинным пессимизмом, внешней пассивностью, бескомпромиссностью, а порой и агрессивностью. Другие психологические опыты показали, что, когда участникам эксперимента задавали сложные вопросы, они начинали думать о компьютерах – как о палочках-выручалочках. По сути, рождается поколение одержимых людей, нуждающихся в очень примитивном общении, потерявших способность к концентрации внимания, но постоянно желающих обратить его на себя.

Ученые считают, что поскольку Интернет уменьшает способность концентрироваться и созерцать, то мозг со временем начинает ожидать поступления информации в том виде, в каком ее распространяет Сеть, – в виде стремительного потока частиц. Мышление становится отрывочным, чтение – поверхностным. Пользователи лишь по диагонали просматривают заголовки и аннотации. И в итоге превращаются в простых *расшифровщиков информации*. А зоны мозга, отвечающие за абстрактное мышление и сопереживание, практически атрофируются. Развивая способность оперативно обрабатывать информацию и эффективно принимать решения, люди катастрофически начинают терять навыки общения, интуицию. Перестают распознавать настроение окружающих по глазам, мимике, жестам – по сути, рушат те эмоциональные «кирпичики», из которых строится семья, дружба, любовь.

Так выглядит мир, в котором мы живем.

*Или выживаем? Ведь то, к чему подталкивает внешний мир, зачастую оказывается совсем не тем, к чему мы стремимся внутренне. Наступает момент, когда нужно остановиться, оглядеться вокруг и решить, что для нас **по-настоящему** важно.*

В этой ситуации может помочь только философия ваби-саби – вот почему это древнее учение сегодня актуально, как никогда.

Философия ваби-саби

Проникнитесь прелестью недолговечности

*Весна уходит.
Плачут птицы. Глаза у рыб
Полны слезами.*

Мацуо Басе

«Не ворчать и не жаловаться на отчаянное положение, ненавидя бедность или даже пытаться освободиться от нее; но восставать против материальных трудностей и ограниченности в материальном, преобразовывая это в новообретенную сферу духовной свободы; не попасться в тиски мирских ценностей, но радоваться безмятежности за пределами повседневности, – вот жизнь истинного приверженца *ваби*», – писал профессор Хага Косиро.

Чем же заменить весь этот ужас современной жизни?

У японцев есть ответ: принять пять принципов японской эстетики – макото, сатори, югэн, моно-но аварэ и ваби-саби. Именно они, по их мнению, помогают понять смысл жизни. Согласитесь, что для нас, живущих в России или на Западе, звучит невероятно: несколько жизненно важных понятий могут содержаться «в одном флаконе»?..

Но для начала переведем эти непонятные названия.

Макото – специфика японского понимания истины.

Сатори – состояние озарения, которое переживается в медитативной практике дзен-буддизма.

Югэн – мастерство намека или подтекста, прелесть недоговоренности.

Моно-но аварэ – буквально «очарование вещей».

И, собственно, *ваби-саби*, которому посвящена эта книга, – способность воспринимать прекрасное... и предметы в своем естестве, без излишеств.

Большинство понятий пришли в японскую культуру из дзен-буддизма, сложились в эпоху Средневековья и в итоге повлияли практически на все искусство, традиции и менталитет нынешних японцев.

Дзен – это учение о полном осознании природы реальности, о просветлении. Считается, что такая разновидность буддизма была принесена в Китай индийским монахом Бодхидхармой, а уже оттуда распространилась в Японию, Корею и Вьетнам, а в XIX и XX веках – и на западные территории. Сам Бодхидхарма определил дзен-буддизм как «непосредственный переход к пробужденному сознанию, минуя традицию и священные тексты».

Считается, что истина дзен живет в каждом из нас. Нужно просто заглянуть внутрь себя и найти ее там, не прибегая к посторонней помощи. Практика дзен останавливает любую мыслительную деятельность при помощи концентрации мысли на том, чем вы заняты в настоящий момент, здесь и сейчас. Кроме того, буддийские монахи ищут мудрость в аскетизме. По их мнению, вещи могут отвлекать от поиска главного в этой жизни: красоты, мира и покоя. Причем, согласно учению дзен, окружающий мир не надо улучшать, совершенствуя его искусственно или излишне. Японцам оказался близок этот стиль абсолютного минимализма, в котором есть место только для самого необходимого. *А самой емкой, глубокой и основополагающей концепцией японской эстетики был признан ваби-саби.*

Как сообщает издание «Япония. Как ее понять: очерки современной японской культуры», идеалы буддизма содействовали эволюции ваби-саби как эстетической ценности. В осо-

бенности концепция *му* («небытие» или «пустота, ничто»), занимающая центральное место в дзен-буддизме, сыграла важную роль в эволюции ваби-саби. Имеется много дзен-коан (парадоксальных вопросов-загадок) и сутр, обращенных к этой концепции небытия, и наиболее известная из них: «форма – ничто, но пустота; пустота – ничто, но форма». Как писал монах Сотоба в «Дзенрин Кусю» (Поэзия храма Дзенрин), дзен не рассматривает *небытие, ничто* как состояние отсутствия чего-то материального (предметов, вещей), но скорее утверждает существование невидимого за пустым пространством: «Все существует в пустоте: цветы, луна на небе, прекрасный пейзаж». Стихотворение Фудзивара-но Тэйка (Садаиэ) часто цитируется для иллюстрации сущности отношений между *ничем* и *ваби-саби*:

Когда я смотрю вдаль,
Я не вижу ни цветков вишни,
Ни пестрых листьев,
Только убогую лачугу на берегу
В сумерках наступающей осенней ночи.

Это пятистишие приводят в Японии в качестве образца описания пустоты как идеальной формы красоты: рисуя унылый осенний пейзаж, поэт создает образ, ему противоположный, где цветы вишни распустились и листья радуют оттенками.

Многие исследователи называют ваби-саби философией созерцания окружающего мира, в который мы приходим в качестве гостей и где должны успеть увидеть и восхититься быстротечной красотой жизни. А чтобы успеть, как раз и надо сосредоточиться на главном: на себе, своей жизни, своих ощущениях, своих целях. И отбросить ненужную суету и погоню за эфемерным «счастьем» и «благополучием». А все то, что нам так отчаянно нужно, и заключается в философии ваби-саби. Если вы ее поймете и примете, то ваше восприятие жизни может измениться фундаментально. Ведь ваби-саби учит довольствоваться малым, ощущая в нем большее.

Это можно доказать на альтернативах жизненных установок:

МЕНЬШЕ приземленного – БОЛЬШЕ морального.
МЕНЬШЕ порицания – БОЛЬШЕ доверия.
МЕНЬШЕ суматохи – БОЛЬШЕ скромности.
МЕНЬШЕ беспорядка – БОЛЬШЕ безмятежности.
МЕНЬШЕ банального – БОЛЬШЕ особенного.
МЕНЬШЕ контроля – БОЛЬШЕ смирения.
МЕНЬШЕ лживого – БОЛЬШЕ правдивого.
МЕНЬШЕ борьбы – БОЛЬШЕ твердости.
МЕНЬШЕ хитрости – БОЛЬШЕ определенности.
МЕНЬШЕ рациональности – БОЛЬШЕ души.

Как видите, ваби-саби во главу угла ставит мудрость, спокойствие, истину, уникальность, доброту, сердечность, скромность – все те качества, которые большинство из нас потеряли, позабыли, утратили. Ваби-саби возвращает вас к вашим «истокам», к вашим лучшим качествам, к вашей лучшей версии. Эта философия помогает делать все, на что вы способны, но не мучить себя в беспощадной гонке за призрачным совершенством. Она ненавязчиво указывает вам путь к той жизни, которая позволяет расслабиться, замедлить шаг, наслаждаться прекрасными мгновениями и находить красоту в каждом мгновении.

Восхищайтесь миром и довольствуйтесь малым!

Как ни странно, словосочетание *ваби-саби* крайне сложно перевести на другие языки – оно даже в родной японской культуре не поддается точному определению. Япониоведы утверждают, что жители Страны восходящего солнца произносят его, когда чем-то восхищены. Но на просьбу объяснить смысл понятия, пожимают плечами: «*Mugi*» (то есть «невозможно»).

– Вы можете всю жизнь провести в обществе японцев и ни разу не услышать слов «ваби-саби», – уверяет японовец Бет Кемптон. – А если откроете Кодзиэн (самый авторитетный на сегодня японский словарь), не найдете этого понятия и там.

Есть отдельные объемные статьи на слова «ваби» и «саби», но самого сочетания нет. Оно существует в разговорном языке, ему посвящено несколько книг на японском, но в целом можно сказать, что это понятие живет в сердцах и умах, а не на бумаге.

И действительно – как описать нестандартный взгляд на жизнь? Как дать понять иностранцу из мира тревог, стрессов и бешеного ритма, что недолговечность всего сущего можно принять меланхолично и даже умиротворенно?.. Что несовершенства прекрасны?.. И что во всем, что сотворили руки человека – от архитектуры до икебаны, – ценится легкая незавершенность?..

Итак, какие определения этого экзотического понятия дают справочники в сети Интернет?

Ваби-саби состоит из двух отдельных слов, каждое из которых имеет собственное эстетическое значение.

Обе концепции очень важны для японской культуры, но, пожалуй, самое интересное – это смысл, который оба слова приобретают в сочетании.

Но интерпретаций этих значений – масса. Каждый западный автор вкладывал свой смысл в эти термины, которые сами японцы отказывались объяснять. Поэтому сейчас свалим все определения в кучу, а потом разберемся. Хорошо? Ведь Восток, как говорил товарищ Сухов в фильме «Белое солнце пустыни», – дело тонкое.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.