Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь

Автор:
Доминик Лоро

Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь

Доминик Лоро

Французское искусство жить, помноженное на философию дзенбуддизма и японский минимализм, – так выглядит рецепт счастливой жизни, наполненной смыслом, который предлагает Доминик Лоро. Ключ к гармонии – в простоте, избавлении от всего ненужного, что захламляет жизнь современного человека, будь то нагромождение вещей в доме или мыслей, которые не позволяют нам стать счастливыми. Шаг за шагом отсекая все лишнее, вы, как искусный скульптор, сможете превратить свое тело и душу в совершенный образ себя и жить так, как всегда мечтали. В книге вы найдете массу практических рекомендаций, а также советы и приемы, направленные на познание себя и достижение психологического и душевного спокойствия и комфорта. Книга адресована всем, кто хочет быть счастливым.

Доминик Лоро

Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь

Руководитель проекта И. Гусинская

Корректор С. Мозалёва

Компьютерная верстка А. Абрамов

Арт-директор С. Тимонов

Художник обложки Р. Сидорин

© Editions Robert Laffont, Paris, 2005

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru (http://www.litres.ru/))

* * *

Прочитав эту книгу, вы:

• вернете себе контроль над собственной жизнью, избавившись от всего лишнего, что тянет назад и не дает вздохнуть полной грудью;

• откажетесь от владения многим, и у вас появится больше времени, которое вы сможете посвятить саморазвитию;

• научитесь делать правильный выбор и выбирать из бесчисленных возможностей лишь те, что действительно нужны вам.

Всем тем, кто стремится жить проще,

а значит, лучше —

с материальной,

физической,

психологической

и духовной

точек зрения, —

с желанием помочь

раскрыть огромный имеющийся у них потенциал

Введение

Этой весной моя хижина

Совершенно пуста,

Совершенно полна.

Кобаяси Исса[1 - Кобаяси Исса (1763–1828) – японский поэт, мастер хайку. – Здесь и далее, если не указано иначе, прим. пер.]

С самого детства начав интересоваться тем, что происходит за пределами Франции, я постаралась построить свое образование соответствующим образом: в 19 лет работала младшим преподавателем французского языка в Англии, в 24 – преподавала в одном из университетов американского штата Миссури. Мне

повезло открыть для себя Канаду, Мексику, Центральную Америку и, конечно, большую часть американских штатов. Но однажды, посетив дзенский сад под Сан-Франциско, я поняла, что хочу познать природу этой красоты. Так я оказалась в Японии, стране, которая всегда подсознательно меня манила. Там я и осталась.

Жизнь в странах, культура которых настолько отличается от привычного уклада, заставила меня постоянно наблюдать за собой со стороны и искать тот самый, единственный идеальный образ жизни. Постепенно, последовательно ограничивая себя, я поняла, что поиск простоты – это самый правильный способ жить комфортно, в гармонии с собственным сознанием.

«Почему Япония?» – спрашивают меня, когда я говорю, что живу здесь уже 26 лет. На этот вопрос все те, кто, как и я, выбрали эту страну местом своего жительства, отвечают: «Это страсть, это потребность». Это страна, где я чувствую себя спокойно, где каждое утро просыпаюсь с восторгом от мысли о новых открытиях, которые мне только предстоит сделать.

Меня всегда привлекал дзен и все, что с ним связано: акварельные рисунки, храмы, сады, термальные источники, кухня, икебана… Мне повезло встретиться с учителем суми-э (рисования тушью), который познакомил меня не только с этим искусством, но и с образом мыслей японцев: принимать жизнь такой, какая она есть, не пытаться все объяснить, анализировать, «препарировать». В общем, жить по-дзенски.

Я преподавала французский в одном буддистском университете, и мне повезло пройти инициацию в женском дзенском монастыре традиции сото в Нагое, где готовят буддистских жриц. Выйдя из храма, я еще лучше почувствовала, насколько японцы, несмотря на всю их видимую современность и «хайтековость», по-прежнему погружены в философию своих предков, пронизывающую их повседневную жизнь вплоть до самых мелочей.

Изучая эту страну, я поняла, что простота – это ценность, которая несет в себе позитив и богатство.

Философы прошлого, мистики, христиане, буддисты, индийские мудрецы на протяжении веков упорно напоминали нам об основных принципах простоты. Она позволяет жить, освободившись от предрассудков, ограничений и инерции,

которые не дают нам сосредоточиться и становятся источником стресса. Она дает возможность найти решение многих проблем.

И все же научиться жить просто было… непросто! Для этого пришлось постепенно менять себя, избавляясь от лишних вещей и стремясь к большей гибкости, свободе и легкости. И одновременно делать условия своей жизни более утонченными. Я поняла, что чем больше я освобождаюсь, тем меньше вещей оказываются необходимыми, – ведь для жизни нам нужно очень мало. В конце концов я пришла к глубокой и непоколебимой убежденности: чем меньше у тебя всего, тем более свободным и наполненным ты себя ощущаешь. При этом я сознаю, что нужно постоянно быть начеку: нас постоянно подстерегают ловушки консюмеризма, физической и умственной инертности, а также негативного восприятия действительности.

Эта книга, родившаяся из записей, которые я веду все годы, что живу в Японии, – плод моего опыта, прочитанных мною книг, моих встреч и размышлений… Эти записи – о моем идеале, моем кредо, линии поведения и образе жизни, к которым я стремлюсь. Они всегда были при мне, я всегда берегла их и сверялась с ними, чтобы помнить о том, что я склонна забывать, они поддерживали меня в моих убеждениях, когда все вокруг шло не так. Они по-прежнему служат мне ценным источником советов, которым я стараюсь следовать, и упражнений, которые я стараюсь делать, дозируя их в зависимости от того, с какими трудностями я сталкиваюсь, каковы мои потребности и возможности.

Сейчас мы уже начали осознавать, насколько опасны излишества и изобилие; все больше женщин заново открывают для себя радость и пользу от более простой и более естественной жизни; женщин, которые заново ищут смысл жизни, не поддаваясь все более сильным соблазнам общества потребления и оставаясь в гармонии со своей эпохой.

Именно им предназначена эта книга.

Я надеюсь, что она поможет им освоить искусство жить максимально полной жизнью, или искусство простоты.

Часть первая

Вещи и минимализм

Глава 1

Избыток вещей

Западное общество разучилось жить просто: у нас слишком много материальных благ, слишком большой выбор, слишком много соблазнов, слишком много желаний, слишком много еды.

Мы транжирим и разрушаем все. Мы используем одноразовые ручки, посуду, зажигалки, фотоаппараты и т. п., производство которых приводит к загрязнению воды, воздуха, а значит и природы в целом. Откажитесь от этого хлама сегодня, пока вас не заставили сделать это завтра.

Только после такого избавления перед вами откроются новые перспективы, а простые действия – одевание, еда или сон – приобретут новый, более глубокий смысл.

Мы не говорим о необходимости достичь совершенства – просто жизнь должна стать более насыщенной. Изобилие не приносит ни грации, ни элегантности. Оно разрушает душу и закрепощает.

Зато простота позволяет решить множество проблем.

Откажитесь от владения многим, и у вас появится больше времени, которое вы сможете посвятить своему телу. Когда вам станет комфортно в собственном теле, вы забудете о нем и займетесь воспитанием души, а ваше существование станет более осмысленным. Вы станете более счастливой!

Простота – это обладание малым, позволяющее открыть путь к главному, к сути вещей.

К тому же, простота – это красиво, потому что за ней скрываются чудеса.

Вес ваших вещей (в прямом и переносном смысле)

Потребность в накоплении

У них было множество коробок с разными вещами, которые ждали, что их когда-нибудь начнут использовать, и притом Клейны производили впечатление людей бедных.

Цитата из «Секретных материалов»

Большинству из нас доводилось путешествовать с большим и порой слишком громоздким багажом. Не пора ли задуматься о том, почему мы так привязаны к вещам?

Существует много людей, для которых материальное богатство представляет отражение их жизни, доказательство того, что они существуют. Сознательно или нет, они ассоциируют себя с тем, чем они владеют. Чем больше у них всего, тем безопаснее они себя чувствуют, тем большего они якобы достигли. Объектом желания становится все: материальные блага, выгодные сделки, произведения искусства, знания, идеи, друзья, любовники, путешествия, бог и даже эго.

Люди потребляют, покупают, накапливают, коллекционируют. Они «имеют» друзей, «приобретают» связи, «обладают» дипломами, званиями, медалями… Они прогибаются под весом того, чем владеют, и забывают или не понимают, что вожделение превращает их в безжизненные существа, потому что их желания только множатся.

Многие вещи – лишние, но мы понимаем это только в тот момент, когда лишаемся их. Мы пользовались ими только потому, что они у нас были, а не потому, что они были нам нужны. Как много вещей мы покупаем только потому, что видим, что они есть у других!

Нерешительность и накопительство

Мир знаний достаточно богат, чтобы заполнить нашу жизнь, и нет нужды в бесполезных безделушках, которые лишь завладевают нашим умом и часами нашего досуга.

Шарлотта Перриан[2 - Шарлотта Перриан (1903–1999) – французский архитектор и дизайнер.]

Упрощая свою жизнь, приходится делать выбор, порой трудный. Жизнь множества людей заканчивается в окружении тонн (в буквальном смысле этого слова) вещей, к которым они не привязаны и которые им не нужны, потому что они так и не решили, что с ними делать, у них не хватило смелости отдать их, продать или выбросить. Эти люди привязаны к прошлому, к предкам, воспоминаниям, они забывают о настоящем и не видят будущего.

Чтобы что-то выбросить, требуется совершить усилие. Сложность не в том, чтобы избавиться от вещи, а в том, чтобы понять, понять, что полезно, а что – нет. Непросто бывает расстаться с чем-то, зато какое удовлетворение это приносит потом!

Страх перемен

Нет, не любят у нас в краю

Тех, кто шагает не в строю[3 - Перевод А. Аванесова.].

Жорж Брассенс. Дурная слава

Наша культура плохо воспринимает тех, кто решает жить скромно, поскольку такие люди опасны для экономики и общества потребления. Их воспринимают как маргиналов, такие люди вызывают смутное беспокойство. Человек, который сознательно живет скромно, ест мало, тратит немного и совсем или почти не болтает впустую, слывет жадным, асоциальным лицемером.

Меняться – значит жить. Мы – сосуд, а не содержимое. Избавившись от лишних вещей, мы получим возможность стать теми, кем бы мы хотели быть.

Здесь, конечно, многие воскликнут: «Мы материально нуждались в юности, выбрасывая вещи, мы транжирим их».

Но транжирить – это значит выбрасывать то, чем еще можно пользоваться. Если же мы избавляемся от вещи ненужной, то мы не тратим ее впустую. Наоборот, мы транжирим, когда храним эту вещь!

Сколько времени мы тратим на то, чтобы заполнить пространство, сил – на то, чтобы украсить гостиную, как в журнале по декору, времени – на наведение порядка, уборку, поиски…

Разве от воспоминаний мы становимся счастливее? Говорят, у вещей есть душа. Но должна ли привязанность к прошлому захламлять будущее? Делать настоящее застывшим?

Стремитесь к минимализму

Богатство человека измеряется числом вещей, от которых ему легко отказаться.

Генри Дэвид Торо. Уолден, или Жизнь в лесу[4 - Перевод З. Александрова.]

В искусстве жить экономия – это прикладная философия, потому что, живя скромно, мы улучшаем качество жизни.

Наша суть заключается не в вещах. Чтобы стать минималистом, порой необходим духовный и интеллектуальный багаж. Некоторые народы, например корейцы, инстинктивно ценят строгие вещи без излишеств: об этом свидетельствует все корейское искусство.

Все мы можем выбрать для себя роскошь обладать малым. Здесь важно проявить смелость и идти до конца, не меняя своих убеждений.

Дисциплина, чистота и воля – вот условия для того, чтобы жить, ограничиваясь строго необходимым: в чистых комнатах, полных свежего воздуха. Такой минимализм подразумевает жизненную дисциплину и большое внимание к деталям. Постарайтесь избавиться от как можно большего количества вещей, постарайтесь не дать им захватить вас, после чего переходите к следующему этапу. И тогда вам уже не придется думать о том, чтобы от чего-то избавляться. Вы будете принимать решения инстинктивно, ваш стиль в одежде станет более практичным, дом – более комфортным, а распорядок дня – менее загруженным. Вы будете смотреть на жизнь более прозорливо и здраво. Научитесь избавляться от лишнего мягко, но твердо.

Остановитесь и подумайте, что можно сделать, чтобы жизнь стала легче.

Спросите себя:

• Что усложняет мою жизнь?

• Есть ли в этом необходимость?

• Когда я счастлива больше всего?

• Разве факт обладания важнее факта существования?

• До какого момента я могу довольствоваться малым?

Совет: составляйте списки, они помогут избавиться от лишних препятствий в жизни.

Используйте как можно меньше предметов

Японцу, чтобы собраться в долгую дорогу, достаточно пяти минут. У него мало потребностей. Его способность жить без пут, мебели, с минимальным количеством одежды дает ему преимущество в этой борьбе, называемой жизнью.

Лафкадио Хирн[5 - Патрисио Лафкадио Тессима Карлос Хирн (1850–1904) – ирландско-американский писатель-востоковед, специалист по японской литературе.]. Душа Японии: Кокоро

Остановитесь перед каждым предметом, на который падает взгляд, и представьте, что он растворяется в воздухе, превращается во что-то другое, рассыпается в прах. Нет более приятного занятия, чем методично и непредвзято оценивать каждую вещь, с которой сталкиваешься в жизни: в чем ее польза, к какому универсуму она относится, какую ценность приносит в жизнь.

Поймите, из каких элементов состоят эти вещи, сколько они прослужат и какие чувства вызывают.

Старайтесь наполнить тело ощущениями, сердце порывами, душу принципами, а не жизнь – вещами. Единственный способ сделать так, чтобы вещи не завладели вами, – ничем (или почти ничем) не владеть и в особенности как можно меньше желать. Накопления – тяжелая ноша. Равно как избыточность и раздробленность.

Избавьтесь от всех благ этого мира, как от старой раздражающей тряпки. И тогда вы достигнете высочайшей степени совершенства.

Как можно что-то получать, не освободив предварительно места? Не придавайте вещам значения больше, чем общечеловеческим ценностям, своим трудам, спокойствию, красоте, свободе и всему живому в целом.

Нас наполняют, отвлекают и отвращают от главного слишком много вещей. В свою очередь, наша душа становится захламленной, как чердак, набитый годами копившейся рухлядью, которая мешает двигаться и идти вперед. А между тем

жизнь – это и есть движение вперед. Те, кто мирятся с избыточностью и накоплениями, сталкиваются с беспорядком, заботами и слабостью.

Как приятно сложить все свои вещи в багажник автомобиля и отправиться в еще не изведанном направлении!

Не дайте завладеть собой

Это не мы владеем вещами, а они нами.

Каждый волен владеть тем, что ему нравится, но важно прежде всего отношение к вещам. Нужно осознавать границы собственных потребностей и знать, чего мы хотим от своей жизни: понимать, какую книгу хотелось бы почитать, какой фильм посмотреть, какие места действительно радуют.

В сумочке достаточно иметь тюбик помады, документы и одну денежную купюру. Если у вас будет всего одна пилочка для ногтей, вы всегда будете знать, где она лежит. Всему материальному следует придавать минимальное значение, если не считать комфорт, условия жизни и один-два красивых предмета мебели. Отказаться от избыточного имущества – значит более полно ценить то, что доставляет духовную, эмоциональную и интеллектуальную радость. Выбросьте все бесполезное или ветхое. Эти вещи можно положить у входа в дом, написав записку с предложением взять их любому желающему.

Отдайте все, чем еще можно пользоваться (книги, одежду, посуду), в больницы или дома престарелых. Сделав это, вы ничего не потеряете, – наоборот, получите много удовольствия и радости.

Продайте вещи, которыми вы не пользуетесь совсем или пользуетесь мало. А потом, освободившись, почувствуйте наконец право больше ничего не оставлять ворам, огню, моли или завистникам. Иметь больше, чем необходимый минимум, значит навлекать на себя новые беды. К тому же, как мы все знаем, с большим багажом из воды не выплывешь.

Дом: нет завалам!

Дом должен стать источником борьбы со стрессами города

Пространство, свет, порядок – вот то, что нужно человеку для жизни наряду с пищей и кроватью.

Ле Корбюзье

Когда в доме ничего нет, кроме нескольких красивых и совершенно необходимых вещей, он становится тихой гаванью. Лелейте его, убирайте его, живите в нем, уважая его, – все это позволит защитить ваше самое главное сокровище: вас.

Полностью раскрыться можно, только если вы больше не озабочены материальными проблемами.

Тело служит укрытием для души, как дом служит укрытием для тела; чтобы развиваться, наша душа должна быть свободной.

Всякая принадлежащая нам вещь должна напоминать о том, что кроме нее нам больше ничего не нужно и что именно ее полезность делает ее столь ценной; без нее мы не смогли бы нормально функционировать.

Дом должен быть местом отдыха, источником вдохновения, зоной терапии. Наши города перенаселены, в них слишком много шума, цвета и прочих отвлекающих зрение вещей, агрессивных и ранящих нас. Именно дома мы должны восполнять запасы энергии, жизненных сил, радости и уравновешенности. Дом – это материальная и психологическая защита как для тела, так и для души.

Недоедание бывает не только пищевым. Бывает недоедание духовное, и именно в этой области дом играет свою роль. Как от пищи зависит наше здоровье, так и то, что мы впускаем в себя, серьезно сказывается на нашем психологическом равновесии.

Гибкость, изменчивость и отсутствие украшений

Именно любовь к абстрактному заставляет дзен предпочитать черно-белые наброски тщательно проработанным рисункам классической буддистской школы.

Май Май Цзэ[6 - Май Май Цзэ (1910–1992) – писательница китайского происхождения, большую часть жизни прожившая в Европе и Америке.]. Дао рисования

«Супергибкость» интерьера – так я называю его функцию, ради которой все было тщательно продумано: идеальный интерьер, требующий минимального ухода, уборки и работы, комфортный, спокойный и дарующий радость жизни.

Баухаус[7 - Баухаус – немецкая школа архитектуры и прикладных искусств, которая в начале XX века совершила переворот в архитектуре. – Прим. авт.], искусство шейкеров[8 - Шейкеры – христианская религиозная община, укрывшаяся в США, которая искала земного совершенства посредством «полезной» красоты. – Прим. авт.], а также японские интерьеры похожи между собой благодаря эффективности, гибкости и тому, что они соответствуют концепции «меньше ради большего».

Дом, скромно обставленный мебелью, способствует большей гибкости. Предметы мебели должны быть легкими и всегда готовыми доставить удовольствие телу, а не только глазу. Глаз же должен видеть, что ковер мягкий, обшивка стен пахнет деревом, а в душевой кабине можно освежиться. Выбросьте тяжелые пепельницы, неподъемные шерстяные ковры, торшеры, о провода которых вечно спотыкаешься, вышивку двоюродной бабушки, медную посуду, которая тускнеет сразу после чистки, и тысячу других вещиц, собирающих пыль и загромождающих полочку над камином, журнальный столик и этажерки.

Лучше подумайте о том, как изменить некоторые архитектурные детали жилища, установить функциональные и неяркие осветительные приборы, заменить плохо работающие краны… Комфорт – это целое искусство, без которого любое украшение бесполезно.

Парящий декоративный стиль, или «стиль белого пространства», – это стиль, где вещи существуют благодаря окружающей их пустоте. Люди, выбравшие этот стиль для своего жилища, редко от него отступают: всего две-три книги, ароматическая свеча и большой мягкий диван.

Комната, меблированная пустотой, психологически притягивает свет и все прочие источники полезного воздействия. Любой объект становится предметом искусства, а каждая минута – драгоценной.

Тот, кто находится в пустом пространстве, чувствует, что контролирует свое существование, потому что им ничто не владеет, а это, в свою очередь, дает ощущение комфорта и удовлетворенности.

Без пустоты не было бы красоты. Без тишины не было бы музыки. Все имеет определенное значение. Чашка чая в комнате, опустошенной до крайности, будет восприниматься как живое существо, на смену которому вскоре придет книга или образ друга на экране; в этом пустом пространстве все превращается в композицию, натюрморт, картину.

Первые дома в стиле баухаус, несмотря на их красоту, долгое время критиковали за строгость. При этом они были образцом функциональности, здравого смысла, они могли бы стать храмом чувств – ведь у них были пространства для физической культуры, солнечных ванн, развлечений и гигиенических процедур; там все было продумано для создания комфорта.

Посадите ваш дом на диету

Упрощая интерьер (делая из трех маленьких комнат одну большую, если такая возможность имеется), избавляясь от всего ненужного, вы будете чувствовать себя так, словно перешли на натуральную пищу после полуфабрикатов.

Откажитесь от всего, чем нельзя пользоваться с легкостью. Попросите специалиста спрятать все вплоть до мельчайших электрических проводов в плинтусе, под паркетом или в предназначенном для этого коробе. Замените плохо закрывающиеся краны, шумный слив в унитазе, слишком тесную душевую

кабину, неудобную дверную ручку, – все эти маленькие неудобства, которые постоянно отравляют повседневную жизнь.

Одно из больших преимуществ нашей эпохи заключается в миниатюризации средств связи, которым нужно все меньше и меньше места.

В доме главными должны быть не украшения, а люди, которые в нем живут. Целостность материи – вот ключ к комфорту. Делая выбор, закройте глаза. И избавьтесь от стереотипов, которые говорят нам, что кашемир – это только для богатых. Пашминовый плед в два раза теплее обычных покрывал, его можно переносить из комнаты в комнату, брать с собой в машину или самолет, и он прослужит долгие годы, сохраняя красоту и удобство.

Что касается цветов, то постарайтесь создать монохромную среду. Избыток цвета утомляет глаза. Черный, белый и серый – это одновременно отсутствие и сплав всех цветов. Они создают крайне простой стиль так, словно все сложное выпарили.

Мы – это пространство, в котором живем

Когда мы начинаем жить в новом месте, мы оборачиваем это пространство вокруг своей личности, словно одежду, панцирь или ракушку.

То, что мы сообщаем миру, зачастую и есть то, кто мы есть на самом деле. И в то же время многие не могут определиться с собственным вкусом и выбором того, что доставляет им настоящее удовольствие.

Именно создавая окружение, соответствующее нашим самым потаенным устремлениям, мы можем сознательно установить связь между нашим внутренним и внешним «Я».

И архитекторы, и этносоциологи согласны с тем, что дом определяет душу человека и что человек зависит от того места, где он живет.

Окружающее пространство формирует характер и влияет на выбор, который делает человек. К тому же, человека начинаешь лучше понимать, когда увидишь место, в котором он живет или жил.

Дом не должен быть источником забот, дополнительной работы, тяжелой или непосильной ношей. Напротив, он должен нас подпитывать.

Очень многие дома похожи на комиссионку, провинциальный музей или склад мебели. В Японии, напротив, комната считается жилой, только если в ней кто-то живет. Когда он покидает ее, там не остается никаких накоплений, никаких следов существования человека или дел, которыми он занимался. Поскольку все предметы складные и компактные, после использования их убирают в шкаф (футон, гладильная доска, письменный стол, маленький столик, подушки для сидения и т. д.).

Эти комнаты позволяют своим жильцам переезжать, не сталкиваясь с памятью, оставшейся от присутствия других жильцов, принадлежащих к этому миру или миру иному.

Думайте о жилье минималистично

Задумайте свой дом компактным, комфортабельным, практичным.

Высшая цель – жить легко. Комфорт часто определяется пространством. Пространство должно быть адекватным человеку, оно должно освобождать его, быть щедрым. Жизнь в таком концентрированном режиме может пойти на пользу жилищу. Японцы отчасти по необходимости, отчасти в силу религии и своих этических представлений уже давно развили эстетику, в рамках которой мельчайшие детали имеют значение. Это касается даже самых крошечных пространств, о скромных размерах которых забываешь, если обставить их должным образом.

Небольшой идеально организованный уголок, хорошая книжка и чашка чая могут принести огромное наслаждение.

Жизнь с небольшим количеством вещей может быть идеалом, но для этого необходимо добиться особого настроя: предпочитать пустоту изобилию, тишину – какофонии, классические и надежные вещи – всему модному. Все это делается для того, чтобы сохранить достаточно пространства для передвижения, чтобы ликвидировать все предметы, на которые мы большую часть времени не обращаем внимания и которые вызывают у нас клаустрофобию. Пустая, голая комната может стать очень теплой, если она отделана теплыми и приятными материалами: деревом, тканью, пробкой, соломой.

Размер жилья можно сократить до масштабов большого чемодана, в котором лежат лишь самые необходимые вещи, это лучше, чем неподвижная конструкция, полная предметов из серии «когда-нибудь пригодится».

Времена меняются, и мы должны меняться вместе с ними, приспосабливаться к новым концептам и новому образу жизни. Перенаселенность городов растет с каждым днем, и в будущем придется довольствоваться менее вместительными квартирами. Тогда мы будем вынуждены обратиться за опытом к японцам, которые научат нас жить красиво и мудро в маленьких пространствах.

Архитекторы должны вспомнить о столь часто воспеваемых будуарах XIX века. В таком будуаре была раковина, платяной шкаф, одна зеркальная стена, угловой диван для отдыха, уединения или чтения личной корреспонденции, наконец, место для того, чтобы с удобством ухаживать за собой. Такая комната не менее важна, чем ванная, где неудобно заниматься чем бы то ни было, кроме собственно ванны или душа (наносить макияж, делать маникюр, одеваться и раздеваться, ухаживать за своим телом и т. д.).

Несколько правильно используемых квадратных метров могут творить чудеса.

Пустая комната

Внешне пустая комната, дополненная тщательно продуманными деталями, может показаться роскошной. Она позволяет своему обитателю избавиться от лишних мыслей – как в просторном вестибюле отеля, в церкви или храме. Тому же принципу следовали дизайнеры 1950-х годов с их прямыми линиями и хромированным металлом. Этот дизайн вовсе не сводится к нулю, он дает

ощущение мира и порядка.

Упрощать – значит украшать. Украшение «до нулевой точки» притягивает.

Да, минимализм обходится дорого: несколько безделушек, выставленных в шкафу, стоят дешевле, чем отделка стен редкими породами дерева. При этом минималистичный образ жизни требует не только материальных затрат. Нужна еще и непоколебимая убежденность. Жизнь может быть посвящена порядку и красоте, но при этом не обязательно отказываться от других увлечений: музыки, йоги, коллекционирования старинных игрушек или электроники…

С другой стороны, талисман не положишь рядом с простыми украшениями. Он служит для того, чтобы подпитывать личной энергией. Поэтому для него необходимо найти особое место.

Попробуйте ради эксперимента убрать все безделушки с глаз долой. Не исключено, что пустота принесет вам кое-какие открытия…

Жить только в прошлом или одними воспоминаниями – значит забывать настоящее и закрывать двери в будущее.

Красивый и здоровый дом

Все, что нас окружает, говорит о нас. И если мы принимаем вульгарный дизайн, то за это придется платить. Внимание к эстетической стороне жизни делает восприятие более тонким. Чем больше внимания мы уделяем деталям, тем большее значение они приобретают. Если вы начнете использовать лампы, яркость которых можно регулировать, то обычный выключатель, который бесцеремонно переносит нас из темноты в ослепляющий свет, покажется слишком грубым. Любая несовершенная деталь интерьера доставляет дискомфорт, как начинающаяся головная боль или ноющий зуб. Больной дом – это когда шкаф ломится от одежды, а надеть при этом все равно нечего. Это когда холодильник заполнен просроченными продуктами, а морозильник больше похож на Северный полюс. Это когда с книжной полки ни одна книга не просится в руки. Встроенные шкафы, источники света, скрытые в стенах и

потолке, отсутствие безделушек, – так выглядит жилище, в котором наконец можно отдохнуть. Это место, которое дышит и возвращает нас к основам. Компромиссов с бесполезными вещами быть не должно.

Добавьте энергии своему интерьеру

Перекликаются звук, запах, форма, цвет.

Шарль Бодлер. Соответствия[9 - Перевод В. Левика.]

Китайцы используют правила фэн-шуй (науки о правильном использовании потоков энергии) в своих жилищах уже 5000 лет. Они убеждены, что на нас оказывает влияние мир, в котором мы живем (погода, встреченные люди, предметы); все, что заполняет нашу повседневную жизнь, раздражает, радует, постоянно воздействует на нас, осознаем мы это или нет.

Мы и сами влияем на окружающий мир своим отношением, походкой, речью и действиями. Исходящие от нас вибрации влияют как на живые существа, так и на устройство материального мира. Мы получаем и отдаем ци, особую форму жизненной энергии.

Фэн-шуй требует прежде всего чистоты пространства. Если внешне место чистое, то чистым будет и все остальное. Разум становится более ясным, решения более четкими.

Вход в дом должен быть гостеприимным, светлым, украшенным цветами: то, что концентрируется у входа, лучше проникает внутрь. Компенсировать тесноту и плохую освещенность входа можно с помощью зеркала или картины, написанной яркими красками. Энергия ци должна циркулировать по дому, застоев быть не должно.

Все, что проникает в дом, должно служить своеобразной пищей. Воздействие любого предмета, помещенного у входа, увеличивается многократно. Любой цвет наполнит энергию ци мощью своей вибрации.

Углы, напротив, служат источником вредоносной энергии[10 - Такая энергия называется се-ци, или ша-ци.]. Поэтому рекомендуется их нейтрализовать, например, при помощи растения с круглыми листьями. Это изменит атмосферу во всей комнате.

Звуки, цвета, материалы и цветы должны источать слабую насыщающую вибрацию. Наша вселенная должна действовать в совершенной гармонии с законами остальной Вселенной. Наблюдая и познавая основы жизни, мы получаем возможность приводить себя в соответствие с ними, сознательно впускать их в свою жизнь, чтобы больше не плыть против течения.

Чтобы добиться изобилия, храните все продукты в одном месте и следите за тем, чтобы это место всегда было заполнено. Не должно возникать чувства нехватки чего-либо. Блюдо для фруктов должно быть всегда полным, в холодильнике не должно быть несвежих овощей и трехдневных остатков еды. Все режущие и острые предметы (ножи, ножницы) должны быть убраны с глаз, все больные растения или завядшие цветы – выброшены (зрелище медленного умирания растений подсознательно вызывает уныние), все несвежие продукты следует ликвидировать. Китайцы, кстати, никогда не доедают то, что осталось с прошлого раза, и готовят только из совершенно свежих ингредиентов. Они считают, что от этого зависит уровень личной энергии.

Кроме того, они верят, что засыхающие цветы впитывают энергию, чтобы выжить, что неправильно расположенное помойное ведро (рядом с водопроводным краном) передает воде неправильную вибрацию. Если квартира чиста, радостна и лишена плохой энергии ци, меняется впечатление, которое мы производим на других, даже если мы находимся в тысяче километров от дома. Мы должны оставаться в идеальном союзе с домом, где бы мы ни находились. Отправляясь утром на работу, оставьте дома безупречный порядок, и весь ваш рабочий день изменится!

Энергия ци определяется материалом и формой объектов, через которые проходит. Пыль и грязь – любимое прибежище застойной энергии, разрушающей гармонию. Всевозможные ковры и коврики служат в этой связи якорем: в них развивается базовая энергия существования. Поскольку энергия идет от земли, все поверхности в доме, а также обувь, должны быть безупречными. Кстати, на Востоке дома принято ходить босиком.

Наибольший эффект фэн-шуй дает тем, кто нашел свою подлинную сущность, наполняя каждое мгновение жизни гармонией.

Свет и звук

Свет Луны ваяет, свет Солнца – рисует.

Индийская пословица

Свет – это жизнь. Лишившись его, человек заболевает и даже сходит с ума.

Постарайтесь обойтись без равномерного света в интерьере. Естественный свет постоянно меняется. Он подчеркивает или скрывает все, что мы видим.

Домашние шумы тоже влияют на наше здоровье, хотя мы этого не осознаем: скрипучая дверь, громкий телефонный звонок. Но петли можно смазать, выбрать телефон с музыкальным звонком, положить толстый ковер, чтобы он заглушал звуки.

Покупая бытовые приборы, выбирайте те, которые создают меньше шума. Человеческое ухо воспринимает разговор громкостью 60 децибелов, а при 120 начинает болеть. Зачем тогда нужен миксер, который шумит с громкостью 100 децибелов? Телефоны, будильники, входные звонки, – все надо выбирать внимательно.

Зоны хранения

Хороший шкаф должен быть построен с учетом наших мельчайших движений, – движений, которые продиктованы нашими потребностями. Главный элемент домашнего оборудования – это шкаф. Без хорошо продуманного шкафа в жилом помещении не может быть ни одного свободного пространства.

Шарлотта Перриан

Дом населяют не только люди, но и вещи, а иногда – животные. Поэтому в нем должно быть достаточно встроенных шкафов, чтобы не было беспорядка и ненужных внешних шкафов, полок и тысяч других разрозненных предметов мебели.

Встроенный шкаф – это не просто пустое пространство, он должен быть сделан в соответствии с потребностями человека. Если вам приходится каждый раз вставать на табуретку, чтобы снять кастрюлю, или пересекать всю кухню, чтобы убрать маленькую ложечку, – это недопустимо. Если вещи разбросаны, это значит, что у них нет места для удобного хранения.

Мебель, в которой хранятся вещи, должна располагаться неподалеку от того места, где эти вещи используются, чтобы не нужно было делать лишних движений и шагов. Надо обзавестись по меньшей мере одним хозяйственным шкафом на каждом этаже дома, кладовой рядом с кухней, шкафом для полотенец и спальной одежды в ванной, гардеробным пространством для верхней одежды, сумок, зонтов, обуви и гостевого багажа рядом со входом. Почему все эти пространства не учитывают при строительстве домов? Рациональность и забота об эффективности должны быть основой работы, отдыха и заботы о здоровье.

Вещи: что выбросить, а что оставить?

Основная собственность

В чем заключаются наши базовые потребности? Для жизни, вполне хорошей жизни, нужно очень мало.

Средневековье было периодом истории, когда минимализм и духовность прекрасно сочетались. Вплоть до эпохи Возрождения потребности в пище, одежде и жилье ограничивались самым необходимым, они были разумными. Но в

наши дни все не так, по крайней мере, это относится к обществу, в котором мы живем.

Один известный фотограф, совершив кругосветное путешествие, пришел к выводу, что в Монголии каждый человек в среднем обладает 300 предметами, в то время как в Японии этот показатель составляет 6000.

А сколько вещей у вас?

Что такое минимум?

Стол, кровать, свеча в монастырской келье или тюремной камере вполне могли бы стать ответом на этот вопрос, если отвлечься от отвратительной наготы этих помещений. Но если прибавить к этой картине два или три красивых, выбранных в соответствии с уровнем нашего аскетизма предмета, то в таких условиях уже вполне можно жить. Всего несколько красивых вещей, которые стали бы пищей для души и удовлетворили потребность в прекрасном, в комфорте и безопасности: единственное и прекрасное украшение, итальянский диван…

Идеал состоит в том, чтобы обладать только строго необходимыми вещами, но при этом жить в месте своей мечты, в безупречном интерьере и в исправном, гибком и ухоженном теле; при этом жить нужно совершенно независимо. И тогда дух будет оставаться свободным и открытым всему, чего он еще не открыл.

Главная потребность любого человеческого существа – жить в условиях, которые позволяли бы ему сохранять здоровье, равновесие и достоинство; также нужно иметь доступ к качественной одежде, еде и знакомствам. Но увы, даже само качество жизни превратилось в роскошь!

Личные вещи

Все, чем владеет человек, должно умещаться в одном или двух чемоданах: хорошо продуманный гардероб, несессер, альбом любимых фотографий, две или три личные вещи. Все остальное, что можно увидеть в доме (постельное белье,

посуда, телевизор, мебель), не следует воспринимать как личные вещи.

Усвойте такой образ жизни, и вы сможете жить в мире и спокойствии. Вы станете обладательницей того, чем мало кто владеет: готовностью ко всему.

Нужно как можно раньше приготовиться к тому, чтобы покинуть этот мир, оставив после себя только дом, машину, деньги… и несколько красивых воспоминаний. Не нужно маленьких серебряных ложечек, кружев, проблем с наследством и личных дневников.

Выкиньте гаджеты, скажите окружающим, что единственное, чего вы хотите, – это ничем не владеть, смените старые шкафы на мягкие кресла, серебряную посуду – на хромированную сантехнику, платья, которые никогда не носите, – на качественную шерстяную одежду, знакомых – на время, проведенное с настоящими друзьями, а сеансы с психологом – на ящик Mo?t et Chandon!

Все остальное относится к миру интеллекта, духа, тайны, красоты и чувств.

Никто кроме вас не сможет по-новому организовать вашу жизнь, сделав ее более веселой, более живой, и убедить в этой необходимости человека, с которым вы ее делите.

Попрощайтесь с инерцией, накоплениями, грустными песнями и угрюмыми людьми, потому что ко всем этим мертвым и тяжелым накоплениям добавляются многочисленные слои ложных ценностей, привычек и непосильных тяжестей, которые ослепляют, мешая хоть как-то сосредоточиться на том, чего бы мы могли еще извлечь из головы, сердца, воображения.

Старайтесь не мыслить глобально, живите легко

Человеку следует… жить так просто, чтобы быть готовым, если неприятель возьмет его город, уйти оттуда… с пустыми руками и спокойной душой.

Генри Дэвид Торо. Уолден, или Жизнь в лесу[11 - Перевод З. Александрова.]

Будьте всегда готовы к неожиданностям.

Составьте подробный список всего, что вам принадлежит. Это поможет отобрать все бесполезное. За исключением нескольких вольностей в вашем гардеробе, все, чем вы владеете, должно быть сведено к самому минимуму, который вы сможете унести самостоятельно. Японцы были вынуждены так жить из-за частых пожаров, краж и стихийных бедствий. Они выбирали вещи, всегда помня о том, что надо иметь возможность их подхватить и убежать.

Сведите к минимуму вещи, которыми владеете, и постарайтесь, чтобы все, что у вас есть, было совершенно необходимым и практичным. Помните, что вес – это враг как для здоровья, так и для вещей. У кочевников-туарегов багаж исключительно легкий.

Постарайтесь заменить вещи, которые есть у вас сейчас, другими, менее объемными. Продайте дубовые гардеробы и замените их встроенными, продуманно сконструированными шкафами.

Представьте, что ваша комната – это альков, а ваш дом – маленький корабль. Вы сможете жить без мебели, в прекрасном доме в мавританском стиле, где из обстановки только ковры, несколько подушек и чайные столики.

Тяжелая и громоздкая мебель давит как на сознание, так и на такелажные ремни грузчиков при переезде, она ограничивает свободу передвижения внутри комнаты, – если, конечно, вы живете не в замке.

Будь то дубовый книжный шкаф, чайная чашка, кухонный стол или кошелек, старайтесь всегда выбирать предметы, исходя из того, как ими будет пользоваться ваше тело, а также из того, какую свободу движений они будут вам оставлять.

И еще, не забывайте: чтобы жить в минималистских условиях, вещи, какими бы маленькими они ни были, должны быть красивыми и функциональными.

Дом и чемодан – это лишь места, куда мы заключаем то, что нам ближе всего. В конечном итоге, содержимое – это мы сами, вечные странники.

Суть вещей

Чтобы понять суть вещей, им нужно дать время созреть. Заведите привычку постоянно определять, описывать, рассматривать, называть, оценивать и проверять. Это позволит вам увидеть все лишнее. Рассматривайте вещи с самого близкого расстояния, чтобы видеть мельчайшие детали, как делают близорукие люди, не упуская из виду ни их ценность, ни их качество. Ведь тогда от вас не ускользнут их посредственность и бесполезность.

Отвлекитесь от их внешнего вида и сосредоточьтесь на том, что вещи дают вам на самом деле.

Суть вещи заключает в себе все: это звезда, мелькнувшая в тумане, солнце, показавшееся из-за туч, чайник, который похож на чайник, а не на слона, нарисованного ребенком… Но помните: чем проще вещь, тем более качественной она должна быть.

Выбирайте вещи, не подчиняйтесь им

Они медленно продвигались вперед, поскольку Ванг-Фо останавливался ночью созерцать звезды, а днем – полюбоваться на стрекоз. Они были налегке, поскольку Ванг-Фо любил образы вещей, а не сами вещи, и ни один предмет на свете не казался ему достойным того, чтобы его сохранить, кроме кистей, баночек с лаком и тушью, свертков шелка и рисовой бумаги.

Маргерит Юрсенар. Как был спасен Ванг-Фо[12 - Перевод А. Радашкевича.]

Цените то, что вы владеете малым.

Никто никогда не сможет присвоить все морские ракушки. А как они красивы, когда их немного!

Как можно ценить предметы, когда их много, когда они лишены души, красоты, когда они мертвы?

Нам есть чему поучиться у японцев, потому что с древнейших времен они стараются окружить себя предметами маленькими, не предназначенными для того, чтобы выставлять их напоказ; вещами, которые обращены к своему владельцу, а не ко всем окружающим. Именно так сокращается физическое расстояние между ними и их владельцем. Каждый предмет ладно сделан, красив, полезен, легок, компактен, его можно сложить, перенести с место на место, а когда в нем нет необходимости, его можно убрать с глаз долой в сумку, карман или сложить до размеров шелкового платка. Вещи ценят, пока они выполняют свою функцию, и почитают наравне со священными предметами. Воспитание, которое получают на этот счет японские дети, очень строгое. Возможно, чтобы легче принимать старение, то есть двигаться в сторону успокоения, нам стоит поучиться у этого народа, выбирать стиль жизни, ориентированный только на самые необходимые вещи, но не исключающий комфорта и утонченности.

Повсеместное внедрение технологий ограничивает духовную жизнь. Мы довольствуемся посредственностью. Если бы наши жизненные потребности соответствовали нашим глубинным желаниям, мы окружали бы себя только качественными вещами.

Научитесь познавать и уточнять собственные вкусы и их противоположность. Представьте сад своей мечты и задайтесь вопросом, каков он. Если он зеленый и чистый, не добавляйте в него клумбы желтых тюльпанов и розовую герань. Сад, состоящий только из лиственных деревьев, дарит отдых глазам. Многочисленные вазоны с цветами – это оскорбление природы. Сосуществование слишком большого количества растений в таком ограниченном пространстве, как двор или сад, выглядит искусственным нагромождением.

Вещи, которыми мы владеем, должны служить нашему телу и питать нашу душу. Что касается души, то здесь достаточно руководствоваться чувствами и интуицией. Делайте жесткий выбор, и в результате качество жизни повысится. Прежде всего, начните искать то, что вам подходит, что вы любите больше всего (одежду, мебель, машину), и только потом думайте об упаковке и этикетках.

Научите себя оценивать все, что видите. Чувство умиротворенности будет расти по мере того, как различные элементы, составляющие ваш материальный мир, будут становиться ближе к вашим реальным потребностям и самым сокровенным вкусам.

Пускайте в свою вселенную только то, что удовлетворяет вашим чувствам

Постарайтесь найти время, чтобы узнать, что вы любите, и тогда вы научитесь любить жизнь.

Сара Бэн Бретнэх[13 - Сара Бэн Бретнэх – автор бестселлера «Простое изобилие» (Simple Abundance).]

Мысли – это важно, но и вещи тоже важны. Большинство людей не знают в точности, что они любят и что лучше подходит для их стиля жизни.

Предметы воспринимают наши эмоции, поэтому они должны приносить столько же удовольствия, сколько и пользы. Отберите все некрасивые и неуместные вещи: они распространяют волны негатива и влияют на самочувствие не меньше, чем шумовое загрязнение или плохая еда.

Постоянная жизнь рядом с вещами, которые нам не очень нравятся, делает нас апатичными, грустными; раздражение от этих предметов, осознанное или нет, вызывает выброс токсичных веществ в гормональной системе. Как часто мы восклицаем: «Ох, это отравляет меня, нервирует, убивает!»

Зато идеальный предмет служит утешением, он создает незаменимое ощущение безопасности и успокоения.

Пообещайте себе сохранить только то, что вы обожаете. Все остальное не имеет смысла. Не дайте посредственности и прошлому заполонить вашу вселенную. Владейте малым, но пусть это малое будет лучшим. Не довольствуйтесь хорошим креслом, купите самое красивое, самое легкое, самое эргономичное и самое удобное.

Без колебаний избавляйтесь от всего приблизительного и заменяйте его на вещи совершенные, даже если ради этого придется понести убытки, которые многие сочтут транжирством. Минимализм обходится дорого, но это цена, которую вы платите за то, чтобы уметь довольствоваться минимумом. Пытаясь понять, что нам подходит больше всего, мы совершаем ошибки. И это ошибки, на которых

мы учимся!

Выбирайте вещи полезные, надежные, эргономичные и многофункциональные

Приятно смотреть на то, что хорошо работает.

Фрэнк Ллойд Райт[14 - Фрэнк Ллойд Райт (1867–1959) – американский архитектор, автор «органической архитектуры».]

Простота – это совершенный союз красоты с практичностью и востребованностью. Ничего лишнего быть не должно.

Количество имеющихся у вас предметов – как ручной работы, так и серийного производства – должно быть минимальным; при этом выбирать их следует так, чтобы они были продолжением вашего тела, чем-то вроде слуг. Если какая-то бутылка хорошо ложится в руку, вы будете пользоваться ею чаще, чем той, поднимая которую напрягается кисть. Бесцветное прозрачное стекло дает возможность легко оценить, чем и насколько она наполнена.

Ценность и качество предмета определяется в процессе его использования. Не пытайтесь любой ценой приобрести «лучшее» – ищите вещи верные, надежные и соответствующие своему предназначению. Будущую покупку надо сначала потрогать, взвесить, снова взвесить, открыть, закрыть, завинтить, развинтить, испытать, попросить посмотреть или послушать (если речь идет о будильнике или часах с боем).

Керамическое изделие должно казаться легким; стеклянное, наоборот, – увесистым. Потому что, как поясняет философ и коллекционер произведений народного искусства Янаги Сорицу, предмет повседневного обихода должен быть прочным, подобно хорошему рабочему, который крепок и здоров. Хрупкие вещи с украшениями не предназначены для повседневной жизни. Если у вас возникла потребность в «красивой» посуде, ходите периодически в дорогой ресторан, а сами сделайте себе подарок: купите белую керамическую посуду с толстыми стенками, небьющуюся и вечную, которая подходит к любому стилю и делает еду аппетитнее. Ее элегантность придется не по душе разве что людям с

нестандартным вкусом. Столь ценимые сейчас корейские миски эпохи династии Ли когда-то были простыми плошками для риса, которыми пользовались крестьяне. Их делали не для того, чтобы радовать глаз, а чтобы удовлетворять повседневные нужды.

Обиходные предметы не могут быть ни хрупкими, ни некачественными; функциональность и красота тесно связаны друг с другом. Вещи, которыми нельзя пользоваться, в каком-то смысле таят в себе негатив, несмотря на всю свою красоту.

Страх разбить дорогую вещь перевешивает удовольствие от обладания ею. Великие мастера дзен выбирают свои сокровища среди повседневных, естественных и простых вещей. Именно среди них они ищут самые необычные формы красоты. Истинная красота находится рядом с нами, но мы ее не видим, потому что всегда ищем ее слишком далеко.

Даже предметы повседневного обихода – чайник или нож, – если их регулярно использовать и при этом ценить за удобство, становятся красивыми. Они насыщают повседневную жизнь маленькими удовольствиями, которые доступны только нам.

Постарайтесь придавать больше значения красоте внешней, а не идеологической (как в авторских блюдах или постельном белье с модным лейблом), окружайте себя только такими вещами, которые помогают удовлетворить самые насущные потребности, вещами красивыми. Но их красота не должна быть искусственной, созданной ради самой красоты.

Выбирайте базовые вещи, качественные и правильно стареющие

Выбирайте предметы, сделанные в соответствии с традициями, знаниями, опытом и мудростью ремесленников, которые передают свою технологию из поколения в поколение. Это лучше, чем произведения отдельных художников, которые зачастую хотят лишь создать себе имя и заработать. Покупка качественной сумки или жемчужного колье, сделанного хорошим ювелиром, может показаться снобизмом, но достаточно узнать, как эти вещи были сделаны, чтобы понять их истинную стоимость и качество.

Выбирайте благородные материалы и избегайте всего броского: керамика должна быть совершенно белой и спокойной, форма и отделка лакированных изделий должны оправдывать их стоимость, текстура дерева (шерсти, хлопка, шелка) должна проявлять его естественную красоту, то же относится к текстилю, камням и т. д.

Делая покупку, мы всегда покупаем часть себя.

С развитием промышленности мы лишились способности видеть и оценивать скрытое качество предмета. Если вы пока не можете себе позволить купить диван своей мечты, экономьте на всем до тех пор, пока у вас не будет достаточно денег. Но не покупайте диван на время, «пока не найдется другого». Иначе вы рискуете привыкнуть к нему – себе в убыток!

Лучше иметь прекрасные желания, чем посредственную реальность.

Качество нельзя выразить в цифрах. Качество – это ответ на потребности организма и того, что его окружает.

Качественная вещь всегда будет украшать окружение своей грацией и элегантностью. Чем старее кожа, тем более мягкой и блестящей она становится. Чем чаще носишь твидовую одежду, тем больше она «ломается», становясь удобной и приятной. Чем старее дерево, тем больше оно отдает тепла глазу и сердцу. Зато синтетика со временем становится все страшнее, вызывая раздражение. Выбирайте материалы, которые живут.

Качество и роскошь

Слишком много предметов убивают предмет. Избыток раздражителей обращается против человека, который теряет способность прикладывать свое воображение к простым вещам.

Гармония цветов, благородные материалы, используемые в повседневной жизни (естественный рисунок дерева, его шершавость, патина и форма, вызывающая желание его потрогать), дают отдых органам зрения и осязания.

Почувствовав, что такое качество, человек уже не привыкнет к посредственности.

Но в обществе потребления люди видят все меньше и меньше качества, поэтому оно им не нужно (за него приходится платить, потому что его производят в небольших количествах, – именно в этом и состоит роскошь).

Как-то продавец кожаных изделий обратил мое внимание на то, что в конечном итоге маленькие безделушки стоят дороже, чем хорошая покупка (пусть и по запредельной цене), которая будет радовать всю жизнь и доставлять удовольствие всякий раз, попадаясь на глаза.

Искусство гармонизировать

Недостаточно обладать малым количеством красивых вещей. Нужно еще сделать так, чтобы между ними царила гармония, сочетать их в едином стиле таким образом, чтобы создать целое.

Стиль, отражающий вашу личность, станет наилучшим имиджем.

Простота – это еще и умение создавать гармонию между несколькими предметами, единственными и необходимыми. Добавьте в свою жизнь ценность и стиль при помощи экономии и простоты.

В эстетике, как и во многих областях, зачастую большее достигается меньшим. Вещь выглядит красивой, если ее подчеркнуть, то есть когда она стоит отдельно и гармонирует с целым. Один-единственный цветочный бутон в вазе воплощает в себе всю природу, времена года и непостоянство вещей…

Чайник без чашек, чашки без подноса, поднос, не отвечающий стилю комнаты, разрушают спокойствие времени и места. Большой грубый шкаф в стиле Людовика XV будет неуместен в современной квартире.

Окружите свои вещи пространством и уважением. Старайтесь как можно лучше использовать то малое, что у вас есть. Этажерка, заполненная фигурками из фарфора, не сделает гостиную более элегантной и уютной. Предметы, предназначенные исключительно для украшения, создают статическое, застывшее, безжизненное ощущение. Пустота, наоборот, возбуждает воображение, творческий подход, перемены.

Подсказка: если в наборе все предметы одного цвета, со стороны будет казаться, что их меньше, чем на самом деле. В то же время они будут радовать глаз и поддерживать впечатление порядка.

Гардероб: стиль и простота

Стиль и простота

Стиль – это то, во что облекается мысль. Личный стиль позволяет сказать «нет» эксцентричности моды. Он сочетает в себе то, что вы носите, с тем, кто вы есть.

Мода меняется. Стиль остается. Мода – это зрелище, стиль – это стержень простоты, красоты и элегантности. Моду покупают, стилем – обладают.

Стиль – это дар.

Чем старше становится женщина, тем тщательнее она должна оттачивать собственный стиль. Его можно создать одной лишь осанкой, потому что в конечном итоге качество – это спокойствие и невозмутимость.

Идеал – носить не одежду, а реальность. Простота дает ключ к созданию четкого стиля, она привлекает. Это относится к женщине и к фотографии, к полу, в котором отражается огонек камина, и к низкому столику, на котором нет ничего, кроме двух или трех чашек простой формы. То, что справедливо в архитектуре и поэзии, применимо и к одежде.

Элегантные женщины не похожи на рождественскую елку. Днем они носят красивые хорошо скроенные костюмы, а вечером – простые изящные платья, дополненные одним или двумя красивыми украшениями. Они не стесняются чужих глаз, потому что не случайно притягивают взгляды.

Что касается цвета: выручают бежевый, серый, белый и, конечно, черный.

Говорят, что у женщин, которые носят черное, разноцветная жизнь. Великий кутюрье Ёдзи Ямамото так объяснял свою любовь к черному: цветная одежда докучает окружающим, мешает им, она бесполезна. Черный и белый сами по себе дают все. Они обладают абсолютной красотой и вычленяют главное (цвет кожи, волос, глаз, украшения, – все становится заметнее на фоне белого, черного и, порой, бежевого или голубого). Старайтесь избегать тканей с принтами, с цветами, пестрых, в горошек или полоску.

Составляя разнообразный гардероб, следует ограничиться палитрой из двух или трех тонов. Их можно оживить, включив воображение и добавив ярких цветов, выбирать которые необходимо с осторожностью.

Строгий классический гардероб позволяет без труда подобрать одежду утром, избавляя от необходимости просматривать весь шкаф и отбраковывать то, что давно не носится. Десяток разных предметов одежды, хорошо сочетающихся между собой, вполне подойдет для любых обстоятельств.

Слишком тесная или слишком свободная одежда не бывает элегантной. Женщинам надоедает постоянно искать одежду, которая им идет, они устают от того, что все время должны выглядеть элегантно, естественно и привлекательно. Избавьтесь от вещей, которые ни с чем не сочетаются, от слишком маленьких и слишком старых вещей, – в общем, от всего, что «слишком». Старая одежда старит.

Превратите свой гардероб в тихую и упорядоченную гавань; а если у вас нет необходимости наряжаться на работу или на встречи, подберите две-три пары хороших джинсов. Это настоящие чемпионы по комфорту, практичности и качеству.

Хорошо одетая женщина демонстрирует не только хороший вкус, но и ум, юмор и смелость.

Храните верность одному стилю: легко потеряться, когда пытаешься походить на нескольких человек. Только познав себя, вы обретете собственный стиль.

Каждый день нам приходится выбирать и принимать решения, которые помогают определить себя как уникальную личность. В идеале это нужно делать исходя из того, какой вы представляете себя и какой хотели бы выглядеть в глазах окружающих. Но в действительности ваш настоящий образ создается из суммы всех мелких деталей, составляющих повседневную жизнь.

Стиль позволяет нам чувствовать себя комфортно в своем теле. Вспомните моменты, когда вы чувствуете себя идеально одетой, элегантной и уверенной в себе. Ваше ощущение передается окружающим. Выбирая одежду и украшения, вы радуете и тех, кто рядом. Каждый предмет вашего гардероба должен быть самодостаточным. Создайте собственный стиль.

Говорит ли ваша одежда на одном языке с вами?

Одежда для тела – то же, что тело для души. Поэтому она должна отражать то, что мы из себя представляем внутри, оставаясь уместной и функциональной. Сначала представьте свой гардероб. Начните с поиска аксессуаров, которые отвечают вашему стилю (обувь, сумки) и найдите время на то, чтобы организовать гардероб, который будет вашим и только вашим. Ваша одежда – это то, что вы есть, кем бы вы хотели быть, это ваше воображение, решительность, твердость, политические взгляды, фантазия или образ жизни. Она говорит о вас еще до того, как вы откроете рот.

Жизнь – непростая штука. Она заставляет нас играть несколько ролей. Кем мы были сегодня?

Одежда привыкает к нам, получает отпечаток нашего характера. Она вступает в разговор с зеркалом, с домашними, с нашим окружением и всеми людьми, которых мы встречаем по пути. Гардероб должен отражать квинтэссенцию нашего стиля в самом чистом его виде.

Хорошо чувствовать себя в своем теле трудно по определению. Дух одежды проникает в тело. Если бы мы воспринимали жизнь такой же простой, какой она кажется, мы были бы свободнее от всех излишеств.

Хорошая одежда дает внутреннее спокойствие и осмотрительность. Когда мы одеваем свое тело в соответствии с состоянием души, мы немедленно начинаем чувствовать определенную гармонию. Одежда может быть как другом, так и врагом; она может подчеркнуть достоинства, защитить или, напротив, создать о нас ложное представление. Кроме того, у нее есть волшебное свойство менять наше поведение.

Упростите свой гардероб

Что у вас есть? Что вам понадобится? Чтобы жить хорошо, нужна простота, здравый смысл и гармония. Простота одежды – вот что составляет ее ценность. Повторюсь: меньше – значит больше.

Выбирайте одежду классического стиля, которую можно носить по восемь месяцев в году, в комплекте с чем-то или по отдельности. Хитроумный выход – играть с текстурой (бархат, кожа, шелк, лен или кашемир).

Займитесь сортировкой: сохраните только то, что вы обожаете. Никогда не поздно меняться. Сегодня вы на один шаг ближе к себе другой. Избавьтесь от того, что вам не идет, от старья, от вещей, которые вы никогда не носите, кстати, не зная почему. Избавьтесь от ложных мечтаний, от ошибочных покупок, от безумств, совершенных в момент фрустрации или слабости.

Идеальная одежда убережет от постоянного стресса, который вызывает одежда неудобная. Идеальный костюм поможет выходить утром из дома в хорошем настроении. Минус еще одно обстоятельство, отравляющее жизнь.

«Мало» – значит избавиться от колебаний перед шкафом, полным того, что «более-менее» и «менее страшное». Все, что останется после сортировки, сразу приобретет большую ценность, разобраться в оставшихся вещах будет проще. Каждый день видеть на вешалке ненавистное платье куда хуже, чем взять и

выбросить его раз и навсегда.

Все женщины делали ошибочные покупки, которые шли во вред их элегантности.

Плохо сидящая одежда заставляет нас есть, чтобы компенсировать чувство неловкости, а закон Парето относится и к одежде тоже: 80 % времени мы носим всего лишь 20 % гардероба. Все остальное – некрасиво, неудобно или вышло из моды.

Не храните то, что не идет вам сейчас. Если вы похудеете на 10 килограммов, вам, скорее всего, захочется изменить свой внешний вид. Подумайте над каждым предметом одежды, с какими аксессуарами он сочетается (с разными чулками, оригинальным ремнем или жемчужным колье).

Не носите юбку от костюма вместе со свитером, а кроссовки с сумкой. Подумайте о том, чем и в чем вы обычно занимаетесь; составьте список того, чего вам не хватает.

Что у вас должно быть

У вас должна быть настоящая одежда.

Избавьтесь от всего, что приходится менять каждый год. Одежда должна быть достаточно качественной, чтобы ее можно было носить и стирать десятки раз, не теряя формы и сохраняя качество ткани в приличном виде.

Пусть у вас будет несколько основных предметов гардероба (хорошие брюки из тонкой шерсти, твидовый жакет на зиму и один-два льняных – на лето и межсезонье, красивое и хорошее пальто), разнообразные футболки, топы и тому подобное.

Постарайтесь, чтобы у вас было как минимум три идеальных комплекта одежды для трех разных ситуаций (уик-энд, выход в свет и работа). Если вы много времени проводите дома, учитывайте это при составлении гардероба.

Что вы купите, если авиакомпания потеряет ваш багаж? Со мной такое случилось при поездке в Калифорнию.

Вы можете несколько месяцев прожить с гардеробом, состоящим из:

• 7 предметов верхней одежды (жакеты, плащ, пальто);

• 7 деталей одежды для «верха» (пуловеры или поло, майки, рубашки);

• 7 деталей одежды для «низа» (брюки, джинсы, юбки, платья);

• 7 пар обуви (для ходьбы, ботинки, туфли, сандалии, обувь для дома и мокасины);

• нескольких аксессуаров (пашминовая шаль, платок, ремень, шляпка, перчатки).

Нижнее, ночное, а также туалетное белье, – это отдельный список, который также следует тщательно продумать и изучить. Зачем хранить бесформенные ночные рубашки, которые никто никогда не будет носить, а также запас чулок на полгода вперед? Именно в таких незначительных деталях проявляются твердость, здравомыслие и женственность.

Шопинг, бюджет и обслуживание

Хорошая одежда и аккуратный макияж излучают волны позитивной энергии. Женщина прежде всего должна думать о здоровье, красоте и своих финансах.

Не будьте пассивной. Вы можете измениться. Вы можете сиять. Вера в себя требует небольших затрат времени, ухода за собой и любви к себе.

Заведите специальную статью бюджета для одежды, наряду с расходами на еду или образование детей. Одеваться хорошо – это не роскошь. Это всего лишь часть сбалансированной жизни. Одежда – это наша оболочка, никто не

испытывает угрызения совести от стремления выглядеть лучше. Это так же важно, как жить в хорошем месте или иметь тонкий вкус. По сути, это часть целого. Вопрос баланса.

Подумайте о том, чего вы хотите и что вам нужно. Затем задумайтесь о цене.

Дорогая одежда должна давать возможность носить ее часто и долго. Чем она дороже, тем чаще надо ее использовать.

Выбирайте прежде всего классику, марки, проверенные временем, одежду, за которой легко ухаживать. Богатые люди владеют искусством инвестировать в классику. Начните с пары черной кожаной обуви, которую можно носить с чем угодно.

Выбирая одежду, обратите внимание на сочетаемость: каждая вещь должна подходить к пяти уже имеющимся в гардеробе. Следуйте этому правилу при каждой покупке.

Никогда не покупайте что-то только потому, что это очень выгодно.

Держите одежду в порядке. Правильно сложенная, проветренная и повешенная одежда, за которой ухаживают, служит дольше.

Убирайте одежду, которая не подходит по сезону, в отдельное место. Это поможет вам не запутаться, когда вы откроете шкаф.

Уважайте одежду так же, как свое тело. Защитите шерсть от насекомых: сложите шерстяные вещи в герметичные мешки с небольшим кусочком мыла. Это также придаст им приятный запах. Купите хорошие деревянные вешалки и выкиньте те, которые вам дали в химчистке или продали вместе с новыми вещами. Одни только вешалки – красивые и одинаковые (если не считать разницу в размерах между мужскими и женскими) – могут создать в шкафу атмосферу дорогого бутика, так что вы будете испытывать тихое удовольствие всякий раз, когда будете переодеваться. Мне нравится постукивание деревянных вешалок друг о друга.

Чемоданы

Бедный путешественник – это тот, у кого много багажа.

Английская пословица

Лишний или тяжелый багаж часто приводит к тратам времени и денег: его приходится сдавать в камеру хранения и ждать после прилета, не говоря уже о расходах на такси, боли в мышцах и нервотрепке. Дома или в путешествии без колебаний сделайте отверстие в ручке вашей зубной щетки, чтобы она стала чуть легче. В поездку берите с собой универсальное жидкое мыло используйте его для всего (для мытья волос, стирки и душа), универсальное масло (для лица, ногтей, волос, тела) и салфетки для снятия лака, – это позволит избавиться от пакета с ватой и флакона с жидкостью, который может разбиться.

Ваши потребности можно удовлетворить с помощью трех сумок: чемодана, городской сумки и маленькой – для торжественных выходов. Ну, и конечно, не забывайте про свой несессер!

Несессер

Одно из удовольствий от наведения красоты заключается в использовании красивых предметов: флаконов, маникюрных инструментов, шкатулочек, мешочков и т. д. Несессер нужен не только в поездках, он необходим каждый день. Это основной объект среди немногих имеющихся у вас вещей, позволяющий противостоять неожиданностям, ваша тайна, ваш верный слуга. Здесь женщина хранит свои лекарства, косметические средства, украшения и самые интимные вещи, он позволяет за три минуты собраться и выйти из дома или отправиться куда-то на выходные, не забыв крем от солнца или пинцет. Именно его она первым делом откроет, оказавшись в гостиничном номере, он же позволит содержать ванную комнату в чистоте и порядке. Искать зубную щетку на дне чемодана после 15-часового перелета не очень приятно; не говоря уже о том, сколько места занимают все эти флакончики, фен, аксессуары для гаджетов, домашняя обувь, сумочка с иголками и нитками, маникюрные принадлежности и все, что необходимо для комфорта.

К тому же благодаря несессеру у вас не может быть больше вещей, чем в него помещается.

Дамская сумочка – ваша вселенная

Каждый день – это путешествие, и в вашей сумочке находится все, что нужно: ключи, деньги, телефон, записная книжка, косметика, лекарства, фотографии и т. д.

Сумочка – это часть вас самой. С вами она проводит больше времени, чем любой из предметов одежды. Поэтому выбирать ее надо тщательно.

Содержимое сумочки много говорит о том, что женщина скрывает: о ее склонности к порядку или беспорядку, фантазии, небрежности, чревоугодии, кокетстве, чистоплотности или неряшливости и лживости.

Некоторые женщины прячутся за свою сумочку. Они превращают ее в символ социального статуса. Это их тайна. Выбирайте сумочку тщательно: она должна быть красивой (чтобы не приходилось менять ее каждый день), легкой (не более полутора килограммов со всем содержимым), с хорошо продуманными карманами (чтобы не приходилось по десять минут искать бумажный платочек или билет на поезд) и качественной.

Покупка хорошей дамской сумочки – отличное вложение денег. Лучше иметь одну, но красивую, чем десяток таких, которые выйдут из моды через один сезон.

Пусть у вас будет единственная сумка, но вы должны знать, как элегантно ею пользоваться в любых обстоятельствах.

Подарите себе сумку, которая вопреки принципам нашего общества исступленного потребления будет приносить удовольствие и пользу долгие годы.

Сумка – ваш самый близкий компаньон. У нее есть собственный характер. Женщина носит в ней свой мир и свой стиль. Она играет декоративную, защитную и социальную роль; с психологической точки зрения она очень важна.

Сумочка отражает устремления и занятия женщины, вмещает ее мечты и тайны. Это ее единственная личная территория, на которую мужчины не могут и никогда не смогут бросать (нескромные) взгляды. Это часть ее личности. Конечно, чтобы жить полной жизнью, недостаточно просто завести себе хорошую сумочку, но сделать это все же надо.

В 1950-е годы женщина вкладывала часть своих денег в хорошую сумочку и пару подходящей по стилю обуви. Она выбирала свою модель и таким образом создавала собственный стиль, потому что моды прет-а-порте еще не было. Все делалось по ее меркам и в соответствии с ее имиджем.

Конечно, не все нынешние женщины могут себе позволить носить одежду от-кутюр (в силу комплекции и бюджета), но сумочка никогда не требовала совершенных линий тела, чтобы придать женщине шарма с минимальными затратами. К тому же она может значительно изменить облик женщины, одетой в простое платье или городской ансамбль строгого фасона и цветов. Даже цвет сумочки может уравновесить женский силуэт.

Сегодня существует бесконечное количество стилей женских сумочек, но классика (Kelly, большая сумка для покупок и т. д.) никуда не исчезает, она как будто глубоко и прочно укоренилась в женском подсознании.

В наши дни женщина все больше времени проводит вне дома, поэтому ей приходится носить с собой все больше вещей. Значит, следует выбрать сумочку с прочной внутренней отделкой (из клеенчатого материала, например) и множеством карманов, чтобы не обременять себя дополнительной ношей в виде косметички, чехла для очков и большого кошелька. Любая хорошо продуманная сумочка имеет отделение для пудреницы, мобильного телефона, очков, документов и карточек, карабин для ключей и т. д.

Пусть нам не удается контролировать весь мир, зато сумочка может в одно мгновение вернуть нас в собственную вселенную, где есть только порядок, роскошь и нега.

Какой должна быть хорошая и красивая сумка (основные критерии)

• Быть такой же красивой снаружи, как и внутри (см. сумки Launer королевы Елизаветы).

• Выглядеть дорогой (благодаря качеству), но простой (см. сумки Cassini, которые носила Жаклин Кеннеди).

• Быть одновременно украшением и элегантным штрихом на диване или у ваших ног.

• Служить модным аксессуаром в руке или на коленях.

• Быть мягкой на ощупь и не царапать руки.

• Доставлять тайное удовольствие всякий раз, когда ею пользуешься.

• Со временем меняться, оставаясь привлекательной (через три, семь, десять и более лет). Хорошая сумка должна служить несколько десятилетий (благодаря хорошей коже и качественной фурнитуре). Новая сумка некрасива; подождите немного.

• Быть достаточно нейтральной, чтобы гармонировать со всем гардеробом (это не относится к сумочке для вечерних выходов, которую носят как украшение).

• Быть сделанной из мягкой кожи (животные, выращенные в хороших условиях и хорошо питавшиеся, дают лучшую кожу), которая со временем потускнеет (старайтесь избегать лакированной кожи).

• Быть устойчивой к осадкам.

• Иметь ремень не слишком короткий для ношения на плече и не слишком длинный – для ношения на локте.

• На дне должна иметь заклепки, чтобы ее можно было спокойно ставить на пол, не боясь испортить.

• Подходить вам по размеру, словно это пальто или шляпа, чтобы подчеркивать ваш силуэт. Поэтому выбирайте ее, исходя из картины, которую ваша персона представляет собой в глазах окружающих (слишком маленькая сумочка сделает вас более сильной, слишком большая будет скрывать вас).

• Не иметь жестких углов (которые убивают женственность и мягкость) или слишком округлых форм (источник хаоса в сумке).

• Не весить больше полутора килограммов вместе с содержимым.

• Быть наполненной элегантным содержимым: именно детали придают вам класс (патинированный ежедневник, небольшой кошелек, маленький безупречно белый платочек с монограммой и т. д.).

Глава 2

Преимущества минимализма

Время: меньше терять, чтобы больше и лучше им пользоваться

Сегодня – самое ценное, что у нас есть

Один-единственный день сам по себе стоит больше, чем гора золота. Если вы ненавидите смерть, надо любить жизнь.

Ёсида Кэнко[15 - Ёсида Кэнко (1283–1350) – японский писатель и поэт.]. Записки на досуге

Каждый новый день – вот единственная вещь, которой мы владеем по-настоящему. Наша жизнь – это сегодня. Не завтра и не вчера. Время – драгоценный подарок. Если мы не в состоянии пользоваться текущим моментом, значит, и в гипотетическом будущем не сможем это сделать.

Но важно не просто обладание временем – важно и качество текущего момента.

Не надо думать, что если вы в данный момент не занимаетесь тем, что вам нравится, то потом будет поздно. Все то, что вы делаете сейчас, готовит вас к тому, что вы будете делать в будущем. Все накапливается.

Люди сначала выкраивают время, а затем убивают его

Если вы почувствовали себя праздной, если вам кажется, что у вас много свободного времени, постарайтесь в точности выяснить, что происходит у вас на душе и понять свои реакции. Именно это станет первым шагом на пути к преодолению этой стадии.

Мы часто жалуемся на то, что тратим время понапрасну, что нам его не хватает. Человек должен уметь два-три часа ждать поезда в полном одиночестве, ничего не делая и даже ничего не читая, и при этом совершенно не скучать. Жизнь становится намного приятнее после того, как научишься теряться в собственных мыслях, этом драгоценном даре, который приносит невероятную радость. Между тем мы столько времени проводим, сожалея о прошлом, неподвижно застыв в настоящем, беспокоясь о будущем. Мы столько времени тратим впустую!

Один из самых эффективных способов пользоваться каждым мгновением заключается в том, чтобы нести ответственность за себя. Постарайтесь как можно больше вещей делать самостоятельно. Часто люди впадают в депрессию или грустят, потому что им нечем заняться. Не забывайте каждое утро благодарить начинающийся день. Неважно – хорошая за окном погода или нет. Важно то, что вы в этот день будете делать.

Сделайте паузу

Никогда не поздно ничего не делать.

Конфуций

Возьмите отпуск. Устройте себе трехдневный уик-энд. Укройтесь в спокойном месте, где нет средств массовой информации, суеты и других возможных источников беспокойства. Остановитесь там, где есть полный пансион, где все подходит для того, чтобы предаться созерцательному отдыху.

Начните искать и собирать информацию о местах, которые подходили бы для вашего сиюминутного настроения. Куда можно отправиться всего на один день, когда вы устанете настолько, что у вас не будет сил, чтобы поехать в путешествие.

Отправляясь в такую поездку, не берите с собой много вещей: слишком большой багаж разрушит простоту путешествия и номера, в котором вы остановитесь. Сменная одежда, зубная щетка, ручка и блокнот – этого достаточно. Вам не нужны материальные заботы. Большую часть времени мы слишком озабочены и поглощены вещами, которыми мы владеем. От них тоже надо отдыхать.

Еще иногда можно вставать пораньше, завтракать в приятном кафе или, прихватив с собой еду, отправиться смотреть на закат.

Периодически переключайте скорость, чтобы не погружаться в рутину и проживать каждый момент своей жизни насыщеннее.

Упрощая жизнь, получаешь дополнительную энергию: таким образом появляется возможность лучше взаимодействовать с людьми и выходить из различных ситуаций. Довольствуясь малым, мы сильнее чувствуем текущий момент; ценим все, что нас окружает: у нас меньше дел, больше времени на размышления, мечтания или досуг. Научитесь проводить целый день дома, читая стихи, готовя, возжигая благовония, глядя на луну с бокалом хорошего вина. Упростите домашние обязанности и развивайте свое творческое начало, займитесь своим

телом и поддерживайте свои умственные способности.

Наслаждение бездельем

Я пью свой чай, я ем свой рис. Я провожу время по мере его поступления, восхищаясь потоком, который течет ниже меня, и глядя вверх, на горы. Ах, сколько свободы, сколько мира!

Один даос

Безделье должно быть роскошью, а не вариантом инерции. Его следует ценить, смаковать, принимать как подарок небес, как украденное мгновение.

Когда у вас мало вещей и все хорошо организовано, безделье становится даром. У нас мало предметов, о которых стоит заботиться. Поэтому давайте научимся заново открывать для себя время, освободившееся за счет того, что мы меньше заботимся о вещах.

Слишком много людей влекомы страстями, которые на самом деле не более чем форма пассивности. Такие люди пытаются убежать от самих себя. Высшая форма деятельности – когда человек «делает остановку», чтобы поразмышлять о собственном опыте и о себе в целом.

Но такой вид деятельности возможен, только если вы живете в условиях внутренней свободы и независимости.

Живите так, чтобы чувства не спали

Учиться жить с максимальной ясностью духа – основа буддизма, даосизма и йоги; эта же философия встречается в произведениях многочисленных мыслителей и художников: Ральфа Уолдо Эмерсона, Генри Дэвида Торо, Уолта Уитмена, а также у индейцев навахо.

Такой настрой позволяет открыть двери к огромным запасам творчества, знаний, решительности и мудрости. Жить полной жизнью – означает полностью пробудить свой дух, который должен быть всегда открыт и свободен.

В дзене жизненно важно за один раз выполнять только одну задачу, какой бы незначительной она ни была. Нужно сосредоточиться на всяком занятии – прослушивании музыки, чтении или любовании пейзажем. Когда живешь текущим моментом, усталости не чувствуешь: большую часть времени людей гнетут мысли о будущем, а не то, чем они занимаются в данный момент. Именно поэтому у ленивых часто бывает депрессия. Сегодня уже доказано, что бездействие замедляет метаболизм и приводит к падению артериального давления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/dominik-loro/iskusstvo-zhit-prosto-kak-izbavitsya-ot-lishnego-i-obogatit-svou-zhizn/) 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.

notes

Сноски

1

Кобаяси Исса (1763–1828) – японский поэт, мастер хайку. – Здесь и далее, если не указано иначе, прим. пер.

2

Шарлотта Перриан (1903–1999) – французский архитектор и дизайнер.

3

Перевод А. Аванесова.

4

Перевод З. Александрова.

5

Патрисио Лафкадио Тессима Карлос Хирн (1850–1904) – ирландско-американский писатель-востоковед, специалист по японской литературе.

6

Май Май Цзэ (1910–1992) – писательница китайского происхождения, большую часть жизни прожившая в Европе и Америке.

7

Баухаус – немецкая школа архитектуры и прикладных искусств, которая в начале XX века совершила переворот в архитектуре. – Прим. авт.

8

Шейкеры – христианская религиозная община, укрывшаяся в США, которая искала земного совершенства посредством «полезной» красоты. – Прим. авт.

9

Перевод В. Левика.

10

Такая энергия называется се-ци, или ша-ци.

11

Перевод З. Александрова.

12

Перевод А. Радашкевича.

13

Сара Бэн Бретнэх – автор бестселлера «Простое изобилие» (Simple Abundance).

14

Фрэнк Ллойд Райт (1867–1959) – американский архитектор, автор «органической архитектуры».

15

Ёсида Кэнко (1283–1350) – японский писатель и поэт.

Купить: https://tellnovel.com/ru/dominik-loro/iskusstvo-zhit-prosto-kak-izbavitsya-ot-lishnego-i-obogatit-svoyu-zhizn-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить