

УДК 14  
ББК 87.8  
К19

**Канагава, Харуки.**

К19 Ваби-саби. Как альтернатива суете и хаосу / Х. Канагава. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (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 потергостями, 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.

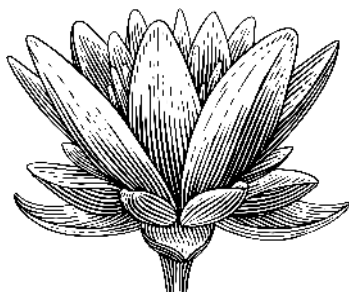
УДК 14  
ББК 87.8

ISBN 978-5-17-121472-2

© Издательство «АСТ», 2020

# Предисловие

Научимся ценить несовершенство?





**К**ак говорил еще Конфуций — жизнь по истине 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 ускользящее 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 обыч-

ных — не «вешалок» — женщин к участию в рекламных кампаниях, популярность хештегов *#безфотошопа* и *#iwokeuplikethis* — все эти положительные знаки современной индустрии моды и красоты вписываются в контекст ваби-саби: мы все далеки от идеала, и это замечательно. 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 несовершенство.
- \* Эстетика «скромной простоты» и поиски красоты в изъяснах.
- \* Ваби-саби предполагает что-то незаконченное или неполное, оставляя простор для воображения.
- \* Японский феномен уводящей 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.

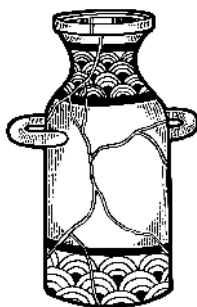
*Книга построена на антитезе, альтернативе тому, что нас сегодня окружает, чтобы вы могли сравнить свою жизнь с той, которую предлагает ваби-саби. Под термином «западный мир» подразумевается и наш российский менталитет, потому что он укладывается в распространенное противопоставление двух культур «Запад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