

# Кинцуги. Японское искусство превращать неудачи в победы

**Автор:**

[Кэндис Кумай](#)

Кинцуги. Японское искусство превращать неудачи в победы

Кэндис Кумай

Хюгге. Уютные книги о счастье

Кинцуги – древнее японское искусство реставрации разбитых вещей. Его суть в том, что поломки и трещины неотделимы от истории самой вещи. Их нужно не скрывать, а, наоборот, выставлять в лучшем свете. Трещины становятся золотыми лучами, пересекающими изделие. Точно так же полученные травмы делают вас уникальными. Учат быть совершенной в своем несовершенстве. [b]В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.[/b]

Кэндис Кумай

Кинцуги. Японское искусство превращать неудачи в победы

Candice Kumai

KINTSUGI WELLNESS

Copyright © 2018 by Candice Kumai.

© Сибуль Е., перевод на русский язык, 2019

\* \* \*

## СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН

Атлас счастья. Уникальные рецепты счастья со всего света

От Австралии до Уэльса, от Испании до Японии – Хелен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски» раскрывает секреты благополучия и гармонии 33 стран. Благодаря «Атласу счастья» вы почувствуете себя счастливым в любую минуту и в любой точке мира. Чувствуете себя потерянным? Обратитесь к китайской концепции Синфу и увидите, как ваша жизнь наполняется смыслом. Переживаете из-за собеседования? Исландский принцип Техта Реддаст позволит осознать, что все скоро наладится. А одиночество легко лечится ирландским Креиком.

Wabi Sabi. Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире

Ваби-саби – это стиль жизни, вдохновленный многовековой японской мудростью. Хотя жители страны восходящего солнца редко говорят о нем вслух, именно ваби-саби пронизана вся жизнь японца. Видеть красоту в несовершенстве, ценить простоту и радость момента, ощущать связь с природой и принимать мимолетность жизни, отбросить лишнее и сосредоточиться на важном – основные принципы этой вневременной концепции. Эта книга – предложение расслабиться и ощутить красоту собственного бытия в каждом моменте, избавить его от всего напускного и открыть то, что внутри.

Coorie. Шотландское искусство счастья

Кюри – это шотландский стиль жизни, помогающий создавать ощущение счастья и незабываемые моменты, ценить свое наследие и наслаждаться родной природой. Книга Габриэллы Беннетт поможет вам почувствовать Шотландию, проведет по средневековым замкам и современным кемпингам, познакомит с национальными традициями и рецептами, расскажет все о шотландской идентичности и менталитете, стиле жизни и искусстве счастья. Ведь не обязательно говорить с шотландским акцентом, чтобы добавить в свою жизнь кюри!

Bella Figura, или Итальянская философия счастья. Как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбилась

Камин Мохаммади, редактор глянцевого журнала из Лондона, решилась на невероятное приключение и оказалась во Флоренции. Её книга – это манифест красивой и яркой жизни, гид по спокойствию для вечно суетящихся людей и история о том, как найти любовь – к мужчине и к себе.

Другие книги Кэндис Кумай

Clean Green Eats

Clean Green Drinks

Cook Yourself Sexy

Pretty Delicious

Cook Yourself Thin

## Введение

На создание этой книги мне понадобилось более тридцати лет. Не потому, что мне не хотелось писать ее – я всегда хотела это сделать, – просто очень боялась запечатлеть слова на бумаге. Ведь перспектива была пугающей. Японская культура в основном фокусируется на замысловатых деталях, точности и подготовке. Мне всегда казалось, что я «недостаточно хороша» или «недостаточно готова» для того, чтобы взяться за написание книги о культурных традициях, на которых я выросла, и философии, которая определила мою жизнь и карьеру.

Я решила, что единственный способ почувствовать себя готовой или достаточно квалифицированной для того, чтобы писать на эту тему – вернуться в дом маминых предков в Японии. Провести время, посещая членов семьи, которых я недостаточно часто вижу. Почувствовать вкус Японии, понаблюдать за ее традициями и ритуалами. Почувствовать себя частью ее ритма и биения ее пульса. И поэтому пару лет назад я купила билет, собрала чемоданы и отправилась на восток.

С тех пор как мне исполнилось пять лет, я много раз путешествовала по Японии, открывая ее для себя, но в этот раз по приезде я сразу поняла, что эта поездка будет другой. Как только колеса самолета коснулись земли, я почувствовала, что нахожусь дома. Я сказала себе, что нужно быть храброй, открыться возможностям и научиться всему, чему только можно. По правде говоря, я только что пережила разрыв, и моему сердцу было больно. Разум был словно в тумане. Тело устало. Я чувствовала себя сломленной и втайне надеялась, что это путешествие поможет мне излечиться.

За десять поездок, совершенных за последние пару лет, я увидела Японию во все времена года. Весной я изучала ханами (любование цветами) во время фестиваля цветения вишни и церемонию чая матча вместе с моей двоюродной бабушкой Такуко в Южной Японии. Летом готовила домашние японские блюда с

кузенами в Токио и гостила у монахов в горах Коя-сан. Осенью бродила по святым храмам острова Сикоку и училась готовить вместе с японским учителем вашоку в Токио. Зимой я пила sake с друзьями в Ниигате, ела вкусные набэ из горячих горшочков в Мацуяме и посещала любимые источники онсэн в долине Ия. В Японии можно наблюдать все времена года, и японцы адаптируются к ним и ценят их все – дождь, снег, бури, что бы природа ни принесла.

Однажды я была в Киото, наблюдала за мастером кинцуги Тциоси-саном, пока он трудился в своей домашней студии. Он напомнил мне моего дедушку (художника-импрессиониста) своей мудростью, творческой натурой и огромным талантом. Он аккуратно склеивал кусочки разбитой глиняной посуды, пока они снова не становились единым целым, и закрашивал трещины золотой краской. Наблюдая как этот талантливый человек вкладывает всю свою энергию и душу в то, чтобы вернуть эти разбитые сосуды к жизни, я внезапно поняла: кинцуги[1 - Кинцуги – японское искусство реставрации керамических изделий с помощью лака, полученного из сока лакового дерева, смешанного с золотым, серебряным или платиновым порошком.] – эта та самая забота о себе, необходимая всем и которую мы все заслуживаем.

Коя-сан, Япония. Мы можем так многому научиться у монахов, восхищаясь их стойкостью, уравновешенностью и преданностью.

Автопортрет моего дедушки: искусство Юна Кумая – вдохновение для творчества нашей семьи. Он был бунтарем, опередившим свое время, и первопроходцем в своей области. Он путешествовал по миру, создавая картины с 1970-х по 1980-е годы. Он глубоко и искренне любил Европу. Настоящий шокунин.

Техника «кинцуги» применяется к посуде, которая не только разбита, но и любима. Золото, закрывающее трещины, наносится художником с заботой и самоотдачей. В результате предмет становится еще красивее, чем был раньше.

Мы тоже этого заслуживаем! И не нужно ждать, пока мы почувствуем себя сломанными, чтобы сделать себе такой подарок.

Мы можем излечиться, цвести и расти, заботясь о себе и принимая себя. Мое путешествие научило меня так многому, и в итоге я покинула Японию, чувствуя, что мой разум, тело и душа излечились. Путь обучения тому, как снова собрать себя по частям, сделал меня сильнее, выносливее и жизнерадостнее.

Работая над этой книгой, я разговаривала со своими подругами и услышала так много похожих историй. Я поняла, что многие из нас слишком часто чувствуют себя сломленными, или ущербными, или просто недостаточно хорошими.

Мы так стараемся относиться к себе строго, что легко забываем, что тоже заслуживаем порции заботы, необходимой для поддержания нашего здоровья и счастья. «Золотой ремонт» прославляет наши несовершенства. Он учит нас тому, что наши недостатки, боевые шрамы и выученные уроки делают нас еще красивее.

Философия японской жизни – ведущая сила этой книги. Я разделила ее на четыре части: Сила, Питание, Стиль жизни и Сердце. В каждом разделе вы найдете несколько простых ритуалов, которые помогли мне излечиться. В Японии ритуалы – важная часть повседневной жизни. Эта практика – подсказки, напоминающие о том, что важно. Они удерживают вас в настоящем и при этом отдают дань прошлому.

Я надеюсь, что эта книга подарит вам «золотой ремонт», нечто необходимое, чтобы почувствовать себя целым, живым, счастливым и здоровым. Я очень хочу поделиться своим наследием, семейными традициями и моим сердцем.

Karada ni ki otsukete kudasai! Пожалуйста, заботьтесь о себе,

I

Сила

Дзобунисуру

?????, ???????/

Генкизукеру

?????, ??????

1

Кинцуги

???, ????

(keen tsu gee)

Японское искусство «золотого ремонта»

Кинцуги, ???, ??? (kin tsu gee) в переводе с японского «kanji» значит:

? – золото

? – ремонтировать, наследовать, следовать, продолжать

Кинцуги – мое сердце. Это гимн моей жизни. Техника кинцуги – склеивание разбитой посуды с помощью запечатывания трещин лаком и осторожного покрытия золотым порошком – выдающееся искусство. Японцы верят, что золотые трещины делают изделия еще более совершенными и ценными.

Приятно думать об этом искусстве как о метафоре вашей жизни. Рассматривать сломленную, сложную или болезненную часть себя как излучающую свет, золото и красоту. Кинцуги учит, что ваши «разбитые» части делают вас сильнее и лучше, чем раньше. Когда вы думаете, что сломлены, то можете подобрать осколки и соединить их снова вместе и научиться принимать ваши «трещины».

Многие из нас с трудом пытаются быть лучше, подзарядиться или жить дальше. Мы всё время в поисках секрета самосовершенствования. Но на каком-то глубоком уровне мы знаем, что секрета нет. Чтобы излечиться и снова почувствовать себя целыми, нужно поработать.

Долгие годы я шла по жизни с разбитым сердцем. Тогда я это не осознавала, и недостаточно заботилась о себе. Мне всё время казалось, что нужно просто продолжать идти вперед. Я была очень строга к себе. Несла внутри оставшийся гнев, иногда грусть, и почти всегда ощущение, что мне нужно где-то почувствовать себя дома. Я никогда, никогда не чувствовала себя «достаточно хорошей» и всегда искала подтверждение извне.

В детстве мама и папа были очень строги к моей старшей сестре Дженни и ко мне. Они всегда ожидали от нас самого лучшего. Позже я поняла, что корни их философии были в японских практиках кайдзен (постоянное улучшение), ганбатте (старайся), ки о цукете (будь осторожнее) и канса (благодарность). Нас с Дженни познакомили с этими практиками в раннем детстве, и они всегда были с нами. Когда неизбежно возникали проблемные ситуации, мы использовали их как возможность излечиться, работать усерднее, стараться больше, совершенствоваться и, наконец, быть выносливыми в трудные времена.

У японцев есть поговорка: Oyano se wo mite ko wa sodatsu.

???? ??? ?? ?????? ?? ????? ???

Она означает: «Дети учатся, наблюдая за тем, что делают их родители, а не слушая то, что они говорят». Мои родители не рассказывали нам об этих японских традициях. Вместо этого они их показывали нам на своем примере. Они научили меня и Дженни, что если мы будем следовать этим учениям, они помогут нам стать именно теми, кто мы есть, и найти то, что мы ищем.

Эти практики сделают то же самое и для вас. Но путь, о котором я говорю, – не путь наименьшего сопротивления. Это скорее мостовая, которую медленно выкладывают перед нами, пока мы совершаем следующие шаги в нашем путешествии. Ваше путешествие – ваша история, не похожая на других. Путь, который вы формируете здесь и сейчас, делает вас особенными. В вашей истории есть всё, что делает лично вас ценными, а вашу историю – подарком миру.

На первый взгляд может показаться, что я уверенная и даже сильная. Но правда в том, что я всё еще работаю над заполнением моих трещин. Вы увидите трещины, пересекающие мое сердце, причинами которых стали несчастная любовь, ощущение непринятия обществом, чувство того, что я «отличаюсь» и детские воспоминания об ощущении, что я никогда не была достаточно хорошей. Многие годы жизнь вместе с этими трещинами делала меня неполноценной.

Первые двенадцать лет моей карьеры я никогда не делала перерывов. Следуя идеальной японской традиции, я работала усердно и старалась изо всех сил (это известно как ганбатте, о котором вы узнаете больше на стр. 267). Но я плохо о себе заботилась. Я не делала перерывов, кроме тех случаев, когда ездила навестить семью во время отпуска, но даже тогда я не переставала работать. Я боялась, что если остановлюсь, другие догонят меня.

Потом я стала изучать свое наследие и по кусочкам собирать мое прошлое. Понадобилось приложить серьезные усилия, но трещины медленно начали затягиваться...

Мои путешествия по Японии начались с детского сада. В последние годы мы с мамой встречаемся в Японии, чтобы навестить семью. Каждый раз она говорит: «Не забудь взять несколько вещей Баатан (моя японская бабушка)». Было неизбежно, что после нескольких поездок по миру некоторые вещи сломались, но я так их и не выкинула. Я пыталась их сохранить, чтобы потом запечатать их лаком и посыпать золотом.

Я начала красить их во время спокойных выходных, тренируясь в искусстве «золотого ремонта». Чашки, которые вы можете увидеть на стр. 7, принадлежат моей бабушке. Они были восстановлены с помощью техники кинцуги. Это терапевтическая практика и способ установить связь с формой искусства, которая стала отражением моей жизни.

В Японии мы чтим старших и ценим тех, кто ушел. Во время написания этой книги моя дорогая и любящая Баатан мирно покинула нас в возрасте девяноста шести лет. Пришло время отдать дань уважения матриарху нашей семьи, которая вырастила четырех дочерей сразу после Второй мировой войны. Баатан была такой яркой, теплой и любящей, и всегда могла осветить комнату своим внутренним светом.

Мама, Дженни и я вернулись в Японию для мемориальной службы через год. Мы хотели почтить ее жизнь вместе с остальными членами семьи. Мы планировали вместе посмотреть цветение вишни впервые за более чем десять лет.

Во время поездки я пошла учиться традиционному искусству кинцуги вместе с мастером кинцуги Циоси Сенсей. Он великодушно разрешил мне посетить его художественную студию дома в Киото, где он поделился своей работой и рассказал об истории кинцуги.

Я узнала, что кинцуги – форма искусства, которой сотни лет и впервые она стала популярной в середине XV века. Во время периода Муромати (1334–1573 н. э), если слуга разбивал предмет, принадлежащий хозяину, он отдавал его художнику кинцуги, чтобы тот починил его. Но на этом всё не остановилось. В некоторых случаях слуга лишал себя жизни в знак честности и чести. (Знаю, это чересчур, и тоже не могла в это поверить.)

К счастью, эта традиция больше не существует. Но со временем кинцуги стал национальной формой искусства, не просто способом починки разбитой посуды, а возможностью прославить свои неидеальные стороны. Пока изучала кинцуги с Циоси Сенсей, я стала гадать о том, как могла бы начать восстанавливать разбитые части собственной жизни.

Однажды, вскоре после того как я вернулась домой из поездки, я получила сообщение от совершенно незнакомой мне женщины по имени Сара. Она пригласила меня в путешествие в Хану, Мауи, чтобы пройти так называемое

погружение. Программа была не совсем ясна – я понятия не имела, кто еще там будет или что мы будем делать. Я хотела вежливо отказаться от этого предложения, но что-то в душе заставило меня его принять.

Киото, Япония, 1987 год: Мама и я: наша бесконечная любовь к ханами (наблюдение за цветением вишни) будет продолжать жить.

Собрав чемоданы, я пролетела почти 5000 миль, чтобы добраться до волшебного острова Мауи. Когда приземлилась, меня приветствовали сотрудники «погружения» и я повстречала других гостей. Первым я познакомилась с Полом, удивительным фотографом из Чикаго, потом МакКел, диетологом из Нэшвиля. Друг за другом автобус «Спринтер» в аэропорту Мауи стали наполнять самые удивительные люди. Автобус отвез нас на трехчасовую экскурсию в Хану, волшебное место, известное благодаря своей медицине и спокойствию.

Беппу, Япония: мама, Дженни и я, молимся за Баатан и Дзиитан и их духов.

Всего было пятьдесят гостей, и на протяжении трех дней мы самосовершенствовались на групповых занятиях. Единственное, что было обязательным – это просто присутствие.

К третьему дню мы все так много узнали друг о друге. Поделились глубоко засевшей болью, болезнями, личными трудностями, тяжелыми потерями и смертями в семьях – всем. В тот день посреди нашего занятия наш инструктор спросил, поняли ли мы что-то. Все затихли. Правда была в том, что я многое поняла. Хотя я стеснялась делиться своей историей, тихий голосок внутри меня говорил: «Давай, Кэндис, твоя очередь. Всё хорошо». Я сделала глубокий вдох и медленно пошла и встала перед классом. Сорок девять пар глаз пристально смотрели на меня. Я начала дрожать, а мои ладони стали очень липкими, но я открыла рот и сказала:

– Привет, ребята. Меня зовут Кэндис. Я приехала из Нью-Йорка, через Сан-Диего, – начала говорить я. – Примерно год назад мой лучший друг покинул меня.

Я продолжила объяснять, как однажды мой парень, с которым мы встречались несколько лет, пришел домой и сказал, что уходит. Тридцать минут спустя он был на пути в аэропорт. И вот так просто моя жизнь была разбита.

Пока я делилась своей историей, группа погружения была такой тихой, что можно было бы услышать, как падает булавка. Я рассказала, как пыталась пробиться сквозь боль. Я поделилась тем, как моя семья призывала меня не раздумывать над всем этим, но немедленно двигаться дальше. По японской традиции мне не следовало тратить время на жалость к себе.

Когда я осмотрела комнату со слезами на глазах, то увидела, как слезы начали катиться по щекам присутствующих. Никогда не забуду, каково это было, оказаться в окружении из сорока девяти человек – профессиональных атлетов, продюсеров, писателей, режиссеров, певцов, актеров и так далее – и почувствовать, что они поняли, что значит быть сломленным.

Киото, Япония: Циоси сенсей делится с нами историей кинцуги.

Наш инструктор сказал мне положить две руки на сердце. Людей рядом со мной попросили положить руки на меня, а остальные члены группы должны были касаться кого-то, кто касался меня. Сорок девять умов и одна сотня рук все были привязаны к моему сердцу. Потом наш учитель попросил всех послать мне сочувствие. И меня накрыл поток любви и энергии. Даже сегодня я всё еще могу чувствовать силу той энергии. Я поняла, что каждый кусочек меня можно восстановить. А еще что не одинока.

В этом безопасном месте наши маски были сняты, и все начали делиться своими трещинами. Этот опыт показал мне, что у всех есть разбитые части души. У всех есть сила излечиться и стать еще сильнее.

За время нашего пребывания вместе группа незнакомых людей превратилась в группу поддержки. Мы делились историями и секретами. Было так приятно видеть, что все эти люди, которых я считала сильными, успешными лидерами, были неидеальны. И их неидеальные стороны делали их еще более необыкновенными.

Каждая из таких историй позволила другим поделиться чем-то и «восстановиться». Чем больше мы говорили, тем больше принимали, что это нормально – показывать свои трещины. Хотя мы не всегда хотим быть храбрыми, мы должны помнить, что когда мы строим стены или не делимся своей историей, то оказываем плохую услугу всем окружающим.

Благодаря кинцуги мы учимся, что нормально испытывать боль и печаль. Нормально быть уязвимым. Нормально давать себе время, чтобы поделиться, открыться, испытать сочувствие. После погружения я почувствовала себя более сознательной и осведомленной. Стала более внимательной к настоящему и смогла испытывать радость из-за незначительных вещей. Но мне нужно было самой научиться заделывать трещины в настоящей жизни. Нужно было сделать эту работу. Самой заняться «золотым ремонтом». Однако я держалась за тот свет, благодарность, принятие и развитие, полученные в группе незнакомцев.

Где бы вы ни были прямо сейчас, призываю вас оглянуться на всё то, что вы испытали, и всё, от чего вы закрылись или излечились. Чаще всего мы не обращаем внимания и не отмечаем свой прогресс. Мы живем в обществе, где ожидаем совершенства и осуждаем себя, если не идеальны или что-то идет не так, как мы хотели. Но иногда нужны годы упорства, тяжелого труда и самоотверженности, чтобы лучше изучить и отточить ваши идеальные умения, прежде чем вы сможете увидеть всю картину.

У вас уже достаточно много трещин, которые вы залатали. Подумайте об этом и воздайте себе должное за пройденный жизненный путь. Это удивительное чувство – когда наконец понимаешь, что ты находишься там, где и должен.

Кинцуги отмечает ваши успехи, чтобы вы не забывали о них

Кинцуги открывает правду и учит нас новому. Как бы борьба, боль, испытания и невзгоды ни были тяжелы, даже когда это не было вашей виной, всю боль жизни можно исправить с помощью «золотого ремонта». Когда мы изменим свой взгляд на прошлое, мы выйдем из борьбы в виде более красивой и утонченной версии самих себя. Ваши трещины кинцуги станут золотыми благодаря этой работе.

Кинцуги учит вас быть добрее к себе

Дух кинцуги в прощении. Это практика любви к себе. Принятие ваших трещин означает, что вы принимаете и любите себя. Сначала вы должны простить себя самих, прежде чем вы сможете простить других. Пока вы будете пытаться добиться этого, вы увидите, что самые красивые и значимые стороны вас – это те, что были сломлены, восстановлены и излечены.

Кинцуги – длительная практика

Обучение – ключ к кинцуги, и мы никогда не перестаем учиться. Я повторяла эти нежные слова своему твердому сердцу: «Кэндис, тебе многому нужно учиться». Чтобы заботиться о здоровье по-японски, вы должны подойти к этому с открытым и искренним сердцем. Я посвятила себя этим практикам и постоянному совершенствованию каждый день. Но обещаю, всё, что необходимо, – это открытость. Тогда вы сможете проникнуться философией кинцуги.

Ваши трещины делают вас прекрасными

Физическое воплощение искусства кинцуги прекрасно, но книга не об этом. То, что мне кажется трогательным, и то, чем я хочу поделиться с вами – это аналогия с принятием ваших прошлых ран, шрамов, боли, внутренней борьбы и понимание их ценности. Ваша глубочайшая боль, самые большие страхи, все сражения, через которые вы прошли, навсегда вас изменили. Если бы вы могли

увидеть мое сердце, то заметили бы, что оно всё покрыто золотыми трещинами. Некоторые глубокие, некоторые всё еще в процессе заполнения, а каких-то пока еще и нет. Ваше сердце выглядит примерно так же. Кинцуги – это способ сказать, что «никто не идеален». Этот путь извилист. В действительности ваши самые сложные испытания, глубочайшие раны и сильнейшие страхи находятся среди ваших самых красивых, драгоценных и достойных восхищения сторон.

Вам придется поработать

Что такое «поработать», спросите вы? Я разделила работу на десять принципов:

Ваби-саби (wabi-sabi) – восхищаться несовершенством

Гаман (gaman) – жить со стойкостью

Эйосоку (Eiyoshoku) – питать свое тело

Ки о цукете (Ki o tsukete) – учиться заботиться

Ганбатте (Ganbatte) – всегда стараться изо всех сил

Кайдзен (Kaizen) – постоянно совершенствоваться

Сиката га най (Shikata ga nai) – принимать неизбежное

Юймару (Yuimaru) – заботиться о внутреннем круге

Канса (Kansha) – развивать искреннюю благодарность

Осеттаи (Osettai) – быть полезным другим, радостно принимать подарки

Вместе с кинцуги это те практики, которые мне помогли. Это своего рода пошаговая программа. Десять принципов, которые управляют моей трудовой этикой, вдохновением, искренностью и заставляют продолжать двигаться дальше.

Мы глубже рассмотрим каждую из них, вместе с моими ежедневными практиками, в последующих главах.

Хадзимемасё.?????????????. Давайте начнем.

2

Ваби-саби

????, ????

Прославление несовершенства

Храм острова Сикоку, который посещают миллионы людей, чтобы помолиться и найти спокойствие.

Моя мама всегда говорила: «Жизнь не может быть постоянно идеальной».

В детстве я думала, что это печально, но становясь старше, стала ценить ее точку зрения. Она произносит эти слова как что-то само собой разумеющееся, потому что это – правда. Жизнь не может быть вечно идеальной. Другими словами, она будет вас изматывать, иногда раздавливать – и это нормально. Придерживаться стандарта «идеальный» значит всегда проигрывать, так как совершенство быстротечно. А несовершенства не нужно бояться.

Отношение моей мамы к недостаткам уходит корнями в японское представление о ваби-саби. Как и кинцуги, ваби-саби прославляет несовершенства жизни, трудные моменты и темные уголки. Оно напоминает о том, что жизнь кратковременна, несовершенство естественно и что красоту можно найти в простоте.

Ваби-Саби: слово «ваби» означает быть одному или одиночество («ваби си» значит «одинокий»). В поэзии слово «ваби» обычно относится к чему-то простому, скромному, к тому, что находится в гармонии с природой. Оно также может означать простую строгую красоту. (Подумайте о монахе, который живет в мире, имея лишь самое необходимое.) В то же время «саби» означает период времени, процесс старения и быстротечность всего.

Вы можете быть знакомы с ваби-саби как идеей эстетики или дизайна. В Японии наша архитектура, гончарное мастерство и домашний декор часто простые и элегантные. Подход ваби-саби к дизайну охватывает простоту и несовершенство. Например, ваза с увядающими цветами может быть такой же прекрасной и так же цениться, как и ваза со свежесобранными цветами. Также ваби-саби может прославлять архитектурный недостаток, как например обрушивающийся фасад старого здания. В западном мире мы часто одержимы симметрией и совершенством, но ваби-саби может помочь нам ценить и переосмысливать то, что мы считаем «уродливым».

Концепт ваби-саби уходит корнями в XII век. Япония прошла сквозь жестокую гражданскую войну, и культура императорского двора сменилась на военный режим сёгунов. Большинству населения казалось, что смерть всегда ожидаем за углом. При изменяющейся ситуации появился концепт ваби-саби, чтобы запечатлеть красоту, находящуюся в быстротечности и непостоянстве.

Эстетическая сторона ваби-саби появилась примерно в XV–XVI веках благодаря появлению японской чайной церемонии. Эти собрания аристократов стали проще и малочисленнее. Тогда вошла в моду эстетика, которая теперь широко ассоциируется с Японией – простые гончарные изделия цвета земли, треснутые или несимметричные чашки и железные чайники. И сегодня японская чайная церемония известна благодаря своей красоте и элегантности.

Неудивительно, почему японцы принимают эту философию. Ведь земля Японии далека от идеала, погода может быть резкой (холодные зимы, жаркое лето и дождливые сезоны) и всегда есть опасность природных катастроф, таких как

землетрясение или цунами. Но вместо того чтобы жить в страхе (или считать, что им не повезло), японцы принимают, что в целом в жизни есть немного неуверенности и тьмы. Совершенство кажется чудесным, но быстро проходит. Хорошие времена не будут постоянными, и чем больше вы принимаете или ожидаете, что наступят трудные времена, тем легче их пережить.

Когда я была в Японии последний раз, то удостоилась чести провести время в храмах Кой-сан и Сикоку с монахами-буддистами. Сказать, что монахи принимают несовершенство, простоту и мимолетность как данность – ничего не сказать. Они выбривают головы, отказываясь от тщеславия, так как это ненужный отвлекающий фактор. И всё же эти мужчины и женщины излучают самый красивый свет в мире. Они посвящают свои жизни молитвам и посылают свет в темные места. Чтобы это сделать, они прежде всего должны понимать и принимать тот факт, что тьма существует. Монахи знают лучше, чем кто-либо другой, что красоту можно найти в искажении, увядших цветах, разбитом сердце, в ситуациях, когда мы оступаемся и ошибаемся. Красота есть и в борьбе.

Карлсбад, Калифорния: Дошкольные годы. Я была другой, но мне всегда нравилось, какой я была.

Принятие несовершенства было для меня испытанием длиною в жизнь. Оно началось, когда я была маленьким ребенком. В детстве я жила в преимущественно белом районе, и будучи дочкой японской иммигрантки-мамы и отца – польского иммигранта, чувствовала себя «другой». Меня воспитывали не так, как остальных детей, – мои родители были строги и ждали от меня лишь самого лучшего.

Пока я выросла, меня дразнили из-за того, что я отличаюсь. Дети задавали жестокие вопросы и иногда обзывали расистскими именами. Как и любая другая девушка, я хотела быть красивой, популярной и чтобы меня принимали. Я хотела нравиться людям такой, какая я есть.

Когда мне было пятнадцать, модельное агентство обратилось ко мне во время «дня карьеры» в школе. Я показалась им высокой, долговязой и «экзотичной». Я

этого, конечно, не ожидала, но мне было любопытно попробовать. С того момента модельное дело стало моим хобби, которое переросло в нечто большое. В колледже я продолжала работать как примерочная модель (это значит живой манекен для модных дизайнеров, который не нужно путать с фитнес-моделями) и моделью для журналов. Я работала по всему миру во имя моды.

В то время как мой стиль жизни был гламурным, постоянная гонка за совершенством – нет. Дизайнеры измеряли мои бедра, ягодицы, талию. Я постоянно стыдилась своего тела, и моя давно забытая любовь к печенье проснулась во мне с новой силой на пике карьеры модели. Мне пришлось научиться удерживать в балансе кулинарную школу с крошечными бикини и джинсами размера «sample». Если ты на четверть дюйма отходил от нужных параметров на наших еженедельных измерениях, ты мог потерять работу.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

1

Кинцуги – японское искусство реставрации керамических изделий с помощью лака, полученного из сока лакового дерева, смешанного с золотым, серебряным или платиновым порошком.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/kumay\\_kendis/kincugi-yaponskoe-iskusstvo-prevraschat-neudachi-v-pobedy](https://tn.knigapoisk.com/kumay_kendis/kincugi-yaponskoe-iskusstvo-prevraschat-neudachi-v-pobedy)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)