

# Содержание

Введение .....	9
----------------	---

## Часть первая. ВЕЩИ И МИНИМАЛИЗМ

Глава 1. Избыток вещей .....	15
Вес ваших вещей (в прямом и переносном смысле) .....	16
Страх перемен .....	17
Дом: нет завалам! .....	22
Вещи: что выбросить, а что оставить? .....	34
Гардероб: стиль и простота .....	45
Глава 2. Преимущества минимализма .....	58
Время: меньше терять, чтобы больше и лучше им пользоваться .....	58
Деньги — наш слуга и властитель .....	68
Глава 3. Этика и эстетика .....	73
Потребность в красоте .....	73
Больше порядка и чистоты меньшими средствами .....	79

## Часть вторая. ТЕЛО

Глава 1. Красота и вы .....	91
Найдите свой собственный образ .....	91
Освобождайте тело с помощью заботы и сна .....	98

<b>Глава 2. Минималистический уход</b> . . . . .	101
Кожа, волосы и ногти. . . . .	101
Несколько домашних рецептов красоты. . . . .	105
Распрощайтесь с грязью. . . . .	112
Без спортклубов . . . . .	118
<b>Глава 3. Ешьте меньше, но лучше</b> . . . . .	124
Избыточное питание . . . . .	124
Еда: умеренность и утонченность . . . . .	128
Несколько советов по избавлению от лишнего . . . . .	132
Научитесь чувствовать голод. . . . .	139

## **Часть третья. РАЗУМ**

<b>Глава 1. Ваша внутренняя экология</b> . . . . .	161
Очистите свою душу . . . . .	161
Контролируйте свою психику . . . . .	171
Концентрация и медитация . . . . .	173
<b>Глава 2. Окружающие</b> . . . . .	179
Упростите свою адресную книгу . . . . .	179
Когда вы находитесь в обществе . . . . .	180
Альтруизм и одиночество . . . . .	185
<b>Глава 3. Полируйте себя, словно гальку</b> . . . . .	191
Будьте готовой к переменам . . . . .	191
Чтение и письмо. . . . .	198
Упражнения и дисциплина . . . . .	203
Экономьте свою энергию. . . . .	213
<b>В заключение</b> . . . . .	219

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*<sup>1</sup>

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.

---

<sup>1</sup> Кобаяси Исса (1763–1828) — японский поэт, мастер хайку. — *Здесь и далее, если не указано иначе, прим. пер.*

«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 «хай-тековость», 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 утон-

ченными. 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 вождение 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 НАКОПИТЕЛЬНОСТЬ

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<sup>2</sup>*

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 решились, 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<sup>3</sup>.

*Жорж Брассенс. Дурная слава*

Наша культура плохо воспринимает тех, кто решает жить скромно, поскольку такие люди опасны для экономики и обще-

---

<sup>2</sup> Шарлотта Перриан (1903–1999) — французский архитектор и дизайнер.

<sup>3</sup> Перевод А. Аванесова.

ства 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<sup>4</sup>*

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.

---

<sup>4</sup> Перевод З. Александрова.

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<sup>5</sup>.  
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 раздрабленность.

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.

---

<sup>5</sup> Патрисию Лафкадио Тессима Карлос Хирн (1850–1904) — ирландско-американский писатель-востоковед, специалист по японской литературе.



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 вора́м, 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 вос-

полнять 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<sup>6</sup>. 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<sup>7</sup>, искусство шейкеров<sup>8</sup>, 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.

---

<sup>6</sup> Май Май Цзэ (1910–1992) — писательница китайского происхождения, большую часть жизни прожившая в Европе и Америке.

<sup>7</sup> Баухаус — немецкая школа архитектуры и прикладных искусств, которая в начале XX века совершила переворот в архитектуре. — *Прим. авт.*

<sup>8</sup> Шейкеры — христианская религиозная община, укrywшаяся в США, которая искала земного совершенства посредством «полезной» красоты. — *Прим. авт.*

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 вещей, 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.

Палящий 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)