

Японская философия КИНЦУТИ

Как превратить
трудности
в источник силы

Андреа Лендорф

КНИГИ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Книги для счастья

Андреа Лендорф

**Японская философия
кинцуги. Как превратить
трудности в источник силы**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9:746
ББК 88.5

Лендорф А.

Японская философия кинцуги. Как превратить трудности в источник силы / А. Лендорф — «Издательство АСТ», 2020 — (Книги для счастья)

ISBN 978-5-17-123200-9

Кинцуги, как и другие традиционные искусства Японии, соединяет в себе и утонченное ремесло и глубокую философию. В буквальном смысле кинцуги — реставрация керамических изделий с помощью лака, смешанного с золотым или серебряным порошком. В понимании японцев кинцуги — золотая поэтика жизни. Это некая метафора, передающая душевное состояние человека, который попал в тяжелую ситуацию и вынужден из осколков своей прежней, разбитой жизни собирать нечто новое. Мастер, овладевший этим искусством, способен превратить трудности и поражения в источник силы. Эта философия одного из самых сильных и успешных стилей жизни, которые предлагает Япония. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9:746

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-123200-9

© Лендорф А., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Кинцуги – золотая поэтика жизни	6
Кинцуги и личная жизнь	8
Ваби-саби – красота несовершенных вещей	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Андреа Лендорф

Японская философия кинцуги

Как превратить трудности в источник силы

Andrea Löhdorf

KINTSUGI – THE ART OF TRANSFORMING DIFFICULT TIMES TO GOLD

© 2020 by Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin – München

© Т. М. Рослякова, перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

В оформлении обложки использованы изображения по лицензии Shutterstock/
FOTODOM

* * *

Добро пожаловать в новую жизнь

*Жизнь ломает многих из нас, но от этого мы становимся только
крепче.*

Эрнест Хемингуэй

Кинцуги – золотая поэтика жизни

Трещины или щели могут быть во всём, именно через них и проливается свет.

Леонард Коэн. Гимн

Мечтами о благополучной жизни проникнуто всё человеческое сознание. В далеком детстве мы тешим себя надеждами о прекрасном будущем: гармоничных отношениях, успешной карьере, счастливых семьях, верных друзьях, захватывающих приключениях и неотразимых победах...

Мы точно уверены, что всего этого достигнем, и что всё нам будет по плечу. Со временем, у кого раньше, у кого позже, жизнь начинает давать трещины, а ещё хуже – рушиться. Мы начинаем возмущаться – это несправедливо! Я себе это не так представлял! Я этого не заслужил! Мы не можем смириться с тем, что жизнь преподносит нам то, чего мы не хотели.

Современное общество прагматично и жестко, мы боимся, подчас, показать себя настоящими, стыдливо прячемся в тени наших ошибок и промахов.

А что если наши недостатки возвести в ранг достоинств, да так, чтобы они стали показателем нашего жизненного роста и силы?

Эту теорию как нельзя лучше подтверждает древнее японское искусство кинцуги, уходящее своими корнями в XV век. В узком понимании, ремесло кинцуги рассказывает об обычной реставрации разбитой керамической посуды, а в философском – повествует, как принять собственное несовершенство.

Давайте отправимся в мир японской культуры и ее жизнеутверждающих философий.

Предание гласит...

Сёгун VIII (1436–1490) Асикага Ёсимаса был плохим военачальником, хотя это прежде всего предписывала ему должность, но был большим ценителем искусства, литературы и философии дзен. Во времена его правления расцвели такие традиционные японские искусства, как икебана, тушевая живопись, драматургия НО. Особенно Сёгун благоволил чайной церемонии. Когда однажды разбилась его любимая чайная чашка, он настолько расстроился, что поспешил отправить её в Китай, в надежде, что тамошние мастера керамического дела восстановят её. Когда же чашка была возвращена, Сёгун не на шутку разгневался. Китайские ремесленники не нашли ничего лучшего, как скрепить осколки чашки уродливыми металлическими скрепами. Сёгун упросил лучших японских умельцев применить более эстетичные методы реставрации. В результате долгой, кропотливой работы мастера представили его взору чайную чашку, которая была собрана из осколков старой, но отличалась особой красотой и изяществом. Линии разлома были соединены специальным клеем, который содержал золотой порошок. Вместо того чтобы скрыть трещины, мастера искусно залили швы золотом и, таким образом, не только воссоздали прежнее великолепие чаши, но и заставили сиять её новыми красками. Сёгун был на седьмом небе от счастья. Так в Японии зародилось искусство кинцуги.

Кин – означает *золотой*, *цуги* – переводится как *связывать, ремонтировать*. Кинцуги, таким образом, есть не что иное, как *золотое соединение*, или *золотая заплатка*. Процесс изготовления традиционного кинцуги доподлинно известен. Мастера кинцуги используют специальный клей *уруши*, который получают из сока лакового дерева. Склеенные им предметы

сохнут при температуре около 30 градусов по Цельсию во влажном и хорошо проветриваемом помещении. Вся процедура длится несколько недель. Первоначальный вид уже отреставрированного предмета может сначала вас разочаровать, потому что золотой порошок накладывается на место склеивания в последнюю очередь. А вот дальнейшая полировка и обработка изделия заставляют некогда поврежденную вещь смотреться по-новому.

Ремесло кинцуги оказывает на зрителя неотразимое впечатление. Взгляд невольно падает на место разлома в надежде увидеть прежние полочки и трещины, но последующее созерцание предмета приводит наблюдателя в восторг: дефект превратился в художественный шедевр.

Мир кинцуги удивителен и неповторим. Сломанная вещь может совсем не представлять ценности, но способна стать продолжением чьих-то историй, потерь, обретений, расставаний и встреч, т. е. превратиться в своеобразный символ человеческого бытия. Японцы настолько восхищались искусством этого ремесла, что часто специально разбивали посуду, чтобы в дальнейшем украсить предмет в технике кинцуги.

Было бы не верным, считать кинцуги простым ремеслом. Скорее, это некая метафора, поэтический образ, передающий душевное состояние человека, попавшего в тяжелую жизненную ситуацию и терпящего потери, неудачи и вынужденного из осколков своей прежней, разбитой жизни собирать нечто новое.

Древние издавна рассказывали истории о тех испытаниях, которые приходилось переживать их героям. Последние, подобно средневековым алхимикам, пытавшимся с помощью камня мудрости выплавить золото из неблагородных металлов, побеждали вселенское зло и драконов, завоевывали миры и царства в поисках счастливой, благополучной жизни.

Так и простой человек никогда не теряет надежду на благоприятный исход событий, происходящих в его жизни.

*Странный сон приснился мне прошлой ночью:
в улье моего сердца
златокрылые пчелки
из моих прежних неудач и ошибок
делали соты,
заполняя их сладким нектаром...*

Антонио Мачадо

С тех пор как я впервые услышала о ремесле кинцуги, тема эта целиком и полностью захватила меня. Подумалось, каким образом, инструменты практики кинцуги могут быть реализованы в нашей повседневной жизни? Разве не похожи предметы, с покрытыми золотом трещинками, на израненные человеческие судьбы?

Современный мир перфекционизма и утрированного глянца решительно удаляет из нашего окружения все изъяны. Возможно, пришло самое время почерпнуть духовные и нравственные силы из удивительного японского ремесла кинцуги.

Кинцуги и личная жизнь

Неизбежными составляющими нашей обыденной жизни являются разочарования, потери, болезни, расставания, поражения, старение, смерть. В зависимости от степени эмоционального потрясения мы переживаем кратковременное или длительное состояние печали, сопряженное с утратами и болью. Ну а поскольку все мы люди, а не роботы, то не всегда способны справиться с нашими переживаниями. Правда, боль усилием воли можно подавить на какое-то время, но убрать её совсем не всегда представляется возможным. Это состояние может привести к пагубным последствиям, так как подавленные чувства находят всевозможные способы проявить себя. Врач и психотерапевт Томас Харрис¹ называет подобное состояние «пощечиной реальности». Как же достичь спокойствия и благополучия, если наша жизнь далеко не сахар, когда образуется очевидная пропасть между реальностью, нашими ожиданиями и представлениями. Когда начинаешь отчетливо понимать, что ты вовсе не баловень судьбы, как тебе это представлялось ранее, а самый обыкновенный человек, с которым могут произойти всевозможные жизненные неприятности. Подобное откровение становится для человека неприятным сюрпризом, а иногда и серьезной душевной травмой.

Рана – это место, через которое в человека входит свет.

Руми

Обычно мы реагируем на неприятности следующим образом: «Почему именно я? Жизнь ко мне несправедлива». Мы возмущаемся, ропщем и негодуем по этому поводу. Жизнь действительно не всегда идет человеку навстречу. Очень часто она предьявляет счета, которые мы не в силах оплатить и тем самым заполучить долгожданное счастье. Живя в постоянном напряжении, в желании не оступиться, сделать всё верно, всё держать под контролем, мы, нежданно для себя, проваливаемся в пропасть... «Я недостойн любви, признания и счастья», – похожие мысли, вероятно, хотя бы однажды, посещали каждого из нас. Часто мы смиряемся с той негативной ситуацией, которая сложилась вокруг нас, покорно принимаем удары судьбы. Или, наоборот, виним во всем других и представляем себя жертвами их агрессии и зависти.

Но даже испытывая тяжелые, душевные переживания, человек не должен переставать надеяться на благополучный исход дела, и уроки кинцуги могут стать очень полезными в данном случае. Правильное использование инструментов кинцуги не позволит поселиться в душе спонтанно-взрывному чувству, наоборот, предложит принять проблему такой, какая она есть, так как трагический момент жизни, согласно философии кинцуги, – это всего лишь кратковременная остановка на большом жизненном пути. Иногда человеку необходимо сделать паузу, посмотреть на себя со стороны и обратиться к себе с вопросами: «Что бы ты хотел сохранить? Что важно для тебя? Что ты делал правильно, а что нет? Чего бы тебе не хотелось пережить заново и чего в твоей жизни не хватает? Что ты можешь дать окружающим тебя людям? Что нового хотел бы ты узнать в этой жизни?»

Найти правильные ответы необходимо в любом случае, и помочь в этом смогут замечательные японские практики.

Я хотел бы, насколько это возможно, просить вас, иметь терпение в вашем сердце ко всему нерешенному и попытаться все проблемы принять безоговорочно. Существуют же запертые комнаты, книги, написанные на чужом, непонятном языке... Живите вопросами. Возможно, совсем скоро, ответы сами найдут вас.

Райнер Мария Рильке

¹ Томас Энтони Харрис (1910–1995) – американский психиатр, автор бестселлера «I'm OK, You're OK» (1969).

«Кто знает, где хорошо, а где – плохо», – любимая поговорка моей бабушки, которая пережила две чудовищные войны и две депортации.

Все, кому довелось пережить тяжелые жизненные лишения и невзгоды, утверждают, что после невыносимого кризиса жизнь круто меняется в лучшую сторону. В психологии описывается подобное положительное влияние негативных последствий на человека. Карл Густав Юнг², основательно занимавшийся восточными философиями, пришел к выводу, что личность перестает в определенный момент гармонично развиваться без отрицательного на неё воздействия. «Нет счастья без страдания», – заявлял он.

Люди, однако, придерживаются другой точки зрения. Они стремятся во что бы то ни стало создать для себя надежную зону комфорта и избежать различного рода неудобств. Только сильный, внутренний или внешний, раздражающий фактор вынуждает их предпринимать какие-либо ответные действия. Такая постановка вопроса, естественно, не устроит тех, кто оказался в трудном положении, но дело обстоит именно так.

Только осознанное принятие негативной проблемы позволяет смягчить ее тяжелые последствия. Этому сможет научить жизнеутверждающая философия кинцуги, которая точно подскажет, как обойтись нам с нашим непростым жизненным багажом.

Франсуаза Жило³, художница, бывшая жена Пикассо, рассказывает в своей автобиографической книге «Женщина, которая говорит “нет”», как она рисует картину. Художница проводит параллель между человеческой жизнью и живописным полотном. «Если мне не понравилась толщина мазка или цветовая гамма, я могу все переделать, и картина от этого может только выиграть. Иначе обстоят дела с полотном человеческой судьбы. Его нельзя переписать заново. Оно становится частью вашего существа, а сами вы – частью целого, под названием – жизнь».

* * *

Западные психологи и философы неоднократно обращались к учению *золотого кинцуги*. Постараюсь не исказить волшебную музыку этого ремесла своей западной точкой зрения. Знаю, японцы очень трепетно относятся к традиционным искусствам, живописи, символике. Полагаю, что моя работа поможет вам приобрести некий полезный психологический опыт. Почерпнуть знания нам помогут такие японские учения, как ваби-саби, дзен, икигай, кайдзен, юи мауру. Они привлекательны тем, что демонстрируют множество приемов и способов противостояния жизненным трудностям.

Философии *ваби-саби* мы обязаны возникновению таких понятий, как *принятие* и *само-сострадание*. Эти качества как нельзя лучше помогают нам в трудные периоды жизни, поддерживают наше эмоциональное состояние.

Благодаря чудесному миру философии *дзен* мы научаемся осмотрительности, покою и простоте, которые умиротворяют наши чувства и позволяют найти оптимальное решение наших проблем. Обращение к учению *икигай* заставляет задуматься о смысле жизни, о непреложных духовных истинах. Точка зрения философии *кайдзен* помогает в пошаговом продвижении в наших коммерческих делах и начинаниях. Школа *юи мауру* призвана развить чувство солидарности и плодотворной совместной деятельности.

Каждый вправе выбрать то, что ему по душе. Термин «кинцуги» в данном случае станет красивой метафорой для нашего духовного преображения.

² Карл Густав Юнг (1875–1961) – швейцарский психиатр, основатель аналитической психологии.

³ Мари Франсуаза Жило (род. в 1921) – французская художница и график, получившая известность благодаря публикации автобиографии «Моя жизнь с Пикассо» (1964).

Западные кризисные психологи давно размышляют о создании «аварийного комплекта» для выживания в трудной жизненной ситуации. В этой связи практика кинцуги интересна тем, что отличается не только необычайной силой воздействия на человека, но и своей удивительной поэтической направленностью.

Итак, отправляемся в Страну восходящего солнца, чтобы создать свою небольшую творческую мастерскую и попробовать постичь азы не только ремесла и искусства кинцуги, но и своей собственной жизни.

Ваби-саби – красота несовершенных вещей

Подобно тому, как исчезает при ярком свете сияние драгоценного камня, так теряется и привлекательность его-либо в отсутствие тени.
Танидзаки Дзюнъитиро

Искусство кинцуги своими корнями уходит в философию ваби-саби, типичную для Японии точку зрения, определяющую идеал восточной красоты. Знание ваби-саби, можно сказать, записано у японцев на подкорке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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