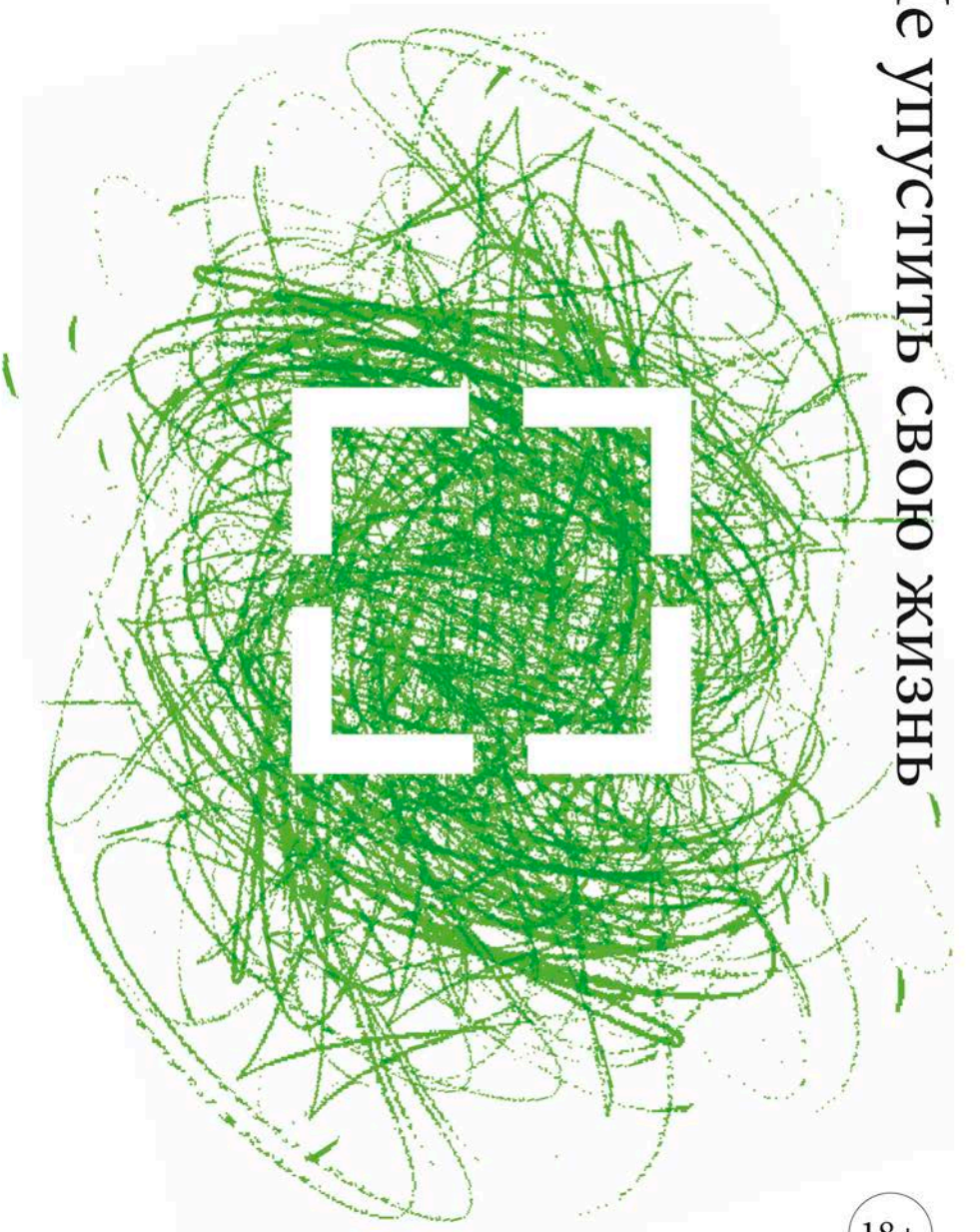
Франк Берцбах

Не упустить свою жизнь



18+

Практика осознанности в творчестве

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предисловие
ИСКУССТВО ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНИ 12

Введение
В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ ИЛИ МЕЖДУ НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ? 16

Глава 1
ЖИЗНЬ КАК СТУДИЯ 22
1. Тоннель в конец света 23
2. Разочарование как топливо 27
3. Повседневная борьба 31
4. Неразрешимые проблемы повседневности 33
5. Жизнь как искусство 40
6. Мы хотим определять свою жизнь сами 43

Глава 2
ИСКУССТВО РАБОТАТЬ 46
1. Зачем ты зарабатываешь деньги? 47
2. Ты обязан работать! 57
3. Работа в широкой перспективе 62
4. Затеряться в работе 74
5. Реально существующий мир 79
6. Работа как общность ценностей 84
7. Комната для себя одного 88

Глава 3
ТВОРЧЕСТВО — ДЕЛО ТИХОЕ 94
1. Произнести много, не сказать ничего 95
2. Способность быть одному 99
3. Внутренняя тюрьма 108
4. Учиться слушать 110
5. Наша голова живет собственной жизнью 114
6. Осознанность 121
7. Не судите! 130
8. Медитация — временное прекращение огня в голове 133

Глава 4
ОТЧАЯНИЕ 138
1. Недовольство собой и миром 139
2. Плохое вре[illegible] 142

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

3. В тоннеле мрачного настроения 147
4. Печаль как преодолимый порок 150
5. Логика отрицательного мышления 154
6. Депрессивные заболевания и профессиональная помощь 156

Глава 5
ТВОРЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ 158
1. Стать счастливым 159
2. Человек, не зли себя 165
3. Малая история творения 170
4. Эстетика дзена 174
5. Дзен и творчество 178
6. Ремесло творчества 183
7. Творчество как мировой порядок 188
8. Что созидает созидатель? 192
9. Разум и чувство 198
10. Свободная игра 203

Глава 6
ЧАШКА ЧАЯ 208
1. Отпуск для души 209
2. Всегда, везде, немедленно 213
3. Выиграть время, чтобы еще больше работать 216
4. Мир в чашечке чая 218
5. Действие чая 220
6. Приготовление чая 222
7. Искусство пить чай 224

Благодарности 228
Список литературы 230

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Я сижу
в паруснике
и гребу.

Пьеро Феруччи

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Как из гребца
мне стать
рулевым,
из мастера —
творцом,
из человека
в тупике —
творческой
личностью?

Никлаус Бранчен

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Искусство творческой жизни

Предисловие

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Последние несколько месяцев в нашем офисе рядом с кофемашиной стоит чайная чашечка. Ее подарил нам автор этой книги, Франк Берцбах. И порой, когда наваливается множество деловых встреч, писем и рукописей, она будто зовет: «Иди выпей чаю!»

Подобный совет мастер дзен дает своим ученикам, ищущим ответы на важнейшие жизненные вопросы. Найти решение помогает, конечно, не столько бодрящий теин, который содержится в чайных листьях, сколько умиротворение, смена деятельности и возможность отвлечься от накопившихся проблем. Разумеется, сложно найти место для размеренных, ничем не нарушаемых размышлений в череде творческих будней. Мы родились, чтобы постоянно что-то делать. Наш рабочий день состоит из дедлайнов и всё больше поглощает часы отдыха. Вот почему последняя глава бестселлера Франка Берцбаха *Kreativität aushalten: Psychologie für Designer* («Выдержать творчество: психология для дизайнера». — *Здесь и далее прим. ред.*) называется «Не работать». Потому что паузы — часть жизни! Это верно и для творческой деятельности.

Вскоре после выхода *Kreativität aushalten* Франк Берцбах поделился с нами мыслью написать книгу, посвященную концентрации, и мы сразу же поддержали эту идею. Тогда мы договорились о просто немыслимом для книжного бизнеса условии: никаких сроков. Никакого анонсирования, никакой предварительной обложки, никаких выставочных макетов — ничего подобного. Вместо этого было время. Были месяцы, на протяжении которых мы ничего не слышали друг о друге. Были письма — да, такие старомодные бумажные штуки, их приносит почтальон, но это не счета. Они писались от руки, перьевой ручкой, и цвет чернил был разным в зависимости

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

от времени и настроения пишущего. Были выходные и отпуска, не обходящиеся без чтения очередных глав, присланных Франком Берцбахом вместе с нынешним его самым любимым чаем (немного, просто на пробу). Были замечания, были трения — проект развивался. Он рос продуманно. Шаг за шагом.

Никакие рождественские ярмарки, никакие выставки не должны его подгонять — вот что мы пообещали друг другу. Однажды — ни названия, ни текста на обложку у нас по-прежнему не было — появилась Катрин Шаке, которой мы уже были обязаны оформлением *Kreativität aushalten*. Она не спеша прочла книгу. Прислушалась к себе — и принесла один (да, один-единственный!) эскиз.

Потом всё пошло очень быстро. «Мне понадобилось тридцать лет, чтобы прославиться за одну ночь», — сказал однажды Гарри Белафонте.

Следуй мы всем правилам книгоиздания, эта книга не лежала бы сейчас перед вами. Но всё же вот она. Она радуется вам. Она приглашает вас тихо побеседовать. Спокойно подумать. Переосмыслить те неписаные законы, которые всё время заставляют вас торопиться. Представить, как в повседневной суете не пустить на самотек свой важнейший проект — собственную жизнь!

Мы многому научились, работая над этой книгой. Мы научились слову «нет». Научились не пытаться соответствовать всем ожиданиям, соблюдать все привычные нормы. Научились тому, что работа в подобном раскладе приносит еще больше удовольствия. И за это мы, несомненно, благодарны Франку Берцбаху — мы счастливы, что знаем тебя, дорогой Франк.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Спасибо!

Карин
и Бертрам Шмидт-
Фридерикс

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В четырех стенах или между небом и землей?

Введение

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Как удивительно и прекрасно, что вы родились! Это же почти невообразимая случайность. Двум людям довелось встретиться и заняться любовью как раз в короткий период женской фертильности. Тот сперматозоид, из которого возникли вы, оказался быстрее миллионов других, так что Бог схватил вас за шкирку и вытолкал из рая. И теперь вы, вкусив с древа познания, можете различать добро и зло, но, несмотря на грехопадение, всё же остаетесь созданным «по образу и подобию Божьему». С точки зрения восточной философии есть еще больше причин радоваться: Будда утверждал, что переродиться человеком почти невозможно. Очевидно, в прошлой жизни ваши поступки были безупречны, иначе сидеть бы вам сейчас бройлером в клетке или львом в передвижном зоопарке по примеру героев документального фильма «Земляне»*. Однако вы живете в процветающей стране, читаете эту книгу, обладаете, вероятно, лучшей в мире профессией — той, в которой созидательный труд приносит вам средства к существованию.

Как ни взгляни, жизнь — подарок. Где бы ни искать ее начало — в биологии, в случайности, в Боге или колесе сансары, — личное участие человека здесь минимально. Вас не спрашивали, нужна вам эта жизнь или нет. Энди Уорхол записал однажды в дневнике: «Родиться — это то же самое, что быть похищенным». О первых двух-трех годах жизни у вас нет никаких воспоминаний, и без заботы других вам

* «Земляне» (англ. *Earthlings*) — документальный фильм 2005 года о проблеме эксплуатации животных людьми для одомашнивания, развлечений, научных исследований или с целью производства одежды и пищи. Режиссером фильма выступил зоозащитник Шон Монсон.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

было не выжить. Только благодаря совместному труду этих других (чаще всего, родителей) вы все-таки здесь.

Что теперь с этим делать и станет ли ваша жизнь творческой, зависит от вас! Разумеется, это не только, но прежде всего *и* ваша заслуга. Пусть человек не всегда кузнец своего счастья, но и *не просто* жертва случая. Так или иначе, эта книга призвана рассказать о тех областях жизни, творчества и работы, на которые вы можете повлиять. Вероятно, способов этого влияния намного больше, чем вы могли себе представить.

Как нам хочется жить?

Все это настолько важно, что мы, к сожалению, забываем об этом в нашей повседневной жизни. И только благодаря детской любознательности или жизненным кризисам мы снова начинаем видеть суть вещей. Всегда, когда собственное существование перестает нас устраивать или кажется, что ничего в нашей жизни не происходит, возникает вопрос: «Как нужно жить?» Люди веками ищут ответ на него. Хартмут фон Хентиг*, автор книг по педагогике и креативности, называл мыслящим человеком того, кто делает в жизни то, что обязан.

Но как именно нужно жить? Эта книга адресована тем, для кого творчество — это образ жизни. О подобных людях Хартмут фон Хентиг писал, что они живут так, как того *хотят*

* Хартмут фон Хентиг (нем. *Hartmut von Hentig*, род. 1925) — немецкий просветитель, публицист, представитель реформаторской педагогики.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

сами. Поэтому вот главный вопрос данной книги: «Как нам *хочется* жить?» Задайте его себе, и ваш взгляд на жизнь изменится! Он провокационнее, глубже и скорее способен воодушевить, нежели вопрос о «смысле жизни».

На следующих страницах речь пойдет об опыте, полезном в творчестве, а заодно и о философах, нетрадиционных исследователях, мистиках и писателях из разных уголков мира — о людях однозначно творческих. Творчество — процесс не столько экономический, сколько умозрительный и духовный. И без «духовной» (лат. *spiritus*) составляющей его весьма сложно воспринять во всем многообразии. Творчество основывается на духовности. Однако, несмотря на все достижения науки, никто до сих пор не сумел объяснить наверняка, откуда именно оно проистекает. Следовательно, в книге не будет ни готовых рецептов, ни образцовых решений. И истинный путь вам тоже никто не укажет!

> Многие упорствуют в отношении однажды проложенного пути, немногие — в отношении цели.
>
> *Фридрих Ницше*

Тут не пойдет речь о творческих техниках или мудреном научном постижении свойств мозга. Как и в моей первой книге *Kreativität aushalten*, мы поговорим об искусстве познания, уже пережившем и моду, и тренды. Мы попытаемся вернуть актуальность «несовременным» темам. Они не только будут полезны на пути созидания целостной концепции своей жизни и работы,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

но и заставят размышлять. «Многие упорствуют в отношении однажды проложенного пути, немногие — в отношении цели», — сказал Фридрих Ницше в книге «Человеческое, слишком человеческое». Я хочу открыть вам те *новые пути*, которые зачастую на самом деле стары, но несправедливо забыты; по ним вы приблизитесь к целям творческой жизни.

Для творчества важны паузы, иначе оно превращается только в труд на рабочем месте. Но творчество — это гораздо больше, чем решение рабочих задач. Наша личная и профессиональная жизнь ведут борьбу между землей и небесами: в четырех стенах офиса им будет мало пространства для маневра. Возможно, Франц Кафка был прав: в нашей жизни «есть цель, но *нет пути*; то, что мы называли путем, — это промедление».

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги: