

Shel Pink
Slow Beauty: Rituals and Recipes to Nurish the Body and Feed the Soul

© 2017 by Michelle Pink

This edition published by arrangement with Perseus Books, LLC, a subsidiary
of Hachette Book Group, Inc. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).
All rights reserved

Пинк, Шел.

П32 Slow Beauty. Повседневные ритуалы и рецепты для осознанной красоты / Шел Пинк ; [перевод с английского В.Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с. : ил. — (Красотека).

Медленная красота — это фундамент вашей внешней красоты: любовь и внимание к себе, забота, сопереживание и искренняя радость. Шел Пинк расскажет вам о размеренном, иногда даже медлительном образе жизни, который поможет не только сохранить красоту, но и достичь гармонии. Повседневные ритуалы, медитации, рецепты здоровых блюд и органических средств по уходу, создание вашей собственной карты жизни и многое другое поможет вам поймать баланс между внутренним и внешним и прийти к медленной красоте!

**УДК 613
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-04-096160-3

**© Баттиста В.Д., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КРАСОТЕКА

Шел Пинк

SLOW BEAUTY

Повседневные ритуалы и рецепты для осознанной красоты

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Д. Крашенинникова*. Младший редактор *Е. Холодова*
Художественный редактор *В. Брагина*. Корректор *О. Ковальчук*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
JuliyaM, Romariolen, Eisfrei, Tainar, okolostyle, davooda, graphixmania / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндришу: «ЭКСМО» АКБ Баспалы, 123308, Маскву, Ресей, Зорге кешесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому претейти на продажу,

в Республике Казахстан, ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арна-талпақтарды

сабылдаушыны өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-30/31/32; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарнамалық мерзімі шектелген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

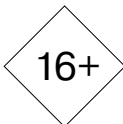
www.eksmo.ru/certification

Эндриген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырмаған

Подписано в печать 19.08.2019. Формат 84х100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,78.

Тираж экз. Заказ



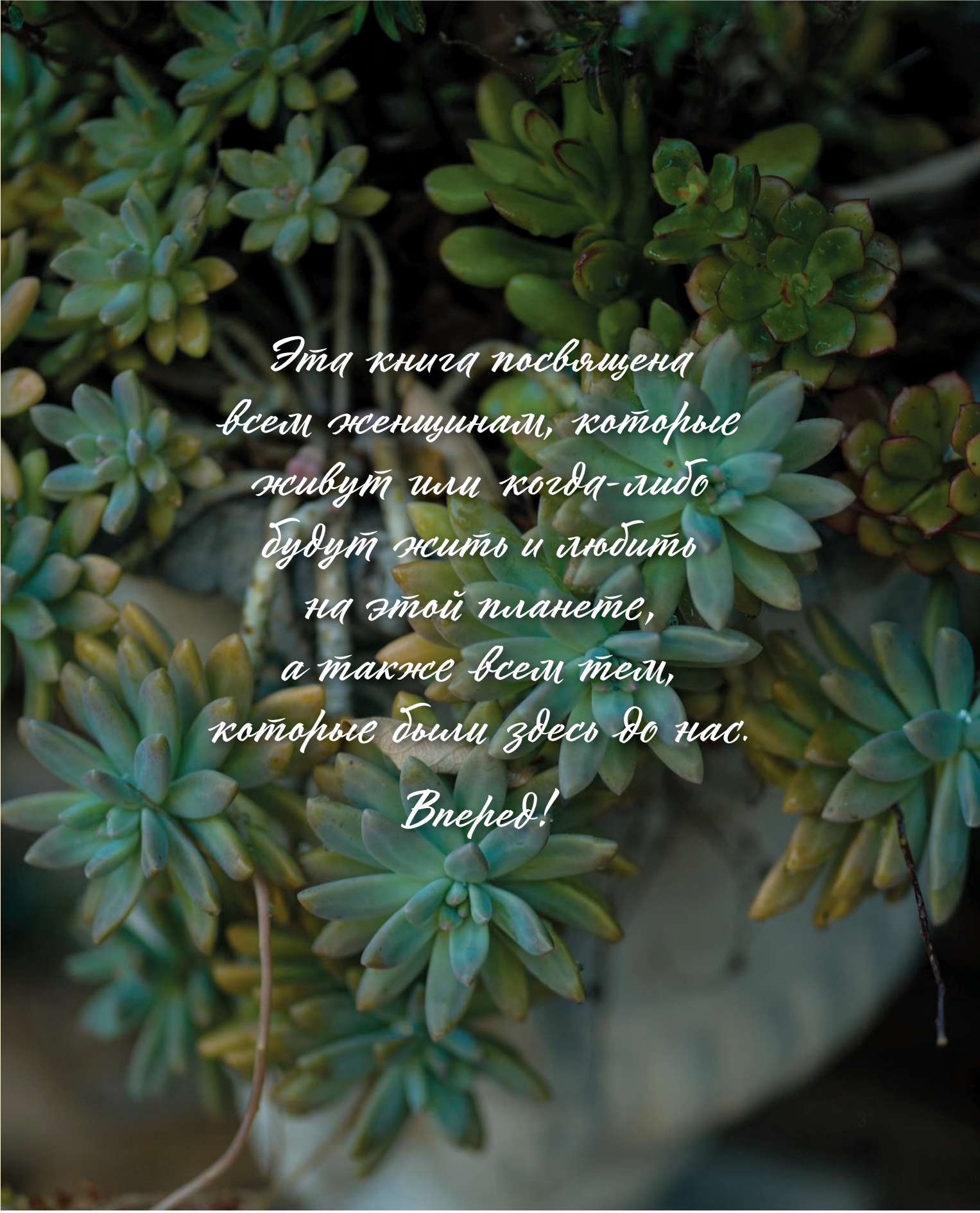
ISBN 978-5-04-096160-3



В электронном виде книгу можно посмотреть на сайте www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА





*Эта книга посвящена
всем женщинам, которые
живут или когда-либо
будут жить и любить
на этой планете,
а также всем тем,
которые были здесь до нас.*

Вперед!

Содержание

Что такое медленная красота?	7
Четыре столпа философии медленной красоты	8
Напишите собственное руководство по медленной красоте: практика приводит к совершенству	13

Часть первая: ФИЛОСОФИЯ

Мой момент просветления	16
Семена медленной красоты	17
Зажигая внутренний свет	18
Красота в ее истинном проявлении является результатом внутренней работы	20
Медленная = Устойчивая	21
Источник молодости спрятан внутри вас	23
28 основных человеческих потребностей Монтегю	25
Вы — это история любви	31
Любовь к себе и нарциссизм — это разные вещи	35
Осторожно, компромисс!	37
Здоровый, здоровее, самый здоровый	38
Перемены — единственная стабильная вещь в жизни (или когда хаос идет на пользу)	39
Радость, о радость!	41

Часть вторая: РИТУАЛЫ

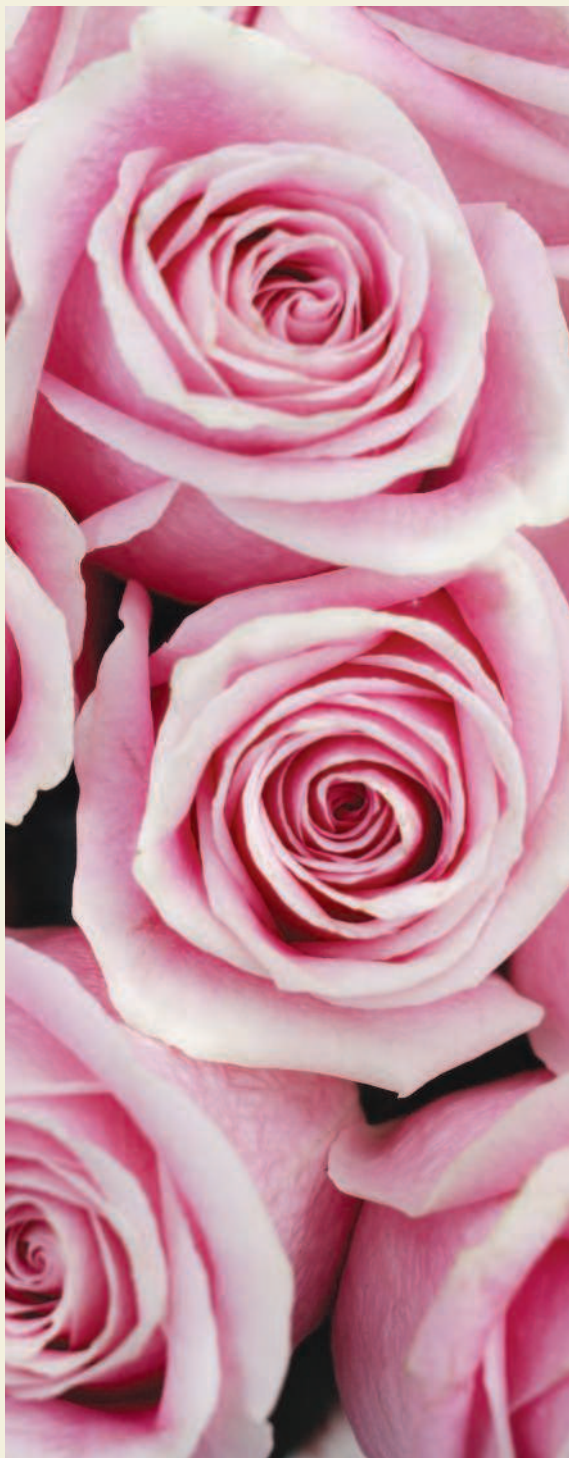
Разбейте свой день на ритуалы	44
Обряды медленной красоты: готовность принимать	45
Познай себя	48
Все по-настоящему: как увидеть подлинную красоту	49
Что внутри, то и снаружи: одухотворение красоты	51
Какова моя история?	53
Обретение святилища и обустройство своей внутренней жизни	55
Часть единого целого: вместе мы сильнее	59
Ежедневные ритуалы	60
Первый свет	61
Утренняя медитация	62
Утреннее движение	62
Утренняя эксфолиация	62
Утренний самомассаж	63
Дневной свет	64
Дневная медитация	64
Дневное движение	65
Дневная дымка	65
Третий свет	66
Вечерняя медитация	66
Вечернее движение	66
Вечерний самомассаж	66
Вечернее омовение и массаж ног	67
Вечерний уход за ногтями	67

Пейте воду	68	Всесезонный классический чай	
И пейте чай	69	маття-латте	115
Еженедельные, ежемесячные		Сезонные супы	116
и ежегодные ритуалы	71	Зимний суп «Возвращение	
Природные купания	71	к корням»	116
Доктрина сигнатур	75	Весенний зеленый суп	117
Девчачьи посиделки: удовольствие		Освежающий летний суп из дыни	119
от общения	75	Заряжающий оптимизмом осенний	
Различные классы и услуги	77	суп из тыквы	120
Поэзия: поговорите со своей душой	78	Избавляющий от стресса	
Симпозиум самопознания:		всесезонный овощной бульон	122
станьте величайшим умом	80	Сезонные соки	123
Библиотерапия	82	Замедляющий старение зимний	
Социальное благо	85	бальзам	123
Смешение эмоций	86	Терпкий весенний сок для укрепления	
Ритуал «Разбитая чашка»	87	иммунитета	125
Ваш личный герб	89	Летний сок «Здоровье»	126
Роли, которые мы исполняем	89	Осенний яблочный компот	126
Возвращение к молодости	91	Великолепная всесезонная зелень	129
		Сезонные смузи и боулы	130
		Зимний смузи из миндального масла	
		и помело	130
		Весенний смузи «Сплошная удача»	133
		Летний смузи «Солнечный зайчик»	134
		Осенний смузи «От А до Я»	137
		Всесезонный смузи для поддержания	
		иммунитета	138
		Лимонады	139
		Зимний лимонад «Лимонно-чесночная	
		капелька»	141
		Весенний лимонад «Розовая	
		энергия»	141
		Летний лимонад «Цветущее алоэ»	142
		Осенний лимонад из апельсина	
		и куркумы	145
		Всесезонный горячий лимонад	145

Часть третья: РЕЦЕПТЫ

Медленная красота сознания	95
Сознание и центральная нервная	
система	98
Времена года приходят и уходят	99
Вкус: осмысленное, интуитивное	
питание	104
Сезонные чаи	106
Зимний чай для хорошего	
пищеварения	108
Весенний чай «Настоящая поэзия»	109
Яркий летний чай из мяты	111
Классический осенний чай	
с куркумой	112

Ощущение: не забывайте о своем прекрасном теле	146	Весеннее дыхание бхрамари	171
Скрабы	149	Освежающее летнее дыхание	172
Зимний скраб-паста из грейпфрута, имбиря и масла виноградных косточек	149	Осеннее дыхание тонглен	173
Весенний скраб из лаванды, мяты и авокадо	150	Движение: используйте энергию, чтобы пробудить свою душу	173
Летний скраб из базилика, маки и подсолнечника	153	Зимние движения: воодушевление и спокойствие	174
Густой осенний скраб из граната и мелиссы	154	Весенние движения: расширение	177
Сезонные масла для тела	156	Летние движения: умеренность	178
Зимнее масло из грейпфрута и авокадо	157	Осенние движения: освобождение	181
Весеннее масло из примулы и лимона	157	Всесезонные движения: раскрепощение	183
Летнее масло из ши и подсолнечника	158	Часть четвертая:	
Кунжутно-апельсиновое осеннее масло	158	КАРТОГРАФИЯ	
Сезонные дымки	161	Соберите свой набор инструментов	189
Зимняя дымка из грейпфрута и ромашки	161	Отыщите свою путеводную звезду	189
Весенняя дымка из жасмина и лимона	162	Ваш персональный Ганеш: медитативные раскраски	191
Летняя дымка из базилика и огурца	163	Целительные образы животных	191
Осенняя дымка из апельсина и имбиря	163	Абракадабра: Я есть то, что я говорю	196
Сезонные ванны	164	Запишите собственный музыкальный диск	200
Думайте и медитируйте: научитесь наслаждаться тишиной	166	Трансформация	202
Мантры	167	Не забывайте о медленном времени	203
Создайте собственную мантру	167	Вы находитесь здесь	204
Дыхание: установите тесный контакт со своей жизнью	170	Станьте картографом	205
Согревающее зимнее дыхание	171	Приступайте к действиям	205
		Список литературы	216
		Предметный указатель	216
		Благодарности	224



Что такое МЕДЛЕННАЯ КРАСОТА?

СКОЛЬКО РАЗ ВЫ СЛЫШАЛИ ОДНУ И ТУ ЖЕ ФРАЗУ, ЧТО красота исходит изнутри? Думаю, что ответ на этот вопрос звучит примерно вот так: «Много». Тем не менее социальные медиа, журналы и даже газеты постоянно заваливают нас информацией о различных методах борьбы со старением, а также советами и хитростями по поддержанию исключительно внешней красоты. Но если красота рождается где-то внутри нас, то где же взять рекомендации и стратегии, как пробудить этот внутренний источник?

Что ж, прямо здесь.

Философия медленной красоты, которую вы собираетесь открыть для себя, не имеет ничего общего с нанесением идеального макияжа или борьбой с морщинами. Напротив, это философия жизни, это практика, позволяющая сделать свою жизнь лучше, целостнее и правильнее — и при этом наполнить ее радостью и удовольствием! Именно так и проявляется истинная красота: она зарождается где-то внутри, а затем бурлящими потоками прорывается наружу. Философия медленной красоты зиждется в первую очередь на идее о том, что в основе любой программы по поддержанию и сохранению своего внешнего вида должен лежать уход за собой и за своим здоровьем. Чтобы добиться этой цели, каждый из нас должен научиться замедлять бег повседневной жизни, дабы побыть наедине

с самим собой и прислушаться к своему внутреннему Я.

На страницах данной книги вы найдете вдохновение, поддержку и советы, как пробудить в себе внутреннюю красоту и помочь ей выплеснуться наружу, затронув абсолютно каждый аспект вашей жизни, включая внешний вид. Да, мы, безусловно, будем говорить о внешней красоте, хотя основная часть книги будет сосредоточена на том, как вести здоровый образ жизни, как достойно и счастливо встретить старость и — самое главное — как наполнить свою жизнь истинным счастьем, лучащимся изнутри.

Данная философия получила название медленной красоты не случайно. Мне нравится думать о ней как об альтернативной практике поддержания неиссякаемой красоты. Это нечто большее, чем ежеминутное устранение возникших проблем: это решение, которое не утратит своей действенной силы с течением времени. Данная философия станет частью вашей жизни. И как и в моем собственном случае, так и в случае с клиентами, с которыми я работала, этот непрекращающийся процесс станет одним из самых насыщенных, увлекательных,

творческих и преобразующих путешествий, когда-либо совершаемых вами. Процесс пробуждения и поддержания вашей внутренней красоты будет не утомительной рутинной или источником стресса, а сокровенной частью вашей повседневной жизни.

Медленная красота знаменует собой возвращение к нашему единению с естественными ритмами нашего тела и сознания и в конечном итоге возвращает нас к безусловной любви к самим себе и возможности принятия себя такими, какие мы есть в действительности. Придерживаясь подобного образа жизни на протяжении какого-то периода времени, мы даже не замечаем того, как перерождаемся в более красивую и вневременную версию себя. Самое главное, мы начинаем находить больше радости в каждый отдельно взятый момент времени. В этом и скрыта истинная красота.

Вместе с вами мы отыщем тот тип красоты, который берет свое начало внутри нас и ждет, пока вы дадите ему возможность пролить свой свет наружу. Ту красоту, которая бросает вызов возрасту. Красоту, которая не ведает границ.

Четыре столпа философии медленной красоты

В основе медленной красоты лежат такие понятия, как внутренняя красота, любовь к себе и забота о себе, сопереживание и радость жизни. Это даже не программа, это скорее целая открытая система, благодаря которой вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше. Это не четкое руководство к действию, хотя я,

несомненно, поделюсь с вами тоннами идей, которые вы сможете сделать неотъемлемой частью своей повседневной жизни. Как и сама философия медленной красоты, эта книга задумывалась в виде практического руководства, легкого и удобного в своем применении. И, принимая это во внимание, существует мас-

са вариантов, как извлечь из нее максимальную пользу и радость. Конечно, можно пойти традиционным методом и прочитать книгу от корки до корки, шаг за шагом применяя на практике все имеющиеся в ней советы и рекомендации. Но можно прочитать ее в той последовательности, которая вам покажется наиболее приятной и наиболее естественной. К примеру, если вы считаете себя человеком решительных действий, вы можете начать с глав, посвященных повседневным ритуалам и включающих в себя всевозможные рецепты. Если же вы считаете, что вам больше необходима пища для ума, обратите внимание на раздел философии. Готовы дать волю творчеству? Смело переходите в раздел картографии.

Как вы уже догадались из всего вышесказанного, медленная красота включает в себя разные составляющие части, иначе говоря, она зиждется на четырех главных столпах.

ФИЛОСОФИЯ

Ну, какая книга о красоте начинается с философии? На первый взгляд, сопоставление философии и красоты может показаться чем-то странным. Но медленная красота связана именно с тем типом красоты, который исходит изнутри, из самой глубины нашего существа, и оказывает влияние на малейшие аспекты нашей жизни. Поскольку медленная красота во многом является персональной программой, составляемой исходя из индивидуальных потребностей, было очень важно заложить в нее основу и понятные для людей рамки, которых они могли бы придерживаться и применять на практике повседневной жизни.

Было время, когда философия была краеугольным камнем не только образования, но и существования человека в целом. Большин-

ство граней человеческого бытия: то, как люди думали, во что они верили, какие решения принимали, — подспудно определялось этикой и нормами морали.

Постепенно философия сдала свои позиции и перестала быть неотъемлемой частью нашей системы мировоззрения и нашей жизни. Посмотрите на любое расписание уроков в школе или институте, и вы увидите существенную разницу между тем, в каком объеме преподают философию студентам сегодня и в каком объеме ее преподавали всего два десятилетия назад. Концепция философии современного общества лишь изредка проблескивает сквозь заметки и посты, размещаемые на страницах Facebook и Instagram. Что-то из этого может находить отклик в наших сердцах и нашем сознании, но ощущения эти настолько мимолетны, что мы сами не замечаем, как переключаемся тут же на что-то иное. У большинства из нас давно нет твердого кредо, которого можно было бы придерживаться.

Мы живем в мире, движущемся с умопомрачительной скоростью и постоянно тянущем нас в совершенно противоположных направлениях. Многие из нас живут в состоянии непрекращающегося стресса. Мы чувствуем себя плохо. А если мы чувствуем себя плохо, мы не можем хорошо выглядеть. Настало время сбавить темп и прислушаться к своей жизни и к самому себе. Философия медленной красоты является своего рода ориентиром, подводящим нас к пониманию того, что только благодаря способности заглянуть внутрь себя и разобраться в том, что по-настоящему делает нас счастливыми, мы можем отыскать свою вечную, истинную и неиссякаемую красоту. Это дает нам пищу для размышления и идеальную почву, на которой семена любви и заботы о себе

могут расти и крепнуть среди повседневной суматохи жизни.

Наша красота многогранна. По сути своей она является отражением единства нашего духовного и биологического проявления. Если мы будем правильно и осмысленно заботиться о самих себе, мы сможем лучше заботиться о других людях и о мире вокруг нас. Если мы хотим замедлить ритм жизни, чтобы насладиться ею в полной мере и ощутить себя счастливым человеком, философия медленной красоты поможет нам погрузиться в истинно творческий процесс поддержания и укрепления собственной красоты и здоровья!

Как понять, что философия медленной красоты работает? Когда мы можем порадоваться произошедшим с нами изменениям? Как в принципе понять, что мы стоим на правильном пути? Для начала нам стоит посмотреть на «новую норму»: бешеный, безостановочный темп нашей сегодняшней жизни. Мы не должны безоговорочно соглашаться и приспосабливаться к этому новому порядку. Речь идет не о том, чтобы продолжать двигаться в этом безумном темпе, а о том, чтобы бросить ему вызов. Философия медленной красоты подводит нас к необходимости отыскать собственный ритм жизни и придерживаться его. Это ритм внутреннего умиротворения, благодатная почва, на которой взойдут семена вашего просветления. Основу философии красоты составляет размеренное и осмысленное движение вперед, приводящее нас к истинному перерождению.

РИТУАЛЫ

Ритуалы представляют собой воплощение философии медленной красоты на практике. Как отметил профессор социологии Принстонского университета Роберт Вутноу, мы живем в Эпо-

ху ритуалов. Он писал: «В Соединенных Штатах религиозная жизнь развивалась от «общинной духовности» 1950-х годов, когда физическое здание церкви или синагоги было в центре семейной религиозной жизни, сквозь «духовность ищущую» бурных 1960-х, поставивших во главу всего поиск личного смысла и моментов трансцендентности, к нашей эпохе — эре медитативных практик и сообществ йоги».

Вутноу описывает данную тенденцию с академической точки зрения, но наверняка вы уже заметили ее присутствие в картине вашей повседневной жизни. Возможно, вы занимаетесь йогой сами, или знаете людей, которые делают это, или же просто отмечаете все возрастающий интерес к данной практике со стороны общества. Древняя практика медитации становится своего рода основным направлением жизни, коим смогла стать и йога за последнее десятилетие.

Какое отношение все это имеет к медленной красоте? Медленной красотой также необходимо заниматься, и большая часть этой практической работы включает в себя медитативные техники как в традиционном, так и повседневном смысле, когда к обычным ритуалам по уходу за собой мы начинаем подходить осознанно. Слова «здоровье» и «хорошее самочувствие» в последнее время наделали немало шумихи, и с этой точки зрения существует огромное количество информации, методов и средств, как можно проявить заботу о самом себе. Но подобное разнообразие может столь же легко поставить в тупик. Что выбрать для себя? Когда и как сделать это частью своей жизни? Все это может очень быстро сбить нас с толку. Данная часть книги поможет подобрать техники и ритуалы, которые наиболее подходят вам, научит вас ими пользоваться,

а также оставит открытой дверь для тех практик по оздоровлению, которые вы уже используете.

Подобно йоге и медитациям, которые мы практикуем на регулярной основе для поддержания здоровья и ясности сознания, ритуалы медленной красоты подарят вам возможность вести увлекательный, веселый и здоровый образ жизни в течение всего дня. Со временем этот образ жизни станет вашим вторым Я. Медленная красота поделится с вами секретами, ритуалами и практиками, которые можно будет выполнять на ежедневной или регулярной основе, чтобы обогатить вашу жизнь и заставить вашу красоту засиять изнутри. В этой части книги вы найдете огромное количество способов сделать это, включая поддержание водного баланса в организме, движение, терапию светом (другими словами, возвращение к естественному суточному режиму) и даже идеи для проведения встреч с друзьями. Этот базовый набор знаний позволит вам расширить и углубить практику собственного оздоровления, насколько вы пожелаете, а также подобрать и корректировать ритуалы в зависимости от того, как будут меняться сезоны и этапы вашей жизни.

Конечная цель всего этого сводится к тому, чтобы вывести работу вашего сознания и вашего тела на новые энергетические уровни, как на ежедневной, так и на сезонной основе, и помочь вам вернуться к осмысленной и размеренной жизни. Исходя из личного опыта и опыта работы с другими людьми, я могу смело утверждать, что как только вы ощутите на себе оживляющий эффект этих повседневных практик, как только вы поймете, насколько легким и умиротворенным вас делает осмысление естественного жизненного цикла, вы уже не сможете отказаться от ритуалов, наполня-

ющих вас радостью, жизненной силой и желанием заботиться о самом себе. Благодаря этим повседневным ритуалам вы больше не будете угасать. Вы начнете меняться в лучшую сторону шаг за шагом. Быстрый ход времени, как и нашей жизни, представляет собой нечто такое, чего не стоит опасаться, но чем стоит наслаждаться. В этом, друзья мои, скрыта истинная свобода.

РЕЦЕПТЫ

Независимо от того, пропускаем ли мы их через себя или используем исключительно для наружного применения, мать-природа вооружила нас всем необходимым для того, чтобы наше тело работало как смазанный механизм. Эта часть книги научит вас использовать щедроты природы во благо себе при помощи рецептов для приготовления чаев, супов, соков, лимонадов и смузи, которые наполняют энергией тело, разум и дух. И поскольку раздел рецептов входит в книгу о медленной красоте, безусловно, речь пойдет не только о том, что мы можем употребить в пищу. Ведь с особым вниманием и заботой мы должны подходить и к тому, что попадает на наше тело, чтобы сохранить его защитные и жизненно важные функции.

Принимая это во внимание, я поделюсь с вами некоторыми самыми любимыми и эффективными рецептами сахарных скрабов, масел для тела, дымок для кожи и средств для принятия ванн. Я люблю использовать косметику домашнего приготовления не только потому, что это позволяет мне следить за тем, что попадает на мое тело. Помимо этого мне нравится осознавать, что я могу создать что-то такое, что будет отвечать моим сиюминутным потребностям, будь это дополнительное увлажнение в жаркие летние месяцы или особый питатель-

ный уход, позволяющий противостоять суровым условиям зимы. По этой причине я разделила все рецепты в зависимости от времени года, чтобы вы смогли легче сориентироваться и подстроиться под естественный ритм природы вокруг вас.

Здесь же мы рассмотрим и некоторые рецепты «нематериальных» вещей. Например, я расскажу вам о процессе создания мантр, которые помогут вам заручиться уверенностью в себе и обрести более оптимистичное мировоззрение. Я также поделюсь различными физическими упражнениями, предназначенными для различных времен года. Они не только помогут привести в тонус и сделать более изящным ваше тело, но и, будучи медитативными по природе своей, окажут благотворное влияние на ваше умственное, эмоциональное и духовное благополучие.

Благодаря рецептам из данной книги вы не только будете выглядеть и чувствовать себя хорошо, но и сможете преодолеть сдерживающие вас ранее барьеры в жизни. Я знаю, звучит слишком громко, не так ли? Но вот почему будет именно так: питаюсь правильно как физически, так и духовно, а также используя полезную косметику, вы, несомненно, начнете чувствовать себя намного лучше. И как только вы начнете чувствовать себя лучше, вы начнете лучше относиться к себе, вы начнете получать удовольствие от собственного преображения. И это будет самой мощной защитой от всех тех «идеалов» красоты, которые шквалом сыплются на нас со всех сторон. В этот волшебный миг вы естественным образом начнете открывать дары красоты, скрытые внутри вас, и перестанете тратить время и энергию на погоню за призрачными и надуманными стандартами. И вы будете не просто чувствовать себя

хорошо, но и испытаете прилив альтруизма, потому что дарами, которые вы отыщете внутри себя, вы, безусловно, захотите поделиться с миром.

КАРТОГРАФИЯ

Как мы уже говорили, медленная красота — это философия, но, как и другие практики, она должна носить индивидуальный характер, поскольку все мы уникальны по природе своей. Красота — это проявление жизни с бесчисленными композициями различных размеров, форм, очертаний и цветов. И как не существует обобщающего понятия внешней красоты, так не существует и единого понимания красоты внутренней. Конечно, есть немало универсальных советов и трюков, которые я могу предложить вам, но не менее важно, чтобы каждый из нас разработал собственную программу медленной красоты, подходящую исключительно для него, отвечающую исключительно его потребностям и дарящую радость и умиротворение.

Принимая это во внимание, я с особым трепетом подошла к написанию последней главы, потому что она, как ничто иное, отражает сущность медленной красоты и того, к чему мы искренне стремимся. Именно здесь вы действительно отыщете свой истинный путь: то, где вы находитесь сейчас, куда вы хотите прийти и как туда добраться. Для каждого из нас ответы на эти вопросы индивидуальны. Через серию письменных, художественных и умственных упражнений я намечу для вас тропинку, по которой вы сможете отправиться дальше и раскрыть самую глубинную часть себя, те особые вещи, которые необходимы вам для осознания полной энергии, силы и светящейся красоты вашего истинного Я.


Напишите собственное руководство по медленной красоте: практика приводит к совершенству

Идеи, представленные в данной книге, не являются непреложной истиной — вы можете опираться на те практики, которые уже используете в повседневной жизни, и со спокойной душой отказаться от того, что из найденного здесь покажется вам излишним. Именно через процесс написания собственного руководства по медленной красоте у вас будет возможность лучше узнать себя, обратиться за советом к собственной мудрости, абстрагироваться от шумихи и влияний внешнего мира и отыскать тот стержень, который дарит вам подлинное счастье.

Самое главное, я призываю вас подружиться с этой книгой. Сделайте ее своим помощником! Держите ручку под рукой, чтобы по мере прочтения обводить и подчеркивать слова, находящие особый отклик в вашей душе, чтобы делать заметки и примечания. Рисуйте, загибайте уголки страничек, выделяйте маркерами, пишите на полях, давайте свою обратную реакцию, приклеивайте к страницам вырезки и рисунки, добавляйте целые страницы — делайте то, что посчитаете нужным. Это ваша книга, и в ней вы должны собрать все, что вам необходимо для продвижения вперед. Идея заключается в том, чтобы превратить ее в нечто значимое для вас. Она была написана

для того, чтобы вы снова и снова обращались к ней за поддержкой, брали с собой в качестве компаньона, переписывали и переделывали рецепты и ритуалы, дабы они соответствовали вашему личному стилю и вкусу.

И, что еще главнее, чтобы, создавая собственную программу, вы не чувствовали себя одиноким! Конечно, если хотите, практику медленной красоты вы можете превратить в нечто, чему будете следовать только вы. Но изначально она создавалась таким образом, чтобы объединять людей вокруг себя, которые могли бы помочь вам и найти поддержку в вашем лице. (В действительности на стр. 75 вы найдете рекомендации, как организовать собственную группу поддержки философии медленной красоты.) Я хочу подчеркнуть, что эта книга одновременно очень личная и очень открытая. Важно, чтобы вы смогли почерпнуть из нее то, что будет работать на ваше исключительное благо. Она никоим образом не является четким и строгим руководством, требующим безоговорочной отдачи и слепого следования. Это наполненная радостью, жизнью и высвобождающей энергией практика, которая далека от совершенства, но находится в постоянном процессе развития, как и все живые существа на этой планете.



*На смену модернизму
и постмодернизму
приходит философия
устойчивого развития.*

– МАЙКЛ ШВАРЦ И ДЖУСТ ЭЛФЕРС,
«УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ, ИЛИ СОВРЕМЕННЫЙ
МОДЕРНИЗМ»

часть первая:

ФИЛОСОФИЯ

