

ЗАБОТЛИВОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ОБРЕТЕНИЮ РАДОСТИ ДЛЯ ТЕХ,
КТО УСТАЛ

ИСКУССТВО

МАЛЕНЬКИХ

ШАГОВ

МАЙКЛ ДЖЕЙМС ВОНГ

МИОО

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	12	Приглашение к странствию
	16	Возможно все
	24	Чему я научился, складывая фигурки из бумаги
	32	Практика осознанности
	35	Начинаем

НАДЕЖДА

Мягкость	50	Начните с одного сгиба
	54	Не дайте ожиданиям вас искушать
	60	Блуждайте неспешно
	66	<i>Шаг первый: диагональная складка</i>
Смелость	71	Четыре пути
	77	Не вини гору
	78	Правда о черепахе
	82	<i>Шаг второй: книжная складка</i>
Вдохновение	87	Все огни — от одной искры
	90	Всё на свете сначала нужно себе представить
	92	Приготовьтесь принять вдохновение
	96	<i>Шаг третий: складка «сэндвич»</i>
Намерение	101	Палочки или вилки?
	104	Совершенство — это миф, за которым не стоит гнаться
	108	Радость — это серьезно
	112	<i>Шаг четвертый: складка «воздушный змей»</i>

ИСЦЕЛЕНИЕ

Прощение	120	Страдание — это выбор, который можно не делать
	125	Мы должны научиться оплакивать несчастье, а потом двигаться дальше
	130	Смотря в прошлое, видишь только тени
	132	<i>Шаг пятый: складка «треуголка»</i>
Терпение	138	Прессинг и сила — не для оригами
	141	Найдите время выпить чаю

	146	Мудрость — подарок, время — ленточка для него
	150	<i>Шаг шестой: складка «ракушка»</i>
Жизнестойкость	154	Поднимайтесь, как прилив
	156	Часто отдыхайте, но никогда не сдавайтесь
	163	Шепот и рев
	166	<i>Шаг седьмой: бриллиантовая складка</i>
Поддержка	171	Протянутая рука
	174	Невидимая армия
	178	Любовь необходима, принадлежность не ставит условий
	182	<i>Шаг восьмой: складка «перо надежды»</i>
 СЧАСТЬЕ 		
Благодарность	189	Журавль платит добром за добро
	194	Красота — в перспективе
	198	Разные формы дара
	202	<i>Шаг девятый: складка «палочки для еды»</i>
Рост	206	После полуночи ничего хорошего не происходит
	212	Что нам дают наши слабые стороны
	215	Лелейте то, что у вас осталось
	220	<i>Шаг десятый: складка «корона»</i>
Простота	224	Со временем все замолкает
	226	Берите с собой необходимое, избавляйтесь от ненужного
	231	Научитесь проводить время наедине с собой
	236	<i>Шаг одиннадцатый: складка «мудрость»</i>
Радость	240	Как легко мы, взрослея, забываем истину
	244	Молитва путника
	246	В конце нас ждет новое начало
	250	<i>Шаг двенадцатый: финальная складка</i>
 <i>Дальше</i>	256	Перо надежды
	258	Сборка сенбадзуру
	260	Дом для журавлика
	262	Как сложить журавлика из бумаги

ВВЕДЕНИЕ

ПРИГЛАШЕНИЕ К СТРАНСТВИЮ

Желаю вам удачи на предстоящем извилистом пути и с огромным волнением жду ваших первых шагов по дороге, проложенной на этих страницах.

Прежде всего прошу вас: идите спокойно, не спеша, без суеты — быстро достигнув конечной точки, вы не получите никакой пользы. Многие в книге способны вдохновить вас на пути. Если же вы читаете ее, чтобы научиться искусству оригами, я расскажу вам, как сложить вашего первого бумажного журавлика.

Только не останавливайтесь на этом. Если вы готовы следовать дальше, то найдете здесь множество историй и мудрых высказываний, которые бережно приободрят вас и поддержат в стремлении к более значимой и осознанной жизни. А еще вы увидите чудесные иллюстрации, созданные моей дорогой подругой Ники. Прекрасные мазки ее кисти одухотворили каждое слово исполненных глубокого смысла фраз. Дойдя до иллюстрации, сделайте паузу и оцените рисунок по достоинству — заметьте то, что замечаете,

и прочувствуйте то, что чувствуете. Это тоже очень важная часть практики осознанности.

Если вы располагаете временем, предлагаю продвигаться с самого начала и читать дальше по порядку, поскольку у каждой главы есть своя цель. Если воспринимать эту книгу как целостный текст, ваше путешествие станет весьма плодотворным. Однако, если вы предпочитаете пройти этот путь иначе, открывайте любую страницу и оставайтесь там, сколько бы ни понадобилось.

Призываю вас не относиться к моей книге как к чему-то священному. Она предназначена не для того, чтобы хранить ее как зеницу ока. Откройте ее, проведите пальцами по страницам, ощутите плотность и текстуру бумаги и при желании не стесняйтесь загибать уголки. Книга задумана как исполненный смысла разговор с вами. Так что без колебаний делайте в ней любые пометки, чтобы потом сразу найти то, что показалось особенно важным и интересным.

Мне хотелось рассказать вам о прекрасном занятии, которое обогатило мою жизнь и во многом определяет мое благополучие. Помните, что все истории в книге личные, они о том, как эти традиции были переданы мне и чему я научился. Да, они мои, и только мои, но искусство оригами — складывания фигурок из бумаги — принадлежит каждому из нас.

А еще хочу сказать: эта книга для всех — и неважно, восемь вам или восемьдесят восемь, молоды ли вы годами или только душой. Предлагаю вам читать ее вместе с другими людьми, чтобы разделить радость путешествия. Закончив, вы можете передать ее кому-то еще, чтобы начатый в книге разговор разрастался и охватывал все новых и новых собеседников. Ведь заниматься оригами сообща — это большая радость.

Впрочем, если вы предпочитаете уединение, это тоже прекрасная тропа, которая поведет вас дальше и дальше. Я всегда буду рядом — на случай, если понадобится. Но уверен, что вы и сами найдете свой путь.

