

**Для цитирования:** Дядык Н. Г. Минимализм как форма философии повседневности // Социум и власть. 2019. № 2 (76). С. 106—117.

УДК 128

## МИНИМАЛИЗМ КАК ФОРМА ФИЛОСОФИИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

**Дядык Наталья Геннадьевна,**  
Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет,  
старший преподаватель,  
кандидат философских наук.  
Российская Федерация,  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69.  
E-mail: djadykng@cspu.ru

### *Аннотация*

Статья посвящена философскому анализу минимализма как формы философии повседневности. Автор рассматривает философско-мировоззренческие идеи, лежащие в основе минимализма как образа жизни, анализирует минимализм в контексте проблем общества потребления, соотношения философского образа жизни, повседневности и философского дискурса. В статье рассматриваются основные принципы минимализма как формы философии повседневности, содержащие апелляции к восточному философскому дискурсу: упрощение своих жизненных потребностей, принцип у-вэй, избавление от иллюзии контроля и жесткого планирования. Минимализм рассматривается как форма «заботы о себе» и форма духовной практики современного человека.

*Ключевые понятия:*  
общество потребления,  
консюмеризм,  
минимализм,  
у-вэй,  
философия повседневности.

Мы живем в эпоху потребительства. Повседневное бытие современного человека наполнено ненужными вещами, обязанностями, мыслями, создающими дополнительное бремя и не дающими ему возможности подумать о своем подлинном «я».

«Цивилизация мусорной корзины», «эра супермаркета, торгового комплекса и рекламного образа» — так французский философ-постмодернист Ж. Бодрийяр оценивает время, в которое мы живем [4, с. 6]. По Э. Тоффлеру, современную культуру можно охарактеризовать как одноразовую: «Дом похож на большую перерабатывающую машину, в которую предметы стекаются, затем потребляются и исчезают со все большей скоростью» [16, с. 62].

Проблема чрезмерного потребительства и вытекающие из нее социальные и духовные следствия являются актуальными не только для запада, но и для России, которая после перехода к рыночной экономике унаследовала потребительство со всеми вытекающими из него проблемами. На социальном уровне общество потребления порождает такие проблемы, как психологическую зависимость от покупок (ониомания), прогрессирующее ухудшение экологической обстановки, перепроизводство, истощение природных ресурсов и социальное неравенство. На духовном плане общество потребления порождает — кризис идентификации: в погоне за материальным сегодняшний человек теряет из виду самого себя. Увлеченный накоплением вещей и удовольствий, он все дальше уходит от точки, где он сам является своим первым предикатом.

Как реакция на бездумное потребительство в философии повседневности возникает антипотребительство. Под антипотребительством мы понимаем противопоставляемую потребительству идеологию, отрицающую приравнивание уровня личного счастья к уровню потребления материальных благ. Антипотребительство проявляет себя во множестве социально-идеологических течениях, таких как дауншифтинг, «Медленная жизнь», опрощение, минимализм как образ жизни. С философской точки зрения наиболее интересен феномен минимализма как образа жизни, который является современным вариантом философского вопрошания, как жить правильно, в обыденном сознании, поэтому минимализм как образ жизни можно рассматривать как вид философии повседневности, чему и посвящена данная статья.

Минимализм (от лат. *minimus* — наименьший), изначально возникший как

стиль в дизайне и искусстве, для которого свойственна лаконичность художественно-выразительных средств, простота, точность и ясность композиции, сегодня превращается в образ жизни, характеризующийся простотой в быту, умеренностью, неприязнностью к материальным благам, попыткой выйти из общества потребления и обратиться к внутренним аспектам своего личностного бытия, что позволяет судить о минимализме как форме философии повседневности.

Под философией повседневности мы вслед за Б. Вальденфельсом понимаем область философии, изучающую проблемы повседневного человеческого существования в мире: того, как люди мыслят в обыденной жизни, какие ценности они выбирают, повседневную речь и поведение человека [5]. В современной философии повседневности все чаще становится объектом исследования философов: философия жизни, феноменология, философия постмодернизма реабилитирует концепт «повседневность» для философского мышления, сама повседневность такова, что заставляет нас философствовать. Философия повседневности во многом обращена к экзистенциальным проблемам человека, то есть проблемам человеческого существования, связанным с переживанием человеком своего бытия в мире: проблеме смысла жизни, идентификации, свободы и ответственности, смерти.

Минимализм как образ жизни является формой философской практики, в основе его находится идея о том, как жить правильно. Мышление о том, как правильно жить, в современной философии реабилитирует М. Фуко в концепте «заботы о себе». «Забота о себе» или *epimeleia*, по М. Фуко, является значительным понятием философии, возникшим в античной философии и связанным с личностью Сократа, философия которого является ни чем иным, как призывом заботиться о себе, то есть заботиться, прежде всего, о своем духовном саморазвитии, о вечном в себе — душе, а не о бренном теле. «Забота о себе» — это действия, направленные на очищение, преобразование и трансформацию своего сознания [18, с. 22]. К «заботе о себе» относится целый ряд техник и упражнений — это, например, техники медитации, техники «обращения с прошлым, техники досмотра сознания» [Там же]. «Забота о себе» означает также и изменение образа жизни, практикование философского образа жизни, воспитание в себе способности к философствованию путем

ежедневных упражнений, непривязанность к материальным благам. Из непривязанности к материальному вытекает минимализм как образ жизни, который становится способом проявления «заботы о себе» в повседневном дискурсе.

Когда человек начинает структурировать свое внешнее бытие (пространство, в котором он живет), избавляясь от ненужного, он тем самым структурирует свое внутреннее бытие, перенося фокус своего внимания от установки «иметь» на установку «быть», тем самым выходя из-под обезличивающего влияния общества потребления. Минимализм как форма «заботы о себе» помогает преобразовать свое сознание и устремиться к подлинным аспектам своего бытия: смыслу жизни, любви и отношениям с окружающими, творчеству и созиданию, свободе, в том числе и свободе от вещей.

Минимализм как форма философии повседневности применим во многих аспектах нашего повседневного бытия: минимализм в вещах, минимализм в делах, минимализм в питании и здоровье, информационный минимализм, минимализм в общении. Можно говорить, что минимализм как образ жизни становится все более популярным в обыденном сознании. О тренде на минимализм в современной массовой культуре свидетельствуют следующие факты: 1) тенденция к осознанному потреблению (фильм «Минимализм: документальный фильм о важных вещах» (реж. Matt D'Avella, 2015); проект «Нулевое влияние» Колина Бивена (2009)); 2) мода на шведский образ жизни — лагом, который представляет собой философию умеренности, осознанного потребительства и баланса во всех сферах жизни, и является по сути разновидностью минимализма; 3) японский минимализм в вещах и интерьере (бестселлер Мари Кондо «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»; 4) интерес к минимализму и связанной с ним теме «расхламление» в интернет-пространстве; 5) движение «Медленная жизнь», которое, по сути, пропагандирует минимализм в делах и информационный минимализм; 6) связанный с минимализмом феномен дауншифтинг (англ. downshifting, переключение автомобиля на более низкую передачу, а также замедление или ослабление какого-либо процесса) — термин, обозначающий человеческую философию «жизни ради себя», отказа от общепринятых стереотипов, родственными ему понятиями являются «simple living» (с англ. — «простой образ жизни») и «опрощение».

Источниками для изучения минимализма как формы философии повседневности являются интернет-пространство<sup>1</sup> и тексты массовой культуры, которые апеллируют к реальному опыту практикования данной философии в своем повседневном бытии. Проблемный вопрос, который мы хотим решить в нашей статье: какие философские идеи находятся в основе минимализма как формы философии повседневности? Минимализм как образ жизни не является предметом изучения академической философии, если попытаться определить его место среди философских дисциплин, то он скорее относится к философской антропологии, к этике, к тем разделам философского знания, которые изучают бытие человека. Вместе с тем, современная философия все чаще делает объектом своего исследования повседневное бытие человека. Многие современные философы решают философские вопросы, опираясь на повседневные феномены, например кино (Ж. Делез) или моду (работы Р. Барта по семиотике моды), или язык в его повседневном употреблении (поздний Л. Витгенштейн). В этом контексте изучение минимализма как формы философии повседневности представляется особенно важным, тем более что минимализм как образ жизни можно понимать как форму практической философии, изучающей человеческую деятельность на практике. Минималистическое мировоззрение изначально присуще философскому дискурсу, так как минимализм предполагает свободу от вещей, а значит, и от временного, в пользу чего-то более значимого. Философия, начиная с Сократа, поставившего впервые вопрос о человеке и о том, как ему жить правильно, в центр философского дискурса, учит вечному, постижение которого невозможно без избавления от чрезмерной привязанности ко временному и бренному.

Минимализм как образ жизни является феноменом не только массовой, но и элитарной культуры. Среди поклонников минималистического мировоззрения много успешных людей: Стив Джобс, Марк Цукерберг, Киану Ривз, Рассел Кроу, Арнольд Шварценеггер. Минималистический образ

<sup>1</sup> Речь идет о многочисленных зарубежных, а ныне и отечественных блогерах, распространяющих философию минимализма в массовом сознании. Так, например, Лео Бабаута — один из самых популярных американских блоггеров, создатель блога о минимализме как образе жизни Zen Habits с более чем 200 000 подписчиками. Основные идеи книги Лео Бабауты «Жизнь без усилий» будут рассмотрены в контексте проблемы минимализма как формы философии повседневности.

жизни помогает экономить время и энергию, которую мы беспечно тратим на материальное, с тем, чтобы использовать их наилучшим образом и делать действительно что-то важное, например, более эффективно служить людям и обществу, заниматься творчеством и саморазвитием, философствовать. Минимализм как образ жизни является феноменом нашего повседневного бытия, который требует философского осмысления, поскольку в его основе находятся философские проблемы: проблема свободы (свободен ли я, если я постоянно зависю от вещей, которые не являются моими базовыми потребностями?); проблема смысла жизни (как жить правильно, как престать зависеть от чрезмерного влияния вещей?). Минималистическое мировоззрение является частным видом философии как образа жизни: человек, который встал сознательно на путь минимализма, — это человек философствующий.

Современным манифестом минимализма как образа жизни является книга известного американского минималиста и блогера Лео Бабауты «Жизнь без усилий» (2013). Книга Лео Бабауты содержит в себе много практических рекомендаций о том, как практиковать данный образ жизни, в основе многих его рекомендации находятся апелляции к восточной философии и восточным духовным практикам. Объектом изучения данной статьи являются не столько конкретные практические рекомендации, как статья минималистом, сколько философско-мировоззренческая основа минимализма как образа жизни. С этой точки зрения в книге Лео Бабауты можно выделить следующие философские идеи: 1) упрощение своей жизни; 2) принцип у-вэй; 3) избавление от иллюзии контроля и жесткого планирования. Проанализируем каждую из них.

1. *Исходный принцип минимализма — упрощение своей жизни и жизненных потребностей.*

В основе минимализма как формы философии повседневности находится концепт простоты. Простота состоит в том, чтобы сократить усилия на пути к цели (в нашем случае под целью понимается достижение счастья), отсекав все несущественное. С точки зрения философии минимализма, каждый день надо не увеличивать то, что имеешь, а уменьшать, отсекая все лишнее. Это относится как к физическому пространству человека (дом, собственность), так и к его ментальному пространству. Минимализм как образ жизни начинается с отказа от ненужного: люди, вставшие на путь мини-

мализма, начинают упрощение своей жизни с избавления от хлама в своем доме, чему посвящены целые пособия, например, книга Марии Кондо «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни<sup>1</sup>», ставшая бестселлером, и породившая метод расхламления дома, организации и хранения вещей, именуемый методом КонМари. Минималисты нередко стремятся настолько упростить свою жизнь, что отказываются от больших домов в пользу маленьких, что породило такой феномен как микротопию — строительство микродомов. Упрощение своей жизни предполагает также и отказ от вредных привычек, и переход на здоровое питание (многие поклонники минимализма являются вегетарианцами) и заботу об окружающей среде. Все это свидетельствует о том, что минимализм как форма философии повседневности означает стремление к простоте.

Американский минималист Лео Бабаута пишет, что люди очень просты по своей сути: «Еда, кров, одежда и отношения — вот все, что нам нужно для счастья. Еда растет просто и естественно. Кров — это простая крыша. Одежда — это просто ткань. Простые отношения состоят из наслаждения от общения друг с другом без всяких ожиданий» [1, с. 6]. Рассмотрим для примера такую потребность, как одежда, изначальная функция которой состоит в том, чтобы дарить тепло и прикрывать тело от наготы. В обществе потребления благодаря индустрии моды и маркетинговым технологиям одежда для современного человека превратилась в усложненный символ социального статуса, симулякр, приводящий к бездумному потребительству, идентификации себя с тем, что ты имеешь (носишь), а не тем, кто ты есть на самом деле, и как следствием — к духовному кризису современной цивилизации. Человек в отличие от животного создает культуру, поэтому его потребности выходят за границы чисто биологических, но проблема современного общества состоит в том, что искусственных потребностей стало слишком много, больше чем достаточно.

Почему современного человека поглощает страсть к большему, несмотря на увеличение уровня жизни в развитых странах? Стремление добиться социальной значимости, чувство безопасности, основанное на том, что ты имеешь, а не на том, кто ты есть на самом деле, стремление к удовольствию — вот скрытые психологические механизмы, на которых основан консюмеризм.

<sup>1</sup> Кондо М. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. М. : Э, 2015.

Современный человек стремится заполнить зияющую пустоту в своей жизни вещами, существует ради вещей, но на само деле он не живет вовсе. Социальные медиа, реклама и мода являются основными стимуляторами, заставляющими нас потреблять больше. Благодаря им создаются симулякры того, как должна выглядеть наша жизнь, попытка идти по такому пути вызывает чувство неудовлетворенности у большинства людей. Р. Барт в своих работах по семиотике моды пишет, что мода в одежде и не только, стимулирующая нас к избыточному потреблению, является неким символом, знаком социального успеха, привлекательности, молодости. Модная одежда порождает смыслы, которые вызывают желание покупать, мы покупаем не вещи, а эти смыслы [3]. Мода является неотъемлемым элементом коллективного знакового сознания, доставляющим своим пользователям приятные переживания нередко путем замалчивания неприятных сторон реальности, например, того, сколько ресурсов человеческих и природных обслуживают индустрию «быстрой моды». С точки постмодернистской концепции потребительства Ж. Бодрийера, поведение человека в обществе потребления во многом определяется функцией потребления. При этом важно подчеркнуть, что в обществе потребления не потребности человека являются основанием для производства товара, как это было в индустриальном обществе, а, напротив, машина производства производит потребности [4]. В обществе потребления человек, таким образом, становится инструментом, чья функция сводится к обеспечению непрерывного процесса производства и потребления товаров и услуг.

Из вышесказанного следует, что человек покупает все больше и больше модных вещей не потому, что этого требует необходимость, а потому, что этого требует от него общество потребления, предлагая возможность «смены личности» в соответствии с модным трендом. Энергично захватывая человека как потребителя товаров и услуг, общество потребления отчуждает его как личность. Минимализм как форма философии повседневности дает возможность выйти из замкнутого круга «купил-выбросил-купил» с тем, чтобы не камуфлировать свою личность под модный тренд, а трансформировать ее путем саморефлексии, философствования и «заботы и о себе» (М. Фуко). Минимализм предлагает совершить переход от внешнего — социального, искусственного, ложного к внутреннему — личному, экзистенциальному и подлинному.

В тенденции к потребительству заключено стремление к счастью современного человека, поэтому в наше время слова «покупать» и «быть счастливым» стали практически синонимами. Но проблема в том, что, потребляя все больше и больше, мы никогда не станем по-настоящему счастливыми. Только упростив свою жизнь с материальной точки зрения и сосредоточившись на подлинных аспектах своего бытия (любовь, смысл жизни, отношение, творчество), по Хайдеггеру, «в-себе-самом-себя-нахождении» мы можем стать по-настоящему счастливыми, об этом говорит минимализм как форма философии повседневности.

С философской точки зрения идея упрощения материальных потребностей имеет большую историю. В истории философии одним из первых минималистов, который стремился упростить свою жизнь, был Сократ, отличавшийся простотой своего образа жизни. Он, часто говорил, глядя на множество рыночных товаров, «сколько же есть вещей, без которых можно жить» [6]. Простотой отличались многие древние философы, о чем писал американский мыслитель Генри Торо в книге «Уолден, или жизнь в лесу»: «Большая часть роскоши и многое из так называемого комфорта не только не нужны, но положительно мешают прогрессу человечества. Что касается роскоши и комфорта, то мудрецы всегда жили проще и скуднее, чем бедняки. Никто не был так беден земными благами и так богат духовно, как древние философы Китая, Индии, Персии и Греции» [15, с. 10].

Безусловно, минималистом стал Сиддхартха Гаутама, когда отрекся от мирской жизни и стал Буддой. Можно сказать, что стопроцентный минималист — это отшельник или монах. Радикальным минималистом был Диоген Синопский, устроивший себе жилище в глиняной бочке при храме Матери богов, а вслед за ним его последователи — киники, отрицавшие материальные блага.

Близкие минимализму идеи высказывали также стоики, проповедовавшие вслед за Сократом непривязанность к материальным ценностям. Идея простоты характерна также и для восточной философии, а именно в даосизме, только живя просто, мы сможем постичь дао. Избавление от материальных привязанностей является одним из условий достижения просветления в буддизме и йоги.

Минимализмом по сути является опрощение — выбор человеком образа жизни, связанного с отказом от большинства благ

современной цивилизации. Причины такого выбора могут быть различными: от этических и религиозных (как, например, в буддизме) до экологических (например, создание экопоселений, приверженцы которых отказываются от благ научно-технического прогресса, потому что они вредят природе). Философия опрощения стала известна благодаря учению Льва Толстого. После глубокого мировоззренческого кризиса, сопряжённого с духовным исканием, писатель пришёл к идее опрощения, предполагающей отказ от благ современной ему цивилизации и высшего общества. Сам Толстой, несмотря на принадлежность к высшим слоям общества, после 1870-х гг. переезжает в Ясную поляну, где постепенно отказывается от роскоши светской жизни, носит простую одежду, много занимается физическим трудом, становится вегетарианцем — в общем, реализовывает в жизни концепцию опрощения, что породило такое движение как толстовство. Основными идеями толстовства были непротивление злу насилием, всеобщая любовь, нравственное самосовершенствование личности и опрощение. Опрощение, на наш взгляд, безусловно, является одним из истоков минимализма как формы философии повседневности, но между этими течениями есть и существенные различия. Опрощение у Толстого связано, прежде всего, с религиозными исканиями, оно является одним из путей к обретению Бога. Современный минимализм свободен от любой религиозной составляющей, его принципы могут практиковать люди любой конфессии, в основе минимализма как формы философии повседневности находится проблема свободы: могу ли я быть по-настоящему свободным, если я постоянно зависим от того, что я имею?

Идея упрощения жизненных потребностей лежит также в основе книги американского мыслителя и писателя Генри Торо «Уолден, или жизнь в лесу» (1854), которая была написана на основе личного двухлетнего эксперимента автора по изоляции от общества и погружению в естественную жизнь на лоне природы. «Неплохо было бы среди внешнего окружения цивилизации пожить простой жизнью, какой живут на необжитых землях, хотя бы для того, чтобы узнать, каковы первичные жизненные потребности, и как люди их удовлетворяют. <...> Ибо столетия прогресса внесли очень мало нового в основные законы человеческого существования; точно так же и скелет наш, вероятно, не отличается от скелетов наших предков» — призывает

Г. Торо [15]. Эксперимент Торо по погружению в естественную жизнь на лоне природы являлся своего рода духовной робинзонадой, которая должна была дать понять зарождающемуся обществу потребления, что счастливо жить можно и вне общества, удовлетворяя все базовые потребности человека собственным трудом. Свобода от материальных благ, самодостаточность, созерцательность и близость к природе — вот основные идеи книги «Уолден, или жизнь в лесу», которые восходят к концепции естественного человека Ж.-Ж. Руссо [10]. Согласно концепции естественного человека Ж.-Ж. Руссо, человек, воспитанный на лоне природы, изначально обладает нравственностью, все плохое в человеке привнесено обществом; сходную идею высказывает Д. Дефо в романе «Робинзон Крузо» (1719), герой которого переживает нравственное возрождение на лоне природы, смело справляясь со всеми невзгодами.

Несмотря на кажущуюся утопичность идей Г. Торо, они переживают второе рождение в современной массовой культуре в таких течениях как минимализм как образ жизни, дауншифтинг, «Медленная жизнь» (Slow Movement). Надо сказать, что эксперимент Торо, совершенный в XIX в., в наши дни в несколько измененном варианте повторил житель Нью-Йорка, экологический активист Коллин Бивен, ставший вместе со своей супругой и малолетней дочерью добровольным участником годового эксперимента «Нулевое влияние» (2009) по максимальному снижению негативного воздействия на окружающую среду и выходу из общества потребления<sup>1</sup>. Семья Бивенов из трех человек не изолировалась от общества, продолжая жить в современном мегаполисе, но при этом старалась не оказывать негативного воздействия на окружающую среду, для чего членам данной семьи пришлось свести свои жизненные потребности к самым базовым, чтобы продемонстрировать, какие из наших потребностей являются естественными, а какие, — навязанными обществом потребления.

В 1981 г. американский писатель Дюэйн Элгин опубликовал книгу «Добровольная простота», породившую одноименное движение. Целью данного движения является попытка увидеть более возвышенную цель жизни, нежели стремление к материальным ценностям. Стремление к добровольной простоте не означает довольства малым, скорее это говорит о балансе, о

среднем пути между излишеством и аскетизмом. Разновидностью данной идеологии в наши дни является такое движение как дауншифтинг, в основе которого находится идея антипотребительства, жизни ради себя, отказ от общепринятых стереотипов: карьера, высокий социальный статус, дорогие вещи. Отказавшись от бездумного потребления, дауншифтеры нередко покидают большие города и переезжают в развивающиеся страны или экопоселения, где, наслаждаясь жизнью на природе, занимаются физическим трудом, творчеством, духовными практиками, саморазвитием и совершенствованием себя как личности. В связи с этим уместно привести слова Сократа: «Наслаждение, роскошь — вот что вы называете счастьем, а я думаю, что ничего не желать — это блаженство богов, и потому нуждаться лишь в небольшом есть приближение к этому высшему счастью<sup>2</sup>». Дауншифтинг и минимализм как виды философии повседневности, на наш взгляд, тесным образом взаимосвязаны, поскольку в основе обеих идеологий находится упрощение своих жизненных потребностей и обращение к экзистенциальным аспектам своего бытия.

Таким образом, исходный принцип минимализма как формы философии повседневности — упрощение своих жизненных потребностей — имеет древнюю историко-философскую традицию, а сам минимализм как образ жизни оказывается феноменом далеко не новым, что еще раз доказывает старый философский принцип, что все новое — это хорошо забытое старое. Для современного человека минимализм не является радикальным отказом от благ цивилизации, а скорее становится философией осознанного потребления и умеренности. Минимализм как образ жизни не означает аскетизм, скорее он соответствует концепту «достаточно», или по-шведски «лагом»<sup>3</sup>. Стиль жизни «лагом», пришедший

<sup>2</sup> Цит. по: В поисках смысла / сост. А. Е. Мачехин. М. : Олма-Пресс, 2004, С. 630.

<sup>3</sup> Лагом (швед. *lagom*) — концепт, описывающий шведский национальный характер, характеризующийся умеренностью, бережливостью, отсутствием излишеств, рассудительностью и разумностью. Шведско-английский словарь определяет *lagom* как «достаточно, достаточный, адекватный, в самый раз». «Lagom» переводится на русский язык как «в меру». В современной массовой культуре можно говорить о моде на стиль жизни «лагом», описанный, например, в книге: Джексон Дж., Ларсен Э. Маленькая книга лагом. Счастливая жизнь по-шведски. М. : Одри, 2018. Жизнь в стиле «лагом», как и минимализм, является одним из путей к счастью современного человека, выражающими тенденцию к антипотребительству.

<sup>1</sup> О проекте «Нулевое влияние». URL: [https://rodovid.me/soznatelnoe\\_potreblenie/nulevoe-vozdeystvie.html](https://rodovid.me/soznatelnoe_potreblenie/nulevoe-vozdeystvie.html).

из скандинавских стран и приобретающий все большую популярность в массовой культуре, по сути является разновидностью минимализма как формы философии повседневности. Поклонники стиля жизни «лагом», как и минималисты, довольствуются тем, что действительно необходимо, однако философия «лагом» не заключается в постоянной экономии. Основная ее идея состоит в соблюдении баланса между работой и отдыхом, пользой и удовольствием, излишеством и аскетизмом, в том, чтобы живя умеренно, чувствовать себя по-настоящему счастливым<sup>1</sup>. Избавляясь от вещей, усложняющих нашу жизнь, мы становимся более свободными, а, значит, и более счастливыми, мы реализуем концепцию «быть», а не «иметь», как сказал бы Э. Фромм [17].

2. *Минимализм в делах: реализация принципа у-вэй (недеяние).*

Для современного человека характерна потребность делать все как можно быстрее, максимум эффективности в минимум времени. В результате это приводит к формированию психологии спешки, повышению уровня стресса и внутреннему выгоранию. Сегодняшний человек, можно сказать, не проживает, а пробегает свою жизнь. При таком темпе жизни естественно ни о каком экзистенциальном самоопределении не может быть и речи, поскольку у современного человека попросту нет на это времени, а философствование — это процесс, требующий неспешности. Предотвратить это способен минимализм в делах, в основе которого находится даосский принцип у-вэй или «недеяние».

Минимализм в действиях, неспешность, созерцательность в целом характерны для восточного дискурса, что проявляется во всем: в искусстве чайной церемонии, в культуре еды палочками, в садах для медитации, в искусстве икебаны, в пустоте традиционного японского дома, в японской живописи с ее минимализмом художественных средств, когда вокруг объекта изображения неизменно присутствует пустота, ничто, которое его обрамляет<sup>2</sup>, и в том числе в даосском принципе у-вэй, породившем философию недеяния.

<sup>1</sup> Чтобы жить в стиле «лагом», нужно вести учет своих доходов и расходов, отказаться от ненужных покупок и привычек, минимизировать потребление воды и энергии, вторично перерабатывать мусор. Шведы — люди, которые думают о защите окружающей среды, проявлением чего является, например, отдельный сбор мусора, закрепленный на уровне законодательства.

<sup>2</sup> Образцом минимализма художественных средств в японской живописи являются работы японского художника Кацусика Хокуся (1760—1849).

Одно из ярких точных высказываний о недеянии можно встретить у Лао-Цзы: «Лучше ничего не делать, чем стремиться к тому, чтобы что-либо наполнить. Если [чем-либо] острым [все время] пользоваться, оно не сможет долго сохранить свою [остроту]. Если зал наполнен золотом и яшмой, то никто не в силах их уберечь. Если богатые и знатные проявляют кичливость, они сами навлекают на себя беду. Когда дело завершено, человек [должен] устраниваться. В этом закон небесного [Дао]» [9, с. 9]. У-вэй — это стиль жизни того, кто следует Дао, основанный на разуме, при затрачивании минимума усилий. Истинное счастье, с точки зрения даосизма, в умеренности, спокойствии и близости к природе. Даосский принцип у-вэй сегодня становится востребованным в массовой культуре, являясь мировоззренческим основанием минимализма как образа жизни. Л. Бабаута интерпретирует данный принцип как знание того, когда не надо действовать и когда необходимо действовать [1]. Находиться в состоянии «недеяния» трудно и почти невозможно для человека с западной традицией действия. Западная культура ценит действие и результат, а бездействие и покой вызывают беспокойство. Для европейского мышления в целом характерна предприимчивость, нацеленность на результат в отличие от мышления восточного с его созерцательностью и медитативностью, однако чрезмерная предприимчивость современного европейца приводит к большому уровню стресса, переизводству, неосознанному потреблению и экологическим проблемам современной цивилизации. Следует сказать, что нацеленность на результат и спешка, характерные для западной цивилизации, обусловлены также разным отношением ко времени на западе и на востоке. Если для восточного человека время циклично, то для западного — линейно, конечно, что и обуславливает феномен «нехватки времени», приводящий к чрезмерной активности. Распространение принципов минимализма не только на материальные объекты, но и на отношение ко времени и делам способно гармонизировать современного человека. Не спешить, делать любое действие медленно, осознавая настоящий момент; предпочитать избавление приобретению; не совершать ненужных действий — вот частные рекомендации по практикованию минимализма в делах, которые вытекают из даосского принципа «у-вэй», предлагаемые Лео Бабутой [1].

Недеянию, то есть минимализму в делах, уделял большое внимание Лев Толстой

в работе «Путь жизни». Для Толстого отказ от деятельности носит, в первую очередь, этический смысл: отказываться необходимо от дурной деятельности — поступков, направленных против живых существ или естественного миропорядка. Бездействие, с точки зрения Толстого, является способом предотвращения негативных последствий четырех наиболее опасных состояний: незнания, поспешности, страстного желания и душевного упадка [14, с. 287].

Примером практикования минимализма в делах в обыденном сознании является движение «Медленная жизнь» (англ. Slow Movement) — идеология замедления ритма жизни. «Торопиться нужно, только когда это необходимо, цель — найти свой правильный темп», — пишет один из основателей движения журналист Карл Оноре<sup>1</sup>. Философию данного движения можно выразить в афоризме: если раньше все хотели быть быстрыми, как гепард, то теперь все хотят стать медленными, как улитка. Улитка, кстати, является одним из символов движения «Медленная жизнь». Медленный не значит инертный, а значит основательный, делающий все основательно, не случайно существует поговорка «поспешишь, людей рассмешишь», медленный значит ценящий жизнь во всех ее проявлениях, поскольку невозможно оценить красоту жизни не замедлившись. Идеологи движения пропагандируют замедление темпа жизни в больших городах с целью снижения уровня стресса, антипотребительство, поддержку местных производителей, простой образ жизни, антиглобализм. Направлениями применения движения «Медленная жизнь» являются: медленное искусство, медленный город, медленное старение, медленное образование, медленная еда<sup>2</sup>, медленное воспитание и т.д.. В целом можно сказать, что у движения Slow Movement и минимализма как формы философии повседневности много

<sup>1</sup> Оноре К. Без суеты: как перестать спешить и начать жить = In Praise of Slow How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed. М., 2014. С. 21.

<sup>2</sup> Движение Slow Movement началось с проведения демонстрации против появления Макдоналдса рядом со знаменитой римской достопримечательностью — площадью Испании — в 1986 г. и с создания слоуфуд-движения (в противовес фастфуду). «Медленная еда» (слоуфуд) — это еда, распространенная в определенном регионе, местная кухня, поддержка местных производителей; на философском уровне это движение означает отказ от унификации и стирания культурных особенностей, антиглобализм, стремление сохранить культурную идентичность и самобытность.

общего, а именно отказ от чрезмерного потребления, упрощение жизненных потребностей, минимализм в делах.

Воздерживаясь не только от излишнего потребления, но и от лишних действий, мы переключаемся с телесной концепции жизни на духовную концепцию, о чем мы писали ранее. Человеку, находящемуся под влиянием телесной концепции жизни, начинает казаться, что главная цель его жизни состоит в том, чтобы получать чувственные удовольствия, пользуясь товарами и услугами, навязанными ему обществом потребления [7, с. 59]. Минимализм как образ жизни помогает человеку культивировать в себе чувство идентичности и уверенности в себе, основанные на вере в то, что ты есть, а не в то, что имеешь. Лишь по мере того, как мы начинаем отказываться от бездумного потребления, перестаем связывать свою безопасность и чувство идентичности с тем, что мы имеем, может возникнуть новый способ существования — «быть», о котором писал Э. Фромм в работе «Иметь или быть». Центр моего существования, по Э. Фромму, находится во мне самом, если я есть то, что я есть, а не то, что я имею [17, с. 136].

*3. Минимализм в мышлении: избавление от иллюзии контроля и ментальной избыточности.*

Под минимализмом в мышлении мы понимаем избавление от лишних мыслей, ментально-словесной избыточности, которое является путем сосредоточения сознания субъекта на чем-то более значимом, чем его повседневное бытие.

Чтобы достичь минимализма в мышлении, Лео Бабаута предлагает отказаться от жесткого планирования и иллюзии контроля. Согласно Лао-Цзы, «если кто-либо хочет овладеть миром и манипулирует им, того постигнет неудача. Ибо мир — это священный сосуд, которым нельзя манипулировать. Если же кто хочет манипулировать им, уничтожит его. Если кто хочет присвоить его, потеряет его» [9, с. 51]. Для западноевропейского мышления в отличие от мышления восточного характерно думать, будто мы держим все под контролем, когда в действительности это не так. Если для восточного типа мышления порядок вещей предопределен свыше, и человек бесконечно вращается в колесе сансары, то для человека европейского дискурса главным управляющим своей жизни является он сам. Со времен Ж.-П. Сартра европейский человек ощущает свою заброшенность в этот мир, предоставленность самому себе. Сартр считал, что «человек — это проект бытия,

он сам выбирает, кем он будет и стремится им стать» [11], а заодно пытается подстроить под свои интересы и весь окружающий мир, который, как ему кажется, должен соответствовать его ожиданиям, но реальная жизнь демонстрирует, что это не так. Человек европейской цивилизации постоянно пытается контролировать будущее, которое он не можем предсказать. Мы пытаемся контролировать других людей, когда не всегда можем контролировать себя и свои эмоции. «Мы встречаем хаотичный и сложный мир и ищем, как контролировать его любым возможным способом», — пишет Лео Бабаута [1, с. 23]. Здесь Лео Бабаута как мыслитель ставит под сомнение самоочевидную вещь: я контролирую свою жизнь, я — субъект, моя жизнь и окружающие люди и обстоятельства — объект; автор реализует философскую установку в сомнении, высказывая универсальное недоверие миру. Вопрос о том, контролирую ли я окружающий мир, является философским, здесь сталкиваются две философские установки детерминизм — индетерминизм. Л. Бабаута разделяет позицию индетерминизма, он предлагает мыслить о мире как об иррациональном хаосе, способном к самоорганизации.

Отказавшись от иллюзии контроля, от жестких целей и ожиданий, мы получаем много новых возможностей, о которых даже не мыслили, наши жесткие планы и контроль ограничивают наши возможности [1]. Человек — это не Бог, ему не дана ситуация во всей ее полноте, поэтому он не знает, к чему приведет та или иная цель и будет ли она осуществлена, он также в силу неполноты своего восприятия мира не видит и других возможностей, которые лежат на поверхности. В связи с этим, отказавшись от жестких целей и ожиданий, мы можем достичь большего, стать более спонтанными и высокоэффективными. Здесь уместно обратиться к концепции спонтанного мышления востоковеда Э. Слингерленда [11].

Суть данной концепции состоит в том, что спонтанность, достигаемая благодаря практикованию принципа у-вэй, помогает нам достичь более высоких результатах во всех сферах нашей жизни: от управления бизнесом до игры в теннис. Применяя данную концепцию к минимализму, можно сказать, что достигнув минимализма в мышлении путем отказа от иллюзии контроля и жесткого планирования, отказа от лишних мыслей, мы попадаем в то самое состояние «потока» или спонтанности, которое дает у-вэй, и можем действительно быть более

эффективны, чем если бы мы руководствовались разумом. Неслучайно в восточной философии высоко ценится состояние ума, которое характеризуется остановкой беспорядочного мыслительного процесса.

Остановка хаотичного мыслительного процесса, то есть минимализм в мышлении, является одной из целей йоги как духовной практики. Любопытно здесь сравнить тезис Декарта «я мыслю, следовательно, я существую» и восточную философию с ее стремлением успокоить ум и очистить его от лишних мыслей, именно в таком состоянии, с точки зрения и даосизма, и буддизма, и йоги, человек может быть наиболее эффективным и достичь просветления.

«Весь Дзен, — пишет Р. Барт в «Империи знаков», — литературным ответвлением которого является искусство хокку, предстает как мощная практика, направленная на то, чтобы остановить язык, прервать эту своего рода внутреннюю радиопонию, которая непрерывно вещает в нас, даже когда мы спим <...>, опорожнить, притупить, иссушить ту неудержимую болтовню, которой предается душа; и, быть может, то, что в Дзен называется сатори, и что на Западе могут перевести лишь приблизительными христианскими соответствиями (просветление, откровение, прозрение), есть лишь тревожная подвешенность языка, белизна, стирающая в нас господство Кодов, слом того внутреннего говорения, которое конституирует нашу личность» [2, с. 95]. Далее Р. Барт говорит о противопоставлении восточного и европейского способов мышления в отношении чувства меры в языке. Для европейского дискурса, по Барту, характерны бесконечное прибавление избыточных означаемых, интерпретация интерпретируемого. Означающее и означающее не соответствуют друг другу: либо мы имеем дело с избыточным означаемым (когда много текста, но мало смысла), либо мы имеем дело с углублением вербальной формы в направлении скрытого содержания (как в случае с афоризмом, о чем мы писали ранее<sup>1</sup>). Афористичность мысли — это, пожалуй, та разновидность минимализма в мышлении, которой оперирует европейский стиль философствования. Речь идет о текстах Ницше, Хайдеггера, «литературной» философии в целом.

Минимализм в мышлении, по нашему мнению, является специфической чертой

<sup>1</sup> Дядык Н. Г. Многозначность афоризма как смыслового феномена: гносеологический аспект // Личность. Культура. Общество. 2010. Т. XII. Вып. 3. № 57—58. С. 204—210.

восточного дискурса, ярким примером чего являются «Дао Дэ цзин» Лао Цзы японское хокку. По Барту, идеальным вербальным способом выражения соответствия между означаемым и означающим является японское хокку. Хокку в отличие от афоризма не представляет собой некой философской мысли, результата философского общения, сведенного к лаконичной форме. Цель хокку не в том, чтобы сократить означаемое, не уменьшая объема означаемого, как в афоризме. И вместе с тем, представляя собой вербальную объективацию минимализма в мышлении, хокку, безусловно, является философским жанром: «оно есть краткое событие, которое вмиг находит единственно возможную форму выражения» [2, с. 95]. «Вы имеете право, говорит хокку, быть пустым, кратким, банальным; просто замкните то, что вы видите и чувствуете, узким горизонтом слов», при этом ваша фраза «высвободит символ, вы будете глубоким; малыми средствами вы достигнете полноты письма» — пишет Р. Барт [2, с. 88].

При интерпретации хокку важен не смысл, а само состояние бытийности, которое при этом возникает. Задача хокку состоит в избавлении от смысла посредством легко понятой речи, пишет Барт, оно вводит нас в состояние смысловой неопределенности, используя технику остановки смысла, подобно дзенской притче. Хокку не описывает, не выражает глубокого смысла, а сводится к чистому указанию: «хокку подобно жесту маленького ребенка, который на что угодно показывает пальцем и говорит «Это!»» [2, с. 88]. Таким образом, японское хокку — это литературно-философский жанр, демонстрирующий наилучшим образом минимализм в мышлении, когда на минимальном объеме означаемого являет себя миг истины. В хокку есть пустота, которая считается в восточной философии онтологической категорией, ибо из пустоты появляется все.

Проецируя рассуждения Р. Барта о хокку на минимализм в мышлении, можно заключить, что человек, начинающий практиковать минимализм как образ жизни, начинает с того, что расчищает свое внешнее пространство, создавая тоже своего рода пустоту. Следующий шаг состоит в том, чтобы расчистить свое ментальное пространство, избавившись от лишних мыслей, обид, дел, обязательств, спешки, научившись находиться в состоянии здесь и сейчас, тоже создать своего рода ментальную пустоту, только в таком состоянии можно начать по-настоящему философствовать и реали-

зовывать «заботу о себе» (М. Фуко). Минимализм как «форма заботы о себе», на наш взгляд, предполагает реорганизацию также своего вербально-коммуникативного пространства: минималист не говорит впустую, он ценит свое слово, говорит кратко и по сути, тщательно выбирая своих собеседников. В йоге есть такая духовная техника как мауна или обет молчания, заключающаяся в добровольном воздержании от акта говорения в течение определенного времени, эта техника, по нашему мнению, создает ту онтологически-смысловую пустоту, которая так привлекла Р. Барта в японском хокку, и которая способствует формированию привычки к минимализму в мышлении. Минимализм, таким образом, становится своеобразной формой духовной практики, близкой к техникам йоги и дзена. Минимализм в мышлении, по мнению Л. Бабауты, приведет к следующим результатам: мы научимся быть в состоянии здесь и сейчас и станем более осознанными; мы прекратим пытаться контролировать других, а вместо этого сконцентрируемся на том, чтобы быть добрыми к ним и показывать любовь; мы научимся принимать мир таким, какой он есть, нежели быть раздраженными от него, или пытающимися изменить его под себя, а, следовательно, станем более счастливыми [1, с. 23]. Минимализм, таким образом, действительно, становится одним из путей к осознанной и счастливой жизни современного человека. Практикуя минимализм в мышлении, мы сможем попасть в состоянии спонтанности и создать действительно нечто потрясающее, о чем писал в своих трактатах Чжуан-цзы: «Представьте себе художника или умелого ремесленника. Талантливый резчик по дереву или прекрасный кузнец не размышляет и не рассуждает логически по ходу своего действия. Он его совершает инстинктивно и спонтанно, не зная, почему добивается успеха. Его мастерство настолько стало частью его самого, что он просто доверяет своим движениям и не задумывается о причинах» [12, с. 121].

Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что в последнее время в общественном сознании наблюдается позитивная тенденция: если раньше на вопрос, как стать счастливым, большинство отвечало в духе гедонизма «бери от жизни все», то теперь все более популярным становится ответ в духе минимализма «меньше значит лучше». Минимализм как форма философии повседневности имеет следующие философские источники: философию образа жизни Сократа, киников и стоиков; концепцию

естественного человека Ж.-Ж. Руссо; идею опрощения Л. Н. Толстого, концепцию «быть» и «иметь» Э. Фромма, философский принцип *epimeleia* или «заботы о себе» М. Фуко и идеи философии постмодернизма об обществе потребления (Ж. Бодрийяр и Р. Барт). В основе минимализма как формы философии повседневности находятся философские принципы, характерные для восточного философского дискурса: упрощение материальной жизни, воздержания от лишних действий (у-вэй), преодоления иллюзии контроля. Апелляция минимализма к восточной философии объясняется тем, что минимализм является философствованием об образе жизни. Для восточного типа философствования мысль о том, как жить правильно в отличие от дискурса восточноевропейского, для которого эта мысль после эпохи античности была практически потеряна и вновь реабилитирована в концепции «заботы о себе» М. Фуко, всегда была характерна, составляя его концептуальное ядро. Для современного человека минимализм как образ жизни становится своеобразной формой духовной практики, призванной освободить его от чрезмерной привязанности к вещам и сконцентрировать его внимание на своем подлинном «я». Минимализм как образ жизни меняет сознание субъекта и инициирует ситуацию философского вопрошания, выбор бытия в поисках смысла, бытия вопрошающего самого себя и мир; как форма «заботы о себе» минимализм призван направить наше внимание на поиск идентичности в обезличивающем дискурсе общества потребления.

1. Бабаута Л. Жизнь без усилий. М. : Альпина Паблишер, 2013. 178 с.

2. Барт Р. Империя знаков. М. : Праксис, 2004. 144 с.

3. Барт Р. Система Моды. Статьи по семиотике культуры. М. : Изд-во им. Сабашниковых, 2003. 512 с.

4. Бодрийяр Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры. М. : Культурная революция : Республика, 2006. 269 с.

5. Вальденфельс Бернхард. Повседневность как плавильный тигль рациональности // Социологос : пер. с англ., нем., фр. М., 1991. С. 39—50.

6. Диоген Лазертский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М. : Мысль, 1998. 572 с.

7. Дядык Н. Г. Антиномия «телесность-духовность» в экзистенции современного человека // Социум и власть. 2015. № 4. С. 56—60.

8. Кожарова Т. В. Понятие заботы у Фуко и Хайдеггера // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия, политология,

социология, психология, право, международные отношения. 2007. № 2-1. С. 74—83.

9. Лао-Цзы. Дао Дэ цзин. Новосибирск : Вико, 1992. 128 с.

10. Руссо, Ж.-Ж. Эмиль, или О воспитании. М. : Педагогика, 1981. 114 с.

11. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. М. : АСТ, 2009. 928 с.

12. Слингерленд Эдвард. И не пытайтесь! Древняя мудрость, современная наука и искусство спонтанности. М. : АСТ, 2017. 512 с.

13. Толстой Л. Н. Собрание сочинений : в 22 т., в 20 кн. Т. 21. Дневники. 1847—1894 гг. М. : Худ. лит., 1985. 576 с.

14. Толстой Л. Н. Путь жизни. М. : Республика, 1993. 431 с.

15. Торо Г. Уолден, или Жизнь в лесу. М. : Рипол Классик, 2018. 325 с.

16. Тоффлер Э. Шок будущего. М. : АСТ, 2002. 557 с.

17. Фромм Э. Иметь или быть. М. : Прогресс, 1996. 441 с.

18. Фуко М. Герменевтика субъекта: курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981—1982 учебном году. СПб. : Наука, 2007. 677 с.

19. Nehamas A. The Art of Living: Socratic Reflections from Plato to Foucault. Berkeley : University of California Press, 1998. 96 p.

20. Rhone P. Enough. London, Kindle Edition, 2012. 90 p.

## References

1. Babauta L. (2013) Zhizn' bez usilij. Moscow, Al'pina Publ., 178 p. [in Rus].

2. Bart R. (2004) Imperija znakov. Moscow, Praxis Publ., 144 p. [in Rus].

3. Bart R. (2003) Sistema Mody. Stat'i po semiotike kul'tury. Moscow, Izdatel'stvo im. Sabashnikovyh Publ., 512 p. [in Rus].

4. Bodrijar Zh. (2006) Obshhestvo potreblenija. Ego mify i struktury. Moscow, Kul'turnaja revoljucija Publ., Respublika Publ., 269 p. [in Rus].

5. Val'denfel's Bernhard. (1991) Povsednevnost' kak plavil'nyj tigel' racional'nosti // Socio-Logos. Moscow, pp. 39—50 [in Rus].

6. Diogen Lajertskij. (1998) O zhizni, uchenijah i izrechenijah znamenityh filosofov. Moscow, Mysl' Publ., 572 p. [in Rus].

7. Djadyk N.G. (2015). *Socium i vlast'*, no. 4, pp. 56—60 [in Rus].

8. Kozharova T.V. (2007). *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 6: Filosofija, politologija, sociologija, psihologija, pravo, mezhdunarodnye otnoshenija*, no. 2-1, pp. 74—83 [in Rus].

9. Lao-Czy (1992). Dao Dje czin. Novosibirsk, Viko Publ., 128 p. [in Rus].

10. Russo, Zh.-Zh. (1981). *Jemil', ili O vospitanii*. Moscow, Pedagogika, 114 p. [in Rus].

11. Sartre, Zh.-P. (2009). *Bytie i nichto*. Moscow, AST Publ., 928 p. [in Rus].

12. Slingerlend Jedvard. (2017). *I ne pytajtes! Drevnjaja mudrost', sovremennaja nauka i iskusstvo spontannosti*. Moscow, AST Publ., 512 p. [in Rus].

13. Tolstoj L.N. (1985). *Sobranie sochinenij: v 22 t., v 20 kn. T. 21. Dnevniky. 1847—1894 gg.* Moscow, Hudozhestvennaja literatura Publ., 576 p. [in Rus].

14. Tolstoj L.N. (1993). Put' zhizni. Moscow, Respublika Publ., 431 p. [in Rus].

15. Toro G. (2018). Uolden, ili Zhizn' v lesu. Moscow, Ripol Klassik Publ., 325 p. [in Rus].

16. Toffler Je. (2002). Shok budushhego. Moscow, AST Publ., 557 p. [in Rus].

17. Fromm Je. (1996). Imet' ili byt'. Moscow, Progress Publ., 441 p. [in Rus].

18. Fuko M. (2007). Germenevtika subjekta: kurs lekcij, pročitannyh v Kollezhe de Frans v 1981—1982 uchebnom godu. St. Petersburg, Nauka Publ., 677 p. [in Rus].

19. Nehamas A. (1998). The Art of Living: Socratic Reflections from Plato to Foucault. Berkeley, University of California Press Publ., 96 p. [in Eng].

20. Rhone P. (2012). Enough. London, Kindle Edition Publ., 90 p. [in Eng].

**For citing:** Dyadyk N.G.

Minimalism as a form of everyday philosophy // Socium i vlast'. 2019. № 2 (76). P. 106—117.

UDC 128

## MINIMALISM AS A FORM OF EVERYDAY PHILOSOPHY

**Natalia G. Dyadyk,**

South Ural State Humanitarian

Pedagogical University,

Senior Lecturer, Cand.Sc. (Philosophy).

Russian Federation,

454080, Chelyabinsk, prospect Lenina, 69.

E-mail: djadykng@cspu.ru

### *Abstract*

The article is devoted to the philosophical analysis of minimalism as a form of everyday philosophy. The author considers philosophical and worldview ideas which are the basis for minimalism as a way of life, analyzes minimalism in the context of the problems of consumer society, the relationship of philosophical way of life, everyday life and philosophical discourse. The article discusses the basic principles of minimalism as a form of everyday philosophy that contains appeals to Eastern philosophical discourse: the simplification of their vital needs, the principle of wu wei, getting rid of the illusion of control and strict planning. Minimalism is seen as a form of "self-care" and a form of spiritual practice of a modern man.

### Key concepts:

consumer society,

consumerism,

minimalism,

wu wei,

everyday philosophy.