



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
1 ОМОИ	23
Мотгаинай Бережливость.....	35
Кирэй Чистота и порядок.....	55
Тэйнэй Такт и осознанность.....	75
Дзакка Красота мелочей.....	95

2	ОМОИЯРИ	107
	Ва Гармония.....	115
	Омотэнаси Искусство гостеприимства.....	137
	Онкотисин Уроки прошлого.....	155
	Сэнбадзуру Тысяча бумажных журавликов.....	169
	О-макасэ Доверие.....	187
	Заклучение.....	207
	Об авторе.....	212
	Глоссарий.....	214
	Благодарности.....	222
	Фотоматериалы.....	223
	Примечания.....	223



Введение





RED BULL
MUSIC
FESTIVAL

10.22 - 11.17

8月31日
いざ決戦!

UNIQLO

109

H&M

UC

Hisamitsu
カロパス

DHC

DMM
FX

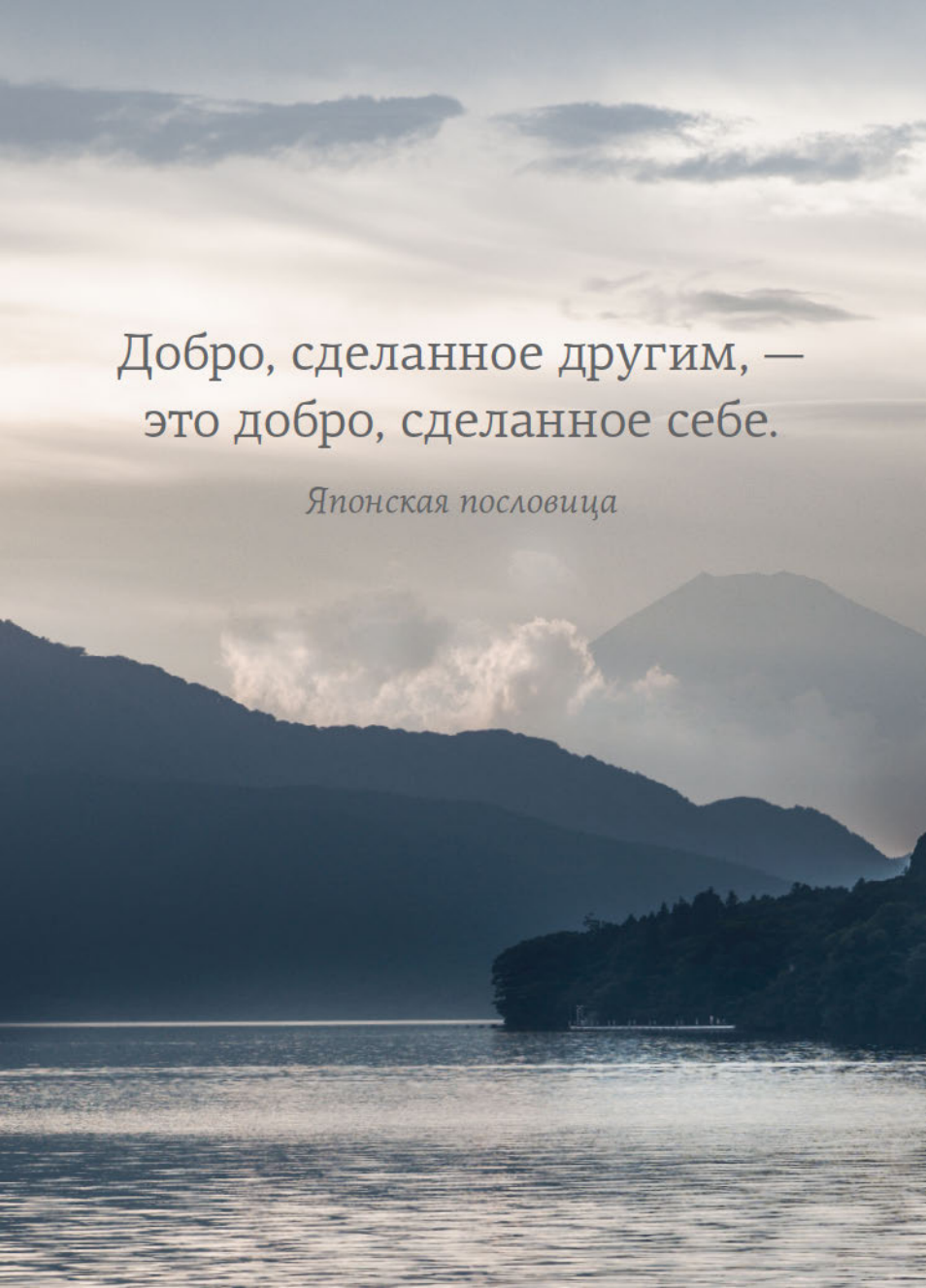
大塚堂書店

Во время чемпионата мира по футболу — 2018, после того как сборная Японии одержала сенсационную победу над сборной Колумбии, героями дня стали японские болельщики: после красивого напряженного матча они не разбрелись кто куда праздновать, а сообща очистили все трибуны от мусора — в знак уважения к принимающей стороне.

Если вы бывали в Японии, то наверняка видели что-нибудь подобное — я, например, могу рассказать много похожих историй. Так проявляется *омоияри* — дух деятельного сопереживания, который диктует японцам стиль отношений с другими людьми. Ярче всего он виден в японском гостеприимстве, но можно отыскать его и в других практиках и традициях.

Мы живем в противоречивом, конфликтном, быстро меняющемся мире. Мне очень хотелось написать эту книгу, потому что я верю: не надо строить стены и заключать себя в капсулу, лучше делиться с другими своим видением мира и учиться понимать друг друга — так мы приходим к более глубокому пониманию самих себя. Это и есть *омоияри*.

Начало новой эры — прекрасный момент, чтобы написать об *омоияри*, о том, как заботиться о людях и о мире, в котором мы живем. 30 апреля 2019 года отрекся от престола император Акихито, и Япония вступила в новую эру императорского правления — эпоху Рэйва, что значит «красивая гармония». *Ва* (гармония) — это сердце *омоияри*. Мне кажется, сейчас самое время обратиться к проверенным временем философским традициям, концепциям и практикам.

A scenic landscape featuring a large body of water in the foreground, likely a lake or wide river. The water is calm with gentle ripples. In the middle ground, there are dark, silhouetted mountains and hills. In the background, a prominent, snow-capped mountain peak rises above a layer of clouds. The sky is filled with soft, white and grey clouds, suggesting a hazy or overcast day. The overall color palette is muted, with blues, greys, and soft whites.

Добро, сделанное другим, —
это добро, сделанное себе.

Японская пословица




Что такое *омоияри*?

Трудно объяснить, что такое *омоияри*, не растолковав сначала первую часть этого слова — *омои*, что само по себе непросто. В японском языке много омофонов — слов, которые звучат одинаково (особенно для иностранца), но имеют разное значение. Выбрать из нескольких значений нужное можно по контексту или, если слово написано, то по *кандзи* — японским иероглифам*.

Например, перед вами стоит человек и сгибается от тяжести коробки, которую держит в руках. Он скажет, что коробка *омои* (重い), и в данном контексте вам захочется ему помочь, потому что коробка *тяжелая*. Но, как вы можете догадаться, дальше в книге речь пойдет вовсе не о переноске тяжестей.

Мы будем говорить об *омои* (思い) в значении «мысль», «чувство». Этим словом обозначают стиль мышления, чувства, настроения и желания. Воспоминания — это *омоидэ*, что можно приблизительно перевести как «появляющиеся мысли». Я живо помню один случай: как-то раз в детстве я прилетела в Японию и, жестоко страдая от джетлага, прокралась среди ночи в кладовку и принялась за обе щеки уминать «Каппа эбисэн» — крекеры со вкусом креветок. Дедушка застукал меня на месте преступления, но не стал бранить (к чему я мысленно уже готовилась), а в нарушение бессолевой диеты, на которую его посадили бабушка и тетки, присоединился к моему пиру. Распечатывая мороженое из красной фасоли, он сказал, что пользуется моментом, чтобы создать у меня *ий омоидэ* — хорошие воспоминания.

* Иероглифы *кандзи* пришли в Японию из Китая. В китайском языке один и тот же слог можно произнести четырьмя разными способами в зависимости от тона гласного. Японцы не воспроизводили китайские тоны, и в результате многие *кандзи* стали читаться одинаково. Поэтому иногда японские слова на слух различить невозможно, а на письме — легко. — Прим. перев.



Омоияри — это
бескорыстное
сочувствие.

В
В
Е
Д
Е
Н
И
Е
Мысли, воспоминания и чувства приходят и уходят. Иногда ломаешь голову над чем-то целыми днями, а решение приходит мгновенно — мысль прибывает в нужную точку, словно поезд на конечную станцию (*омоицуки*). *Омои* может описывать не только наши мысли, но и наш способ размышлять.

Омоияри — это включение в свои размышления других людей, своеобразная проекция, возникающая в голове. Само слово — это комбинация глаголов *омоу* — «думать» и *яру* — «делать». Но суть *омоияри* — не просто думать о том, что ты можешь сделать для других. Проще всего это описать так: предугадывать нужды других людей и действовать с позиций альтруизма, не ожидая награды. Иметь цель, преследовать выгоду, руководствоваться тайными мотивами — полная противоположность *омоияри*. *Омоияри* — это неэгоистичное, бескорыстное, деятельное сочувствие. Поставить себя на место другого, с этой позиции понять, что нужно этому человеку, и действовать так, чтобы ему стало спокойно, комфортно, хорошо и радостно. Обострить свое внимание и почувствовать, что нужно ближнему, а потом заботиться о его нуждах бережно и тактично. Например, в японских ресторанах часто делают крючки для сумок, чтобы они не пачкались, стоя на полу (или, как в моем случае, не пропитывались запахом мяса барбекю, пока я пью пиво с друзьями и закусываю его *якинику* — шашлычками на шпажках). Когда крючков для сумок нет, обед менее вкусным не станет. Но, если кто-то догадается, что вам больно смотреть, как маленькая дорогая сумочка, на которую вы полгода копили деньги, валяется в проходе у людей под ногами, и сделает для нее крючок — у вас наверняка станет теплее на душе.

Почему же это так важно — предугадывать, что человеку понадобится? Если ему что-то надо, то пусть попросит — разве не так? Почему нельзя научиться просто разговаривать друг с другом? Разумеется, это правильные вопросы. Надо уметь общаться с людьми, в том числе вовремя попросить о помощи, если она вам нужна.





Но это не умаляет пользу искусства *омоияри*. Иногда бывает важно понять людей, чьи взгляды на жизнь сильно отличаются от наших. Даже если мы с ними не согласны, мы можем расширить горизонты своего мышления и извлечь пользу из нового опыта. Есть японская пословица: «Лягушка, сидящая в колодце, не знает, что такое океан». Я всегда терпеть не могла лягушек, а сейчас думаю — может, поэтому? Мне никогда не казалось, что моя точка зрения — единственно правильная. *Омоияри* поможет нам держать ум открытым и в качестве бонуса научиться быть добрее и заботиться об окружающих, чтобы сделать наш мир лучше.

Что может дать *омоияри*?

Циник мог бы возразить: культура *омоияри* возникла в Японии в силу необходимости — для островного народа, более чем на 200 лет закрывшегося от мира, предотвращать внутренние конфликты было вопросом жизни и смерти. Но я не циник. В Рождество мне больше нравится дарить подарки, чем получать. Когда получаешь подарок, надо показать, что тебе очень приятно, и этот элемент театральности меня пугает: вдруг подарок не в моем вкусе и все это поймут по выражению моего лица? Вот поэтому мне никогда не нравились экспромты. Гораздо лучше вдумчиво что-то выбирать, аккуратно заворачивать и думать о том, что твой подарок принесет кому-то пользу, порадует или просто сделает чью-то жизнь чуть лучше и приятнее. Мне кажется, дарить подарки — это такое счастье!

Как выглядит *омоияри*?

Чтобы заботиться о других, надо сначала научиться заботиться о себе. Чтобы предугадывать чьи-то желания и нужды, надо сперва научиться распознавать свои ощущения, чувства

В и мотивы. Поэтому первую часть книги я назвала «Омой» —
В она посвящена разным философским подходам и практикам,
Е которые помогают нам жить осознанно, уважительно отно-
Д ситься к окружению и не бояться самовыражения. Первая
Е часть — о том, как лучше узнать себя самого, не тратить по-
Н пусту ресурсы, организовать свой быт и научиться видеть
И красоту в самых заурядных повседневных вещах.

Е В своей первой книге «Японизм» я рассказывала о том, как
найти радость через традиционную японскую философию
и различные практики — например *икигай*, *ваби-саби*, *синрин-
ёку* (лесные ванны) и каллиграфию. Эту книгу я хочу посвя-
тить искусству деятельного сопереживания и показать, как
мы можем стать счастливее, заботясь о счастье других.

Я попытаюсь открыть вам способ стать добрее к себе. Например, можно позволить себе не спеша оттачивать какой-то навык. Не страдайте, если тратите время на любимое увлечение — ведь оно отражает вашу индивидуальность (или вы просто наслаждаетесь процессом). У *дзидзи* — своего японского дедушки — я научилась именно этому. Он руководил крупным бизнесом, был старейшиной религиозной общины и вел активную семейную жизнь, но, несмотря на плотное расписание, находил время для рисования, кулинарии и других хобби, требующих осознанности и сосредоточения: они помогали ему очистить ум и будили творческую активность в других областях жизни. Моя тетя Таэко практиковала чайную церемонию (*тядо*) — это помогало ей вырваться из тисков проблем, восстановить связь с природой, прочувствовать смену сезонов и поворотные моменты года. Я росла и видела, как люди ищут контакт со своим внутренним «я» и находят его, и для меня это бесценный опыт. Теперь я тоже так делаю. Особенно я люблю вдумчиво и не торопясь готовить еду: ничто так хорошо не разгоняет мои внутренние тучи, как рождение блюда из кучки разрозненных ингредиентов. Готовка — мой способ прийти в состояние любви к себе. Во второй части книги я буду говорить





о том, как передать это состояние другим, — про жизнь в гармонии, бескорыстие, альтруизм, уважение и признание человеческой ценности. Способы могут быть самые разные: дарить подарки, готовить еду для любимого человека, отмечать памятные события и даже делать *оригами*. *Омоияри* — это способ донести ваши мысли людям не через слова, а через действия, и сделать это постоянной практикой.

Развивать в себе чуткость, деликатность и способность сопереживать можно только тогда, когда вы доверяете другим. Для кого-то это означает убрать защитные барьеры, отбросить свой щит и стать уязвимым. Иногда это приводит к непредсказуемым результатам — например делая в ресторане заказ *о-макасэ* (в буквальном переводе «полагаюсь на вас»), вы оставляете выбор блюда и его ингредиентов за шеф-поваром и рискуете получить на обед нечто, что вам будет... скажем так, не совсем по вкусу. Однако одновременно вы дарите себе возможность попробовать что-то абсолютно новое. Неизвестные ароматы и текстуры могут полностью изменить ваше представление о том, что такое еда. Доверяя кому-то сделать за вас выбор, вы словно отправляетесь в путешествие: проникаете в жизненную историю этого человека, узнаете его вкусы, видите его внутренний мир и учитесь смотреть его глазами. Это расширяет ваше собственное понимание и видение будущего. Иногда это невероятно интимный опыт, но дух *омоияри*, который присутствует в *о-макасэ*, помогает построить глубокую связь, основанную на взаимном уважении.

В *омоияри* отсутствуют скрытые мотивы вроде успешного продвижения бизнеса или развития романтических отношений. Это что-то большее — возможно, даже кармическое. Мне нравится простая формулировка — место, где ты оказался, сделай лучше или хотя бы не делай хуже, чем оно было до тебя. Все строится вокруг уважения: к себе, к людям и к среде общего обитания. Я надеюсь, что эта скромная книжка поможет вам сделать мир лучше — потому что даже маленький шаг вперед может стать началом большого пути.

Научно-популярное издание

Ниими Лонгхёрст Эрин

ОМОИЯРИ

Маленькая книга
японской философии общения

Редактор *Д. Рыбина*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *Л. Сеницына*


Корректор *Т. Филиппова, Т. Дмитриева*

Компьютерная верстка *О. Храмова*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге,
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 08.10.2021. Формат 84x108/32.
Бумага мелованная. Гарнитура «Centro».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76. Тираж 5000 экз.
В-РВJ-28623-01-Р. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru