

Эрин Ниими Лонгхёрст

Омоияри

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ЯПОНСКОЙ ФИЛОСОФИИ ОБЩЕНИЯ

Иллюстрации Рё Такемаса



УДК 304.3+316.6
ББК 60.56 (5Япо)
Н60

Erin Niimi Longhurst
OMOIYARI: The Japanese Art of Compassion

Перевод с английского *Ирины Лаврентьевой*

Ниими Лонгхёрст Э.
Н60 Омоияри : Маленькая книга японской философии общения /
Э. Ниими Лонгхёрст ; [пер. с англ. И. Лаврентьевой]. –
М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2021. – 224 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-19851-7

Забота, внимание и эмпатия лежат в основе всех аспектов повседневной жизни в Японии. Существует множество способов, которыми японцы подчеркивают важность человеческих связей и взаимопомощи: это и омотэнаси (традиционное искусство гостеприимства), и кирэй (чистота и порядок), и моттаинай (бережливость и уважение к вещам), и дзакка (поиск красоты в мелочах). Книга японско-британской писательницы Эрин Ниими Лонгхёрст поможет вам стать осознаннее, счастливее и добрее, привнеся элементы японской культуры и мировоззрения в вашу жизнь. Издание содержит множество цветных фотографий и иллюстрации популярного современного японского художника Рё Такемасы.

«Омоияри – это незгоистичное, 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. Иногда бывает очень 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». (*Эрин Ниими Лонгхёрст*)

УДК 304.3+316.6
ББК 60.56 (5Япо)

ISBN 978-5-389-19851-7

© Erin Niimi Longhurst, 2020
© Ryo Takemasa, иллюстрации, 2020
© Лаврентьева И. А., перевод на русский язык, 2021
© Издание на русском языке.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021
Колибри*



СОДЕРЖАНИЕ

	Введение.....	7
1	ОМОН	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
	Закключение	207
	Об авторе	212
	Глоссарий	214
	Благодарности	222
	Фотоматериалы	223
	Примечания	223



Введение





RED BULL
MUSIC
FESTIVAL

10.22-11.17

10.22-11.17

8
31
いざ決戦

UNI
QLO

109

H.M.

RED BULL
MUSIC
FESTIVAL
2014.8.2
10.22-11.17

UC

Asamitsu

ケロパス

DHC

DMM
FX

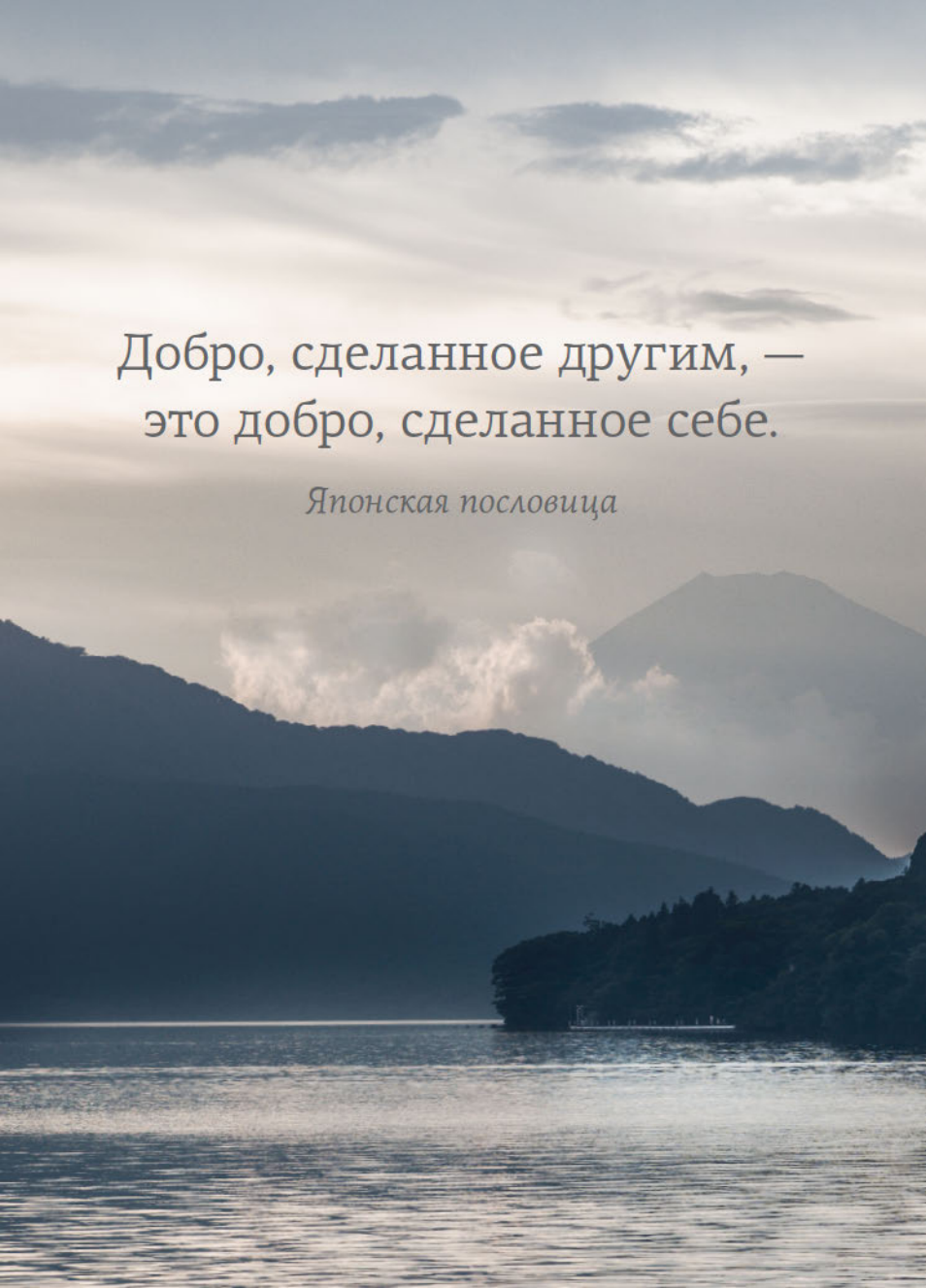
大塚堂書店

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 разбредлись 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.

The background of the image is a serene landscape. In the foreground, a calm body of water reflects the light from the sky. To the right, a dark, forested shoreline curves into the water. In the background, a range of mountains is visible, with a prominent, snow-capped peak rising above a layer of clouds. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall lighting suggests a peaceful time of day like dawn or dusk.

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

Японская пословица



Что такое *омоияри*?

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

Н *Омоияри* — это включение в свои размышления других
И людей, своеобразная проекция, возникающая в голове. Само
е 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 пози-
ций альтруизма, не ожидая награды. Иметь цель, преследо-
вать выгоду, руководствоваться тайными мотивами — пол-
ная противоположность *омоияри*. *Омоияри* — это неэгоистич-
ное, 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 заботить-
ся 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 пропи-
тывались запахом мяса барбекю, пока я пью пиво с друзья-
ми и закусываю его *якинику* — шашлычками на шпажках).
Когда крючков для сумок нет, обед менее вкусным не ста-
нет. 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 — раз-
ве 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

и мотивы. Поэтому первую часть книги я назвала «Оmoi» — она посвящена разным философским подходам и практикам, которые помогают нам жить осознанно, уважительно относиться к окружению и не бояться самовыражения. Первая часть — о том, как лучше узнать себя самого, не тратить попусту ресурсы, организовать свой быт и научиться видеть красоту в самых заурядных повседневных вещах.

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 посвятить 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.)

16+

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