



# НАГОМИ

МОСКВА

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i> .....	5
<i>Глава 1</i> У ИСТОКОВ НАГОМИ .....	11
<i>Глава 2</i> ГАРМОНИЯ ВКУСОВ И СМЫСЛОВ .....	21
<i>Глава 3</i> ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС .....	37
<i>Глава 4</i> СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ПРИНИМАТЬ .....	51
<i>Глава 5</i> ВОСТОЧНЫЙ ПОДХОД К ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУШИ .....	61
<i>Глава 6</i> ПОСТОЯННОЕ ПОСТИЖЕНИЕ НАГОМИ .....	75
<i>Глава 7</i> РАСКРЫТЬ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ .....	89
<i>Глава 8</i> ИСКУССТВО НЕИДЕАЛЬНОЙ, НО СОВЕРШЕННОЙ ЖИЗНИ .....	109
<i>Глава 9</i> СОХРАНИТЬ УНИКАЛЬНОСТЬ, ОСТАВАЯСЬ ЧАСТЬЮ ЦЕЛОГО .....	125
<i>Глава 10</i> МЕЖДУ ЦИВИЛИЗАЦИЕЙ И ПРИРОДОЙ .....	145

## ВВЕДЕНИЕ

*Нагоми — это японская философия гармонии и баланса, которая учит находить равновесие в жизни через уважение к природе, людям и себе. Она подчеркивает важность осознанности, умения ценить мимолетные моменты и находить красоту в простых вещах. Нагоми проявляется в стремлении сочетать противоположности, создавая гармонию между традициями и современностью, работой и отдыхом, личными принципами и уважением к другим. Эта концепция помогает обрести внутреннее спокойствие и сделать жизнь более осмысленной. Нагоми — это не просто философия, а практический инструмент для достижения счастья и гармонии в повседневной жизни.*

Чтобы раскрыть суть *нагоми*, давайте обратимся к культуре Страны восходящего солнца, ее истории, традициям и мировоззрению ее жителей. Однако это вовсе не означает, что у японцев есть монополия на *нагоми*. Япония, будучи небольшим островным государством, всегда была подвержена внешним влияниям.

В нашем сознании эта страна представляется довольно закрытой: после восстания крестьян в Симабаре *сёгуну*<sup>1</sup> из рода Токугава в течение двух веков (с 1641 по 1853 г.) придерживались внешней политики самоизоляции. В истории страны она осталась под названием *сакоку* (яп. 鎖国, букв. «страна на цепи»). Тем не менее Япония столетиями до этого взаимодействовала с соседними государствами.

С интересом и любопытством японцы изучали мир, впитывая культурные традиции других народов. Исторически ключевое влияние на становление японской культуры оказали Китай и Корейский полуостров. С конца XIX века Запад также играет важную роль в развитии Японии. Любое общество развивается постепенно, на это уходят десятки и сотни лет.

---

<sup>1</sup> *Сёгун* (яп. 将軍) — в японской истории высокопоставленные военные, которые фактически занимались управлением страны, в то время как император выполнял религиозную и символическую функции.

Неотъемлемой частью мировоззрения японцев являются понятия, связанные с изменчивостью мира, его непостоянством, мимолетностью. В японском языке даже есть специальное слово, иллюстрирующее эту философию, — *укиё* (букв. «скоротечный мир»). Такое восприятие мира подчеркивает, насколько важно для японцев ценить каждый момент. Например, *ханами* (традиция любования цветами), любование кленовыми листьями осенью или луной. Цветение — процесс непродолжительный, 7–10 дней. *Ханами* начинается с цветения *умэ* (японской сливы), затем *сакуры*. Есть и *ханами* других цветов: ландышей, гвоздик, подсолнухов, тюльпанов.

В своей книге «Ветка сакуры» Всеволод Овчинников, советский журналист и писатель-публицист, рассказывает о цветении *сакуры*. Даже в Японии, где технологии пронизывают все сферы жизни, наступает момент, когда люди останавливаются, чтобы насладиться красотой цветущей вишни. С началом ее цветения в парках появляются палатки с едой, напитками и игрушками. В эти дни, будь то выходные или будни, множество людей приходят в парки, чтобы устроить пикник под цветущими деревьями. Лучшие места часто занимают заранее, расстилая коврики под деревьями. *Сакурой* любоваются даже ночью. Муниципалитеты устанавливают подсветку, чтобы подчеркнуть нежность цветов. Ночное любование *сакурой* называют *ёдзакура*.

Японцы видят в *сакуре* символ мимолетности красоты: ее цветы опадают, едва раскрывшись, напоминая, что истинная красота — в ее недолговечности и умении ценить мгновения. О времени цветения сообщают по радио и телевидению или в специальных журналах. Это доказывает, что любование цветами не просто обычай, а глубокое философское переживание. В последнее время эта традиция распространяется по миру, находя отклик в сердцах людей из разных стран.

Нет ничего удивительного, что и в других странах можно найти аналоги концепции *нагоми*. Ни по происхождению, ни по смыслу она не является исключительно японской. *Нагоми* в действии — это и есть сам

процесс культурной ассимиляции, демонстрирующий, как японская культура гармонично сочетает традиционные ценности и новые идеи, создавая уникальный синтез.

У *нагоми* нет одного конкретного определения, у самих японцев существует десяток толкований. В этой книге мы постараемся составить полную картину того, что называют *нагоми*. У каждого из вас после прочтения сформируется свое представление об этой японской жизненной философии, но изначально в основу книги закладывалось понимание *нагоми* как равновесия разнообразных факторов в жизни человека и природы. Так читатели смогли бы почувствовать всю глубину и универсальность философии *нагоми*.

*Нагоми* учит нас ценить моменты, находить баланс между разными аспектами жизни и уважать как свои принципы, так и принципы других людей. Это философия, которая помогает сделать жизнь более осознанной, счастливой и наполненной смыслом.

# ПЯТЬ ОСНОВ НАГОМИ

*Концепция нагоми предлагает уникальную возможность обрести пять ключевых элементов жизни, которые способны изменить ваш взгляд на мир и помочь обрести внутренний баланс.*

## 1. ЦЕНИТЬ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, НЕСМОТРЯ НА РАЗНОГЛАСИЯ

Вместо того чтобы акцентировать внимание на конфликтах, эта философия предлагает искать точки соприкосновения и уважать мнение других. Это не означает, что нужно отказываться от своих убеждений, но важно уметь слушать, понимать и находить компромиссы.

## 2. СЛЕДОВАТЬ СВОИМ ПРИНЦИПАМ, УВАЖАЯ ЧУЖИЕ

*Нагоми* подчеркивает важность баланса между личными ценностями и уважением к чужим взглядам. Это не просто терпимость, а глубокое понимание того, что каждый человек уникален и имеет право на свою точку зрения.

## 3. НАХОДИТЬ УМИРОТВОРЕНИЕ ВО ВСЕМ, ЧТО ДЕЛАЕШЬ

Один из ключевых аспектов *нагоми* — это умение находить радость и спокойствие в повседневных делах. Будь то работа, общение или отдых, важно полностью погрузиться в процесс и наслаждаться моментом.

## 4. СОЧЕТАТЬ НЕСОЧЕТАЕМОЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ

*Нагоми* учит нас видеть красоту в разнообразии и находить баланс между противоположностями. Это может быть сочетание традиций и современности, работы и отдыха, активности и созерцания.

## 5. ПОНИМАТЬ ЯПОНСКУЮ ЖИЗНЕННУЮ ФИЛОСОФИЮ

Изучая *нагоми*, вы погружаетесь в мир японской культуры, где гармония, уважение и осознанность занимают центральное место. Это не только расширяет ваш кругозор, но и помогает по-новому взглянуть на свои привычки и ценности.



*Давайте начнем этот путь в поисках нагоми!*

Даже если до сих пор ваша жизнь была далека от принципов *нагоми*, начать их постигать никогда не поздно. Эта концепция, хотя и зародилась в Японии, универсальна и доступна каждому. Нам не нужно спешить или радикально что-то менять. Напротив, *нагоми* призывает к терпению, внимательности и уважению к себе и окружающему миру.

Пусть ваше путешествие в мир *нагоми* принесет вам не только новые знания, но и глубокое чувство удовлетворения и гармонии!



ГЛАВА 1



У ИСТОКОВ  
НАГОМИ

История концепции *нагоми* уходит корнями в японскую культуру и философию, где гармония, баланс и естественность играют ключевую роль. Само слово «*нагоми*» (яп. 侘) происходит от японского глагола «*нагому*» (яп. 和む), что означает «успокаиваться», «становиться гармоничным» или «приходить в равновесие». Это понятие отражает стремление к внутреннему и внешнему балансу, который достигается через уважение к природе, людям и окружающему миру.

Концепцию *нагоми* часто сравнивают с другой японской концепцией — *икигай*. Иногда возникает путаница, что же было первым: *икигай* или *нагоми*. Последний тесно связан с традиционными японскими ценностями, такими как *ва* (яп. 和) — гармония и *моно-но аварэ* (яп. 物の哀れ) — чувство прекрасного в непостоянстве. Эти идеи зародились в Древней Японии под влиянием синтоизма, буддизма и даосизма. Синтоизм, например, учит уважению к природе и духам, что способствует пониманию гармонии как естественного состояния мира. Буддизм привнес идею о взаимосвязанности всего сущего, а даосизм подчеркивал важность следования естественному порядку вещей. Истоки *нагоми* можно проследить еще в Конституции семнадцати статей<sup>2</sup>, написанной принцем Сётоку в 604 году, где упоминается важность согласия — ключевого элемента *нагоми*: «Цените согласие [*ва*]...»

*Икигай*, хотя и имеет глубокие корни, оформился как отдельная философия значительно позже, примерно в XV–XVI веках. Эта концепция фокусируется на поиске смысла жизни через баланс между личными интересами, талантами, потребностями мира и возможностью заработка.

Таким образом, *нагоми* как идея гармонии и баланса существовала задолго до того, как *икигай* стал широко

---

<sup>2</sup> Конституция семнадцати статей (букв. «Законоположения в семнадцати статьях») — один из древнейших законодательных актов Японии. В его основу легли буддийские и конфуцианские идеи. Согласно этому акту, аристократы и чиновники были обязаны соблюдать монархический порядок и гармонию в государственных делах.

известен. *Нагоми* лежит у истоков многих важных для японской культуры понятий, как *ваби-саби*, *дзен*, *кинцуги*, *итиго итиэ*. В каком-то смысле идея *нагоми* является той основой, тем фундаментом, на котором строится жизненная философия японцев и в культурном плане стоит в одном ряду с буддизмом, даосизмом и синтоизмом.



## НАГОМИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Сегодня нагоми становится все более популярной концепцией за пределами Японии. Люди по всему миру обращаются к этой философии, чтобы найти баланс в своей жизни.*

В японской эстетике *нагоми* проявляется в искусстве, архитектуре, дизайне и даже повседневной жизни. Например, в традиционном японском саду камней *карэсансуй* (яп. 枯山水, букв. «сухие горы и воды») каждый элемент расположен так, чтобы создавать ощущение баланса и спокойствия. То же самое можно увидеть в японской чайной церемонии, где каждая деталь — от выбора посуды до движений мастера — направлена на достижение гармонии.

С течением времени концепция *нагоми* вышла за пределы традиционной культуры и стала применяться в более широком контексте. В современном мире *нагоми* часто ассоциируется с минимализмом, осознанностью и устойчивым образом жизни. Это связано с тем, что японская философия баланса и гармонии оказалась созвучной глобальным вызовам, таким как экологические проблемы, стремительный темп жизни и информационная перегрузка.

В дизайне интерьеров *нагоми* проявляется в использовании натуральных материалов, простых форм и мягких цветов, которые создают уютную и расслабляющую атмосферу. Здесь *нагоми* перекликается с философией *ваби-саби* (яп. 侘寂), что в переводе означает «скромная красота», подразумевающей отсюда отказ от демонстрации богатства, сдержанные формы, приглушенные цвета в оформлении жилища.

В моде эта концепция выражается в предпочтении удобной, функциональной одежды, которая подчеркивает естественную красоту человека. В питании *нагоми* находит отражение в сбалансированной диете, основанной на сезонных продуктах и умеренности.

В условиях постоянного стресса и хаоса современного общества *нагоми* предлагает простые, но эффективные способы восстановления внутреннего равновесия. Это может быть медитация, прогулки на природе, практика благодарности или просто умение наслаждаться моментом.

Одним из ключевых аспектов *нагоми* является осознанность. Это умение быть «здесь и сейчас», замечать красоту в мелочах и ценить то, что есть. Например, японская практика *ичиго-ичие* (яп. 一期一会), что означает «один раз — одна встреча», учит нас ценить каждое мгновение, потому что оно уникально и никогда не повторится.

В последние годы концепция *нагоми* стала ассоциироваться с устойчивым развитием и экологическим сознанием. Японский подход к гармонии с природой находит отклик в глобальных движениях за сохранение окружающей среды. Например, принцип *моттаинай* (яп. もったいない), который можно перевести как «не расточай», подчеркивает важность бережного отношения к ресурсам и уважения к тому, что у нас есть.

Концепция *нагоми* — это не просто философская идея, а образ жизни, который помогает находить гармонию в себе и окружающем мире. Она напоминает нам о важности баланса, осознанности и уважения к природе. В современном мире, где так много хаоса и неопределенности, *нагоми* предлагает путь к спокойствию и удовлетворению. Эта древняя японская мудрость продолжает вдохновлять людей по всему миру, показывая, что гармония — это не недостижимый идеал, а естественное состояние, к которому можно стремиться каждый день.

## НАГОМИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

*Есть множество способов достичь успеха, хотя само понятие успеха субъективно. Одни идут к нему напролом, споря и доказывая свое превосходство. Другие выбирают иной путь: они сдержанны, не хвастаются достижениями и не критикуют других, но при этом достигают многого. Их успехи часто становятся известны не от них самих, а от окружающих, ведь такие люди не склонны к самовосхвалению.*

Японская культура и этикет традиционно избегают открытого противостояния, даже в условиях новаторства. Япония знает множество примеров головокружительного успеха: бренды Sony, Toyota, Honda и Nissan — лишь малая часть компаний, укрепивших послевоенную экономику страны. При этом японцы известны своей скромностью: они не выставляют свои победы напоказ и с достоинством принимают поражения. Их сдержанность в выражении мнений иногда даже кажется некомфортной для представителей других культур. Однако именно такая скромность помогла им достичь многого, не говоря о своем величии.

Благополучие Японии и гармония ее жителей во многом объясняются сдержанностью — как общей, так и личной. Эта традиция формировалась веками. Давайте поговорим о японском пути к самореализации и душевному спокойствию.

Многие книги о самосовершенствовании обещают успех, богатство и счастье, часто приравнивая последнее к материальному благополучию. Эта книга не предлагает коротких путей к деньгам или славе, но помогает понять, как усилить позитивные аспекты жизни, чтобы уравновесить неизбежные трудности. Речь идет о том, как извлечь максимум из своих достоинств, достижений и удачи, чтобы достичь благополучия и гармонии, несмотря на все жизненные неурядицы.

Согласно философии *нагоми*, неудачи, разочарования, потери, как соль и перец, подчеркивают ценность счастливых моментов. Важно не просто смириться

с тем, что трудности неизбежны, а осознать: именно их чередование с радостью и спокойствием придает существованию глубину и остроту. Если бы не было темноты, мы бы не замечали света. Так и в жизни — преодоление невзгод не только закаляет характер, но и учит нас по-настоящему ценить то, что у нас есть. Ведь только пройдя через испытания, мы понимаем, каким сокровищем может быть обычный день без тревог, простая радость или минута покоя.

Ключевое понятие, которое поможет воплотить теорию в практику, — *нагоми*. Скорее всего, вы о нем не слышали, и это неудивительно: это слово долгое время оставалось частью японской жизненной философии, малоизвестной за пределами Японии. Эта книга — одна из немногих, которая знакомит мир с *нагоми*, его историей, культурными корнями и актуальностью в современном мире.

Что же такое *нагоми*? На поверхностном уровне это душевный покой, равновесие и спокойствие. Философия *нагоми* проявляется в отношениях с окружающими, в умении сочетать разнородные элементы, будь то материалы, продукты или идеи. Это состояние сознания, для которого характерны эмоциональное равновесие и гармония с собой и миром.

Слово *нагоми*, как уже было не раз сказано, связано с японским понятием *ва* (гармония). Оно также связано с существительным *наги*, что означает полный штиль. Зачастую спокойное море символизирует умиротворение, баланс. Глагол *нагому* означает спонтанное достижение гармонии, а *нагомасэру* — активный процесс объединения разрозненных элементов в целое. В повседневной речи эти слова связаны с выходом из стресса, тревоги и напряжения, что особенно актуально в современном мире.

Слово *нагоми* весьма популярно в Японии: его используют в названиях ресторанов, горячих источников, брачных агентств и даже сортов мороженого. *Нагоми* часто встречается в названиях фирм, организующих *синрин-ёку* (яп. 森林浴), или «лесные купания». Это уникальная японская практика терапевтического общения

с природой, которая превратилась в признанный метод психофизической реабилитации. Эта практика зародилась в 1980-х годах как ответ на стремительную урбанизацию Японии и была официально включена в национальную программу здравоохранения. В отличие от обычных прогулок, *синрин-ёку* предполагает глубокое погружение — участники медленно передвигаются по лесу, осознанно дышат, прислушиваясь к шелесту листьев и ощущая текстуру древесной коры.

Между тем *нагоми* — это не только традиции. В то время как Япония становится все более открытой для внешнего мира, эта философия не перестает эволюционировать. Так, к примеру, название «Нагоми» получила гостевая программа, в рамках которой японские семьи-участницы приглашают гостей — туристов из-за рубежа — и что-нибудь готовят специально для них, чтобы все вместе приятно провели время за ужином в домашней обстановке.

*Нагоми* помогает достичь душевного благополучия, даже если вы не чувствуете себя счастливым. Оно учит принимать несовершенство жизни и находить умиротворение в сложных ситуациях. Эта философия доступна каждому, независимо от места жительства или рода занятий.



## НАГОМИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### 1. ГЛУБОКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ

*Нагоми* — не просто модное понятие, а многовековая философия, уходящая корнями в синтоизм, буддизм и даосизм.

### 2. АНТИПОД СОВРЕМЕННОГО ХАОСА

В эпоху цифровой перегрузки *нагоми* предлагает систему ценностей, основанную на осознанности, умеренности и балансе. Это проявляется в минимализме, экологичном потреблении и жизни «здесь и сейчас».

### 3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Концепция воплощается в конкретных практиках: от *синрин-ёку* (лесных купаний) до дизайна интерьеров, где важны натуральные материалы и сдержанная эстетика *ваби-саби*. Даже японский бизнес-успех строится на принципах скромности и гармонии.

### 4. ГЛОБАЛЬНАЯ АКТУАЛЬНОСТЬ

*Нагоми* переросло национальные рамки, став ответом на общемировые вызовы: стресс, экологические кризисы, утрату смыслов. Его адаптируют в терапии, урбанистике и даже гастрономии.

### 5. ФИЛОСОФИЯ ПРИНЯТИЯ

Ключевая идея — не избегание трудностей, а их интеграция в жизненный опыт. Как специи усиливают вкус блюда, так и испытания делают ценнее моменты покоя, учат ценить простое и мимолетное.



УДК 316.6  
ББК 88.52(5Япо)

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

## НАГОМИ. СМЫСЛ ЖИЗНИ ПО-ЯПОНСКИ НАГОМИ

Ответственный редактор А. Гусева  
Художественный редактор А. Демочкина  
Технический редактор К. Кочурина  
Корректоры В. Алексина, Е. Бударгина  
Верстка В. Демин

ISBN 978-5-389-29201-7

ISBN 978-5-389-29203-1

ISBN 978-5-389-29116-4

© Издание на русском языке, текст, оформление.  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025  
КоЛибри®

В оформлении макета использованы иллюстрации и фотографии Shutterstock.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 21.04.2025.

Формат 84×96<sup>1/32</sup>. Гарнитура «PF Centro Serif Pro». Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,47.

«Нагоми. Смысл жизни по-японски». Тираж 3300 экз. W-СНН-38303-01-Р. Заказ №

«Нагоми». Тираж 2000 экз. W-ССМ-38305-01-Р. Заказ №

160 с., с ил.

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т. ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



978-5-389-29201-7



978-5-389-29203-1