

Эрин Ниими Лонгхёрст

ВОЛНЫ ДУШИ

Японские секреты
внутренней гармонии



УДК 304.3+316.6
ББК 60.56 (5Япо)
Н60

Erin Niimi Longhurst
OMOIYARI: The Japanese Art of Compassion

Перевод с английского *Ирины Лаврентьевой*

Иллюстрации *Рё Такемасы*

Ниими Лонгхёрст Э.

Н60 Волны души. Японские секреты внутренней гармонии / Э. Ниими Лонгхёрст ; [пер. с англ. И. Лаврентьевой]. — М. : Колибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 224 с. : ил. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-33134-1

Представьте, что вы входите в комнату и кто-то уже позаботился о том, где вам будет удобно сесть. Это не магия. Это культура внимания.

А теперь представьте, что вы сами становитесь таким человеком. Не из чувства долга, а из тихой радости.

«Волны души» — о том, как японские практики помогают обрести гармонию с собой и окружающим миром.

Эрин Ниими Лонгхёрст — британско-японская писательница, антрополог и автор бестселлеров, чьи работы публиковались в BBC, Vogue и The Sunday Times. Выросшая на стыке двух культур, она вдохновляется находить баланс с помощью японской философии заботы и гармонии. Сделайте свой дом чище — и мысли станут яснее. Начните с одного жеста в день — и спокойствие войдет в вашу жизнь, а счастье перестанет быть целью, превратившись в естественное состояние.

Тихий, добрый и внимательный мир начинается с тебя.

Книга публиковалась под названием «Омоияри: Маленькая книга японской философии общения» ISBN 978-5-389-19851-7.

УДК 304.3+316.6
ББК 60.56 (5Япо)

ISBN 978-5-389-33134-1

© Erin Niimi Longhurst, 2020

© Лаврентьева И. А., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

Колибри®





Введение



RED BULL
MUSIC
FESTIVAL
2017 東京
10.22-11.17

8.31 いざ決戦

ガスト

カフェ・ワゴン

ユニクロ

しまむら

コンタクト

全カモ多分で感傷する

UNI
QLO

100

RED BULL
MUSIC
FESTIVAL
2017 東京
10.22-11.17

H.M.

UC

Hisamitsu

サロパス

DHC

DMM
FX

大塚堂書店

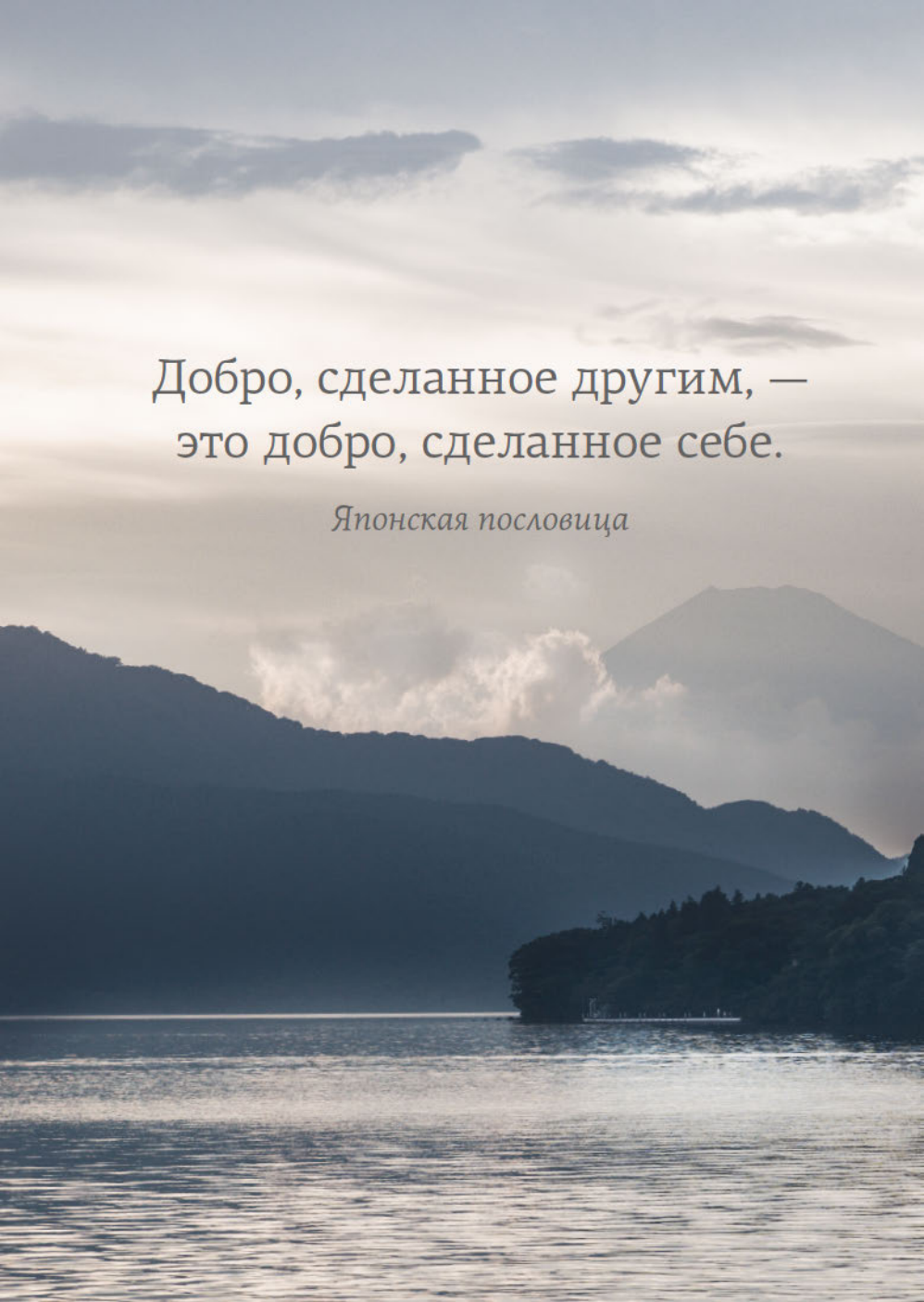


Во время чемпионата мира по футболу — 2018, после того как сборная Японии одержала сенсационную победу над сборной Колумбии, героями дня стали японские болельщики: после красивого напряженного матча они не разбрелись кто куда праздновать, а сообща очистили все трибуны от мусора — в знак уважения к принимающей 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 body of water in the foreground, dark silhouetted mountains in the middle ground, and a large, snow-capped mountain peak in the background under a cloudy sky. The text is centered in the upper half of the image.

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 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 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 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 «Омой» — 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
Массовое издание

Танымал ғылыми басылым
Бұқаралық басылым

Ниими Лонгхёрст Эрин

ВОЛНЫ ДУШИ

Японские секреты внутренней гармонии

Ответственный редактор *Е. Волковская*

Дизайнер обложки *А. Дёмочкина*

Компьютерная верстка *О. Храмова*

Технический редактор *М. Караматозян*

Корректоры *Т. Филиппова, Т. Дмитриева*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 12.05.2026.

Формат 75×110 1/32. Гарнитура «Centro».

Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,69.

Тираж 2000 экз. W-PBJ-42486-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательство АЗБУКА» –
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

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»
в г. Санкт-Петербурге
195112, Санкт-Петербург,
Малоохтинский пр-т, д. 68,
БЦ «Регул», 2-й этаж
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«АЗБУКА Баспасы» 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

Санкт-Петербург қаласындағы
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
195112, Санкт-Петербург,
Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,
Регул бизнес орталығы, 2-қабат
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

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

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

16+