

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ЯПОНИЗМ»

# Омоияри

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ЯПОНСКОЙ ФИЛОСОФИИ ОБЩЕНИЯ



Эрин Ниими Лонгхёрст

新美英鈴

Иллюстрации Рё Такемаса 武政諒

# Эрин Ниими Лонгхёрст Омоияри. Маленькая книга японской философии общения

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67099764](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67099764)*

*Омоияри. Маленькая книга японской философии общения: КоЛибри,  
Азбука-Аттикус; Москва; 2021  
ISBN 978-5-389-20697-7*

## Аннотация

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 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. 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)

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 7  |
| 1                                 | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 40 |

# **Э. Ниими Лонгхёрст Омоияри. Маленькая книга японской философии общения**

Erin Niimi Longhurst

ОМОИYARI: The Japanese Art of Compassion

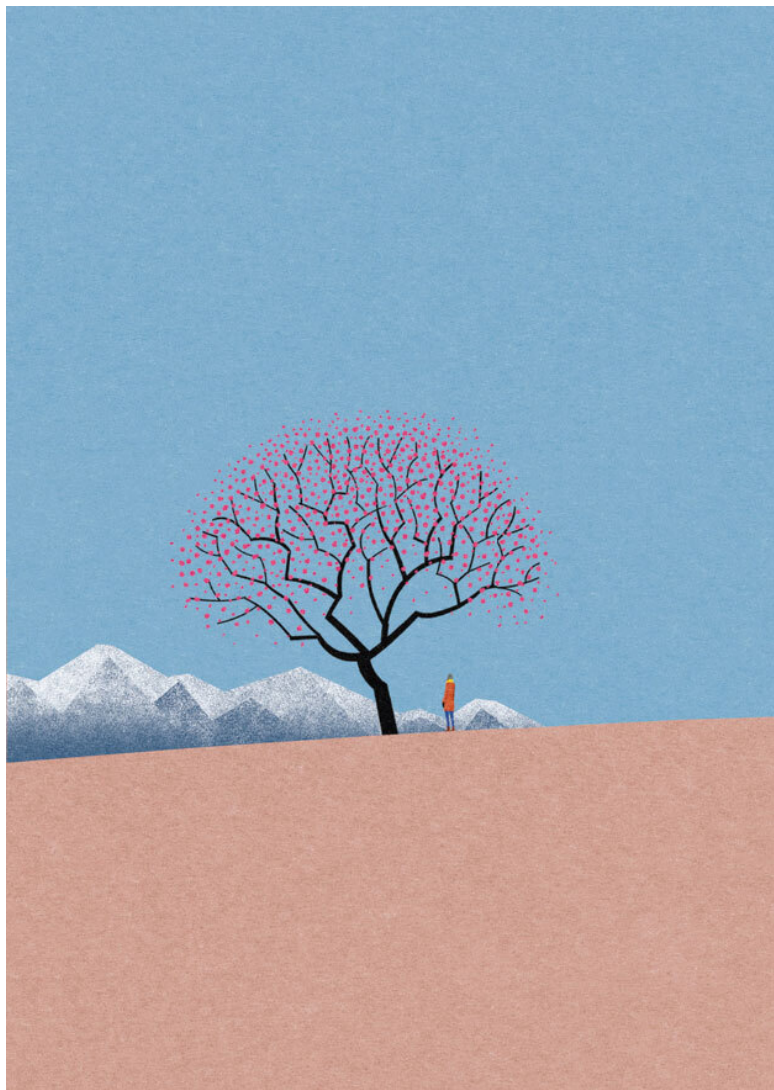
© Erin Niimi Longhurst, 2020

© Ryo Takemasa, иллюстрации, 2020

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

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус», 2021

КоЛибри®



# Введение









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

ся, сейчас самое время обратиться к проверенным временем философским традициям, концепциям и практикам.

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.<sup>1</sup>

Например, перед вами стоит человек и сгибается от тяжести коробки, которую держит в руках. Он скажет, что коробка *омои* (##), 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* (##) 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.

---

<sup>1</sup> 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.

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 (*омощуки*). *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 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. 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 су-

мок 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 колоде, 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.







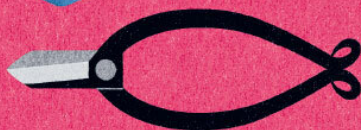


Развивать в себе чуткость, деликатность и способность сопереживать можно только тогда, когда вы доверяете другим. Для кого-то это означает убрать защитные барьеры, отбросить свой щит и стать уязвимым. Иногда это приводит к непредсказуемым результатам – например делая в ресторане заказ *о-макасэ* (в буквальном 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.

**1**  
**Омол**  
**##**



Если заглянуть в словарь, слово *омои* может значить «мысль», «чувство», «эмоция» и «ощущение». Именно понимание собственных мыслей и чувств позволяет нам проникнуться состоянием другого человека и сделать ему доброе дело. Сопереживание составляет основу искусства *омоияри*.

Я хочу подчеркнуть: в умении сопереживать первостепенную роль играют наши собственные мысли, желания и чувства. Невозможно избавиться от эгоизма, не осознавая «эго», и невозможно быть добрым к другим, если вы хотя бы раз в жизни не проявили доброты к себе.

Японская культура во многих аспектах иерархична. Это отлично видно, когда, например, в бизнесе или в быту приходится использовать *кэйго* – японский язык вежливости. Уважение играет особую роль в отношениях людей, особенно когда речь идет о представителях разных поколений. Например, в Японии есть специальный праздник – День почитания старших, когда вся нация отдает должное опыту и мудрости пожилых людей, накопленных за долгое время их жизни.

В японской культуре демонстрация взаимного уважения занимает важное место. Строгий этикет и культурные нормы, регламентирующие речь, язык тела, приветствия, даже такие мелочи, как принятие ванны, написание писем и обмен визитными карточками, позволяют понять общие принципы, на которых строится взаимодействие между людьми.

В этой части книги, «Оmoi», речь пойдет в основном о

познании себя. Я расскажу о японских практиках, которые позволяют увидеть мир с другой стороны, приобрести новые привычки и войти в контакт со своей творческой стороной. Я хочу помочь вам найти радость и удовлетворение в том, чтобы изменить свой подход к потреблению, окружить себя красотой и попробовать вкладывать больше души в то, что вы делаете.

















Первая глава называется «Моттаинай». Это чувство сожаления об утрате еще полезной вещи или осуждение расточительности – например, вы испытываете его в тот момент, когда что-то еще явно хорошее выбрасываете на помойку. Мой отец – англичанин, а мать – японка. Мне повезло – я воспитывалась в тесном контакте с бабушками и дедушками с обеих сторон. Все четверо выросли во время Второй мировой войны, хотя и по разные стороны земного шара, и их роднит между собой бережное отношение к вещам. Сейчас вопрос экологической безопасности стоит довольно остро и старые идеи обретают новую жизнь. Уважение к тому, что имеешь, ведь изобилия в будущем никто не гарантирует, – основа философии *моттаинай*.

*Дзидзи* – мой японский дедушка – оказал большое влияние на мою жизнь и сформировал мое отношение к миру. Он был генеральным директором огромной международной корпорации, сильным и незаурядным человеком. Я видела его острый ум, деловую хватку, проницательность, способность принимать решения и вести за собой людей. Но я также видела его внутреннюю, мягкую, духовную сторону, которая питала энергией его внешнюю активность. По выходным он покидал суетливый Токио и в домашней обстановке становился старейшиной религиозной общины, отцом и дедом. Наблюдая за ним в этой роли, я научилась понимать практики и традиции, которые он так высоко ценил. Я стала

их использовать, уже будучи взрослой, чтобы найти умиротворение и покой даже в самые непростые времена.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.