

ЯПОНСКИЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ,
ЗДОРОВЬЮ И БЛАГОПОЛУЧИЮ



НАГОМИ

КЕН МОГИ

АВТОР МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА «ИКИГАЙ»

Кен Моги
Нагоми. Японский путь
к счастью, здоровью
и благополучию

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67863573

*Нагоми. Японский путь к счастью, здоровью и благополучию: КоЛибри,
Азбука-Аттикус; Москва; 2022
ISBN 978-5-389-21609-9*

Аннотация

«За молчаливостью и сдержанностью японцев кроется многовековой секрет обретения благополучия и гармонии в жизни. В этой книге описывается японский путь к самореализации и душевному спокойствию – путь нагоми». (Кен Моги)

Ученый и писатель Кен Моги, автор мирового бестселлера «Икигай. Смысл жизни по-японски», знакомит с оригинальной жизненной философией, глубоко укоренившейся в истории, традициях и культуре Страны восходящего солнца. Нагоми можно рассматривать как первооснову многих хорошо известных японских концептов – ваби-саби (философия принятия недолговечности и временной природы всего, что нас окружает, способность замечать прелесть мимолетного и незаконченного), кинцуги (искусство видеть прекрасное в

нарушенной целостности формы и воздавать должное тем трудностям и испытаниям, которые оставляют на нас свой след), дзен (умение восстанавливать внутренний баланс, не подверженный влиянию извне)... Таким образом, постигнув нагоми, вы сможете лучше понять суть и других ключевых идей японской эстетики и древних идеалов.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26



Кен Моги

Нагоми. Японский путь

к счастью, здоровью

и благополучию

Ken Mogi

The Way of Nagomi

How to Live a Balanced and Harmonious Life the Japanese
Way

© Ken Mogi, 2022

© Amber Anderson, illustrations, 2022

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус», 2022

КоЛибри®

Предисловие

В этой книге речь идет о *нагоми* – так следует из ее названия. Понятие японское, и, чтобы раскрыть его суть, я буду обращаться к культуре Страны восходящего солнца, ее истории, расскажу о ее жителях, но все это вовсе не значит, что *нагоми* – исключительная особенность образа мышления японцев. Япония традиционно была подвержена влиянию извне: будучи небольшим островным государством, она с интересом и желанием изучала внешний мир, воспринимала многочисленные культурные влияния. Исторически для становления японской культуры и ее обогащения ключевым был авторитет Китая и в меньшей степени Корейского полуострова, но в конце XIX столетия Япония обратила свой взор и на Запад.

Развитие любого общества – процесс длительный, происходящий во взаимосвязи со многими другими. При этом японцы всегда воспринимали социум как нечто изменчивое, мимолетное и непостоянное. У них даже есть специальное слово – *укиё* («скоротечный мир»)¹, которое прекрасно иллюстрирует эту философию. Такая характеристика мира дает понять, как важно все мимолетное в жизни японцев –

¹ Дословно – плывущий мир. В эпоху Эдо термин был переосмыслен, и зачастую его стали понимать как «мир мимолетных наслаждений». – *Здесь и далее примеч. ред.*

взять, к примеру, обычай любоваться весной цветением сакуры, которое длится всего несколько дней. Вообще *ханами* – традиция любования цветами – стоит в одном ряду с любованием, например, луной и давно стала неотъемлемой частью культуры страны, а в последнее время распространяется по миру. Стоит ли удивляться, что и в других частях света найдутся местные аналоги для принявшей особую национальную форму концепции *нагоми*, ведь она вовсе не является исключительно японской ни по происхождению, ни по смысловому содержанию. Вообще-то процесс культурной ассимиляции сам по себе *нагоми* в действии, потому что он демонстрирует стремление японской культуры гармонично сочетать исконное и привнесенное.

У самих японцев множество толкований *нагоми*, поэтому я попытался представить здесь как можно более всестороннюю и сбалансированную картину. Разумеется, сколько людей, столько и мнений, а мне самому ближе понимание *нагоми* как равно значимых разнообразных факторов в любой сфере жизни человека и, конечно, природы, поэтому я хочу, чтобы эта концепция была целостно отражена на страницах моей книги.

Читая ее, вы убедитесь, что *нагоми* дает возможность достичь следующих пяти опорных элементов жизни.

1. Сохранение прекрасных отношений с любимыми людьми, даже если мы с ними не согласны.

2. Умение жить в соответствии со своими принципами и правилами, принимая во внимание принципы и правила окружающих.

3. Способность находить умиротворение во всем, что делаешь.

4. Смешение и сочетание неожиданных составляющих для достижения внутренней гармонии.

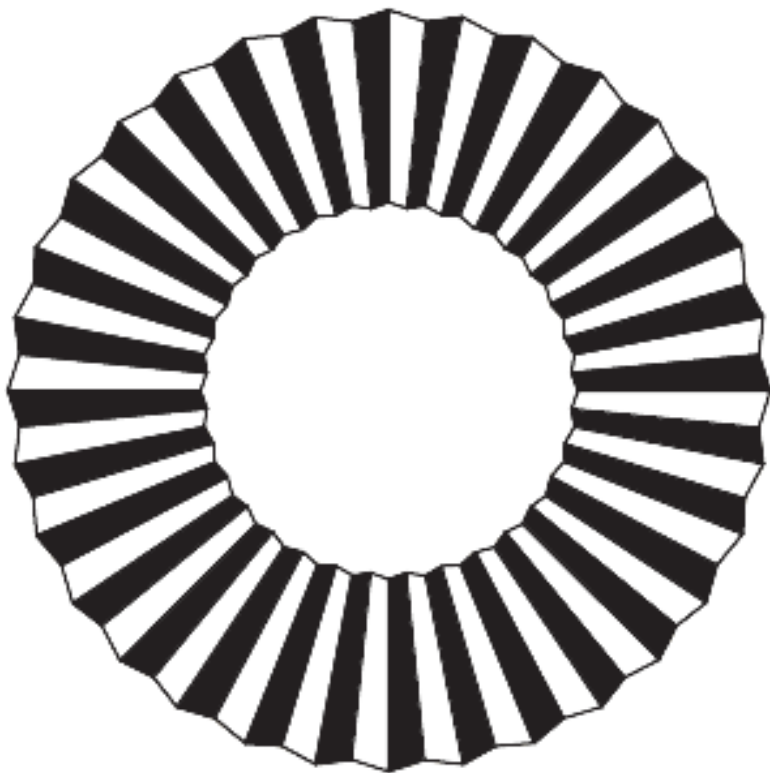
5. Глубокое понимание японской жизненной философии.

Надеюсь, что, посвятив некоторое время вдумчивому исследованию *нагоми*, вы сможете по-новому взглянуть на свою жизнь – понять, что может сделать ее счастливой и созидательной, гармоничной в отношениях с окружающими людьми и природой, а также – наверное, это самое важное – с самими собой. Даже если до сих пор вы вели жизнь, далекую от принципов *нагоми*, начать их постигать никогда не поздно. Да, эта концепция развивалась в Японии, подпитываясь от местной культуры, но в современном мире она доступна каждому. Любой человек может начать строить *нагоми* своей собственной жизни, как только закончит читать эту книгу и даже с первых ее страниц.

Итак, начинаем. Добро пожаловать на путь *нагоми*!

Глава 1

Нагоми для начинающих



Есть немало способов, помогающих добиться в жизни то-

го, что принято считать успехом, хотя понятие это и субъективно. Одни идут по этой дороге, напирая и вечно со всеми споря. Выбор других иной. Такие люди сдержанны, не склонны превозносить свои достоинства или критиковать чужие недостатки. И тем не менее им удается достичь очень многого без демонстрации собственного превосходства. Узнаешь об их жизненных достижениях и думаешь: как такое возможно? Причем узнаешь не от них самих – хвалить сами себя такие люди точно не будут.

Уклад жизни японцев и правила их этикета традиционно таковы, что позволяют избегать открытого противостояния даже тогда, когда речь идет о новаторстве. Япония знает немало историй головокружительного успеха. Примеров много – известнейшие бренды *Sony*, *Toyota*, *Honda* и *Nissan* родом из Страны восходящего солнца, и это лишь малая толика крупных компаний, деятельность которых упрочила послевоенную экономику Японии. При этом японцы славятся умением оставаться в тени и не привлекать к себе внимание. Они скромны, сдержанно реагируют на собственные победы и с достоинством принимают поражения. Публично высказывать свое мнение им не свойственно, и такая молчаливость иногда даже становится некомфортной для представителей других национальностей. А между тем на счету моих соотечественников масса удивительных свершений, которых они добились, ни слова не сказав о собственном величии.

Не в последнюю очередь благополучие страны и обрете-

ние гармонии в жизни ее жителями объясняется их сдержанностью – общей и личной. Это традиция Японии, и выкристаллизовывалась она веками. Вот и давайте побеседуем о японском пути к самореализации и душевному спокойствию.

Тут следует с самого начала оговорить нюансы. Большинство книг, поставивших своей задачей помогать человеку самосовершенствоваться, обещает ему успех, богатство и счастье, а иногда и первое, и второе, и третье одновременно. И то сказать – многие, по сути, приравнивают счастье к состоятельности и преуспеванию. Эта книга не подскажет коротких тропинок к деньгам или славе, но поможет понять и приумножить то хорошее и позитивное, что есть в нашей жизни, чтобы «уравновесить» таким образом трудности, неизбежно выпадающие на долю каждого из нас. Она о том, как извлечь максимум из собственных положительных качеств, достижений и везения и за счет этого увеличить свое благополучие и жизнеспособность. Жизнеспособность не в медицинском понимании этого термина, а в философском. Безусловно, человек должен уметь противостоять жизненным невзгодам. Ключевой момент в этом – понимание даже не того, что неприятности, по сути, неотъемлемая часть жизни, а того, что баланс хорошего и плохого плюс то, что находится между этими двумя полюсами, делает ее уж точно не скучной. Нужна аналогия? Если горькое или кислое помогают акцентировать вкус многих блюд, то почему преодоление

трудностей не поможет нам оценить по достоинству то хорошее, что есть в жизни?

Что нужно знать для того, чтобы теория не расходилась с практикой? Я отвечаю на этот вопрос одним словом: *нагоми*.

Вы никогда раньше его не слышали? Не расстраивайтесь – многие другие тоже. И даже если вы знаток иных культур, сталкиваясь с этим словом вам вряд ли доводилось. Это примечательное слово, будучи одним из основных понятий того, за что ратуют Япония и японцы, долгое время оставалось весьма тщательно охраняемым секретом их жизненной и трудовой философии.

Насколько мне известно, это первая книга, которая знакомит мир за пределами Страны восходящего солнца с понятием *нагоми*. В ней будут рассмотрены исторические и культурные предпосылки формирования этого понятия и его место в актуальном контексте, безусловная необходимость *нагоми* в современном мире.

Так что же это такое? Разговор о глубинных смыслах *нагоми* у нас еще впереди, а смыслы поверхностные – это душевный покой и равновесие, спокойствие духа и разума. Философия *нагоми* может проявляться в отношениях человека с окружающими, влиять на качество его общения с другими людьми. Сбалансированное и тщательно подобранное сочетание разнородных материалов, да тех же продуктов, если речь идет о кулинарии, – это тоже *нагоми*. А еще это понятие может описывать общий душевный настрой человека,

живущего в гармонии с самим собой и с миром вокруг. В конечном счете *нагоми* – это особое состояние человеческого сознания, для которого характерны эмоциональное равновесие, спокойствие и чувство благополучия. Очень важно при этом, что *нагоми* изначально подразумевает наличие разных элементов, а не существование единого, неделимого целого. Записанное с использованием японских иероглифов, это слово будет иметь общий иероглиф со словом *ва*, что по-японски означает «гармония»². Семантически глагол *нагому* является непереходным и выражает спонтанное достижение состояния *нагоми*. С другой стороны, переходный глагол *нагомасэру* описывает активный процесс сведения воедино некоторого количества разрозненных элементов с целью создания гармоничного целого. В обыденной речи значения этих двух глаголов связаны с ситуацией выхода из таких состояний, как стресс, напряжение, тревожность и фрустрация, которые уже давно стали бичом современного общества, и Япония, к сожалению, теперь не исключение. Существительное *нагоми* также связано с существительным *наги*, означающим полный штиль. Море во время штиля часто символизирует умиротворенность и покой.

Слово *нагоми*, имеющее столько смысловых оттенков, не так-то просто перевести. В зависимости от контекста его значения будут немного отличаться друг от друга, поэтому на

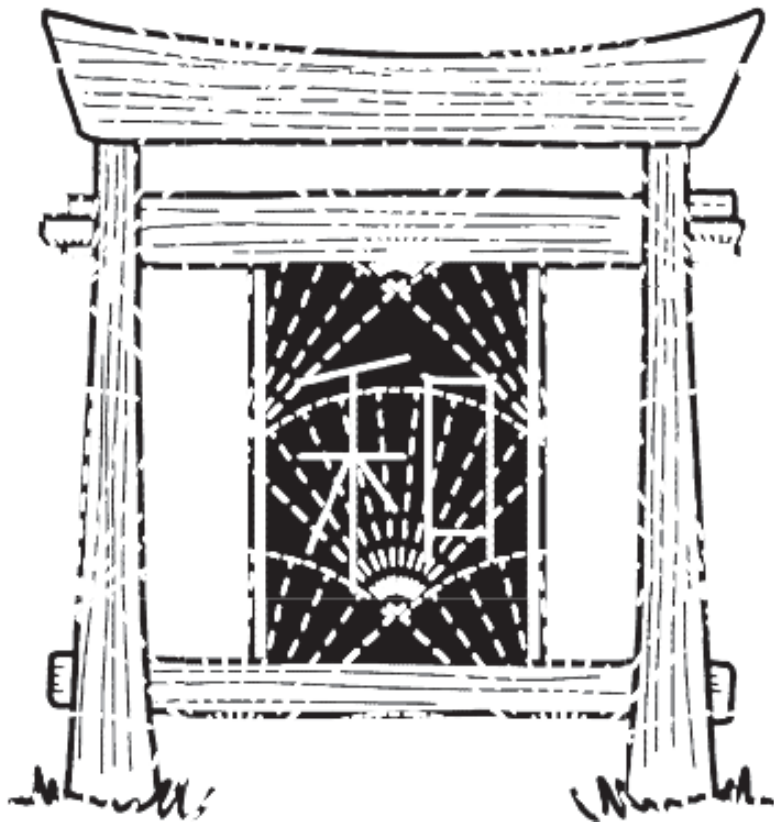
² В этом Восток и Запад едины: еще древние греки понимали гармонию как согласование разнородных, даже противоположных (конфликтных) элементов.

страницах своей книги я хотел бы коснуться разных аспектов этого понятия, показать, как философия *нагоми* проникает во все сферы человеческой жизни.

Обладающее положительными коннотациями слово *нагоми* весьма популярно в Японии. Названием, содержащим его, гордятся рестораны, горячие источники, дома престарелых, брачные агентства, фирмы по организации *синрин-ёку* – «купания» в лесу, погружения в него. Оно входит в состав названий некоторых сортов мороженого, марок зеленого чая, СПА в одном люксовом отеле, так называется известный оркестр и компьютерный фонт³. А еще «*Нагоми*» – это название специального железнодорожного состава, в котором ездят особы императорской крови. При создании этого поезда использовались новейшие технологии, и сделан он сам и все в нем с величайшим тщанием, столь характерным для японцев. Снаружи вагоны окрашены в темно-бордовый цвет, традиционно считающийся аристократическим, их внешние поверхности блестят почти как зеркало. О внутренней отделке императорского вагона ничего не известно, да и все остальные вагоны большую часть времени недоступны для обычных граждан. Но иногда, по особым случаям, широкая публика получает возможность совершить путешествие на поезде «*Нагоми*» в рамках специальной экскурсии,

³ Фонт (от *англ.* font) – термин из компьютерного сленга, подменяющий слово «шрифт». Компьютерный шрифт содержит набор описаний текстовых символов и используется программой или графической оболочкой операционной системы для отображения текста.

и в отзывах о ней, во всех без исключения, рассказывается о том, как прекрасен этот состав. Факт, что слово *нагоми* было использовано в качестве названия для столь высокостатусного средства передвижения, свидетельствует о том, какое важное место занимает это понятие в культурной и исторической традиции Японии.



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 програм-

ма, 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.

Концепция *нагоми* считается «родной матерью» таких важных для японской культуры понятий, как *ваби-саби*, *дзен*, *кинцуги*, *итиго итиэ* и *икигай*. Не будет преувеличением сказать, что она занимает центральное место в жизненной философии японцев и находится на самом верху японской культурной иерархии. Истоки такой, можно сказать грандиозной, значимости *нагоми* обнаруживаются в Конституции семнадцати статей⁴, написанной принцем Сётоку в 604 году. Так, первая же статья этого документа гласит: «Цените согласие [*ва*]...»⁵ – здесь использование китайской, более формальной репрезентации понятия *нагоми* подразумевает, что Япония как государство зиждется на этой концепции.

Вообще *нагоми* как состояние ума тесно связано с душевным благополучием, но его можно достичь, даже если вы не так уж счастливы. Красота этого состояния заключается в том, что оно помогает нам примириться с ощущением отсутствия счастья и даже с выпавшими на нашу долю бедствия-

⁴ Конституция семнадцати статей, дословно «Законоположения в семнадцати статьях», – старейший законодательный акт Японии. Статьи, созданные на буддийской и конфуцианской идеологической основе, требовали от аристократов и чиновников соблюдения монархического порядка и гармонии в государственных делах.

⁵ Перевод К.А. Попова.

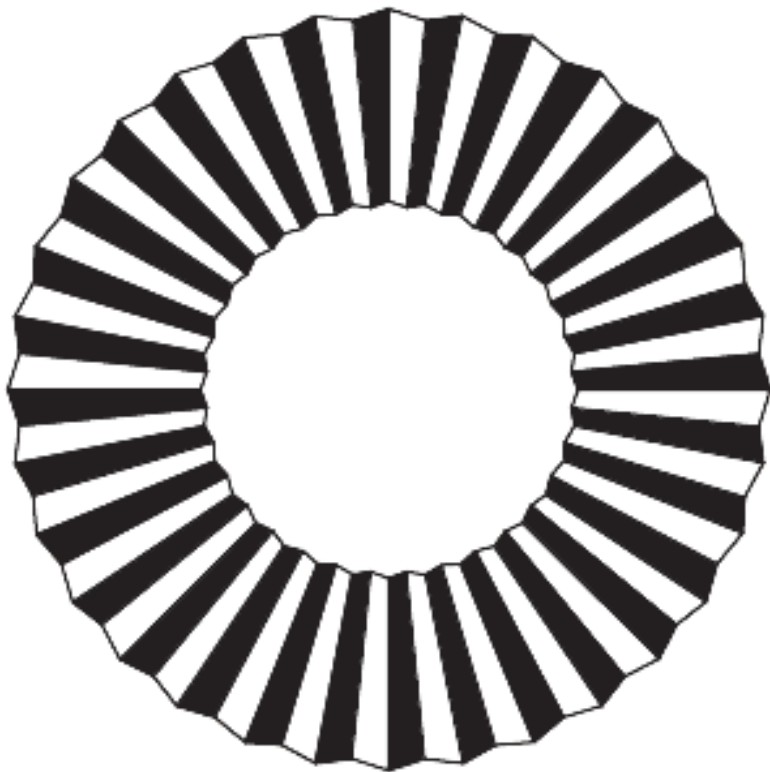
ми. Иными словами, оно позволяет достойно принять некоторые далеко не идеальные ситуации. Возможно, вы немного запутались, но в дальнейшем я постараюсь объяснить, каким образом *нагоми* помогает нам, открывая многочисленные пути к менее стрессовому и более умиротворенному, а значит, прочному укладу жизни. Но самая хорошая новость в том, что эта помощь доступна всем и каждому – где бы вы ни жили и чем бы ни занимались.

Я чрезвычайно рад познакомить вас с концепцией *нагоми* – центральным понятием японской жизненной философии.

Путешествие в мир *нагоми* начинается!

Глава 2

Нагоми питания



Первая остановка на этом пути будет на кухне.

Японцы славятся творческим подходом к использованию продуктов питания. Их кулинарные традиции всегда были одними из самых интересных в мире, и при этом японские блюда хорошо сбалансированы как с точки зрения вкуса, так и в плане пользы для здоровья.

Нагоми – это центральный философский принцип в практической плоскости японской кулинарии, и отличным примером, демонстрирующим этот принцип в действии, является кухня *кайсэки*⁶, подчеркивающая гармонию ингредиентов, используемых в разных блюдах. Главное в *кайсэки* – наслаждение разнообразными дарами природы и плодами рук человеческих, и в этом контексте *нагоми* становится общим, объединяющим понятием для описания японского подхода к сбалансированному питанию.

В удаленном от центра западном районе старой японской столицы Киото расположена местность Арасияма, известная своими головокружительной красоты тропинками среди бамбуковых рощ и полными безмятежного спокойствия храмами, и здесь, на берегу реки Кацура и ее притока Ои (неподалеку от моста Тогэцукё) находится ресторан «Арасияма Киттё», заслуживший три мишленовские звезды. Шеф-повар этого ресторана Кунио Токуока, внук Тэиити Юки, до-

⁶ Традиционный японский обед из нескольких блюд, схожий по изысканности с европейской высокой кухней, а также умение приготовить его. *Кайсэки* обычно подают в дорогих ресторанах, предлагающих три уровня цены в соответствии с понятием *сётикубай* («три друга зимы» – сосна, бамбук, слива), где сосна символизирует самый роскошный вариант, а слива – самый недорогой.

стойно продолжает традиции предков, и, если вам когда-нибудь посчастливится зарезервировать место в этом всемирно известном ресторане, подготовьтесь к встрече с истинным кулинарным искусством. Юки стал первым в истории Японии кулинаром, удостоившимся от правительства медали заслуженного деятеля японской культуры, – так был отмечен его вклад в дело модернизации *кайсэки*. Он считается крестным отцом современного направления этой японской кулинарной традиции, признанной одним из важнейших культурных достижений в мире.

Корнями *кайсэки* уходит в великую традицию японской чайной церемонии и являет собой отличный пример практического применения принципа *нагоми*. Суть этой кухни в гармоничном сосуществовании разных планов восприятия: сначала вы смотрите на элегантную аранжировку блюд и наслаждаются ваши глаза, затем кладете кусочек в рот и наступает черед языка – он получает удовольствие от изысканных вкусов... Обязательное условие для обеда *кайсэки* – доставленные со всех уголков суши и моря продукты и ингредиенты, которые, гармонично сочетаясь, образуют единое целое, привлекательное по цвету и форме и отражающее типичное для Японии восприятие сезонности.

Однажды Кэнъитиро Ниси, известный шеф-повар великолепного ресторана «Кёадзи» в Токио, раскрыл мне главный секрет своей профессии. Это серьезное отношение к сезону. Для японцев характерно очень чуткое и тонкое восприятие

времен года, которое проявляется в особых словах и выражениях, описывающих разные сезонные фазы. Словом *хасири* обозначают начало сезона, когда присущие ему продукты начинают появляться на прилавках. А конец сезона, когда продукты постепенно исчезают, называется *нагори*. Знатoki высокой кухни ценят и предвкушают *хасири* и *нагори*: едва успевшие появиться или уже почти исчезнувшие сезонные продукты расходятся по заоблачным ценам.

Шеф Ниси, однако, сказал мне, что на самом деле вкуснее всего продукты в разгар сезона, *сакари*. Именно в этот период они доступны в большом количестве и, следовательно, по более низким ценам. По мнению Ниси, задача повара в японской кухне – не гоняться за редкими ингредиентами, заставляя своих клиентов платить невероятные деньги, а максимально использовать потенциал продуктов, когда они предлагаются в изобилии. Кухня *кайсэки* хотя и бывает очень дорогой, весьма проста по своей сути, объединяя в одной трапезе самые обычные продукты – те, что подарили людям море и земля. Это скромное, но творчески осмысленное смешение разных даров природы, мастерская работа с тем, что не так уж сложно достать. *Кайсэки* – не только кулинарный жанр: в неменьшей степени это философия кулинарии. Стало быть, даже самое обычное, каждодневное приготовление пищи может быть пронизано духом *нагоми*.

Почти все наши блюда – это то, что по-японски называется *окадзу*, то есть дополнение к рису. Когда вы останав-

ливаются на ночлег в традиционном японском отеле – *рёкан*, на завтрак вам, как правило, подают маринованные овощи, *нори* (съедобные водоросли), жареную рыбу, соленья, мясо с приправами, ферментированные бобы *натто* и другие блюда, сопровождающие повсеместные, можно сказать обязательные, отварной рис и суп *мисо*. Большинство блюд из приведенного выше меню приготовлено таким образом, чтобы их вкус проявлялся во всей своей красе при сочетании и употреблении с рисом. Иными словами, эти блюда достигают своего вкусового апогея именно благодаря рису.

Японцы приучают детей во время еды класть в рот немного риса, каждый раз с чем-нибудь его сопровождающим, *окадзу*, чтобы насладиться всей возможной палитрой вкусовых ощущений. Одновременно с рисом принято брать как минимум два вида *окадзу* – это дает возможность прочувствовать целый спектр вкусов сразу. Такая практика, получившая название *конайтёми*, – восхитительное по ощущениям воплощение *нагоми*. Нет вкуса, который был бы как остров в море, сам по себе. Если готовить и есть под знаком *нагоми*, два ингредиента не вступят в бой во рту того, кто приступил к трапезе. Здесь все дело в смешении вкусов, превращении их в единое целое на языке, достижении гармонии – высшей из доступных – в гастрономическом переживании.

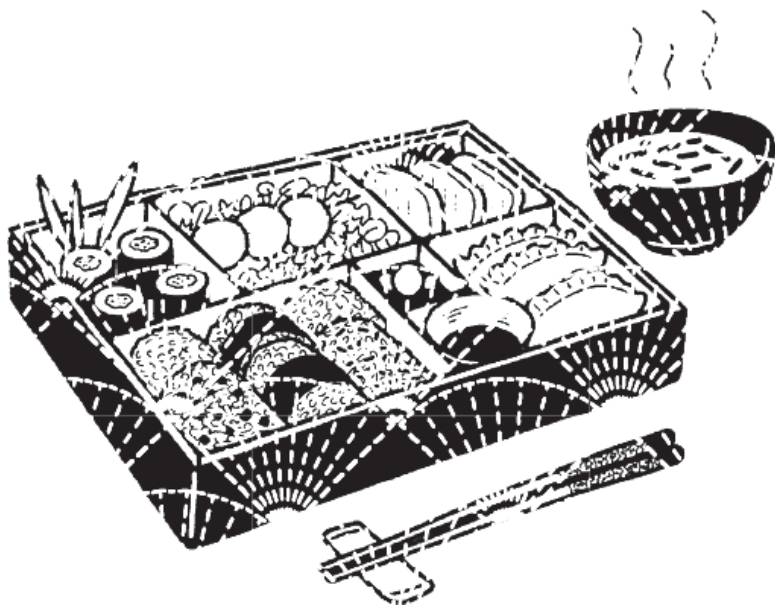
Известные японские ланч-боксы *бэнто* представляют собой визуальное проявление того способа, с помощью которого достигается эффект *конайтёми* и постигается философия

нагоми. Типичная коробка *бэнто* содержит порцию риса, как правило, выложенного в форме квадрата, и несколько других блюд, тесно соседствующих с рисом, словно уже сложенные в единое целое пазлы. Главного блюда как такового нет – здесь всего по чуть-чуть и все задумано так, чтобы хорошо подходить к рису. И коль скоро между ним и сопровождающими блюдами возникает *нагоми*, совершенно неважно, сколько именно составляющих в вашем *бэнто*. Существует также *сёкадо* – разновидность более элегантно оформленных ланч-боксов, обнаруживающих глубокую связь с духом *кайсэки*. Название этой разновидности *бэнто*, которую впервые начали готовить в чайном доме Сёкадо в одном из южных предместий Киото, уже давно стало синонимом высокой кухни, представленной в формате ланч-бокса. Многие первоклассные рестораны продают *сёкадо-бэнто* навынос или предлагают их тем своим клиентам, кто хочет побыстрее поесть из-за нехватки времени.

В Японии приготовление *бэнто* всегда было делом серьезным. Это не то же самое, что сунуть в пищевой контейнер бутерброды и яблоко. У нас столько шума вокруг этих *бэнто*! Есть даже специальные издания, посвященные искусству создавать их.

Основной принцип этого искусства – готовить разнообразно и небольшими порциями. Рис – всегда в центре, это объединяющее начало всех компонентов. Но его можно заменить каким-нибудь базовым продуктом из местного су-

пермаркета: хлебом, макаронами, лапшой, тортильями, картофелем, кускусом... Если вы приготовите несколько маленьких порционных блюд как сопровождение к рису, другим крупам или корнеплодам из ближайшего магазина, это будет отвечать сути *кайсэки* или *сёкадо*. Все, что останется сделать, – это прочувствовать и осознать *нагоми* в процессе *конайтёми*.



Трапеза, организованная таким образом, не только хороша визуально, но к тому же – как в случае с *кайсэки*

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.