

和口み

HAIGOMI



KEN MOGI



THE WAY OF

# NAGOMI

HOW TO LIVE A BALANCED AND  
HARMONIOUS LIFE THE JAPANESE WAY

КЕН МОГИ

○

# НАГОМИ

ЯПОНСКИЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ,  
ЗДОРОВЬЮ И БЛАГОПОЛУЧИЮ



УДК 316.6  
ББК 88.52(5Япо)  
М74

**Ken Mogi**  
**The Way of Nagomi**  
**How to Live a Balanced and Harmonious Life the Japanese Way**

Впервые опубликовано в 2022 году в Великобритании  
издательством Quercus Editions Ltd

Моги К.

М74 Нагоми : Японский путь к счастью, здоровью и благополучию /  
Кен Моги ; [пер. с англ.]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2022. —  
208 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-19306-2

«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.

УДК 316.6  
ББК 88.52(5Япо)

© Ken Mogi, 2022

© Amber Anderson, illustrations, 2022

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022

КоЛибри®



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	7
<i>Глава 1. Нагоми для начинающих</i> .....	11
<i>Глава 2. Нагоми питания</i> .....	23
<i>Глава 3. Нагоми личности</i> .....	51
<i>Глава 4. Нагоми отношений</i> .....	75
<i>Глава 5. Нагоми здоровья</i> .....	95
<i>Глава 6. Нагоми непрерывного познания</i> .....	115
<i>Глава 7. Нагоми творчества</i> .....	131
<i>Глава 8. Нагоми жизни</i> .....	151
<i>Глава 9. Нагоми социума</i> .....	171
<i>Глава 10. Нагоми природы</i> .....	193
<i>Послесловие</i> .....	206

## 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 — 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. Разуме-

---

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



ется, 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 того, 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 обретение 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 помочь 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»<sup>1</sup>. 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 страницах своей книги я хотел бы коснуться разных аспектов этого понятия, показать, как философия *нагоми* проникает во все сферы человеческой жизни.

---

<sup>1</sup> В этом Восток и Запад едины: еще древние греки понимали гармонию как согласование разнородных, даже противоположных (конфликтных) элементов.

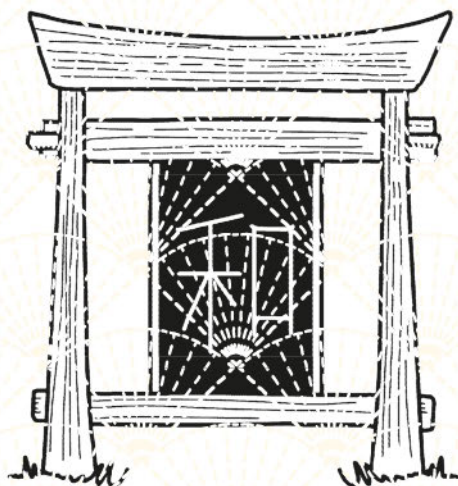
Обладающее положительными коннотациями слово *нагоми* весьма популярно в Японии. Названием, содержащим его, гордятся рестораны, горячие источники, дома престарелых, брачные агентства, фирмы по организации *синрин-ёку* — «купания» в лесу, погружения в него. Оно входит в состав названий некоторых сортов мороженого, марок зеленого чая, СПА в одном люксовом отеле, так называется известный оркестр и компьютерный фонт<sup>1</sup>. 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,

---

<sup>1</sup> 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 программа, в рамках которой японские се-



Научно-популярное издание

Кен Моги  
**НАГОМИ**

Японский путь к счастью,  
здоровью и благополучию

*Редактор С. Чегодаева*  
*Ответственный редактор Е. Черезова*  
*Художественный редактор М. Левыкин*  
*Технический редактор Л. Синицына*  
*Корректоры Т. Дмитриева, Т. Филиппова, Н. Соколова*  
*Верстка Н. Козель*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «КоЛибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) **16+**

Подписано в печать 07.06.2022. Формат 84×108/32.  
Бумага офсетная. Гарнитура «Centro Serif Pro».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,92.  
Тираж 5000 экз. В-РВJ-28020-01-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](http://www.pareto-print.ru)