

ОМОИЯРИ

МОСКВА

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1	
ОМОИ	17
<i>Глава 1</i>	
ТЭЙНЭЙ	23
<i>Глава 2</i>	
КИРЭЙ	37
<i>Глава 3</i>	
МОТТАИНАЙ	49
<i>Глава 4</i>	
ДЗАККА	69

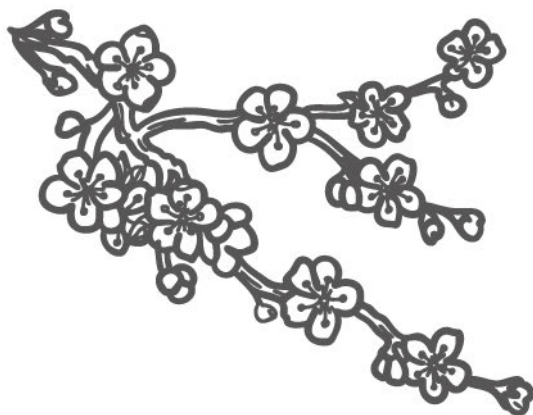
Часть 2	
ОМОИЯРИ	75
<i>Глава 1</i>	
ВА	81
<i>Глава 2</i>	
СЭНБАДЗУРУ	93
<i>Глава 3</i>	
ОМОТЭНАСИ	107
<i>Глава 4</i>	
О-МАКАСЭ	119
<i>Глава 4</i>	
ОНКОТИСИН	137
Заключение	147
Глоссарий	151



ВВЕДЕНИЕ

Если вам доводилось бывать в Японии, вы наверняка замечали особое поведение японцев во всем, что касается уклада жизни и чистоты. Так, после оглушительной победы сборной Японии над сборной Колумбии на чемпионате мира по футболу в 2018 году японские болельщики остались на трибунах, чтобы убрать за собой весь мусор. Это было знаком уважения к принимающей стране, а также проявлением омоияри — духа активного сопереживания, который определяет стиль взаимодействия японцев с окружающими. Он заметен не только в их гостеприимстве, но и в других аспектах жизни и традициях.

И начало новой эры — идеальное время, чтобы рассказать об омоияри, заботе о людях и мире, в котором мы живем. 30 апреля 2019 года император Акихито отрекся от престола, и Япония вступила в новую эру правления — эпоху Рэйва, что означает «красивая гармония». Гармония (ва) — это сердце омоияри. Сейчас как никогда важно обратиться к проверенным временем философским традициям, концепциям и практикам.





Добро, сделанное другим, —
это добро, сделанное себе.

Японская пословица

ЧТО ТАКОЕ ОМОИЯРИ?

Объяснить, что такое омоияри, сложно, не разобравшись сначала с первой частью этого слова — **омои**. В японском языке много омофонов — слов, которые звучат одинаково (особенно для иностранцев), но имеют разные значения. Правильное значение можно понять из контекста или, если слово написано, по иероглифам (кандзи).

Например, если человек держит тяжелую коробку и говорит, что она **омои** (重い), вы поймете, что коробка тяжелая, и, скорее всего, захотите помочь. Однако в этой книге речь пойдет не о переноске тяжестей.

Мы будем говорить об **омои** (思い) в значении «мысль», «чувство». Это слово описывает стиль мышления, настроение, желания и эмоции. Например, воспоминания — это **омоидэ**, что можно перевести как «появляющиеся мысли». Мысли, чувства и воспоминания приходят и уходят. Иногда мы долго размышляем над чем-то, а решение приходит внезапно — как поезд, прибывающий на конечную станцию (**омоицуки**). Омои описывает не только наши мысли, но и сам процесс размышления.



Омоияри — это способность включать в свои размышления других людей, своего рода мысленная проекция. Слово состоит из глаголов **омоу** («думать») и **яру** («делать»). Но суть омоияри — не просто думать о том, что можно сделать для других. Это предугадывание нужд других людей и бескорыстные действия, совершаемые для них. Омоияри — это незгоистичное, деятельное сочувствие. Поставить себя на место другого, понять, что ему нужно, и сделать так, чтобы ему стало комфортно, спокойно и радостно. Это умение чувствовать потребности других и заботиться о них тактично и бережно.

Например, в японских ресторанах часто делают крючки для сумок, чтобы они не пачкались на полу. Если крючков нет, еда от этого хуже не станет. Но если кто-то догадается, что вам неприятно видеть свою дорожную сумочку на полу, и сделает для нее крючок, это вызовет у вас теплые чувства.

Почему так важно предугадывать нужды других? Почему бы просто не попросить о помощи, если она нужна? Конечно, умение общаться и просить о помощи важно. Но омоияри — это нечто большее. Оно помогает понять людей, чьи взгляды отличаются от наших, даже если мы с ними не согласны. Оно расширяет горизонты мышления и обогащает наш опыт.

Омоияри помогает держать ум открытым, быть добрее и заботиться о других, делая мир лучше.



Омоияри – это бескорыстное
сочувствие.

Омоияри — это глубинное стремление понять чувства другого человека и проявить к нему искреннюю заботу. Это эмпатия, выраженная в действии. Когда мы руководствуемся омоияри, мы задумываемся о том, что чувствуют те, кто рядом с нами, и стараемся сделать их день хотя бы немного легче, теплее, добрее.

Когда такая практика становится частью коллективного поведения, она способна реально снижать уровень напряженности и раздражения в обществе. Мир становится более терпимым, открытым и дружелюбным. Ведь если каждый человек чуть больше думает не только о себе, но и о других, повседневные мелочи — очереди, пробки, совместная работа — перестают быть поводами для конфликтов и превращаются в поводы для поддержки и взаимопонимания.

Хороший пример — обмен подарками. Если два человека в первую очередь ждут подарков от других, сосредотачиваясь на том, что они получат, велика вероятность, что оба останутся разочарованными. Их подарки будут случайными, формальными, без души. А вот если оба искренне любят одаривать окружающих — думают о том, что принесет радость, выбирают подарок со вниманием, упаковывают его с любовью, представляя, как у одариваемого засияют глаза, — то этот обмен становится не просто ритуалом, а настоящим актом связи и тепла. Даже если подарок совсем скромный, в нем будет чувствоваться настоящая забота.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОМОИЯРИ?

Забота о других начинается с заботы о себе. Чтобы понимать чужие потребности, важно сначала научиться распознавать собственные чувства. Поэтому первая часть книги называется «Омои» — в ней собраны философские подходы и практики, помогающие жить осознанно, ценить окружение и смело выражать себя. Здесь речь пойдет о том, как познать себя, рационально использовать ресурсы, обустроить быт и находить красоту в повседневных мелочах.

Эта книга поможет вам научиться быть добрее к себе. Например, разрешить себе неторопливо развивать навыки. Не вините себя за время, потраченное на хобби, — оно отражает вашу уникальность и просто приносит удовольствие. Несмотря на занятость, находите время для рисования, кулинарии и других увлечений, требующих сосредоточенности. Эти занятия очищают разум и вдохновляют на творчество. В Японии вы также можете найти гармонию в чайной церемонии (тядо), помогающей отстраниться от проблем, ощутить связь с природой и цикличность времени. Самопознание — ключ к гармонии.



Во второй части книги мы расскажем, как делиться этой гармонией с другими — через жизнь в уважении, альтруизм и признание ценности каждого. Это может выражаться в подарках, приготовлении еды для близких, праздновании важных моментов или даже создании оригами. Омоияри — это не слова, а действия, ставшие ежедневной практикой.

Чуткость и эмпатия возможны только при доверии к другим. Для кого-то это значит снять защиту и стать уязвимым. Порой это ведет к неожиданностям. Например, заказав в ресторане **о-макасэ** («полагаюсь на вас»), вы доверяете повару выбрать блюдо, рискуя получить нечто необычное. Но так вы открываете новые вкусы, которые могут перевернуть ваше представление о еде. Доверившись кому-то, вы словно путешествуете по его миру: узнаете его историю, вкусы, видите жизнь его глазами. Это углубляет ваше понимание мира, а дух омоияри, заложенный в о-макасэ, создает связь, основанную на взаимном уважении.

Омоияри лишено скрытых целей — будь то бизнес-интересы или романтика. Это нечто большее, почти кармическое. Все строится на уважении — к себе, людям и миру. Мы надеемся, что эта книга вдохновит вас делать добро, ведь даже маленький шаг может изменить многое.



ЧАСТЬ 1



ОМОИ

ЧТО ТАКОЕ ОМОИ?

Согласно словарю, слово **омои** означает «мысль», «чувство», «эмоция» или «ощущение». Именно осознание своих собственных переживаний позволяет нам понять других и совершать добрые поступки. Сопереживание — основа **омоияри**, искусства деятельной эмпатии.

Важно подчеркнуть: чтобы проявлять заботу о других, нужно сначала научиться понимать себя. Невозможно победить эгоизм, не осознав своё «эго», и нельзя быть добрым к окружающим, если не проявлял доброты к себе.

ОМОИЯРИ В ЯПОНСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Японское общество во многом иерархично. Это видно в использовании **кэйго** — языка вежливости, где уважение к статусу и возрасту играет ключевую роль. Например, **День почитания старших** — праздник, когда японцы чествуют мудрость пожилых людей.

Взаимное уважение пронизывает все аспекты жизни: от этикета общения до повседневных ритуалов, таких как принятие ванны или обмен визитками. Эти нормы помогают выстраивать гармоничные отношения.



ЧАСТЬ «ОМОИ»: ПОЗНАНИЕ СЕБЯ

В этой части рассказывается о японских практиках, которые учат видеть мир иначе, развивать новые привычки и раскрывать творческий потенциал. Цель — найти радость в осознанном потреблении, окружить себя красотой и вкладывать душу в каждое дело.

1 **Моттаинай: философия бережливости**

Моттаинай — это сожаление о напрасно потраченном. Например, когда выбрасываешь еще полезную вещь. Стоит ценить то, что имеешь, — сегодня эта идея актуальна как никогда в контексте экологии.

2 **Кирэй: чистота как ритуал**

Даже уборка может быть своего рода медитацией. Удаляя пыль, вы выражаете благодарность дому и семье. **Кирэй** — это не чистота ради порядка, а способ очистить ум и проявить уважение к пространству.

3 **Тэйнэй: точность и вдумчивость**

Тэйнэй — это внимание к деталям, сдержанность и усердие. Эти качества важны не только в бизнесе, но и в творчестве.

4 **Дзакка: красота в обыденном**

Дзакка — искусство находить необычное в простом. Оно может проявляться, например, через каллиграфию, икебану и кулинарию. Даже скромный предмет может стать источником вдохновения, если вложить в него душу.

КАТЁФУГЭЦУ: ГАРМОНИЯ С ПРИРОДОЙ

Японский афоризм «Катёфугэцу», что буквально переводится как «цветы, птицы, ветер, луна», — это поэтическое выражение глубокой связи человека с природой. Он отражает идею, что наблюдение за красотой окружающего мира — будь то расцветающие цветы, пение птиц, дуновение ветра или свет луны — пробуждает в человеке тонкие чувства, вдохновение и внутреннюю гармонию. Это не просто эстетическое восприятие природы, а способ лучше понять самого себя через созерцание и сопереживание естественным ритмам жизни.

Даже если мы не можем каждый день гулять среди гор или лесов, мы можем находить моменты природной красоты в повседневности: в узоре облаков, в мягком свете на стене, в звуке дождя за окном. Катёфугэцу призывает замедлиться и включить осознанность — быть внимательными к деталям, к ощущениям, к мгновениям. Через такие практики мы укрепляем связь с собой и с миром, развиваем внутреннюю тишину и творческое видение.

УДК 159.953+304.3
ББК 88.3

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

ОМОИЯРИ. ФИЛОСОФИЯ ОБЩЕНИЯ ПО-ЯПОНСКИ ОМОИЯРИ

Ответственный редактор М. Сова
Художественный редактор А. Демочкина
Технический редактор К. Кочурина
Корректоры Е. Бударгина, В. Алексина
Верстка Л. Харченко

ISBN 978-5-389-29204-8
ISBN 978-5-389-29205-5
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 30.04.2025.
Формат 84×96^{1/32}. Гарнитурa «PF Centro Serif Pro». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,47.

«Омоияри. Философия общения по-японски» Тираж 6700 экз. W-СНН-38306-01-Р. Заказ №
«Омоияри» Тираж 2300 экз. W-ССМ-38307-01-Р. Заказ №

160 с., с ил.

Изготовитель: 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	Эндiрyшi: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгiсiнiң иесi 115093, Мәскеу, к. iш. 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	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	www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау 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)



978-5-389-29204-8



978-5-389-29205-5