

УДК 159.923.2(02.062)
М74

Серію «Нонфікшн» засновано 2024 року

KEN MOGI
THE WAY OF NAGOMI

Copyright © 2022 Ken Mogi

The moral right of Ken Mogi to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act, 1988.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Переклала з англійської
Інна Вовченко

ISBN 978-617-8373-62-7
ISBN 978-617-8373-34-4 (серія)
ISBN 978-1-52941-626-8 (англ.)

© Вовченко І.Ю., пер. з англ., 2025
© ТОВ «ВИДАВНИЦТВО РМ», 2025

Передмова

Як зрозуміло з назви, у цій книжці йдеться про *нагомі*. Щоб розкрити сутність цього поняття, я маю на меті з головою пірнути в побут японців, в їхню історію та культуру, проте це не означає, що йтиметься виключно про японський світогляд. Історично склалося так, що Японія розвивалася під впливом сусідів: позаяк це порівняно невелика острівна країна, були часи, коли вона, мов губка, вбирала в себе чужоземні культурні надбання. Колосальну роль у збагаченні японської культури відіграв Китай, чимало запозичили японці в найближчих сусідів з Корейського півострова, а наприкінці ХІХ століття почалося інтенсивне проникнення до Японії західної культури.

Розвиток будь-якого суспільства — постійний, безперервний процес. В уявленнях японців суспільне життя завжди було ефемерним, мінливим, хистким. У японській мові навіть з'явилося слово, що влучно ілюструє цю філософію, — *укійо* (перекладають як «плинний світ»). Цей термін стосується важливості минушого в житті японців, як-от милування цвітінням вишневих дерев під час весняного свята Ханамі, пік якого триває лише кілька днів. Споглядаючи тендітні пелюстки, які облітають, ми поринаємо в роздуми про те, що слід цінувати кожну мить.

Наґомі не є суто японським феноменом. Еквіваленти цієї життєвої філософії, яка на японському ґрунті розвинулася у свій, унікальний, спосіб, можна знайти в різних куточках світу. *Наґомі* — яскравий приклад вміння японців асимілювати елементи інших культур, гармонійно вплітаючи їх у цілісне культурне полотно.

Не варто забувати й про те, що в японському суспільстві побутують найрізноманітніші тлумачення *наґомі*. Проливаючи світло на цей термін, я намагався бути якомога безстороннішим, але, ясна річ, зі мною погодяться не всі. *Наґомі* поєднує в собі дуже різні аспекти, тому я поставив за мету роз'яснити в цій книжці п'ять основоположних принципів японського мистецтва спокою.

Із цієї книжки ви дізнаєтесь, як завдяки *наґомі*:

- 1) жити в злагоді з найближчим оточенням попри розбіжності в поглядах;
- 2) пізнавати нове, завжди залишаючись вірним собі;
- 3) знаходити втіху в щоденних клопотах;
- 4) змішувати й поєднувати відмінності, щоб набути гармонійної рівноваги;
- 5) отримати ясне уявлення про спосіб життя, який сповідують японці.

Маю надію, що після того, як ви приділите належний час роздумам про *наґомі*, ваше життя заграє новими барвами. Ви дізнаєтесь формулу щасливого життя, яке полягає в тому, щоб жити в злагоді з людьми, природою та врешті — і, мабуть, це найголовніше — із самим собою. Попри чіткий відбиток японської ментальності, ця життєва філософія стане у пригоді всім і кожному в сучасному світі, навіть якщо досі

ви жили за принципами, далекими від *наґомі*. Будь-хто може збагатити власне життя японською мудрістю та розпочати шлях *наґомі* — *наґомідо* — одразу після того, як перегорне останню сторінку цієї книжки.

Настав час зробити перший крок. Ласкаво прошу до *наґомі*!

Розділ перший

Нагомі для початківців

Кожна людина бачить перед собою безліч доріг і вузьких стежинок, що ведуть до успішного, щасливого життя. Одним вдається просунути на цьому шляху завдяки власним наполегливості й упертості, за будь-яку ціну. Секрети успіху інших неочевидні. Вони справляють враження доволі скромних людей, які навряд чи хизуватимуться власними здобутками й не схильні засуджувати оточення. І все ж таки, попри брак рішучості, вони досягають запаморочливих вершин. Їхні біографії вражають, проте їм самим навіть на думку не спаде сурмити про свої успіхи.

Японці уникають відвертого, неприхованого суперництва, — навіть коли йдеться про видатні відкриття! — бо це суперечить їхнім життєвим принципам. Ніхто не заперечуватиме, що японських історій успіху — хоч греблю гати. Прикладів довго шукати не доведеться: компанії-гіганти «Sony», «Toyota», «Honda» й «Nissan» (всі вони виникли в Країні Вранішнього Сонця) — це лише деякі з лідерів світової економіки післявоєнних часів. Утім, японці славляться своєю

стриманістю у вияві почуттів. Зазвичай вони гідно сприймають поразки й не хизуються перемогами. Вони тримають свої думки при собі, навіть коли в розмові западає незручна мовчанка. Схоже, японці, яким вдалося досягти великих успіхів, зовсім не прагнуть здобути загальне визнання.

Однак саме в скромності й стриманості японців криється причина міцного здоров'я, добробуту й душевної рівноваги, який вони плекали століттями. У цій книжці ви знайдете поради, як, пізнаючи себе, прокласти шлях до душевного спокою.

Почнімо з «підводних каменів». Переважна більшість книжок із саморозвитку обіцяє навчити вас бути щасливими, заможними чи успішними, а інколи — всього цього одночасно. Справді, такі книжки найчастіше ототожнюють щастя з достатком і визначними досягненнями. На відміну від них, ця книжка не про пошук второваної стежки, що приведе до вершин успіху, щастя чи добробуту — у ній йдеться про те, як навчитися помічати хороше, щоб крізь усі негаразди, які неминуче трапляються на життєвому шляху кожної людини, пройти переможцем. Щоб навчитися швидко відновлювати втрачені сили й збільшувати життєвий потенціал, варто зосередитися на власних найкращих рисах. Стійкість у житті — корисна навичка для подолання труднощів. Важливо усвідомити просту річ: негаразди — невіддільна частина життя. (Як день і ніч.) Калейдоскоп радощів і прикрощів, злетів і падінь робить життя змістовним, збагачуючи його. Так само як кислуваті чи гіркуваті присмаки збагачують і увиразнюють смак деяких страв, прикрощі вчать нас радіти тому хорошому, що є в нашому житті.

Тож у чому секрет? Відповідь можна вмістити в одне слово: *нагомі*.

Шьоку-іку — знання про раціональне харчування.

Шякей — позичений пейзаж. Приклад: сад Генкюен у місті

Хіконе «позичає» краєвид на прилеглий до нього замок Хіконе — шедевр самурайського періоду, що внесений до Переліку національних скарбів Японії.

Зміст

Передмова.....	5
Розділ перший. Нагомі для початківців	8
Розділ другий. Нагомі їжі.....	14
Розділ третій. Нагомі особистості	31
Розділ четвертий. Нагомі стосунків	46
Розділ п'ятий. Нагомі здоров'я.....	58
Розділ шостий. Нагомі освіти впродовж усього життя.....	71
Розділ сьомий. Нагомі творчості.....	80
Розділ восьмий. Нагомі життя	92
Розділ дев'ятий. Нагомі соціуму	105
Розділ десятий. Нагомі природи	118
Висновки.....	126
Глосарій	128