

Розділ перший

Нагомі для початківців

Кожна людина бачить перед собою безліч доріг і вузьких стежинок, що ведуть до успішного, щасливого життя. Одним вдається просунутися 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 ідеться 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.

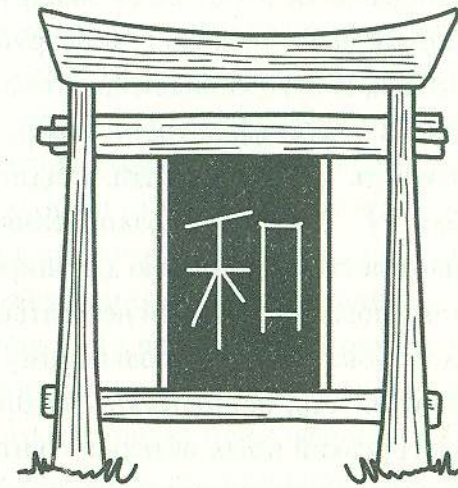
Тож у чому секрет? Відповідь можна вмістити в одне слово: *нагомі*.

Якщо ви досі не чули цього слова, вашої вини тут немає. Навіть якщо ви ерудована людина, цілком імовірно, що могли не зіткнутися з ним. Це слово й філософія, яку воно означає, пройшли крізь віки, проте досі залишалися для іноземців незвіданим континентом.

Ви тримаєте в руках першу книжку, присвячену цій темі, принаймні наскільки мені відомо. На її сторінках розглянуто поняття *нагомі* в сучасному контексті; те, наскільки воно відповідає потребам сьогодення, а також його культурно-історичне підґрунтя.

Але передусім варто з'ясувати: що таке *нагомі*? У вужчому значенні це слово означає рівновагу, спокій, умиротворення. Слово «нагомі» можна почути, коли йдеться про задоволеність власним життєвим простором чи про оцінювання якості стосунків із колом спілкування. Так називають стан емоційного гаразду, коли людина перебуває в гармонії з власним «я» і навколишнім світом. Гармонійне, збалансоване поєднання смаків у стравах теж називають *нагомі*. Існує важливий нюанс: *нагомі* передбачає, що з поля зору не має випадати жодна деталь, яка разом з іншими утворює одне ціле. У кандзі (японському ієрогліфічному письмі, запозиченому з Китаю) на позначення цього слова використовують китайський ієрогліф 和 («ва»), що перекладають як «гармонія».

За семантичними ознаками слово «нагому» — неперехідне дієслово, що означає набуття стану *нагомі*. А ось перехідне дієслово «нагомасеру» означає дію, спрямовану на поєднання кількох окремих складників у гармонійне ціле. У повсякденному спілкуванні дієсловами «нагому» та «нагомасеру» послуговуються, коли говорять про набуття стану спокою і задоволення, якому поступилися місцем важкі роздуми, спричинені чварами, непорозумінням чи іншими тур-



ботами — на жаль, це звичайні супутники сучасної людини і в Японії, і в інших куточках світу. Слово «нагомі» також споріднене зі словом «нагі», яке означає «спокійне море». Залежно від контексту, *na-gi* — синонім безтурботності й умиротворення.

Нагомі як слово, сповнене глибокого сенсу, як слово, яке передає найтонші відтінки душевних порухів, не має якогось одного, постійного відповідника в інших мовах. Залежно від контексту воно може прочитуватися по-різному, тому в цій книжці я буду гідом — проведу вас крізь різні аспекти *нагомі*, зупиняючись на його практичному застосуванні в різних царинах людського життя.

Завдяки позитивному емоційному забарвленню слово «нагомі» в Японії досить популярне. Ресторани, будинки для літніх людей, торгові марки зеленого чаю, смак морозива, термальні джерела, весільні агенції, оздоровчі тури з лісової терапії шінрін-йоку, спа-центри в розкішних готелях, оркестри та комп'ютерні шрифти — усі вони носять горде ім'я «На-

гомі». А надто спеціальний поїзд, яким мандрує японський імператор. Розкішний поїзд «Наґомі» сконструйовано за новітніми технологіями, із суто японською ретельністю. Зовні його пофарбовано в темно-фіолетовий колір, який здавна символізує належність до аристократії, і відполіровано до дзеркального блиску. Внутрішнє оздоблення імператорського вагона залишається таємницею для широкого загалу, а поїздки на самому поїзді — привілей небагатьох. Щасливці, яким поталанило прокататися на розкішному поїзді, придбавши ексклюзивний тур, не шкодують захоплених відгуків. Те, що імператорський поїзд названо «Наґомі», красномовно засвідчує, яке важливе місце належить цьому поняттю в японській культурі.

Але *наґомі* — це не лише про традиції. Оскільки Японія дедалі ширше відчиняє двері для зовнішнього світу, це поняття постійно переосмислюють. Наприклад, назву «Наґомі» дістала програма культурного обміну, учасники якої — гості з-за кордону — мають нагоду поринути в японський побут, мешкаючи в місцевих родинах.

Вважають, що саме ідея *наґомі* дала життя таким вагомим концепціям, як вабі-сабі, дзен, кінцугі, ічіґо-ічіе та ікіґай. Її без перебільшення можна назвати вершиною розквіту японської культури й базовою цеглиною життєвої філософії японців. Значущість *наґомі* простежується в давніх писемних пам'ятках, як-от Конституція сімнадцяти статей — найстаріший законодавчий акт Японії, укладений принцом Шьотоку в 604 році. Перша стаття цього акту, в якій помітний вплив китайської етичної думки, декларує фундаментальну моральну настанову: «Слід прагнути до злагоди». Тому доречно припустити, що саме з *наґомі* пов'язане становлення японської нації.

Наґомі розглядають у тісному зв'язку з емоційним добробутом, проте, навіть якщо ви не надто щаслива людина, однаково можете віднайти внутрішню гармонію. Головна принаданість цього стану в тому, що він допомагає людині змиритися з почуттям нестачі радості чи навіть із несподіваним горем. Людині, яка віднайшла *наґомі*, стає легше долати негаразди в житті, вона швидше оговтується від наслідків стресу й відновлює душевну рівновагу. На перший погляд, у це важко повірити, однак далі я поясню, як *наґомі* відчиняє багато дверей до відчуття спокою, втіхи, задоволення життям. А найкраще те, що цього мистецтва може навчитися кожна людина — неважливо, в якій точці світу ви перебуваєте.

Залюбки познайомлю вас з концепцією *наґомі*, що присутня в усіх аспектах життя японців.

Отож розпочнімо мандрівку світом *наґомі*!

Розділ другий

Нагомі їжі

Спершу розгляньмо фізичний досвід — їжу.

Японські кухарі славляться творчим підходом до використання смакових властивостей різноманітних продуктів. У царині кулінарії Країна Вранішнього Сонця з давніх-давен утримувала пальму першості. Смакуючи напрочуд корисні страви японської кухні, ви також отримуєте гастрономічне задоволення.

Haromi — наріжний камінь японського кулінарного мистецтва (і філософії). Яскравий приклад — *кайсекі*, звичайне поняття для японської високої кухні, яка ставить на перший план гармонійне поєднання смаків і текстур у стравах. Коли йдеться про *кайсекі*, мають на увазі шанобливе ставлення до дарів природи, а *нагомі* в цьому контексті означає гармонію в їжі, до якої прагнуть кухарі.

На західних околицях Кіото, стародавньої столиці Японії, у районі Арашіяма розкинувся заповідний бамбуковий гай, який вабить туристів неповторною красою стежин і умиротворенням храмів, що губляться серед бамбуку. На березі річки Оїгава, поблизу мосту Місячної Переправи (Тогецу-

кьо), на подорожнього чекає ресторан «*Arashiyama Kitcho*» з трьома зірками Мішлен. Очолює заклад шеф-кухар Куніо Токуока, онук Теїчі Юкі. Якщо вам коли-небудь поталанить забронювати столик у цьому всесвітньо відомому ресторані, на вас чекає справжнє кулінарне дійство. Юкі був першим майстром кулінарної справи, якого нагороджено почесною відзнакою японського уряду «За культурні заслуги» за вагомий внесок у спроби осучаснити традицію *кайсекі*. Його вважають основоположником сучасного напрямку цієї кулінарної традиції, її «хрещеним батьком».

Кухня *кайсекі*, яку нині мають за одне з найвагоміших кулінарних надбань усього світу, бере свій початок від тисячолітньої традиції японської чайної церемонії та є найяскравішим прикладом практичного застосування принципу *нагомі*. *Кайсекі* коріниться в гармонійному поєднанні різних елементів чуттєвого пізнання: спершу тішить око виточене оформлення страви, а коли перший шматок потрапляє до рота, до гри вступають смакові рецептори. Для обіду *кайсекі* дари моря та врожай полів доставляють із різних куточків країни й поєднують у гармонійне ціле, приділяючи значну увагу зовнішньому вигляду й кольору їжі та акцентуючи на сезонності, що особливо характерно для Японії.

Якось Кенічіро Ніші, знаний шеф-кухар одного з найкращих ресторанів Токіо під назвою «*Kyoaji*», звірив мені головну таємницю своєї кулінарної майстерності — суворе дотримання сезонності. Тобто вибір продуктів і способи їхнього приготування залежать від пори року. Японці як ніхто інший вловлюють тонкі відтінки кожного сезону, використовуючи для позначення різних стадій тієї чи іншої пори року спеціальну лексику. Приміром, *хашірі* означає ранній сезон, коли в продаж починає надходити перший врожай. *Haropi* —