

Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості

Автор:

[Шунмьо Масуно](#)

Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості

Шунмио Масуно

Втомилися від повсякденного стресу? Відчуваєте, як індикатор енергії падає до мінусової позначки, а гармонія та спокій досі не віднайдені? Стоп! Зупиніться. Вдих-видих. Час жити просто. У своїй книжці дзенський монах Шинмьо Масуно пропонує прості й практичні поради стосовно того, як жити повнішим і щасливішим життям. Автор закликає прибрати з нього увесь мотлох і акцентує увагу на мінімалізмі, поєднуючи мудрість століть із сучасністю. Створіть свій невеличкий сад, милуйтеся заходом сонця, не бійтеся труднощів і роботи, вчіться відпускати, упорядкуйте власне житло, не забувайте про вдячність... Гармонія – у простих речах. Авжеж, ви чули все це вже купу разів, проте ще раз нагадати собі ці істини, ба навіть відкрити їх наново, точно не завадить!

В форматі PDF A4 збережено видавничий макет книги.

Масуно Шинмьо

Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості

Передмова

Незначні зміни у звичках та поглядах. От і все, щоб просто жити

Ви завітали до храму чи святині у древньому місті й милуетесь спокоем садів.

З останніх сих здіймаєтеся на гору й насолоджуєтеся безкраїми просторами, що відкриваються з вершини.

Стоїте перед кришталево блакитним небом і не зводите очей з горизонту.

Вас коли-небудь сповнювало відчуття оновлення, саме в ті виняткові миті, коли сум'яття та метушня повсякденного життя залишилися позаду?

На серці стає радісно, тілом пробігає тепло. Тривоги й напруга повсякденного життя на якусь мить зникають, і ви сповнюєтеся життєвими силами саме тут і зараз.

Нині багато людей втрачають точку опори: вони непокояться й не знають, як жити далі, шукають чогось надзвичайного у спробі відновити душевну гармонію.

Але.

Навіть якщо натиснути на кнопку «перезавантажити», надзвичайне залишиться поза межами буденного життя.

Коли ви повертаєтеся до звичайного життя, стрес накопичується, а в думках панує сум'яття. Знесилені, ви знову шукаєте чогось виняткового. Вам знайомий цей нескінченний цикл? Скільки б ви не тужили над життєвими перипетіями, змінювати світ – справа не з простих.

Якщо у світі все триває не так, як хочеться вам, можливо, краще змінити себе. І тоді, з яким би світом вам не довелося зіткнутися, ви зможете крокувати ним легко та спокійно.

Замість того щоб відчайдушно прагнути знайти щось надзвичайне, варто спробувати жити безтурботніше, лишень трішки змінивши звичне, щоденне життя?

Ця книжка саме про це: просте життя, у стилі дзен.

Невеликі зміни у звичках. Незначні зміни у поглядах.

Вам не треба їхати до стародавніх японських столиць Кіото чи Нара; не треба підніматися на гору Фудзі; не треба мешкати біля океану. Достатньо лишень незначних зусиль, щоб насолоджуватися надзвичайним і винятковим.

На цих сторінках я розповім, як такого домогтися за допомогою дзен.

В основі дзен-буддизму – вчення про те, як людям доцільно жити у цьому світі.

Іншими словами, дзен – це звички, ідеї і поради для щасливого життя. Скарбниця, якщо вам так більше подобається, глибокої, але водночас простої життєвої мудрості.

Дзенське вчення викладене у чотирьох послідовних зворотах, які означають ось що: «Духовне пробудження передається не через сутри[1 - Сутри – різновид Святого Письма у буддизмі, у них викладені основи буддиського вчення. Вони побудовані у формі діалогів або бесід, зазвичай Будди, бодгісаттви або патріарха з учнями. (Тут і далі прим. пер.)]; його не можна відчути завдяки словам чи буквам; дзен звертається до людського розуму, даючи змогу усвідомити свою істинну природу і досягти стану Будди». Замість того, щоб в'язнути серед написаних та сказаних слів, нам треба зустрітися зі своєю суттю, бо вона існує саме тут і зараз.

Не дозволяти цінностям інших узяти над собою гору, не перейматися дрібницями, жити надзвичайно просто, без марнотратства. Ось що означає дзенський спосіб життя.

Щойно ви переймете ці звички – а це просто, обіцяю вам, – ваші тривоги зникнуть.

Після засвоєння цих простих практик життя стане набагато спокійнішим.

Дзенське вчення дарує ці поради саме тому, що світ є складним.

Нині дзен повертає до себе дедалі більше та більше уваги не тільки в Японії, а й поза її межами.

Я служу настоятелем дзен-буддійського храму, а також проектую дзенські сади не лише для храмів, а й для готелів, іноземних посольств тощо. Дзенські сади створені не тільки для японців, вони виходять за межі релігії і національності та спроможні підкорити серця жителів Заходу.

Відкиньте своє вагання щодо дзен-буддизму і спробуйте просто постояти перед одним із цих садів. Він здатний наповнити життєвою енергією розум і тіло. У голові раптово стихають і замовкають гомін та балачки.

Я вважаю, що дзенський сад може розповісти про дзен-буддизм набагато краще за будь-які тексти, котрі пояснюють його філософію.

Саме тому я вирішив зробити цю книжку практичною. Сподіваюся, ви не лишень зрозумієте, що таке дзен, а й почнете вправлятися із запропонованими на цих сторінках практиками.

Тримайте цю книгу поруч і повертайтеся до неї щоразу, коли починають вирувати тривоги та хвилювання.

Відповіді, які ви шукаєте, – у ній.

Гашо[2 - Гашо – жест, коли з'єднують дві руки на рівні грудей під час молитви чи медитації, а також для висловлення привітання, вдячності або пошани.]

Шинмйю Масуно

Частина перша

30 способів підживити «себе нинішнього»

Спробуйте трішки змінити свої звички

1

Звільніть час для порожнечі

Спершу поспостерігайте за собою

Будьте з собою таким, яким ви є, але без поспіху й нетерпимості.

Чи хтось із нас у повсякденному житті має час, аби не думати ні про що?

Гадаю, більшість відповість: «Не маю на це ні хвилини вільної».

Нас підганяє час, на нас тисне робота на додачу до інших життєвих перипетій. Сучасне життя сповнене клопотами, як ніколи. Протягом усього дня, день у день, ми з усіх сил пнемося просто встигнути виконати те, що необхідно зробити.

Коли занурюємось у таку рутину, несвідомо, проте невідворотно, ми забуваємо про себе справжніх і про справжнє щастя.

Десять хвилин на день – усе, що потрібно. Спробуйте звільнити час для порожнечі, коли ви б ні про що не думали.

Спробуйте очистити розум, лишивши подалі усе, що довкола.

У голові спливатимуть різноманітні думки, проте спробуйте їх одна за одною відкидати. Щойно це вдасться зробити, ви почнете помічати теперішню мить, тонкі зміни у природі, які підтримують ваше життя. Коли вас ніщо не відволікає, ви відкриваєте собі себе, справжнього й щирого.

Отже, треба знайти час, аби ні про що не думати. Це – перший крок до створення простого життя.

2

Прокидайтеся на п'ятнадцять хвилин раніше

Рекомендація на той випадок, якщо у вашому серці немає вільного місця

Як губиться у клопотах серце.

Коли нам бракує часу, ця нестача сягає й нашого серця. Ми автоматично повторюємо: «Я зайнятий, у мене немає часу». У такому стані наші думки стають ще гарячковішими.

Але хіба ми дійсно настільки зайняті? Хіба не ми самі змушуємо себе поспішати?

У Японії слово «зайнятий» позначають ієрогліфом, який складається зі знаків, що символізують «утрачати» й «серце».

Ми зайняті не через нестачу часу. Ми заклопотані, бо в серці немає вільного місця.

Коли усе довкола починає вирувати, спробуйте прокидатися на п'ятнадцять хвилин раніше звичного. Випряміть спину й зробіть кілька повільних вдихів із центру, що розміщений нижче пупка, – ця точка зветься танден[З - Танден – центр життєвої енергії людини.]. Щойно дихання вирівнюється, розум теж заспокоїться.

А потім, насолоджуюсь горнятком чаю чи кави, визирніть з вікна й погляньте на небо. Спробуйте почути щебет маленьких пташок.

Яким дивним це б не здавалось, але саме так ви створюєте простір у голові.

Пробудження на п'ятнадцять хвилин раніше дивовижним чином звільняє вас від заклопотаності.

З

Смакуйте вранішнім повітрям

Секрет довголіття ченців – тут

Не буває двох однакових днів.

Кажуть, що ченці, які практикують дзен, живуть довго.

Звісно, харчування й дихальні практики – важливі складові довголіття, проте я переконаний, що правильний та розмірений спосіб життя неабияк впливає на душевне й фізичне здоров'я.

Щоранку я прокидаюся о п'ятій годині й перше, що роблю, – це наповнюю груди ранковим повітрям. Відтак прогулююся навколо головної зали храму, зали для прийому гостей, приміщень, де мешкають священники, і поки відчиняю віконниці, моє тіло спостерігає за зміною пір року. О пів на сьому я проводжу службу, під час якої зачитую молитви, а потім снідаю. Далі здійснюю справи залежно від потреб дня.

Це повторюється щодня, проте кожний день – інакший. Смак уранішнього повітря, мить, коли з'являється перше проміння, дотик вітру на щоці, колір неба й листя на деревах – усе постійно змінюється. Ранок – це час, коли ви в найдрібніших подробицях бачите ці зміни.

Монахи практикують дзадзен[4 - Дзадзен – медитативна практика, що в перекладі означає «сидяча медитація». Основоположна медитація у дзен-буддизмі.] перед світанком саме для того, щоб відчути ці зміни у природі на фізичному рівні.

Розпочавши день із медитації – вранішній дзадзен, – ми живимо розум і тіло, вдихаючи прекрасне ранкове повітря.

4

Ставте черевики рівненько

Це прикрасить ваше життя

Ваші ноги видають безлад ваших думок.

Здавна відомо, що передпокій є обличчям усього дому, особливо в оселях японців, де, переступивши поріг, ми зазвичай знімаємо взуття. Вишикуване воно

рівненько чи розкидане у безладі – цієї деталі достатньо, щоб дізнатися душевний стан господаря.

У дзен-буддизмі є вислів: «Уважно стеж за тим, що під ногами». Звісно, ці слова мають і буквальне значення, проте вони також означають, що той, хто нехтує своєю ходою, не знає себе і не відає, куди прямує його життя. На перший погляд це може здатися перебільшенням, проте саме така дрібниця неабияк упливає на життєвий уклад.

Коли заходите до власної оселі, зніміть взуття й охайно поставте його біля вхідних дверей. Просто зробіть це. Вам знадобиться не більше трьох секунд.

Якщо будете розвивати в собі цю звичку, ваше життя стане на диво чіткішим і впорядкованішим. Така дрібниця робить життя кращим. Це – людська природа.

Отже, перше, що слід зробити, – звернути увагу на ступні.

Вишиковуючи рівненько взуття, ви робите наступний крок назустріч меті.

5

Викиньте геть непотріб

Це пожвавить ваші думки

Перш ніж придбати щось нове, позбудьтесь старого.

Коли щось іде не так, ми починаємо думати, що нам чогось бракує. Якщо хочемо змінити ситуацію, у якій опинилися, перш ніж щось придбати, слід чогось

позбутися. Це – основоположний принцип простого життя.

Відкиньте всі прихильності. Відпустіть припущення. Зменште кількість речей. Жити просто – означає також позбутися фізичної і духовної ноші.

Дивовижно, наскільки краще ми себе відчуваємо, добряче виплакавшись. Сльози вимивають увесь тягар, який ви носили в серці. У вас з'являються сили зробити ще одну спробу. Я завжди вважав, що поняття «просвітлений розум» у буддизмі, що позначається японськими ієрогліфами «чистий розум», пов'язане з цим так званим очищенням духу.

Позбутися душевного й фізичного тягаря, як і майна, що нас обтяжує, надзвичайно складно. Інколи це може бути болючим, так, ніби ми прощаємося з дорогою нам людиною.

Проте якщо хочете покращити справи, якщо бажаєте жити з легким серцем, мусите почати позбуватися речей. Тієї миті, коли щось відпускаєте, ви впускаєте у своє життя новий достаток.

6

Наведіть порядок на столі

Прибирання вигострює розум

Стіл – це дзеркало думок.

Погляньте на робочі місця у своєму офісі. Люди, які підтримують чистоту на письмовому столі, зазвичай знаються на своїй справі. А власники столів, де завжди панує безлад, навпаки, радше непостійні, їм важко зосередитися на

роботі.

Коли все летить шкереберть, упорядкуйте стіл. Коли щось не так, спробуйте навести в тому лад. Перш ніж закінчити заплановану на сьогодні роботу, приберіть на столі. Ті, у кого це стало звичкою, мають ясніший розум. Вони спроможні повністю зосереджуватися на роботі, не відволікаючись ні на що.

Монахи прибирають дзенські храми щоранку й щовечора. Ми прибираємо від усього серця, але робимо це не тому, що храм брудний. Ми прагнемо, щоб сяяла не лише святиня, а завдяки прибиранню очищаємо й власний розум.

Із кожним помахом мітли змітається пил з ваших думок.

Із кожним рухом швабри ваше серце сяє яскравіше.

Це стосується й письмового стола на роботі, й кімнат у вашій оселі. Не дозвольте тривогам та проблемам відволікати вас – щоб мати жвавий розум, насамперед упорядкуйте все довкола себе.

7

Приготуйте горнятко смачної кави

Щастя в тому, щоб не поспішати

Шкодючи зусиль, ми позбавляємо себе насолод життя.

Що ви робите, коли хочеться випити чашку кави? Якщо ви вдома – достатньо просто увімкнути кавоварку. Якщо ж ні, купуєте дешеве горнятко кави. І те, й

інше – цілком звична справа.

Та спробуйте уявити інший сценарій.

Спершу ви йдете до лісу й збираєте там дрова. Потім розпалюєте вогнище й кип'ятите воду. Поки мелете кавові зерна, зводите до неба очі та промовляєте: «Який же сьогодні прекрасний день!»

Приготована в такий спосіб кава смакує набагато краще за напій з кавомашини. А все тому, що кожний крок був утілений у життя: збирання дров, розпалювання вогню, подрібнення зерен... У цих процесах немає ні крихти стороннього. Це те, що я називаю життям.

Життя потребує часу й зусиль. Іншими словами, коли ми їх шкодуємо, то тим самим позбавляємо себе життєвих насолод.

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Сутри – різновид Святого Письма у буддизмі, у них викладені основи буддиського вчення. Вони побудовані у формі діалогів або бесід, зазвичай Будди, бодгісаттви або патріарха з учнями. (Тут і далі прим. пер.)

2

Гашо – жест, коли з'єднують дві руки на рівні грудей під час молитви чи медитації, а також для висловлення привітання, вдячності або пошани.

3

Танден – центр життєвої енергії людини.

4

Дзадзен – медитативна практика, що в перекладі означає «сидяча медитація». Основоположна медитація у дзен-буддизмі.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/masuno_shunm-o/sp-ymay-dzen-zhittyayaponsk-praktiki-scho-vedut-do-spokoyu-ta-radost

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)