



СПІЙМАЙ ДЗЕН ЖИТТЯ

ЯПОНСЬКІ ПРАКТИКИ, ЩО ВЕДУТЬ
ДО СПОКОЮ ТА РАДОСТІ

ШИНМЬО МАСУНО



SHUNMYO MASUNO

THE **ART**
OF SIMPLE LIVING

100 DAILY PRACTICES FROM
A JAPANESE ZEN MONK FOR A LIFETIME
OF CALM AND JOY

ШИНМЬО МАСУНО

СПІЙМАЙ
ДЗЕН ЖИТТЯ

ЯПОНСЬКІ ПРАКТИКИ, ЩО ВЕДУТЬ
ДО СПОКОЮ ТА РАДОСТІ

ХАРКІВ **КЛУБ**
2020 **СІМЕЙНОГО**
ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

2020

ISBN 978-617-12-7496-9 (fb2)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and in conjunction with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd. c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Translation copyright: Allison Markin Powell for the English language translation

Перекладено за виданням: Masuno Sh. The Art of Simple Living. 100 Daily Practices from a Japanese Zen Monk for a Lifetime of Calm and Joy / Shunmyo Masuno. — Penguin Books: Tokyo, 2019. — 224 p.

Переклад з англійської *Оксани Дятел*

Дизайнери обкладинки *Олексій Ачкасов, Аліна Белякова*

Масуно Ш.

М32 Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості / Шинмьо Масуно ; пер. з англ. О. Дятел. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020 — 224 с.

ISBN 978-617-12-7088-6

ISBN 9780143134046 (англ.)

УДК 159.9

© Shunmyo Masuno, 2009

© Allison Markin Powell, 2019

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Передмова

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

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

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

Стоїте перед кришталевим 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]; його не можна відчутти 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]

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.

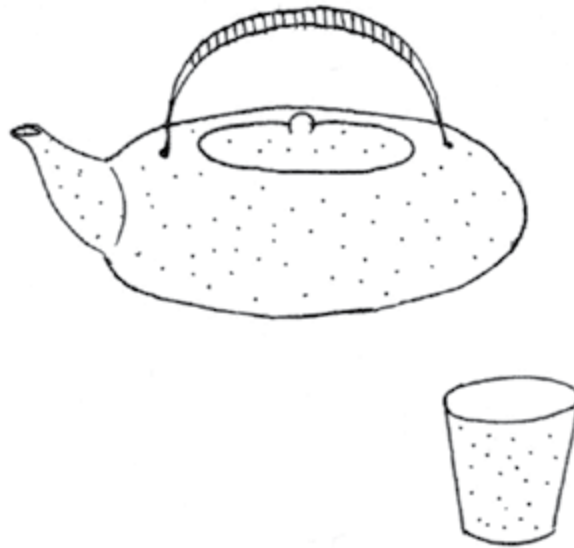
Спробуйте очистити розум, лишивши подалі усе, що довкола.

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^[3]. 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.

3. 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.

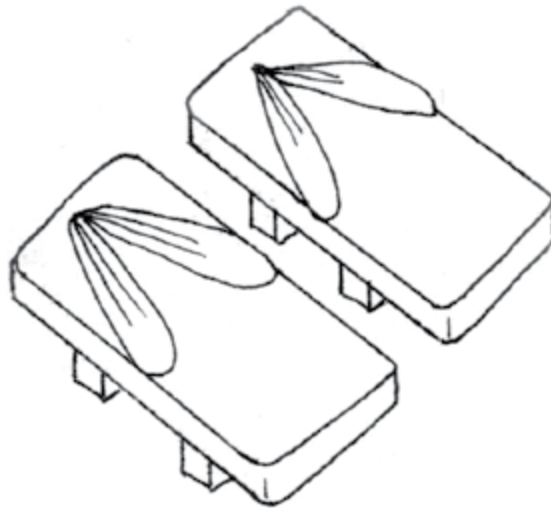
Це повторюється щодня, проте кожний день — інакший. Смак уранішнього повітря, мить, коли з'являється перше проміння, дотик вітру на щоці, колір неба й листя на деревах — усе постійно змінюється. Ранок — це час, коли ви в найдрібніших подробицях бачите ці зміни.

Монахи практикують дзадзен^[4] перед світанком саме для того, щоб відчуті 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 впливає 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.

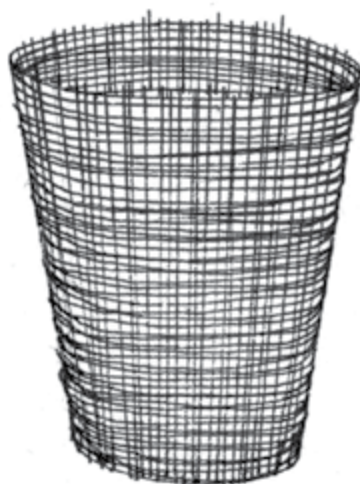
Якщо будете розвивати в собі цю звичку, ваше життя стане на диво чіткішим і впорядкованішим. Така дрібниця робить життя кращим. Це — людська природа.

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

Вишиковуюючи рівненько взуття, ви робите наступний крок назустріч меті.

5. Викиньте геть непотріб

Це пожвавить ваші думки



Перш ніж придбати щось нове, позбудьтеся 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



Шкодуючи 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!»

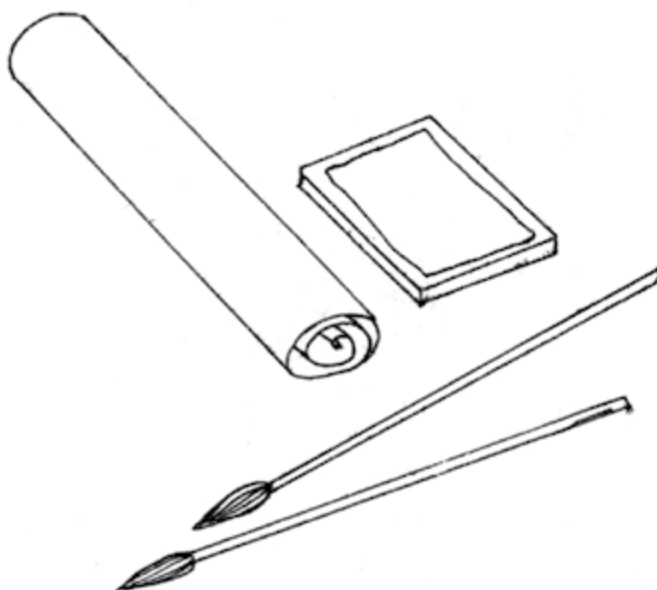
Приготована в такий спосіб кава смакує набагато краще за напій з кавомашини. А все тому, що кожний крок був утілений у життя: збирання дров, розпалювання вогню, подрібнення зерен... У цих процесах немає ні крихти стороннього. Це те, що я називаю життям.

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

Час від часу скуштуйте зворотний бік комфорту.

8. Старанно підносьте ручку до паперу

Почерк видає ваше справжнє «Я»



Зазирніть усередину.

Дзенські монахи завжди захоплювалися каліграфією й живописом.

То ж яку роль відіграють каліграфія й живопис у дзенській практиці? Ми не прагнемо лишити по собі твір нев'янучої цінності й не намагаємося звеличити свої навички та вміння, це радше спроба виразити себе завдяки мистецтву.

От, наприклад, каліграфія відомого дзенського монаха Іккю славиться невимовною глибиною. Те саме стосується пейзажів японського ченця Сессю, у яких розмиті хвилі туші несуть його істинний дух.

Можна сказати, що їхня каліграфія й малюнки — це їхня справжня сутність.

Практика каліграфії та живопису — це спосіб з'єднатися зі своїм внутрішнім світом. Ми відпускаємо всі тривоги та сум'яття

й дозволяємо пензлю просто рухатися по паперу.

Коли пишете й малюєте, не забувайте про старанність й акуратність — не для того, щоб вразити інших, а щоб уважно роздивитися свій внутрішній світ.

Ваше істинне «Я» видасть себе в однісінькому рядочку чи навіть букві.

9. Спробуйте говорити голосно

Спосіб підготувати себе до дії



Говоріть животом і будіть мозок.

Вам колись доводилося чути, як дзенський монах читає сутри?

Коли він голосно читає сутру як підношення, його голос резонує у приміщенні храму. А коли їх читають кілька монахів, складається враження, що сила їхніх голосів відбивається від самої землі.

Чому ж вони так палко виспівують?

На це є вагома причина.

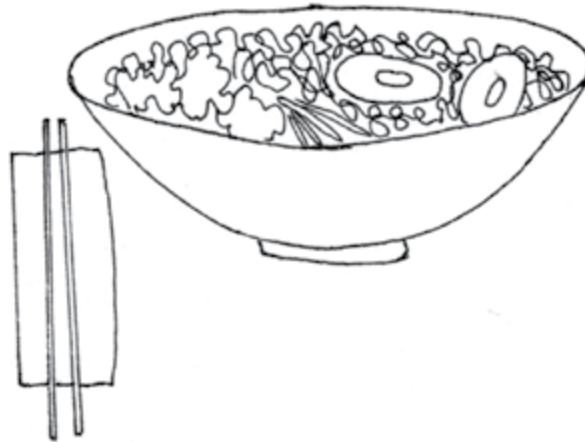
Коли ви говорите голосно, власне, це й так зрозуміло, ваш голос лине чітко й виразно. Ба більше, цим ви стимулюєте й активізуєте мозок. Монахи прокидаються рано і спершу читають сутри, щоб пробудити мозок.

Для того щоб читати сутри голосно, необхідно зайняти правильну позу й дихати животом. Оперні співаки також використовують цю техніку. Вона дуже корисна для організму. Тому й не дивно, чому ченці читають сутри так голосно.

Раз на день спробуйте мовити щось гучно, навіть якщо це просте й щире ранкове вітання. Вас, імовірно, здивує, наскільки це приємно.

10. Не узвичаюйте нехтування прийомом їжі

Під час прийому їжі думайте про їжу



Їжте і пийте від усього серця.

Під час прийому їжі наскільки ви зосереджені саме на ній?

На сніданок ви хапаєте щось похапцем, вибігаючи з дому. Обід минає з колегами за розмовами про роботу. А вечерю з'їдаєте за переглядом телевізора. Процесом прийому їжі частенького нехтуєте, чи не так?

У дзен-буддизмі є вислів: «Їжте й пийте від усього серця». Це означає, що коли ви п'єте чай, то зосереджуйтеся лишень на горнятку чаю. Коли вживаєте страву, концентруйтеся тільки на прийомі їжі. Коли насолоджуєтеся стравною, думайте про людей, котрі її приготували. Уявіть поле, де вирости ці овочі. Відчуйте вдячність до щедрот природи.

Перш ніж потрапити до вашого столу, їжа проходить, як правило, крізь руки десятків чи й сотень людей. Можливо, саме таке ставлення до прийому їжі допоможе відчутти, наскільки вам поталанило.

Чому ми отримуємо задоволення від смачненького?

Бо життю, яке вирує у нас, смакує те, що зрощувалося життям інших.

11. Зупиніться після кожного шматочка їжі

Насолоджуйтеся відчуттям вдячності



Практика дзен — це не лише сидяча медитація.

Страви практикуючих дзенських монахів належать до кухні «сьодзін рьорі», тобто вегетаріанської кухні буддійських ченців. Сніданок, який зветься «шошоку», складається з рисової каші й маринованих огірків. На обід, «теньшин», подають рис і суп, знову ж таки з маринованими огірками. А вечеря, «якусекі», — проста трапеза, зазвичай найбільша за день, яка складається з овочевої страви на додачу до рису та супу. Як додаткову порцію подають лише рис, м'ясо ніколи не вживають.

Прийом їжі у дзенських монахів охоплює таке поняття, як «п'ять міркувань». Якщо простіше:

1. Ми цінуємо зусилля всіх тих, завдяки кому їжа потрапила на стіл, і висловлюємо їм вдячність.
2. Ми розмірковуємо над власними вчинками й у тиші ласуємо стравами.
3. Ми вдумливо смакуємо їжею, без жадоби та злості.
4. Ми ставимось до їжі як до ліків, що підживлюють здорове тіло та зміцнюють дух.

5. Ми з вдячністю приймаємо їжу як частину сповненого гармонії шляху до просвітлення.

Розмірковуючи над цими п'ятьма концепціями під час споживання кожної страви, ми висловлюємо вдячність за їжу. Перш ніж відкусити, робимо паузу й кладемо палички на стіл. Ця пауза дає нам змогу насолоджуватися відчуттям вдячності з кожним шматочком страви.

Ми вживаємо страви не лише для того, щоб утамувати голод. Прийом їжі — це важливий час, аби практикувати отримані знання.

12. Відкрийте користь рослинної їжі

Рослинна дієта — швидке очищення розуму й тіла



Натхненні красивою поставою первосвященика.

Доброчесні монахи мають привабливу зовнішність.

Це не означає, що у них красиве обличчя або ж відмінний стиль, — я маю на увазі сповнену життєвих сил красу, яку випромінюють їхня шкіра та все тіло. Коли монахи стоять чи сидять, їхня постава красива. Прокидаючись удосвіта для навчання практиці дзен, вони невпинно відшліфовують свою зовнішність сумлінною щоденною працею.

Є прямий зв'язок між розумом і тілом. Вигострюючи розум, оновлена життєва сила цілком природно наповнює й тіло.

Їжа задовольняє тіло не лише фізично. Вона також має важливий вплив на мозок. Продукти, що ви вживаєте, творять і тіло, і розум.

Обираючи рослинне харчування, ваш розум заспокоюється, йому не дошкуляють дрібні перипетії. Це видно з чистоти вашої шкіри. А от вживання самого лише м'яса, навпаки, пробуджує войовничий дух. Не встигнете озирнутись, як шкіра уже втратила колір.

Я розумію, що повністю прибрати з раціону м'ясо та рибу надто складно. А тому раджу от що: спробуйте один день на тиждень їсти лише овочі.

13. Шукайте улюблені слова

Час побути з власними думками



Даю вам приклад: «Усе народжується з небуття», — дзенський вислів для звільнення від прихильностей.

Раніше в кожному японському будинкові була в стіні ніша — «токонома».

Токоному прикрашав сувій з паперу чи шовку, і, перебуваючи вдома, господарі мали змогу над ним поміркувати. Незалежно від того, чи це був улюблений живопис, чи каліграфічно виведений керівний принцип, токонома відображала внутрішній світ та спосіб життя господарів оселі.

Прикрасьте свій дім каліграфічним написом — це може бути надихальний вислів, цитата людини, якою ви захоплюєтесь, або ж щось інше, що спонукає вас до самоспоглядання. Вам не потрібна ніша, стіна у вітальні — саме те, що треба. Та й наскільки майстерно буде виведений напис, значення не має також.

Розглядаючи написане, ви звільняєте час і простір для спокійного споглядання.

Якщо не знаєте, які слова обрати, пропоную ці:

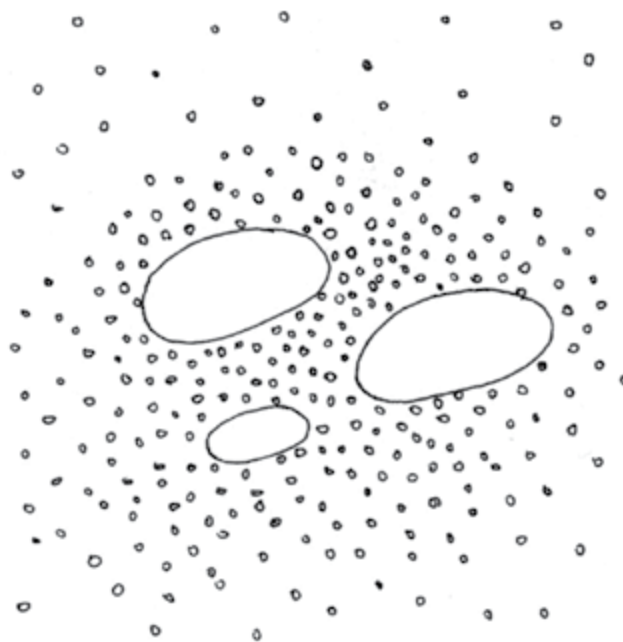
«Небуття таїть у собі безмежний потенціал».

Це означає, що у цей світ ми приходимо, не маючи нічого. Та незважаючи на це, кожний з нас має всередині безмежний потенціал.

Саме тому немає чого боятися. Немає про що хвилюватись. І це правда.

14. Зменште свої пожитки

Купуйте тільки те, що потрібно



Як губиться сутність речей.

Серед храмів Кіото сад каменів при монастирі Рьоан-дзі, а також сад біля храму Дайсен-дзі є зразковими прикладами дзенських садів.

Обидва — сади так званого сухого пейзажу, адже ці красиві ландшафти не містять ані ставків, ані струмків, ані жодних інших водних об'єктів.

Суть у тому, що навіть без води вас у такому саду не полишає відчуття, що тут протікає гірський струмок.

Зобразіть в уяві місцевість з водним об'єктом і зостаньтеся там подумки.

Ці сади є точним відображенням наших думок, випущених на волю.

Щоб передати текучість, не завжди потрібна вода. Відкиньте усе зайве і створіть сад з підручних засобів. Навіть якщо у вас лише одна

річ, завдяки уяві та винахідливості можна знайти низку способів, як її використати.

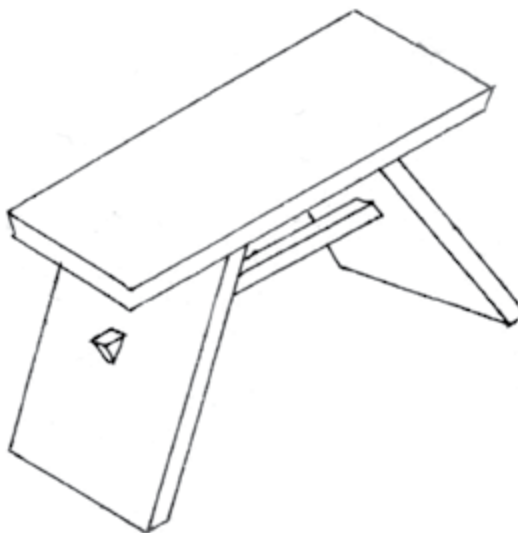
Купуючи щось у повсякденному житті, перш ніж придбати нове, поміркуйте чи воно вам справді потрібне і ще раз погляньте на те, що вже маєте.

Придбання великої кількості речей — це не свобода.

Що дійсно важливо, то це оволодівати майстерністю вільно використовувати речі.

15. Облаштовуючи кімнату, обирайте простоту

Так і розум стане яснішим



Різниця між простотою та ощадливістю.

Зв'язок між розумом і тілом подібний до зв'язку між куркою та яйцем.

Якщо ви розвиваєте у собі чітке мислення, ваше тіло теж цілком природно позбудеться усього зайвого. І навпаки, коли ви стежите за харчуванням і загартовуєте тіло, ваш розум також стає здоровішим та сильнішим.

Це саме стосується і зв'язку між думками та фізичним простором. Якщо хочете краще зрозуміти свій внутрішній світ, облаштовуючи власне помешкання, пам'ятайте про поміркованість.

Стиль життя, де панує простота, — прекрасний. Це і є дух дзен-буддизму.

Простота — це відкидання усього, що не дає користі. Визначте, наскільки необхідною є та чи інша річ, і якщо вже без неї дійсно не обійтись, добряче про неї дбайте. Простота відрізняється від ощадливості, адже бути ощадливим — це жити, задовольняючись

речами низької якості. Говорячи про якість, я маю на увазі не лише грошову вартість, а й глибину почуттів до тієї чи іншої речі.

«Просте життя» — це, наприклад, щодня пити каву з горнятка, яке вам справді подобається, яке ви дійсно бережете і користуєтеся ним протягом тривалого часу. Купуйте лише високоякісні речі, що вам справді знадобляться. Жити просто — це фундаментальна практика, яка вигострює розум.

16. Спробуйте ходити босоніж

Як не хворіти



Чому монахи ходять босоніж.

Ченці ходять босоніж 365 днів на рік. Наше вбрання пошите з дуже простої тканини. Навіть посеред зими ми одягаємося так само.

Спершу послушникові може бути неабияк складно, та після звичаєння цей спосіб життя додає сил. Оскільки він природним шляхом зміцнює організм, ченці рідко хворіють. І хоча людина мого віку взимку ходитиме найімовірніше у шкарпетках, неможливо порівняти теплі ноги з насолодою ходити босоніж.

Саме тому, йдучи надвір, я обов'язково одягаю сандалі на ремінцях.

Вони також дуже корисні для здоров'я.

А все завдяки тому, що між великим та другим пальцями є різні больові точки, пов'язані з внутрішніми органами та мозком. Якщо користуватися шльопанцями, ремінець на взутті стимулюватиме ці точки, що є своєрідним масажем під час ходьби.

Ходіть босоніж удома, а коли збираєтеся на вулицю, одягайте сандалі на ремінцях.

Спробуйте робити це у вихідні.

17. Видихайте глибоко

Як позбутися негативних емоцій



Поліпшіть дихання, і ваше мислення також поліпшиться.

В японському слові «кокію», тобто дихання, ієрогліф «видих» передує ієрогліфу «вдих». Це означає, що людина спершу видихає, а вже потім вдихає.

Переведіть увагу на точку нижче пупка — енергетичний центр танден — і зробіть повільний видих. Щойно ви зробите глибокий видих, груди самі наповняться повітрям. Розслабте дихання, нехай видих змінює вдих. Оскільки цей процес повторюється, ви починаєте заспокоюватися. Тіло стає урівноваженішим і спокійнішим.

Якщо простіше, то дихання допоможе вам звільнитися від занепокоєння.

Грудне дихання неможливо контролювати. Воно породжує нетерпимість і починає ще більше пришвидшуватися. Вас несе по спіралі дратівливості та гніву.

Щойно вас підхоплює вихор негативних емоцій, як-от злість чи тривога, відразу переведіть увагу на черевне дихання.

Невдовзі ви відчуєте, як спадає напруження і яснішають думки.

18. Посидьте у дзадзен

Користь від сидіння й роздумів



Люди не здатні до глибоких міркувань під час руху.

Під час навчання практики дзен найважливішу роль відіграє дзадзен. Без медитативної практики дзадзен і мови бути не може про дзен. Ми починаємо з дзадзен і дзадзен закінчуємо. Це, власне, і є дзен.

Слово «дзен» походить від санскритського слова «дх'яна», що означає «тихе споглядання».

А процес розмірковування виникає під час сидіння у тиші. Люди не здатні розмірковувати над чимось під час руху. У нас лише один розум, і, коли він зосереджений на русі, його важко залучити до глибокого осмислення.

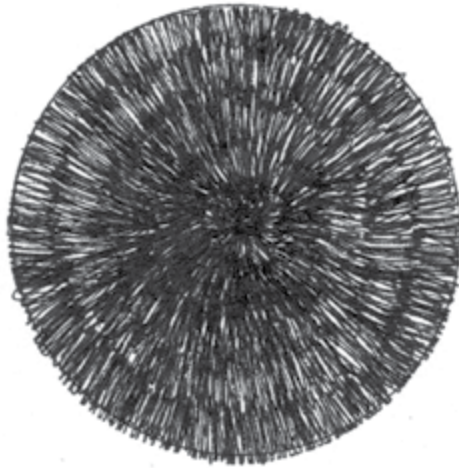
Навіть якщо спробувати поміркувати над чимось під час прогулянки, думки зрештою зведуться до чогось практичнішого, як-от справи на роботі чи що приготувати на вечерю. Осмислити абсолютну істину світу або сенс життя під час руху навряд чи вдасться.

Для практики дзадзен ми займаємо відповідну позицію, потім переводимо увагу на дихання і врешті-решт заспокоюємо думки. Впоравшись із цими трьома кроками, розпочинаємо медитативну практику.

Спробуйте практикувати дзадзен: звільніть розум і дозвольте думкам приходити і йти собі далі.

19. Практикуйте стоячи

Дзенський спосіб не гаяти час у дорозі



Простий спосіб мотивувати себе.

Для тих, хто працює не вдома, дорога на роботу може бути виснажливою.

Проте мені здається, що певна кількість часу, витраченого на дорогу, — корисна.

Уявіть, що ваш дім і офіс розташовані в одній будівлі. Ймовірно, подібна перспектива стане вам привабливою, адже дорога на роботу не забиратиме часу.

Як би там не було, а нам усім треба перемикаати швидкість, а це може бути складно, коли ваша оселя є одночасно й офісом.

Уранці, збираючись на роботу, ви перебуваєте здебільшого у ролі батьків. Потім йдете до метро, їдете в тісному вагоні, а коли нарешті дістаєтеся офісу, «одягаєте» роль керівника. Тепер ви готові взятися до важкої праці, яку несе ще один день.

Дорога на роботу — це своєрідний місток між сімейним життям і робочим, де ми набуваємо зовсім іншого вигляду.

Якщо бажаєте посилити власну мотивацію, раджу спробувати «медитацію стоячи». Ви можете практикувати навіть у вагоні метро,

тримаючись за поручень. Стоячи, переведіть увагу на центр нижче пупка — ваш танден — і практикуйте дзадзен. Це просто.

Незалежно від того, чи це дорога на роботу, чи кілька вільних хвилин упродовж дня, невеличка дзенська духовна практика може дати неабияку користь.

20. Не марнуйте час, переймаючись тим, що вам не під силу контролювати

Що означає стати духовно невагомим



Мить, коли ви раптом губите себе.

Сидячи у дзадзен, необхідно облишити всі думки — так нам радять, проте, як показує практика, це складно.

Загалом під час медитації ви не заплющете очі. А оскільки бачите усе, що відбувається навколо, зрештою в думках крутиться то те, то інше, хоч би як ви намагалися відволікатися від цього. «О, он іде старший священник. Треба сісти рівніше...», або: «У мене вже заніміли ноги...», чи будь-що інше, що мелькає в голові.

Переважну протяжність часу це відбувається цілком природно. Та навіть коли кажете собі: «Не думай», це само собою вже означає «думати».

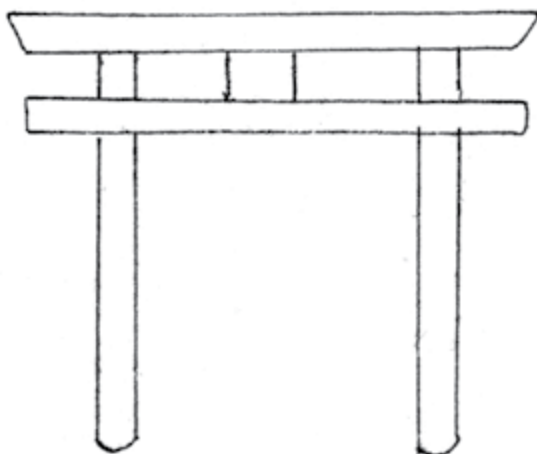
Під час удосконалення практики дзадзен настануть миті — хоча й короткі, — коли ваша голова буде порожньою. Ви зрозумієте, що ні

про що не думаєте. Навіть перестанете відчувати себе. Саме про ці миті я розповідаю.

Ваш розум стане ясным. Дріб'язок, який захарашує ваші думки, зникне. У вас раптом виникне відчуття, що ви потрапили у світ, чистий, як кришталь. Саме це я називаю стати духовно невагомим.

21. Навчіться «перемикати» режими

Збудуйте в голові ворота



Важливе другорядне.

Перед входом до дзенського чи синтоїського храму завжди є кілька воріт — це великі червоні арки, що зветься торії.

Перш ніж потрапити до головної зали дзенського храму, необхідно пройти крізь троє воріт — головні ворота, центральні ворота й потрійні ворота, — які символізують шлях до просвітлення. Перед синтоїськими храмами також стоять троє воріт.

Навіщо вигадані ці додаткові споруди?

Це те, власне, що ми називаємо «важливим другорядним».

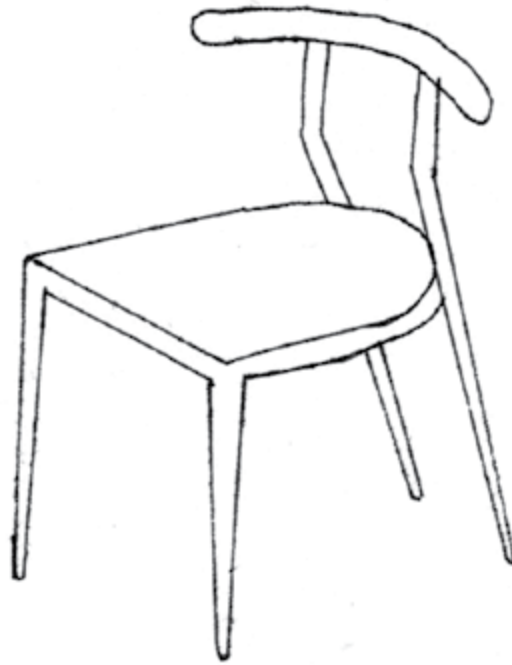
Ми вважаємо, що ворота, або торії, — це «духовні застави», які з'єднують два окремих світи. Проходячи крізь кожні ворота, ви наближаєтеся до світу чистоти, що в буддизмі ми зємо «священною землею».

От чому перед буддійськими храмами стоять торії. Проводячи межу між світами, ми допомагаємо вам усвідомити відстань між ними. Проходячи повз кожні ворота, ви ніби ступаєте на цю священну землю.

Поміркуйте над дорогою на роботу чи додому як про ось таке «важливе другорядне». Вона може подарувати час, щоб «перемкнутися» з домашньої обстановки на робочу. Це може видатися зайвим, проте насправді є необхідним.

22. Дихайте повільно

П'ятихвилинний «дзадзен у кріслі» під час обідньої перерви



Щоб угамувати думки, спершу вирівняйтеся і заспокойте дихання.

Сидячи за столом, ви неминуче починаєте сутулитись і горбитися. Оскільки це положення є неприродним для тіла, ви втрачаєте концентрацію, дратуєтеся через дрібниці та втомлюєтеся.

Саме тому в мене є для вас духовна практика. Протягом п'яти хвилин під час обідньої перерви спробуйте практикувати дзадзен, сидячи на своєму стільці.

Головна мета дзадзен — гармонізувати вашу поставу, дихання й розум.

Спершу вирівняйтеся: голова та куприк повинні бути на одній лінії. Якщо поглянути збоку, ваш хребет мусить бути вигнутий як S-подібна крива, а між головою та куприком утворюється пряма.

Потім переведіть увагу на дихання. У стресових умовах на роботі ви можете вдихати сім чи вісім разів на хвилину. Зосередившись на

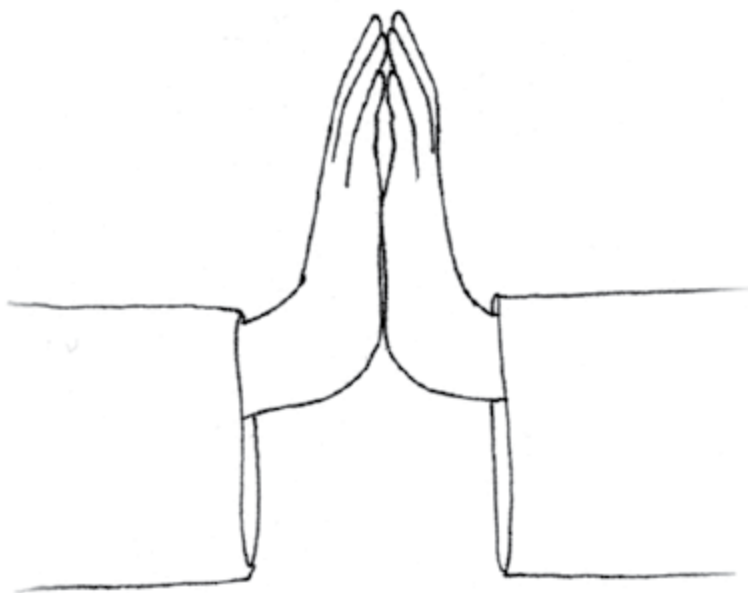
диханні, ви цілком природно можете зменшити кількість вдихів до трьох-чотирьох на хвилину.

Щойно це вдасться зробити, розум сам заспокоїться.

Така практика спроможна підживити вашу голову й серце. Усе, що потрібно, — п'ятихвилинний «дзадзен у кріслі» протягом обідньої перерви.

23. Складіть руки

Заспокойте роздратований розум



Значення «гашо»: ліва рука — це ви, права — інші.

Бувають часи, коли ми складаємо руки й тихо молимося за когось або ж над чимось розмірковуємо. Раджу знаходити на це час не тільки тоді, коли ви приходите до могили чи святині, а й у звичайному житті.

Що таке «гашо»? Права рука — будь-хто інший, окрім вас. Це може бути Будда, Господь, близька вам людина. Ліва рука — це ви. «Гашо» означає поєднання цих двох складових. Це прояв поваги до того, хто поруч із вами — приношення смирення.

Складаючи руки, ми посилюємо відчуття вдячності. Це закриває всі дороги суперечкам. Ви не можете на когось нападати, коли ваші руки складені, хіба не так? Слова пробачення, вимовлені зі складеними руками, заспокоюють злість і роздратування. Саме це означає «гашо».

Спробуйте створити вдома місце, де ви зможете скласти руки разом. То не мусить бути вівтар чи місце поклоніння — це може бути опора чи закуток, де висітиме амулет або талісман, — місце, у якому

ви можете звернутися з проханням і скласти руки. Як не дивно, ця коротенька практика неабияк заспокоює душу.

24. Знайдіть час побути на самоті

Перший крок до простого життя у стилі дзен



Переваги «усамітнення в місті».

«Будиночок у горах» — спосіб життя, що ідеалізували японці. Його вважають найпривабливішим й іноді використовують, щоб зобразити життя, відокремлене від решти світу. Відомі ченці Сайгьо та Рьокан жили саме так — по-самітницьки.

Читати під спів пташок і шум води. Насолоджуватися саке, вдивляючись у відображення місяця у склянці. Спілкуватися з природою. Жити з вільним розумом, сприймати речі такими, якими вони є. Саме цей спосіб життя почали ідеалізувати.

Як написав у тринадцятому столітті поет і чернець Камо-но Тьомей у творі «Ходзьокі», будинок у горах — це усамітнене життя посеред гір. За переконаннями дзенських монахів, таке місце — ідеальне для духовної практики.

І хоча, як доводить реальність, це може бути досить складним, ми все одно прагнемо духу усамітнення.

Перенісши концепцію гірського житла в сучасний світ, у гамір і метушню міста, чернець та відомий майстер чайної церемонії Сен-но

Рікю вигадав ось такий вислів: «Усамітнення в місті». Це пояснює, чому чайні будинки завжди розташовані поодаль від головної будівлі.

Практикуйте концепцію «усамітнення в місті».

Місце, де ви можете відокремитися від інших, де можете побути на самоті. Місце на природі, де ваш мозок знову стане вільним. Кілька хвилин усамітнення спроможні освітити дорогу вперед.

25. Станьте ближчими з природою

Знайдіть щастя поруч із собою



Створіть у думках сад.

Якось у рамках телевізійної програми я проводив урок для учнів початкової школи, під час якого запропонував дітям створити мініатюрний сад.

Спершу я попросив учнів знайти улюблений закуток у школі, а завітавши до нього, спробувати звільнити думки. Потім запропонував кожному зобразити своє розуміння природи в мініатюрному саду.

У ящику півтора на два фути вони мусили скласти композицію — яка їм була до вподоби — із землі, гальки, гілок та листя. І хоч я активно займаюся проектуванням садів, мушу визнати, що майстерність, з якою діти створили мініатюрні сади, справді чарувала.

Один учень зобразив воду, яка стікала у ставок, інший виклав по діагоналі гілки, щоб відобразити вітер, а третій гарував над тим, аби передати тінь... Ці діти, дні котрих забиті шкільними й додатковими

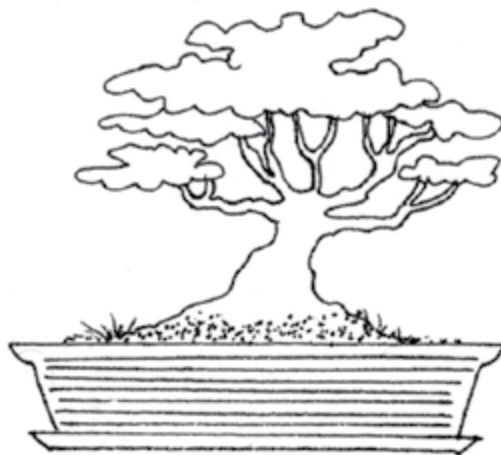
заняттями, різноманітними курсами та гуртками, були повністю занурені у створення свого невеличкого саду. Вони провели чудовий час, спілкуючись із природою.

Спробуйте й собі доторкнутися до природи. Якщо ви побачили камінь, який лежить на землі, підніміть його й потримайте в руці. Якщо побачили квіти, котрі цвітуть на узбіччі, зупиніться і вдихніть їхній аромат.

А потім подумки створіть власний мініатюрний сад. Це заспокоїть вас.

26. Створіть на своєму балконі невеличкий сад

Невеличкий простір, щоб практикувати усвідомленість



Розум можна вигострювати будь-де.

Ченці кажуть: «Під деревом, на вершині скелі». Ви сидите самі на вершині скелі або під деревом й у тиші практикуєте дзадзен. Ви стаєте єдиним цілим із природою. Ви не чіпляєтеся за думки, що виникають у вас, і медитуєте з чистим розумом. Це ідеальне місце для практики дзадзен.

Але знайти таке місце складно навіть буддійським ченцям. Саме тому біля дзенських монастирів ростуть сади.

Ми уявляємо далекі гори й подумки чуємо шум річки. Неосяжні простори можна вмістити в мініатюрну копію, створивши невеличкий сад, де у крихітному просторі буде відображена велич природи. Накопичена роками мудрість дзенських монахів віддзеркалюється в мистецтві дзенських садів.

Спробуйте створити сад у себе вдома. Якщо не маєте подвір'я, цілком згодиться балкон. Якщо у вас немає балкона, вистачить і підвіконня. Кілька вільних клаптиків — усе, що треба. На цьому просторі відображайте пейзаж власних думок.

Це — місце, куди може втекти ваш розум. Місце, де ви можете поглянути на свою сутність.

Можливо, воно стане вашим улюбленим місцем.

27. Шукайте захід сонця

Відчуйте вдячність за ще один прожитий день



Знайдіть свої «сходинок заходу сонця».

У Янаці, історичній частині Токіо, є місце, відоме як «сходинок заходу сонця». Нічого незвичайного в тих сходах немає, проте якщо опинитися там у потрібний час і поглянути на небо, перед вами відкриється захід сонця неймовірної краси.

Я не знаю походження назви, але якоїсь миті всі почали йменувати цю місцину саме так. Нині сюди навідується багато людей, щоб помилуватися заходом сонця.

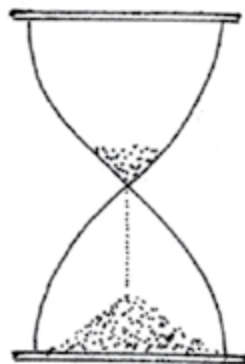
Певно, у світі є багато місць, схожих на це. Переконали, у японському селі красу заходу сонця можна побачити посеред рисових полів. А в місті можна піднятися на дах будинку, де яскраво вимальовуються обриси призахідного сонця.

Їхати до Янаки не обов'язково, набагато простіше знайти місцини, які стануть вашими власними сходами заходу сонця.

Що важливо — сісти й уважно вдивлятися, як сідає сонце. З настанням вечора знайдіть час і підведіть очі до неба. Відчуйте вдячність за ще один прожитий день. Ця мить зігріє вашу душу.

28. Не відкладайте на завтра те, що можна зробити сьогодні

Неможливо шкодувати про майбутнє



Вчіться на останніх бажаннях ченців.

Наприкінці доби Едо (1603—1868) у місті Хаката на західному острові Кюсю жив відомий чернець і наставник Сенгай.

Перед смертю учні зібралися разом, щоб почути його останні бажання: «Я не відійду зі смертю», — мовив Сенгай, прагнучи пояснити, що не хоче помирати. Звісно ж, подібні слова не можуть бути останнім бажанням дзенського майстра, тому його учні підійшли ще ближче й перепитали наставника.

— Я все одно не відійду зі смертю, — відказав Сенгай.

Навіть цей славетний священник, який в 11 років став послушником і присвятив себе духовній практиці дзен решти відміряних йому вісімдесят вісім років, та який вочевидь досягнув просвітлення відчував прихильність до цього світу.

Ми всі без винятку помremo: така вже наша людська доля. Нам це відомо, але перед обличчям смерті ми все одно хапаємося за життя. Коли мені доведеться стрітися з власною кончиною, я намагатимуся відпустити всі прихильності. Мені хочеться покинути цей світ з думкою, що я прожив гідне життя.

Сподіваюся втілити собою дзенську концепцію, згідно з якою наш спосіб життя повинен відповідати нашому мисленню і ми повинні прагнути досягти всього, на що здатні.

29. Не думайте перед сном про погане

П'ятихвилинний «дзадзен у ліжку»



Час перезавантажити думки.

У всіх бувають ночі, коли ми неспроможні побороти переживання, не можемо заснути, бо нам дошкуляють неприємні думки або мучать тривоги.

Це — ідеальний час для практики дзадзен.

Тиха медитативна практика вивільняє в мозок нейромедіатор серотонін, який виконує функцію заспокійливого і є дієвим засобом у боротьбі з депресією. Дзадзен має лікувальну дію, адже сприяє виділенню в мозок серотоніну без уживання ліків.

Щойно мозок заспокоїться, кров'яний тиск поступово зменшиться і покращиться кровотік. Так тепло пошириться всім тілом.

Коли у вас ясні думки й зігріте тіло, вам автоматично захочеться спати.

Лягаючи спати, відпустіть усе, що трапилося з вами від моменту пробудження, і подякуйте за прожитий день.

Наступного ранку ви прокинетесь сповненим сил. Не нехтуйте користю п'ятихвилинного дзадзену перед сном.

30. Докладайте максимум зусиль, аби зробити те, що вам зараз під силу

Це дасть плоди



Не женіться за хмарами: вам їх ніколи не спіймати.

Розповім вам історію про погоню за хмарами й про те, як вони тануть.

Уявімо, що спекотного літнього дня ви працюєте в полі. На небі немає жодної хмаринки, щоб сховати пекуче сонце, і ви змушені терпіти цю спеку. Раптом дивитесь у небо і десь удалині помічаєте клаптик білої імлі.

«Тінь від цієї хмари точно принесе прохолоду. От якби ж вона швидше сюди прилетіла», — думаєте ви й навіть розмірковуєте над тим, щоб відпочити, поки хмара не заступить сонце.

Та насправді ця хмара може так ніколи й не прилетіти, щоб прикрити вас від сонця. День так і закінчиться, поки ви перепочиваєте від роботи в очікуванні тіні.

Замість того щоб оглядатися на хмару, беріться до справи, яку необхідно зробити. Якщо працюєте сумлінно, спека вам не дошкулятиме. Ви навіть не помітите, коли надійде хмара і принесе з собою освіжувальну прохолоду.

Моя історія стосується не тільки хмар, а й самої долі й удачі. Немає сенсу заздрити іншим через те, що їм подарували трішки везіння. Та й від скарг про те, що можливостей немає, користі ніякої. Просто сумлінно працюйте над тим, що повинні зробити сьогодні, й успіх неодмінно стрінеться вам на шляху. **Частина друга. 30 способів наповнити життя впевненістю та мужністю**

Спробуйте змінити свої погляди

31. Відкрийте іншу версію себе

Знайдіть свого внутрішнього протагоніста



Ваш протагоніст має необмежений потенціал.

Для того, щоб життя було вільнішим та легшим, дзен-буддизм навчає нас, наскільки важливим є не вішати на себе ярликів «ось-така-чи-сяка людина».

Дозвольте навести вам приклад.

Усередині вас живе інший ви. Така версія наділена більшою свободою, ніж вам здається насправді, ба більше, у неї багатий потенціал. Це — ваша сутність. У кожному з нас живе справжній протагоніст.

З погляду дзен, слово «протагоніст» можна також витлумачити як майстер. Відома історія про дзенського монаха, котрий звертався до себе зі словами:

- Агов, майстре!
- Слухаю... — відповідало його справжнє «я».
- Ти не спиш? — вів далі монах.
- Ні! — знову відказувала його сутність.

І монах продовжував цілком серйозно допитуватися сам у себе.

Кожний з нас має свою роль у суспільстві. Ви можете бути працівником, мамою, кухарем у ресторані. І це, безсумнівно, різноманітні версії нас. Проте ми всі маємо внутрішнього себе, справжнього головного героя, котрий мешкає усередині нас.

Не шкодуйте сил, щоб розбудити цю іншу версію самого себе.

32. Не переймайтеся тим, чого нема

Тривога невловима



Тривога: де вона насправді є?

Стверджують, що дзен-буддизм заснував чернець Бодгідгарма. Він передав свої вчення учневі на ім'я Хуейке.

Якось Хуейке поділився з Бодгідгарма переживаннями.

— Мій розум завжди сповнений тривоги. Допоможіть мені його заспокоїти.

— Я заберу твої тривоги, — відповів Бодгідгарма. — Але спершу відкрій їх мені. Якщо ти зможеш розповісти їх і сказати: «Ці тривоги мене з'їдають», — упевнений, я зможу їх вгамувати.

Почувши ці слова, Хуейке вперше щось зрозумів.

Тривога існувала лишень у його голові. Реально ж її неможливо торкнутися.

Його страхи були невловимими, проте Хуейке намагався втриматися за них. Він зрозумів хибність такого мислення.

Немає сенсу побиватися через те, що ще не трапилось. Думайте лише про те, що відбувається саме зараз.

Майже всі тривоги примарні. Це — плід нашої уяви.

33. Отримуйте задоволення від роботи

Робота вивільнює вашого протагоніста



Радість перебуває у вас усередині.

Якось під час практики священник школи Ріндзай порадив своїм ченцям: «Куди б ви не йшли, залишайтеся майстром. Тоді, де б ви не опинились, усе довкола буде таким, яким воно є насправді».

Як би не склались обставини, займаючись будь-якою справою, докладайте максимум зусиль, щоб вивільнити вашу істинну сутність — вашого внутрішнього протагоніста.

Застосовуючи цей підхід до всього, що нам трапляється, ми зможемо знайти істину. А в ній і блаженство. Ось що означає ця мудрість.

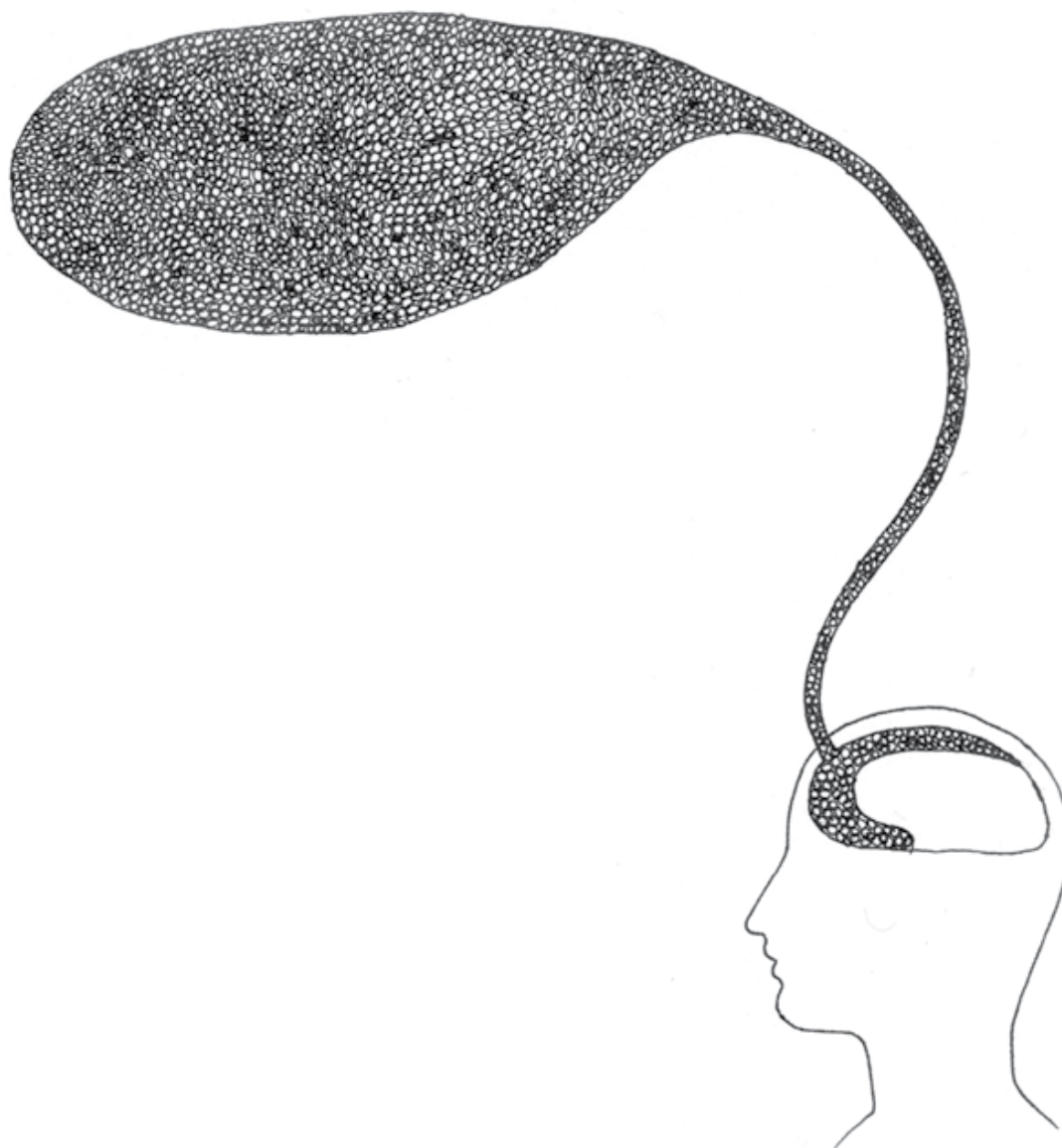
Коли доводиться мати справу з чимось непростим, нам частенько кортить поскаржитися. Ми кажемо: «Це під силу будь-кому» або «Це все, що мені дозволяють зробити». Але з таким ставленням складно знайти радість у роботі.

Люди, котрі щосили намагаються отримати задоволення від справи, яка перед ними, мають найвищі шанси знайти внутрішній спокій. Частенько трапляється, що справа, яка дає їм задоволення, — будь-що, з чим доводиться працювати, — здатна перетворитися на можливість.

Місце, де ви зараз перебуваєте, роль, у яку вжилися, люди, котрих стріли сьогодні, кожна дрібниця... ніколи не знаєш, що саме може перетворитися на можливість. Перестаньте нехтувати тим, чим займаєтесь, а натомість почніть жити.

34. Просто зануртеся в себе

Величезна сила свободи



Звільніть думки й не дозвольте їм ні блукати, ні оселитися деінде.

У дзенській практиці відомий стан «мунен мусо», що означає бути вільним від мирських бажань і метушливих думок. Для опису цього

слова також використовують термін «мусін», тобто «чистий розум». Ви звільняєте думки й не дозволяєте їм ні блукати, ні оселитися деінде.

Це дає змогу зосередитися на тому, що необхідно зробити, не переймаючись іншими життєвими перипетіями. Згадане вчення показує, яка неймовірна сила відкривається перед нами, якщо нам вдасться досягнути чистоти думок.

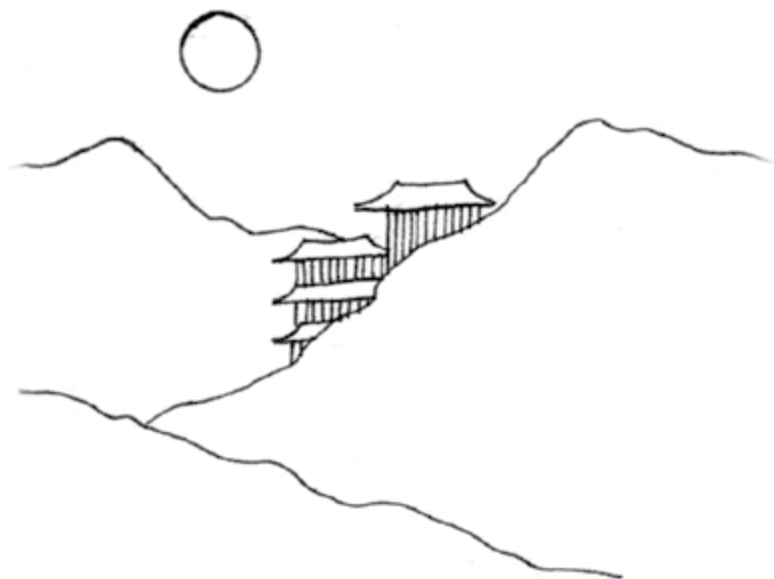
Дзенський майстер доби Едо (1603—1868) на ім'я Такуан ось як пояснив таємницю японського фехтування кендо: «Коли ти стоїш обличчям перед іншим фехтувальником і вважаєш, що можеш завдати удару в плече, твій розум буде стурбований лише його плечем. Якщо думаєш, що маєш змогу вдарити по руці, думки крутитимуться тільки довкола руки. Якщо вважаєш, що можеш перемогти його, у голові буде тільки перемога. Не дозволяй думкам блукати або хапатися за щось одне. Навіть зосередившись на чомусь одному, стеж, щоб розум зоставався вільним та відкритим. Це і є секрет меча».

Навіть коли нам здається, що ми зосереджені на роботі, частенько кажемо собі: «Коли вже перерва?» чи «Ця робота така нудна». І під час відпочинку на вихідних думки про роботу можуть нас не відпускати.

Спробуйте зануритись у те, що перед вами. Ви, найімовірніше, здивуєтеся, наскільки дієвим це може бути.

35. Не дозволяйте дорученим завданням вивести вас з рівноваги

Як зробити роботу приємнішою



«День без роботи — день без їжі».

У дзенській практиці ми переконані у важливості не ставитися до роботи, як до важкої праці, й саме тому її зовемо її «са́му».

Коли в Індії зародився буддизм, ченці вирішили не займатися жодною з форм виробничої діяльності — жили лишень з милостині. Ці приношення їжі та грошей відомі як «са́му».

Та коли буддизм поширився на території Китаю, храми почали будувати далеко в горах. Монахи не мали змоги спуститися з гір, щоб просити собі на життя, тому почали обробляти власні поля та вирощувати на них сільськогосподарські культури, і це перетворилося на своєрідну практику. Робота («са́му») стала найважливішою. Той, хто не працював, залишався без їжі. Саме так виник вислів дзенського майстра Байчжан Хуайхайя: «День без роботи — день без їжі».

Коли щодня працюємо, ми турбуємося про справи, що чекають на нас, і успіхи, які їх супроводжують. Я переконаний, що сутність роботи — якраз у способі мислення, котрий запропонував Байчжан.

Лише прийнявши його, можна знайти справжнє задоволення в роботі.

36. Не звинувачуйте інших

Спосіб мислення, який дасть можливості та успіх



Ставтеся до виконуваної справи як до зустрічі.

На роботі є люди, котрі продукують результати, і ті, від кого, здається, ніколи немає користі. Як це можна пояснити?

Люди у своїй переважній більшості наділені однаковими базовими здібностями.

Тож єдиною відмінністю між нашими результатами є умонастрій, з яким ми намагаємося впоратись із дорученим чи визначеним самостійно завданням.

Чим би ви не займалися, будьте вдячними за цю можливість. Радійте нагоді виконувати роботу. Не хочу, щоб мої слова звучали ідеалістично, бажаю лишень повторити слова багатьох славетних жінок і чоловіків.

Якщо ви вважаєте своє завдання особистим зобов'язанням, справа перетвориться на тягар і викличе тільки негативні почуття. Дзенська практика нічим не поступається. Мить, коли ви спіймаєте себе на думці: «Чому це я мушу щоранку прибирати в саду?» — це мить, коли ваше навчання втрачає сенс.

Усе, що ми робимо, має велику цінність. Якщо мусимо знайти сенс у тому, що робимо, спершу треба стати власним протагоністом у цій справі. У вашій справі роль лідера належить вам. Якщо розвинете в собі це ставлення до роботи, вона набуде сенсу й стане безцінною.

37. Не порівнюйте себе з іншими

Коли вам здається, що займаєтеся не тією справою



Найважче в будь-якій справі — йти далі.

«Справа, якою я зараз займаюся, — моє справжнє покликання», — щасливий той, кому належать ці слова.

Проте більшість розмірковуватиме радше так: «Невже ця робота справді те, що мені потрібно? Мабуть, є інша, більш підхожа».

Звісно, кожний має свої особливі здібності.

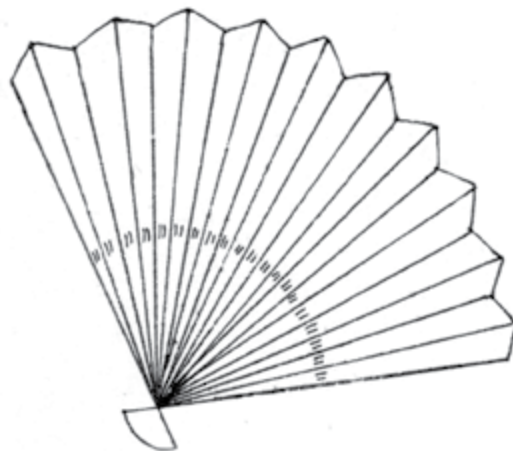
Дзенські ченці прокидаються рано вранці, прибирають та підмітають сад, займаються релігійними практиками... Вони повторюють це щодня, і мораль криється саме в цій повторюваності.

Звісно, ви можете розпочати щось нове, щойно матимете сили. Покінчити зі справами також досить просто. Найважче — йти далі. Якщо день у день повторювати собі, що вам щось негоже, то як щось зможе стати тим, що вам необхідно?

Ми схильні порівнювати себе з іншими. Заздримо легкій праці ближнього. Помічаємо талановитих і красиво одягнених. Та зрештою насолоду можна віднайти лиш у повторюваності справи, яка вам гожа.

38. Не шукайте того, що вам бракує

Будьте задоволені тим, що маєте тут і зараз



Найкоротший шлях для досягнення успіхів.

Побуває вислів: «Літо розпалює, зима остуджує», у якому йдеться про несвоєчасність і марність речей. Та, звісно ж, настане час, коли те, що зараз не дає користі, згодом стане в пригоді. Цим я хочу сказати, наскільки є важливим терпеливо чекати слухної миті.

І хоча ми все це звемо роботою, деякі професії видаються на перший погляд розкішними й викликають заздрість, у той час, коли інші можуть бути нецікавими й буденними. Усі справи однакові, проте людській природі хочеться розкішної роботи.

Хоча в тих, хто вже її має, не завжди все ладиться. Те, що ви нині бачите, — сукупний результат невпинної праці над звичайнісінькими завданнями.

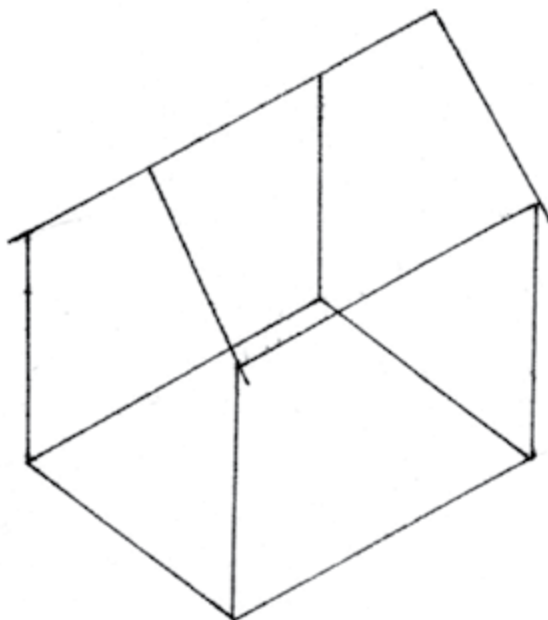
Однак те, що нині здається марним, може обернутися на успіх. Жодне з витрачених зусиль не губиться без користі, якщо ви сумлінно працюєте тут і зараз.

Ваш керівник може запитати: «Хто може зробити це для мене?» Це завдання нудне, тому ніхто не піднімає руки. Але це саме та мить, щоб сказати: «Я можу взятися».

Будьте людиною, котра має саме таке ставлення. Його неодмінно буде винагороджено.

39. Спробуйте час від часу не думати

Там, де ховаються ідеї



Користь вільного простору в голові.

Є стан порожнечі, коли ви ні про що не думаете. Досягти його не так і просто. Це складно навіть тим монахам, які практикують.

Проте якщо ви поглянете на ваше життя пильніше, то впізнаєте миті, коли цілком несвідомо досягли такого стану.

Ви піднімаєте очі до неба й кажете: «Ой, яка ж красива хмара», — та уважно її розглядаєте, не думаючи ні про що. А потім вихоплюєтеся зі своїх мрій і запитуете: «Гм, про що це я зараз думав?»

Закликаю вас цінувати такі миті.

Гаруючи над якимось завданням на роботі, усі метушаться в пошуках правильного рішення. Ви ні на мить не відпускаєте думок, продовжуючи битися над справою.

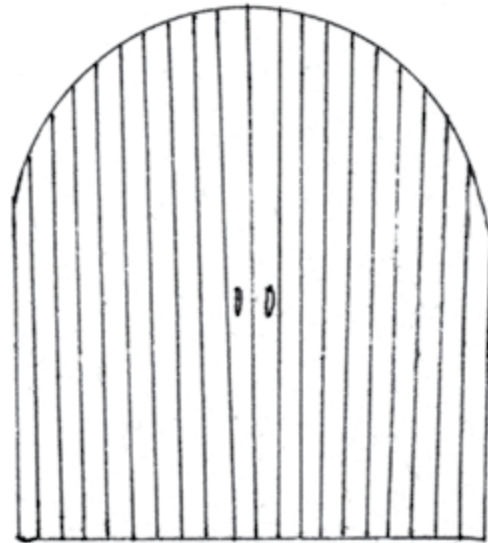
Та коли хочете знайти по-справжньому вдалу ідею, постійні зусилля дають протилежний ефект.

Ідеї та осяяння виникають з порожнечі у вашій голові — у «вікнах» поміж ваших думок.

Щоб збільшити шанси виманити ці ідеї з вільного простору вашого розуму, цінуйте час, коли ви ні про що не думаєте.

40. Проведіть межу

Найкращий спосіб зняти стрес



Збудуйте ворота у себе в голові.

Прокидаючись уранці, ми відразу вмикаємо комп'ютер, перевіряємо пошту або ж читаємо новини в телефоні, дізнаємося про погоду.

Ми живемо у світі нестримної інформації, доступної будь-якої миті, будь-де. Проте у цьому світі нам усім варто вміти користуватися правильними вимикачами.

Саме тому так важливо навчитися розмежовувати.

Спробуйте подумки збудувати у своїй голові ворота.

От, наприклад, ваша оселя — це перші ворота. Коли ви йдете з дому і проходите крізь ці ворота, у голові починають виникати думки про роботу. Двері машини або поїзда — це другі ворота; щойно увійшовши в них, ви починаєте планувати робочий день. І, врешті-решт, заходячи до офісу, ви проходите крізь треті ворота й зосереджуєтеся над справою.

Після завершення робочого дня, коли знову повертаєтеся до перших воріт, важливо залишити роботу позаду.

Час, що залишився, присвятіть відпочинку. Насолодіться домашніми справами.

Це — найкращий спосіб зняти стрес.

41. Спробуйте долучитися до практики дзадзен

Спосіб викинути непотріб з голови



Ви можете залишити тривоги і переживання у храмі.

Нині велика кількість дзенських храмів проводить «дзадзен-кай», тобто відкриту для широкого загалу медитативну практику дзадзен.

Кенкоджі, храм, де я мешкаю, проводить щотижневий дзадзен-кай. Нічого складного в цьому немає. Це під силу кожному, щойно ви засвоїли основи.

Ми тихо сидимо у дзадзен і дихаємо животом. Це усе, що потрібно, аби зігріти тіло навіть серед зимової холоднечі. Під час глибокого дихання кров потрапляє аж до пальців ніг, і тепло розтікається усім тілом.

Недавні дослідження показали, що під час медитативної практики мозок входить у альфа-стан, частота хвиль якого допомагає відпочити організмові.

Люди приходять до храму, обтяжені думками й переживаннями. Вони мовчки сидять у дзадзен і в тиші зустрічаються зі своєю справжньою сутністю.

Полишаючи храм, вони залишають позаду і власні тривоги.

Після практики їхні обличчя сповнюють ясність та спокій. Щоразу, коли я це бачу, отримую величезне задоволення.

Долучитися до дзадзен-кай — чудовий спосіб викинути непотріб з думок.

42. Посадіть квітку

Немає дня, важливішого за сьогодні



У світі природи кожний день новий.

Виростіть квітку із зернятка. Посадіть у горщик зерно. Говоріть з ним щоранку, коли поливаєте. Невдовзі прокльонеться невеличкий паросток, а потім і красива квітка зацвіте. Квітка ростиме — щодня, щогодини, щохвилини, — а ви спостерігатимете за змінами.

У світі природи кожний день новий. Ми, як люди, схильні зосереджуватися на минулому, проте коли ви справді виростили квітку із зернятка, то починаєте розуміти, що ніщо не стоїть на місці.

Дзенський стиль життя тісно пов'язаний з природою. Ми усвідомлюємо життя, котре протікає у природі, та сприймаємо себе як його складова. Ця усвідомленість дарує відчуття щастя і спокою думок.

Щоранку я прогулююся в саду поруч із храмом. І хоча це той самий сад, він щодня виглядає інакше. Сонячні дні відрізняються від

дощових, кількість опалого листя змінюється день у день. Сад завтра ніколи не буде таким, як сьогодні.

Ми кажемо: «Кожний день новий, і завтра все буде знову новим».

Те саме стосується і людей. Сьогоднішні клопоти завершаться сьогодні. Завтра буде новий/нова ви. Саме тому немає сенсу турбуватися.

43. Правильно стартуйте

Розкрутіть спіраль



Як створити довкола себе багато добра.

Коли в Японії настає новий рік, ми спершу йдемо до храму, де під час святкової церемонії молимося, щоб наступний рік подарував щастя.

Щастя несе за собою ще більше щастя. Горе притягує до себе ще більше горя. Саме тому так важливо правильно зробити перший крок.

Це стосується й роботи. От, наприклад, ви несподівано отримали нову роботу. Якщо максимально скористаєтеся цією нагодою і з головою поринете у справу, вона може подарувати вам нові перспективи. Якщо цінуєте успіх та щастя, котрі трапляються вам на шляху, вони принесуть із собою ще більше успіху та щастя.

Те саме стосується й горя. Щойно ви ступили на його бік, нещастя понесе вас униз по спіралі.

Коли відчуваєте, що справи летять шкереберть, голосно крикніть до себе. У практиці дзен ми використовуємо вигук «кацу», щоб

насварити учнів, коли ті ведуть боротьбу на шляху до просвітлення. Вчасно сказане «кацу» може змінити перебіг справ.

Із самого початку відріжте шлях нещастю. Обов'язково скористайтеся перевагами, які дарує удача. Це — секрет щасливого життя.

44. Дбайте про себе

Що таке талісман



Ваш талісман — це ваше друге «я».

Відвідувачі храму іноді звертаються до мене з наступними питаннями:

«Майстре, який талісман найсильніший? Який матиме найбільшу дію?»

Очевидно, в людей хибне уявлення про те, що таке талісман, тому я терпеливо пояснюю:

«Уявіть, що талісман — це друга сутність божества або ж самого Будди. Ви піклуєтесь про божество протягом року. Ви мусите захищати божество. Дбайливо ставлячись до талісмана, ви дбаєте й про себе».

Можливо, ви вважаєте: якщо у вас є талісман, то можна дозволити собі необачність, адже талісман усе одно вас захистить. Але так думати не слід. Коли ви починаєте нерозважливо ставитися до себе, то ставите під загрозу й божество.

Щоб не допустити цього, завжди усвідомлено ставтеся до своїх вчинків. Піклуйтеся про себе. От що насправді означає носити

талісман.

45. Думайте просто

*Якщо справді хочете
задовольнити розум*



Це може видатися підозріло спокусливим...

Ось вам випадок із життя одного мого знайомого.

Якось йому захотілося скуштувати ому-райсу — смаженого рису, загорнутого в омлет, до якого додано кетчуп; тому він пішов до ресторану. Поки вичитував меню, його увагу привернула інша страва: хаясі-райсу — шматочки яловичини з рисом. У меню були світлини страв, і саме ця виглядала найсмачнішою. Поки мій знайомий обдумував, що ж замовити, то побачив, що у ресторані також подають ому-хаясі — страву, яка об'єднувала дві попередні; зрадивши, замовив саме її.

Він сподівався, що прийняв правильне рішення, та зрештою смак не відповідав жодній зі страв. Йому слід було обрати якусь одну.

Ця історія може видатися дещо смішною, але, гадаю, суть ви вловили.

У дзен-буддизмі є вираз, котрий описує самадхі — стан сильної концентрації, якого досягають завдяки медитації: «ічіґйо заммай», що означає «зосереджуватися на одній справі». Замість того щоб кидатися від одного до іншого, зупиніться на чомусь одному. Саме так ви зможете вдовольнитися та відчути задоволення. І, звісно ж, якщо вам справді хочеться ому-хаясі, тоді це саме те, що вам потрібно.

46. Не бійтеся змін

Не тримайтеся за минуле



У змінах криється прекрасне.

Із приходом весни серце стискається від пишності цвіту сакури.

Щільно закриті пуп'янки розкриваються — не встигнеш і оком моргнути — й дерева буяють цвітом. Минає тиждень, пелюстки починають опадати, і на сакурі з'являється листя. Період опадання пелюсток прекрасний. Це пейзаж, який постійно змінюється. Його краса захоплює.

Тендітність краси цвіту сакури японці цінують найбільше. Він прекрасний завдяки своїй недовговічності — у ньому ми вбачаємо ефемерність життя. Подейкують, що саме це вшанування недовговічності сприяло розвитку та поширенню дзен-буддизму в Японії. Власне, є глибокий зв'язок між дзенським ученням і вшануванням цвіту сакури.

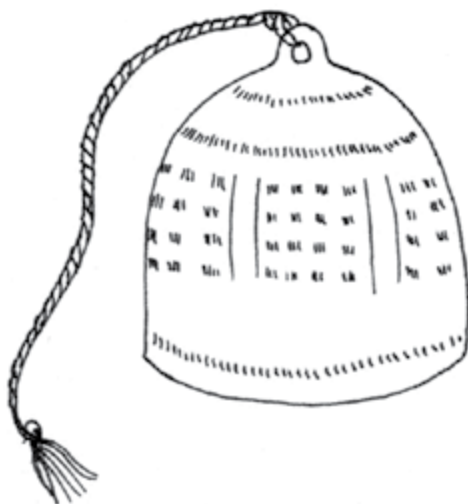
Те саме стосується й нашого життя. Усе безперервно тече. Зміни відбуваються з віком, змінюється і наше середовище.

Та не варто боятися цих змін.

Гнучкий розум прийме зміни і не чіплятиметься за минуле. Замість того щоб журитися, знайдіть у них надію і красу. Прагніть жити саме так.

47. Помічайте зміни

Решта впливає з усвідомлення



До чого призводить споглядання себе з фіксованої точки.

Практикуючі дзенські ченці прокидаються зазвичай о четвертій ранку. В дзен-буддизмі час, коли всі прокидаються, зветься «шінрей», що означає «дзвін», оскільки про прихід нового дня сповіщають дзвіночком.

Ченці вмиваються й о 4:15 розпочинають ранковий дзадзен. Ми йменуємо його «кйотен», тобто світанковий дзадзен. Спати лягаємо о дев'ятій вечора, цей час зветься «кайчін», тобто «підбивати подушку». Спимо по сім годин. Ми неухильно дотримуємося режиму.

Чому дзенські монахи живуть саме так?

Для того, щоб налаштуватися на ледь помітні зміни в тілі та розумі.

Дотримуючись режиму, ви помічаєте найдрібніші зміни. Якщо прагнете себе змінити, спершу важливо розвинути в собі усвідомлення змін, що відбуваються всередині.

Можливо, сьогодні ви змогли зробити щось таке, що вчора було вам не під силу. Ваш настрій сьогодні може відрізнятись від учорашнього. Споглядаючи власну персону з фіксованої точки, ви

зможете побачити себе таким, яким ви є насправді. Саме так, старанно піклуючись про розум і тіло, ви можете їх удосконалити.

Усвідомлене життя починається, коли ви рано лягаєте спати і рано прокидаєтеся.

Це ключ до життя, сповненого легкості й задоволення.

48. Відчувайте, а не думайте

Аби життя смакувало краще



Перевага тих, хто помічає дрібні зміни.

Раніше рибалки могли передбачити погоду, не маючи під рукою сучасних засобів для її прогнозування. Вони перевіряли напрям вітру, спостерігали за хмарами. Без цих знань їхньому життю загрожувала небезпека.

Вони також вивчали колір води й поведінку птахів, щоб визначити, де саме буде риба. Присвячували себе удосконаленню всіх органів чуття, щоб убезпечити себе та спіймати рибу — важливий засіб до існування.

Ми отримуємо велике задоволення, коли спритність, як-от ця, дає результати.

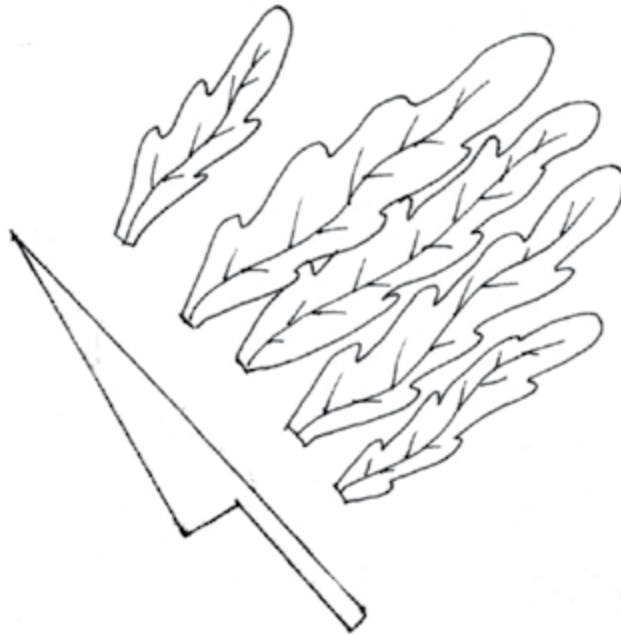
Я переконаний: для того щоб відчувати це задоволення, важливо вдосконалювати усі п'ять органів чуття. Це — одна з життєвих насолод.

Візьміть камінь із узбіччя. Доторкніться до нього, відчуйте його запах. Камінь має лицьовий і зворотний боки, вони різні на дотик. Ви, можливо, вважаєте, що каміння не пахне, проте це не так: гірське каміння пахне горами, а морське несе запах моря. Довкола вас чимало таких подробиць. Зацікавтеся ними, скористайтеся органами чуття, щоб спостерігати за змінами в природі.

Вигострюйте органи чуття, щоб не прогавити найдрібніші зміни.

49. Не дозвольте нічому пропасти

Скуштуйте бадилля редьки



Що це таке «свідомість дзен»?

Якщо спробувати описати дзенську свідомість кількома словами, я би сказав, що це: брати максимум від усього.

Як приклад: під час приготування їжі ми майже нічого не викидаємо. Візьмемо, приміром, бадилля японської редьки, яка називається дайкон. Більшість викидає його у сміття, проте з бадилля можна приготувати смачний гарнір.

Ми також не викидаємо залишки страви. Якщо розуміємо, що нам не під силу доїсти порцію, відразу пропонуємо її комусь іншому.

Ця практика відмінно шліфує розум.

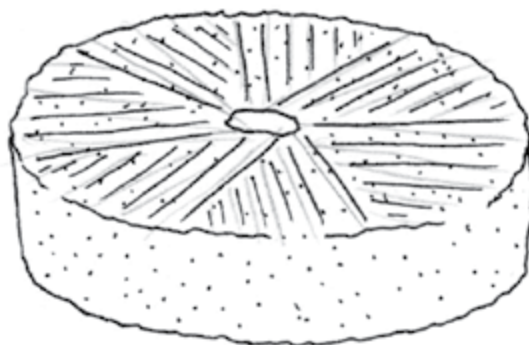
Сутність дзен криється у красі простих речей. Цю красу можна знайти у звичайних речах, без прикрас і всього зайвого. Краса будинку — в його конструкції і матеріалі, з якого він споруджений. Надмірне оздоблення може зіпсувати істинну його красу. Саме так ми ставимося до речей.

Цінуйте матеріали та інгредієнти, що лежать у їх основі, незалежно від того, які вони.

Це простий спосіб удосконалити свій розум і спосіб життя.

50. Не обмежуйте себе лише одним поглядом на когось або на щось

Немає єдиного правильного способу



Принцип «мітате».

У Японії відомий принцип «мітате» — уміння бачити речі не такими, як їх було створено, а розглядати під іншим кутом; бачити щось як подобу іншого й використовувати його інакше. Поняття «мітате» походить від мистецтва чайної церемонії, під час якої учні використовують повсякденні предмети в іншій, піднесенішій формі. Наприклад, сулія з гарбуза, котру використовували як фляжку для води, перетворюється на вазу для квітів.

Після кількох років використання посуд старіє. Утрачається його якість. Та це в жодному разі не означає, що закінчується термін використання. Ви можете знайти новий спосіб, як скористатися цим предметом і вдихнути в нього нове життя. Саме це ставлення лежить в основі дзенського вчення.

Або візьмімо жорна. З роками використання вони зношуються й більше не годяться для розмелювання зерна. Але це не означає, що їм настав кінець. Ними можна прикрасити сад або використовувати їх як сходинку. Надколота чашка може перетворитися на вазу.

Предмети можна використовувати по-різному. Відома незліченна кількість способів, як ними скористатись, усе залежить від уяви того,

хто ними користується. Як ви скористаєтеся цим предметом? Це і є естетичний принцип мітате.

Багатство не в накопиченні речей, а в правильному їх використанні.

Дивіться на речі з різних боків, але не потрапте в тенета «єдиного правильного способу».

51. Вимогливо думайте

Не довіряйте здоровому глузду



Знання й мудрість схожі між собою, проте це не одне й те саме.

Те, що ви вивчили самостійно або в школі, — це знання.

Натомість мудрість — це те, що ви довідалися, скориставшись цими знаннями.

Знання й мудрість однаково важливі для щасливого життя. Не слід виділяти котресь із них. Підтримуйте їхній баланс.

Дзенський чернець Іккю, відомий своєю кмітливістю, часто показував, наскільки глибокими були його знання та мудрість, даючи відмінні відповіді на складні завдання. Як на мене, люди, котрі знають, як застосовувати свої знання у тій чи іншій ситуації, вдало крокують життям.

У сучасному світі, де нас невпинно завалюють інформацією, люди забувають використовувати свій мозок, щоб думати. Іноді навіть здається, що ми от-от вибухнемо від знань.

Ми самі вирішуємо, як прожити своє життя. А це ще одна причина, чому мудрість настільки важлива: вона допомагає вирішити, як жити далі саме вам, обираючи варіант з низки життів, про які ви встигли довідатися.

Бачте якомога більше. Відчувайте якомога більше. І думайте своєю головою.

52. Вірте в себе

Коли ви здаєтеся, ваш потенціал опускається до нуля



Упевненість дарує можливості.

У дзен-буддизмі є вислів: «Усе з'явилося з небуття». Ці слова особливо стосуються людської природи.

Ми усі народжуємося без одєжини, не маючи нічого. Нічогісінько.

Поглянувши на це з іншого боку, можна стверджувати, що коли в нас нічого немає, наш потенціал необмежений. Саме з цього ніщо народжуються необмежені можливості. Або ж, як іще кажуть у дзенському вченні: «Ніщо має необмежений потенціал».

Ми всі наділені здібностями, не існує жодної людини, котра б не мала потенціалу.

Питання лишень у тому, як його відкрити.

Відповідь для тих, хто відчуває, що застряг або ж утратив упевненість, — зміцніть віру в себе.

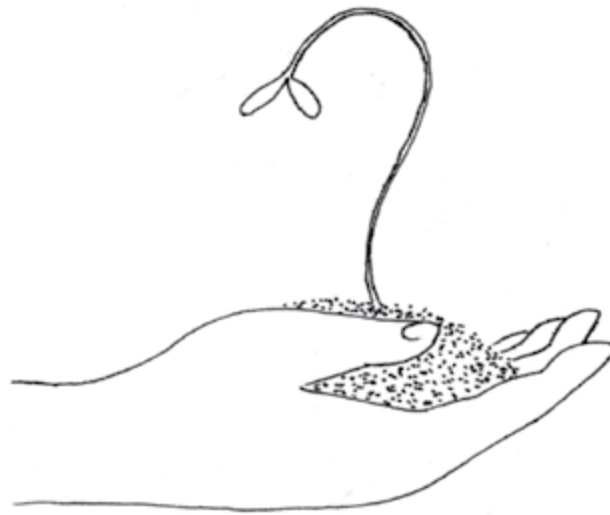
Ви ще не відкрили повністю свої здібності. Якщо докладете зусиль, щоб сильніше розкрити власний потенціал, на вас чекає успіх. Ви

повірите у власні можливості.

У житті не завжди все гладко. Інколи наші зусилля залишаються непоміченими. Та, незважаючи на це, вірте в себе й докладайте максимум зусиль. Не бійтеся рухатися далі.

53. Замість того щоб тривожитися, йдіть далі

Дієвий спосіб долати перешкоди



Для тих, хто сіє зерна власної тривоги.

Я викладаю в університеті, й студенти частенько запитують у мене поради щодо пошуку роботи.

Чую від них: «Навіть якщо я відправлю резюме в компанію, яка мені справді подобається, мені можуть і не відповісти» або «Коли я переглядаю статистику зайнятості в цій компанії, то бачу, що вони беруть на роботу, здається, студентів з нашого університету». І чимало наших студентів починають опускати руки.

Тоді я кажу їм: «Не дозволяйте цифрам збити вас з пантелику. Підіть туди й перевірте».

Незалежно від того, чи ви переживаєте через роботу, чи через стосунки з людиною, якщо триматимете все в голові, це дасть змогу сумнівам, як-от «мені це не під силу» або «з цього ніколи не буде діла», взяти над вами гору.

Проте, коли поринете у справу з головою, вас здивує, як легко можна досягти бажаного або ж знайти правильне рішення. Це — як

банджі-джампінг і американські гірки: страшніший не сам процес, а мить, яка йому передує.

Зізнайтеся собі: ви сієте зерна власної тривоги? Гаєте час, гублячись у лабіринті, який самі створили?

Краще спрямуйте свою енергію у реальні справи, якими вам доводиться займатись, і крок за кроком ідіть далі.

54. Підтримуйте гнучкість розуму

Навіщо потрібна тяжка праця



Гнучкий розум — сильний розум.

Коли нас критикують, ми відразу ображаємося. Коли спіткає щось неприємне, не можемо це викинути з думок. Що ж робити, аби заспокоїтися?

Один зі шляхів зміцнення розуму — це прибирання.

Коли ми прибираємо, працюють наші голова й тіло. І хоча те, що ми вивчаємо, докладаючи розумових зусиль, досить важливе, те, чого навчається тіло з фізичної праці, сильніше впливає на силу нашого духу.

Практика дзен-буддизму передбачає навчання через фізичну працю. Дзенські ченці прокидаються рано вранці й прибирають. Коли надворі холодно, мити й протирати все вологою ганчіркою складно будь-кому. Та щойно ми закінчуємо прибирання й ступаємо в це охайне й чисте місце — відчуваємо себе сповненими сили. Це неможливо відчутти, якщо не прибереш усе сам.

Тяжка праця й наполегливість. Дехто насуплює брови, почувши ці слова.

Можливо, вам стане цікаво, якій меті вони служать? Своїй власній.

Коли наш розум, серце й тіло сумлінно працюють, ми стаємо сильнішими. Розширюємо свою здатність гнучко та швидко реагувати на життєві обставини.

55. Будьте активними

Станьте ближчими до землі



Деякі речі починаєш цінувати, лишень коли зробиш їх власноруч.

У дзен-буддизмі є вислів: «Відчуйте на собі і спеку, й холод». Тобто, як би ви не намагалися пояснити прохолоду чи тепло, скажімо, води, ви не дізнаєтеся цього, поки самі її не торкнетесь. Йдеться про важливість власного досвіду.

Після землетрусу 2004 року, який стався у префектурі Ніігата, японська телеведуча Мійоко Омомо завітала до свого рідного міста й почала розмірковувати над тим, як саме може допомогти подолати наслідки стихії. Оскільки Мійоко народилась у сім'ї селян, вона вирішила винайняти ділянку землі та почати самостійно вирощувати рис. Упродовж тижня працювала в Токіо, а у вихідні поверталася до рідного міста й порядкувала в полі. Вона самостійно виконувала всю роботу: від прополювання до збирання урожаю, не боячись забруднити руки землею.

Чув, як Мійоко розповідала про свій досвід у радіопередачі: «Ще ніколи мені не щастило куштувати настільки смачний рис. Я ніби побачила у кожній зернині обличчя богині милосердя Каннон».

Ця жінка змогла оцінити значення рису, який виростила та збрала завдяки власній важкій праці. Мійоко в буквальному сенсі стала ближчою до землі.

Є речі, які починаєш цінувати, лишень коли зробиш їх сам.

56. Дочекайтеся слухної миті

Коли справи не суперечать бажанням



Японський спосіб мислення.

Японці здавна займалися сільським господарством. Ми обробляємо землю й живемо, покладаючись на милість та щедроти природи.

Культура землеробського народу — це, так би мовити, культура лісу. На відміну від пустель, ліси сповнені розмаїттям їжі. Дерева квітнуть і ростять фрукти, горіхи й ягоди. Не знаючи, коли дерева скинуть свої дари, наші предки збирали їх із землі й чекали. Так розвинулася культура збирання.

Поласувавши опалими фруктами, предки саджали насіння в землю. Прокльовувалися паростки, їжі ставало вдосталь, уже не було необхідності красти чужі щедроти.

Можна сказати, що саме завдяки цій традиції японцям притаманні вроджений спокій та вміння чекати слухного моменту, а також допомагати одне одному.

Уважно спостерігайте за природою. Дослухайтеся до її голосу й живіть у гармонії з ритмами природи. Це розвиває почуття глибокого

споглядання, котре допомагає зрозуміти, що слід робити далі.

Коли не все гаразд на роботі чи в міжособистісних стосунках, можна з головою поринути в пошук рішення.

Проте бувають випадки, коли краще дочекатися слушної нагоди.

57. Цінують зв'язок з речами

Усвідомте розкіш не мати нічого



Цінуючи речі, ви цінуєте себе.

Навіть якщо у вас уже є комп'ютер, з появою нової моделі вам кортить її мати. Навіть коли вашій машині лише три роки, ви хочете замінити її на новішу. Бажання саме себе розпалює, а розум опиняється в полоні безмежної жадібності. Щастям це не назвеш.

Не нехуйте речами, які довкола вас. Почніть їх цінувати. Є щось особливе, що поєднує вас з ними, причина, з якої ви їх придбали. Ретельно про них дбайте; піклуйтеся так, ніби вони найкращі.

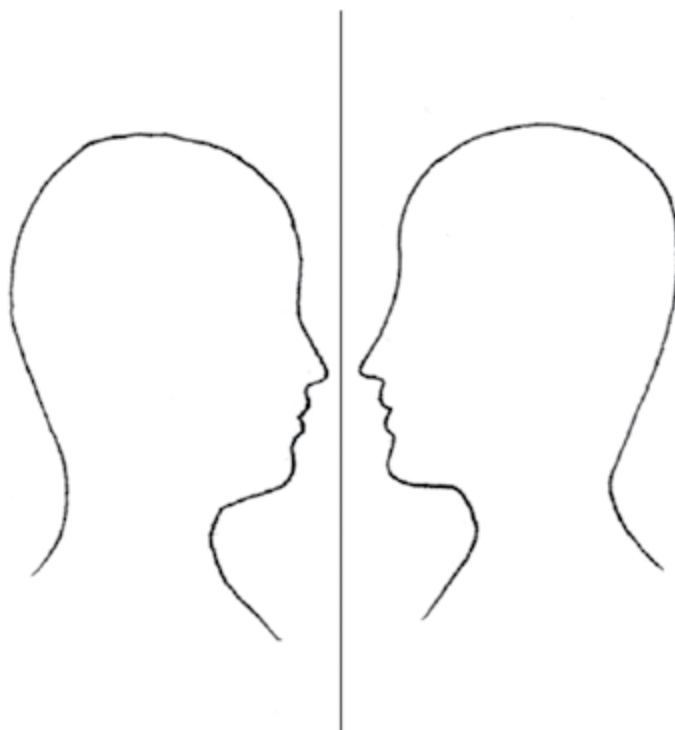
Можливо, ви цілком обдуманно вирішили, що хочете мати машину. Ви старанно працюєте, щоб назбирати на неї гроші. У цьому немає нічого поганого. Найважливіше: ставитися до неї бережливо, щойно вона у вас з'явиться.

Думайте про власні речі як про частину себе. Важко знайти людину, котра б не дбала про себе. Придбавши якусь річ, одразу почніть про неї піклуватися, це пробудить любов до неї. Найважливіше — ваше ставлення до власного майна.

Користуйтеся однією й тією ж річчю роками, навіть десятиліттями. Проведений з нею час подарує радість. Поміркуйте над зв'язком між людиною та речами. Піклуйтеся і про тих, і про інших так, як ви піклуєтеся про себе.

58. Спробуйте просто побути серед тиші природи

Знайдіть час уважно поглянути на себе



Чому, коли заходите в сад, вам несвідомо хочеться сісти.

Храми в містах Кіото й Нара приваблюють чимало відвідувачів. Їхні сади налічують сотні років. Коли ми їх бачимо, нам автоматично хочеться сісти. І хоча можемо милуватися садами стоячи або ж прогулюючись, у нас чомусь виникає бажання сісти. Сидіння заохочує до розмірковувань.

Думки кожної людини різняться, та завітавши до саду, деякі з нас розмірковують саме над ним. Ці думки несуть нас за сотні років, і ми насолоджуємося тихими діалогами людей, які створили цей сад.

У спокої споглядання прагнемо знайти сенс власного існування. Це можливість переоцінити своє повсякденне життя.

Важливо знаходити час на споглядання. Для цього не треба їхати до Кіото чи Нари — цілком згодяться сад, храм або церква у вашій окрузі. Спробуйте просто посидіти й поговорити з природою.

59. ЗВІЛЬНІТЬ ГОЛОВУ

Усвідомте, які органи чуття стимулюють



Робіть не більше, а менше.

Звільнивши думки, ми переходимо у стан небуття. Він у світі дзен зветься «мушірйо», або ж «за межами мислення». Це стан, коли ми нічого у собі не тримаємо.

Очистіть голову та підніміть її до неба — ви побачите, як там пливуть хмари. Звільніть мозок від інших думок і уважно послухайте — усе довкола є переплетінням різноманітних звуків природи: спів дрібних пташок, шелест вітру в опалому листі тощо.

Навіть якщо ви у місті, там усе одно багато звуків і ароматів, які пробуджують природу. Вбирайте якомога більше світу природи. Це допоможе відчувати, що ви — його частина.

От, наприклад, краплини дощу з хмар, які ви бачили в небі, падають у річку або перетворюються на ґрунтові води і, зрештою,

стають вашою питною водою. Це саме та мить, коли ви відчуваєте, наскільки тісно все пов'язане між собою у природі.

Якщо ви постійно заклопотані, обов'язково знайдіть час, аби звільнити голову.

Присвятіть хоча б кілька хвилин практиці мушірйо, облиште розмисли й не думайте ні про що. Вас, імовірно, здивує, наскільки вона заспокоює розум і наповнює тіло потужною енергією.

60. Насолоджуйтеся дзенським садом

Відчуйте, як у нього проникає «дзен-розум»



Дзенські сади лікують.

Завітавши до стародавнього японського міста, ми отримуємо нагоду помилуватися садами дзенських храмів.

У буквальному сенсі всі сади дзен-буддійських храмів можна вважати дзенськими садами.

Хоча це не зовсім так.

Чому? Візьмімо, наприклад, дзенський живопис.

Погляньмо на тушеву картину відомого японського художника, на якій зображений Бодгідгарма. Якою б не була розкішною картина, стверджувати, що це дзенський живопис, неправильно.

Я намагаюся цим сказати, що дзенські сади, як і дзенський живопис, мають конкретно визначену форму. Вони є беззаперечним

вираженням майстерності Творця, Який володіє дзенським мисленням, котре також називають розумом Будди.

Перш ніж оволодіти розумом Будди, необхідно чимало часу присвятити практикам дзен-буддизму. Лише у стані дзен можна виразити унікальну красу уявного пейзажу в дзенському саду чи живописі. Вони випромінюють свободу, яка зцілює розум.

Замість того щоб споглядати лише поверхневу красу дзенського саду, спробуйте осягти закладений у ньому дзенський розум. Щойно ви станете єдиним цілим з садом, час плинутиме непомітно. Що більше ви цінуватимете закладені у сад ідеї, то здоровішим буде ваш розум. **Частина третя. 20 способів подолати непорозуміння й тривогу**

Спробуйте змінити стосунки з іншими

61. Служіть людям

Відправна точка для життя, сповненого задоволення



Звідки береться тривога?

Стан цілковитої ясності, необтяжений ані бажанням, ані прихильністю, — це стан «небуття», на якому найбільше наголошено у дзен-буддизмі.

Ця відсутність думок є основою вчення Будди, а також таких основних понять, як «мінливість» та «нематеріальність». Будда вчить, що людські страждання виникають, коли нам бракує знань про мінливість та нематеріальність.

Іншими словами, непорозуміння та хвилювання виникають через нас. *Ми* не можемо прийняти те, що світ постійно змінюється. *Ми* віримо — чи несвідомо сподіваємося, — що ні ми, ні наші речі, ні люди довкола ніколи не зміняться.

У мить, коли нас уводить в оману це сподівання, ми починаємо страждати.

Усе довкола впливає одне на одне.

Якщо ви справді вирішили стати щасливими, вам необхідно мати поруч людей, які також будуть щасливі. Саме так служіння іншим

допомагає досягти власного щастя.

Не чіпляйтеся за переконання, котрим щось є чи має бути. Учіться відпускати. Це допоможе зробити інших щасливими.

Пам'ятайте про це, і життя даруватиме більше задоволення.

62. Викиньте «три отрути»

Наповніть життя дзенським мисленням



Пильно стежте за своїми бажаннями та гнівом і спробуйте зрозуміти природу речей.

У буддизмі є так звані три отрути. Їх не можна випити, бо йдеться про пристрасті, або ж мирські недуги. Вони є причиною людських страждань і не дозволяють досягти просвітлення.

Ці три отрути — жадоба, гнів і невігластво.

Коли нам дошкуляє жадібність, ми, придбавши бажану річ, усе одно хочемо більше. Злість змушує нас гніватися через найменші дрібниці, а щойно вона виникає, ми переносимо наш гнів на інших. Невігластво — це стан безрозсудності, нам бракує здорового глузду і знань, бракує освіти, хоча насправді нам не вистачає розуміння істинної природи речей, тобто природи Будди.

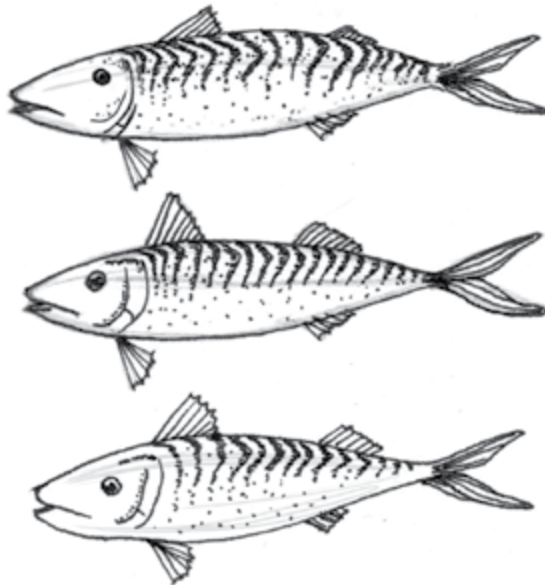
Доки ми дозволятимемо цим трьом отрутам брати над нами гору, доти не зможемо знайти спокій.

І навпаки: відкинувши геть три згадані отрути, або ж мирські недуги, зможемо жити вільно й щасливо.

Щойно ви помітили вплив на себе цих трьох отрут, спробуйте заспокоїти розум за допомогою дихання. Це не дозволить недугам одержати над вами контроль.

63. Розвивайте в собі відчуття вдячності

Глибше значення звичайних слів



Кілька простих, сповнених тепла слів.

Коли запитують: «Як справи?» — японці відповідають: «Окагесама де», тобто «Усе гаразд, дякувати Богу».

Це трапляється повсякчас, і мені здається, що такий обмін привітаннями — прекрасний, вельми японський.

Людина не може прожити сама без прихильності інших. Ми потребуємо їхньої підтримки й крокуємо далі життям завдяки саме їм. Хоч як це очевидно, ми все одно про таке забуваємо. І що більше забуваємо, то більше мусимо виражати ці почуття у словах.

«Доброго ранку» японською звучить «охайо годзаймас», що дослівно означає «рано». Цим виразом японці прагнуть сказати: «Зараз рано, ми зустріли цю мить у щасті, тож давайте продовжувати прагнути кращого».

Є ще одне японське слово «ітадакімасу», яке кажемо за столом. Ним дякуємо за страву, яку будемо споживати. Цими словами ми також

виражаємо вдячність людям, котрі її для нас приготували. Незалежно від того, чи то риба, чи овочі, їжа містить у собі життя. Це життя надає нам сил й енергії жити далі. Ми дуже за це вдячні. «Ітадакімасу» передає всі ці почуття.

Ці прості слова настільки знайомі, що ми їх уживаємо не замислюючись, але вони містять глибоке значення й почуття.

64. Не розповідайте, а показуйте, як себе відчуваєте

Спосіб виразити справжні наміри



Зрозумійте, що криється в «учімідзу»^[5].

Виражайте свої почуття без слів і наміру, не вимовляючи їх у голос. Коли діло доходить до ваших справжніх намірів, дії говорять гучніше, ніж слова.

Якщо спекотного літнього дня ви чекаєте гостей, перед їхнім приходом розбризкайте воду біля входу. Так очистите вхід до вашої оселі й дасте гостю змогу відчутти, що йому тут раді. Ваш гість побачить краплі води на доріжці чи на квітах і подумає: «Ой, а на мене тут чекають. Яка гостинність!»

У цьому обряді немає нічого настирливого чи показного. Це лишень увічливе привітання й красивий жест, притаманний тільки японцям.

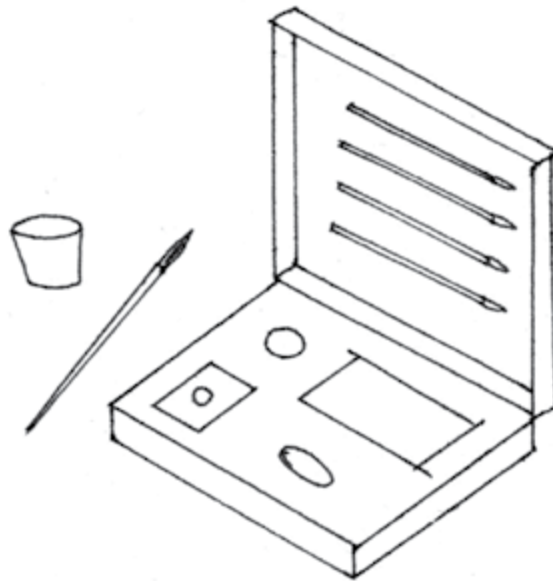
Коли потрібно розкрити свої бажання чи наміри, нерозумно привертати до себе увагу або ж діяти настирливо.

Японці завжди володіли шостим відчуттям для тлумачення почуттів, прислуховуючись до інших або ж розуміючи їх без слів.

Ми спілкуємося з іншими з кожним новим вдихом, не забуваючи про природу власної душі.

65. Висловлюйте думки, не мовивши ні слова

Ваші очі бачать не все



Чому в дзенському живописі використовують туш?

Філософія дзен дотримується наступної істини: «Духовне пробудження виходить за межі сутр. Його неможливо досягти завдяки словам та буквам».

Це означає, що сутність дзенського вчення неможливо виразити словами: ні написаними, ні сказаними.

Дзенський живопис доводить цю істину.

У ньому немає кольорів — усі картини написані тушшю. Чому? Побутує думка, що істинну красу неможливо передати кольорами, бо вони є недосконалим вираженням краси. Саме тому кольорів намагаються уникати.

Кожен з нас по-різному бачить велич заходу сонця. Навіть якщо ми всі скажемо, що колір багрянний, сприйняття цього кольору буде в кожного своїм. Використовуючи лише туш, художник дає змогу

кожному побачити багряний колір заходу сонця таким, який їм до вподоби.

Тому й кажуть, що дзенський живопис використовує туш для передачі п'яти кольорів: зеленого, синього, жовтого, фіолетового й червоного.

У туші ховається безмежна палітра кольорів. Вона набуває різних відтінків і накладається різними шарами, залежно від того, хто її розглядає. Ваші очі помічають не все.

66. Зосередьтеся на чеснотах інших

Особливо, коли спливають на поверхню їхні помилки



І в саду, й у людських стосунках найголовнішою є гармонія.

Японський сад — це не бездумне поєднання всіляких елементів пейзажу. Увесь сад створено так, щоб максимально скористатись особливостями та відмінностями кожного окремого елемента, як-от форма каменя чи вигин дерева.

Що означає максимально скористатись елементом саду?

Уявімо, що в саду ростиме кілька дерев. Ми не можемо просто їх посадити. Важливо визначити ідеальну форму кожного дерева.

Який настрій має те чи інше дерево? Як саме його слід посадити: яке обрати положення, у який бік повернути, щоб розкрити найпривабливіші сторони дерева?

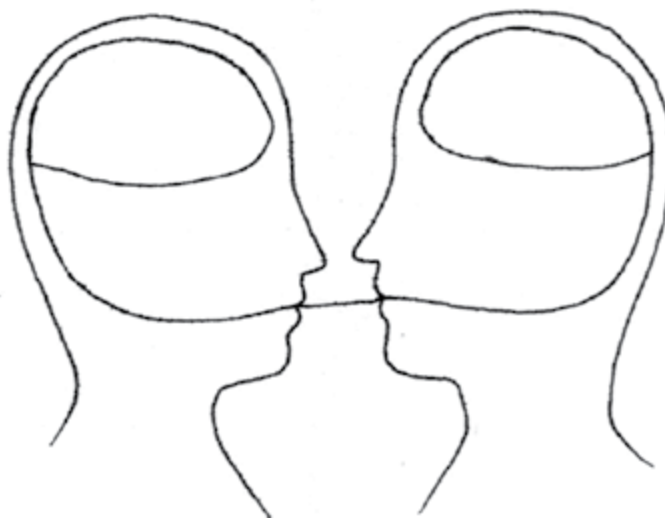
Іншими словами, ми маємо поцінувати унікальність кожного дерева, а потім її передати. Зрозумівши сутність дерева, допоможемо йому співіснувати в гармонії з іншими елементами саду.

Те саме стосується й людських стосунків.

Ми повинні визнати власну індивідуальність й індивідуальність інших, щоб жити у злагоді. Це не означає, що ви мусите до когось пристосовуватись, але, зосередившись на їхніх чеснотах, можете побудувати прекрасні стосунки.

67. Поглибте зв'язок з іншою людиною

Істинне значення «один раз у житті»



Зосередьтеся на одних стосунках.

Здається, нині люди цікавляться лише поверхневими стосунками. Що ширше коло знайомих, то краще. Зв'язки й контакти відіграють ключову роль. І в діловому світі вони, безперечно, дуже важливі.

Проте якщо в особистому житті у вас вузьке коло друзів, це не біда. Не думаю, що є багато людей, котрим я міг би довіритися. Вас більше збагатять одні, сповнені глибини стосунки, ніж сотня дріб'язкових зв'язків. Це моя особиста думка.

Відомий вислів, який впливає з дзенського вчення: «ічі-го ічі-е», тобто «раз у житті». Він означає: ми повинні цінувати кожну зустріч, адже може трапитися, що цю людину більше не побачимо.

Це не означає, що нам треба частіше зустрічатись і завести більше друзів. Зосередьтеся на одній людині та збудуйте з нею серйозні стосунки. Важлива не кількість зв'язків, а їхня глибина.

68. Налаштуйте свій годинник

Це стосується також міжособистісних стосунків



Не поспішайте, але й не будьте пасивними.

У японській мові є вислів: «соттаку додзі», котрий дослівно означає «одночасно прокльовуватися зсередини й ззовні».

Цей вислів використовують, щоб описати, як пташеня вилупляється з яйця. У першій частині вислову йдеться про маля, котре прокльовує шкаралупу зсередини, а в другій — про дорослу пташку, яка, почувши дитинча, починає клювати шкаралупу ззовні, щоб допомогти йому з'явитися на світ.

Це непроста ситуація. Якщо доросла пташка розіб'є шкаралупу до того, як повністю сформується пташеня, воно помре. Тому вона повинна уважно дослухатися, чи почало дитинча прокльовуватися зсередини, й вирішити, коли треба обережно прокльовувати ззовні, щоб допомогти пташеняті розбити яйце.

Іншими словами, «соттаку додзі» — це пошук ідеального моменту для обох.

Не будемо детально пояснювати, як цей вислів пов'язаний з вихованням дітей, але він несе в собі глибше значення.

Навчаючи того чи іншого співробітника, не слід на нього надто сильно напосідати, але не варто й давати йому перепочинок. Якщо ж учень — це ви, вашим завданням є сповістити про свою готовність рухатися далі.

Найкращі результати отримують, коли годинники обох сторін налаштовані й синхронізовані один з одним.

69. Позбудьтеся потреби подобатися всім

Це стосується навіть дзенських ченців



Не дозвольте впіймати себе в тенета; не будьте упередженими; не метушіться.

Міжособистісні стосунки можуть бути складними. Хоч як би ви старалися, важко залишатися неупередженим до всіх. Навіть ченці у дзенському храмі не завжди ладять між собою.

Немає сенсу казати собі: «Я спробую поладнати з цією людиною» або «Я краще її пізнаю». Прагнення налагодити з кимось тісніші стосунки чи затоваришувати може завадити вам. Ви потрапите в тенета потреби подобатись іншим. Це тільки посилить напругу.

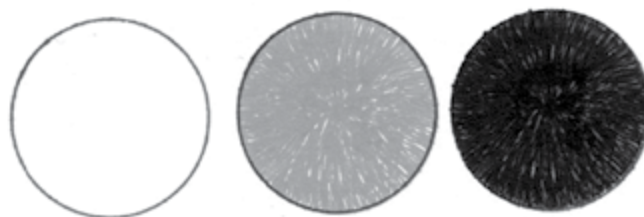
Не дозвольте впіймати себе в тенета; не будьте упередженими; не метушіться. Чому б не відпустити банальні прихильності й не заспокоїтись? Я не раджу вам перейти на бік несхвалення, проте водночас не надто переймайтеся тим, щоб сподобатись іншим.

Коли квітка цвіте, метелик сам її знаходить. Коли дерева у цвіту, пташки самі злітаються на їхні гілки, а коли листя в'яне й опадає, птахи розлітаються.

Людські стосунки нічим не відрізняються.

70. Не діліть усе на погане й хороше

Йдеться про компроміс



Якщо бачити лише чорне та біле, губиться краса сірого.

Буддизм — надзвичайно «терпима» релігія.

Буддисти не ділять усе на чорне та біле. Деякі речі білі, деякі чорні, а між ними є різноманітні відтінки сірого. У серці буддизму — неупереджений дух, це тісно пов'язано з тим, як релігія укорінилася в Японії.

Із давніх-давен у Японії сповідували синто^[6], та одного разу сюди з Китаю «прийшло» буддійське вчення. Замість того щоб протиставляти синто буддизмові, японці вирішили, що ці дві релігії можуть співіснувати.

Згідно з концепцією «гонджі суіджаку», боги синто є проявом буддійських божеств, котрі утворюють єдине ціле. Це втілення божества зветься «гонген», саме йому поклоняються в місцевих синтоїстських храмах.

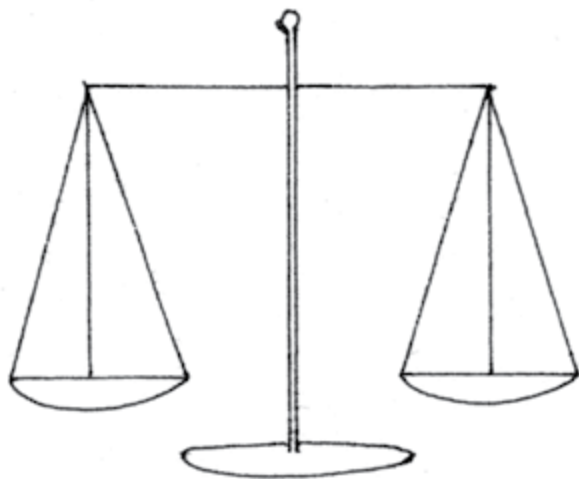
На перший погляд може здатися, що подібне вірування ні до чого не зобов'язує, але саме воно є відмінним прикладом японської мудрості. Це компромісний спосіб змусити дві сторони мирно співіснувати.

Не треба ділити все на «правильне» та «неправильно», чорне чи біле.

Замість того щоб примикати на той чи на інший бік, доцільно пошукати компроміс; це — найкращий вихід.

71. Почніть бачити речі такими, якими вони є

У ненависті та любові однакова природа



Найкращий спосіб уникнути прихильності чи відрази.

Стосунки на роботі часто складаються непросто. Хтось скаже: «У всьому винний мій підлеглий» або «Якби ж у мене був інший керівник...» Нам здається, що нам жилося б краще, якби ми ніколи не стріли деяких наших колег, та якщо це люди, з котрими доводиться працювати, нічого іншого не залишається.

Про міжособистісні конфлікти можна говорити нескінченно.

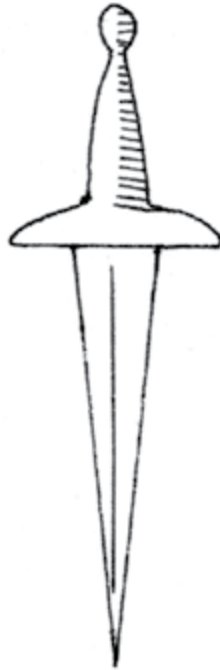
Мусо Сосекі, відомий як «засновник дзенських садів», якось мовив от що: «Найбільшим благом дзен-буддизму є: під час життєвих злетів та падінь не захистити від прикрощів або ж прибільшити радість, а скерувати людей на шлях істини, де немає ані злетів, ані падінь». Це означає, що поминальна служба по зятятому ворогові або зізнання у скоєному може перетворити погану справу на добру.

Іншими словами, у горя і щастя сутність однакова. Ненависть та любов нічим, власне, не відрізняються.

То що ж є їхньою природою? Якщо коротко, це ваш розум. Те, чому ми надаємо перевагу, прихильність та відраза — усе продукт наших думок. У дзен-буддизмі кажуть: «Після досягнення просвітлення немає ні прихильності, ні відрази». Коли ми бачимо речі такими, якими вони є, наші пристрасті зникають.

72. Навчіться відокремлюватися

*«Не звертайте уваги» —
ще одна буддійська мудрість*



«Непохитний навіть перед вісьмома вітрами».

Слова важливі.

Та ще важливіше — не піддаватись їхньому впливові.

На роботі чи у повсякденному житті бувають миті, коли ранять звернені до нас слова. Навіть якщо інший намагається підбадьорити, людині, до якої звертаються, ці слова можуть видатися жорстокими й грубими. Єдине образливе чи просто необережне слово від колеги може поранити сильніше, ніж меч.

Але негативні коментарі треба швидко забувати. Цього можна досягти завдяки вмінню «не звертати уваги».

Кажуть, що розум дзен «непохитний навіть перед вісьмома вітрами». Ми прагнемо залишатися незворушними незалежно від обставин, — ба більше, не втрачаємо спокою і почуття гумору.

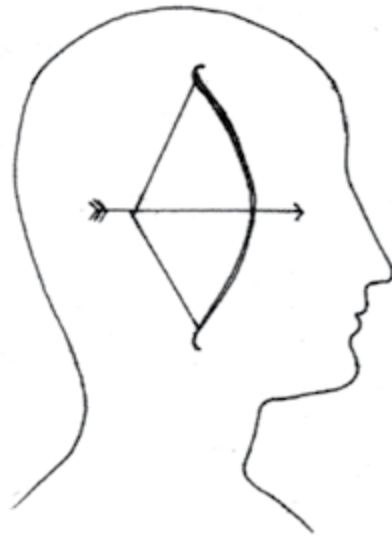
Звільніться від прихильностей. І не чіпляйтеся за слова. Навіть якщо відчуваєте у стосунках напругу, не прив'язуйтеся до слів, спробуйте тримати їх на відстані.

Це і є мудрістю Будди.

Для того щоб жити вільно, мусимо звільнити наш розум.

73. Не думайте категоріями вигоди та збитків

Чому виникає усвідомлення власної слабкості



Із деякими людьми ми ладнаємо, а з деякими — ні.

Нічого не вдієш: у нас усіх є слабкості. Так уже трапляється, що слова або вчинки інших, навіть якщо вони не хотіли нас образити чи поранити, зрештою нас ранять або викликають роздратування. Майже стовідсотково, що ви знаєте людину, яка впливає на вас саме так.

І звідкіля таким людям відомо, як зачепити нас за живе?

Дозвольте мені швиденько пояснити поняття «ісікі», тобто «свідомість» з погляду дзенського вчення.

Ви вперше зустрічаєте людину, і в думках крутиться: «Ой, а вона нічогенька» чи «Здається, з ним ми поладнаємо». Це стосується «і», першого в слові «ісікі» ієрогліфа, що означає «розум» або «серце».

А як щодо другого ієрогліфа «сікі»? Він означає судження про цінність іншого. «Він може посприяти моїй кар'єрі» або «Цей хлопець — марна трата часу». Що більше ми робимо суджень, то більше проявляються наші слабкості.

У сотні різних людей буде сотня міркувань і суджень. Замість того щоб мислити категоріями вигоди чи збитків або ж міркувати про корисність тієї чи іншої людини, спробуйте зосередитися на їхній відповідності та сумісності. Це допоможе зробити стосунки менш напруженими.

74. Не потрапте в пастку слів

Чому важливо вміти читати почуття інших



Співчутливо ставтеся до слів інших.

Почуття не завжди можна передати словами. Деяким людям важко пояснити те, що вони відчують.

Саме тому ми наділені вмінням читати почуття інших.

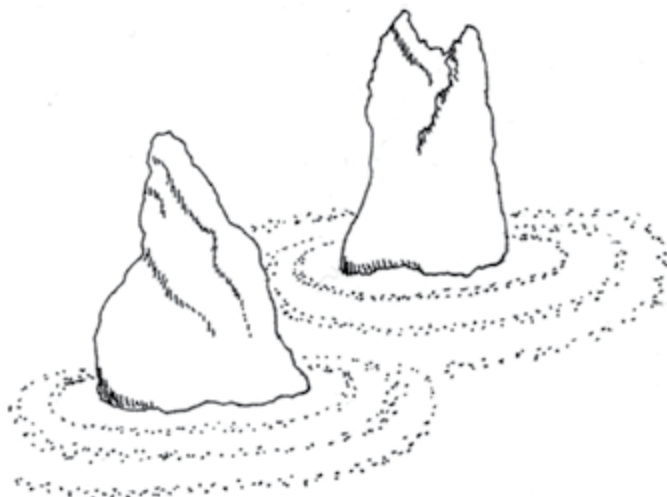
У дзен-буддизмі є вислів «ненге мішо». Він відсилає нас до коана^[7] про Будду. Якось Будда проповідував своїм учням дхарму. Не мовивши ні слова, він тримав у руці лише квітку й легенько усміхався. Учні не могли зрозуміти, що відбувається, і лише один з присутніх, Махакашьяпа, усміхнувся у відповідь. Він зрозумів значення безмовного жесту Будди, осягнув дхарму й став одним з учнів Будди.

Звісно, намагатися передавати почуття словами — важливо, точнісінько так, як і вміти уважно слухати інших.

Та ми не маємо забувати про головне, потрапляючи в тенета слів. Потрібно не лише слухати, що кажуть інші, а й співчутливо ставитися до їхніх почуттів.

75. Не переймайтеся думкою інших

Секрет як владнати непорозуміння



Рішучість — уміння довіряти собі.

Композиція каменів відіграє центральну роль у дзенських садах. Камені можна компонувати безліччю способів, щоб створити мікрокосмос, зобразити символ чи абстракцію. Пейзажі, котрі я створив як проектувальник саду, будучи дзенським монахом, є відображенням мого душевного стану. Саме тому елементи дзенського саду так гармонійно поєднані один з одним.

Власне, виконати самому роботу, якою займаюся, мені не під силу. Великі камені й дерева треба перевозити. Також необхідно мати різноманітні інструменти, ба більше, це командна робота.

Перш ніж закінчити будівництво саду, мені потрібно скористатися руками багатьох людей.

Та з власного досвіду можу сказати: якщо я надто переймаюся думкою команди, мені стає важко завершити сад так, щоб він став відображенням моїх думок.

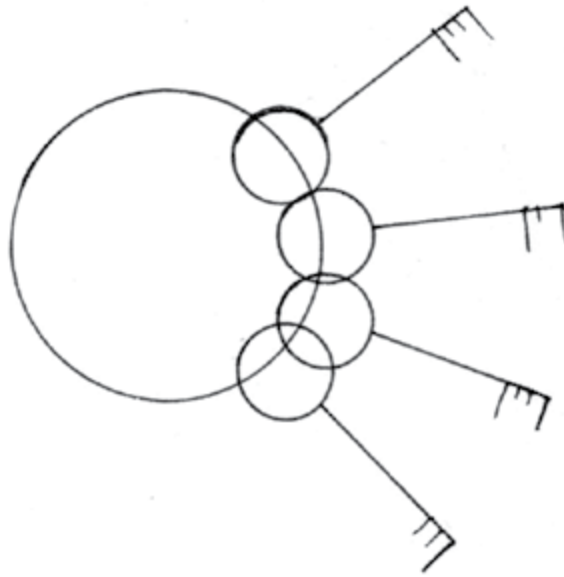
Яким би дивним це не здавалося, та що менше людей залучено до розміщення каменів, то простіше їх вишикувати.

А коли настає час нанести «останні штрихи», найкраще зробити це самостійно.

Рішучість — уміти собі довіряти.

76. Вірте

Користь мудрості предків



Знайдіть ключі до життя в історіях старших за віком людей.

Люди, які володіють тим, що зветься вірою, тобто пізнали сутність життя, ніколи не відчують розчарування.

Але як ми приходимо до віри?

Її можна навчитись у наставників довкола вас.

Звісно, є певний обсяг знань, що його можна отримати від старших людей, які прекрасні наставники в усьому. Чи це історії про їхні успіхи, чи про невдачі, почути їх точно не буде зайвим.

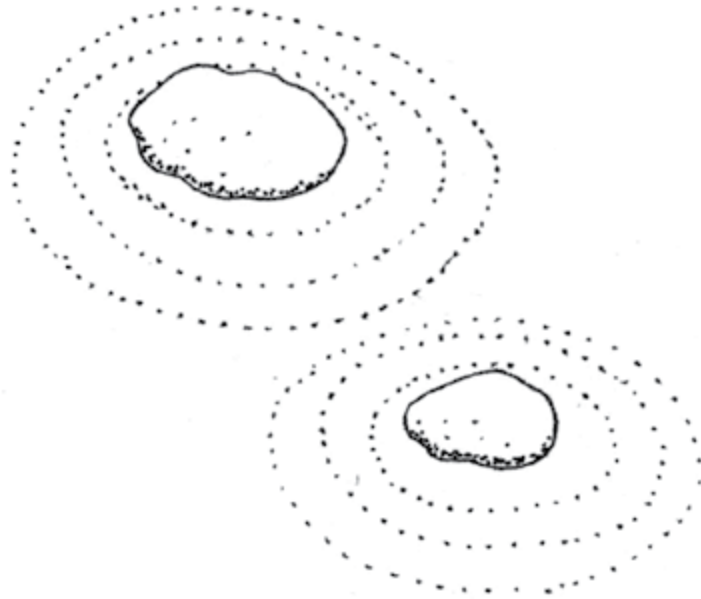
Погляньте довкола себе — найімовірніше, поруч з вами багато людей старшого віку. У кожного своя життєва історія. У кожного свій досвід і знання, котрі, безперечно, набагато глибші за ті, що встигли отримати ви. Це прекрасне джерело мудрості за крок від вас.

Історії старших людей, які розповідають про побачене й пережите, — безцінні. На відміну від знань, одержаних з книжок чи в школі, вони від щирого серця оповідають про особистий досвід, до

якого можна торкнутися. У цих правдивих історіях ви можете знайти ключі до життя.

77. Поговоріть із садом

Те, що губиться в зовнішності



Значення «вабі-сабі».

Дзенський монах вирушає в гори, щоб присвятити себе вивченню й практиці буддизму. Та інколи під час цієї практики десь у горах, далеко від цивілізації, до нього може завітати гість.

«Я щиро шкодую, що вам довелося подолати такий довгий шлях, аби потрапити в цю далечінь», — просить вибачення чернець у гостя. Ці слова японською звучать як «вабі», що є першою частиною японського естетичного принципу «вабі-сабі».

Друга частина — «сабі» — передає ті самі почуття: «Спасибі, що ви подолали такий довгий шлях і завітали в це самотнє, віддалене місце». «Сабі» — також омонім, який означає «патина», або «іржа», — краса, що «приходить» з віком і зображає простоту помешкання ченця та його самотність, яка японською звучить «сабісії».

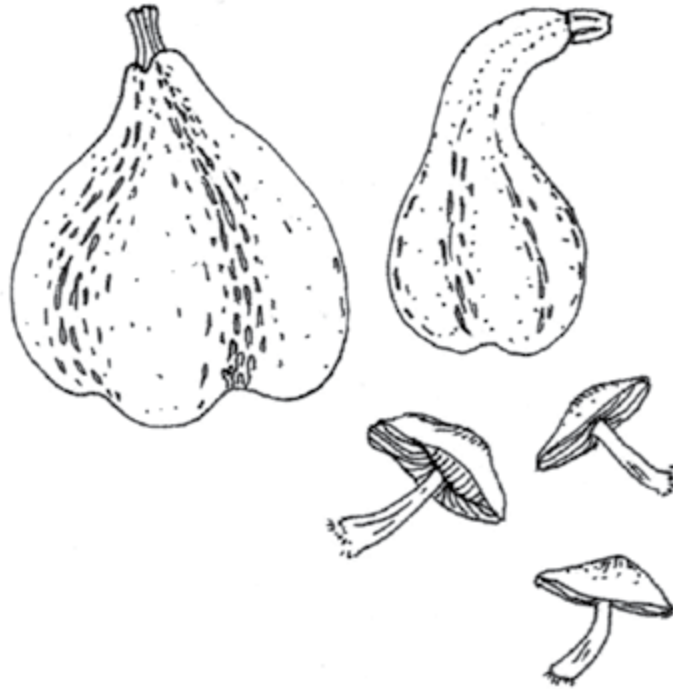
Цим я намагаюся сказати, що в основі принципу «вабі-сабі» лежить турбота про інших. Цю ідею можна також простежити у дзенських садах.

Створюючи дзенський сад, першочергову увагу приділяють не розміщенню каменів чи упорядкуванню піску. Важливими є насамперед не форма й не зовнішній вигляд, а почуття, що передає сад.

Спробуйте поговорити з дзенським садом. Доторкніться до меланхолійної краси, яку намагалася передати людина, котра цей сад створила, і спробуйте по-своєму на неї відповісти.

78. Ощасливіть іншого/іншу

Додайте смаку стравам



Японська гостинність може пробудити плин часу навіть за обіднім столом.

Розважаючи гостей, ви пригощаєте їх обідом з кількох страв, приготовлених з особливих високоякісних інгредієнтів. Це — гостинність Заходу.

На Сході ж вона дещо інша. Понад усе японці цінують кухню, яка вшановує відповідну пору року.

Вибір страв обумовлений сезонністю продуктів. Є ще два важливих компоненти: продукти, сезон котрих щойно закінчився (аби нагадати, що настав час прощатись), і продукти, які лишень починають з'являтися (аби сповістити про їхню неодмінну появу).

Іншими словами, обід складається з найостанніших продуктів пори, що минула, продуктів, зібраних у пік сезону, і найперших

продуктів сезону, що наближається. Ці три складові дають гостеві змогу насолодитися плином часу.

Вища форма гостинності не обов'язково передбачає приготування делікатесів. Щоб ошасливити свого гостя, незалежно від того, чи страву приготували ви самі, чи це подарунок, спробуйте сповнити їх відчуттям плинності часу.

79. Знайдіть привід збиратися сім'єю

Де можна просто бути собою



Усвідомте те, що є справді важливим.

Що це означає — мати сім'ю?

Люди одружуються, виховують дітей, живуть собі разом, але так здається лише на перший погляд.

Саме в сімейному колі ми знаходимо справжній душевний спокій та підтримку.

У сім'ї нам можна дещо знехтувати правилами пристойності й бути справжніми. Дзенський спосіб життя сповідує той самий принцип. І хоча таке може здатися простим, насправді це дуже важко. Усі ми хочемо сховати наші слабкості й показати себе в найкращому світлі.

Але через такий спосіб життя можна потрапити в пастку. Саме тому нам потрібна сім'я — місце, де ми можемо показати себе справжніх.

Навіть якщо ваша сім'я не живе поруч з вами, завітавши наступного разу, знайдіть час на розмову з близькими.

Місце, де ви можете бути собою. Час, проведений у ньому, лікує стомлений розум і живить серце.

80. Цінуйте всіх тих, хто жив до вас

Усвідомте диво «бути тут і зараз»



Якби довелося забрати у вас лишень одного предка, вас би не існувало.

Раніше японці мали великі сім'ї. Діди, батьки й діти. Три або й чотири покоління жили разом під одним дахом, завдяки чому історію сім'ї легко передавали з уст в уста.

Вісімдесятилітній дід оповідав п'ятирічному внукові про свого батька. Внук слухав історії, які налічували по двісті років. Він знав, хто були його предки. Так оживала історія.

Якби не наші предки, нас не було б тут сьогодні. Якщо повернутися назад на десять поколінь, у вас назбирається, ймовірно, близько тисячі предків. Уявіть їхню кількість, якщо повернутися на двадцять, а то й на тридцять поколінь, — їх може бути більше мільйона. Але якби довелося забрати бодай когось із них, вас би не було тут.

Якщо озирнути вашу історію саме таким поглядом, ви відчуватимете лишень вдячність до своїх предків. Те, що ви тут,

і справді диво. Усвідомивши це диво, ми починаємо розуміти цінність життя. **Частина четверта. 20 способів перетворити будь-який день на день найкращий**

Спробуйте перенести увагу на поточний момент

81. Будьте тут і зараз

Ви хвилину тому — це колишній ви



Замість думок про минуле зосередьтеся на тут і зараз.

Ми як люди існуємо тільки в поточний момент, тут і зараз. Тому нам необхідно навчити розум бути тут саме цієї миті. Це — дзенський спосіб мислення.

Дзень-буддисти люблять казати: «Жити у трьох світах». Ці три світи — минуле, теперішнє і майбутнє. У дзен-буддизмі часто звучать такі імена, як Аміда, Шака (Шак'ямуні) та Міроку; вони є втіленням Будди у трьох світах.

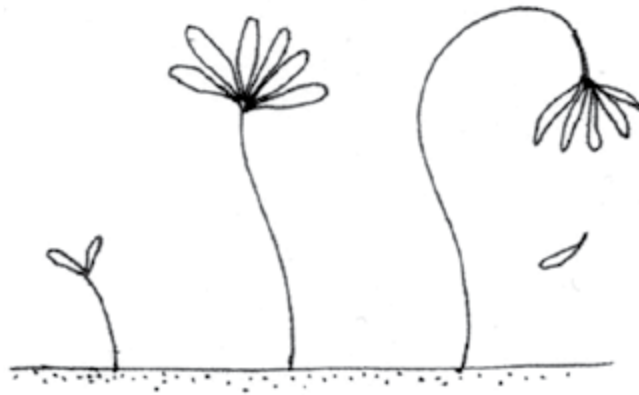
Якщо вам цікаво знати, як працює цей спосіб мислення, почнімо з дихання. Ми вдихаємо, потім видихаємо. Мить, коли робимо вдих, — це теперішнє, та щойно здійснюємо видих, він перетворюється на минуле. Іншими словами, коли ви читали попередні сторінки, це були ви колишній. А коли читатимете наступні, це вже будете ви майбутній.

Раптом станеться щось погане або ж ходитимете без настрою, плесніть у долоні перед собою: це налаштує вас на інший лад, і вам миттєво стане краще. Подібно до фільму, де одна сцена змінює іншу, перед вами з'явиться інша версія вас.

Що справді важливо — цей день, ця година, ця мить.

82. Будьте вдячними за кожний день, навіть за звичайнісінький

Щастя — у простих речах



Найбільше щастя — у природному плинні реалій.

Якось дзенського монаха Іккю, відомого насамперед дотепністю, попросив один купець, у котрого саме народилася внучка, написати вітальні слова. Іккю на мить замислився і написав: «Батьки помирають, діти помирають, внуки помирають». Купець спантеличено прочитав напис і невдоволено запитав: «Чому ви написали ці страшні слова?»

І ось що відповів йому мудрець.

«Спочатку помирають батьки, потім діти, а потім виростають внуки й також помирають. Це — природний плин речей. Якщо твоя сім'я переживе смерть саме в такій природній послідовності, вона пізнає найбільше щастя». Важко було з цим не погодитися.

Пережити сьогодні ще один непоказний звичайнісінький день.

Вдихати й видихати, займатися власною справою, висипатися.

Яким би звичним і непримітним цей день не здавався, саме така буденність робить його ще прекраснішим.

Просте щастя криється в плинні часу, де один день змінює інший. І це щастя — прямисінько перед вашими очима.

83. Усвідомте те, що ви захищені

Ми всі в руках Будди



Тому зберіться духом і сміливо крокуйте вперед!

Буддійська філософія стверджує, що все в руках Будди. Хоч би як затято ми боролися, зрештою лише кидаємося в різні боки в його долонях.

Почувши ці слова, ви, можливо, подумаете: «А чому б тоді не облишити все?» Якраз зовсім навпаки.

Не все триватиме так, як ви сподівалися, будете відчувати себе нещасним, однак, незважаючи на це, як я вже казав, ви в руках Будди. Саме тому вам необхідно зібратися і йти далі!

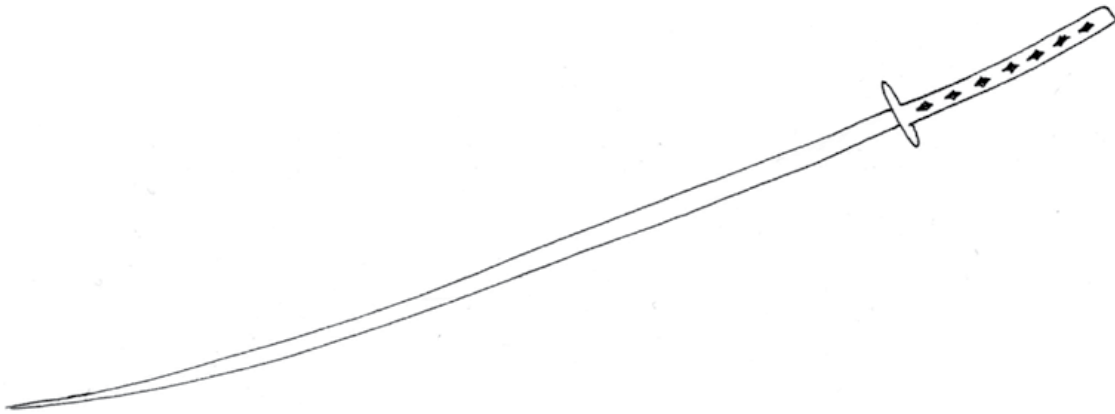
Ми всі одинаки в цьому житті. Та, попри цю самотність, Будда спостерігає за всіма нашими справами. Саме це й мусить нас заспокоювати й підживлювати наш дух. Будда всевидячий, Він бачить як хороше, так і погане. Віра в ці істини спонукає нас рухатися далі.

Існування безумовного захисника — негаснуча розрада. І хоча ми не можемо Його побачити на власні очі, непохитна віра у Нього наповнює нас невичерпною силою. Я переконаний, що ми усі в Його руках.

Не можна бути впевненим в обіцянках, які ми даємо собі, саме тому ми висловлюємо обітницю Будді. Це допомагає неабияк посилити нашу віру.

84. Залишайтеся в доброму гуморі

Те, наскільки ви щасливі, вирішує ваш розум



Ви тут, щоб насолоджуватися цінністю кожного дня.

В історії Японії доба Камакура (1185—1333) та початок доби Муромачі позначені постійними війнами. Ці середньовічні епохи стали свідками виникнення появи дзен-буддизму, який швидко поширювався завдяки самураям.

Самураї постійно мали справу зі смертю. Вони не знали, коли розпочнеться війна: була велика ймовірність, що вже наступного дня їм доведеться стати до бою.

Для таких обставин якнайкраще підходять засади дзен-буддизму. Невпевненість у завтрашньому дні ще дужче наголошує на важливості жити поточним моментом. Необхідно робити все можливе, щоб насолоджуватися теперішнім.

У буддизмі кажуть, що «всі дні прекрасні». Це означає, що незалежно від того, спіткало нас чи щось хороше, чи погане, кожен день цінний, адже він більше не повториться. Цінність кожного дня визначається не подіями, що трапляються, і не людьми, яких ми зустрічаємо, а нашим умонастроєм.

Кожну подію можна тлумачити по-різному, важливо те, як ви на неї реагуєте. Можливо, у вас не буде важелів контролю над тим, що відбувається, або ж не вистачить сил змінити обставини, проте ваша реакція цілком у ваших руках.

Нехай же сьогодні, як і кожний безцінний день, стане прекрасним.

85. Відкиньте хіть

Нестримні бажання спричиняють страждання



«Це справді те, що мені потрібно?»

У буддизмі кажуть «чісоку», що означає «бути вдоволеним». Знати міру означає знайти задоволення в тому, що вже маєш.

Людські бажання безмежні. Придбавши щось одне, нам хочеться мати десяток на додачу. А коли купуємо десять, то нам кортить володіти сотнею. Навіть знаючи, що ця річ нам не потрібна, не можемо стримати свою хіть. Коли ми в полоні цих почуттів, немає жодного способу, щоб вдовольнити себе.

Будуть миті, коли нам хотітиметься чогось, що справді потрібне. І це нормально. Проте слід навчитися, придбавши необхідну кількість чогось, казати собі: «Усе, мені цього достатньо».

А далі стежити за своїми бажаннями придбати щось інше.

Практикуючи «чісоку», наш розум стає спокійним і врівноваженим. Лишень визнавши, що нам усього вдосталь, ми починаємо менше страждати.

Якщо ви пов'язли в невдоволеності життям, спиніться й погляньте на те, чого прагнете та бажаєте. А потім запитайте себе: «Це справді те, що мені потрібно?»

86. Не діліть на погане й хороше

Ваші тривоги зникнуть



Ваше дихання не піддається судженню, воно просто є.

Немає таємного способу, як чимось заволодіти. Достатньо вправлятися щодня. Виробіть у собі простий, спокійний і постійний режим.

У процесі його дотримання настане мить, коли ви зрозумієте: «Ось та відповідь, яку я хотів знайти».

Славетний дзенський монах практикуватиме аскетизм, щоб досягти просвітлення. Олімпійський чемпіон продовжуватиме зятято вправлятися у плаванні чи бігові.

А потім настає мить, коли вони досягають наміченої мети чи стають майстрами своєї справи. Саме так це відбувається.

Зосереджуючись лише на кінцевій точці, ви відмовляєтеся від насолоди самої подорожі. Надто захоплюючись досягненням результату, не можете сповна віддатися тому, що відбувається тут і зараз.

Також не намагайтеся оцінити те, що робите цієї миті. Ось хоча б дихання: неможливо сказати, хороше воно чи погане. Точнісінько як ви

робіть один вдих за іншим, так само дотримуйтеся звичного режиму.

Спроби визначити, наскільки те чи інше явище є хорошим або поганим, породжують лише тривогу та стрес.

87. Прийміть реальність такою, якою вона є

Мистецтво підготовки



Не вдавати підготовку, а насправді готувати себе.

Кошу Ітабаші — японський первосвященник, або «дзендзі», у минулому — настоятель храму Содзідзі в місті Йокогама, а також людина, яку я надзвичайно поважаю.

Якось Ітабаші Дзендзі дізнався про те, що в нього рак. Як виявилось, то була одна з пізніх стадій хвороби. Та, незважаючи на це, він продовжує щоденну практику дзадзен і просить милості, ніби нічого не сталося. «Тепер я живу собі щасливо разом з моєю хворобою», — каже він.

Звісно ж, це не та відповідь, яку очікуєш почути.

Ми не спроможні змінити факт наявності раку. І хоча можемо боротися та протистояти хворобі, вона не зникне. Таке вже життя.

То як же з цим ладнати? Ми не можемо змінити те, що нас спіткає в житті, проте нам під силу вирішувати, як із цим можна впоратися.

Саме це й передбачає підготовка. Тобто набуття вміння приймати реальність такою, якою вона є.

Бачити дійсність такою, якою вона є. Приймати її такою, якою вона є.

Це може здатися актом покори, хоча насправді то цілковита його протилежність.

88. Пам'ятайте: нема єдиної відповіді

Значення, що їх не знайдеш у коанах



Чому в дзен-буддизмі ми практикуємо «запитання-відповідь»?

Ці поняття є ключовими для досягнення просвітлення.

Наша сутність чиста й невинна, досконала у своїй первозданності. Пошук власної сутності — це пошук просвітлення, тобто саторі.

Усе, що необхідно людині, було закладено в неї ще від самого початку. Просвітлення — це не пошук відповіді в зовнішньому світі, для цього потрібно зазирнути всередину. Коли ми зустрічаємося з власною істинною сутністю, то досягаємо просвітлення — саторі.

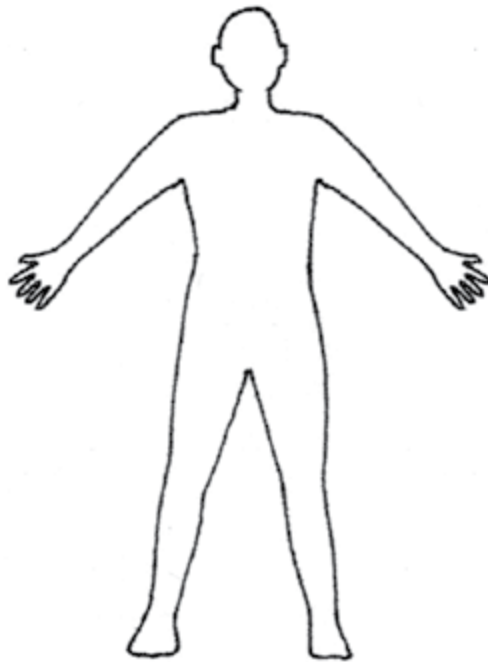
У дзенській школі Ріндзай суворо дотримуються практики мондо. Це дзенська практика у форматі «запитання-відповідь», під час якої також вивчають коани — для того, щоб досягти просвітлення. Мова дзенських притч, коанів, перевіряє та пробуджує розум.

Ось вам відомий приклад: «Чи має собака природу Будди?»

Відповідь «так» можна вважати неправильною, хоча й відповідь «ні» може бути також хибною. Практика триває, що більше виникає питань, відповіді на яких немає. Повторюючи цю вправу, ми відкриваємо істину.

89. Як і нема єдиного шляху

Думати головою? Чи тілом?



Ми все одно можемо дійти до тієї самої відповіді.

У школі дзен-буддизму Ріндзай для того, щоб досягти просвітлення, вивчають коани, тим часом школа Сото базована суто на практиці дзадзен.

«Сікантадза», так японською мовою звучить китайський термін для позначення дзадзен, і це означає «просто сидіти». Практикуючи «сікантадзу», ви навіть забуваєте, що сидите, і розум переходить у стан небуття. Ви не прагнете досягти просвітлення, не намагаєтеся зміцнити дух або ж покращити самопочуття — взагалі ні про що не думаєте. У традиції Сото-дзен ви просто сідаєте, не докладаючи при цьому жодних зусиль.

Цілеспрямована практика дзадзен дає результати: вона вигострює розум, щоб зрештою досягти просвітлення. І хоча мета сидячої медитації не в тому, щоб досягти просвітлення, але так уже трапляється, що просвітлення настає в результаті цього сидіння.

Обидві дзенські школи (Ріндзай та Сото) мають одну мету: наблизити вас до вашої сутності. Різниця лише в методах досягнення цього стану.

Думати тільки головою? Чи думати лише тілом?

Що вам більше до вподоби?

90. Не намагайтеся будь-що справити враження

Що спільного мають харизматичні особистості



Справжній харизмі слова ні до чого.

Деякі люди настільки харизматичні, що інших цілком природно до них вабить. Так, ніби в них особлива аура.

Якось під час «дзадзен-кай», тренувальної сесії дзадзен, ми обговорювали «поняття духу, а не форми».

У Японії слива кидає виклик зимовій холоднечі, її цвіт має надзвичайно ніжний аромат. Ці пахощі не намагаються протистояти вітру, вони дають змогу легкому вітерцеві підхоплювати себе й нести далі. Те саме стосується добродешної людини: її дух струменить увсебіч.

Людська харизма й аура мають схожі властивості.

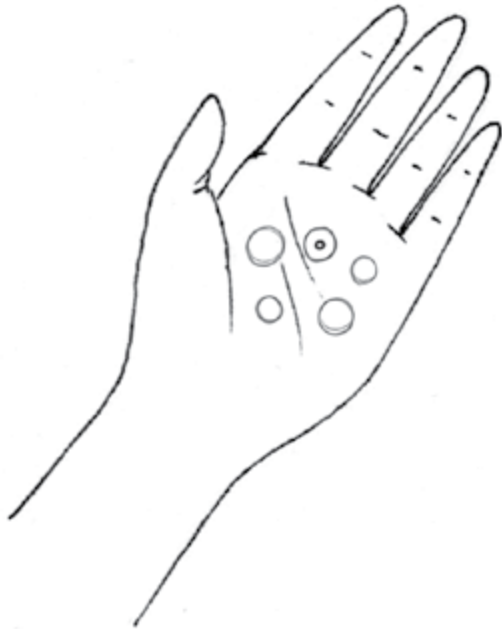
Розбагатівши чи здобувши вищий статус, люди схильні до гордоців та хвальковитості. Проте частенько справжня людська чарівність проступає, коли вони не мовлять ані слова.

Як і цвіт сливи, я прагну, щоб мій дух був принадний, проте не хочу цим вихвалитися. Живу люб'язно, «з вдячністю до цієї

людини» й усвідомлюючи, що «без допомоги іншого» я би не був там, де є сьогодні.

91. Не тримайтеся за гроші

Що кругліша сума, то швидше її витрачають



На чому слід зосередитися, щоб не бідкатися через гроші.

Мене інколи запитують: «Буддійським монахам не треба побиватися через гроші, чи не так?» Питання не з простих.

Навіть незважаючи на те, що я настоятель храму, мені все одно потрібні гроші. Я маю сім'ю, та й низку базових речей мені доводиться купувати.

Згідно з дзенським ученням, нічого поганого в тому, щоб заробляти гроші, немає, проте цьому не слід надавати надто великого значення.

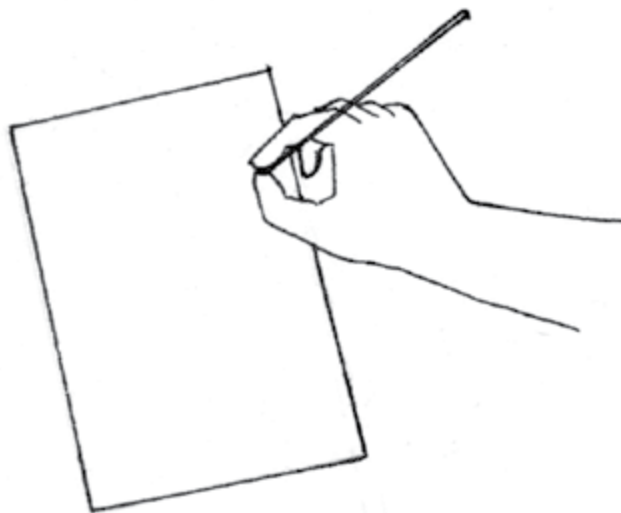
Доген Дзендзі, засновник школи дзен-буддизму Сото, попереджав нас, що ті, хто обирає аскетичний спосіб життя, мусить протистояти спокусі слави й багатства. Ми не мусимо прагнути покращити свою репутацію чи набити кишені.

Дивна річ гроші: що більше ми до них прив'язуємося, то швидше вони від нас вислизають. Замість того щоб думати про гроші, варто зосередитися на вищій меті.

«Як я можу допомогти суспільству? Чим можу бути корисним світові?» Розмірковуючи над цими питаннями і вживаючи відповідних заходів, ви переконаєтеся, що зрештою гроші вас знайдуть.

92. Вірте в себе, особливо у хвилини неспокою

Зосередьтеся на самовпевненості, що лежить в основі тривоги



Дві сторони тривоги.

Уявіть: ви сумлінно готувалися до вступних іспитів, і от нарешті цей день настав.

Або ж ви гарували над презентацією, й ось пора показати її іншим.

І хоча ви сподіваєтеся, що доклали максимум зусиль, останньої миті вас накриває хвиля занепокоєння. Так уже трапляється з деякими людьми: що дужче вони стараються, то більше їх переповнює хвилювання.

У подібні миті спробуйте поглянути на те, що криється у вашому занепокоєнні. Вважаю, те, що ви там побачите, — це ваша впевненість у собі.

Тільки-но розпізнаєте, що причиною вашого хвилювання є невпевненість у собі, вам стане під силу розплутати тенета будь-якого занепокоєння.

Саме тому дуже важливо виробити звичку вірити в себе.

Часто кажуть: для того щоб розвинути віру в себе, першим і найтяжчим завданням є вихід за межі свого розуму. Це допоможе отримати відчуття досягнення мети, і крок за кроком ваші досягнення підвищать вашу самовпевненість.

Усе буде добре.

Ви вже й так стільки всього досягли, хіба ні?

93. Звертайте увагу на зміни пір року

Це надихне вас на подальші звершення



Саме в цьому криється вся істина світу.

Як сильно не змінювався б світ, є те, що залишається незмінним.

Настане весна, і бруньки розпустяться, а потім осінь, і листя опадє. Тобто все відбудеться згідно з природним плином речей. Саме це й виражає в буддизмі ієрогліф «Будда» —



, який означає «блаженство», або «істинна природа усіх речей».

Те, що ми звемо весною, не має фізичної форми. Його немає в матеріальному світі.

Та, незважаючи на це, наприкінці зими південний вітерець змінює холодні вітри, несучи з собою тепло. Минає час, і розпускаються бруньки. Ми це бачимо й кажемо собі: «Ось і настала весна».

Можливо, є ті, хто не помічає ні бруньок, ані цвіту, а є й такі, хто бачить, але нічого не відчуває, — для цих людей весни немає.

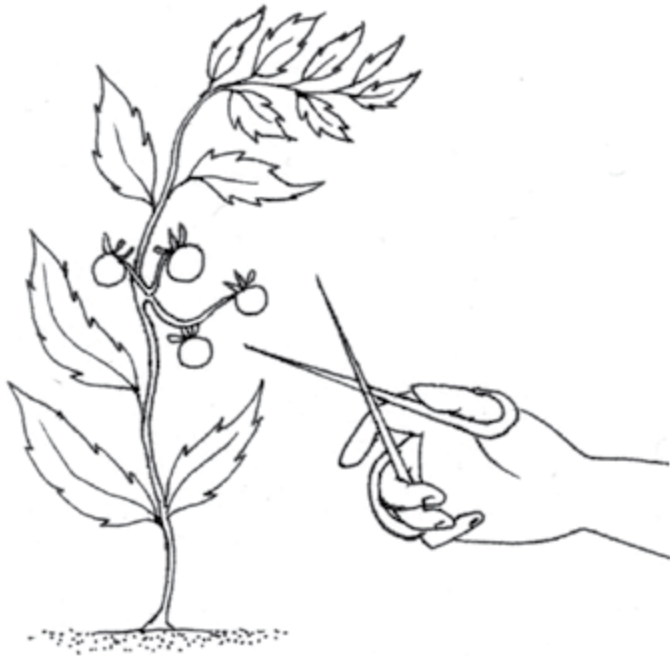
Су Ши, китайський поет часів династії Сун, був зачарований красою весняного пейзажу. Він казав: «Верба відкриває свою істинну природу в молодому листі, а квіти — у багряних відтінках». Природний обрис речей — ось де криється справжня істина.

Неупереджено дивіться на світ, помічайте в кожному дні істинну природу речей — природу Будди.

Ця усвідомленість надасть мужності, якої ми потребуємо, щоб жити далі.

94. Проявіть турботу

Відчуйте прихильність до когось або до чогось



Усвідомте, що саме має значення в житті.

Нині дедалі більше й більше людей повертаються до природи.

Купують десь за містом землю й присвячують вихідні порпанню в ній. Або ж розбивають на своєму подвір'ї невеличку грядку, де вирощують овочі чи квіти. Мені здається, це прекрасно.

Ви обробляєте землю й вирощуєте насіння. Бідкаєтеся, коли засуха, і тривожитеся, коли дощі. Ви не просто плачете рослини, а ще й отримуєте насолоду від витраченого часу та докладених зусиль.

Коли те, що вирощуєте, починає буяти, ви відчуваєте невимовне щастя. Вас сповнюють полегкість та спокій. Скільки б не віддали ви прихильності, об'єкт прихильності віддасть вам таку саму кількість витрачених сил і енергії.

Вам навіть може здатися, ніби ви є певною мірою тим, що вирощуєте. Коли трапляється саме так, це означає, що не губиться ні краплини вашої любові.

Коли купуєте помідор у крамниці, для вас це просто ще один помідор. Але овоч, вирощений вашими руками та з любов'ю, перестає бути лише «інгредієнтом».

Плакаючи щось, ми розвиваємо в собі здатність турбуватися про інших і приязно ставитися до них.

95. Дослухайтеся до внутрішнього голосу

Навчіться цінувати проникливість



Сад сухого пейзажу символізує усамітнення.

Одна з будівель дзенського монастиря — будинок настоятеля, що називається «ходзьо». Історично поруч із ходзьо завжди розбивали дзенський сад.

Як гадаєте, навіщо настоятелю свій невеличкий досконалий сад прямисінько біля власного помешкання?

Більшість дзенських садів — це сади каменів, які називають «каресансуй». У давнину довершений спосіб життя монаха передбачав усамітнення десь далеко в горах, де він присвячував себе духовним практикам. Життя самітника, цілком імовірно, дарувало чимало радості, одним з таких ченців був у добу Едо широко відомий Рьокан.

Хоча насправді жити так складно. Нині лишень дехто з монахів усамітнюється десь далеко в горах, і саме тому так часто трапляються сади сухого пейзажу, які є символом цієї довершеності.

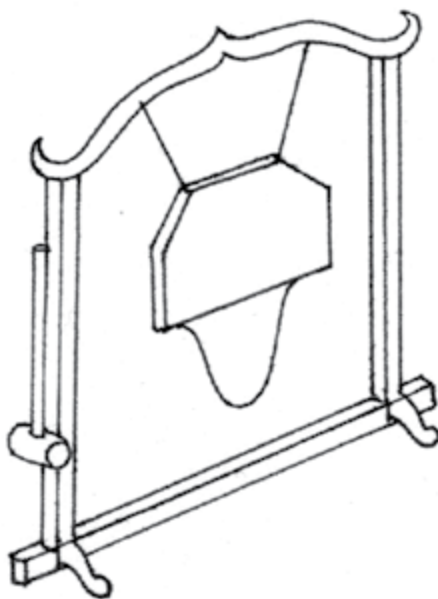
Можливо, ці знання допоможуть вам глибше зрозуміти дзенські сади.

Завітавши наступного разу до японського саду, скористайтеся можливістю й уявіть, що ви помандрували в гірську далечінь.

Коли перенесете свій розум у це місце та звільните його від щоденних турбот, він стане ясным, і ваш внутрішній голос несподівано заговорить.

96. Цінуйте життя, кожний прожитий день

Життя мине, не встигнеш й оком змигнути



Час, проведений без душі, — згаяний час.

У дзеньських храмах є дерев'яна дошка, «хан», по якій б'ють також дерев'яним молотком, щоб оголосити: пора братися за ту чи іншу справу. На ній також може бути напис чорнилом «Сьодзі джідай». Вам доводилося її коли-небудь бачити? Слова означають: «Життя сповнене радості та горя, але, незважаючи на це, цінуйте його, кожний прожитий день. Інакше життя пройде мимо».

Мій батько належить до покоління, якому довелося пережити в молодості війну.

Якось він опинився під обстрілом. Ворог безжалісно наступав. Батько впав на землю у відчайдушній спробі врятуватися від стрілянини. Коли постріли нарешті вщухли, він насмілився підняти голову: по обидва боки лежали мертвими його товариші по зброї. Щоразу, коли батько розповідає цю історію, він закінчує її словами: «Я

вдячний, що живу і що сьогодні я тут. Люди наділені потужною невидимою силою».

Нас наділили — нам подарували життя. І тому ми аж ніяк не повинні його марнувати.

Маємо неупереджено дивитися на власну сутність і, думаючи над чимось — справою, якою хочемо зайнятися, повинні виконувати її так, ніби від того залежить наше життя. Час, проведений без душі, — згаяний.

Нумо, розплющте ж очі!

Який нині проживемо день?

97. Помістіть усе в «тут і зараз»

Життя — тривала й водночас коротка практика



Мій батько, який на повну проживав кожний день.

Мій батько дожив до сивої старості й помер у вісімдесят сім. Кілька років перед смертю він хворів на рак, але, оскільки прожив такий вік, то складається враження, що помер від «природного раку».

За день до смерті батько три години виривав бур'яни в саду біля храму. А в день смерті він прокинувся, як завжди, рано, прибрав кімнату й замів на вулиці.

Після обіду йому стало зле і він упав грудьми на стіл. Батько поїхав до лікарні, щоб перевіритися. Йому виміряли тиск, і виявилось, що той занадто низький. Та відразу після того, як йому призначили внутрішньовенну ін'єкцію, щоб підвищити тиск, батько тихенько відійшов у інший світ.

Я вважаю, це прекрасна смерть. Не уявляю, що зможу прожити стільки, скільки мій батько.

Він був беззаперечно відданий принципіві «жити тут і зараз». До останнього дня присвячував себе догляду за садом і, скільки йому вистачало сил, виконував ці обов'язки.

Можливо, батько передчував смерть. Проте це відомо тільки йому.

Своїм прикладом батько навчив мене, що усталеного порядку необхідно дотримуватися до останньої миті.

98. Підготуйтеся як слід

Доля навідується до всіх нас



Є ті, хто хапає можливості, а є й такі, хто ними нехтує.

Ось вам дзенська притча:

Росло дві сливи. Одна усю холодну зиму готували себе, щоб вкритися цвітом, коли подує легкий весняний вітерець. Друга ж почала думати про цвітіння, коли вже подув теплий бриз; вона й досі трусилася на холоді від легкого вітерцю. Дерево, яке підготувалося, схопилося за цю можливість і почало рядитися, щоб розпустити цвіт, тимчасом як друге дерево скористалося цією нагодою, тільки щоб підготуватися до цвітіння.

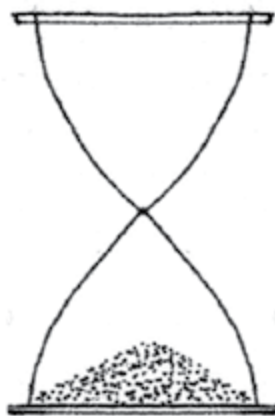
Наступного дня весняний вітер зник і повернулася зимова стужа. Того року цвіт сливи, яка знехтувала приготуванням, так і не зміг розпуститися на повну.

Те саме стосується й людей.

Вітри долі дують для усіх нас. Чи зможете ви скористатися наданою можливістю, залежить від років відданості й вашої готовності.

99. Поміркуйте над смертю.

Щоразу, коли не знатимете, як жити



Щастя зовсім поруч.

Для позначення буддійської концепції «сансара», циклу смерті та переродження, використовують японське слово «сьодзі».

Ми приходимо у цей світ, потім помираємо. Це дві сторони того ж досвіту. Тобто точнісінько так, як розмірковуємо над життям, ми повинні розмірковувати над смертю.

Якби вам сказали, що ваше життя урветься через шість місяців, ви б добряче помізкували над тим, як саме хотіли б провести решту часу. А якщо це був би лишень місяць? Тиждень? А що, як ваше життя скінчиться завтра? Звісно, у такому разі точно знатимете, що робити цієї миті. У вас виникне відчуття, що ви не можете змарнувати й дня.

Життя минає швидко, не встигнеш і оком мигнути. Це й справді так.

Вам доводилося провести день за переглядом телевізора, перш ніж помічали, що вже настав вечір? «Йой, — думали ви, — я ж не хотів/хотіла змарнувати стільки часу». Коли бажаєте щось зробити або зайнятись якоюсь справою, бездумно проведений час — це справжнє марнотратство.

Слід робити все, що під силу, аби не розтринькати даровану нам мить.

100. Живіть на повну.

Життя — цінна річ, яку мусимо ретельно оберігати



Ваше життя — ваше, але воно не ваша власність.

То може здатися дивним, але все ж таки чиє це життя?

Тим, хто відповість одразу: «Моє життя беззаперечно належить мені», — пропоную трішки над цим помізкувати.

У буддизмі слово «дзьмйю» означає визначену наперед тривалість життя. Кожен з нас має свій дзьмйю. З моменту народження нам відміряно певну кількість днів. Проте скільки їх, ми не знаємо.

Іншими словами, жити — означає брати максимум з відміряного нам часу. Життя — це не наша власність, це дорогоцінний дар, про який маємо дбати так, ніби нам його довірили оберігати. Якою б не була тривалість життя, ми повинні ретельно за ним пильнувати, аби потім віддати назад.

Деяким з нас дарують довге життя, іншим дають лише мить. Справедливості у цьому мало.

Але буддійське вчення наставляє, що цінність життя вимірюється не його тривалістю.

Важливо те, як ми скористаємося подарованим нам життям.

Як використаєте ви своє життя сьогодні?

Популярне видання

Масуно Шинмьо

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

Головний редактор С. І. Мозгова

Відповідальний за випуск А. В. Альошичева

Редактор К. Д. Теличин

Художній редактор А. В. Белякова

Технічний редактор В. Г. Євлахов

Коректор М. І. Коміна

Підписано до друку 24.10.2019. Формат 70x100/32.

Друк офсетний. Гарнітура «Literaturnaya». Ум. друк. арк. 9,03.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

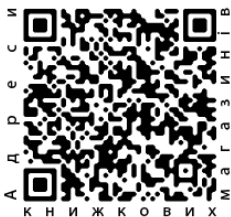
Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» Св. № ДК65 від 26.05.2000 61001,

м. Харків, вул. Богдана Хмельницького, 24 E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua 61036, м. Харків,
вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Купуйте книжки за цінами видавництва



- за телефонами довідкової служби
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life);
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

- на сайті Клубу: www.bookclub.ua
- у мережі фірмових магазинів
див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

Надсилається безоплатний каталог

Запрошуємо до співпраці авторів

e-mail: publish@ksd.ua

***Запрошуємо до співпраці художників,
перекладачів, редакторів***

e-mail: editor@ksd.ua

**Для гуртових
клієнтів**

Харків

тел./факс +38(057)703-44-57

e-mail: trade@ksd.ua

Київ

тел./факс +38(067)575-27-55

e-mail: kyiv@ksd.ua

Примечання

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.

5

Учімідзу — японський обряд, під час якого біля входу в будинок розбризкують воду.

6

Синто, синтоїзм («синто» у перекладі з японської означає «шлях богів») — традиційна релігія Японії, що розвинулася на основі первісних родоплемінних вірувань, одна з найдревніших релігій світу.

7

Коан — коротке оповідання, котре спонукає до роздумів, щоб пізнати суть учення й досягти просвітлення.