Искусство заботы о душе. 100 инсайтов дзен-буддийского монаха о жизни без стресса

Автор:
Шунмио Масуно

Искусство заботы о душе. 100 инсайтов дзен-буддийского монаха о жизни без стресса

Шунмио Масуно

Психологический бестселлер (Эксмо)

Жить просто – значит избавиться от всего, что не приносит пользу. От ненужных переживаний о прошлом и будущем, от бесконечных попыток быть всегда продуктивным и угрызений совести, если что-то идет не так.

Шунмио Масуно, настоятель 450-летнего дзен-буддийского храма в Японии, считает: чтобы быть в гармонии с собой и миром, не обязательно ехать на гору Фудзи или переезжать на берег океана. Можно испытать невероятные ощущения, не прикладывая к этому особых усилий. Например, посадить цветок, провести время с семьей, попробовать погулять босиком или насладиться чашкой кофе без спешки. Именно об этом книга Шунмио: о простой жизни в стиле дзен. Испытав на себе авторские практики, вы избавитесь от тревог и наполните каждый ваш день спокойствием и радостью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Шунмио Масуно

Искусство заботы о душе: 100 инсайтов дзен-буддийского монаха о жизни без стресса

THE ART OF SIMPLE LIVING

Shunmyo Masuno

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.,

Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Translation copyright: Allison Markin Powell for the English language translation.

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Simplicity4U, Black Creator 24 / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Ala Sharahlazava, Alexander Ryabintsev, ALYOHAE, Askhat Gilyakhov, Back one line, Boyko.Pictures, Burunduk's, Cat_arch_angel, Derevyankina Ludmila, Derplan13, doddis77, DODOMO, Foxyliam, Irina Romanova, jagoda, Jon Crucian, Kamila Bay, Keya, Leiana, LivDeco, lkidogoooo, LuckyStep, Lyunya Kis, Maria Minina, Mikhail Gnatuyk, nasharaga, Nataletado, NikVector, Oleksandr Khoma, one line man, Pand P Studio, Perfectorius, Pogorelova Olga, RussianArtist85, samui, Simple Line, Singleline, SolarCat, Studio_G, Tetiana Yurchenko, tetiana_u, Tiverets, ursulamea, Valenty, Vectorfair.com, Velychko Viktoriia, YuliiaOsadcha / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие

Немного измени свои привычки и взгляды.

Больше ничего не нужно, чтобы жить просто.

Когда любуешься спокойным садом при храме или святилище в древнем городе.

Когда упорно карабкаешься в гору и наслаждаешься головокружительным видом с вершины.

Когда стоишь на берегу ослепительно-голубого моря и вглядываешься в горизонт.

В эти редкие моменты вдали от повседневной суеты ты чувствуешь себя обновленным?

Сердце кажется легче, и по телу устремляется поток теплой энергии. Тревоги и стрессы на миг исчезают, и ты ощущаешь только себя, живущего в этом моменте.

В наши дни множество людей утратили опору – они боятся и не понимают, как жить. Им хочется восстановить баланс, и поэтому они устремляются в погоню за небывалыми эмоциями.

Но подумай вот о чем. Даже если начать все с чистого листа, эти ощущения не станут частью твоей повседневной жизни. Когда ты вернешься к старым привычкам, стресс накопится снова и разум опять придет в разлад. Под

тяжестью переживаний ты вновь будешь искать нового. Узнаешь этот нескончаемый цикл?

Жить трудно, но менять мир – тоже непросто. Если мир устроен не так, как тебе хочется, не лучше ли измениться самому? И тогда ты сможешь спокойно и легко существовать в нем, каким бы он ни был.

Вместо того, чтобы лезть из кожи вон в поисках чего-то необычного, попробуй избавиться от забот, изменив свою повседневную жизнь.

Именно об этом моя книга: о простой жизни в стиле дзэн. Меняться не всегда трудно. Надо только чуть-чуть поработать над привычками и взглядами.

Не нужно ехать в древние японские столицы Киото и Нара. Не нужно взбираться на гору Фудзи. И даже не нужно переезжать на берег океана. Можно пережить невероятные явления, не прикладывая к этому особенных усилий.

Я покажу, как сделать это с помощью философии дзэн. Она основывается на учениях, которые в основе своей посвящены жизни людей в мире.

Другими словами, дзэн описывает привычки, идеи и подсказки, которые помогут жить счастливо. Это кладезь великой, но простой мудрости.

Учение дзэн можно описать следующими словами: «Духовное пробуждение передается не в сутрах[1 - Сутра – афоризм в древнеиндийской литературе либо сборник таких афоризмов. – Здесь и далее прим. ред.], и его нельзя испытать, глядя на слова или буквы. Дзэн обращается напрямую к разуму человека, позволяя найти свое истинное “я” и достичь просветления Будды». Вместо того чтобы зацикливаться на письменных или устных учениях, нужно отыскать свою суть здесь и сейчас.

Не отвлекайся на чужие ценности и не поддавайся пустым тревогам. Живи простой жизнью, свободной от всего лишнего. Это и есть стиль дзэн.

Когда твои привычки изменятся – а я обещаю, что это будет скоро, – тревоги испарятся. Когда ты примешь эту простую практику, каждый день станет намного спокойнее. Дзэн учит простой жизни именно потому, что мир устроен сложно.

В наши дни философии дзэн уделяется все больше внимания не только в Японии, но и за рубежом.

Я служу настоятелем дзэн-буддийского храма, а также обустраиваю дзэнские сады[2 - Дзэнские сады – культурно-эстетическое сооружение Японии, также имеет название «сад камней». Представляет собой ровную площадку, засыпанную мелким песком или галькой, на которой расположены неотесанные камни.] – не только в храмах, но и в отелях, посольствах и тому подобном. Эти сады предназначаются не только для японцев: сооружения не привязаны к религии и нации и также могут найти отклик в сердцах жителей Запада.

Не нужно с предубеждением относиться к идеям дзэн. Просто полюбуйся одним из этих садов. Это наблюдение может обновить твой разум и дух. Шум в твоей голове сменится тишиной и спокойствием.

Я считаю, что, наблюдая за садом, можно понять об идеях дзэн намного больше, чем из любого текста, где описываются принципы этой философии.

Вот почему я решил написать книгу практических советов. Я надеюсь, что ты не будешь пытаться понять дзэн одним только умом, а станешь практиковать советы из этой книги. Держи ее под рукой и всякий раз, когда тебя охватит тревога, обращайся к ее страницам. В ней есть ответы.

Гассё[3 - Гассё – японское слово, означающее «ладони, сложенные вместе». Этот жест используется в некоторых школах буддизма, а также в индуизме.]

Сюнмё Масуно

Часть первая

30 способов наделить силой свое истинное «я»

Попробуй немного изменить свои привычки.

1. Найди время для пустоты

Для начала понаблюдай за собой.

Будь собой, но не спеши, прояви терпение.

Разве в повседневной суете у кого-то есть время ни о чем не думать?

Мне кажется, большинство скажет: «У меня для этого нет даже минутки».

У нас очень мало времени, у нас завалы на работе и куча дел дома. Жизнь в двадцать первом веке – дело очень хлопотное. Каждый день мы пытаемся успеть сделать все, что нужно.

С такой привычкой мы рискуем неосознанно, но неизбежно упустить из виду свое истинное «я» и настоящее счастье.

Выдели всего десять минут в день. Найди время для пустоты, когда ни о чем не будешь думать. Просто попробуй очистить разум и не потонуть в том, что сыплется на тебя со всех сторон.

Тебе в голову будут приходить мысли – отсылай их прочь. Сделав это, ты сможешь заметить настоящий момент, легкие перемены в природе, которые поддерживают в тебе жизнь. Не отвлекаясь ни на что другое, можно отыскать свое чистое и искреннее «я».

Найти время, чтобы ни о чем не думать – это первый шаг к простой жизни.

2. Просыпайся на пятнадцать минут раньше

Рецепт от сердечной перегрузки.

Как занятость отнимает у тебя сердце.

Когда нам не хватает времени, мы становимся скупыми и в душе, и в сердце. Мы не задумываясь говорим: «Я занят, у меня нет ни минуты». В таком состоянии наш разум работает как безумный.

Но правда ли мы так уж заняты? Разве это не мы сами подгоняем себя?

Японский иероглиф «занят» состоит из элементов «терять» и «сердце». Мы заняты не потому, что нам не хватает времени. Мы заняты потому, что в нашем сердце нет места.

Попробуй встать на пятнадцать минут раньше обычного, особенно если тебе нужно быстро собраться на работу. Потянись и медленно подыши животом, местом пониже пупка. Эту точку мы называем тандэн[4 - Тандэн – в Японии так называют центр сосредоточения жизненной энергии человека. Располагается в

брюшной полости, на 3–4 см ниже пупка и 4 см вглубь.]. Как только дыхание успокоится, то же самое естественным образом произойдет и с твоим разумом.

Налей чашку чая или кофе и посмотри в окно. Прислушайся к трелям птиц. Как странно – ты взял и создал пространство у себя в голове.

Просыпайся на пятнадцать минут раньше, и ты как по волшебству перестанешь быть занят.

3. Наслаждайся утренним воздухом

Как монахи достигают долголетия.

Ни один день не похож на другой.

Говорят, что буддийские монахи, практикующие дзэн, долго живут.

Конечно, питание и дыхательные техники очень полезны, но я уверен, что на духе и теле сказывается размеренный и упорядоченный образ жизни.

Каждое утро я встаю в 5 часов и первым делом наполняю легкие утренним воздухом. Когда я открываю ставни в главном зале храма, зале приемов и жилище священнослужителей, мое тело замечает смену погоды. В 6:30 я провожу службу, произнося священные тексты, а затем завтракаю. После этого наступает черед дел, которые принесло с собой утро.

Ежедневно повторяется один и тот же процесс, но дни не похожи друг на друга. Вкус утреннего воздуха, встающее из-за горизонта солнце, прикосновение ветерка к щеке, цвет листьев на деревьях и неба – все постоянно меняется. Утро

– это время, когда можно испытать все эти перемены.

Вот почему монахи проводят медитации дзадзэн[5 - Дзадзэн – вид медитации, присущий только дзэн-буддизму. Он включает в себя концентрацию на дыхании и настоящем моменте.] до рассвета – чтобы физически ощутить изменения в природе.

Первая практика дзадзэн за день называется кетэн-дзадзэн – утренняя сидячая медитация. С ее помощью мы питаем разум и тело, вдыхая прекрасный утренний воздух.

4. Аккуратно снимай обувь

Это сделает твою жизнь красивее.

Беспорядок под ногами – беспорядок в голове.

С давних времен о доме судили по его порогу. Особенно это касалось японских домов, где разуваются при входе. Обувь может аккуратно стоять в ряд или валяться как попало, и по этой маленькой детали сразу становится понятно состояние ума жильцов.

Дзэн-буддисты говорят: «Внимательно смотри под ноги». Эту фразу можно понимать буквально, но у нее есть еще и другое значение: тот, кто не смотрит под ноги, ничего не знает о себе и о том, куда его ведет жизнь. Может быть, это звучит слишком напыщенно, но даже такая мелочь может сильно повлиять на то, как ты живешь.

Придя домой, снимай обувь и аккуратно ставь ее у порога. И все. На это требуется три секунды. Но благодаря этой привычке все в твоей жизни обретет ясность и порядок. Жизнь станет прекраснее. Такова человеческая природа.

Для начала попробуй обратить внимание под ноги.

Аккуратно снимая обувь, ты делаешь новый шаг к своей цели.

5. Избавься от всего лишнего

Это освежит твой ум.

Расстанься со старым, прежде чем обзавестись новым.

Когда дела идут нехорошо, мы склонны думать, что нам чего-то не хватает. Но, если мы хотим изменить ситуацию, нужно для начала избавиться от чего-то старого, прежде чем обзаводиться новым. Это фундаментальный принцип простой жизни.

Избавься от того, к чему привязан. Откажись от предубеждений. Сократи количество вещей.

Чтобы жить проще, нужно снимать с себя и физическую, и умственную ношу.

Удивительно, насколько легче становится, если как следует поплакать. Слезы вымывают груз, который лежит на сердце. Ты почувствуешь прилив энергии и сможешь действовать снова.

Я всегда считал, что буддийская концепция просветленного ума – японскими иероглифами она записывается как «чистый разум» – говорит именно о таком очищении духа.

Избавляться от умственных и физических грузов, которые тянут нас к земле, очень трудно. Иногда это даже по-настоящему больно – например когда приходится расстаться с теми, кто нам дорог.

Но, если ты хочешь улучшить ситуацию и жить с легким сердцем, нужно начать с освобождения. Как только ты избавишься от всего лишнего, твоя жизнь наполнится новизной.

6. Наведи порядок на столе

Уборка очищает разум.

Твой стол отражает твое состояние ума.

Посмотри на рабочие места в офисе вокруг тебя. Люди, у которых на столе всегда порядок, скорее всего, эффективны. Напротив, те, у кого на столе бардак, не всегда надежны и с трудом концентрируются на задании.

Когда вещи выходят из-под контроля, приведи их в порядок.

Если появился бардак – приберись. Прежде чем закончить работу в конце дня – разбери стол. Люди с такой привычкой мыслят ясно. Они умеют концентрироваться на работе, ни на что не отвлекаясь.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Сутра – афоризм в древнеиндийской литературе либо сборник таких афоризмов. – Здесь и далее прим. ред.

2

Дзэнские сады – культурно-эстетическое сооружение Японии, также имеет название «сад камней». Представляет собой ровную площадку, засыпанную мелким песком или галькой, на которой расположены неотесанные камни.

3

Гассё – японское слово, означающее «ладони, сложенные вместе». Этот жест используется в некоторых школах буддизма, а также в индуизме.

4

Тандэн – в Японии так называют центр сосредоточения жизненной энергии человека. Располагается в брюшной полости, на 3–4 см ниже пупка и 4 см вглубь.

5

Дзадзэн – вид медитации, присущий только дзэн-буддизму. Он включает в себя концентрацию на дыхании и настоящем моменте.

Купить: https://tellnovel.com/ru/masuno_shunmio/iskusstvo-zaboty-o-dushe-100-insaytov-dzen-buddiyskogo-monaha-o-zhizni-bez-stressa

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить