



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
-------------------	----

## Часть первая 30 СПОСОБОВ НАДЕЛИТЬ СИЛОЙ СВОЕ ИСТИННОЕ «Я»

1. Найди время для пустоты .....	16
2. Просыпайся на пятнадцать минут раньше .....	18
3. Наслаждайся утренним воздухом .....	20
4. Аккуратно снимай обувь .....	22
5. Избавься от всего лишнего .....	24
6. Наведи порядок на столе .....	26
7. Сделай чашку вкусного кофе .....	28
8. Води кистью по бумаге .....	30
9. Говори громко .....	32
10. Не пренебрегай приемами пищи .....	34
11. Когда ешь, делай паузу после каждого кусочка ....	36
12. Преимущества овощного питания .....	38
13. Найди свои любимые слова .....	40
14. Сократи количество вещей .....	42
15. Обставь комнату просто .....	44

16. Попробуй ходить босиком .....	46
17. Выдыхай .....	48
18. Сиди в дзадзэн .....	50
19. Попробуй стоячую практику .....	52
20. Не беспокойся о том, чем не управляешь .....	54
21. Научись переключаться .....	56
22. Дыши медленно .....	58
23. Сложи ладони вместе .....	60
24. Найди время, чтобы побыть в одиночестве .....	62
25. Соприкоснись с природой .....	64
26. Заведи небольшой сад на балконе .....	66
27. Полюбуйся закатом .....	68
28. Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня .....	70
29. Не думай о неприятном перед сном .....	72
30. Старайся делать то, что можешь, сейчас .....	74

**Часть вторая**  
**30 СПОСОБОВ СТАТЬ УВЕРЕННЫМ**  
**И ХРАБРЫМ**

31. Найди другого себя .....	78
32. Не волнуйся о том, чего еще не произошло .....	80
33. Получай удовольствие от работы .....	82

34. Погружайся . . . . .	84
35. Не раздражайся из-за поставленных задач . . . . .	86
36. Не вини других . . . . .	88
37. Не сравнивай себя с другими . . . . .	90
38. Не ищи в себе недостатки . . . . .	92
39. Иногда переставай думать . . . . .	94
40. Находи различия . . . . .	96
41. Попробуй посетить медитацию дзадзэн . . . . .	98
42. Посади цветок . . . . .	100
43. Начинай как следует . . . . .	102
44. Цени себя . . . . .	104
45. Мысли проще . . . . .	106
46. Не бойся перемен . . . . .	108
47. Замечай перемены . . . . .	110
48. Чувствуй, а не думай . . . . .	112
49. Не позволяй чему-то пропасть попусту . . . . .	114
50. Не ограничивайся одной точкой зрения . . . . .	116
51. Думай своей головой . . . . .	118
52. Верь в себя . . . . .	120
53. Не волнуйся, а действуй . . . . .	122
54. Мысли гибче . . . . .	124
55. Будь активным . . . . .	126

56. Жди подходящей возможности . . . . .	128
57. Цени свое отношение к вещам . . . . .	130
58. Посиди в тишине на природе . . . . .	132
59. Освободи голову . . . . .	134
60. Насладись дзэнским садом . . . . .	136

**Часть третья**  
**20 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ**  
**ОТ СМУЩЕНИЯ И ТРЕВОГ**

61. Служи людям . . . . .	140
62. Гони от себя «три яда» . . . . .	142
63. Воспитывай в себе чувство благодарности . . . . .	144
64. Не скрывай чувства, а проявляй их . . . . .	146
65. Выражай мысли без слов . . . . .	148
66. Концентрируйся на чужих достоинствах . . . . .	150
67. Делай связи глубже . . . . .	152
68. Всему свое время . . . . .	154
69. Не пытайся всем понравиться . . . . .	156
70. Не останавливайся на правильном и неправильном . . . . .	158
71. Смотри на вещи объективно . . . . .	160
72. Умей держать дистанцию . . . . .	162
73. Не думай о выгоде . . . . .	164

74. Не цепляйся к словам . . . . .	166
75. Не давай чужому мнению сбить тебя с пути . . . . .	168
76. Верь . . . . .	170
77. Поговори с садом . . . . .	172
78. Сделай кого-нибудь счастливым . . . . .	174
79. Найди повод собраться всей семьей . . . . .	176
80. Цени своих предков . . . . .	178

**Часть четвертая**  
**20 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ**  
**ЛЮБОЙ ДЕНЬ ЛУЧШИМ**

81. Будь здесь и сейчас . . . . .	182
82. Будь благодарен каждый день, даже в самый обыкновенный . . . . .	184
83. Пойми, что ты защищен . . . . .	186
84. Будь позитивным . . . . .	188
85. Не желай . . . . .	190
86. Не дели вещи на хорошие и плохие . . . . .	192
87. Прими реальность такой, какая она есть . . . . .	194
88. Одного ответа не существует . . . . .	196
89. Одного пути тоже не существует . . . . .	198
90. Не будь выскочкой . . . . .	200
91. Освободись от денег . . . . .	202

92. Верь в себя, особенно в период тревоги .....	204
93. Замечай смену сезонов .....	206
94. Попробуй о чем-то позаботиться .....	208
95. Слушай свой настоящий голос .....	210
96. Цени каждый день .....	212
97. Будь готов .....	214
98. Подумай, как умирать .....	216
99. Вкладывай все в этот момент .....	218
100. Бери от жизни все .....	220

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Немного измени свои привычки и взгляды.  
Больше ничего не нужно, чтобы жить просто.*

Когда любишь 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 тяже-



стью 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<sup>1</sup>, и его нельзя испытать, глядя на слова или буквы. Дзэн обращается напрямую к разуму человека, позволяя найти свое истинное

---

<sup>1</sup> С у т р а — афоризм в древнеиндийской литературе либо сборник таких афоризмов. — *Здесь и далее прим. ред.*

“я” и достичь просветления Будды». Вместо того чтобы за-  
цикливаться на письменных или устных учениях, нужно  
отыскать свою суть здесь и сейчас.

Не отвлекайся на чужие ценности и не поддавайся пу-  
стым 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 вни-  
мания не только в Японии, но и за рубежом.

Я служу настоятелем дзэн-буддийского храма, а так-  
же обустроиваю дзэнские сады<sup>1</sup> — не только в храмах, но  
и в отелях, посольствах и тому подобном. Эти сады предна-  
значаются не только для японцев: сооружения не привяза-  
ны к религии и нации и также могут найти отклик в серд-  
цах 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 сме-  
нится тишиной и спокойствием.

---

<sup>1</sup> Дзэнские сады — культурно-эстетическое сооружение  
Японии, также имеет название «сад камней». Представляет со-  
бой ровную площадку, засыпанную мелким песком или галь-  
кой, на которой расположены неотесанные камни.

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, обращай к ее страницам. В ней есть ответы.

*Гассё*<sup>1</sup>

*Шунмио Масуно*

---

<sup>1</sup> Г а с с ё — японское слово, означающее «ладони, сложенные вместе». Этот жест используется в некоторых школах буддизма, а также в индуизме.

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.*

