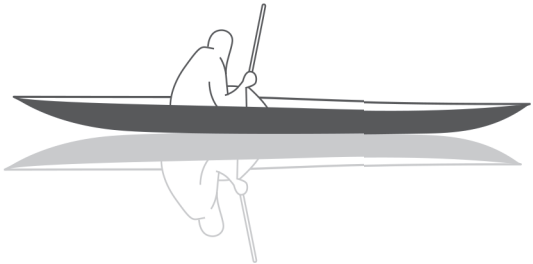

Из этой книги вы узнаете:

- Как не поддаваться тревоге (см. Часть первая)
- Как справляться с трудностями (см. Часть вторая)
- Как достигать целей, не гоняясь за победами (см. Часть третья)
- Как выстраивать гармоничные отношения (см. Часть четвертая)
- Как спокойно относиться к жизни и к смерти (см. Часть пятая)

Шунмио Масуно — настоятель 450-летнего дзен-буддийского храма в Японии, автор международного бестселлера «Искусство заботы о душе», а также премированный дизайнер дзен-буддийских садов для клиентов со всего света и профессор природоохранного проектирования в одной из ведущих японских школ искусств. Он выступал с лекциями в Гарвардской школе дизайна, Корнельском и Брауновском университетах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 11

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

1. Не вводите себя в заблуждение 17
2. Фокусируйтесь на том, что происходит сейчас 21
3. Не обременяйте себя и не тяните вниз 25
4. Сократите количество вещей 29
5. Просто будьте тем, кто вы есть 33
6. «Снимите очки с цветными стеклами» 36
7. Не будьте алчным 41
8. Осознавайте свои пределы 45

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

9. Переосмыслите очевидное 51

10. Не торопитесь и не паникуйте 54

11. Реагируйте на трудности положительно
Чувствовать себя подавленным — это нормально 57

12. Цените свои утренние часы 61

13. Живите по собственным стандартам 66

14. Не ищите то, что вам не нужно 71

15. Сияйте, где бы вы ни оказались 76

16. Не сопротивляйтесь своим чувствам 80

17. Сделайте свои вечера спокойными 84

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

18. Не зацикливайтесь на победе или поражении 89

19. Продолжайте в том же духе, медленно и неуклонно . . . 93

20. Испытывайте благодарность 97

21. Используйте правильные слова 101

22. Позвольте молодым взять на себя ответственность 104

23. Примите любые обстоятельства 107

24. Не откладывайте на завтра то, что следует
сделать сегодня 110

25. Не пускайтесь в бегство 114

26. Будьте толерантным 117

27. Подчиняйтесь течению 121

28. Не говорите просто ради того, чтобы говорить 124

29. Отрегулируйте свое дыхание 129

30. Измените «воздух» в вашем доме 133

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

31. Дорожите своими связями 139

32. Налаживайте хорошие связи 142

33. Уступайте другим 145

34. Не взывайте к «логике» 149

35. Проводите десять минут в день на природе 152

36. Сделайте так, чтобы люди захотели увидеть вас снова 156

37. Признавайте свои ошибки сразу 160

38. Не стесняйтесь просить о помощи 163

39. Будьте хорошим слушателем 166

40. Не принимайте решения, основываясь на плюсах и минусах 170

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

41. Деньги 177

42. Старение 180

43. Преклонный возраст 183

44. Любовь 185

45. Брак 188

46. Дети 192

47. Смерть 196

48. Конец 200

Перечень дзен-поговорок 203

ПРЕДИСЛОВИЕ

Избавьтесь от лишних вещей.
Живите бесконечно простую жизнь,
свободную от ненужного волнения
или беспокойства, не поддавайтесь
влиянию чужих ценностей.

Прочли предисловие? Уверен, моя книга поможет вам этому научиться.

Я дзен-буддийский монах и консультирую людей, которые обращаются ко мне со своими проблемами. Разнообразие тем, о которых они хотят поговорить, безгранично, но в основном их одолевает чувство тревоги, волнение и сомнения.

Выслушивая людей, я делаю вывод: почти все их беспокойства — заблуждения, предположения, ложные впечатления или придуманные страхи. Можно даже сказать, что их не беспокоит ничего конкретного.

Представляю читателя, который скажет мне: «Как вы можете так пренебрежительно относиться к чужим проблемам? Конечно, не вам же приходится проходить через это!» или «Я так переживаю, что кусок в горло не лезет!»

В Японии есть поговорка о том, что человек видит призрака в поле, а на самом деле это высохшая трава сусуки[1]. Зачем же бояться обычных сухих стеблей? Вещи, из-за которых мы себя накручиваем и падаем духом, ничем не отличаются от этого призрака в поле. Если мы посмотрим на них объективно, то обнаружим, что зачастую позволяем себе бояться теней, которые выдумали сами.

Возможно, следующая ситуация вам знакома: некая проблема тяготила вас, но внезапно один комментарий или случайное событие показали, насколько незначительной она была, и вы с удивлением почувствовали облегчение...

Дзен — это сокровищница для такого рода осознаний.

Любопытно, о чем вы думаете, когда слышите слово «дзен». Вероятно, вы представляете себе эзотерический мир возвышенных и глубоких идей. В этом есть правда: иногда мы ведем абстрактные беседы о дзен-буддийских притчах — *коанах*. Но по большому счету такое представление неверно.

Дзен — это учение, способное быть предельно доступным для понимания.

Его основы тесно связаны с нашей повседневной жизнью.

Например, когда вы заходите в дом и снимаете обувь, ставьте ее аккуратно, в один ряд. Даже такие простые

---

[1] Декоративный злак, образующий сплошные заросли. Другое название — мискантус или китайский камыш. — *Прим. ред.*

вещи заложены в этом учении: это буквальный смысл изречения «Внимательно смотрите под ноги».

В дзене мы используем разные фразы и поговорки для обучения. *Дзен-поговорки*, появившиеся на основе коротких историй из жизни и священных текстов, помогают понять мудрость и практики дзена. Вы будете встречать их на протяжении всей этой книги, а также они собраны в отдельный список в конце.

Другая дзен-поговорка «Ешьте и пейте от всей души» учит не отвлекаться на лишние вещи. Когда вы пьете чай, сосредоточьтесь только на чае, когда принимаете пищу, сосредоточьтесь только на пище.

Все это может казаться банальным, но если мы приложим усилия и будем применять эти привычки на практике, то научимся концентрироваться на настоящем моменте. Это позволит нам освободиться от ненужной тревоги и успокоить разум.

Итак, вместо того чтобы терзать себя мыслями о будущем, давайте сосредоточимся на том, что происходит здесь и сейчас. Избавляйтесь, отпускайте, оставляйте позади... Сделав это, мы сможем наслаждаться более спокойной, расслабленной и позитивной версией себя.

Гассё

(жест соединения двух ладоней на уровне сердца)

ШУНМИО МАСУНО

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Избавляйтесь, отпускайте, оставляйте позади

Как дзен учит сдерживать тревогу и беспокойство.