

SHUNMYO MASUNO

Aiškios, lengvos ir veiksmingos japonų vienuolio pamokos
kiekvienai gyvenimo dienai



Paprasto gyvenimo menas

100

kasdienų praktikų
ramybei pasiekti

TYTO ALBA



SHUNMYO MASUNO



Paprasto gyvenimo menas



100

kasdienų praktikų
ramybei pasiekti

Iš anglų kalbos vertė
Viktorija Uzėlaitė

VILNIUS 2020

Shunmyo MASUNO
THE ART OF SIMPLE LIVING
Penguin Books, London, 2019

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-466-480-9

Copyright © 2009 by Shunmyo Masuno
Translation copyright © 2019 by Allison Markin Powell

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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.

© Viktorija Uželaitė, vertimas į lietuvių kalbą, 2020
© „Tyto alba“, 2020



TURINYS

| | |
|--------------|----|
| Ižanga | 11 |
|--------------|----|

Pirma dalis

30 BŪDŲ SUAKTYVINTI ESAMĄ SAVASTĮ

| | |
|--|----|
| 1. Palikite laiko tuštumai | 17 |
| 2. Atsikelkite penkiolika minučių anksčiau | 19 |
| 3. Kvėpuokite ryto oru | 21 |
| 4. Nusivė batus sudėkite vieną šalia kito | 23 |
| 5. Išmeskite, ko nereikia | 25 |
| 6. Susitvarkykite darbo stalą | 27 |
| 7. Išsivirkite gardžios kavos | 29 |
| 8. Atidžiai vedžiokite plunksną | 31 |
| 9. Pamėginkite kalbėti garsiai | 33 |
| 10. Nepraleiskite valgio | 35 |
| 11. Valgydami po kiekvieno kąsnio stabtelėkite | 37 |
| 12. Atraskite vegetarinės mitybos naudą | 39 |
| 13. Raskite mėgstamiausią posakį | 41 |
| 14. Turėkite mažiau daiktų | 43 |

| | |
|---|----|
| 15. Savo kambarį apstatykite paprastai | 45 |
| 16. Stenkitės vaikščioti basomis | 47 |
| 17. Giliai iškvėpkite | 49 |
| 18. Džadzenas | 51 |
| 19. Meditacija stovint | 53 |
| 20. Negaiškite laiko rūpindamiesi tuo, ko negalite kontroliuoti | 55 |
| 21. Įguskite keisti būsenas | 57 |
| 22. Lėtai kvėpuokite | 59 |
| 23. Sudėkite delnus | 61 |
| 24. Raskite laiko pabūti vieni | 63 |
| 25. Užmegzkite ryšį su gamta | 65 |
| 26. Susikurkite sodelį balkone | 67 |
| 27. Žvelkite į saulėlydį | 69 |
| 28. Neatidėliokite to, ką galite padaryti šiandien | 71 |
| 29. Prieš miegą negalvokite apie nemalonumus | 73 |
| 30. Stenkitės daryti tai, ką šiuo metu galite | 75 |

Antra dalis

30 BŪDŲ ĮGYTI PASITIKĖJIMO IR DRĄSOS GYVENTI

| | |
|--|----|
| 31. Atraskite kitą save | 79 |
| 32. Nesijaudinkite dėl to, kas dar neįvyko | 81 |
| 33. Mėgaukitės darbu | 83 |
| 34. Pasinerkite į veiklą | 85 |

| | |
|--|-----|
| 35. Nenuleiskite rankų | 87 |
| 36. Nekaltinkite kitų | 89 |
| 37. Nelyginkite savęs su kitais | 91 |
| 38. Neieškokite to, ko jums trūksta | 93 |
| 39. Kartais stabtelėkite ir pamąstykite | 95 |
| 40. Nusibrėžkite ribas | 97 |
| 41. Išmėginkite dzadzeną | 99 |
| 42. Pasodinkite gėlę | 101 |
| 43. Padarykite gerą pradžią | 103 |
| 44. Branginkite savo savastį | 105 |
| 45. Mąstykite paprastai | 107 |
| 46. Nebijokite permainų | 109 |
| 47. Pastebėkite permainas | 111 |
| 48. Jauskite, užuot galvoję | 113 |
| 49. Nesišvaistykite | 115 |
| 50. Neapsiribokite vienu požiūriu | 117 |
| 51. Mąstykite savo galva | 119 |
| 52. Tikėkite savimi | 121 |
| 53. Užuot nerimavę, judėkite į priekį | 123 |
| 54. Išlaikykite lankstų protą | 125 |
| 55. Būkite aktyvūs | 127 |
| 56. Laukite tinkamos progos | 129 |
| 57. Branginkite savo santykį su daiktais | 131 |
| 58. Pamėginkite tyliai pasėdėti gamtoje | 133 |
| 59. Stenkitės nuskaidrinti protą | 135 |
| 60. Pasimėgaukite dzeno sodu | 137 |

Trečia dalis

20 BŪDŲ PALENGVINTI SUMIŠIMĄ IR NERIMĄ

| | |
|--|-----|
| 61. Tarnaukite žmonėms | 141 |
| 62. Atsikratykite „trijų nuodų“ | 143 |
| 63. Puoselėkite dėkingumą | 145 |
| 64. Jausmus parodykite, o ne išsakykite | 147 |
| 65. Išreikškite mintis, bet ne žodžiais | 149 |
| 66. Linkėkite kitiems laimės | 151 |
| 67. Stiprinkite tarpusavio ryšį | 153 |
| 68. Viską darykite laiku | 155 |
| 69. Atsakykite poreikio visiems patikti | 157 |
| 70. Neprisiriškite prie vienos tiesos | 159 |
| 71. Matykite daiktus tokius, kokie jie yra | 161 |
| 72. Sumanus atsiribojimas | 163 |
| 73. Negalvokite apie nuostolius ar naudą | 165 |
| 74. Neapsistokite prie žodžių | 167 |
| 75. Tegų kitų nuomonė neišmuša iš pusiausvyros | 169 |
| 76. Tikėkite | 171 |
| 77. Pasišnekėkite su sodu | 173 |
| 78. Pradžiuginkite ką nors | 175 |
| 79. Raskite progų surinkti visą šeimą | 177 |
| 80. Branginkite visus žmones, kurie gyveno prieš jus | 179 |

Ketvirta dalis

20 BŪDŲ BET KURIĄ DIENĄ
PAVERSTI GERIAUSIA

| | |
|---|-----|
| 81. Būkite čia ir dabar | 183 |
| 82. Būkite dėkingi už kiekvieną, net ir įprasčiausią, dieną | 185 |
| 83. Pripažinkite, kad esate glbojami | 187 |
| 84. Būkite pozityvūs | 189 |
| 85. Nebūkite godūs | 191 |
| 86. Neskirstykite, kas gera, o kas bloga | 193 |
| 87. Priimkite tikrovę tokią, kokia yra | 195 |
| 88. Yra ne vienas atsakymas | 197 |
| 89. Nėra tik vieno teisingo būdo | 199 |
| 90. Nesipuikuokite | 201 |
| 91. Išsivadukite iš pinigų valdžios | 203 |
| 92. Tikėkite savimi, ypač kai apninka nerimas | 205 |
| 93. Stebėkite metų laiko pokyčius | 207 |
| 94. Pamėginkite kuo nors rūpintis | 209 |
| 95. Išgirskite tikrosios savo savasties balsą | 211 |
| 96. Džiaukitės, kad esate gyvi, kiekvieną mielą dieną | 213 |
| 97. Visą save atiduokite čia ir dabar | 215 |
| 98. Būkite viskam pasirengę | 217 |
| 99. Kontempliuokite, kaip mirsite | 219 |
| 100. Kuo geriau pasinaudokite gyvenimu | 221 |



IŽANGA



Kad gyvenimas taptų paprastas, tereikia šiek tiek pakeisti įpročius ir požiūrį.

Aplankai senovinio miesto šventyklą ar šventovę ir žvelgi į ramybe spinduliuojantį sodą.

Braukdamas prakaitą įkopi į kalną ir nuo viršūnės grožiesi atsivėrusiais vaizdais.

Stovi prie žydros krištolinės jūros ir žvelgi į tolius.

Ar esate patyrę tokių nepaprastų atgaivos akimirų, kai nutolsta kasdienio gyvenimo šurmuly?

Širdis tampa lengvesnė, kūną užlieja šiltos energijos bangos. Kasdieniai rūpesčiai ir įtampos trumpam išnyksta ir tuo metu jautiesi savimi – jautiesi gyvas.

Šiais laikais daugelis žmonių prarado pagrindą po kojomis. Jie nerimauja, nes neišmano, kaip gyventi, todėl ieško ypatingų potyrių, kurie padėtų atkurti psichinę pusiausvyrą.

Ir vis dėlto...

Net ir „persikrovus“ ypatingi potyriai lieka atskirti nuo kasdienybės.

O grįžus į įprastą gyvenimą kyla įtampa, proto galios ima sekti. Prislėgtas naštos vėl puoli ieškoti ko nors nepaprasto. Ar jums pažįstamas šis užburtas ratas?

Kad ir kiek skųstumėtės, kad gyvenimas sudėtingas, jį pakeisti ne taip jau paprasta.

Bet jei pasaulis sukasi ne taip, kaip norėtumėte, galbūt verčiau keisti save?

Tuomet lengvai ir džiugiai susitvarkysite su viskuo, ką gyvenimas jums dovanos.

Galbūt truputėlį pakeitus kasdienį gyvenimą sumažėtų rūpesčių ir neberekėtų nertis iš kailio, ieškant tų nepaprastų potyrių?

Ši knyga kaip tik apie tai – apie paprastą dzenišką gyvenimą.

Pradėti gyventi kitaip nėra sunku.

Tereikia vos vos pakeisti įpročius. Pažvelgti į pasaulį šiek tiek kitaip.

Nėra reikalo keliauti į senąsias japonų sostines Kiotą ar Narą. Neprivalu įkopti į Fudzijamos kalną. Ir nebūtina apsigyventi prie vandenyno. Nepaprastais dalykais galima mėgautis idėjus visai nedaug pastangų.

Šioje knygoje paaiškinsiu, kaip tą padaryti remiantis dzenu.

Dzenas grindžiamas mokymu iš esmės apie tai, kaip žmogui gyventi pasaulyje.

Kitaip sakant, dzenas – tai laimingo gyvenimo įpročiai, idėjos ir ypatumai. Jei norite – gilios, bet paprastos gyvenimiškos išminties lobių skrynja.

Dzeno mokymą perteikia keturių frazių seka, ir iš tikrųjų jis reiškia, kad „dvasinis pabudimas nesiejamas su sūtromis ir patiriamas ne per žodžius ar rašmenis; dzenas nukreiptas tiesiai į žmogaus protą ir padeda suvokti tikrąją daiktų prigimtį bei pasiekti tikrąją budos būseną.“ Užuoť sutelkę dėmesį į rašytinį ar sakytinį žodį, turėtume susitikti su tikrąja savastimi – tokia, kokia ji yra čia ir dabar.

Pamėginkite nesivadovauti kitų vertybėmis, neišleiskite į širdį nereikalingų rūpesčių ir gyvenkite be galo paprastą gyvenimą, kuriame nėra nieko perteklinio. Tai ir yra dzenas.

Kai išsiugdysite šiuos įpročius – tai iš tikrųjų paprasta, – jūsų rūpesčiai išnyks.

Kai išmoksite šių paprastų dalykų, gyvenimas taps daug lengvesnis.

Būtent todėl, kad pasaulis sudėtingas, dzenas pateikia patarimų, kaip gyventi.

Šiais laikais dzenas sulaukia vis daugiau dėmesio – ne tik Japonijoje, bet ir užsienyje.

Tarnauju dzeno šventyklos vyriausiuoju dvasininku, taip pat dirbu dzeno sodų dizaineriu. Sodus kuriu ne tik dzeno šventykloms, bet ir viešbučiams bei užsienio ambasadoms. Tokie sodai tinka ir ne japonams – jie neribojami religijos ir tautybės ir pakeri vakariečių širdis.

Užuot raukęsi nuo minties apie dzeną, pamėginkite tiesiog pastovėti tokiame sode. Galbūt jis atgaivins jūsų protą ir dvasią. Proto virpesiai ir traškesiai staiga nutils ir nurims.

Manau, pabuvę dzeno sode, apie dzeno sąvokas suprasite kur kas daugiau, nei perskaitę daugybę šią filosofiją aiškinančių tekstų.

Todėl nusprendžiau parašyti praktinę knygą. Tikiuosi, užuot vien protu mėginę suvokti dzeną, pasinaudosite šios knygos patarimais ir tobulėsite.

Laikykite šią knygą po ranka ir užklupus nerimui ir rūpesčiams atsiverskite.

Atsakymai, kurių ieškote, yra šiuose puslapiuose.

Gašio

Shunmyo Masuno



PIRMA DALIS



30 BŪDŲ
SUAKTYVINTI
ESAMĄ SAVASTĮ



*Pamėginkite truputėlį pakeisti
savo įpročius*





1



PALIKITE LAIKO TUŠTUMAI

PIRMIAUSIA STEBĖKITE SAVE

*Priimkite save tokius, kokie esate,
bet neskubėkite ir būkite kantrūs*

Ar kuris nors iš mūsų kasdieniame gyvenime turime kada nemąstyti apie nieką?

Manau, dauguma atsakytų: „Negalėčiau tam skirti nė akimirkos.“

Mus spaudžia laikas, slegia darbai ir kiti reikalai. Šiais laikais žmonės užsiėmę kaip niekad. Kasdien nuo ryto iki vakaro stengiamės atlikti tai, ką privalu atlikti.

Įsitraukę į tokią rutiną, netyčia, bet neišvengiamai pametame iš akių tikrąją savo savastį ir tikrąją laimę.

Jums tereikia dešimties minučių per dieną. Pamėginkite skirti tą laiką tuštumai, negalvokite apie nieką.

Pasistenkite tiesiog išvalyti protą ir nesileiskite blaškomi aplinkinių dalykų.

Galvoje kils įvairiausių minčių, bet pasistenkite jas vieną po kitos paleisti. Tą padarę pamažu imsite pastebėti esamą akimirką, menkiausius gamtos pokyčius, dėl kurių esate gyvas. Kai jūsų neblaškys kiti dalykai, atsiskleis gryna ir tikra savastis.

Raskite laiko negalvoti apie nieką. Tai pirmas žingsnis kuriant paprastą gyvenimą.

2

ATSIKELKITE PENKIOLIKA MINUČIŲ ANKSČIAU

PATARIMAS, KAI ŠIRDYJE
NĖRA VIETOS

Kai per darbus pametame širdį

Kai stinga laiko, skursta ir mūsų širdis. Net negalvodami ištariame: „Esu užsiėmęs, neturiu laiko.“ Kai taip jaučiamės, protas tampa dar neramesnis.

Bet ar tikrai esame tokie užsiėmę? O gal patys save verčiame skubėti?

Japonų kalboje žodis „užsiėmęs“ užrašomas dviem rašmenimis, reiškiančiais „netekti“ ir „širdis“.

Mes užsiėmę ne todėl, kad trūksta laiko. Mes užsiėmę todėl, kad mūsų širdyje nebėra vietos.

Jei nuolat skubate, juo labiau pamėginkite atsikelti penkiolika minučių anksčiau nei paprastai. Ištempkite stuburą ir lėtai pakvėpuokite iš taško žemiau

bambos – tai vieta, kurią mes vadiname *tandenu*. Kai susitvarkysite kvėpavimą, savaime nurims ir protas.

Paskui mėgaudamiesi arbata ar kava pažvelkite pro langą į dangų. Pamėginkite įsiklausyti į paukščių čiulbesį.

Keista, bet kaip tik taip ir susikursime prote erdvę.

Atsikėlę penkiolika minučių anksčiau būsimе laisvesni ir nereikės skubėti.

3



KVĖPUOKITE RYTO ORU

IR ATRASITE ILGO VIENUOLIŲ
GYVENIMO PASLAPTĮ

Kiekviena nauja diena kitokia

Sakoma, kad dženą praktikuojantys budistų vienuoliai ilgai gyvena.

Žinoma, prie to prisideda mityba ir kvėpavimo technikos, bet aš manau, kad vienoda ir tvarkinga gyvenšana daro teigiamą įtaką ir sielai, ir kūnui.

Keliosi kas rytą penktą valandą ir pirmiausia įkvepiu pilnus plaučius ryto oro. Apeinu pagrindinę šventyklos salę, priimamąjį, dvasininkų gyvenamąsias patalpas, atidarau langines. Mano kūnas tuo metu suvokia metų laiko pokyčius. Pusę septynių atlieku giedamąją budistinę liturgiją pagal šventuosius tekstus, tada pusrįciauju. Paskui imuosi tądien numatytų darbų.

Tas pats kartojasi kasdien, ir vis dėlto kiekviena die-



na yra kitokia. Ryto oro kvapas, akimirka, kai pasirodo saulės spinduliai, vėjelio prisilietimas prie skruosto, dangaus ir medžių lapų spalvos – viskas nuolat keičiasi. Rytas – tai laikas, kai šiuos pokyčius pajunti visa siela.

Todėl vienuoliai ir atlieka dzadzeną prieš aušrą, kad iš tiesų pajustų šiuos gamtos pokyčius.

Atlikdami pirmąjį dienos dzadzeną (sėdimąją meditaciją) – *kioten* dzadzeną, arba rytinį dzadzeną, – puoselėjame savo protą ir kūną kvėpuodami nuostabiu ryto oru.





Su kiekvienu šluotos mostu jūs valote ir savo proto dulkes.



SHUNMYO MASUNO (Šiunmio Masuno) – pasaulinio garso dzeno sodo meistras ir landšafto architektas, aštuonioliktasis Kenkodži šventyklos vyriausiasis dvasininkas, Tamos meno universiteto aplinkos ir landšafto dizaino profesorius. Nuo 1987 m. skaito paskaitas Britų Kolumbijos, Toronto, Cornello, Londono, Pekino universitetuose, Harvardo aukštojoje dizaino mokykloje. Sotas jam – tai ypatinga dvasinė vieta, kurioje gyvena protas.

Tačiau jums nereikia turėti sodo, kad pajustumėte ramybę. Autorius sako: *Nėra reikalo keliauti į senąsias japonų sostines Kiotą ar Narą. Neprivalu įkopti į Fudzijamos kalną. Ir nebūtina apsigyventi prie vandenyno. Nepaprastais dalykais galima mėgautis idėjus visai nedaug pastangų. Šioje knygoje paaiškinsiu, kaip tą padaryti remiantis dzenu.*

Jei jaučiate, kad jūsų mintys sujauktos ir varginančios, jei trokštate kažko nepaprasto, o kasdienybė atrodo nuobodi ir nereikšminga, jei norite nušveisti rūdis nuo savo gyvenimo ir nubraukti nuo jo voratinklius – ši knyga jums.

Atlikdami paprastas kasdienes praktikas, jūs išmokssite rasti laimę ne ieškodami išskirtinių patirčių, bet po truputėlį keisdami savo gyvenimą – ir taip iš naujo pajusite vidinę ramybę.

Keisti gyvenimo būdą neturi būti sunku. Reikia tik nežymios įpročių permainos ir šiek tiek pakeisti požiūrį.

Gyvenimas gali būti paprastas.

Paprastas gyvenimas gali būti nuostabus.



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt