

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	5
-----------------	---

### ЧАСТИНА ПЕРША

30 способів підживити «себе нинішнього»

*Спробуйте трішки змінити свої звички*

1. Звільніть час для порожнечі .....	16
2. Прокидайтеся на п'ятнадцять хвилин раніше .....	18
3. Смакуйте вранішнім повітрям .....	20
4. Ставте черевики рівенько.....	22
5. Викиньте геть непотріб .....	24
6. Наведіть порядок на столі.....	26
7. Приготуйте горнятко смачної кави .....	28
8. Старанно підносьте ручку до паперу.....	30
9. Спробуйте говорити голосно .....	32
10. Не узвичаюйте нехтування прийомом їжі .....	34
11. Зупиніться після кожного шматочка їжі .....	36
12. Відкрийте користь рослинної їжі .....	38
13. Шукайте улюблені слова .....	40
14. Зменште свої пожитки.....	42

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

15. Облаштовуючи кімнату, обирайте простоту.....	44
16. Спробуйте ходити босоніж .....	46
17. Видихайте глибоко.....	48
18. Посидьте у дзадзен .....	50
19. Практикуйте стоячи.....	52
20. Не марнуйте час, переймаючись тим, що вам не під силу контролювати .....	54
21. Навчіться «перемикати» режими.....	56
22. Дихайте повільно .....	58
23. Складіть руки.....	60
24. Знайдіть час побути на самоті.....	62
25. Станьте ближчими з природою.....	64
26. Створіть на своєму балконі невеличкий сад .....	66
27. Шукайте захід сонця.....	68
28. Не відкладайте на завтра те, що можна зробити сьогодні ....	70
29. Не думайте перед сном про погане .....	72
30. Докладайте максимум зусиль, аби зробити те, що вам зараз під силу.....	74

## ЧАСТИНА ДРУГА

30 способів наповнити життя впевненістю та мужністю

*Спробуйте змінити свої погляди*

31. Відкрийте іншу версію себе .....	78
32. Не переймайтеся тим, чого нема .....	80
33. Отримуйте задоволення від роботи .....	82
34. Просто зануртеся в себе.....	84

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

35. Не дозволяйте дорученим завданням вивести вас із рівноваги .....	86
36. Не звинувачуйте інших .....	88
37. Не порівнюйте себе з іншими .....	90
38. Не шукайте того, що вам бракує .....	92
39. Спробуйте час від часу не думати .....	94
40. Проведіть межу .....	96
41. Спробуйте долучитися до практики дзадзен .....	98
42. Посадіть квітку .....	100
43. Правильно стартуйте .....	102
44. Дбайте про себе .....	104
45. Думайте просто .....	106
46. Не бійтеся змін .....	108
47. Помічайте зміни .....	110
48. Відчувайте, а не думайте .....	112
49. Не дозвольте нічому пропасти .....	114
50. Не обмежуйте себе лише одним поглядом на когось або на щось .....	116
51. Вимогливо думайте .....	118
52. Вірте в себе .....	120
53. Замість того щоб тривожитися, йдіть далі .....	122
54. Підтримуйте гнучкість розуму .....	124
55. Будьте активними .....	126
56. Дочекайтеся слушної миті .....	128
57. Цінуйте зв'язок з речами .....	130
58. Спробуйте просто побути серед тиші природи .....	132
59. Звільніть голову .....	134
60. Насолоджуйтеся дзенським садом .....	136

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

## ЧАСТИНА ТРЕТЯ

### 20 способів подолати непорозуміння й тривогу

#### *Спробуйте змінити стосунки з іншими*

61. Служіть людям .....	140
62. Викиньте «три отрути».....	142
63. Розвивайте в собі відчуття вдячності.....	144
64. Не розповідайте, а покажуйте, як себе відчуваєте .....	146
65. Висловлюйте думки, не мовивши ні слова.....	148
66. Зосередьтеся на чеснотах інших.....	150
67. Поглибте зв'язок з іншою людиною .....	152
68. Налаштуйте свій годинник.....	154
69. Позбудьтеся потреби подобатися всім .....	156
70. Не діліть усе на погане й хороше .....	158
71. Почніть бачити речі такими, якими вони є .....	160
72. Навчіться відокремлюватися.....	162
73. Не думайте категоріями вигоди та збитків .....	164
74. Не потрапте в пастку слів.....	166
75. Не переймайтеся думкою інших .....	168
76. Вірте .....	170
77. Поговоріть із садом .....	172
78. Ощасливіть іншого/іншу.....	174
79. Знайдіть привід збиратися сім'єю.....	176
80. Цінуйте всіх тих, хто жив до вас .....	178

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

## ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

20 способів перетворити  
будь-який день на день найкращий

*Спробуйте перенести увагу на поточний момент*

81. Будьте тут і зараз .....	182
82. Будьте вдячними за кожний день, навіть за звичайнісінький .....	184
83. Усвідомте те, що ви захищені .....	186
84. Залишайтеся в доброму гуморі .....	188
85. Відкиньте хіть .....	190
86. Не діліть на погане й хороше .....	192
87. Прийміть реальність такою, якою вона є .....	194
88. Пам'ятайте: нема єдиної відповіді .....	196
89. Як і нема єдиного шляху .....	198
90. Не намагайтеся будь-що справити враження .....	200
91. Не тримайтеся за гроші .....	202
92. Вірте в себе, особливо у хвилини неспокою .....	204
93. Звертайте увагу на зміни пір року .....	206
94. Проявіть турботу .....	208
95. Дослухайтеся до внутрішнього голосу .....	210
96. Цінуйте життя, кожний прожитий день .....	212
97. Помістіть усе в «тут і зараз» .....	214
98. Підготуйтеся як слід .....	216
99. Поміркуйте над смертю .....	218
100. Живіть на повну .....	220

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

## ПЕРЕДМОВА

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

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

**Купить книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

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: про 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<sup>1</sup>; 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.

---

<sup>1</sup> Сутри — різновид Святого Письма у буддизмі, у них викладені основні буддиського вчення. Вони побудовані у формі діалогів або бесід, зазвичай Будди, бодгісаттви або патріарха з учнями. (Тут і далі прим. пер.)

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Щойно ви переймете ці звички — а це просто, обіцяю вам, — ваші тривоги зникнуть.

Після засвоєння цих простих практик життя стане багатого спокійнішим.

Дзенське вчення дарує ці поради саме тому, що світ є складним.

Нині дзен привертає до себе дедалі більше та більше уваги не тільки в Японії, а й поза її межами.

Я служу настоятелем дзен-буддійського храму, а також проекту 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<sup>1</sup>  
Шинмйю Масуно*

---

<sup>1</sup> Гашо — жест, коли з'єднують дві руки на рівні грудей під час молитви чи медитації, а також для висловлення привітання, вдячності або пошани.

**Купить книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**



1

# ЗВІЛЬНІТЬ ЧАС ДЛЯ ПОРОЖНЕЧІ

*Спершу поспостерігайте за собою*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

***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.

**Купить книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**