

ЧАСТИНА ПЕРША

**30 СПОСОБІВ
ПІДЖИВИТИ
«СЕБЕ НИНІШНЬОГО»**

Спробуйте трішки змінити свої звички

1

ЗВІЛЬНИТЬ ЧАС ДЛЯ ПОРОЖНЕЧІ

Спершу поспостерігайте за собою



***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 відповідь: «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.

2

ПРОКИДАЙТЕСЯ НА П'ЯТНАДЦЯТЬ ХВИЛИН РАНІШЕ

*Рекомендація на той випадок, якщо
у вашому серці немає вільного місця*



Як губиться у клопотах серце.

Коли нам бракує часу, ця нестача сягає й нашого серця. Ми автоматично повторюємо: «Я зайнятий, у мене немає часу». У такому стані наші думки стають ще гарячковішими.

Але хіба ми дійсно настільки зайняті? Хіба не ми самі змушуємо себе поспішати?

У Японії слово «зайнятий» позначають ієрогліфом, який складається зі знаків, що символізують «утратити» й «серце».

Ми зайняті не через нестачу часу. Ми заклопотані, бо в серці немає вільного місця.

Коли усе довкола починає вирувати, спробуйте прокидатися на п'ятнадцять хвилин раніше звичного. Випряміть спину й зробіть кілька повільних вдихів із центру, що розміщений нижче пупка, — ця точка зветься танден¹. Щойно дихання вирівняється, розум теж заспокоїться.

А потім, насолоджуюсь горнятком чаю чи кави, визирніть з вікна й погляньте на небо. Спробуйте почути щебет маленьких пташок.

Яким дивним це б не здавалось, але саме так ви створюєте простір у голові.

Пробудження на п'ятнадцять хвилин раніше дивовижним чином звільняє вас від заклопотаності.

¹ Танден — центр життєвої енергії людини.

3

СМАКУЙТЕ ВРАНІШНІМ ПОВІТР'ЯМ

Секрет довголіття ченців — тут



Не буває двох однакових днів.

Кажуть, що ченці, які практикують дзен, живуть довго.

Звісно, харчування й дихальні практики — важливі складові довголіття, проте я переконаний, що правильний та розмірений спосіб життя неабияк впливає на душевне й фізичне здоров'я.

Щоранку я прокидаюся о п'ятій годині й перше, що роблю, — це наповнюю груди ранковим повітрям. Відтак прогулююся навколо головної зали храму, зали для прийому гостей, приміщень, де мешкають священники, і поки відчиняю віконниці, моє тіло спостерігає за зміною пір року. О пів на сьому я проводжу службу, під час якої зачитую молитви, а потім снідаю. Далі здійснюю справи залежно від потреб дня.

Це повторюється щодня, проте кожний день — інакший. Смак уранішнього повітря, мить, коли з'являється перше проміння, дотик вітру на щоці, колір неба й листя на деревах — усе постійно змінюється. Ранок — це час, коли ви в найдрібніших подробицях бачите ці зміни.

Монахи практикують дзадзен¹ перед світанком саме для того, щоб відчуті ці зміни у природі на фізичному рівні.

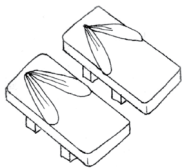
Розпочавши день із медитації — вранішній дзадзен, — ми живимо розум і тіло, вдихаючи прекрасне ранкове повітря.

¹ Дзадзен — медитативна практика, що в перекладі означає «сидяча медитація». Основоположна медитація у дзен-буддизмі.

4

СТАВТЕ ЧЕРЕВИКИ РІВНЕНЬКО

Це прикрасить ваше життя



Ваші ноги видають безлад ваших думок.

Здавна відомо, що передпокій є обличчям усього дому, особливо в оселях японців, де, переступивши поріг, ми зазвичай знімаємо взуття. Вишикуване воно рівненько чи розкидане у безладі — цієї деталі достатньо, щоб дізнатися душевний стан господаря.

У дзен-буддизмі є вислів: «Уважно стеж за тим, що під ногами». Звісно, ці слова мають і букввальне значення, проте вони також означають, що той, хто нехтує своєю ходою, не знає себе і не відає, куди прямує його життя. На перший погляд це може здатися перебільшенням, проте саме така дрібниця неабияк впливає на життєвий уклад.

Коли заходите до власної оселі, зніміть взуття й охайно поставте його біля вхідних дверей. Просто зробіть це. Вам знадобиться не більше трьох секунд.

Якщо будете розвивати в собі цю звичку, ваше життя стане на диво чіткішим і впорядкованішим. Така дрібниця робить життя кращим. Це — людська природа.

Отже, перше, що слід зробити, — звернути увагу на ступні.

Вишиковуючи рівненько взуття, ви робите наступний крок назустріч меті.

5

ВИКІНЬТЕ ГЕТЬ НЕПОТРІБ

Це пожвавить ваші думки



*Перш ніж придбати щось нове,
позбудьтеся старого.*

Коли щось іде не так, ми починаємо думати, що нам чогось бракує. Якщо хочемо змінити ситуацію, у якій опинилися, перш ніж щось придбати, слід чогось позбутися. Це — основоположний принцип простого життя.

Відкиньте всі прихильності. Відпустіть припущення. Зменште кількість речей. Жити просто — означає також позбутися фізичної і духовної ноші.

Дивовижно, наскільки краще ми себе відчуваємо, добряче виплакавшись. Сльози вимивають увесь тягар, який ви носили в серці. У вас з'являються сили зробити ще одну спробу. Я завжди вважав, що поняття «просвітлений розум» у буддизмі, що позначається японськими ієрогліфами «чистий розум», пов'язане з цим так званім очищенням духу.

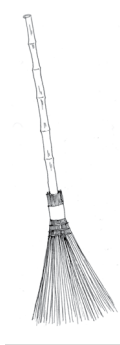
Позбутися душевного й фізичного тягара, як і майна, що нас обтяжує, надзвичайно складно. Інколи це може бути болючим, так, ніби ми прощаємося з дорогою нам людиною.

Проте якщо хочете покращити справи, якщо бажаєте жити з легким серцем, мусите почати позбуватися речей. Тієї миті, коли щось відпускаєте, ви впускаєте у своє життя новий достаток.

6

НАВЕДІТЬ ПОРЯДОК НА СТОЛІ

Прибирання вигострює розум



Стіл — це дзеркало думок.

Погляньте на робочі місця у своєму офісі. Люди, які підтримують чистоту на письмовому столі, зазвичай знають-ся на своїй справі. А власники столів, де завжди панує безлад, навпаки, радше непостійні, їм важко зосередитися на роботі.

Коли все летить шкереберть, упорядкуйте стіл. Коли щось не так, спробуйте навести в тому лад. Перш ніж закінчити заплановану на сьогодні роботу, приберіть на столі. Ті, у кого це стало звичкою, мають ясніший розум. Вони спроможні повністю зосереджуватися на роботі, не відволікаючись ні на що.

Монахи прибирають дзенські храми щоранку й щовечора. Ми прибираємо від усього серця, але робимо це не тому, що храм брудний. Ми прагнемо, щоб сяjala не лише святиня, а завдяки прибиранню очищаємо й власний розум.

Із кожним помахом мітли змітається пил з ваших думок.

Із кожним рухом швабри ваше серце сяє яскравіше.

Це стосується й письмового стола на роботі, й кімнат у вашій оселі. Не дозвольте тривогам та проблемам відволікати вас — щоб мати жвавий розум, насамперед упорядкуйте все довкола себе.