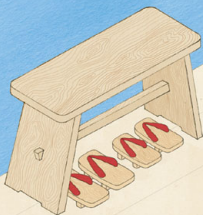


UMENIE OBYČAJNÉHO ŽIVOTA



*100 denných praktík od japonského zenového mnícha
na dosiahnutie pokojného a radosného života*

ŠUNMJÓ MASUNO

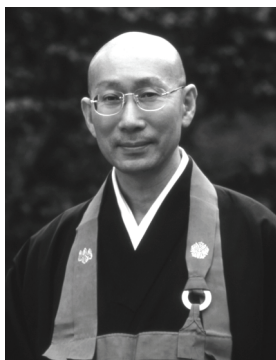
IKAR

ŠUNMJÓ MASUNO

UMENIE OBYČAJNÉHO ŽIVOTA

Preložila Anna Rácová

IKAR



Šunmjó Masuno je hlavný kňaz v zenovom buddhistickom chráme v Japonsku starom 450 rokov, uznávaný architekt zenových záhrad vytvorených pre klientov na celom svete, profesor environmentálneho dizajnu na jednej z popredných japonských umeleckých škôl. Prednášal na mnohých školách vrátane Harvardovej vysokej školy dizajnu, Cornellovej a Brownovej univerzity.

Shunmyo Masuno
THE ART OF SIMPLE LIVING

Translation copyright © by Allison Markin Powell 2019
This edition published by arrangement with Penguin Books,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

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

Translation © 2019 by Anna Ráková

Cover design © 2019 by

Slovak edition © 2019 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-6757-2

OBSAH

PREDSLOV	11
----------------	----

PRVÁ ČASŤ

30 spôsobov na povzbudenie „prítomného ja“

Pokúste sa o jemný posun vo svojich zvykoch

1 Urobte si čas na prázdnotu	16
2 Vstaňte o pätnásť minút včesšie.....	18
3 Vychutnajte ranný vzduch.....	20
4 Keď si vyuzujete topánky, uložte ich úhladne vedľa seba.....	22
5 Zbavte sa všetkého, čo nepotrebuje	24
6 Upracte si pracovný stôl	26
7 Uvarte si šálku chutnej kávy	28
8 Pero kladte na papier opatrne.....	30
9 Usilujte sa hovoriť nahlas	32
10 Pri jedle sa sústreďte na jedenie	34
11 Pri jedení si po každom hlte urobte prestávku	36
12 Odhaľte výhody zeleninovej stravy	38
13 Nájdite si obľúbené slová.....	40
14 Zredukujte svoj majetok	42
15 Izbu si zariadte jednoducho.....	44
16 Snažte sa chodiť bosý	46

17	Zhlboka dýchajte	48
18	Sedte v zazene	50
19	Skúste cvičiť postojacky.....	52
20	Nemárnite čas a netrápte sa niečím,	
	čo nemôžete ovplyvniť	54
21	Staňte sa majstrom v prepínaní modov.....	56
22	Dýchajte pomaly.....	58
23	Zopnite si dlane	60
24	Nájdite si čas, aby ste boli sám	62
25	Spojte sa s prírodou.....	64
26	Urobte si na balkóne záhradku	66
27	Pozorujte západ slnka.....	68
28	Neodkladajte nazajtra, čo môžete urobiť dnes	70
29	Nemyslite na nepríjemné veci tesne pred spaním ...	72
30	Snažte sa zo všetkých síl robiť teraz, čo môžete	74

DRUHÁ ČASŤ

30 spôsobov, ako vzbudiť sebadôveru a odvahu žiť

Pokúste sa zmeniť pohľad na veci

31	Objavte svoje iné ja	78
32	Netrápte sa tým, čo sa ešte nestalo.....	80
33	Tešte sa zo svojej práce	82
34	Jednoducho sa pohrúžte.....	84
35	Nebudte znechutený úlohami, ktoré máte pred sebou	86
36	Neobviňujte iných	88
37	Neporovnávajte sa s inými.....	90
38	Nehľadajte, čo vám chýba	92
39	Občas sa snažte prestať rozmyšľať	94

40	Rozlišujte	96
41	Skúste sa zúčastniť na zazenovom sedení	98
42	Zasaďte jediný kvet	100
43	Dobre vyštartujte	102
44	Starajte sa o vlastné ja.....	104
45	Rozmýšľajte jednoducho	106
46	Nebojte sa zmeny	108
47	Všímajte si zmeny	110
48	Namiesto myslenia precíťte	112
49	Nedovoľte, aby veci vyšli navnivoč	114
50	Nebudte viazaný jednou perspektívou.....	116
51	Rozmýšľajte vlastnou hlavou	118
52	Verte si.....	120
53	Netrápte sa, ale začnite konať.....	122
54	Zachovajte si pružnú myseľ	124
55	Buďte aktívny	126
56	Čakajte na pravú príležitosť.....	128
57	Vážte si spätosť s vecami	130
58	Skúste len ticho sedieť v prírode.....	132
59	Snažte sa vyčistiť si hlavu.....	134
60	Užívajte si zenovú záhradu	136

TRETIA ČASŤ

20 spôsobov, ako zmierniť zmätok a trápenie

Pokúste sa zmeniť svoje správanie k iným

61	Služte ľuďom.....	140
62	Odvrhnite „tri jedy“	142
63	Pestujte si pocit vďačnosti	144
64	Nehovorte, ako sa cítite, radšej to ukážte.....	146

65	Vyjadrite svoju myseľ inak ako slovami.....	148
66	Zamerajte sa na prednosti iných.....	150
67	Prehľadte svoje spojenie s niekým	152
68	Dolaďte si načasovanie	154
69	Netúžte, aby vás mal každý rád	156
70	Neuvažujte iba o tom, či je niečo správne alebo nesprávne.....	158
71	Berte veci také, aké sú	160
72	Šikovne sa odpútajte	162
73	Nerozmýšľajte v pojmoch strata a zisk	164
74	Nedajte sa strhnúť iba slovami.....	166
75	Neriadte sa názormi iných.....	168
76	Pestujte si vieru	170
77	Zhovárajte sa so záhradou	172
78	Urobte niekoho šťastným	174
79	Hľadajte príležitosť na stretnutie s rodinou.....	176
80	Vážte si všetkých ľudí, ktorí tu boli pred vami	178

ŠTVRTÁ ČASŤ

20 spôsobov, ako si urobiť z každého dňa ten najlepší deň

Snažte sa sústrediť pozornosť na prítomnú chvíľu

81	Buďte tu a teraz	182
82	Buďte vďačný za každý deň, aj za ten celkom obyčajný	184
83	Uvedomte si, že ste ochraňovaný	186
84	Buďte pozitívny	188
85	Nebuďte chamtivý	190
86	Nedeľte veci na dobré a zlé	192
87	Prijmite realitu takú, aká je.....	194

88 Nejestvuje len jedna odpoveď	196
89 Nie je iba jedna cesta	198
90 Nevychvaľujte sa	200
91 Oslobodte sa od peňazí.....	202
92 Verte sám v seba, najmä keď vás zmáha pocit úzkosti.....	204
93 Všímajte si, ako sa menia ročné obdobia.....	206
94 Starajte sa o niečo	208
95 Načúvajte hlas svojho pravého ja	210
96 Každý deň si vážte, že žijete	212
97 Dobre sa pripravte	214
98 Rozjímajte, ako zomrieť.....	216
99 Vložte sa celý do tu a teraz.....	218
100 Užite si život, ako sa len dá.....	220

PREDSLOV

*Len jemné posuny vo zvykoch a v pohľade na veci.
Nič viac nepotrebuje, aby ste prežili obyčajný život.*

Navštívite chrám alebo svätyňu v starobyľom meste a dívate sa na pokojné záhrady.

Spotíte sa pri vystupovaní na horu a z vrcholu si užívate nádherný výhľad.

Stojíte pred krištáľovo modrým morom a iba hľadáte na obzor.

Zažili ste takýto povzbudzujúci pocit v mimoriadnych chvíľach, keď ste boli vzdialení od ruchu každodenného života?

Pri srdci máte ľahší pocit a v tele vám prúdi teplá energia. Na okamih zmiznú starosti a stres bežného života a v tej chvíli cítite len seba a ste plný života.

V súčasnosti veľa ľudí stratilo pevnú pôdu pod nohami – trápia sa a sú zmätení z toho, ako majú žiť. Preto v snahe o obnovu duševnej rovnováhy vyhľadávajú nevšednosť.

No predsa...

Hoci ste sa už raz zresetovali, nevšednosť zostáva mimo každodennosti.

Po návrate do bežného života sa stres hromadí znova a myseľ sa vyčerpáva. Máte pocit, že sa ohýbate pod bre-

menom a znovu vyhľadávate nevšednosť. Zdá sa vám tento kolobeh, ktorý sa nikdy nekončí, povedomý?

Nech horekujete nad zložitostami života, koľko chcete, zmeniť svet nie je jednoduché.

Ak svet nejde tak, ako by ste chceli, možno je lepšie zmeniť sám seba.

Potom môžete akýmkoľvek svetom, na aký natrafíte, prechádzať pohodlne a s ľahkosťou.

Čo keby ste namiesto snahy nájsť nevšednosť mohli žiť radostnejšie len drobnou zmenou bežného, každodenného života?

V tejto knihe sa píše práve o tom – o bežnom živote v zenovom štýle.

Zmeniť životný štýl nemusí byť také ťažké.

Jemné zmeny zvykov, mierny posun v perspektíve.

Nemusíte ísť do starobylých japonských hlavných miest Kjóto a Nara, nemusíte vystúpiť na horu Fudži a nemusíte žiť pri oceáne. Nevšednosť možno zažiť naozaj len vynaložením nepatrnej námahy.

V tejto knihe vám ukážem, ako to urobiť pomocou zenu.

Zen je založený na náuke, v ktorej ide v podstate o to, ako môžu ľudia žiť v tomto svete.

Inými slovami, v zene ide o zvyky, predstavy a odporúčania na prežívanie šťastného života. Zen je pokladnicou hlbokej, no pritom jednoduchšej životnej múdrosti.

Zenové učenie je obsiahnuté v štyroch formuláciách, ktoré vyjadrujú v podstate toto: „Duchovné prebudenie sa odovzdáva mimo sútier a nedá sa zažiť prostredníctvom slov a písmen; zen sa zameriava priamo na ľudskú myseľ a umožňuje vnímať svoju pravú podstatu a dosiahnuť bud-

dhovstvo.“ Radšej by sme mali stretnúť svoje podstatné ja, ako existuje tu a teraz, ako by sme sa mali upínať na napísané alebo hovorené slovo.

Usilujte sa nedať sa riadiť hodnotami iných, netrápiť sa zbytočnými obavami, ale žiť nekonečne obyčajným životom zbaveným nadbytočných vecí. To je „zenový štýl“.

Keď si osvojíte tieto zvyky – sľubujem, že sú jednoduché –, starosti zmiznú.

Keď si zdokonalíte túto jednoduchú prax, budete žiť oveľa uvoľnenejšie.

Zen ponúka tieto odporúčania na život práve preto, lebo svet je zložitý.

V súčasnosti zen púta čoraz viac pozornosti nielen v Japonsku, ale aj mimo neho.

Pôsobím ako hlavný kňaz v zenovom chráme a pracujem aj ako architekt zenových záhrad – nielen pre zenové chrámy, ale aj pre hotely, veľvyslanectvá a podobne. Zenové záhrady nie sú len pre Japoncov – presahujú náboženstvo a národnosť a môžu uchvátiť aj srdcia ľudí na Západe.

Nemračte sa na ideu zenu, radšej sa pokúste jednoducho postáť pred jednou z týchto záhrad. Môže to osviežiť myseľ a ducha. Chvenie a šum vo vašej mysli odrazu zmlkne, upokojí sa.

Prišiel som na to, že stretnutie so zenovou záhradou môže odovzdať o chápaní zenu oveľa viac než čítanie množstva textov vysvetľujúcich jeho filozofiu.

Preto som sa rozhodol napísať túto knihu ako praktickú príručku.

Dúfam, že namiesto toho, aby ste pochopili zen iba intelektuálne, osvojíte si cvičenia opísané v knihe ako vlastný druh tréningu.

Majte túto knihu poruke a zakaždým, keď vystrčia rožky úzkosti a starosti, obráťte sa na jej stránky.

Iste na nich nájdete odpovede, ktoré hľadáte.

Gaššó
ŠUNMJÓ MASUNO

PRVÁ ČASŤ

30 SPÔSOBOV
NA POVZBUDENIE
„PRÍTOMNÉHO JA“

*Pokúste sa o jemný posun
vo svojich zvykoch*

1

UROBTE SI ČAS NA PRÁZDNOTU

Najprv pozorujte sám seba



*Budte so sebou samým takým, aký ste,
ale bez náhlivosti, bez netrpezlivosti.*

Má niekto z nás v každodennom živote čas nemyslieť na nič?

Predstavujem si, že väčšina ľudí povie: „Nemám na to ani chvíľu.“

Sme v časovej tiesni, tlačí nás práca a všeličo iné v živote. Moderný život je uponáhľanejší, než bol v minulosti. Celý deň, každucký deň, sa zo všetkých síl usilujeme jednoducho robiť to, čo musíme.

Ak sa ponoríme do rutiny, podvedome, ale nevyhnutne opúšťame svoje pravé ja a pravé šťastie.

Každý deň vám stačí desať minút. Pokúste sa urobiť si čas na prázdnotu, na to, aby ste nemysleli na nič.

Len sa snažte vyprázdniť si myseľ a nebyť zaujatý vecami, ktoré vás obklopujú.

V myslí sa vám budú vynárať rozličné myšlienky, no snažte sa ich zahnať, postupne, jednu za druhou. Keď to urobíte, začnete si uvedomovať prítomnú chvíľu, drobné zmeny v prírode, ktoré vás držia pri živote. Keď vás nebudú rozptyľovať iné veci, môže sa odhaliť vaše čisté, úprimné ja.

Urobte si čas na to, aby ste na nič nemysleli. To je prvý krok k vytvoreniu obyčajného života.

2

VSTAŇTE O PÄTNÁŠŤ MINÚT VČAŠŠIE

Recept pri nedostatku miesta v srdci

