

Knyga „Paprasto gyvenimo menas“ – paprastas gyvenimas gali būti nuostabus

Jei jaučiate, kad jūsų mintys sujauktos ir varginančios, jei trokštate kažko nepaprasto, o kasdienybė atrodo nuobodi ir nereikšminga, jei norite nušveisti rūdis nuo gyvenimo ir nubraukti nuo jo voratinklius – atsiverskite Kenkodži šventyklos dvasininko ir pasaulinio garso dzeno sodo meistro Shunmyo Masuno knygą „Paprasto gyvenimo menas“.

Knygoje atrasite 100 kasdienių praktikų ramybei pasiekti. Nuo pačių paprasčiausių buitinių patarimų, tarkim, ką gali tvarkingai surikiuoti batai, iki tvarkingai sudėliotų minčių. Atrasite laimę ne ieškodami išskirtinių patirčių, bet po truputėlį keisdami savo gyvenimą. Tai kelias vidinės ramybės link. Tereikia vos vos pakeisti įpročius. Kviečiame pabandyti ir perskaityti knygos „Paprasto gyvenimo menas“ ištrauką.

Palikite laiko tuštumai

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 imsitės 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.

Neieškokite to, ko jums trūksta

Yra toks japoniškas posakis „vasaros laužai ir žiemos vėduoklės“ apie nenaudingus dalykus ne laiku ir ne vietoje. Tačiau išties visada ateina laikas, kai iš pažiūros bevertis dalykas tampa vertingas. Kalbu apie tai, kaip svarbu kantriai laukti tinkamos akimirkos.

Bet koks darbas yra darbas, bet vienos pareigos iš šalies atrodo garbingos ir geidžiamos, o kitos prastos ir neviliojančios. Visi dalykai yra lygiaverčiai, bet žmogus iš prigimties trokšta garbingų pareigų.

Tačiau ir tiems, kurie dirba patrauklų darbą, ne visada viskas klostosi gerai. Tai, ką dabar matote, yra nuolatinio stropaus darbo subrandintas vaisius.

Kas dabar atrodo nieko verta, ilgainiui gali būti labai pravartu. Jokios pastangos nenuveina veltui, jei uoliai dirbi.

Galbūt viršininkas kada nors paklaus: „Kas galėtų tai padaryti?“ Užduotis nuobodi, todėl niekas nepakelia rankos. Tačiau tai pats tinkamiausias laikas ištarti: „Aš galiu“.

Laikykitės tokios nuostatos. Už tai sulauksite atpildo.

Nebijokite permainų

Atėjus pavasariui išvystate visu gražumu prasiskleidusius vyšnių žiedus ir širdis šokteli iš džiaugsmo.

Standūs pumpurai sprogs ir nespėjame nė pamatyti, kaip žydėte sužydi. Betgi greičiau nei po savaitės žiedlapiai ima byrėti, ir netrukus vyšnių medžiai sulapoja. Trumpas žiedlapių byrėjimas savaime malonus. Tai nuolat ir amžinai kintantis reginys.

Japonai labiausiai vertina vyšnios žiedo grožio trapumą. Žiedai nuostabūs, nes trumpalaikiai – jie primena mums, kad ir gyvenimas trumpas. Sakoma, kad būtent šis trumpalaikiškumo pripažinimas padėjo dzenbudizmui išsiskirti ir paplsti visoje Japonijoje. Iš tikrųjų dzeniška mąstysena ir pagarba vyšnios žiedui yra glaudžiai susijusios.

Ne kitaip ir su mūsų gyvenimu. Viskas nuolat kinta. Keičiamės, nes senstame, keičiasi ir mūsų aplinka.

Nereikia bijoti šių pokyčių.

Lankstus protas priima permainas ir neprisirša prie praeities. Užuoat aimanavęs dėl pokyčių, jis išvelgia juose kitokį grožį ir naują viltį. Tokio gyvenimo turėtume siekti.

Užuoat nerimavę, judėkite į priekį

Aš dėstau universitete ir studentai dažnai ateina pas mane pasitarti, kaip jiems susirasti darbą.

Jie kalba maždaug taip: „Net jeigu parašysiu prašymą įmonei, kuri man labai patinka, tikriausiai negausiu atsakymo“, arba: „Žiūrėdamas į tos įmonės įdarbinimo statistiką, matau, kad jie priima mažai mūsų universiteto absolventų.“ Daugelis šių studentų nusiteikę pasiduoti.

Aš jiems atsakau: „Nesijaudinkite taip dėl skaičių. Eikite ir patys įsitikinkite.“

Jei nerimaujate dėl darbo ar dėl tarpusavio santykių, bet viską laikote galvoje, tai tik leidžiatės užvaldomi tokių minčių: „Man nepavyks“, „Iš to nieko neišeis.“

Bet jei pasiryšite ir žengsite žingsnį, veikiausiai nustebsite, kaip lengva ką nors pasiekti ar atrasti sprendimą. Kaip ir šokant su virve ar važiuojant amerikietiškaisiais kalneliais, baisiausia yra ne pats procesas, o akimirka prieš jį.

Būkite atviri: ar sėjate savo nerimo grūdą?

Jei taip, gaištate laiką ir klaidžiojate labirinte, kurį patys ir pasistatėte.

Verčiau nukreipkite savo energiją į tikrovę ir žingsnelis po žingsnelio judėkite pirmyn.

Atsisakykite poreikio visiems patikti

Tarpusavio santykiai gali būti sudėtingi. Nors ir kaip stengsitės, gali būti sunku blaiviai vertinti visus. Netgi vienuoliams dzeno šventykloje ne visada tai pavyksta.

Nėra reikalo sau sakyti: „Pasistengsiu gerai sutarti su tuo žmogumi“ arba „Pamėginsiu jį geriau pažinti.“ Jei prisirišite prie minties, kad turite sutarti ar susidraugauti su tam tikru žmogumi, bus tik sunkiau. Imsite stengtis patikti. Dėl to tik kils įtampa.

Per daug neįsijauskite, nebūkite šališki ir nebūkite išrankūs. Atsisakykite abejotino prieraišumo ir būkite santūresni. Nesakau, kad turite tapti nepopuliarūs; vis dėlto lygiai taip pat pernelyg nesistenkite, kad kiti jus mėgtų.

Kai gėlė žydi, drugelis ją pats susiranda. Kai medis žydi, paukščiai patys sutūpia ant jo šakų, o kai lapai nudžiūsta ir nukrinta, paukščių nelieka.

Žmonių santykiai mažai kuo skiriasi.