

Az  
EGYSZERŰ  
ÉLET  
*művészete*

---

*100 Daily Practices from  
a Japanese Zen Monk  
for a Lifetime of  
Calm and Joy*

MASUNO SHUNMYO



21. SZÁZAD  
KIADÓ

Budapest, 2019

## AZ EGYSZERŰ ÉLET MŰVÉSZETE



Masuno Shunmyo egy négyszázötven éves zen buddhista templom főpapja Japánban, és díjnyertes zen kerttervező, aki világszerte kap megbízásokat ügyfeleitől. Japán egyik vezető művészeti iskolájában környezettervezést oktat. Számos helyen adott már elő, egyebek között a Harvard Egyetem dizájn-továbbképző szakán, továbbá a Cornell és a Brown Egyetemen.

## ELŐSZÓ

*Csupán apró változtatások a szokásaidban  
és szemléletmódban.  
Mindössze ennyi kell az egyszerű élethez.*

Meglátogatsz egy templomot vagy kegyhelyet egy ősi városban, és végignézel a békés kerteken.

Izzadságos munkával megmászol egy hegyet, és élvezed a lenyűgöző kilátást a csúcscról.

Megállsz a kristálykék tenger partján, és csak bámulod a horizontot.

Megtapasztaltál már valaha efféle felfrissülést ilyen rendkívüli pillanatokban, amikor sikerül kiszakadnod a mindennapok forgatagából?

A szíved könnyű, előnt az energia meleg hulláma. A szokásos aggodalmak, idegeskedések egy pillanat alatt eltűnnek, egyszerűen jelen vagy, a pillanatban élsz.

Manapság sokak lába alól csúszik ki a talaj – tele vannak bizonytalansággal és szorongással, hogyan éljék az életüket. Ezért keresik a rendkívülit, mintegy kísérletként a lelki egyensúlyuk helyreállítására.

Csakhoggy...

Még ha megnyomjuk is az újraindítás gombot, a rendkívüli nem lesz a mindennapok része.

Amikor visszatérünk szokásos életünkhöz, támad a stressz, zakatol az elme. A terhek alatt újra a rendkívülit keressük. Ismerős ez a véget nem érő körforgás?

Bármennyit lamentálunk is az élet komplexitása fölött, a világot nem könnyű megváltoztatni.

És ha a világ nem úgy működik, ahogy szeretnéd, talán jobb, ha magadat változtatod meg.

Így aztán találkozz bármilyen világgal, könnyedén és kényelmesen mozogsz majd benne.

Ahelyett, hogy minden erőddel a rendkívülit keresnéd, mi lenne, ha gondtalanabban élhetnél, csupán apró változtatásokkal a mindennapi élet megszokott rendjében?

Ez a könyv erről szól: egyszerű élet, zen stílusban.

Az életstílus megváltoztatása nem szükségszerűen nehéz.

Apró változtatások a szokásaidban. A szemléletmódod finom átalakítása.

Nem kell a korabeli japán fővárosokba, Kiotóba és Narába utazni, nem kell megmászni a Fudzsit, és nem kell az óceán mellett élni. Valóban csupán egészen kicsiny erőfeszítéssel is lehetséges megízlelni a rendkívülit.

Könyvemben a zen segítségével megmutatom, hogyan lehetséges ez.

A zen alapjául szolgáló tanítások lényegében arról szólnak, hogyan élhet az ember a világban.

Más szóval a zen a szokásokkal, gondolatokkal foglalkozik, és útmutatással szolgál egy boldog élethez. Ha tetszik, a mély, mégis egyszerű bölcsesség kincsestára.

A zen tanítását négy alapelv jeleníti meg, amelyek a következők: „A spirituális ébredés a tanításokon kívül történik, és nem tapasztalható meg csupán szavak és betűk által; a zen közvetlenül az ember tudatára irányul, és képessé teszi az embert valódi természetének felismerésére, valamint arra, hogy buddhává váljon.” Ahelyett, hogy az írott vagy kimondott szavakra koncentrálnánk, legbensőbb lényünkkel kell találkozunk, amely az „itt és most”-ban létezik.

Ne hagyjuk, hogy mások értékítélete befolyásoljon, ne vegyük magunkra felesleges aggodalmak terhét, hanem éljünk végtelenül egyszerű életet, levetkőzve a haszontalan dolgokat. Ez a „zen stílus”.

Ha sikerül a fenti szokásokat magunkévá tenni – ígérem, egyszerű lesz –, eltűnnek a félelmek.

Amint kialakítjuk a gyakorlatát, az élet sokkal nyugalmasabbá válik.

Pontosan a világ komplexitása miatt, amelyet a zen ajánl, hogy éljünk benne.

Manapság egyre nagyobb figyelem irányul a zenre, nemcsak Japánban, hanem külföldön is.

Én egy zen templom vezető szerzetese vagyok, miközben zen kerttervezőként is dolgozom, és ebben a minőségben nemcsak zen templomokban, hanem szállodáknál és külföldi nagykövetségeknél is tevékenykedem. A zen kertek nem csupán a japán embereket szolgálják; vallásokon és nemzetiségeken átívelve a nyugatiak lelkét is megszólíthatják.

Homlokráncolás helyett próbálj megállni egy ilyen kert előtt. Felfrissülhet tőle szellemed és gondolkodásod egyaránt. Agyad kattogása és zakatolása hirtelen elhalkul és leáll.

Úgy tapasztalom, hogy egy zen kert meglátogatása sokkal inkább képes közvetíteni a zen szellemiségét, mint akárhány filozófiai magyarázó szöveg.

Ezért határoztam el, hogy gyakorlatias könyvet írok. Azt remélem, hogy a zen pusztán intellektuális megértése helyett az itt vázolt gyakorlatot mint egyfajta tréninget (képzést) fogod hasznosítani.

Tartsd a kezed ügyében ezt a könyvet, és ha bármikor szorongás vagy nyugtalanság fogna el, fordulj hozzá bizalommal.

Meg fogod találni benne a keresett válaszokat.

Gassho,

Masuno Shunmyó

ELSŐ RÉSZ

„MOSTANI ÉNED”  
ENERGIÁVAL VALÓ  
FELTÖLTÉSÉNEK  
30 MÓDJA

*Próbálj kicsit változtatni szokásaidon!*

1.

HAGYJ IDŐT AZ ÜRESSÉGRE!

*Először is figyeld meg önmagad*





*Légy együtt magaddal,  
ahogy vagy, de sietség  
és türelmetlenség nélkül*

Mindennapi életünkben van időnk semmire sem gondolni?

Elképzelem, hogy a legtöbben azt mondanák: „Ilyesmire nincs egy percem sem.”

Szorít az idő, nyomaszt bennünket a munka és minden más az életünkben. A modern élet zaklatottabb, mint valaha. Egész nap, mindennap minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy elvégezzük, amit el kell végeznünk.

Ha átadjuk magunkat az ilyen megszokásnak, öntudatlanul bár, de elkerülhetetlenül szem elől tévesztjük igazi mivoltunkat és az igazi boldogságot.

Pedig egy nap mindössze tíz percre van szükséged. Próbáld időt szakítani az ürességre, arra, hogy ne gondolj semmire.

Egyszerűen próbáld kitakarítani az elmédet, és ne foglalkozz a körülötted lévő dolgokkal.

Különbéle gondolatok fognak megkönyékezni, de próbáld egyenként elhessegetni őket. Miközben ezt teszed, elkezded majd érzéklni a jelen pillanatot, a természet apró változásait, amelyek életben tartanak. Ha figyelmedet nem vonják el más dolgok, feltárulhat tiszta és őszinte éned.

Hagyj időt rá, hogy ne gondolj semmire. Ez az első lépés az egyszerű élet megteremtése felé.

2.

KELJ FEL TIZENÖT PERCCSEL  
KORÁBBAN!

*Íme, a recept arra az esetre,  
ha nincs hely a szívedben*



*Hogyan veszíted el a bátorságod  
serénykedés közben?*

Amikor kevés az időnk, ez a szűkösség a szívünkre is kiterjed. Automatikusan kijelentjük, hogy „Nem érek rá, nincs időm”. Amikor ezt érezzük, még idegesebbek leszünk.

De tényleg annyira sok a dolgunk? Nem mi hajszoljuk bele magunkat a kapkodásba?

A japán nyelvben az „elfoglalt” jelentésű karakter az „elveszíteni” és a „szív” szimbólumait foglalja magában.

Nem arról van szó, hogy azért nem érünk rá, mert nincs elég időnk. Azért nem érünk rá, mert nincs hely a szívünkben.

Különösen, amikor összecsapnak a fejed felett a hullámok, próbálj a megszokottnál tizenöt perccel korábban felkelni. Nyújtózkodj, lélegezz mélyeket a köldököd alatti pontból, amelyet *tanden*nek nevezünk. Ha a légzésed már rendben van, az elméd is megnyugszik.

Aztán miközben megiszol egy csésze teát vagy kávét, nézz ki az ablakon, a fejed emeld az ég felé. Próbáld meghallani a madarak csicsergését.

Bármilyen különös – már ennyivel is helyet csináltál az elmédben.

Ha tizenöt perccel korábban felkelsz, varázslatos módon megszabadulsz a rengeteg tennivaló okozta nyomasztó érzéstől.

3.

## ÍZLELGESD A REGGELI LEVEGŐT!

*Itt megtalálod a szervezetek  
hosszú életének titkát*



## *Nincs két egyforma nap*

Azt mondják, a buddhista szerzetesek, akik a zent gyakorolják, hosszú ideig élnek.

Az étrend és a légzési technikák természetesen hozzájárulnak ehhez, de hitem szerint a szabályozott és rendezett életmódnak van jótékony hatása, lelkileg és testileg egyaránt.

Én minden reggel öt órakor kelek, és első dolgom, hogy a tüdőmet megtöltsem friss levegővel. Ahogy végigsétálok a templom nagytermén, a fogadótermen és a szerzetesek szállásán, ahogy kitárom a spalettákat, testem megtapasztalja az évszakok változásait. Fél hétkor buddhista szertartást tartok felolvasással és kántálással, majd megreggelizem. Aztán következnek az aznapi teendők.

Nap nap után ugyanez a folyamat ismétlődik, egyik nap mégsem ugyanolyan, mint a másik. A reggeli levegő íze, a pillanat, amikor hajnalban kisüt a nap, ahogy a szellő megérinti az arcodat, az égbolt és a fák leveleinek színe – mindez állandóan változik. Reggelenként lehet igazán megtapasztalni ezeket a változásokat.

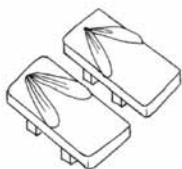
Ezért tartják a szerzetesek hajnal előtt a *zazen*-t, az ülő elmélkedést, hogy fizikailag is átélhessék a természetnek ezeket a változásait.

A nap első *zazen*-meditációja, a *kyoten zazen* – reggeli *zazen* – során testünket és lelkünket tápláljuk azzal, hogy beszívjuk a csodálatos reggeli levegőt.

4.

IGAZÍTSD EL A CIPŐDET,  
AMIKOR LEVETED!

*Ez szebbé teszi az életed*



*Rendezetlen gondolataid  
megmutatkoznak lábadon*

Régóta köztudott, hogy sok mindent elárul egy házról, ha szétnézel az előszobában, különösen a japán otthonokban, ahol érkezéskor levesszük a cipőnket. Ha a lábbelik tökéletes rendben sorakoznak, vagy ha összevisz-sza vannak dobálva – ez az egyetlen részlet elárulja azok lelkiállapotát, akik ott élnek.

A zen buddhizmusban van egy mondás: „Nagyon figyelj oda, mi van a lábad alatt.” Ennek konkrét jelentése van, egyúttal arra is utal, hogy akik nem ügyelnek a lépteikre, nem ismerik magukat, és nem tudják, merre viszi őket az élet. Ez talán túlzásnak tűnik, pedig az ilyen apróság hatalmas befolyással lehet az életmódunkra.

Amikor hazaérsz, vedd le a cipődet, és rendben hagyd ott a bejárati ajtó mellett. Ennyi az egész. Mindössze három másodpercig tart.

Mégis, ha szokásoddá teszed, életed minden vonatkozása megmagyarázhatatlanul pontosabb és rendezettebb lesz. Megszépíti az életed. Ilyen az emberi természet.

Először próbáld a figyelmedet a lábadra irányítani.

Ha a cipőid rendben vannak, megtetted a következő lépést úti célod felé.

5.

DOBD KI,  
AMIRE NINCS SZÜKSÉGED!

*Ettől felfrissülnek a gondolataid*





*Válj meg a régi tárgyaktól,  
mielőtt újakat szerzel be!*

Amikor rosszul mennek a dolgok, hajlamosak vagyunk úgy érezni, hogy hiányzik valami. De ha változtatni akarunk a jelenlegi helyzetünkön, először meg kell válnunk valamitől, és csak ez után próbáljunk valami mást megszerezni. Ez az egyszerű élet egyik alapelve.

Mondj le a sallangokról! Ne legyenek előfeltevéseid! Csökkentsd értéktárgyaid számát! Az egyszerű élet azt is jelenti, hogy megszabadulsz fizikai és lelki terheidtől.

Bámulatos, milyen felfrissültnek érezhetjük magunkat egy jó sírás után. A sírás megszabadít a tehertől, ami a szívedet nyomja. Érzed, hogy van energiád a folytatáshoz. Én mindig azt gondoltam, hogy a „megvilágosodott elme” buddhista koncepciója – amit a „tisztá elme” karakterével írunk japánul – a szellemnek erre a „felfrissülésére” utal.

Rendkívül nehéz megszabadulni, megválni a lelki és fizikai terhektől, a bennünket nyomasztó batyutól. Néha csak igazi fájdalmak árán sikerül, mint amikor elválunk valakitől, aki kedves a számunkra.

De ha javítani akarsz a dolgok állapotán, ha könnyű szívvel szeretnél élni, el kell kezdened a selejtezést. Abban a pillanatban, ahogy leváltál, újfajta bőség árasztja el az életed.

6.

CSINÁLJ RENDET  
AZ ÍRÓASZTALODON!

*A takarítás élesíti az elmét*



*Az íróasztalod tükör,  
amely megmutatja  
belső énedet*

Vess egy pillantást az íróasztalokra a munkahelyeden. Azok az emberek, akiknek mindig rend van az íróasztalán, valószínűleg a munkájukat is jól végzik. Ezzel szemben azok, akiknek az asztalán mindig felfordulás van, sokszor nyugtalanok, és csapong a figyelmük.

Amikor a dolgok elromlanak, hozd egyenesbe őket. Amikor rendetlenség van, rakj rendet. Mielőtt a nap végén befejezed a munkát, tedd rendbe az íróasztalod. Azoknak, akiknek szokásukká válik, hogy így tegyenek, a fejük is tisztább lesz. Képesek száz százalékig a munkájukra koncentrálni anélkül, hogy a figyelmük elterelődné.

A zen templomokban a szerzetesek minden reggel és este takarítanak. Ezt teljes lelkesedéssel tesszük, de nem azért, mert a templom piszkos. Célunk nem csupán az, hogy a templom ragyogjon, hanem hogy a takarításon keresztül az elménket is megtisztítsuk.

A söprűvel leporoljuk gondolatainkat.

A felmosástól ragyogóbban sugárzik a szívünk is.

Ez vonatkozik az irodai íróasztalra és otthoni szobánkra is. Ne engeddd, hogy a szorongások és a problémák elvonják a figyelmed – szellemed élénken tartásának kulcsa, hogy legelőször tegyél rendet magad körül.

7.

KÉSZÍTS EGY CSÉSZE  
FINOM KÁVÉT!

*Boldogsággal fog eltölteni, ha nem kapkodsز*



*Ha kihagyjuk  
a fáradozást, kimaradnak  
az élet örömei is*

Mi történik, amikor kávét szeretnénk inni? Ha otthon vagy, bekapcsolod a kávéfőzőt. Ha máshol vagy, veszel egy csésze olcsó kávét. Mind a kettő tökéletesen természetes.

De képzelj el egy másfajta forgatókönyvet!

Először kimész az erdőbe, és tűzifát gyűjtesz. Tüzet raksz, vizet forralsz. Megdarárod a kávébabot, felnézel az égre és azt mondod: „Milyen gyönyörű ez a nap.”

Az ilyen módon elkészített kávé valószínűleg sokkal jobban ízlik, mint ami egy gépből jön ki. Talán azért, mert a folyamat minden egyes lépése megelevenedik: a tűzifa gyűjtése, a tűzgyújtás, a kávészemek megőrlése. Semmi oda nem tartozó nincs ezekben a tevékenységekben. Ezt hívjuk életnek.

Az élet időt és erőfeszítést igényel. Vagyis ha megspóroljuk az időt és az erőfeszítést, az élet örömeit küszöböljük ki.

Tapasztald meg időnként, mi van a kényelmen túl!