

M 576703



# СПІЙМАЙ ДЗЕН ЖИТТЯ

ЯПОНСЬКІ ПРАКТИКИ, ЩО ВЕДУТЬ  
ДО СПОКОЮ ТА РАДОСТІ



ШИНМЬО МАСУНО  
КСД

Втомилися від повсякденного стресу? Відчуваєте, як індикатор енергії падає до мінусової позначки, а гармонія та спокій досі не віднайдені? Стоп! Зупиніться. Вдих-видих. Час жити просто.

У своїй книжці дзенський монах Шинмьо Масуно пропонує прості й практичні поради стосовно того, як жити повнішим і щасливішим життям. Автор закликає прибрати з нього увесь мотлох і акцентує увагу на мінімалізмі, поєднуючи мудрість століть із сучасністю. Створіть свій невеличкий сад, милуйтеся заходом сонця, не бійтеся труднощів і роботи, вчіться відпускати, упорядкуйте власне житло, не забувайте про вдячність... Гармонія — у простих речах. Авжеж, ви чули все це вже купу разів, проте ще раз нагадати собі ті істини, ба навіть відкрити їх наново, точно не завадить!

## 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 рівненько.....	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

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» режимами.....	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

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. Цінують зв'язок з речами .....	130
58. Спробуйте просто побути серед тиші природи .....	132
59. Звільніть голову .....	134
60. Насолоджуйтеся дзенським садом .....	136

## 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 показуйте, 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. Цінують всіх тих, хто жив до вас .....	178

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