

ŞUNMYO MASUNO

SADƏ YAŞAMAQ *sənəti*

*Ömür boyu sürəcək dinclik və sevinc
üçün zen-buddist rahibindən
gündəlik 100 təlim*

Tərcüməçi:
Sadiq Musa



qanun nəşriyyatı

SHUNMYO MASUNO

The art of
SIMPLE
LIVING

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

MÜNDƏRİCAT

Ön söz.....	13
-------------	----

BİRİNCİ HİSSƏ

“Həqiqi mən”inizi canlandırmağın 30 yolu

<i>Çalışın, vərdişlərinizdə incə dəyişikliklər edin.</i>	<i>17</i>
1. Özünüə asudə vaxt ayırın	18
2. 15 dəqiqə tez oyanın	20
3. Səhər havasını ciyərlərinizə çəkin	22
4. Ayaqqabılarınızı çıxardıqda onları cütləyin	24
5. Ehtiyacınız olmayan şeylərdən qurtulun	26
6. İş masanızı səliqəli saxlayın	28
7. Özünüə dadlı qəhvə hazırlayın	30
8. Qələmi kağızın üzərinə ehtiyatla gəzdirin	32
9. Hündürdən danışmağa çalışın	34
10. Yeməklərinizə laqeyd yanaşmayın	36
11. Yemək yeyərkən hər tikəni dişlədikdən sonra fasilə verin	38
12. Tərəvəz tərkibli pəhrizin faydalarını kəşf edin	40
13. Sevdiniz sözləri tapın	42
14. Əşyalarınızın sayını azaldın	44
15. Otağınızı sadə bəzəyin	46
16. Ayaqyalın gəzməyə çalışın	48
17. Dərindən nəfəs verin	50
18. Ayaqları çarpaz qoyub oturun	52
19. Ayaq üstündə təcrübə etməyə çalışın	54
20. Nəzarət edə bilmədiyiniz şeylərə görə narahat olmayın	56

21. Rejimləri dəyişdirməkdə məharətli olun.....	58
22. Yavaş-yavaş nəfəs alın	60
23. Əllərinizi birləşdirin.....	62
24. Özünüzlə baş-başa qalmağa vaxt ayırın	64
25. Təbiətlə təmasda olun	66
26. Balkonunuzda kiçik bir bağ yaradın	68
27. Günəşin batmasını seyr edin.....	70
28. Bu günün işini sabaha saxlamayın	72
29. Yatmadan əvvəl xoşagəlməz şeylər haqqında düşünməyin.....	74
30. İndi bacardığınızın ən yaxşısını etməyə çalışın	76

İKİNCİ HİSSƏ

Qətiyyətli və cəsarətli olmağın 30 yolu

<i>Dünyagörüşünüzü dəyişdirməyə çalışın</i>	<i>79</i>
31. Digər "mən"inizi kəşf edin	80
32. Hələ baş verməmiş şeylərə görə narahat olmayın..	82
33. İşinizdən zövq alın	84
34. Sadəcə özünüzü kökləyin	86
35. Özünüzü hansısa işi görməyə məcbur hiss etməyin.....	88
36. Başqalarını qınamayın.....	90
37. Özünüzü başqaları ilə müqayisə etməyin.....	92
38. Özünüzdə qüsurları axtarmayın.....	94
39. Tez-tez düşünməyi dayandıрмаğa çalışın.....	96
40. Fərqliliklər yaradın.....	98
41. Zəhmət təlimində iştirak etməyə çalışın	100
42. Bir gül əkin	102
43. Düzgün bir başlanğıc edin.....	104
44. Özünüzdə dəyər verin.....	106
45. Sadəcə düşünün.....	108
46. Dəyişiklikdən qorxmayın	110
47. Dəyişikliklərin fərqi varın	112

48. Düşünmək əvəzinə hiss edin.....	114
49. Heç nəyin yanınızdan boş-boşuna ötüb keçməsinə imkan verməyin.....	116
50. Bir perspektivə bağlı qalmayın	118
51. Öz başınızla düşünün	120
52. Özünüza inanın	122
53. Narahat olmaq əvəzinə hərəkətə keçin.....	124
54. Zirək ağıl sahibi olun	126
55. Fəal olun	128
56. Doğru fürsəti gözləyin.....	130
57. Əşyalarla əlaqənizi dəyərləndirin	132
58. Təbiətdə sakitcə oturmağa çalışın	134
59. Zehninizi təmizləməyə çalışın	136
60. Zen bağınızdan zövq alın.....	138

ÜÇÜNCÜ HISSƏ

Çaşqınlığı və narahatlığı aradan qaldırmağın 20 yolu

Başqaları ilə qurduğunuz münasibətə baxışınızı

<i>dəyişməyə çalışın</i>	<i>141</i>
61. İnsanlara xidmət edin	142
62. “Üç zəhər”dən qurtulun	144
63. Minnətdarlıq hissini inkişaf etdirin	146
64. Nə hiss etdiyinizi dilə gətirmək əvəzinə göstərin..	148
65. Fikrinizi ifadə edin, amma sözlə deyil.....	150
66. Başqalarının məziyyətlərinə fokuslanın.....	152
67. Biri ilə əlaqənizi dərinləşdirin.....	154
68. Vaxtınızı düzgün bölüşdürün.....	156
69. Hamı tərəfindən bəyənilmək istəyindən qurtulun	158
70. Hər şeyi doğru və yanlışla ayırmayın.....	160
71. Hər şeyi olduğu kimi görün	162
72. Məharətlə kənarda qalın	164
73. Baş verənlərə qazanc və ya itki gözü ilə baxmayın.....	166

74. Sözlərə ilişib qalmayın	168
75. Başqalarının fikirlərinə uymayın.....	170
76. İnancılı olun	172
77. Bağla söhbət	174
78. Kimisə xoşbəxt edin	176
79. Ailənizlə vaxt keçirməyə zaman ayırın	178
80. Sizdən əvvəlki nəslə yüksək qiymətləndirin	180

DÖRDÜNCÜ HİSSƏ

İstənilən günü ən yaxşı günə çevirməyin 20 yolu

<i>Diqqətinizi indiki ana yönəltməyə çalışın.....</i>	<i>183</i>
81. Elə indi burada olun.....	184
82. Hər gününüzdə, hətta ən adisinə belə şükür edin	186
83. Qorunduğunuzun fərqində olun	188
84. Nikbin olun	190
85. Tamahkar olmayın	192
86. Heç nəyi yaxşıya və pisə ayırmayın	194
87. Reallığı olduğu kimi qəbul edin	196
88. Heç nəyin yalnız bir cavabı yoxdur.....	198
89. Yalnız bir yol yoxdur	200
90. Epataj olmayın	202
91. Özünüzü puldan azad edin.....	204
92. Özünüzdə inanın, xüsusən də narahat olduğunuz zaman.....	206
93. Mövsüm dəyişikliklərinə diqqət yetirin.....	208
94. Nəyinsə qayğısına qalın	210
95. Daxili səsinizi dinləyin	212
96. Hər gününüzün qiymətini bilin	214
97. Hər şeyi burada və indi qoyun.....	216
98. Bütün hazırlıqlarınızı görün.....	218
99. Necə öləcəyinizi düşünün	220
100. Həyatdan maksimum faydalanın	222

ÖN SÖZ

*Sadəcə vərdişlərinizi və baxışlarınızı dəyişin.
Sadə yaşamaq üçün ehtiyacınız olan şey budur.*

Qədim şəhərdə məbədə və ya ziyarətgaha baş çəkən zaman sükunət içində bağa baxırsan. Tər tökə-tökə dağa dırmaşandan sonra zirvənin bəxş etdiyi möhtəşəm mənzərədən həzz alırsan. Gözqamaşdırıcı mavi dənizin qarşısında dayanarkən eləcə üfünə baxırsan. Gündəlik həyatın tələşindən uzaqlaşdığınız belə qeyri-adi anlarda bu tərəvət hissini yaşadınız mı? Köksünüzə yüngül bir rahatlıq çökür və bədəninizə isti bir enerji yayılır. Gündəlik həyatın qayğıları və stresləri bir anlıq yoxa çıxır və siz bu anda özünüzi canlı hiss etməyə başlayırsınız.

Müasir zamanədə bir çox insan dayağını itirib – onlar həyatlarını necə yaşayacaqları barədə narahatlıq və çaşqınlıq içindədirlər. Buna görə də zehni tarazlıqlarını bərpa etmək üçün qeyri-adi nələrsə

axtarırlar. Amma hələ də axtarışdadırlar. Zehninizi sıfırlamağa bircə dəfə çalışsanız, qayğılar itəcək. Ancaq adi həyata qayıtdığınız zaman stres yenidən yığılacaq və zehniniz dağınıq hala gələcək. Özünüzü yüklü hiss edəcək, yenə qeyri-adi nələrsə axtarmağa çalışacaqsınız. Heç qapanmayan bu dövrə sizə tanış gəldimi?

Həyatın mürəkkəbliyindən nə qədər sızlansanız da, dünyanı dəyişmək heç də asan məsələ deyil. Əgər dünya sizin istədiyiniz kimi qurulmayıbsa, o zaman özünüzü dəyişmək daha yaxşı olmazdı? Qarşılaşdığınız yeni dünya o zaman sizə daha asan gələcək. Qeyri-adi olanı axtarmaq əvəzinə, adi, gündəlik həyatınızı incə bir şəkildə dəyişdirməklə daha qayğısız yaşaya bilsəydiniz, necə? Bu kitab məhz bunun üçündür: sadə yaşamaq, Zen həyat tərz. Həyat tərzinizi dəyişdirmək çətin deyil. Vərdişlərinizdə kiçik dəyişikliklər sizə fərqli perspektivlər açacaq.

Kyoto və ya Nara kimi qədim Yaponiya paytaxtlarına getməyə ehtiyac yoxdur; Fuji dağına qalxmağa lüzum yoxdur; heç okeana yaxın da yaşamaq lazım deyil. Həqiqətən, yalnız kiçik bir səylə fəvqəladə həyatın dadını çıxarmaq mümkündür. Bu kitabda zen fəlsəfəsinin köməyi ilə bunu necə edəcəyinizi sizə göstərəcəyəm. Zen insanların dünyada necə yaşaya biləcəyinə dair əsaslı təlimlərə əsaslanır. Başqa

sözlə, zen vərdişlər, fikirlər və xoşbəxt həyat sürmək üçün yol göstərəndir.

İstəsəniz, dərin, lakin sadə həyat hikmətinin xəzinəsi ola bilər zen sizin üçün. Zen təlimi dörd ifadədən ibarət təlimdir və mahiyyətə bu deməkdir: “Mənəvi oyanış sutralar vasitəsilə ötürülmür və onu sözlər və ya hərflərlə ifadə etmək mümkün deyil. Zen birbaşa insan ağına xitab edir və sizə əsl təbiətinizi dərk etməyə və Budda aydınlığına çatmağa imkan yaradır”. Yazılı və ya şifahi nəzəriyyələrə köklənməkdənsə, biz öz əsas “mən”imizlə qarşılaşmalıyıq, çünki o burada və indi mövcuddur. Başqalarının dəyərlərinə aldanmamağa, lazımsız qayğılara qapılmamağa çalışın, artıq olan hər şeydən arıtlanaq sonsuz sadə bir həyat sürün. Bu, “zen tərzidir”.

Vərdişləriniz dəyişəndən sonra – bunun tezliklə baş verəcəyini vəd edirəm – narahatlığınız yoxa çıxacaq. Bu sadə təcrübəni inkişaf etdirdikdən sonra həyat qat-qat rahat olacaq. Məhz dünya bu qədər mürəkkəb olduğuna görə zen sadə həyat üçün bu ipucularını sizə təklif edir.

Hazırda zen təkcə Yaponiyada deyil, xaricdə də getdikcə daha çox diqqət çəkməyə başlayıb. Mən zen məbədinin baş rahibi kimi xidmət edirəm və həm də zen bağçası dizayneri kimi fəaliyyət göstərirəm. Təkcə məbədlərində deyil, həm də otellər, xarici