Az EGYSZERŰ ÉLET *művészete*

21. Század Kiadó

100 zen gyakorlat
a szebb és nyugalmasabb hétköznapokért

SHUNMYO MASUNO

Az EGYSZERŰ ÉLET *művészete*

21. Század Kiadó

100 zen gyakorlat
a szebb és nyugalmasabb hétköznapokért

SHUNMYO MASUNO

SHUNMYO MASUNO

AZ EGYSZERŰ ÉLET

művészete

100 zen gyakorlat a szebb és

nyugalmasabb hétköznapokért

21.

SZÁZAD

KIADÓ

Budapest, 2019

Fordította

LAIK ESZTER

A fordítás alapjául szolgáló mű:

Shunmyo Masuno: The Art of Simple Living

100 – Daily Practices from a Japanese Zen Monk

for a Lifetime of Calm and Joy

Copyright © Shunmyo Masuno, 2018

Hungarian translation © Laik Eszter, 2019

© XXI. Század Kiadó, 2019

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and in conjunction with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

21. Század Kiadó – XXI. Század Kiadó Kft., Budapest

Felelős kiadó Bárdos András és Rényi Ádám

Kiadványfelelős Kovács-Rényi Anna

Szerkesztette Tallér Edina

Szakmai lektorálás Gy. Horváth László

Előkészítés Takács Andrea

Korrektúra Spirk Ildikó

Tördelés Váraljai Nóra

Elektronikus változat

Békyné Kiss Adrien

ISBN 978-615-5915-59-8

AZ EGYSZERŰ ÉLET MŰVÉSZETE

Shunmyo Masuno 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 dizájntovábbképző 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 csúcsról.

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, elönt 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.

Csakhogy…

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 gondtalanabbul 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 világon.

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 találkoznunk, 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,

Shunmyo Masuno

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. Próbálj időt szakítani az ürességre, arra, hogy ne gondolj semmire.

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

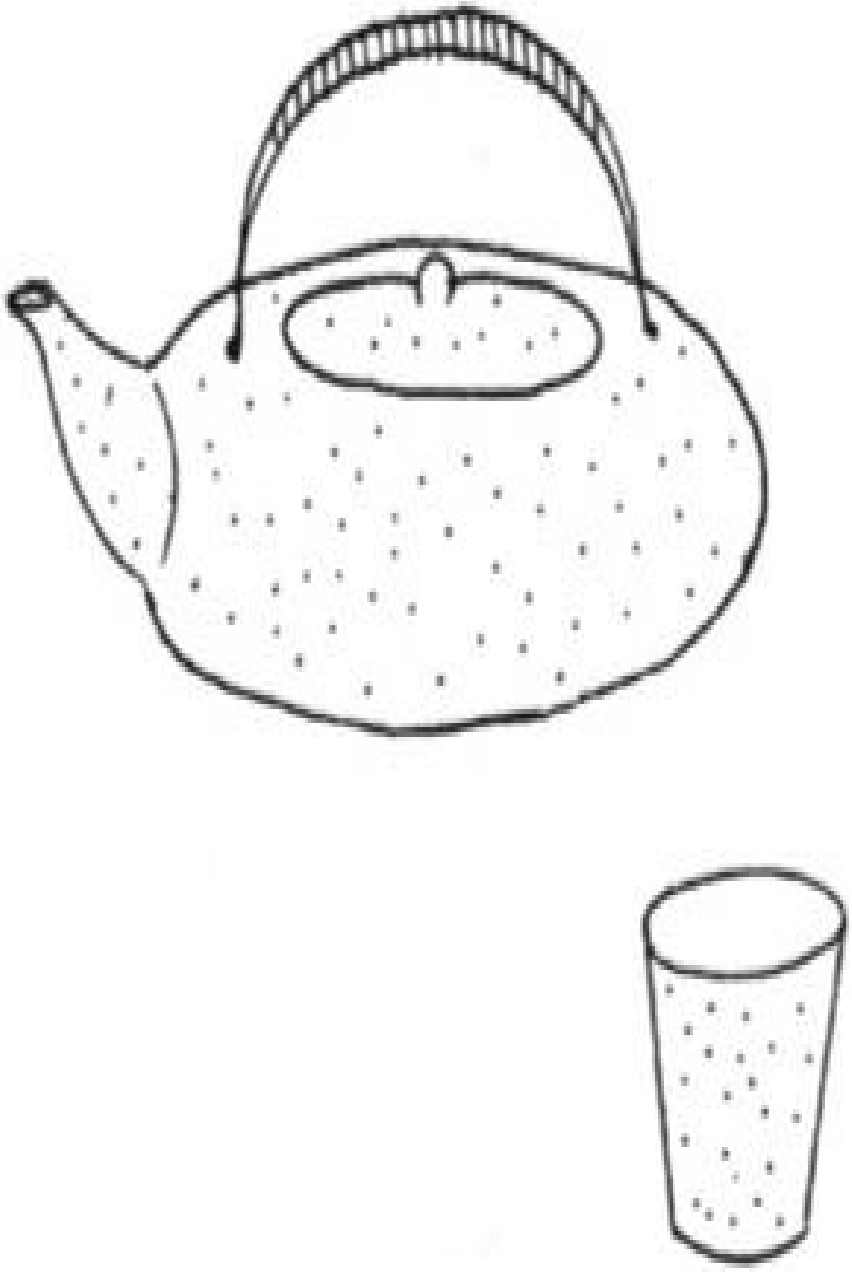
Különféle gondolatok fognak megkörnyékezni, de próbáld egyenként elhessegetni őket. Miközben ezt teszed, elkezded majd érzékelni a jelen pillanatot, a természet apró változásait, amelyek életben tartanak. Ha figyelmedet nem vonják el más dolgok, feltárulhat tiszta és őszinte éned.

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

2.

KELJ FEL TIZENÖT PERCCEL 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 tandennek 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.

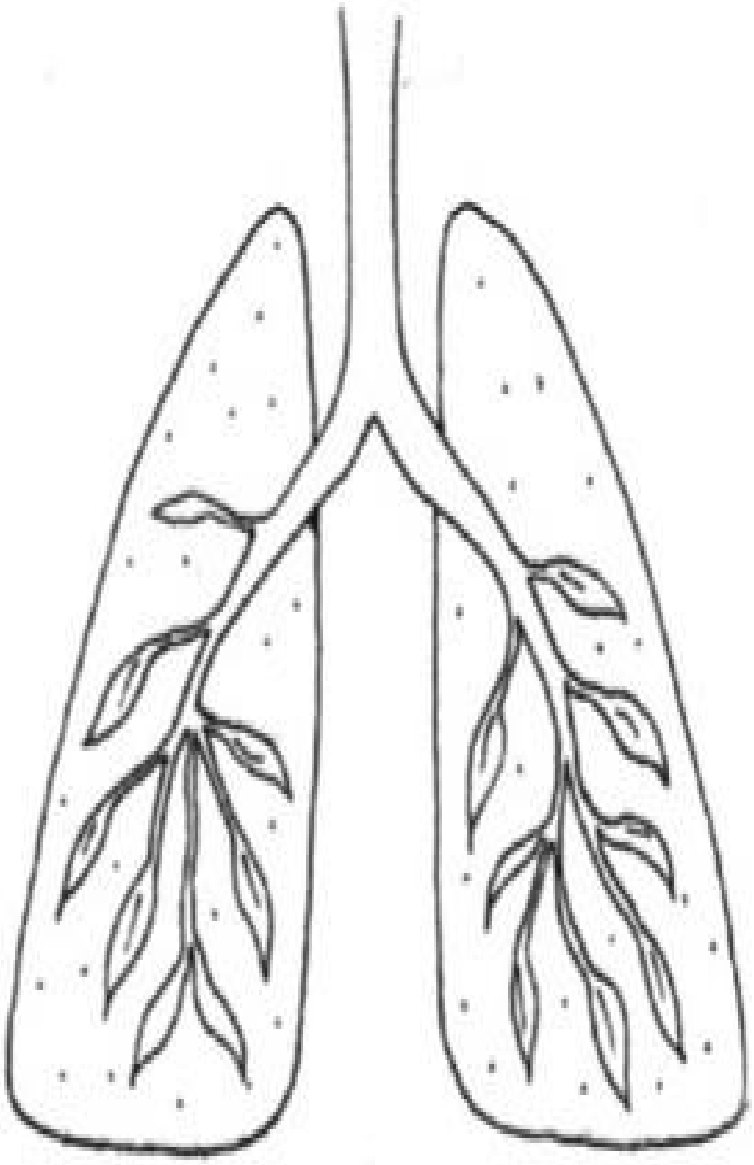
Bármilyen különös – már ennyivel is helyet csináltál az elmédben.

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

3.

ÍZLELGESD A REGGELI LEVEGŐT!

Itt megtalálod a szerzetesek 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.

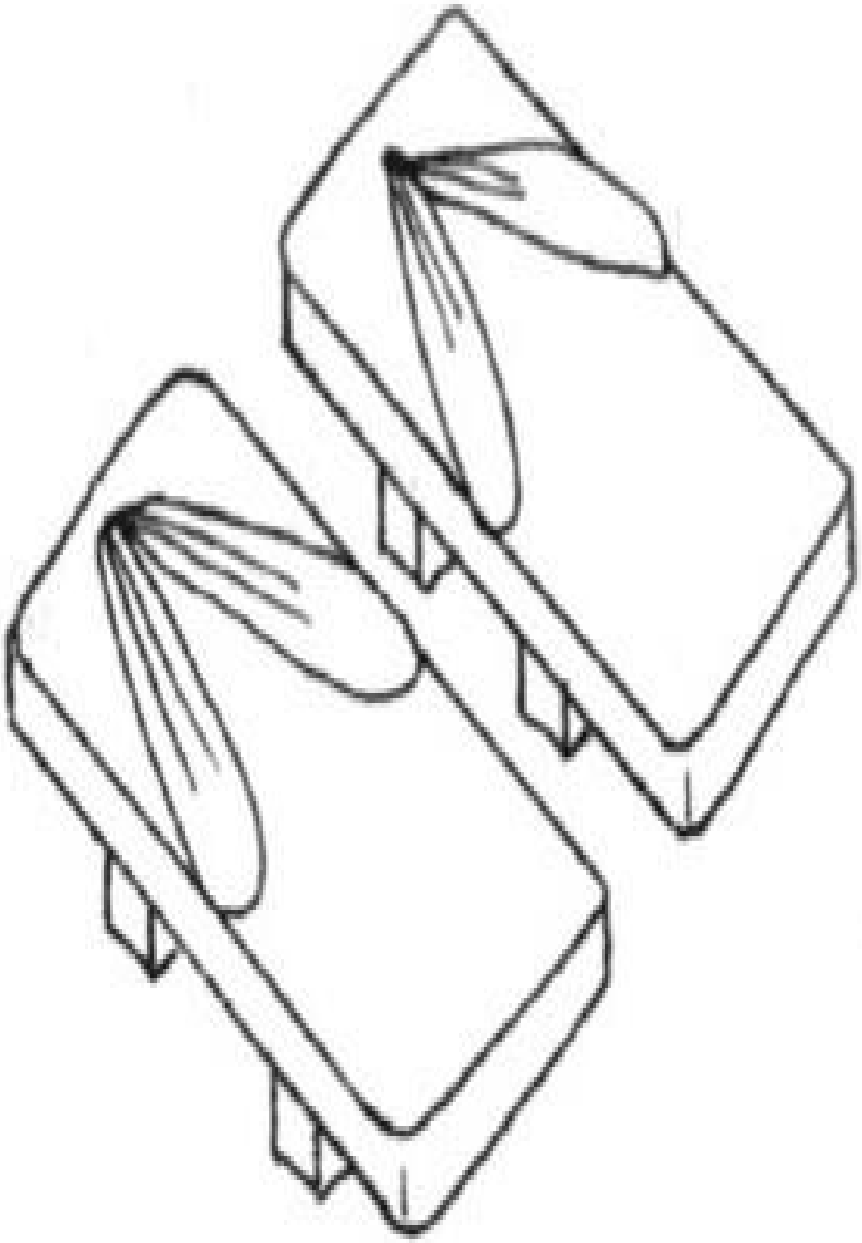
Ezért tartják a szerzetesek hajnal előtt a zazent, az ülő elmélkedést, hogy fizikailag is átélhessék a természetnek ezeket a változásait.

A nap első zazenmeditációja, 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 összevissza 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.

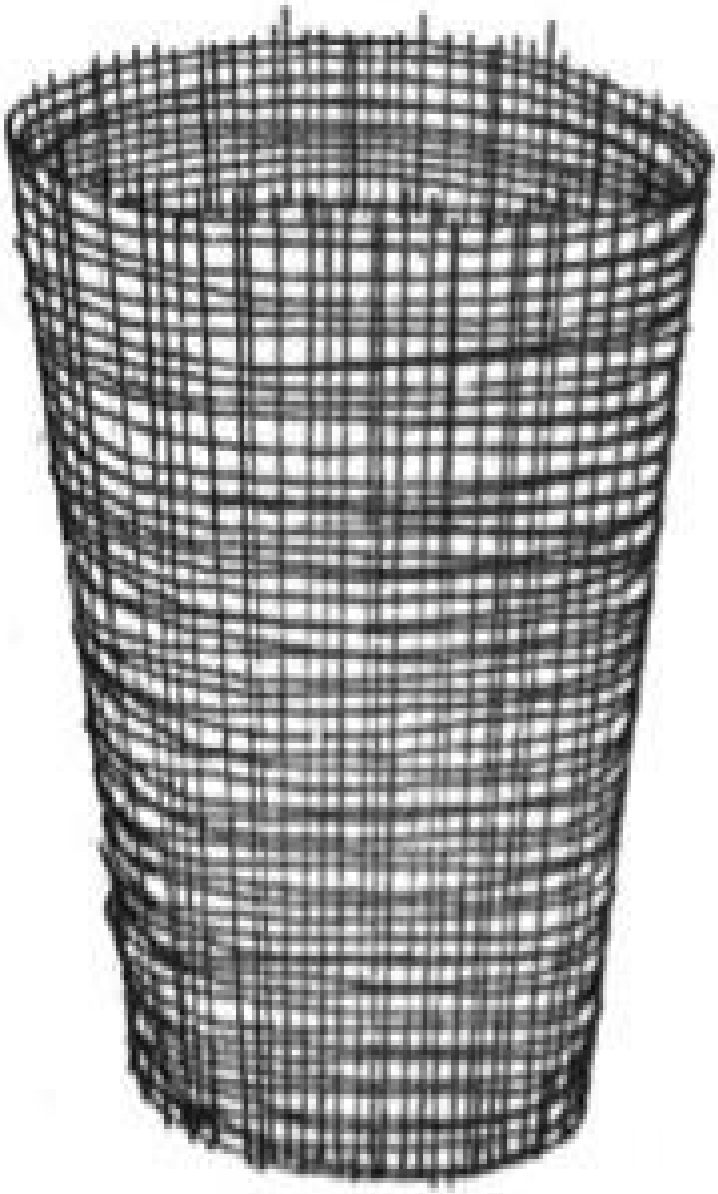
Először próbáld a figyelmedet a lábadra irányítani.

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 „tiszta elme” karakterével írunk japánul – a szellemnek erre a „felfrissülésére” utal.

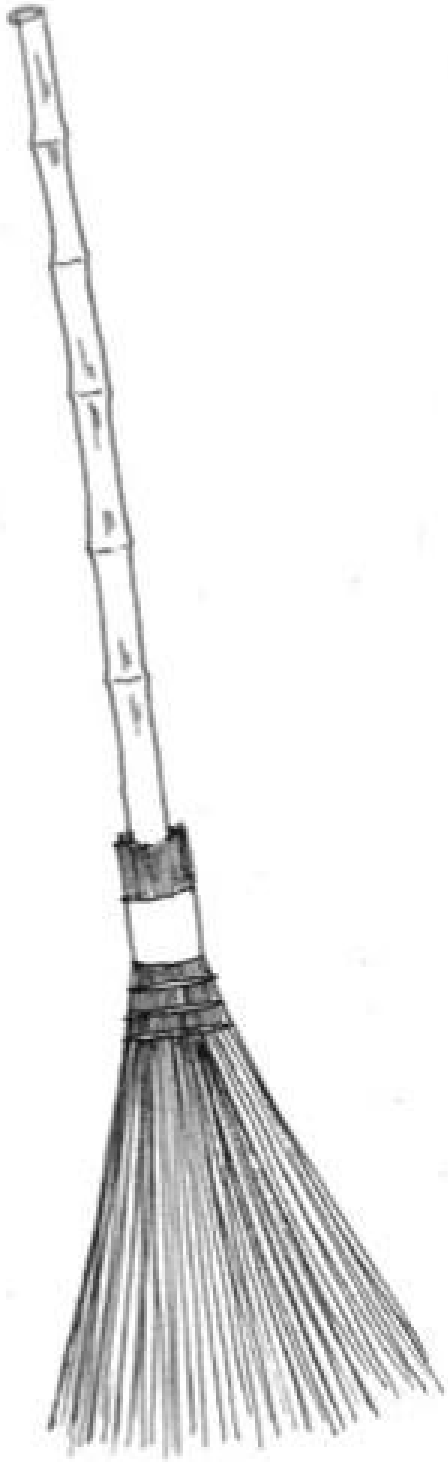
Rendkívül nehéz megszabadulni, megválni a lelki és fizikai terhektől, a bennünket nyomasztó batyutól. Néha csak igazi fájdalmak árán sikerül, mint amikor elválunk valakitől, aki kedves a számunkra.

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 elterelődne.

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 engedd, 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 kapkodsz

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. Megdarálod 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.

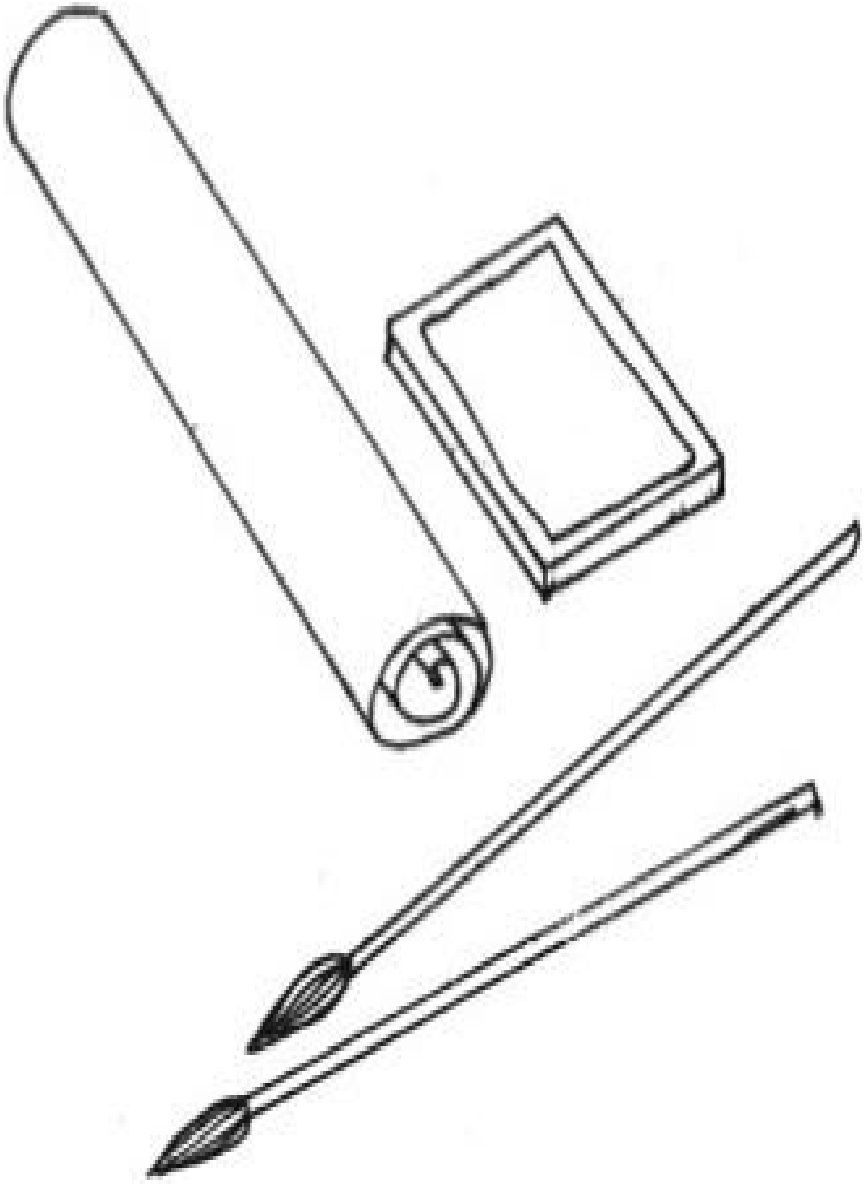
Az élet időt és erőfeszítést igényel. Vagyis ha megspóroljuk az időt és az erőfeszítést, az élet örömeit küszöböljük ki.

Tapasztald meg időnként, mi van a kényelmen túl!

8.

GONDOSAN ÉRINTSD A PAPÍRHOZ A TOLLAT!

Igazi valód mutatkozik meg kézírásodban



Fordítsd befelé a figyelmed!

A zen szerzeteseket mindig is érdekelte a kalligráfia és a festészet.

Mit jelent számunkra a kalligráfia és a festés, különösen mint a zen gyakorlat részei? Nem az vezérel minket, hogy időtálló értéket hagyjunk hátra vagy hogy büszkélkedhessünk ügyességünkkel, hanem hogy magunkat próbáljuk kifejezni az alkotásokkal.

Itt van például az ünnepelt zen szerzetes, Ikkyu kalligráfiájának leírhatatlan ereje. A munkáját átható szellem mindenkit lenyűgöz, aki megnézi. Hasonlóképpen, Sesshu tájképein, az elmosódott festékhullámzásban, szellemének lényege nyilvánul meg.

Azt is mondhatjuk, hogy kalligráfiáik és festményeik belső lényük kivonatai.

A kalligráfia és a festészet művelése által saját belső lényeddel kerülsz kapcsolatba. Elengedsz minden nyugtalanságot, és egyszerűen hagyod, hogy az ecset mozogjon a papíron.

Próbálj odafigyeléssel írni vagy rajzolni – nem azzal a szándékkal, hogy megmutatod másoknak, inkább tudatosan szembenézve önmagaddal.

Igazi éned már egyetlen vonalban vagy betűben is megmutatkozik.

9.

PRÓBÁLJ HANGOSAN MEGSZÓLALNI!

Ezzel is motiválhatod magad

Beszélj a rekeszizmodból, és ébreszd fel az elméd!

Hallottál már zen szerzetest, ahogy a szútrákat recitálja?

Hangja betölti a templomot, ahogy teljes hangerővel kántálja a szútrát. És ha több szerzetes énekel egyszerre, érces hangjukat mintha maga a föld visszhangozná.

Miért kántálják ekkora erővel a szútrákat?

Jó okuk van rá.

Amikor hangosan beszélünk, magától értődik, hogy tisztán halljuk saját hangunkat. Ez ráadásul serkenti és aktivizálja az agyunkat. Mi, szerzetesek, korán kelünk, és első dolgunk, hogy szútrákat énekeljünk, így ébresztve fel az elménket.

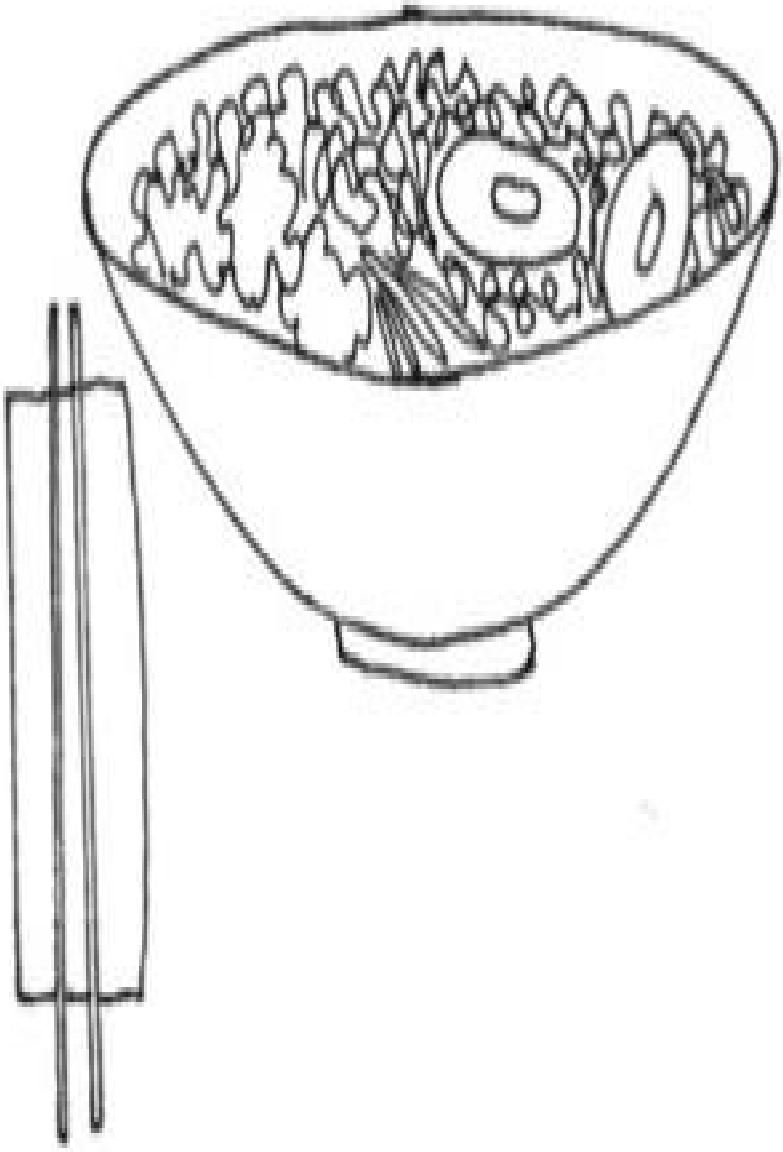
Ahhoz, hogy hangosan énekelhessünk, megfelelő testtartást kell felvennünk, és hasi légzést kell alkalmaznunk. Az operaénekesek is ezt a technikát használják. Nagyon jót tesz a testnek. Ezért van hát, hogy a szerzetesek olyan hangosan éneklik a szútrákat.

Naponta egyszer próbáld kiereszteni a hangodat, még ha csak szívből jövően üdvözölsz is reggel valakit. Magad is elcsodálkozol majd, milyen jó érzés.

10.

NE HANYAGOLD EL AZ ÉTKEZÉSEKET!

Az étkezés az evésről szóljon



„Tiszta szívvel egyél és igyál!”

Amikor eszel, magára az evésre figyelsz?

Sietve bekapod a reggelit, miközben már indulsz is. Ebédedet a kollégáiddal fogyasztod el, és közben a munkáról beszélgettek. Vacsora közben nézed a tévét. Maga az étkezés sokszor háttérbe szorul, nem igaz?

A zen buddhizmusban van egy mondás: „Tiszta szívvel egyél és igyál!” Ez azt jelenti, hogy amikor megiszol egy csésze teát, csak a teaivásra koncentrálj. Amikor étkezel, csak az evésre összpontosíts. Miközben elfogyasztasz egy ételt, gondolj azokra, akik megfőzték. Képzeld magad elé a szántóföldet, ahol a növények megteremnek. Légy hálás a természet ajándékáért.

Minden étkünk száz ember kezén megy keresztül, mire elér hozzánk. Ha így állunk hozzá az étkezéshez, talán tudatosíthatjuk, milyen szerencsések vagyunk.

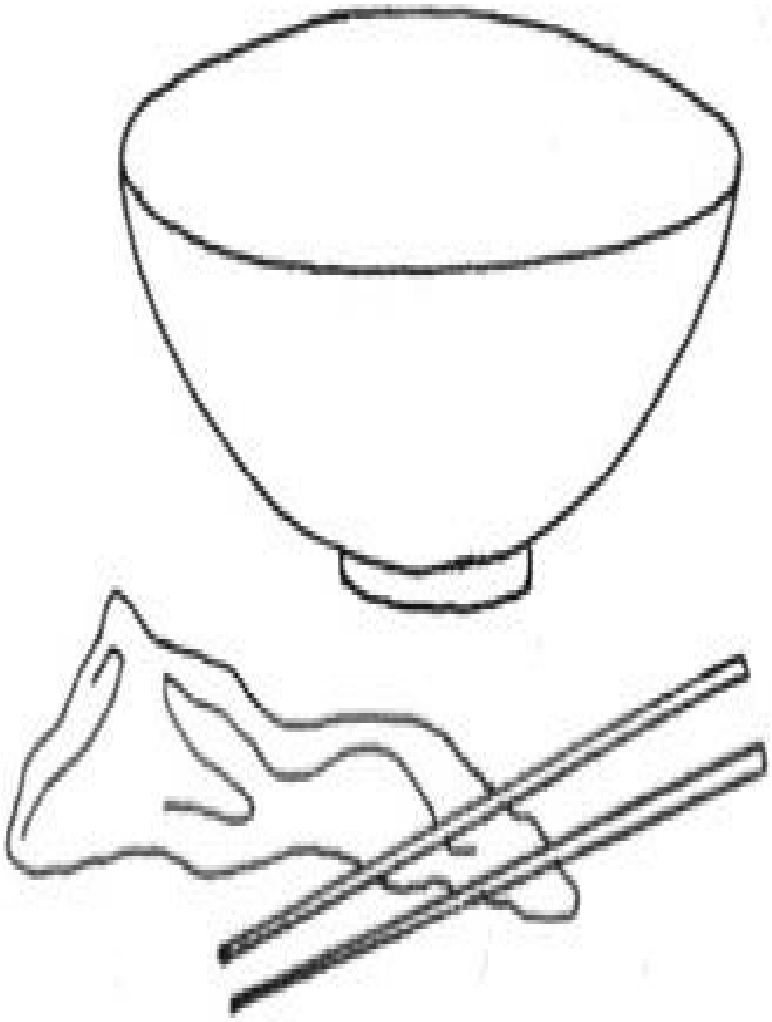
Miért szereznek örömet nekünk a finomságok?

Mert a bennünk lévő élet megérzi a valaki más által előteremtett étel ízét.

11.

EVÉS KÖZBEN MINDEN FALAT UTÁN TARTS SZÜNETET!

Ízlelgesd a hála érzését



A zen a gyakorlatban nem pusztán ülve elmélkedés

A gyakorló zen szerzetesek étkezése a shojin, más néven a buddhista vegetáriánus konyhán alapszik. A reggeli, amit shoshokunak hívnak, rizskásából és savanyúságból áll. Az ebéd, a tenshin rizs és leves, szintén savanyúsággal. A vacsora, a yakuseki egyszerű étel, bár általában a legbőségesebb, valamilyen zöldséges fogás, rizzsel és levessel. Repetázni csak rizsből lehet, húst soha nem eszünk.

Az igazi zen étkezés magában foglalja az úgynevezett „öt gondolatot”. Egyszerűen szólva ez a következőket jelenti:

1. Tisztelettel adózunk azok erőfeszítéseinek, akik elhozták nekünk az ennivalót, és hálásak vagyunk érte.

2. Átgondoljuk saját tetteinket, és csendben eszünk.

3. Lassan ízlelgetjük az ételt, mohóság, indulat és figyelmetlenség nélkül.

4. Orvosságként tekintünk az ételre, amellyel egészségesen tartjuk testünket, és élénken tartjuk szellemünket.

5. Köszönettel fogadjuk az ételt mint a megvilágosodás felé vezető békés utunk részét.

Minden étkezésnél gondolunk erre az öt dologra, kifejezzük hálánkat az ételért, minden falat után lerakjuk az evőpálcikát, és szünetet tartunk. Azért vannak a szünetek, hogy át tudjuk érezni a hálát minden egyes falatért, amelyet magunkhoz veszünk.

Az étkezések nem csupán az éhségünket csillapítják. Fontos időszakai ezek a gyakorlat elsajátításának.

12.

FEDEZD FEL A ZÖLDSÉGKÖZPONTÚ ÉTREND ELŐNYEIT!

A vegetáriánus böjt a test és lélek „gyorstisztítása”

A spirituális vezető gyönyörű testtartásának inspiráló hatása

Az erényes szerzetesek szép megjelenésűek.

Nem úgy értem, hogy vonzó az arcuk vagy elegánsak; arról az üdítő szépségről beszélek, ami bőrükön és testükön keresztül sugárzik kifelé. A testtartásuk, akár ülnek, akár állnak, gyönyörű. Megjelenésüket egyfolytában tökéletesíti az a gyakorlat, hogy mindennap lelkiismeretesen korán reggel felkelnek és megélik a zent.

A test és a szellem között közvetlen a kapcsolat. Amikor élesíted eszedet, megújult életkedved természetes módon megmutatkozik testedben is.

Az étel jellemzően nem csupán a testet szolgálja. Jelentős hatással van szellemünkre is. Az igazi étel mind a testnek, mind a szellemnek alkotója.

Ha a zöldségeken alapuló étrendet követed, szellemed megnyugszik, apró bosszúságok nem zavarják. Ez meglátszik a bőröd tisztaságán is. A húsevés ezzel szemben a harcias szellemet fűti, bőröd pedig nagyon hamar kezdi elveszíteni a ragyogását.

Tudom, hogy nagyon nehéz lehet teljesen száműzni a húst és a halat az étrendedből.

Azt javaslom, hogy próbálj hetente egy napon csak zöldségeket enni.

13.

TALÁLD MEG KEDVENC IDÉZETEDET!

Legyen időd saját gondolataidra

夢

Például: „Minden dolog az ürességből származik” – egy zen mondás arra vonatkozóan, hogy szabadulj meg a kötődésektől.

A régi időkben minden japán otthonban volt egy tokonoma, vagyis alkóv.

Kiakasztottak egy tekercset a tokonomában, és az emberek gondolkodhattak rajta, amikor otthon voltak. Ez lehetett egy kedves festmény vagy egy fontos alapelv kalligráfiája; a tokonoma bepillantást engedett az ott élők gondolkodás- és életmódjába.

Díszítheted otthonodat kalligráfiával; ez lehet egy inspiráló mondás, idézet valakitől, akit csodálsz vagy más egyéb, ami önreflexióra késztet. Még alkóvra sincs szükség hozzá – a nappali fala is tökéletesen megfelel. Az sem lényeges, hogy a kalligráfia kiemelkedő művészi alkotás legyen.

Nézegetése időt és alkalmat teremt a békés elmélkedésre.

Ha nem tudod, milyen feliratot válassz, én ezt tudom ajánlani:

„Az ürességben végtelen lehetőség rejlik.”

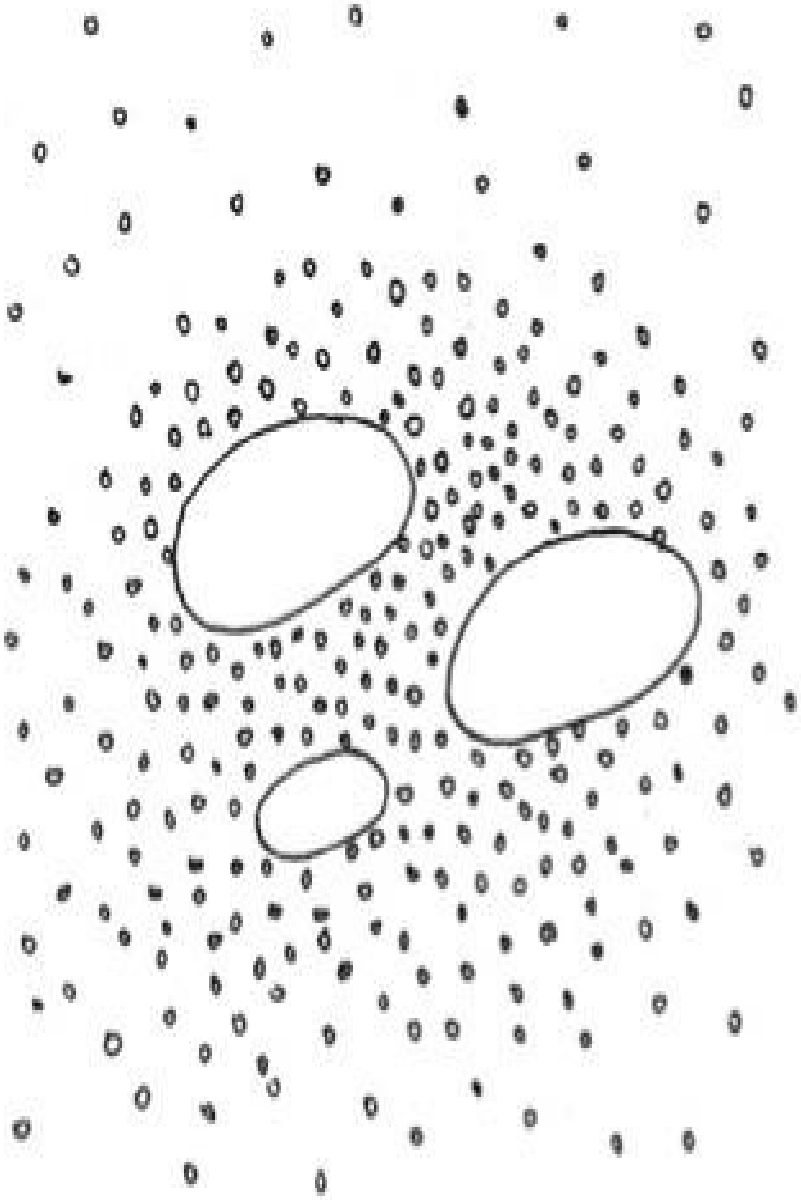
Ez azt jelenti, hogy az ember úgy születik, hogy nem birtokol semmit. De mindnyájunkban végtelen lehetőség szunnyad.

Éppen ezért nincs mitől félni. Nincs miért szorongani. Ez az igazság.

14.

CSÖKKENTSD A MINIMÁLISRA INGÓSÁGAIDAT!

Csak olyasmit szerezz be, amire szükséged van!



Kihasználni a dolgok lényegét

Kiotó templomai közül a Ryoanji sziklakertje és a Daisenji területe a zen kertek példaértékű modelljei.

Mindkettő úgynevezett száraz tájkert, mivel tavak, patakok vagy más vizes elem alkalmazása nélkül idéznek fel gyönyörű tájakat.

Tény, hogy akkor is érzékelhető a hegyi patak folydogálása, ha a víz nincs jelen.

Képzelj magad elé egy helyszínt, ahol víz is van, és engedd, hogy gondolataid ott időzzenek!

Ezek a kertek igazi megtestesítői a felszabadult gondolkodásnak.

Az áramlás gondolatának közvetítéséhez nincs mindig szükség vízre. Mellőzz mindent, ami nem oda való, és abból alkoss kertet, ami a rendelkezésedre áll. Ha csak egyetlen darab áll rendelkezésedre valamiből, képzelőerővel és találékonysággal azt is sokféleképpen felhasználhatod.

A napi bevásárláskor, mielőtt megveszel valamit, gondolkozz el, tényleg szükséged van-e rá, és nézd át még egyszer, ami már megvan.

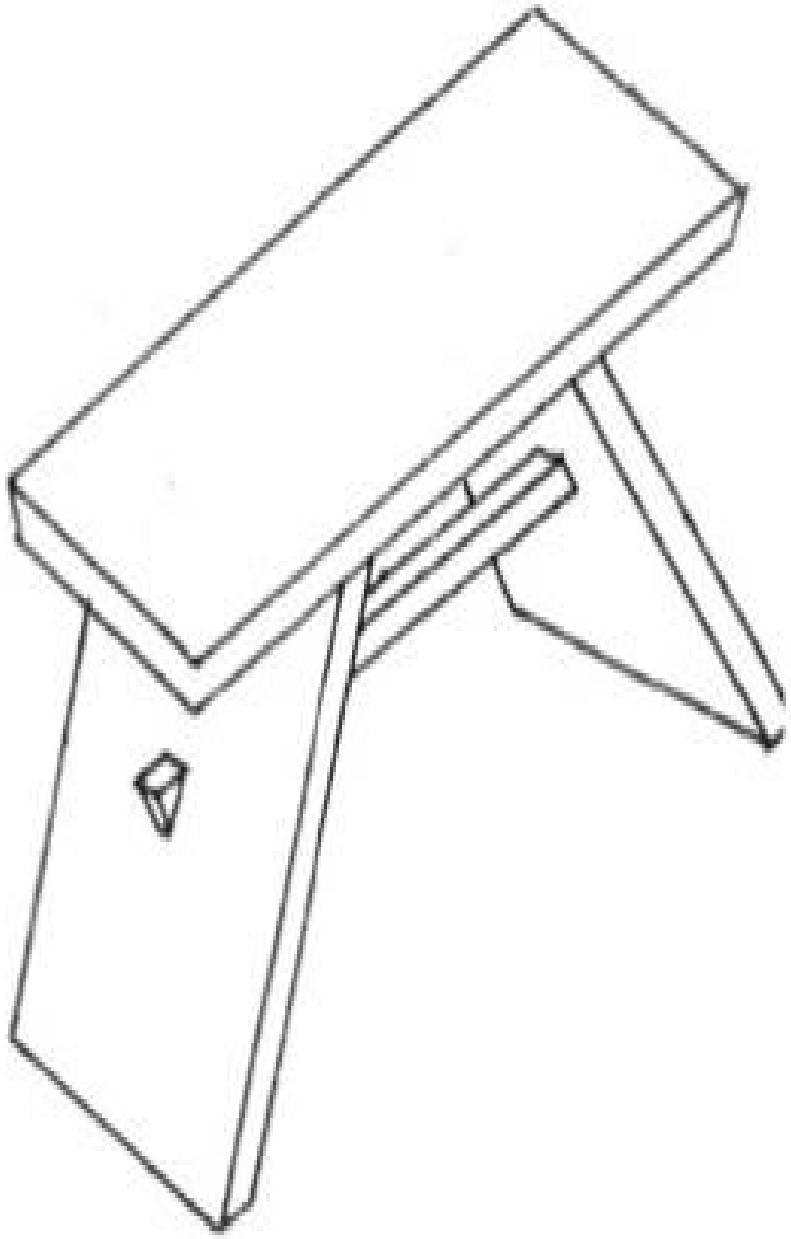
Sok tárgy megszerzése nem szabadság.

Annak a szemléletmódnak az elsajátítása a fontos, hogy szabadon használhassuk fel a tárgyakat.

15.

EGYSZERŰEN RENDEZD BE A SZOBÁDAT!

Ha így teszel, egyszerűbben tudsz gondolkodni is



Különbség az egyszerűség és a takarékosság között

A tudat és a test közötti kapcsolat olyan, mint a tyúk és a tojás viszonya.

Ha egyszerű gondolkodásmódot alakítasz ki magadnak, akkor a tested magától is vékonnyá válik. És fordítva: ha odafigyelsz az étkezésre és erősíted a testedet, akkor a gondolkodásod is egészségesebbé és erősebbé válik.

Ugyanez igaz a gondolkodásod és a fizikai lakóhelyed kapcsolatára is. Ha egyszerűsíteni szeretnéd belső énedet, egyszerűen rendezd be szobáidat.

Az egyszerű életmód hordozza a szépséget. Ez a zen szellemisége.

Az egyszerűség azt jelenti, hogy megszabadulunk a haszontalan dolgoktól. Döntsd el, hogy az adott dologra tényleg szükséged van-e, és ha igen, akkor nagyon vigyázz rá. Ez nem igénytelenség. Igénytelenség az, ha megelégszünk a kicsiny értékű dolgokkal. Az értéken nemcsak az árát értem, hanem az ilyen tárgyak iránti érzelmek mélységét is.

Egyszerűen élni azt jelenti például, hogy a csészét, amelyből mindennap kávét iszol, tényleg kedveled, vigyázol rá, és hosszú ideig használod. Csak jó dolgokat szerezz be, amelyekre tényleg szükséged van. Az egyszerűség mint életforma gyakorlása élesíti az elmét.

16.

PRÓBÁLJ MEZÍTLÁB JÁRNI!

Hogyan tartsuk távol a betegséget?

Miért járnak mezítláb a szerzetesek?

A szerzetesek az év háromszázhatvanöt napján mezítláb járnak. A ruhák is, amelyeket viselünk, nagyon egyszerű anyagból vannak. Még tél közepén is ugyanúgy öltözünk.

Egy novíciusnak ez elég küzdelmes lehet, de ahogy hozzászokik, erőt ad neki. Mivel ez az életmód természetes módon erősíti a testet, a szerzetesek ritkán fáznak meg. Bár a velem egykorúak télen általában zoknit hordanak, ennél sokkal élvezetesebb dolog mezítláb járni.

Ezért amikor elmegyek valahová, nem veszek fel mást, csak egy sarut.

A saru is nagyon egészséges viselet.

Úgy tartják, hogy a nagy lábujj és a második lábujj közötti területen koncentrálódnak a belső szerveinkkel és az agyunkkal összeköttetésben lévő akupresszúrapontok. Amikor sarut viselsz, a pánt stimulálja ezeket a pontokat, és ez olyan, mintha séta közben masszíroznának.

Otthon légy mezítláb, és ha elmész valahová, viselj sarut.

Gondold meg, nem akarod-e kipróbálni szabadnapodon.

17.

ERŐTELJESEN FÚJD KI A LEVEGŐT!

Hogyan szabaduljunk meg a negatív érzelmektől?

Javíts a légzéseden, és az elméd is élesebb lesz!

A „lélegzik” szó japánul kokyu, amelyben a „kilégzést” jelentő karakter megelőzi a „belégzést” jelentőt. Ez azt jelenti, hogy első a kilégzés, és azt követi a belégzés.

Figyelmed összpontosítsd a köldököd alatti területre – ez a tanden –, miközben lassan, hosszan kifújod a levegőt. Amikor minden levegőt kiengedtél a tüdődből, természetes módon következik a belégzés. Lélegezz könnyedén, engedd, hogy a folyamat tovább gördüljön. Ahogy a folyamat ismétli önmagát, lassan megnyugszol. Azt fogod érezni, hogy a tested szorosabban kötődik a földhöz.

Más szóval: megszabadulsz a nyugtalanságtól.

Amikor a mellkasodból lélegzel, akaratlanul is úgy érzed, mintha sodródnál. Ez türelmetlenséget szül, amitől még jobban felgyorsul a légzésed. Belekerülsz a türelmetlenség és bosszúság spiráljába.

Ha bármikor azt érzed, hogy elöntenek a negatív érzelmek, például a harag vagy a szorongás, elérkezik a tökéletes alkalom, hogy a hasi légzésre koncentrálj.

Hamarosan megnyugszol, tudatod felfrissül.

18.

GYAKOROLD A ZAZENT!

Az ülve elmélkedés hatásai

Az emberek nem képesek elmélyülten gondolkodni mozgás közben

A zen gyakorlatában a zazen a lehető legfontosabb. Nem beszélhetünk zazen nélküli zenről. Zazennel kezdünk, és zazennel végzünk. Ez maga a zen.

A zen szó a szanszkrit dhyana szóból ered, jelentése „csendes elmélkedés”.

Maga a gondolkodás, mint tevékenység, a csendben ülés koncepciójából származik. Az ember nem képes mozgás közben gondolkodni. Csak egy elménk van, és amikor a mozgásra koncentrálunk, nehezen tudunk a gondolatainkba mélyedni.

Még ha próbálunk is gondolkodni séta közben, a végén mindig valami gyakorlati dolognál lyukadunk ki, mint amilyen például a munka megszervezése vagy hogy mit főzzünk vacsorára. Az elmélyült gondolkodás a világban létező abszolút igazságról vagy az élet értelméről nem olyasmi, amit mozgás közben el lehet végezni.

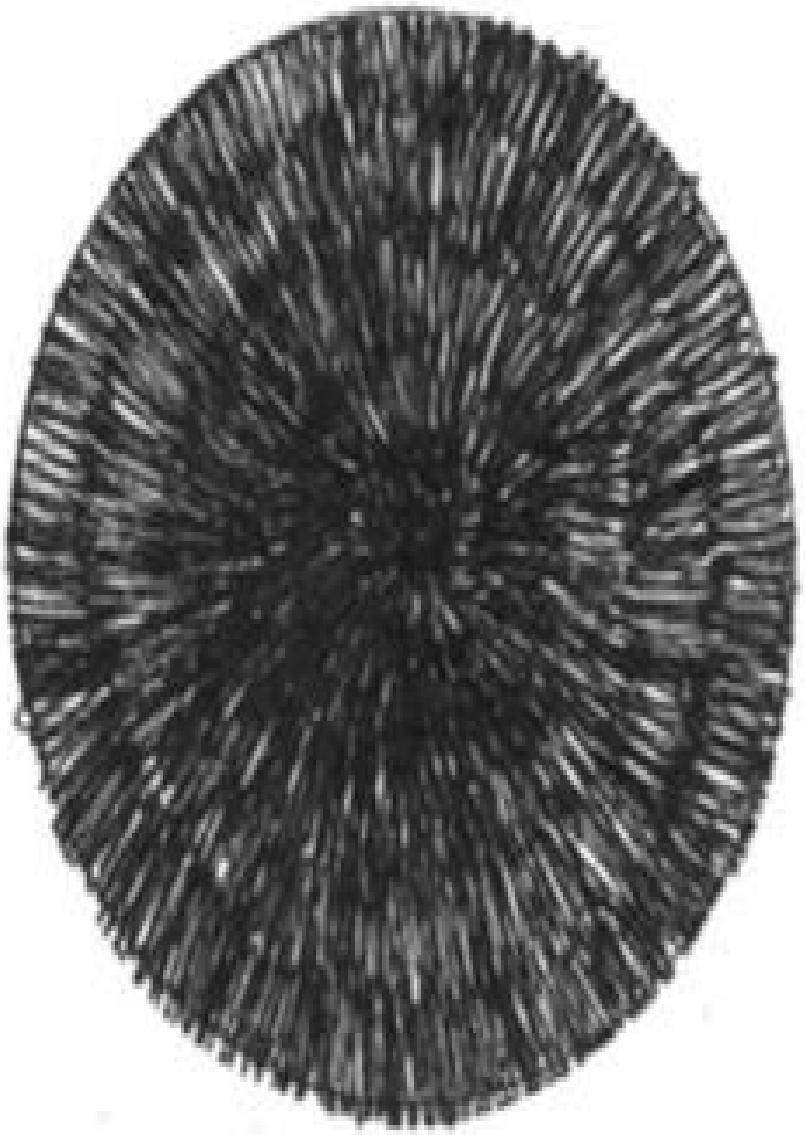
A zazenhez előbb felvesszük a megfelelő testtartást, aztán a légzésünkre koncentrálunk, végül megnyugtatjuk tudatunkat. Ha megtettük ezt a három dolgot, elkezdjük a zazen gyakorlását.

Próbáld meg a zazent: ürítsd ki a tudatod, hagyd, hogy felmerüljenek, majd eltávozzanak a gondolataid.

19.

PRÓBÁLJ KI EGY ÁLLÓ GYAKORLATOT!

Egy zen stílusú módszer a közlekedéssel töltött idő hasznosítására



Saját magad motiválásának egyszerű módja

Azok számára, akik nem otthon dolgoznak, kimerítő lehet a közlekedés a munkahelyükre.

De szeretem azt gondolni, hogy az ingázással töltött bizonyos mennyiségű idő hasznos is lehet.

Képzeld el, hogy a munkahelyed és az otthonod ugyanabban az épületben van. Talán kényelmesnek véled, mivel a közlekedés egyáltalán nem venné igénybe az idődet.

Mindnyájunknak szüksége van azonban változásra, és ezt megnehezíti, ha egy helyen lakunk és dolgozunk.

Reggelenként, miközben indulni készülsz a munkába, a szülői arcodat viseled. Aztán lemész a metróba, bezsúfolódsz a szerelvénybe, és mire megérkezel az irodába, már felvetted a dolgozóember-arcodat. Készen állsz egy újabb nehéz munkanapra.

Ha a közlekedés úgyszólván hidat alkot az otthoni és a munkahelyi életed között, átkelés alatt képes vagy egy egészen más működési módra felkészülni.

Ha fokozni szeretnéd motivációdat, arra biztatlak, próbálj ki egy „álló gyakorlatot”. Ezt akkor is megteheted, amikor éppen a metrókocsiban kapaszkodsz. Ahogy ott állsz, összpontosítsd figyelmed a köldököd alatti területre – ez a tanden –, és gyakorold a zazent. Egyszerű.

Akár útközben, akár néhány szabad percedben a nap folyamán, ez a rövidke spirituális zen gyakorlat is nagy segítségedre lehet.

20.

NE PAZAROLD AZ IDŐDET AGGÓDÁSRA OLYAN DOLGOK MIATT, AMELYEKRE NINCS BEFOLYÁSOD!

Mit jelent az, hogy szellemileg könnyebbé válunk?

A pillanat, amikor hirtelen elveszíted magad

A zazenülés közben tilos bármire is gondolni – ezt mondják, de elég nehéz betartani.

Elvileg nem csukjuk be a szemünket zazen közben. Mivel látod, ami körülötted történik, gondolataid támadnak ezzel vagy azzal kapcsolatban, bármennyire igyekszel is. „Ó, erre jön a mester. Egyenesebben kellene ülnöm…” vagy: „Jaj, elzsibbadt a lábam…”, vagy különféle más gondolatok cikáznak át az agyadon. Legtöbbször ez teljesen természetes. Különben is, ha azt mondod magadnak: „Ne gondolkozz!”, már az is gondolkodás.

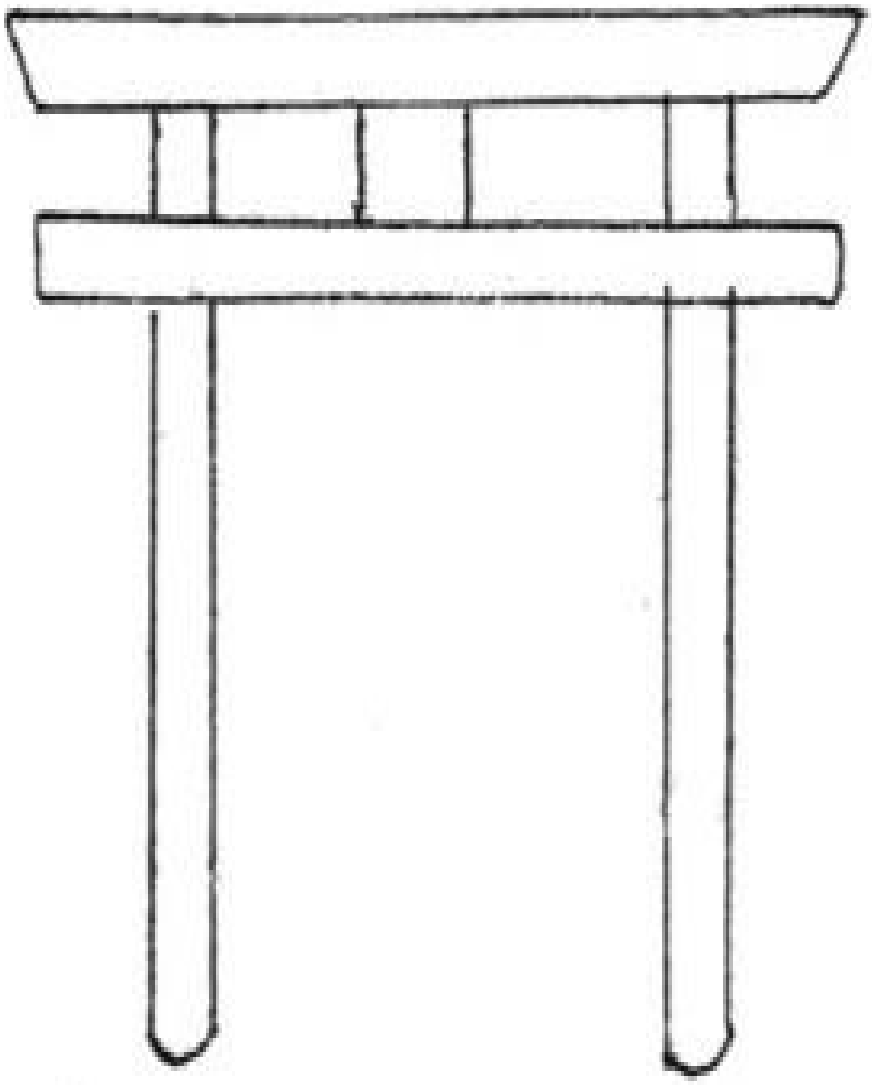
De ha van már némi zazentapasztalatod, lesznek pillanatok – még ha rövidkék is –, amikor üres az elméd. Észre fogod venni, hogy nem gondolsz semmire. Még arról is megfeledkezel, mit jelent az, hogy „én”. Pontosan ezekről a pillanatokról beszélek.

A tudatod átlátszóvá válik. Azok a dolgok, amelyek általában terhelik a gondolataidat, eltűnnek. Hirtelen úgy érzed, beléptél egy kristálytiszta világba. Ez az, amit szellemi könnyűségnek nevezek.

21.

LÉGY JÁRTAS A SZEREPEK VÁLTOGATÁSÁBAN!

Alkoss kapukat a tudatodban.



Vannak „nélkülözhető szükséges” dolgok is

Egy zen templomot vagy egy shinto szent helyet mindig több kapun keresztül lehet megközelíteni – nagy, piros boltívek ezek, amelyeket toriinak nevezünk.

Mielőtt beérünk a zen templom nagytermébe, három kapun megyünk keresztül: a főkapun, a középső kapun és a hármas kapun; ez szimbolizálja a megvilágosodás felé vezető utazást. A shinto kegyhelyeknek is három kapujuk van.

Miért kell fáradni az ilyen felesleges építményekkel?

Nos, ezeket hívjuk „nélkülözhető szükséges” dolgoknak.

A kapuk és a torii „spirituális sorompók”. Vagyis két külön világot kötnek össze. Ahogy egyenként átmész rajtuk, egyre közelebb kerülsz a tiszta világhoz – amit a buddhizmusban „megszentelt földnek” tekintünk.

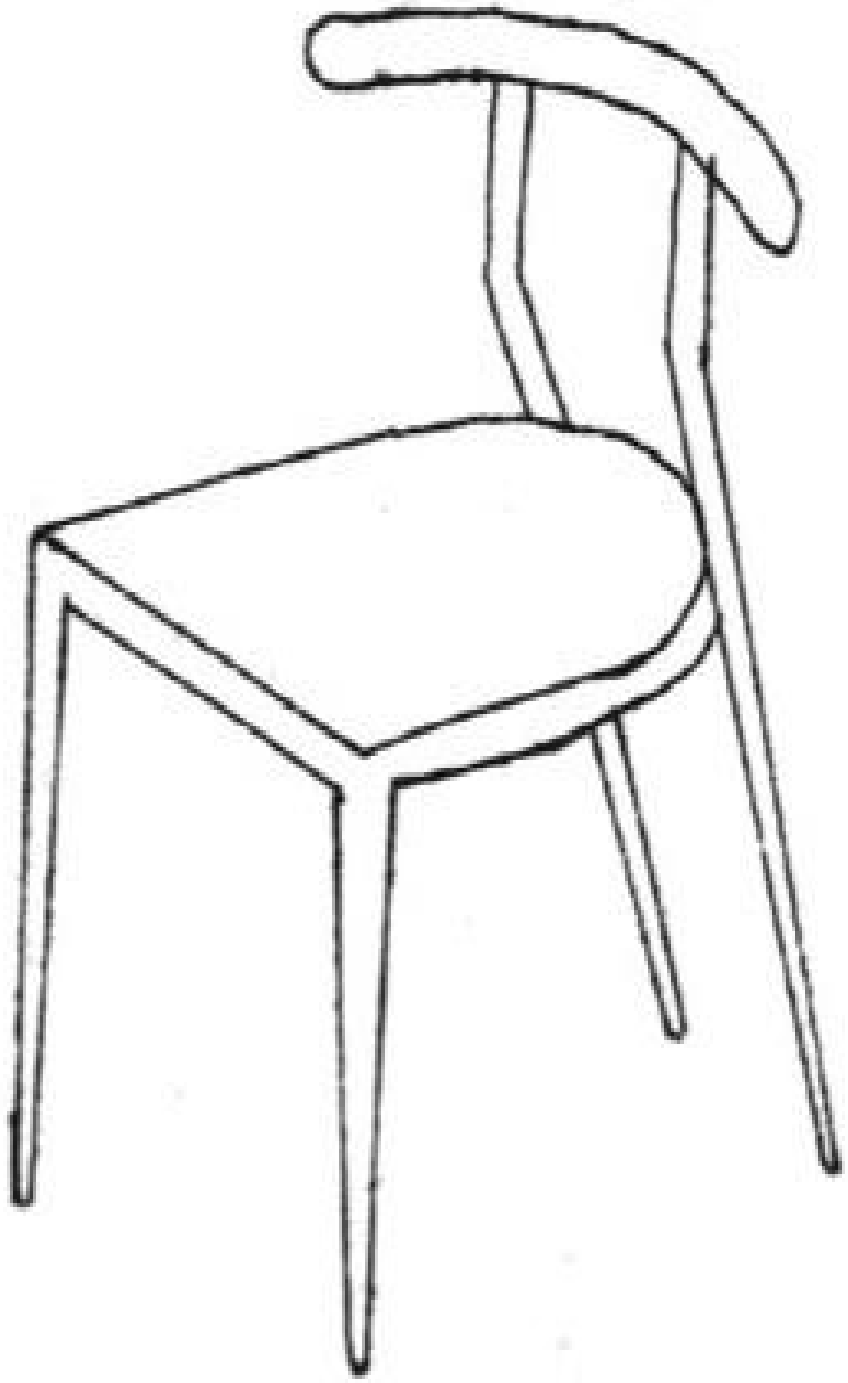
Ezért van három kapu a buddhista templomokban. Azzal, hogy kapcsolatot teremtenek a világok között, segítenek nekünk tudatosítani a közöttük lévő távolságot. És ahogy mindegyiken átmész, megtapasztalod a szent területre való belépés élményét.

A munkahelyedre való utazást is tekintheted úgy, mint „szükséges nélkülözhető” dolgot. Időt kínál számodra, hogy átkapcsolj a privát énedből a dolgozó énedbe. Feleslegesnek tűnhet, de az is lehet, hogy elengedhetetlen.

22.

LÉLEGEZZ LASSAN!

Ötperces, széken ülő zazen ebédszünetben



Hogy megnyugtasd elmédet, először állítsd be a testtartásod és a légzésed

Amikor az íróasztalodnál ülsz, a testtartásod elkerülhetetlenül görnyedt vagy hajlott lesz. Mivel ez egy alapjában véve nem természetes helyzet, befolyásolja a koncentrációdat, és a legkisebb dolog is felbosszant vagy elfáraszt.

Ajánlok neked egy spirituális gyakorlatot. Az ebédidőd alatt öt percig próbáld székeden ülve gyakorolni a zazent.

A zazen alapja a harmonikus testtartás, légzés és tudatállapot.

Először egyenesítsd ki a tartásod, fejed és farkcsontod egy vonalban legyen. Ha oldalról néznéd magad, gerinced S alakban görbülne, és egyenes vonalat lehetne húzni a fejedtől a farkcsontodig.

Ezután foglalkozz a légzéseddel. Stresszes munkahelyi körülmények között percenként hét vagy nyolc lélegzetet tudsz venni. Ha a légzésedre koncentrálsz, ezt csökkentheted három vagy négy lélegzetvételre percenként.

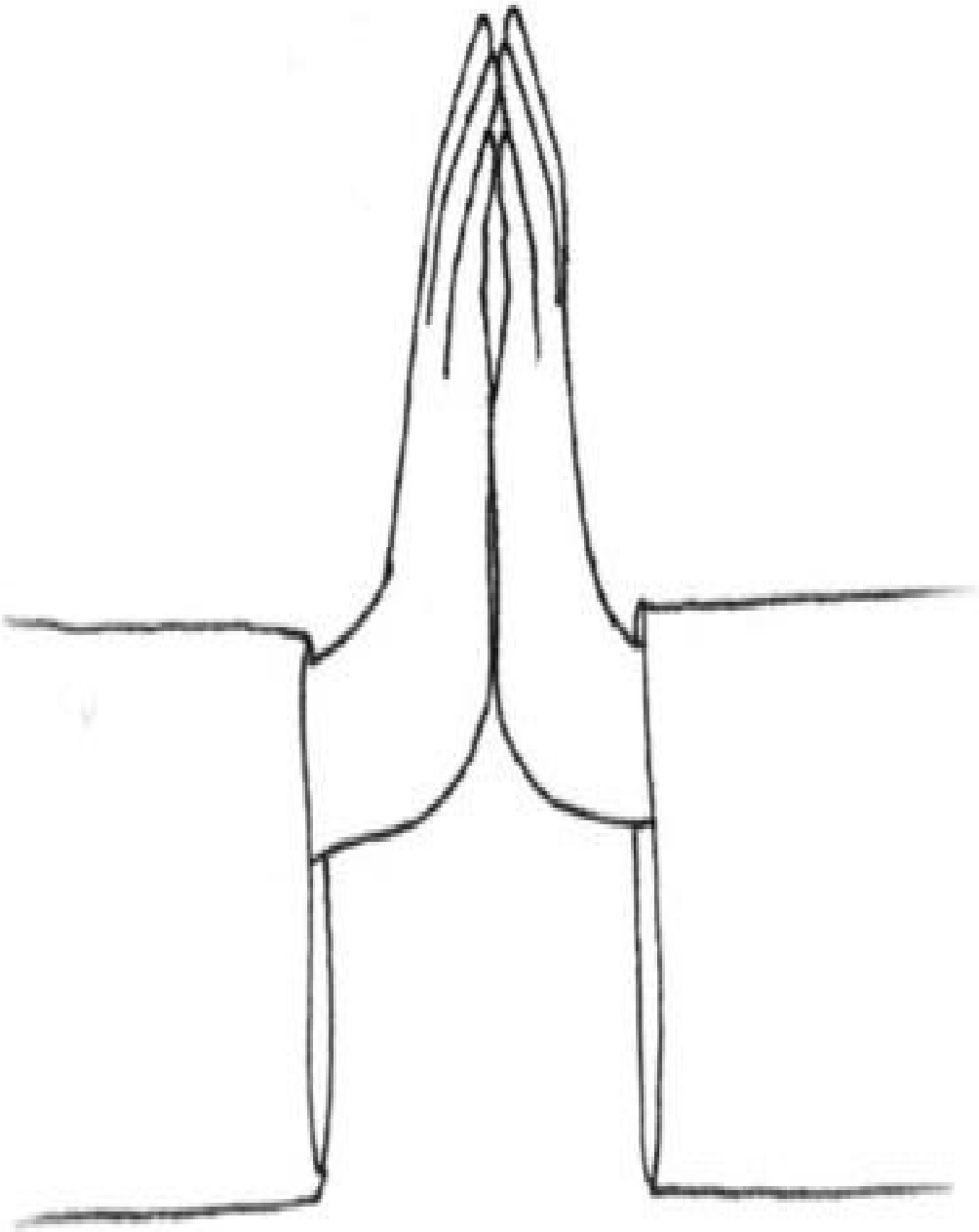
Amikor ez megtörténik, a tudatod természetes módon megnyugszik.

Ez a gyakorlat a fejedet és a szívedet is felfrissíti. Mindössze egy ötperces zazen kell hozzá egy széken ülve, ebédidőben.

23.

KULCSOLD ÖSSZE A KEZED!

A zaklatott tudat megnyugtatása



A gassho jelentése: A bal kéz képvisel téged, a jobb kéz a többieket

Időnként összekulcsoljuk a kezünket, és csendben imádkozunk valakiért vagy gondolkodunk valamin. Azt tanácsolom, hogy ne csak olyankor szakítsunk erre időt, amikor a temetőben vagy egy vallásos helyszínen vagyunk, hanem mindennapi életünk során is.

Mi a gassho? A jobb kéz bárkit képviselhet rajtad kívül. Lehet Buddha vagy Isten, vagy a közeledben valaki. A bal kéz téged képvisel. A gassho azt juttatja kifejezésre, hogy ezt a kettőt összehozzuk, és azok eggyé válnak. Ez a tisztelet érzése azok iránt, akik nem te vagy, és az alázat felajánlása.

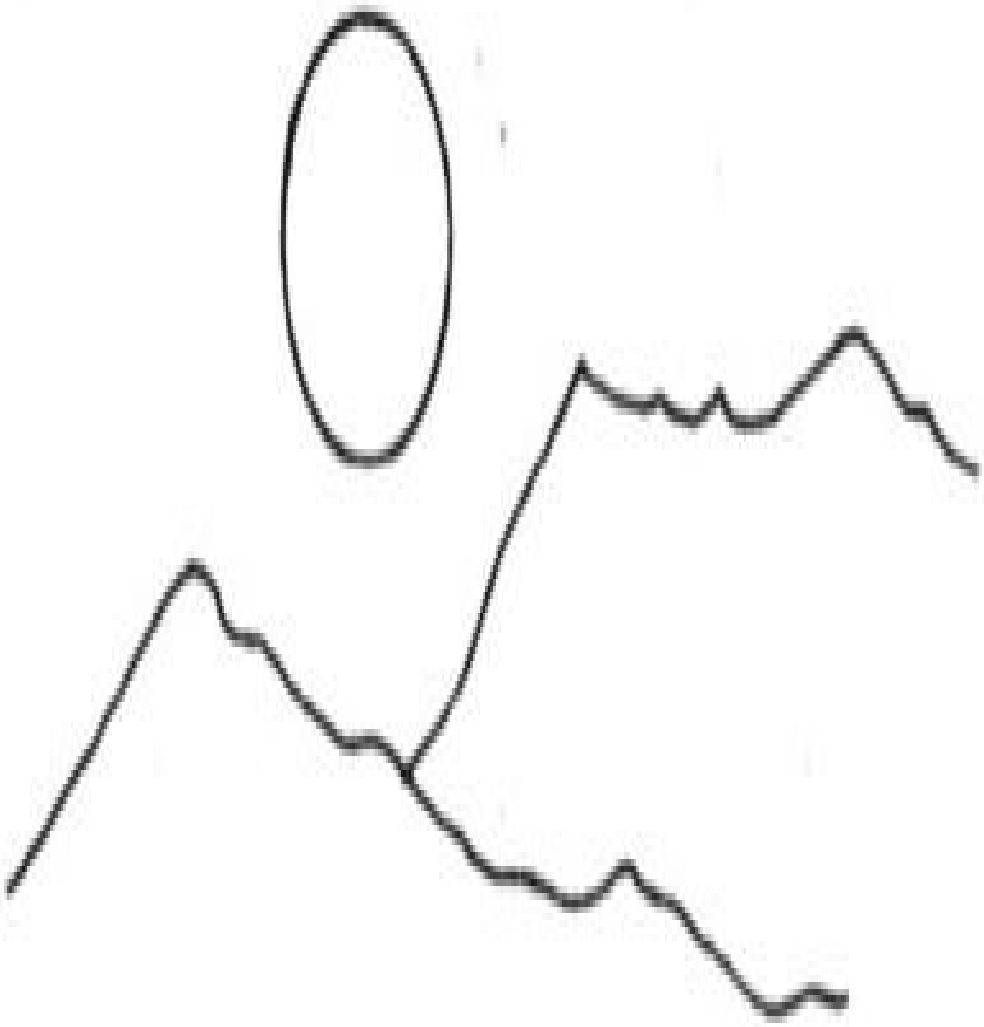
A kezek összekulcsolásával a hála érzését segítjük elő. Itt nincs helye a konfliktusnak. Nem támadhatsz rá senkire, ha össze van kulcsolva a kezed, nem igaz? Az összekulcsolt kézzel elmondott bocsánatkérés enyhíti a haragot és ingerültséget. Ez a gassho jelentősége.

Ajánlatos kijelölni egy helyet az otthonodban, ahol összekulcsolhatod a kezed. Nem kell hogy oltár vagy szentély legyen, lehet egy egyszerű oszlop vagy sarok, ahová felfüggeszthetsz egy amulettet vagy talizmánt, egy hely, ahová odamehetsz, és csendesen összekulcsolhatod a kezed. Ez az apró gyakorlat meglepően nyugtató hatással lehet a lelkedre.

24.

HAGYJ IDŐT AZ EGYEDÜLLÉTRE!

Az első lépés az egyszerű élet felé, zen stílusban



Az „elvonulás a városban” jótékony hatása

A „hegyi élet” a japánok szemében az ideális életmód. A legszebbnek gondolják, és sokszor a világtól való elvonulásként utalnak rá. Saigyó és Ryokan, a híres szerzetesek, köztudottan remeteként éltek.

Olvasni és közben hallgatni a madarak énekét, a víz csobogását. Élvezettel meginni egy szakét, miközben bámulod a hold tükörképét a poharadban. Bensőséges kapcsolatban lenni a természettel. Képesnek lenni arra, hogy szabad tudattal éljünk és elfogadjuk a dolgokat annak, amik. Ez az életmód az, amit idealizálnak.

Ahogy a szerzetes-költő, Kamo no Chomei a tizenharmadik században írta művében, a Hojokiban: a hegyi élet elvonulást jelent, egyedül a hegyekben. A zen buddhista szerzetesek ezt a környezetet a lelki gyakorlatok ideális helyszínének tekintik.

A valóságban azonban ez elég nagy nehézséget okoz. Mégis, áhítjuk a magányos elvonulás érzését.

A hegyi élet koncepcióját a modern életre alkalmazva még a városi lét tülekedése közepette is, Sen no Rikyu szerzetes, a híres teamester megalkotta az „elvonulás a városban” kifejezést. Ez a magyarázata annak, hogy a teaházak mindig kissé távolabb helyezkednek el a főépülettől.

Próbáld a gyakorlatban megvalósítani az „elvonulást a városban”.

Egy hely, ahol elkülönülhetsz a többi embertől, és magadban lehetsz egy ideig. Egy hely a természetben, ahol visszaszerezheted szellemi szabadságodat. Néhány pillanatnyi elkülönülés már megvilágíthatja a tovább vezető utat.

25.

LÉPJ ÉRINTKEZÉSBE A TERMÉSZETTEL!

Találd meg a karnyújtásnyira lévő boldogságot!

Alkoss miniatűr kertet a tudatodban!

Egyszer tanítottam egy csoport általános iskolás gyereket egy televíziós műsor keretében.

Azt javasoltam, alkossunk miniatűr kerteket.

Először azt kértem a diákoktól, találják meg kedvenc helyüket az iskolában, és amikor ott vannak, erősen próbálják kiüríteni a tudatukat. Aztán mindegyiküket arra kértem, jelenítsék meg élményeiket egy miniatűr kertben.

Egy nagyjából 60 × 15 centiméteres dobozban úgy rendezhették el a földet, a kavicsokat, faágakat és leveleket, ahogy akarták. Gyakorló kerttervező vagyok, de a miniatűr kertek, amelyeket a gyerekek alkottak, még az én szememmel nézve is csodálatos alkotások voltak.

Az egyik gyerek vizet varázsolt, amely egy tóba ömlött; egy másik átlós irányba rendezte a faágakat, ezzel próbálta meg érzékeltetni a szelet; egy harmadik igyekezett árnyékot alkotni… Ezek a gyerekek, akik mindennap el vannak foglalva iskolai és iskolán kívüli tevékenységekkel és különórákkal, tökéletesen belefeledkeztek a miniatűr kertek megalkotásába. Remekül érezték magukat, miközben kapcsolatba kerültek a természettel.

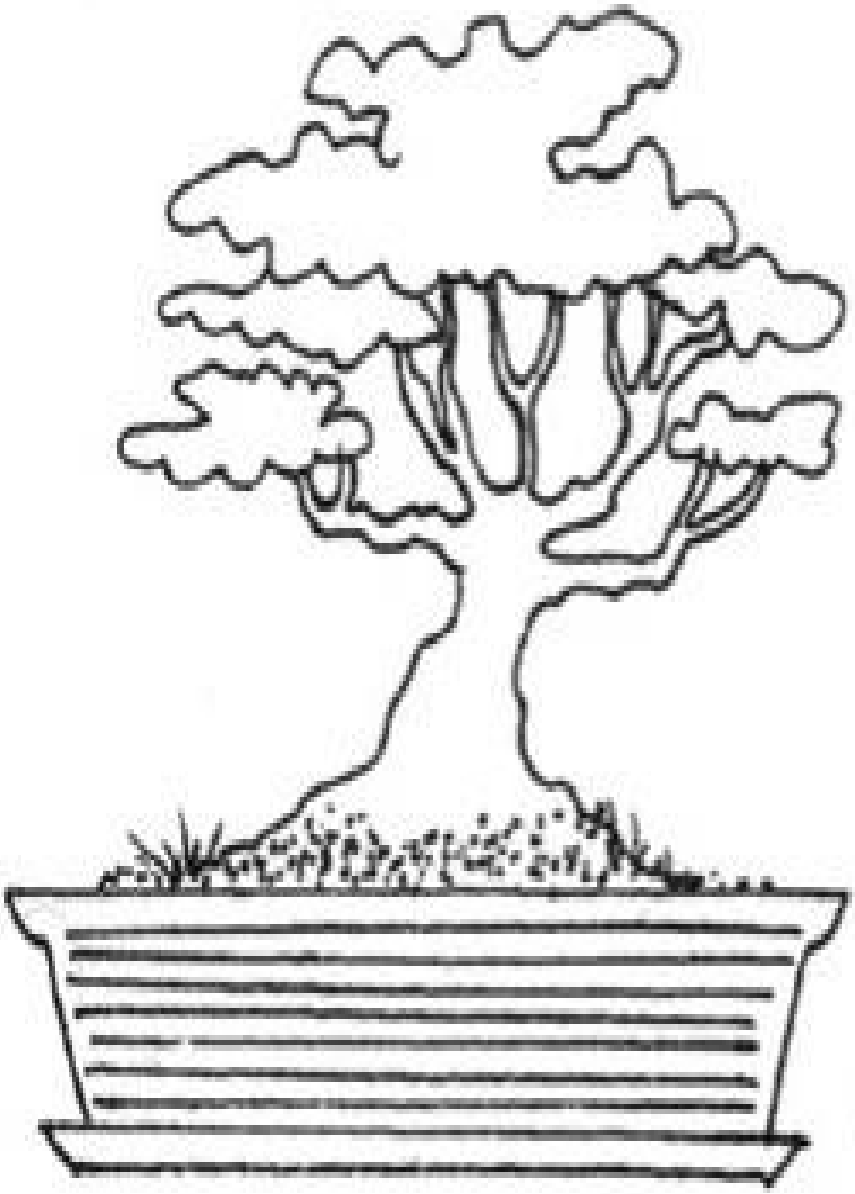
Te magad is próbálj érintkezésbe kerülni a természettel. Ha észreveszel egy földön heverő követ, vedd fel és tartsd meg. Amikor virágokat látsz az út mentén, állj meg és szívd be az illatukat.

Gondolatban alkoss egy saját miniatűr kertet. Felfrissülsz tőle.

26.

ALKOSS EGY KIS KERTET AZ ERKÉLYEDEN!

Egy kis hely az éber figyelem gyakorlására



Bárhol vagy is, élesítheted elmédet

Mi, szerzetesek, gyakran mondjuk: „Egy fa mögött, egy szikla tetején.” Ülsz egy szikla tetején, egyedül, vagy egy fa alatt, és csendben gyakorlod a zazent. Ezáltal kapcsolatba kerülsz a természettel. Hátrahagyhatsz minden gondolatot, ami átfut az agyadon, üres tudattal elmélkedve ülsz. Ez az ideális környezet a zazen gyakorlására.

Még a buddhista szerzeteseknek is nehézséget okoz egy ilyen helyszínt találni. Ezért vannak kertek a zen templomok területén.

Távoli hegyeket tudunk magunk elé képzelni, és gondolatban halljuk a folyó áradásának hangját. Egy ilyen hatalmas tájat miniatűr méretűre lehet kicsinyíteni, ha apró kertet alkotunk, és egy egészen apró helyen reprodukálni tudjuk a természet nagyszerűségét. A buddhista szerzetesek által felhalmozott bölcsesség tükröződik a zen kertművészetben.

Próbálj a saját otthonodban ilyen kertet alkotni. Ha nincs udvarod, a lakás balkonja is tökéletesen megfelel. Ha nincs balkonod, az ablakpárkány is megteszi. Alig egy négyzetméterre van csak szükséged. Ezen a területen igyekezz megjeleníteni a gondolataidban élő tájat.

Egy hely, ahová a tudatod elmenekülhet. Egy hely, ahol szemügyre veheted éned lényegét.

Könnyen lehet, hogy ez lesz a kedvenc helyed.

27.

NÉZD MEG A NAPLEMENTÉT!

Légy hálás, hogy túl vagy egy újabb napon

Találd meg saját „naplementelépcsődet”

Tokió belvárosának Yanaka negyedében van egy hely, amelyet „naplementelépcsőnek” neveznek. Nincs ebben a lépcsőben semmi különösen szokatlan, de ha a megfelelő időpontban leülsz ott és felnézel az égre, láthatod a csodálatos napnyugtát.

Nem tudom, honnan ered a „naplementelépcső” elnevezés, de egyszer csak mindenki elkezdte így hívni. Most már sokan járnak oda megcsodálni a lemenő napot.

Úgy gondolom, sok hasonló hely van szerte a világon. Biztos vagyok benne, hogy Japánban vidéken gyönyörű naplementéket lehet látni a rizsföldekről. A városban felmehetünk a háztetőre, ahonnan hatalmasnak látszik a lenyugvó nap.

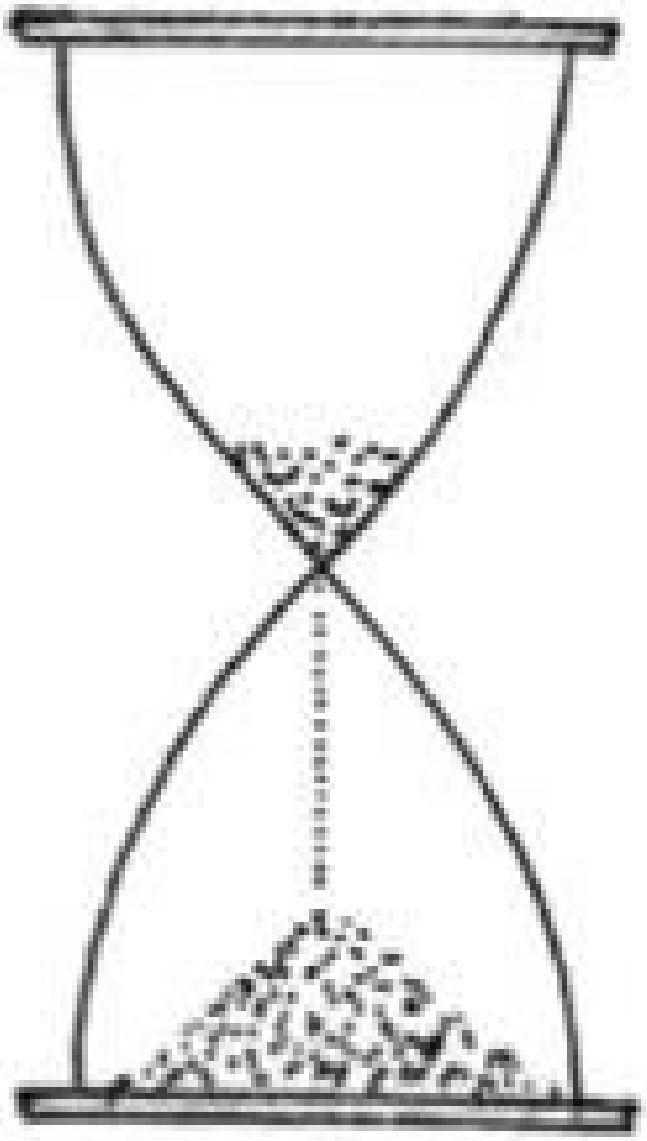
Felesleges kitérőt tenned, hogy eljuss Yanakába. Könnyen találhatsz sok olyan helyet, ahonnan csodálhatod a naplementét.

Az a fontos, hogy le tudj ülni és hosszasan bámulni tudd a napot, amint lemegy. Amikor leszáll az este, egy pillanatig nézz fel az égre. Légy hálás, hogy túl vagy még egy napon. Ez a pillanat megmelengeti a lelkedet.

28.

NE HALOGASD, AMIT MA MEGTEHETSZ!

A jövőt nem bánhatod meg



Tanulj egy szerzetes utolsó kívánságaiból

Japánban az Edo-korszak (1603–1868) végén élt egy híres szerzetes és rendfőnök, Sengai, aki Hakatában lakott, a nyugati Kyushu szigetén.

Amikor közeledett Sengai halála, tanítványai összegyűltek, hogy meghallgassák utolsó kívánságát. „Nem megyek el a halállal”, mondta, vagyis hogy nem akar meghalni. Ez az utolsó kívánság természetesen nem felelt meg annak, amit egy zen mestertől elvártak, ezért a tanítványok közelebb léptek az ágyához és még egyszer megkérdezték, mit szeretne még elmondani.

Azt mondta: „Továbbra sem akarok elmenni a halállal.”

Még egy ilyen híres szerzetesnek is – aki tizenegy évesen vonult be a kolostorba, és élete hátralévő részében, nyolcvannyolc éves koráig a zen lelki gyakorlásnak szentelte magát, és akiről feltételezték, hogy elérte a megvilágosodást – megmaradt a kötődése ehhez a világhoz.

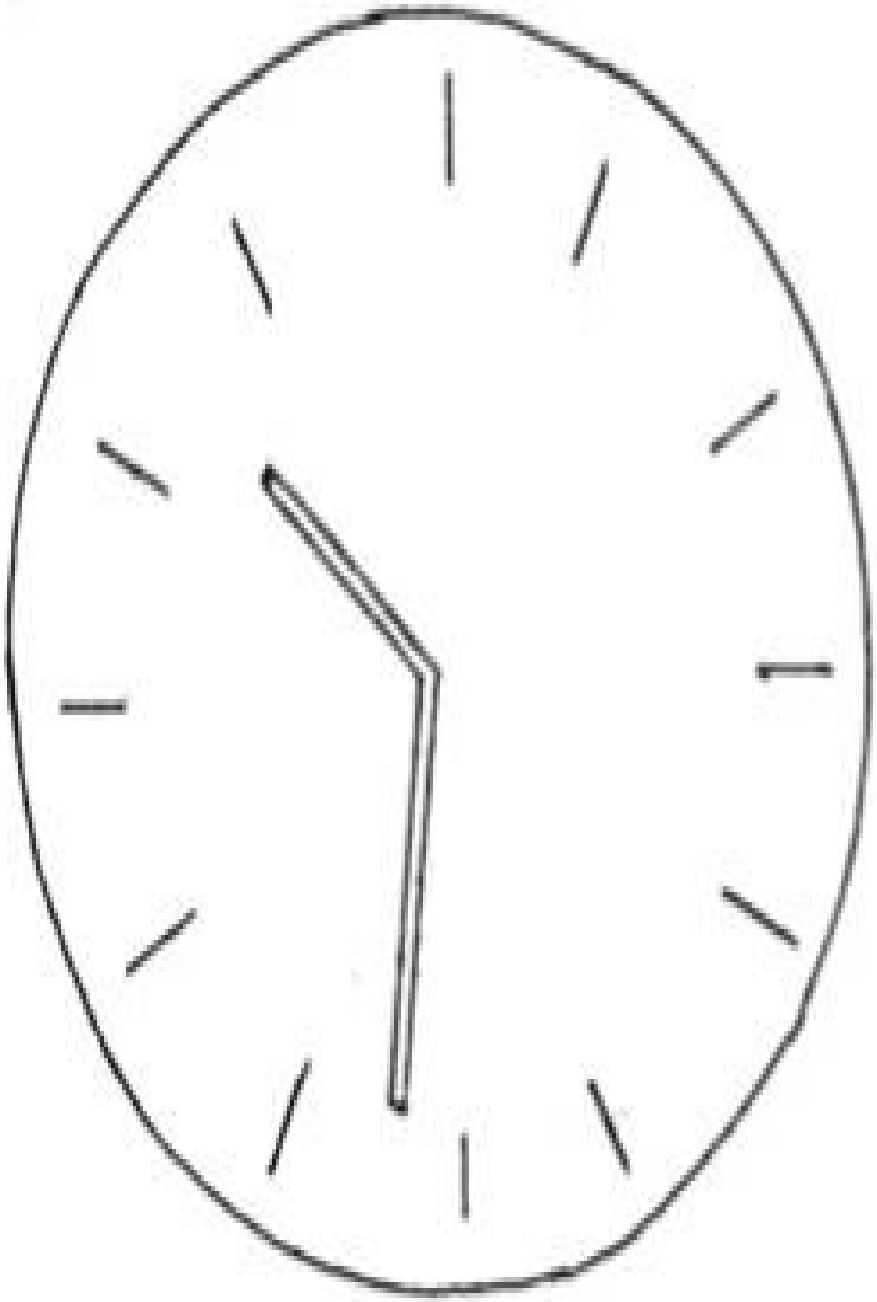
Mindannyian meghalunk, ez a sorsunk, az embereké. Tudjuk ezt, és mégis, a halállal szembesülve ragaszkodunk az élethez. Amikor magam is elérkezem a véghez, a lehető legkevesebb kötődésre fogok törekedni. Szeretném úgy elhagyni ezt a világot, hogy azt gondolhassam, jó életem volt.

Szeretném megtestesíteni a zennek azt a törekvését, hogy életvitelünk feleljen meg életfelfogásunknak, és igyekeznünk kell elérni azokat a dolgokat, amelyekre képesek vagyunk.

29.

NE GONDOLJ KELLEMETLEN DOLGOKRA, MIELŐTT LEFEKSZEL!

Ötperces, ágyban gyakorolt zazen elalvás előtt



Ideje átállítani a tudatodat

Mindnyájunkkal előfordul, hogy éjjel nem tudunk aludni, amikor sötét gondolatok nyugtalanítanak minket, szorongás gyötör, és képtelenek vagyunk csillapítani aggodalmainkat.

Ez a legmegfelelőbb alkalom, hogy gyakoroljuk a zazent.

A zazen csendes gyakorlása felszabadítja agyunkban a szerotonint, ezt a neurotranszmittert, amely hangulatstabilizátorként működik, és bizonyítottan hatékony ellenszere a depressziónak. A zazen terápiás hatással lehet ránk azzal, hogy fokozza a szerotoninkiválasztást az agyban anélkül, hogy gyógyszert kellene bevennünk.

Ahogy az agyunk megnyugszik, fokozatosan ellazulnak a véredények is, javul a vérkeringés. Ez az egész testet melegséggel árasztja el.

Miután kitisztult az elméd és a tested felmelegedett, természetes módon elálmosodsz.

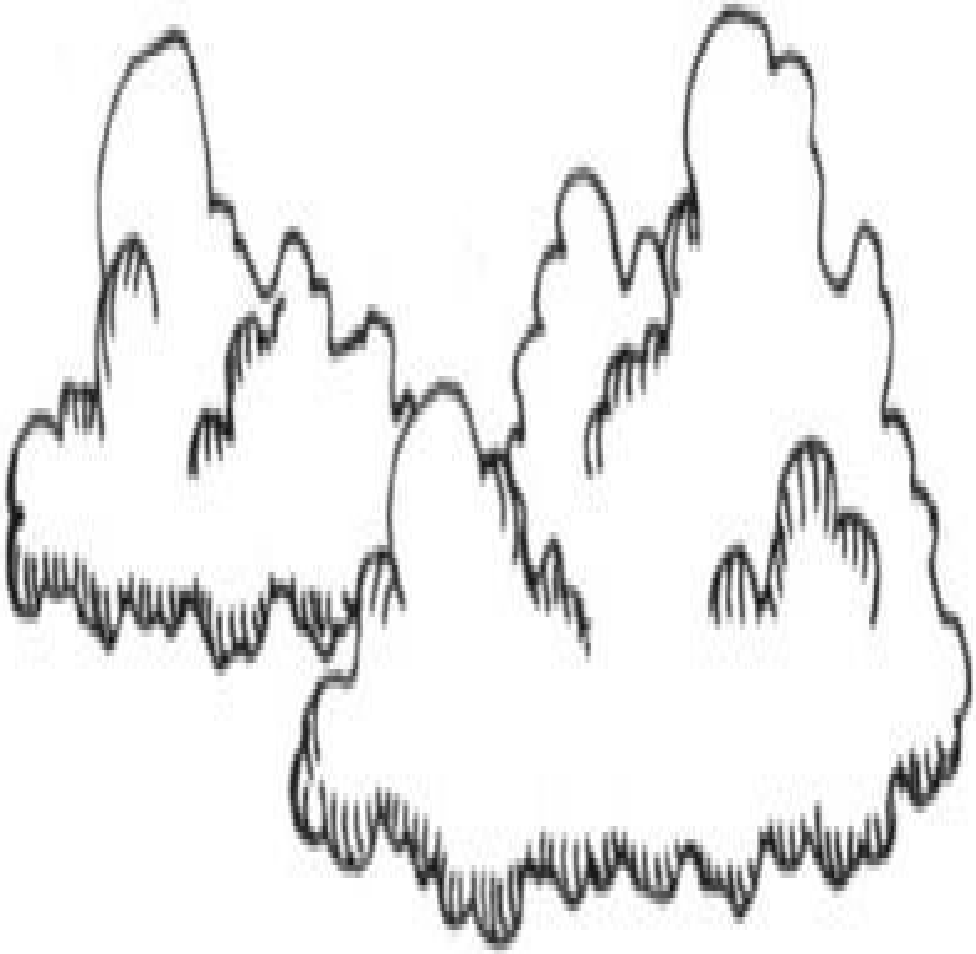
Amikor lefekszel, ne gondolj semmire, ami a reggeli felkelés óta történt veled, csak légy hálás, hogy átéltél még egy napot.

Amikor másnap reggel felébredsz, úgy fogod érezni, újjászülettél. Ne becsüld le az elalvás előtti ötperces zazen hatását.

30.

MOST PRÓBÁLJ MEG MINDENT MEGTENNI, AMIT CSAK TUDSZ!

Ez jóra vezet



Ne hajszold a fellegeket – sosem fogod elkapni őket

Van egy történet a felhők kergetéséről és arról, hogy a felhők elszöknek.

Kint vagy a szabadban egy forró nyári napon, a mezőn dolgozol. Nincs egyetlen felhő sem, hogy eltakarja az izzó napot, el kell viselned a hőséget. De aztán felnézel az égre, és a távolban meglátsz egy fehér foltot.

„Ó, biztosan hűvösebb lesz annak a felhőnek az árnyékában. Remélem, nemsokára ideér” – gondolod magadban, és már az jár a fejedben, hogy abbahagyod a munkát, amíg a felhő meg nem érkezik.

Az igazság viszont az, hogy a felhő talán soha nem érkezik ide, hogy megvédjen a hőségtől, és eltelhet az egész nap úgy, hogy nem dolgozol, csak várod az árnyékot.

Ahelyett, hogy várnád, hogy közelebb érjen a felhő, igyekezz most megcsinálni, amit el kell végezned. Ha odaadóan dolgozol, talán meg is feledkezel róla, milyen meleg van. Aztán észre sem veszed, megérkezik a felhő, és frissítő hűvöset hoz magával.

Amiről itt beszélek, nemcsak a felhőkre igaz, hanem a sorsra vagy a szerencsére is. Nincs értelme más valakire irigykedni, aki a szerencse áldásában részesült. Az sem tesz semmi jót, ha azon lamentálsz, hogy neked nincsenek lehetőségeid. Egyszerűen dolgozz keményen, végezd el ma, amit tenned kell. És a szerencse egész biztosan nem fog elkerülni.

MÁSODIK RÉSZ

30 MÓDSZER A BIZALOM ÉS BÁTORSÁG ÖSZTÖNZÉSÉRE AZ ÉLETBEN

Próbálj változtatni a nézőpontodon!

31.

FEDEZD FEL MÁSIK ÖNMAGAD!

Találd meg belső éned!

Belső személyiséged lehetőségei határtalanok

A szabadabb vagy könnyedebb élet érdekében a zen buddhizmus azt tanítja, fontos, hogy ne minősítsük magunkat „ilyen vagy olyan típusú” embernek.

Hadd mondjak egy példát.

Lakozik benned egy másik én is. Ez a másik változatod szabadabb, mint az az éned, amelyiket ismerni véled, és tele van lehetőségekkel. Ez a te lényegi valód. Benned él valódi belső személyiséged.

A zen nyelvén szólva a belső személyiséget „mesternek” is szokták nevezni. Van egy híres történet egy zen szerzetesről, aki így szólította saját magát: „Hé, mester!”, és énje így válaszolt: „Tessék!” Akkor megkérdezte: „Ébren vagy?”, és énje azt felelte: „Igen!” És így folytatta tovább a társalgást.

Mindnyájan különféle szerepeket játszunk a társadalomban. Lehetsz irodista, anya vagy szakács egy étteremben. Ezek kétségtelenül a különböző „énjeink”. De mindnyájunknak van egy másik énje, egy igazi hőse, aki bennünk él.

Tégy meg mindent, hogy felébreszd ezt a másik énedet!

32.

NE GYÖTRŐDJ OLYASMI MIATT, AMI MÉG NEM TÖRTÉNT MEG!

A szorongás megfoghatatlan

Hol létezik voltaképpen a szorongás?

A zen buddhizmusról úgy tartják, egy Bodhidharma nevű szerzetestől származik. Ő adta át tanításait követőjének, Huikének.

Huike egy ízben megosztotta bánatát Bodhidharmával.

„Elmém mindig tele van aggodalmakkal. Kérlek, segíts lecsendesíteni őket.”

Bodhidharma így felelt: „Lecsendesítem az aggodalmaidat. De előbb hozd ide őket. Ha leteszed elém, és azt mondod, »ezek az aggodalmak terhelnek engem«, akkor lecsendesítem őket.”

Ezt hallva Huike először értett meg valamit.

Az „aggodalom” az ő tudatában létezik, de nyilvánvalóan nem kézzelfogható valami.

A félelmei megfoghatatlanok voltak, mégis ragaszkodott hozzájuk. Rájött ennek a hiábavalóságára.

Szükségtelen olyasmi miatt nyugtalankodni, ami még nem történt meg. Arra gondolj, ami épp most történik.

Szinte minden szorongás megfoghatatlan, a saját tudatod szüleménye.

33.

ÉLVEZETTEL VÉGEZD A MUNKÁDAT!

A munka kelti életre belső énedet

Az örömöt saját magadban találod meg

Egy rinzai zen pap így tanította egyszer a szerzeteseket: „Légy mester, bárhová mész is. Így bárhol találod is magad, a dolgok olyanok lesznek, amilyenek valójában.”

Mindig tégy meg minden erőfeszítést, bármilyen helyzetben és körülmények között vagy, hogy előjöjjön valódi éned – belső személyiséged –, és megfelelően reagáljon arra, amivel szemben találod magad.

Ha mindenhez így állunk hozzá, mindannyian képesek leszünk megtalálni az igazságot. És benne megtaláljuk a boldogságot. Ez a jelentése ennek a tanításnak.

Amikor valami fárasztó tennivalónk van, sokszor szeretnénk panaszkodni miatta. Azt mondjuk: „Ezt bárki meg tudná csinálni”, vagy „Nekem mindig csak ez jut”. De ezzel a hozzáállással nagyon nehéz megtalálni az örömöt a munkában.

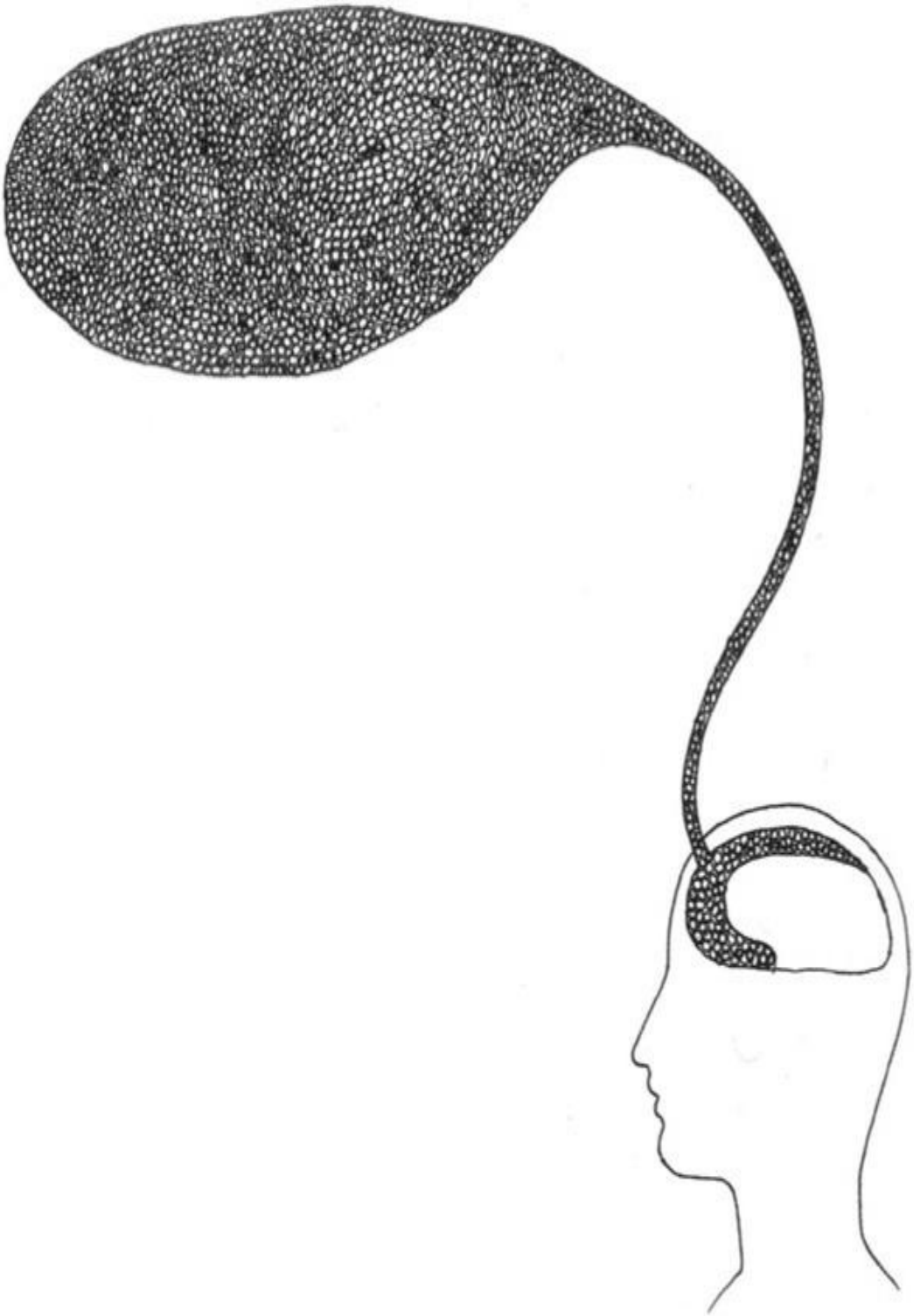
Azoknak az embereknek van a legnagyobb esélyük megtalálni belső békéjüket, akik igyekeznek élvezni azt, amit meg kell tenniük. Rendszerint bármiben, amit élveznek – ami éppen előttük van –, ott rejtőzik, hogy kedvező lehetőséggé váljék.

Az a hely, ahol most vagy, a szerep, amit betöltesz, az emberek, akikkel ma találkozol, minden apró dolog… soha nem tudhatod, mikor adódik az alkalom. Ne utasítsd el, amit épp csinálsz, és kezdj el élni.

34.

EGYSZERŰEN MÉLYÜLJ EL!

A korlátlanság hatalmas ereje



Ürítsd ki elmédet, és ne engedd, hogy bárhol lecövekeljen vagy elkalandozzon

Van egy mondás a zen gyakorlatról, a munen muso. Azt a létállapotot írja le, amikor szabadok vagyunk a világi vágyaktól és zavaró gondolatoktól. Ez a musin, vagy „tiszta tudat”. Ürítsd ki elmédet, ne engedd, hogy bármin megakadjon vagy elkalandozzon. Így válik lehetővé, hogy arra összpontosíts, amit most kell elvégezned anélkül, hogy az életedben jelen lévő más dologgal foglalkoznál. Ez a tanítás a rendelkezésünkre álló hatalmas erőt mutatja be, amennyiben el tudjuk érni a tiszta tudatot.

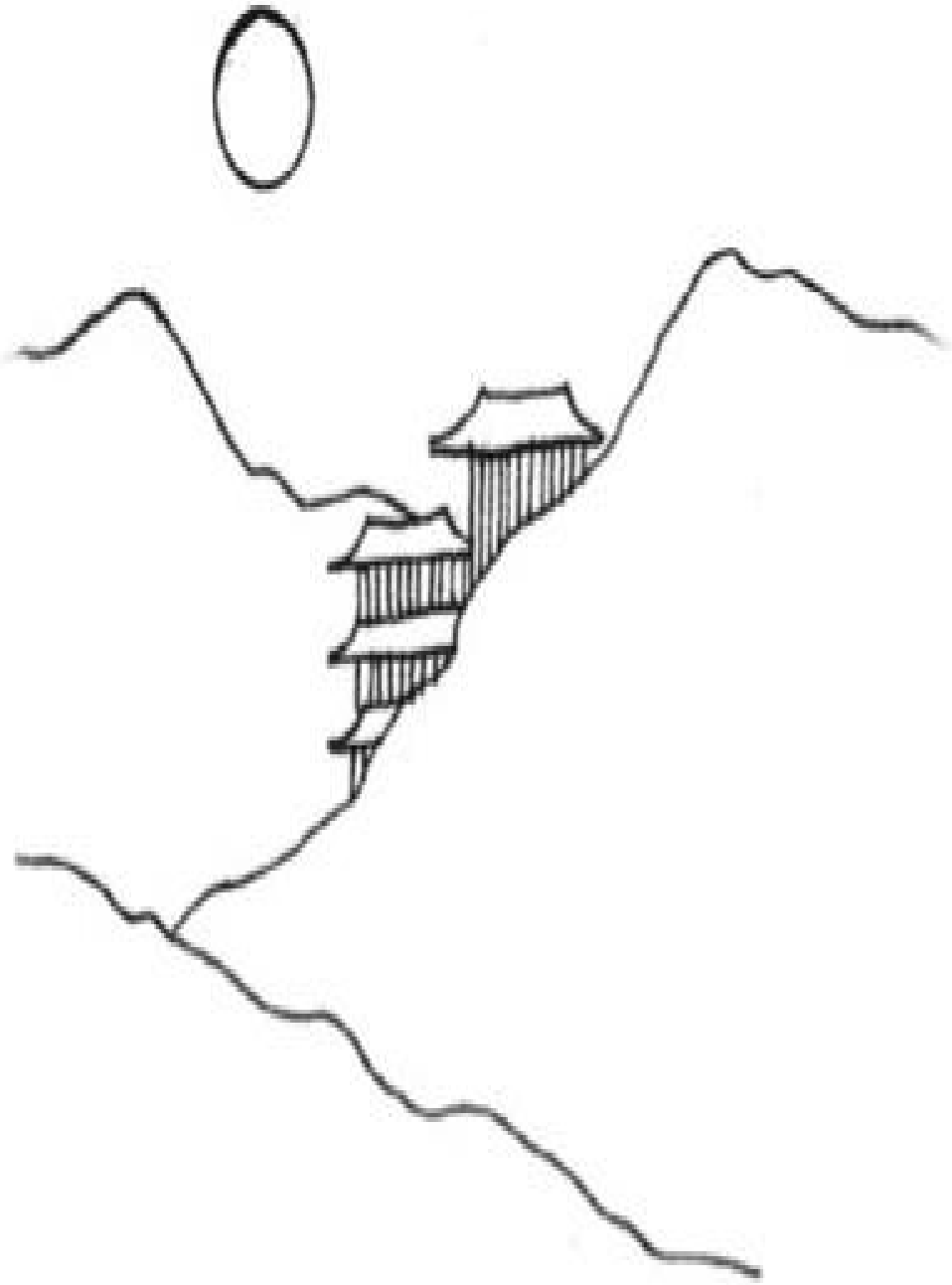
Egy Takuan nevű zen mester az Edo-korszakban (1603–1868) így magyarázta a japán vívás, a kendó titkát: „Szemben állsz egy szintén kardot viselő másik emberrel, arra gondolsz, hogy lehetőséged van ellenfeled vállára lesújtani. Gondolataidat kizárólag ellenfeled válla foglalja le. Ha úgy gondolod, hogy legyőzheted, akkor tudatodat a győzelem gondolata tölti be. Ne engedd, hogy gondolataid elkalandozzanak vagy megtapadjanak ezeknek a helyeknek bármelyikén. Még ha energiádat egyetlen pontra összpontosítod is, tartsd szabadon és nyitottan a tudatodat. Ez a kard titka.” Amikor azt gondoljuk, hogy a munkánkra koncentrálunk, gyakran felmerülhet bennünk a kérdés: „Mikor tarthatunk már szünetet?” Vagy: „Ez a munka nagyon unalmas.” Még amikor lazítunk is szabadnapunkon, fel-felbukkannak a munkával kapcsolatos zavaró gondolatok.

Próbálj egyszerűen elmélyedni abban, amivel éppen foglalkozol. Rájöhetsz, milyen meglepően erőteljes hatása van, ha így teszel.

35.

NE RIADJ VISSZA AZ ELŐTTED ÁLLÓ FELADATOKTÓL!

Hogyan tegyük sokkal élvezetesebbé a munkát?



„Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül.”

A zen gyakorlatában fontosnak tartjuk, hogy a munkára ne úgy gondoljunk, mint holmi robotolásra, ezért inkább a samu szóval illetjük.

Amikor a buddhizmus megszületett Indiában, a szerzetesek semmiféle produktív tevékenységet nem végeztek – kizárólag abból az alamizsnából éltek, amit kaptak. Ez az étel- vagy pénzadomány a samu.

Amikor azonban a buddhizmus elterjedt Kínában, az összes templomot a hegyekben építették fel. A szerzetesek nem tudtak lejönni a hegyekből, hogy alamizsnáért könyörögjenek, és maguk kezdtek el földet művelni és növényeket termeszteni, és ez gyakorlattá vált. A munka (samu) lett a legfontosabb: ha valaki nem dolgozott, nem is ehetett. Innen származik Paj-csang Huaj-haj zen mester mondása: „Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül.”

Ha mindennap dolgozunk, lefoglal bennünket az előttünk álló feladat és a vele együtt járó nyereség. Én mégis úgy hiszem, hogy a munka lényege Baizhang gondolkodásmódjában rejlik.

Ennek értelmében próbálj a munkára mint samura tekinteni, vagyis éber figyelemmel végzett munkára. Úgy gondolj rá, mint olyasvalamire, ami táplál és nevel téged.

Csak ha így gondolkodsz, akkor tapasztalhatod meg a munkában fellelhető igazi élvezetet.

36.

NE HIBÁZTASS MÁSOKAT!

A gondolkodásmód, amely megteremti az alkalmat és a jó szerencsét

Úgy gondolj a munkára, amit végzel, mint egy találkozásra

A munkahelyen vannak, akik eredményeket produkálnak, és vannak, akik soha nem tűnnek hatékonynak. Hogy lehet ezt megmagyarázni?

A legtöbb ember ugyanazokkal az alapvető képességekkel bír.

Ha tehát van valami, amitől különbözők lesznek az elért eredmények, az talán a szellemi beállítottság, amellyel mindannyian bármely ránk váró feladathoz viszonyulunk.

Bármit csinálsz is, légy hálás a lehetőségért. Örülj az alkalomnak, hogy dolgozhatsz. Nem szeretnék idealistának tűnni, csak megismétlem, amit sok nagyszerű férfi és nő mondott korábban.

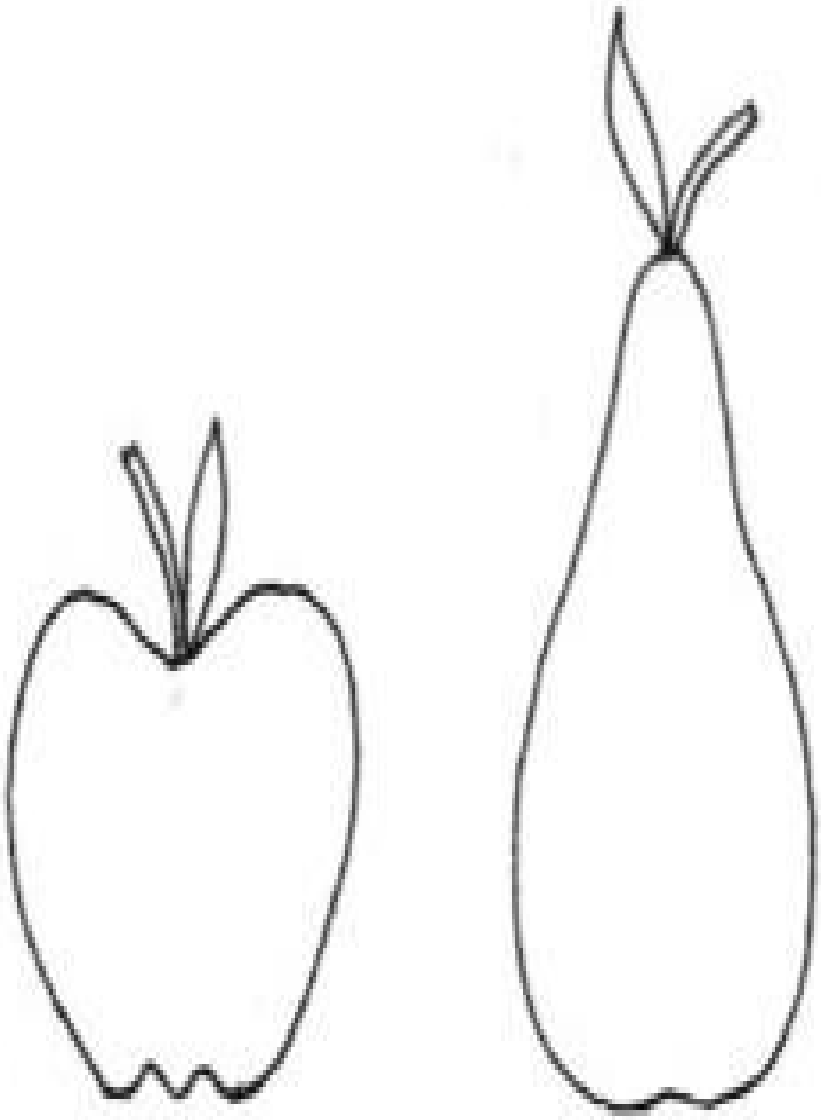
Ha azt hiszed, hogy egy feladatot rád erőszakolnak, akkor tehernek érzed a munkát, és ez negatív érzelmeket kelt benned. Ugyanez a helyzet a zen gyakorlásával. Abban a pillanatban, ahogy azt kérdezed magadban: „Miért kell nekem minden reggel kitakarítanom a kertet?”, a gyakorlásod értelmét veszíti.

Minden, amit emberként teszünk, értékes. Ha értelmet keresünk abban, amit csinálunk, először egyesülnünk kell belső lényünkkel a munkában. A munkádban a tiéd a vezető szerep. Ha ilyen szemlélettel közelíted meg a feladatot, minden munka értelmes és felbecsülhetetlenül értékes lesz.

37.

NE HASONLÍTSD MAGAD MÁSOKHOZ!

Amikor úgy érzed, mintha nem a neked való munkát végeznéd



Minden dologban az a nehéz, hogy tovább kell csinálni

„A munka, amit most végzek, az igazi hivatásom.” Aki így beszélhet, nagyon szerencsés ember.

A legtöbben viszont valószínűleg így tűnődnek: „Tényleg nekem való ez a munka? Lennie kell valami másnak, amire alkalmasabb vagyok.”

Bizonyára mindenkinek megvannak a maga adottságai.

De van valami, amit állhatatosságnak neveznek.

A gyakorló zen buddhista szerzetesek korán kelnek, felsöprik és kitakarítják a kertet, vallási szertartásokat végeznek… Mindennap megismétlik ugyanezt, és a tanulságot maga az ismétlés szolgáltatja.

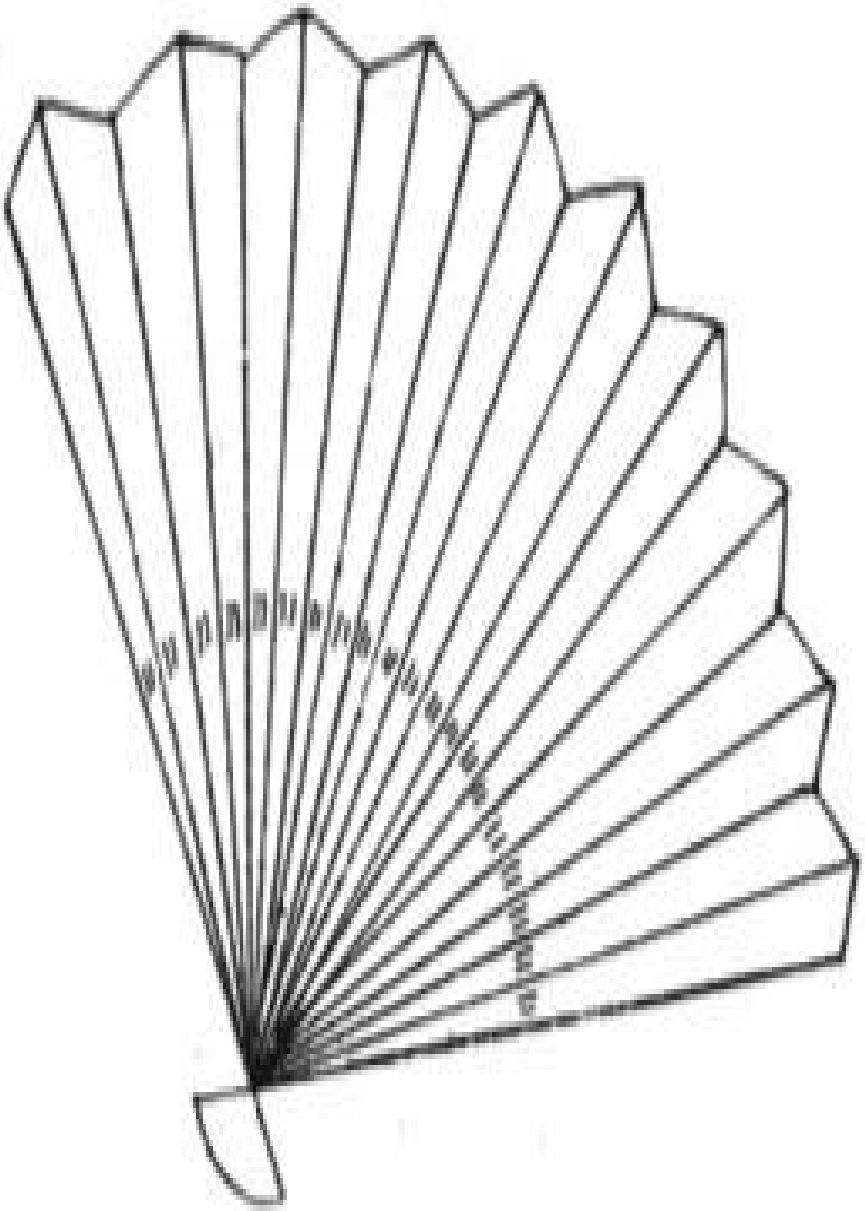
Belekezdhetsz valamibe, ha van hozzá energiád. Befejezni is egyszerű. Állhatatosan tovább folytatni, az a nehéz. Ha azt mondogatod magadnak nap nap után, hogy valami rossz neked, akkor hogyan tudna bármikor is jóra fordulni?

Hajlamosak vagyunk másokhoz hasonlítani magunkat. Irigykedünk a szomszédra, mert neki könnyű munka jutott. Látunk valakit, aki tehetséges, és elkeseredünk. Pedig végső soron meg lehet találni az örömöt, ha újra meg újra elvégezzük a hozzánk illő feladatot.

38.

NE AZT KUTASD, MI HIÁNYZIK NEKED!

Itt és most légy elégedett



Az eredmények elérésének leggyorsabb útja

Van egy mondás: „Nyáron fűt, télen hűt”, ami az időszerűtlen és haszontalan dolgokra utal. De egész biztosan eljön az idő, amikor hasznát vehetjük annak, amit azonnal nem tudunk felhasználni. A megfelelő pillanat kivárásának fontosságáról beszélek.

Bár mindegyiket munkának nevezik, bizonyos feladatok csillogónak és irigylésre méltónak látszanak kívülről, mások unalmasnak és alantasnak. Ámbár minden dolog egyenlő, az emberi természetre jellemző, hogy inkább a csillogó munkát szeretné.

Pedig annak számára, aki a csillogó munkát végzi, a dolgok nem mindig csillogók. Amit most látsz, az a közönséges feladatok kitartó ellátásának végeredménye.

Ami most talán haszontalannak látszik, később sikerhez vezethet. Egyetlen csepp erőfeszítés sem megy veszendőbe, ha a jelen pillanatban keményen dolgozol.

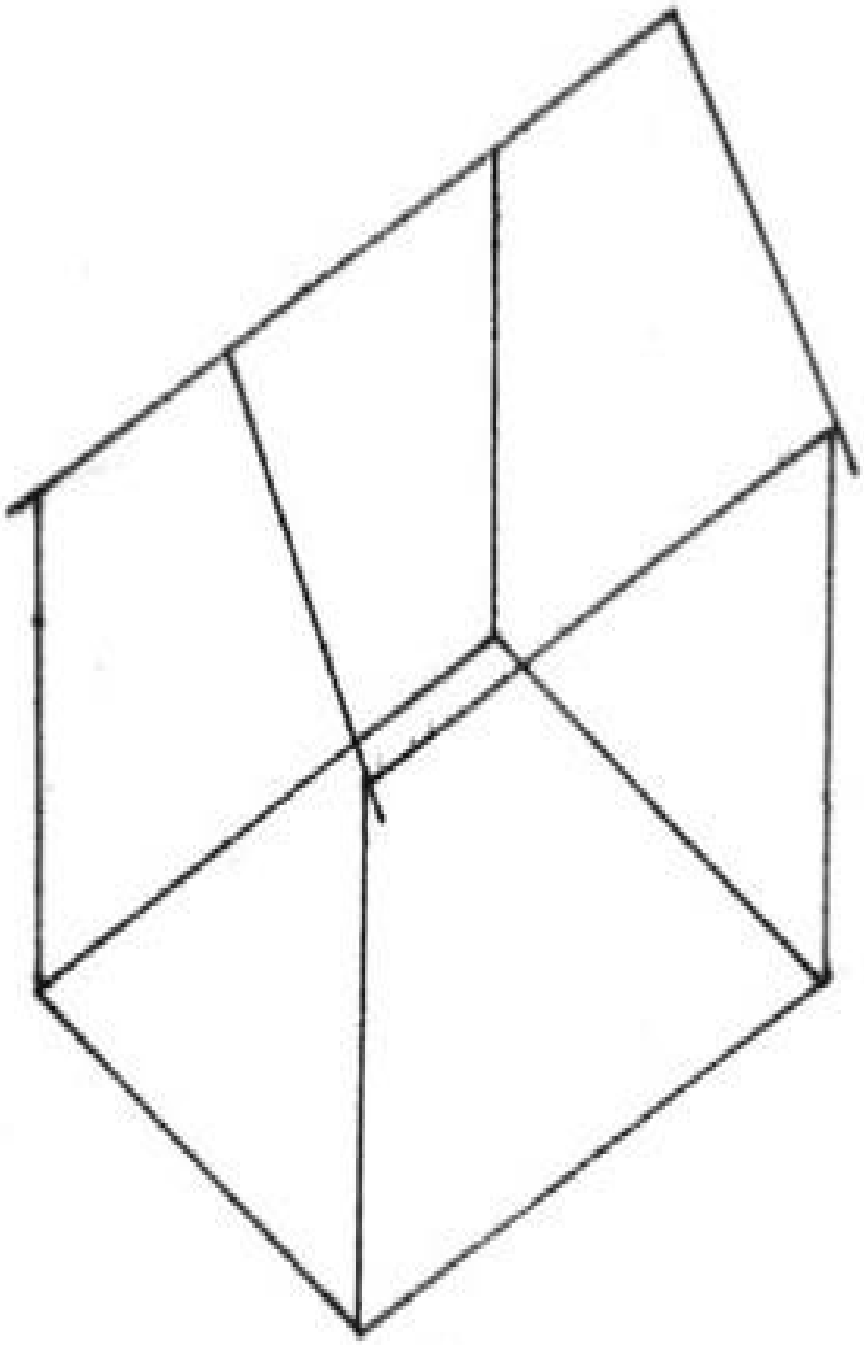
A főnököd megkérdezheti: „Ki tudná ezt megcsinálni nekem?” Egy unalmas feladatról van szó, és senki nem emeli fel a kezét. Éppen ilyenkor van itt az idő, hogy megszólalj: „Én meg tudom csinálni.”

Légy te az ilyen beállítottságú ember. Jutalmad nem maradna el.

39.

IDŐNKÉNT PRÓBÁLD KIKAPCSOLNI A GONDOLKODÁST!

Ahol az ideák rejtőzhetnek



Annak előnyei, hogy van hely a tudatodban

Az üresség állapota, amikor nem gondolsz semmire. Nem könnyű elérni. Még gyakorló szerzetesek is nehéznek tartják.

De amikor visszanézel napjaidra, rájössz, hogy voltak pillanatok, amikor öntudatlanul is elérted.

Felnézel az égre, és azt gondolod: „Ó, milyen gyönyörű felhő”, és szájtátva bámulod. Aztán feleszmélsz az ábrándozásból, és azt mondod: „Mire is gondoltam az előbb?”

Arra biztatlak, hogy becsüld meg ezeket a pillanatokat.

Az irodában, amikor adódik valami nehézség, mindenki izgatottan próbál előjönni a megfelelő megoldással. Egy pillanatra sem hagyod abba a gondolkodást; kitartóan töröd a fejed.

De amikor egy frappáns ötlettel akarsz előállni, lehet, hogy a folyamatos erőlködés nem vezet eredményre.

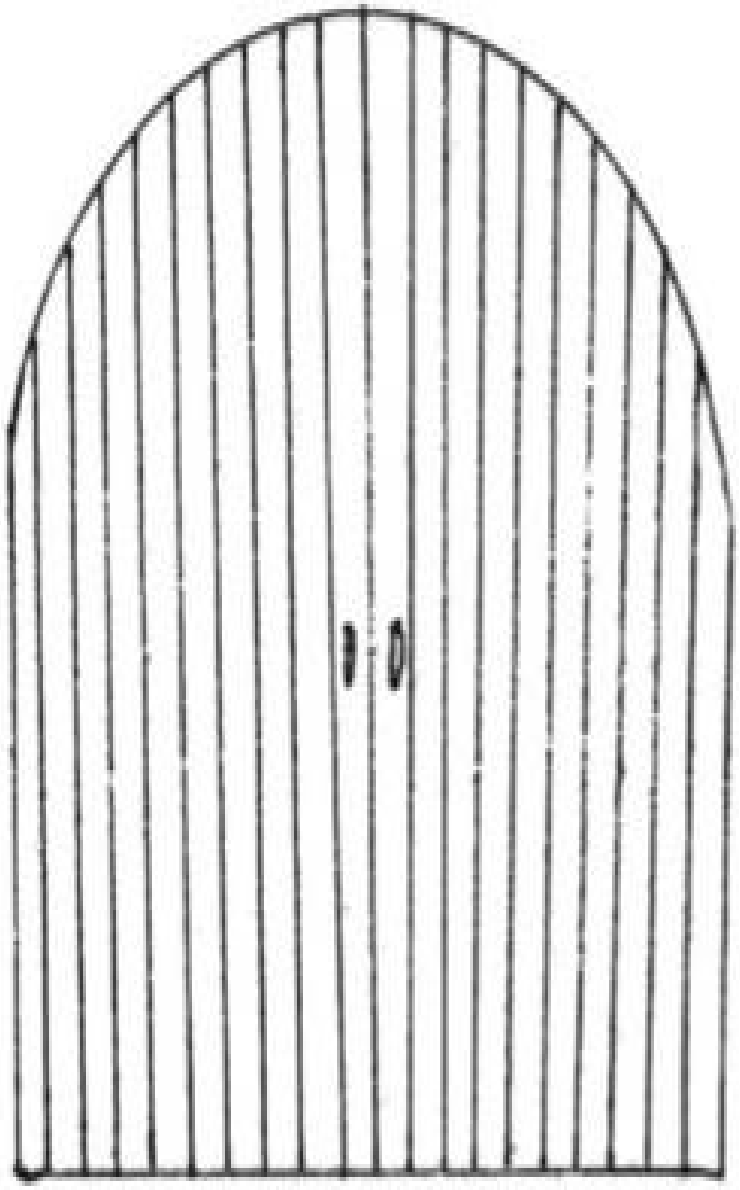
Az ötletek vagy sziporkák a tudatodban lévő üres helyekről pattannak ki – a gondolatok közötti hézagokból.

Hogy megnöveld az ötletek előcsalogatásának esélyét a hézagokból, becsüld meg az alkalmakat, amikor épp nem gondolkodsz semmin.

40.

TANULJ MEG VÁLOGATNI!

A stressz enyhítésének legjobb módszere



Próbálj kapukat emelni a tudatodban

Amikor reggel felkelünk, rögtön bekapcsoljuk a komputert, megnézzük az e-mailjeinket vagy elolvassuk a híreket a telefonunkon, megnézzük az időjárás-jelentést.

Olyan korban élünk, hogy az információ mindig, mindenhol a rendelkezésünkre áll. De egy ilyen világban még inkább indokolt, hogy a kezünk ügyében legyen a kikapcsológomb.

Nagyon fontos, hogy válogatni tudjunk.

Próbálj kapukat emelni a tudatodban.

Az otthonod legyen például az első kapu. Amikor elmész otthonról, áthaladva az első kapun, elkezdesz a munkára gondolni. Az autód ajtaja vagy a vonat a második kapu; ahogy áthaladsz rajta, elkezded tervezni a munkanapodat. Végül, amikor megérkezel az irodába, belépsz a harmadik kapun, és készen állsz arra, hogy a munkádra koncentrálj.

Amikor a munkanapnak vége és visszaérkezel az első kapuhoz, fontos, hogy a munkát magad mögött hagyd.

A fennmaradó idő a pihenésé. Az otthoni élet élvezetéé.

Ez a stressz feloldásának legjobb módja.

41.

PRÓBÁLJ RÉSZT VENNI EGY KÖZÖSSÉGI ZAZENEN!

Esély a szemét kisöprésére a tudatodból

A templomban megszabadulhatsz a stressztől és a gondoktól

Sok zen templomban tartanak mostanában zazenkait, vagyis a nagyközönség számára is nyitott ülő zazenmeditációt.

A Kenkoji templom, amelynek én vagyok az állandó papja, hetenként tart zazenkait. Nincs ebben semmi ördöngösség. Bárki, aki megtanulja az alapokat, meg tudja csinálni.

Csendben gyakoroljuk a zazent, és a rekeszizmunkból lélegzünk. Mindössze ennyire van szükség az egész test átmelegedéséhez, még a téli hidegben is. Amikor mélyen lélegzel, a vér a lábad hegyéig áramlik, és mindenhol érzed a meleget.

Egy nemrégiben végzett kutatás kimutatta, hogy amikor a zazent gyakoroljuk, alfa állapotba kerülünk, és az ellazuláshoz vezető agyhullámok veszik át az irányítást.

Gondolatokkal és aggodalmakkal megterhelt emberek jönnek a templomba. Aztán csendben ülnek, gyakorolják a zazent, és ez idő alatt békésen magukra találnak.

Amikor elhagyják a templomot, a gondjaikat is maguk mögött hagyják.

Az ülő elmélkedés után arckifejezésük tiszta és derűs. Valahányszor ezt látom, rendkívül nagy öröm fog el.

A zazenkai alkalmat kínál a szemét kisöprésére a tudatodból.

42.

ÜLTESS EL EGY SZÁL VIRÁGOT!

Nincs fontosabb nap a mai napnál

A természet világában minden nap új nap

Fontold meg, hogy magról növesztesz egy szál virágot. Ültesd el a magot egy cserépbe. Minden reggel beszélj hozzá, miközben megöntözöd. Idővel megjelenik egy apró hajtás, aztán kinyílik egy csodaszép virág. A virág növekszik – mindennap, minden órában, minden percben –, és észre fogod venni a változásokat.

A természet világában minden nap új nap. Mi, emberek hajlamosak vagyunk megrekedni a múltban, de amikor virágot nevelünk magról, tudatosítjuk, hogy semmi és senki nem maradhat egy helyben.

A zen életmód állandó kapcsolatot jelent a természettel. Érzékeljük az életet, amely a természetben lakozik, és magunkat ennek részeként fogjuk fel. Az egészség érzése és lelki béke következik ebből a tudásból.

Minden reggel sétálok a templom kertjében. Bár a kert ugyanaz, mégis mindennap másnak tűnik. Különbség van a verőfényes és az esős napok között, és a lehullott levelek száma napról napra változik. A kert soha nem ugyanolyan egyik nap, mint a következőn.

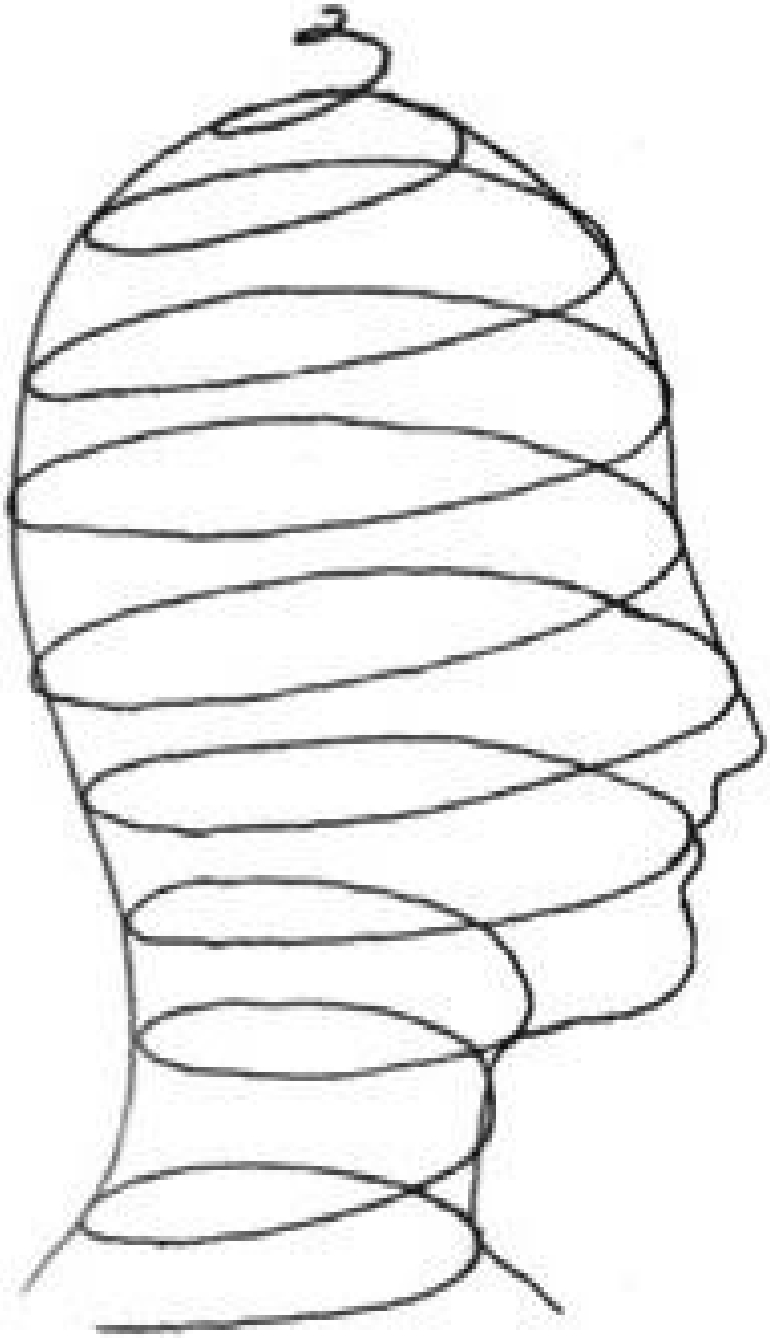
Azt mondjuk: „Minden nap új, és holnap is új lesz.”

Ugyanígy van ez az emberekkel is. Mai gondjaink a nappal együtt véget érnek. Holnap te is új leszel. Ezért nem kell nyugtalankodni.

43.

GONDOSKODJ A MEGFELELŐ INDULÁSRÓL!

Alkoss „felfelé menő spirált”!



Hogyan idézhetsz elő sok jót magad körül?

Japánban az új év kezdetén először a szentélybe látogatunk el. Egy szertartás keretében imádkozunk jó szerencséért az előttünk álló évben.

A jó szerencse további jó szerencsét hoz magával. A szerencsétlenség további szerencsétlenséget vonz. Már csak ezért is megfelelően kell indítanunk.

Ez vonatkozik a munkára is. Például váratlanul új feladatot kapsz. Ha a lehető legjobban kihasználod az alkalmat, és tiszta erővel beleveted magad a munkába, ez újabb munkalehetőséghez vezethet. Ha megbecsülöd a jó szerencsét, amikor először elér téged, az egész sor jó szerencsét hozhat magával.

Így történik ez a balszerencsével is. Ha teszel egy balszerencsés lépést, belekerülhetsz egy lefelé tartó spirálba.

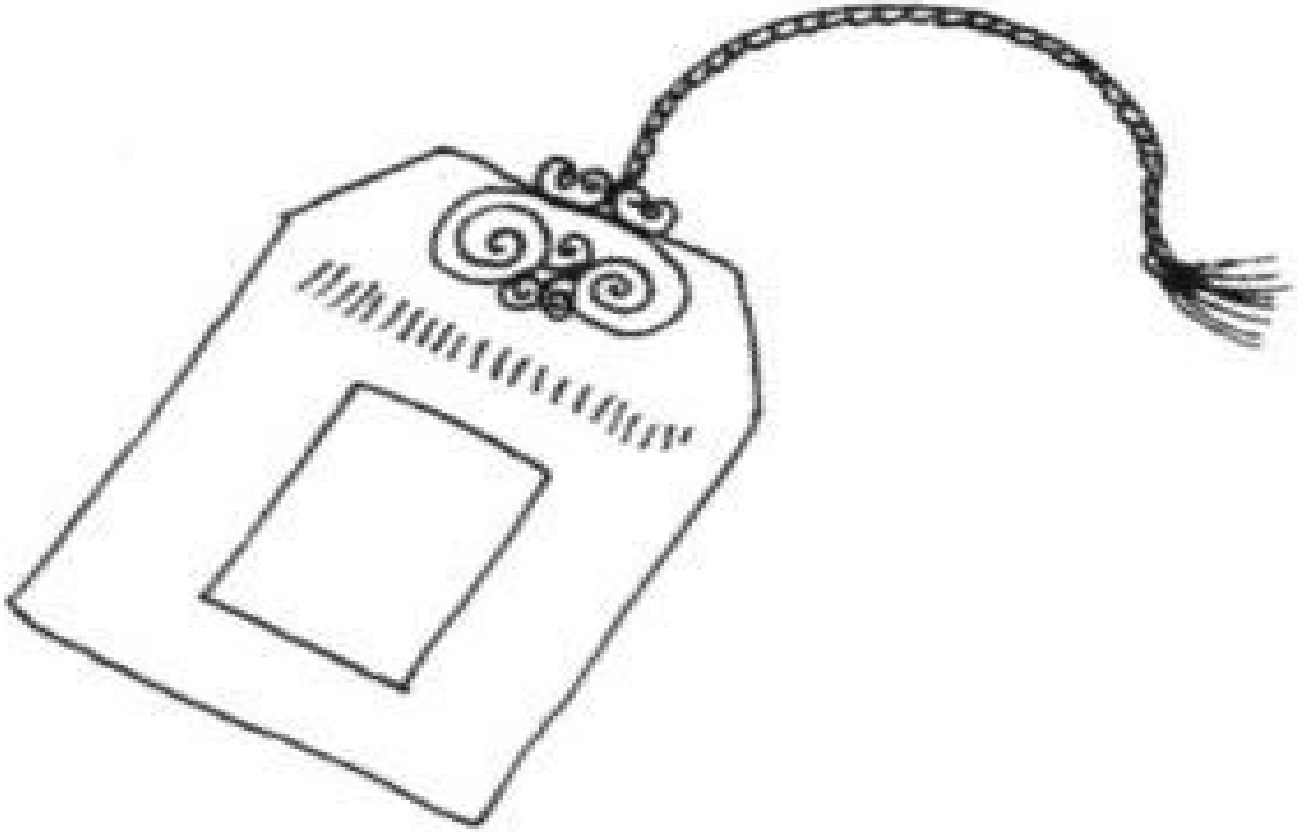
Amikor úgy érzed, nem jól mennek a dolgok, próbáld hangosan korholni magadat. A zenben a katsu szóval korholjuk a gyakorlókat, amikor a megvilágosodás felé vezető úton küszködnek. Egy jól időzített katsu új irányba terelheti a történéseket.

Szabadulj meg a balszerencsétől rögtön az elején. Mindenképpen használd ki a jó szerencsét. Ez a jó élet titka.

44.

BECSÜLD MEG ÖNMAGAD!

Az amulett viselésének jelentése



Az amulett a te alteregód

A templomba látogatók néha a következő kérdést teszik fel nekem: „Mester, milyen amulett a legerősebb? Melyiknek legnagyobb a hatása?”

Az emberek mintha félreértenék, mi is az amulett, ezért türelmesen elmagyarázom nekik.

„Úgy gondolj az amulettre, mint az istenség vagy maga Buddha alteregójára. Te vigyázol az istenségre egy évig. Védelmezned kell az istenséget. Ha megbecsülöd az amulettet, saját magadat becsülöd meg.”

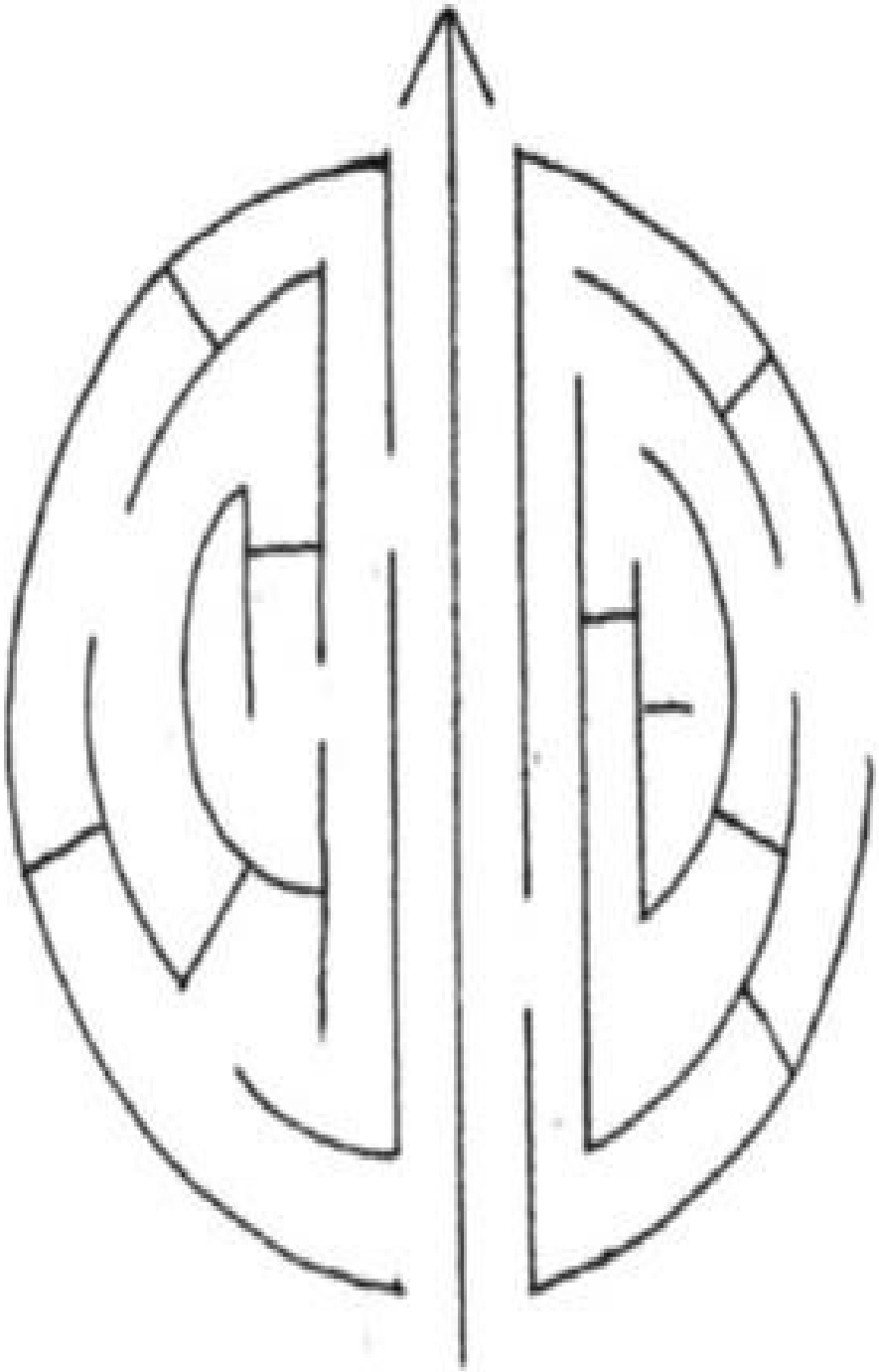
Azt gondolhatod, hogy ha amulettet viselsz, lehetsz egy kicsit gondatlanabb magad iránt, hiszen az amulett úgyis megvéd. De nem szabad így gondolkodnod. Amikor vigyázatlan vagy magaddal, az istenséget is veszélybe sodrod.

Ennek elkerülése érdekében mindig törekedj arra, hogy odafigyelj a viselkedésedre. Becsüld meg magadat. Ez az amulett viselésének igazi értelme.

45.

GONDOLKODJ EGYSZERŰEN!

Ha tényleg jól akarod tartani a tudatodat



Ami megtévesztően vonzónak látszik

Itt egy történet, amely megesett valakivel, akit ismerek.

Az illető omuraisura vágyott, az omlettbe burkolt sült rizsre, amit ketchuppal szolgálnak fel, ezért elment egy étterembe. Miközben az étlapot tanulmányozta, megakadt a szeme a hayashi-raisun, ami nem más, mint marhahúsból készült ragu rizzsel. Az étlapot fotók illusztrálták, és ez a fogás nagyon finomnak látszott. Miközben azon töprengett, melyiket válassza, észrevette, hogy omu-hayashi is szerepel a kínálatban, ami az előbbi két étel kombinációja, így vidáman ezt rendelte meg.

Arra számított, hogy meg lesz elégedve döntésével, de kiderült, hogy amit rendelt, egyik ételre sem hasonlít igazán. Jobban járt volna, ha csak az egyiket vagy a másikat rendeli meg.

Ostoba történetnek tűnhet, de úgy gondolom, érthető a tanulság.

Vagyis, amikor bizonytalan vagy, legjobb megoldás az egyszerűség.

Van egy zen mondás a meditáción keresztül elért intenzív koncentráció állapotáról, a samadhiról: Ichigjo zanmai. Ez azt jelenti: „Csak egy dologra törekedj.” Ahelyett, hogy belekapnánk ebbe, abba vagy akármibe, egyetlen dologra irányítsuk figyelmünket. Így érhetjük el az elégedettséget. Persze, ha tényleg omu-hayashira vágyunk, akkor azt kell rendelnünk.

46.

NE FÉLJ A VÁLTOZÁSTÓL!

Hagyj fel kötődéseddel a múlthoz!

Meg lehet találni a szépséget a változásban

Amikor beköszönt a tavasz, a teljes pompájukkal nyíló cseresznyevirágok boldoggá teszik az embert.

A szorosan összezárt bimbók megnyílnak, aztán – rövid pillanatnak tűnő idő alatt – a virágok teljes szépségükben pompáznak. De nem egészen egy hét múlva a szirmok hullani kezdenek, és a cseresznyefák túlságosan is gyorsan levélbe borulnak. A szirmok hullásának rövid időszaka önmagában csodálatos. Állandó és folytonosan változó kép. Szépsége elbűvölő.

Amit a japánok a legjobban értékelnek, a cseresznyevirágzás szépsége. A virágok mulandóságuk miatt olyan szépek; érezzük bennük az élet mulandóságát. Azt mondják, a mulandó megbecsülése tette lehetővé, hogy a zen buddhizmus gyökeret eresszen és elterjedjen szerte Japánban. Valóban mély összefüggés van a zen gondolkodás és cseresznyevirágok tisztelete között.

Ugyanez a helyzet az életünkkel is. Minden állandó változásban van. Változunk, ahogy idősödünk, és változások vannak környezetünkben is.

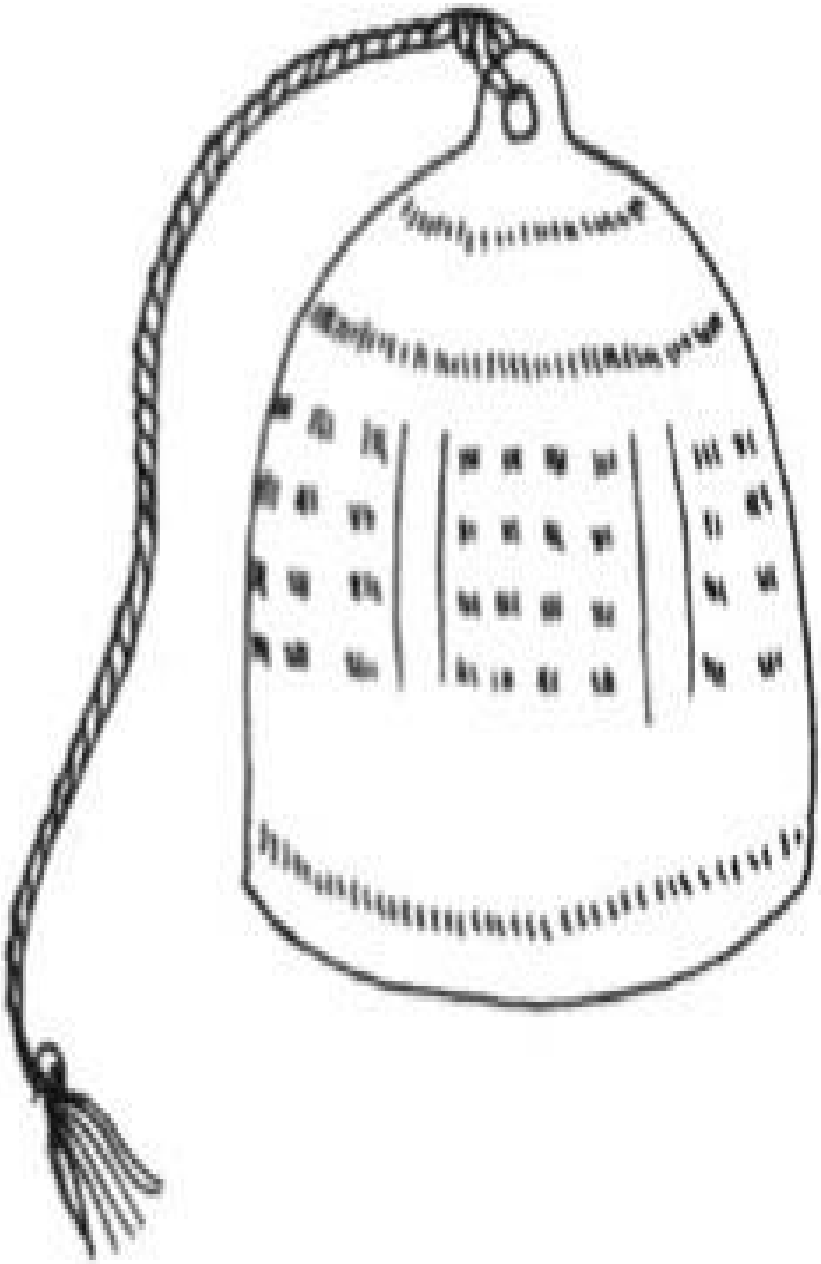
Nincs semmi félelmetes ezekben a változásokban.

A rugalmas gondolkodás elfogadja a változást, és nem ragaszkodik a múlthoz. Ahelyett, hogy siratná a változást, új szépséget és reményt talál benne. Ilyen életre törekszünk.

47.

VEDD ÉSZRE A VÁLTOZÁSOKAT!

Minden más ebből a tudatosságból ered



Annak hatása, hogy egy fix pontról szemléled magad

A gyakorló zen szerzetesek általában minden reggel négykor kelnek. A zenben a felkelés idejét shinreinek nevezzük, vagyis „harangozásnak”, mivel egy kézi csengő hangja jelzi számunkra.

A szerzetesek mosakodnak, majd 4.15-kor elkezdik a reggeli zazent. Ezt kyotennek vagy „hajnali” zazennek hívjuk. A lefekvés este kilenckor történik, ennek neve kaichin, vagyis „a párna megnyitása”. Hét órát alszunk. Nagyon rendszeres életet élünk.

Miért élnek így a zen szerzetesek?

Hogy érzékennyé váljanak a tudat és a test legapróbb változásaira is.

Ha fegyelmezetten élsz, a legapróbb változásokat is képes vagy észrevenni. Ha meg akarsz változni, fontos, hogy először magadon tudj észlelni minden belső változást.

Lehet, hogy ma meg tudsz tenni valamit, amire tegnap még képtelen voltál. Lehet, hogy ma nem olyan a hangulatod, mint tegnap volt. Ha egy fix pontról végzel megfigyeléseket, képes vagy annak látni magadat, ami valóban vagy. Tudatodat és testedet is úgy erősítheted, hogy mind a kettőre nagyon odafigyelsz.

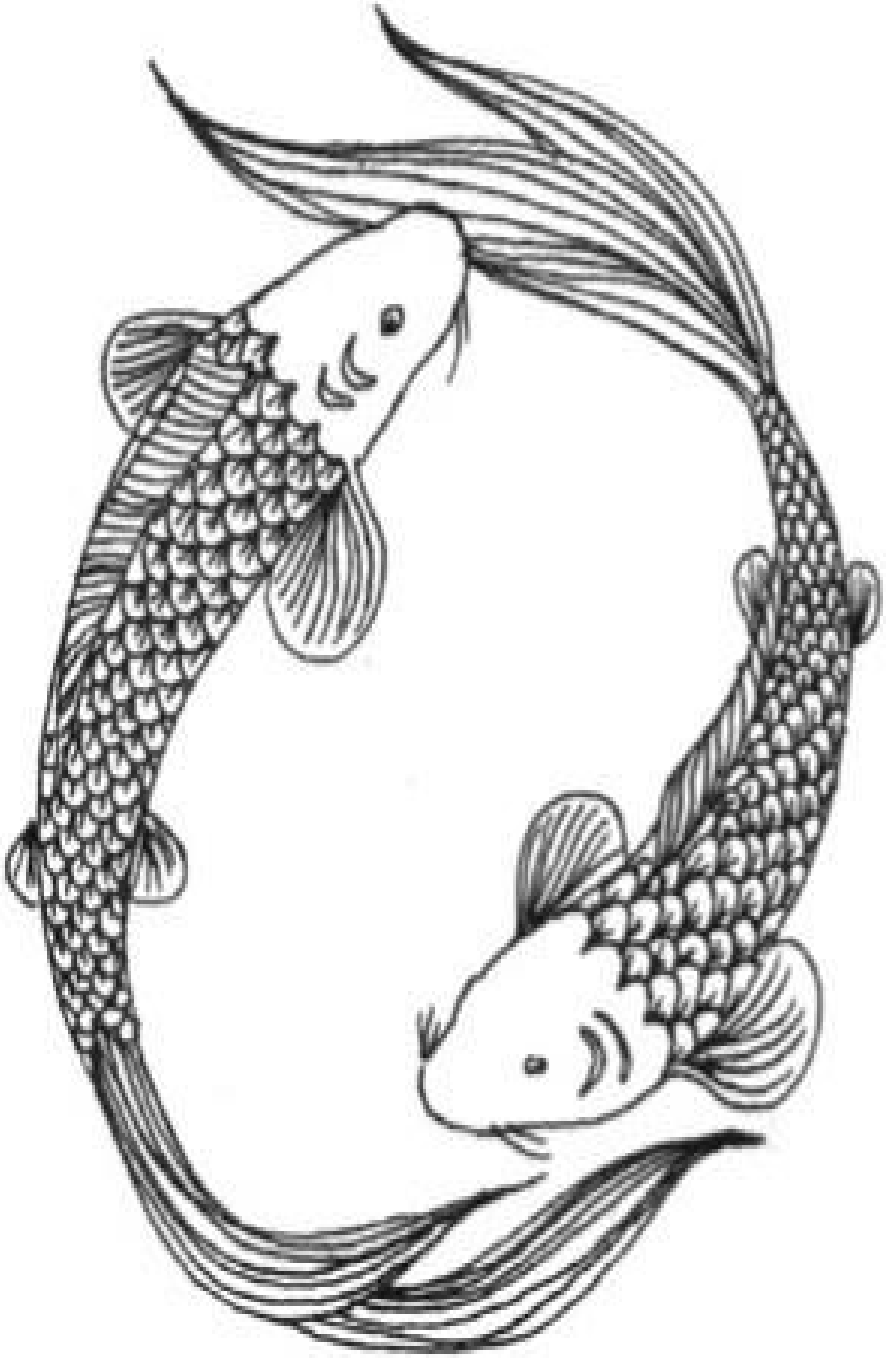
A tudatos élet a korai lefekvéssel és a korai keléssel kezdődik.

Ez az egyszerű és elégedett élet titka.

48.

GONDOLKODÁS HELYETT ÉREZZ!

Az igazi életöröm elősegítése



Azok előnye, akik észreveszik az apró változásokat

A régi időkben a halászok meg tudták jósolni, milyen idő lesz, a modern időjárás-előrejelző eszközök használata nélkül. A szélirányt figyelték, és nézték a felhőket. E nélkül a tudás nélkül veszélyben lett volna az életük.

A víz színéből és a madarak viselkedéséből is következtetni tudtak arra, hol lehetnek halak. Nagy odaadással élesítették minden érzéküket saját biztonságuk és a halfogás érdekében, amire a megélhetésükhöz volt szükség.

Amikor az ilyesfajta találékonyságnak megvan az eredménye, az nagyon elégedetté teszi az embert.

Fontosnak tartom öt érzékünk tökéletesítését, hogy megtapasztalhassuk az ilyen elégedettséget. Ez az élet egyik öröme.

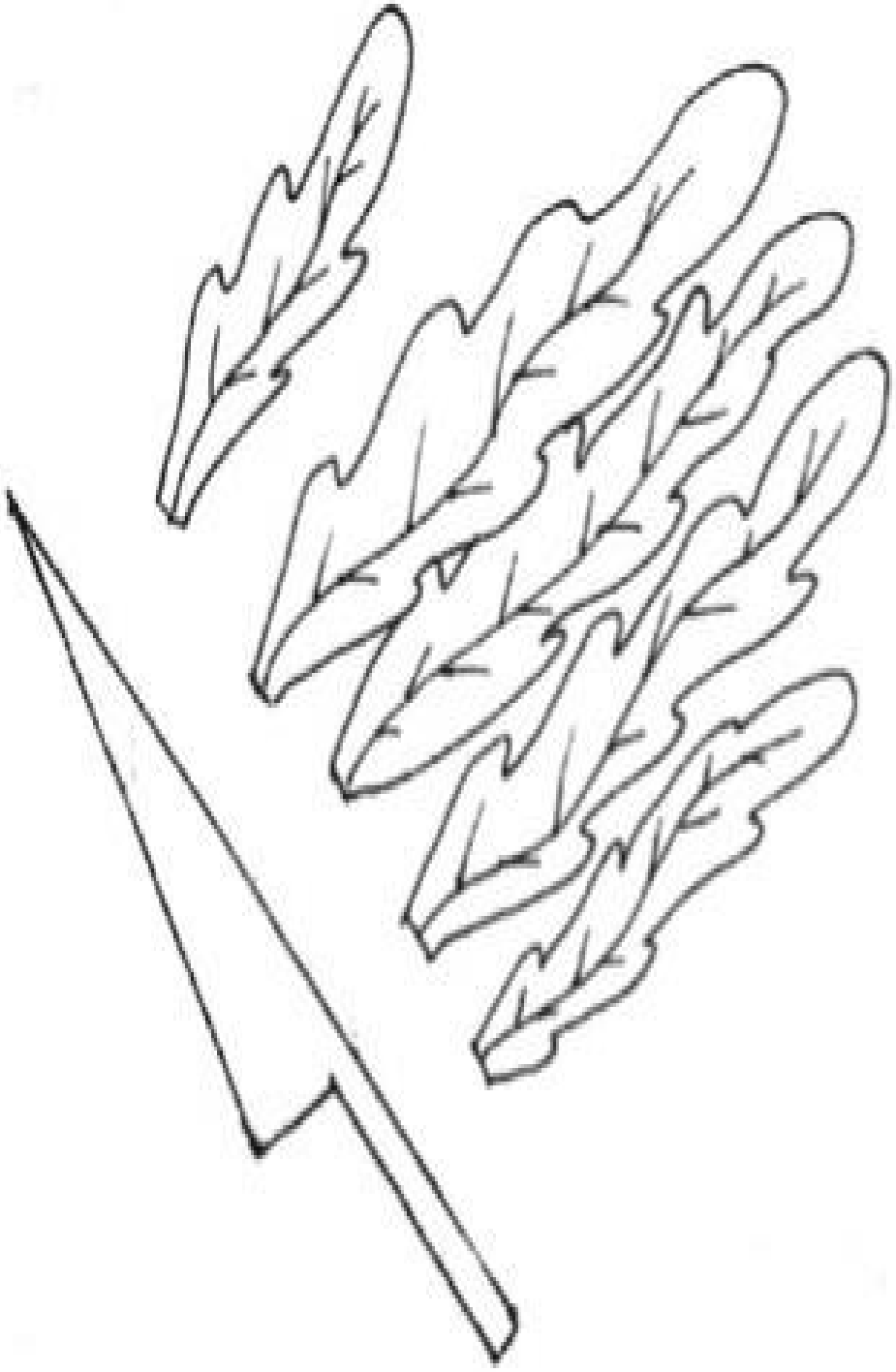
Vegyél fel egy kavicsot az út mellől. Érintsd meg és szagold meg. A kavicsoknak van egy elülső és egy hátsó oldaluk, más-más a tapintásuk. Azt hihetnéd, hogy nincs szaguk, de a hegyi kavicsoknak hegyillatuk van, a tengeri kavicsoknak pedig olyan az illatuk, mint a tengeré. Körülötted minden tele van ilyen részletekkel. Fordulj feléjük érdeklődéssel, használd érzékeidet a természet változatosságának érzékelésére.

Tökéletesítsd érzékeidet, hogy ne mulaszd el a legkisebb változásokat sem.

49.

NE PAZAROLJ!

Edd meg például a retek zöldjét



Mi az a „zen tudat”?

Ha néhány szóban jellemeznem kellene a zen tudatot, azt mondanám, arról szól, hogy mindent használjunk fel.

Például amikor ételt készítünk, szinte semmit nem dobunk ki. Itt van például a jégcsapretek zöldje: a legtöbben szemétbe dobják, pedig savanyítva kiváló köretként szolgálhat.

Soha nem dobjuk ki a maradékokat sem. Ha rájövünk, hogy nem tudjuk megenni az adagunkat, rögtön felajánljuk valaki másnak.

Ez a gyakorlat is hozzájárul elménk élesítéséhez.

A zen lényege az egyszerű dolgok szépségében rejlik. Meg lehet találni a szépséget a dolgokban, amelyek minden feleslegestől meg vannak szabadítva, és nincsenek rajtuk díszítések. Egy épületben például szép lehet a szerkezet és az alapanyagok. A felesleges díszítések tönkretennék lényegi szépségét. Mi így tekintünk a dolgokra.

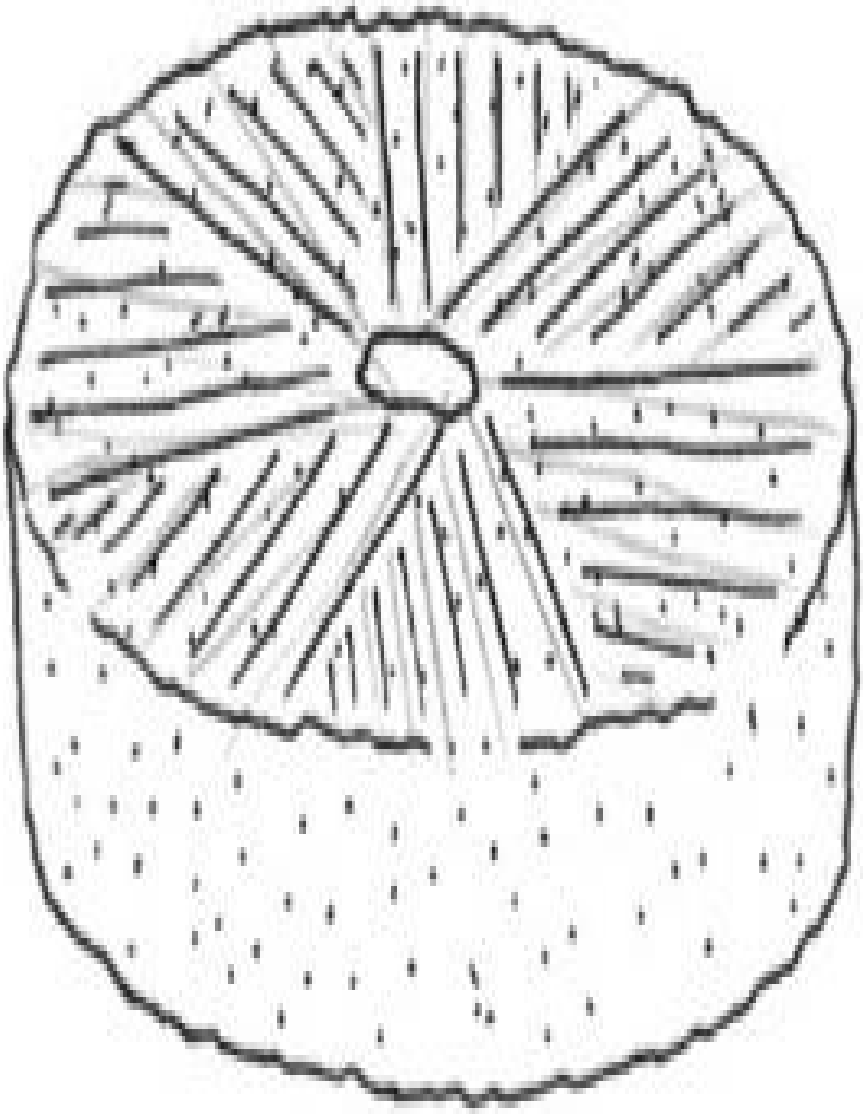
Becsüld meg az alapanyagokat és összetevőket, akármilyenek is azok.

Ez egy egyszerű módja mind a tudatod, mind életmódod tökéletesítésének.

50.

NE KÖTŐDJ EGYETLEN NÉZŐPONTHOZ!

Más is van, mint a „megfelelő mód”



A mitate fogalma

Japánul a mitate fogalma azt jelenti, hogy egy bizonyos tárgyat nem eredetileg eltervezett formájában látunk, hanem más dologként; úgy tekintünk a tárgyra, mint ami valami máshoz hasonlít, és máshogyan is használjuk. A mitate fogalma a teaszertartás esztétikájából ered, amikor is mindennapi tárgyaknak valamely emelkedett funkciót adnak, például egy kulacsnak, amely eredetileg vizesflaska volt, de virágvázának használják.

Az eszközök sokévi használat után elöregszenek. A szerszámok elavulnak. De ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy véget ér az életük. Más szerepet is szánhatunk nekik, új életet lehelve a tárgyakba. Ennek a gondolkodásmódnak nagyon fontos szerepe van a zenben.

Gondoljunk például a malomkőre. A hosszas használat közben elkopik, és már nem őrli meg a gabonát. De ezzel még nincs vége az életének. Elfoglalhatja helyét egy kertben, lehet belőle például gázlókő. Vagy egy kicsorbult szélű teáscsészét a továbbiakban növények hajtatására lehet használni.

A tárgyak nem pusztán egyetlen célt szolgálhatnak. Számtalan módon használhatók, gazdájuk képzeletétől függően. Hogyan használjak egy tárgyat? Ez a mitate esztétikájának koncepciója.

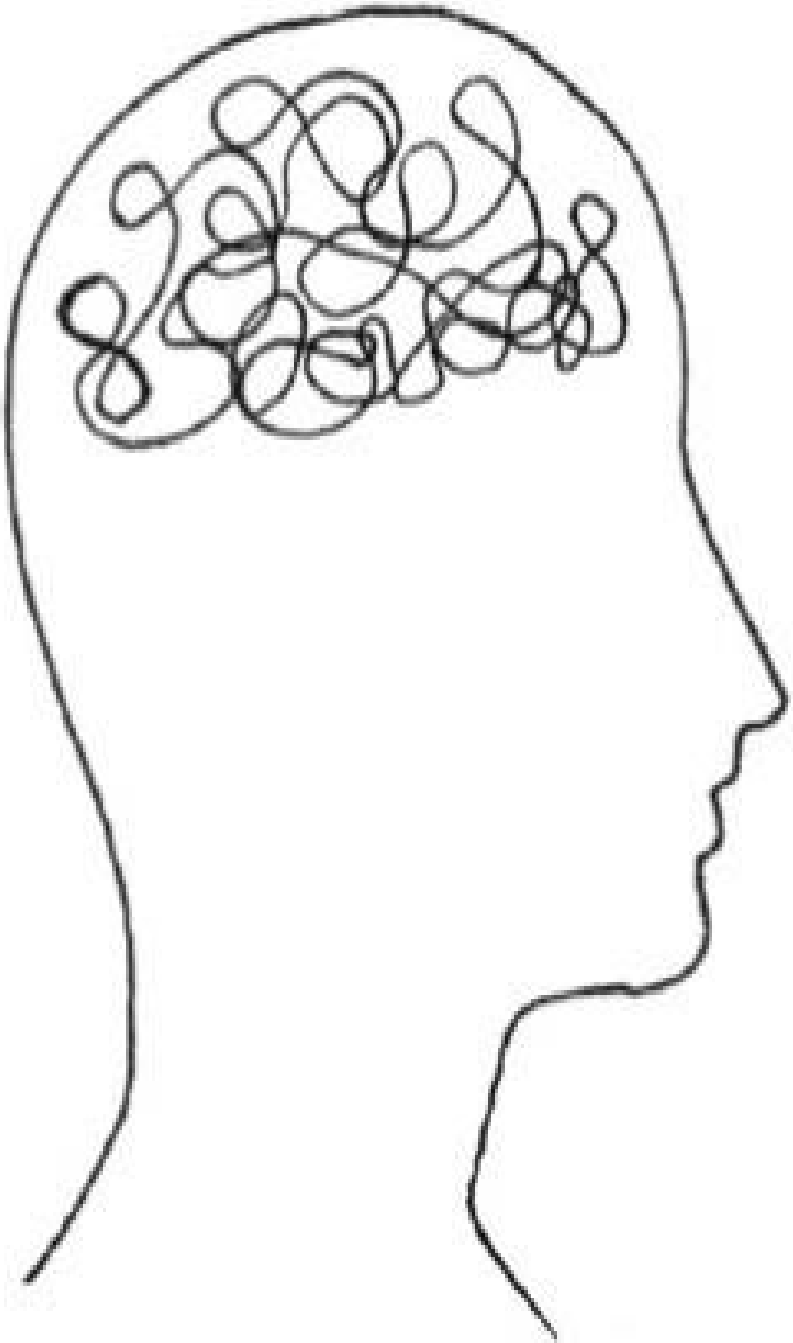
A bőséget nem a tárgyak felhalmozása jelenti, hanem a tudás, hogyan használjuk fel őket jól.

Próbálj többféle szempontból tekinteni a tárgyakra, hogy ne korlátozzon a felhasználás „előírt módja”.

51.

A SAJÁT FEJEDDEL GONDOLKODJ!

Kételkedj a józan észben!



A tudás és a bölcsesség hasonlók, de nem ugyanazok

A tudás és a bölcsesség talán egyformának tűnnek, pedig nem azok.

Amit az iskolában vagy magadtól megtanulsz, az a tudás.

A bölcsesség ezzel szemben az, amit akkor szerzel, ha felhasználod a megtanultakat.

Mind a tudás, mind a bölcsesség fontos a boldog élethez. Egyiket sem szabad előnyben részesíteni a másikkal szemben. Egyensúlyban kell tartani őket.

Ikkju, a gyors észjárásáról híres zen szerzetes sokszor tanújelét adta mind tudásának, mind bölcsességének, amikor ragyogóan oldott meg nehéz problémákat. Véleményem szerint azok az emberek, akiknek elég tudásuk van, és az egyes helyzetekben alkalmazni is tudják tudásukat, képesek játszi módon eligazodni az életben.

A mai világban, amikor el vagyunk árasztva információkkal, hajlamosak vagyunk nem használni saját fejünket a gondolkodásra. Sokszor úgy tűnik, mindjárt szétdurran a fejünk a sok tudástól.

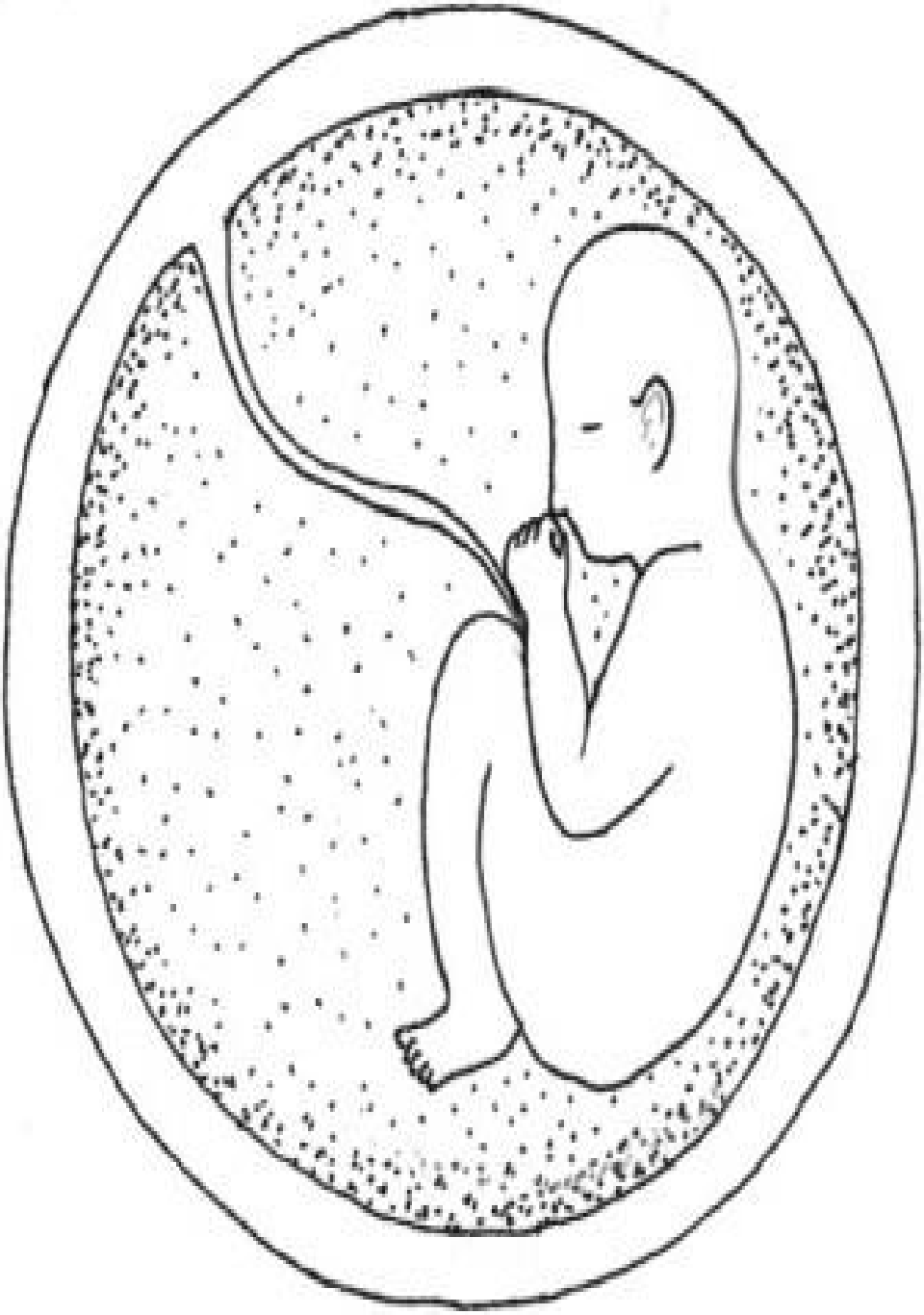
Pedig a saját döntésed, hogyan éled az életed. Annál inkább szükség van a bölcsességre – hogy segítségével eldönthesd, miként folytasd az életed, ha már megismertél különböző lehetséges életmódokat.

Láss, amennyit csak tudsz. Érezz, amennyit csak képes vagy. És mindig a saját fejeddel gondolkodj.

52.

HIGGY MAGADBAN!

Ha feladod, lehetőségeid a nullára esnek vissza



A lehetőség az önbizalomból fakad

A zenben azt tartjuk: „Minden dolog a semmiből ered.” Ezek a szavak különösen érvényesek az emberi természetre.

Mindnyájan meztelenül születünk. Vagyis tulajdon nélkül. Egyáltalán nincs semmink.

Más szempontból nézve azt is mondhatnánk, hogy pontosan akkor, amikor nincs semmink, határtalanok a lehetőségeink. Ezen a semmin belül találhatjuk meg a végtelen lehetőségeket. Vagy ahogy a zenben mondjuk: „Végtelen lehetőség rejlik a semmiben.”

Mindnyájunkban megvan a képesség – nincs olyan ember, akiben ne rejlenének lehetőségek.

A kérdés az, hogyan szabadítjuk fel.

Azoknak, akik úgy érzik, megrekedtek vagy elveszítették meggyőződésüket, a válasz az, hogy meg kell erősíteniük a hitüket önmagukban.

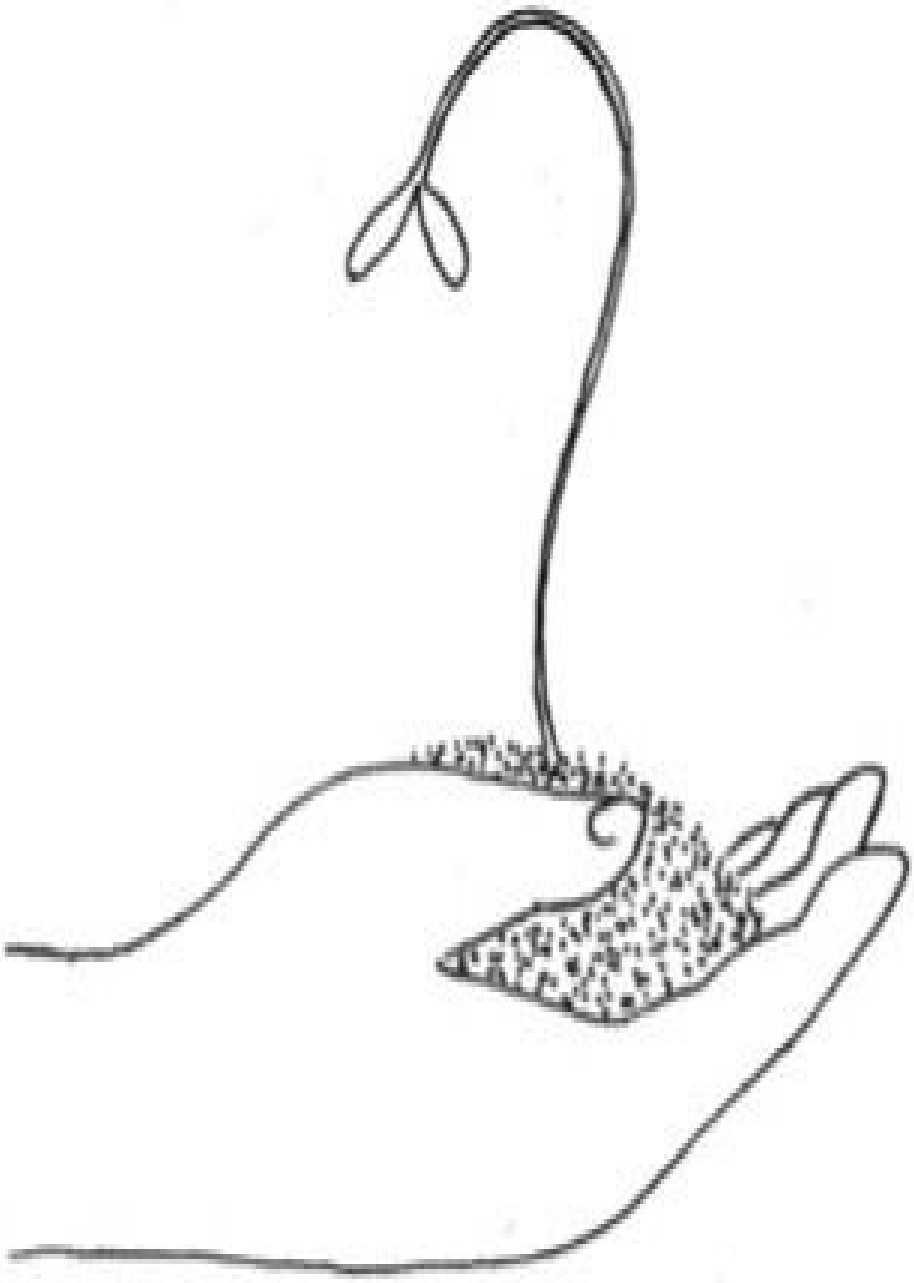
Teljesen ki kell bontanod a képességeid. Ha erőfeszítést teszel további lehetőségeid felszabadítására, áttörést tapasztalhatsz. Hinni fogsz a benned rejlő lehetőségekben.

Az élet nem megy mindig simán. Erőfeszítéseink néha eredménytelenek maradnak. Ennek ellenére próbálj hinni magadban, és cselekedj legjobb tudásod szerint. Ne félj továbblépni.

53.

AGGÓDÁS HELYETT MOZDULJ MEG!

A kihívásnak való megfelelés sokkal könnyebb módja



Azoknak, akik maguk ültetik el saját szorongásuk magvait

Tanítok egy egyetemen, és a diákok gyakran konzultálnak velem az álláskereséssel kapcsolatban.

Ilyesmiket hallok: „Még ha jelentkezem is a céghez, amelyik tényleg tetszik, lehet, hogy nem is válaszolnak”, vagy „Ha megnézem a munkatársakra vonatkozó statisztikát ennél a vállalatnál, látszik, hogy nem sok embert vesznek fel a mi egyetemünkről”. A diákok közül sokan legszívesebben feladnák terveiket.

Én azt mondom nekik: „Ne törődj ennyit a számokkal. Menj oda és nézd meg te magad.”

Akár az állások, akár a személyes kapcsolatok miatt aggódsz, ha mindent a fejedben tartasz, teret engedsz az olyan gondolatoknak, hogy „Ezt nem tudom megcsinálni”, vagy „Ez nem fog működni”.

Ám ha elszántan megragadod az alkalmat, magad is elcsodálkozhatsz, milyen könnyű megvalósítani valamit, vagy megtalálni a megoldást. Így van ez a kötélugrás vagy a hullámvasút esetében is: a legfélelmetesebb nem az, amikor csináljuk, hanem az azt megelőző pillanat.

Valld be: ugye te hinted el saját szorongásod magvait?

Időpocsékolás eltévedni egy saját magad által készített labirintusban.

Ehelyett fordítsd figyelmed a valóságra, amellyel szembesülsz, és lépésenként haladj előre.

54.

ŐRIZD MEG TUDATOD RUGALMASSÁGÁT!

Milyen célt szolgál a kemény munka?

A rugalmas tudat erős tudat

Amikor valaki kritizál minket, azonnal sértve érezzük magunkat. Amikor valami kellemetlen dolog történik, nem tudjuk kiverni a fejünkből. Mit tudunk tenni, hogy ezt lerázzuk magunkról?

Tudatunk megerősítésének egyik módja a takarítás.

Amikor takarítunk, mind a fejünket, mind a testünket használjuk. Bár fontos lehet, amit a szellemi erőfeszítésből okulunk, amit testünk a fizikai munkából tanul, nagy hatással van a mentális erőre.

A zen buddhizmus gyakorlásához hozzátartozik a fizikai munkán keresztül való tanulás is. A zen szerzetesek korán reggel kelnek fel, és takarítanak. Amikor kint hideg van, a söprés és a nedves ruhával való portörlés mindenkinek nehéz. De amikor végzünk, abban a pillanatban, hogy belépünk a tiszta és rendes helyre, felfrissülünk. Ezt csak akkor élheted át, ha magad takarítottál.

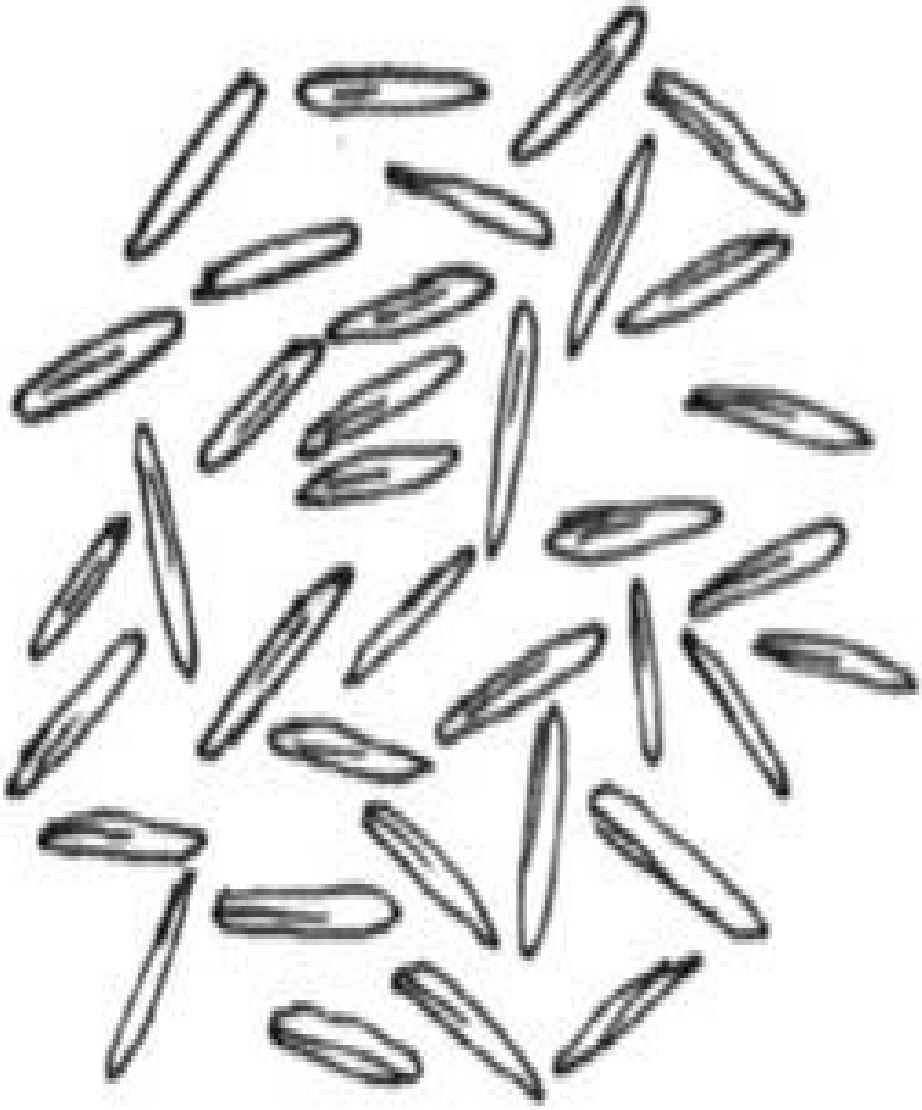
Kemény munka és kitartás. „Milyen célt szolgálnak ezek?” A te saját céljaidat.

Amikor keményen dolgozunk a fejünkkel, a szívünkkel és a testünkkel, akaratlanul is erősödünk. Felkészültebbek leszünk, hogy rugalmas tudattal válaszoljunk az élet nehézségeire.

55.

AKTIVIZÁLD MAGAD!

Légy gyakorlatiasabb!



Bizonyos dolgokat csak akkor tudsz értékelni, ha magad csinálod őket

Van egy mondás a zenben: „Tapasztald meg magad a meleget és a hideget.” Ez azt jelenti, hogy akárhogy próbálod elmagyarázni például a víz hidegségét vagy melegségét, nem értheted meg igazán a nélkül, hogy megérintenéd. Fontos a közvetlen tapasztalat.

A japán televíziós személyiség, Omomo Miyoko egyszer ellátogatott szülővárosába, Niigatába, miután a 2004-es chuetsui földrengés átformálta a települést, és megkérdezte, miben tudna segíteni. Mivel földműves családba született, bérbe vett egy darab földet, és maga kezdett rizst termeszteni. Hétközben Tokióban dolgozott, hétvégenként pedig visszatért a szülővárosába földet művelni. Minden feladatot maga végzett el, a vetéstől a szüretelésig, nem volt rest bepiszkolni a kezét.

Hallottam, ahogy egy rádióműsorban így számolt be erről: „Soha nem ettem annál finomabb rizst. Mintha Kannon (az irgalom istennője) arcát láttam volna viszont minden egyes rizsszemben.”

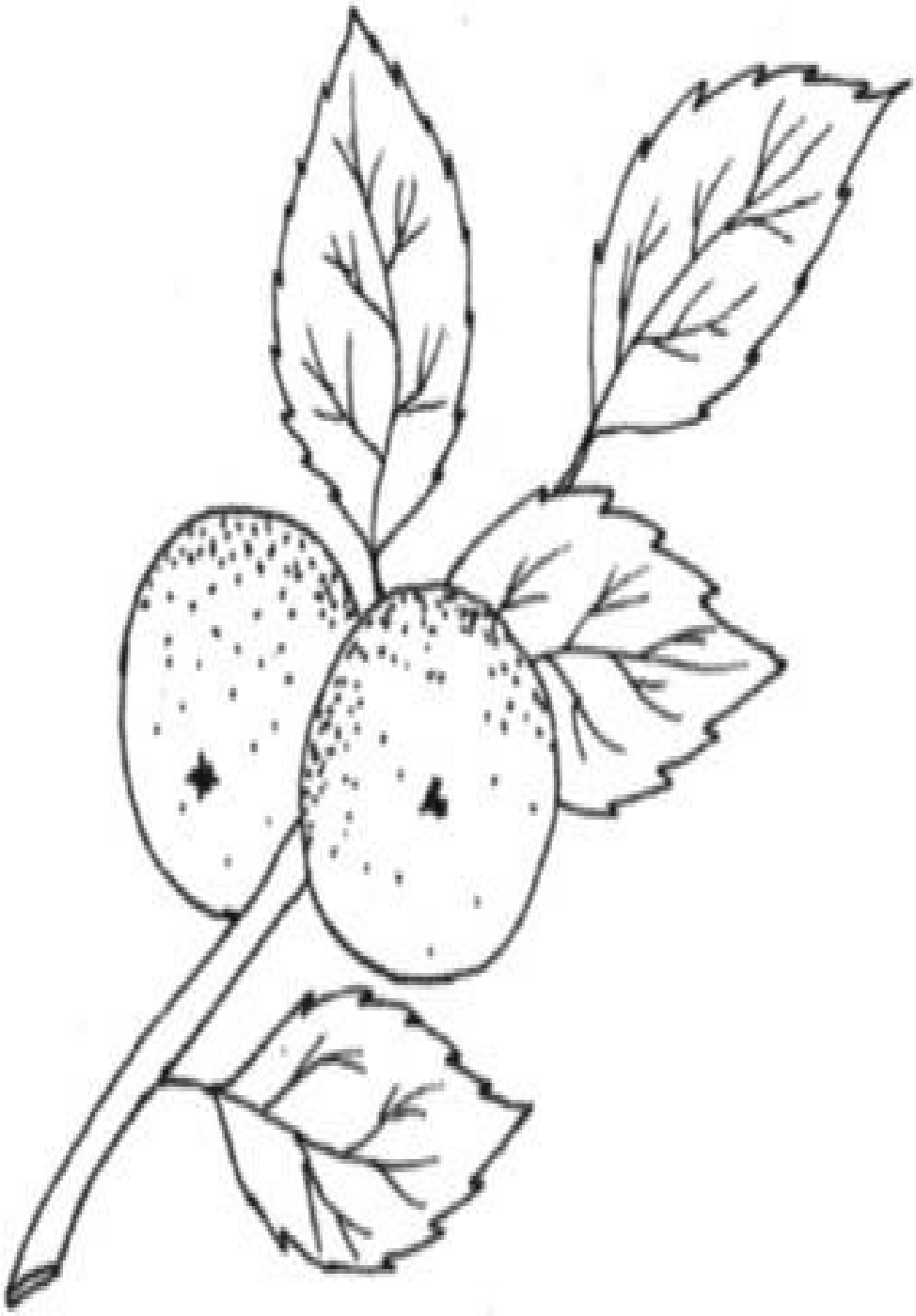
Értékelni tudta a rizst, amit maga termesztett és szüretelt kemény munkával. Szó szerint „gyakorlatiassá” vált.

Vannak dolgok, amiket csak akkor tudsz értékelni, ha magad állítod elő őket.

56.

VÁRD KI A MEGFELELŐ ALKALMAT!

Amikor nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretnéd



A japán gondolkodásmód

Japán történetileg mezőgazdasági ország. Műveljük a földet, a természet kegyes adományaiból élünk.

Elmondhatjuk, hogy a földművelő népek kultúrája erdőkultúra. A sivataggal ellentétben az erdőben rengeteg az ennivaló. A fák virágoznak és gyümölcsöt, csonthéjasokat, bogyókat teremnek. Mivel elődeink nem tudták, mikor hullik le a termés, összegyűltek a fák alatt és vártak. Így alakult ki a gyűjtögetés kultúrája.

Miután megették a lehullott gyümölcsöt, a magvakat elültették a földbe. Megjelentek a hajtások, lett elég termés, így már nem szorultak rá, hogy egymástól orozzák el, amire szükségük volt.

Elmondhatjuk, hogy ez az örökség teszi a japán embereket természettől fogva nyugodttá, ezért tudják kivárni a megfelelő alkalmat és segíteni egymást.

Odaadóan figyeld a természetet. Nyitott füllel hallgasd a természet hangjait, szokd meg a ritmusát. Ez rávezethet az elmélyült elmélkedésre, ami segít világossá tenni, mi a következő tennivalód.

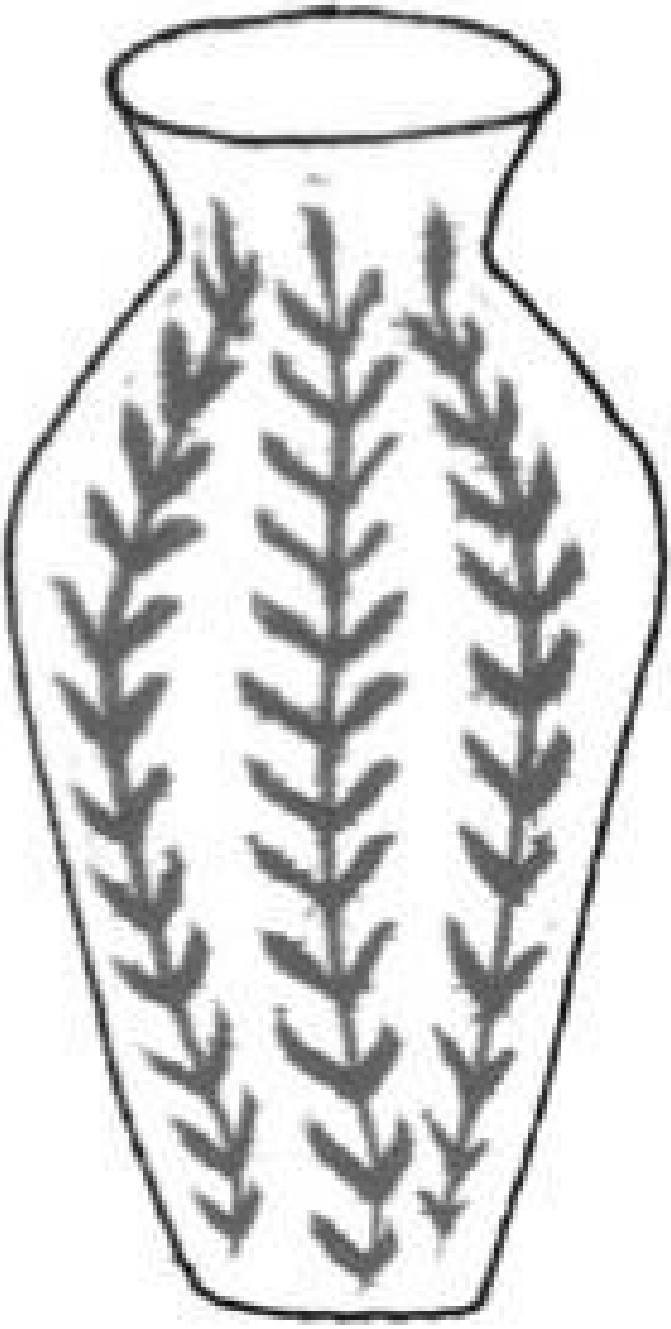
Amikor a munka vagy a személyes kapcsolatok nem mennek jól, az egyik lehetőség az, hogy beleveted magad a megoldás keresésébe.

De előfordul, hogy jobb kivárni a megfelelő pillanatot.

57.

BECSÜLD MEG KAPCSOLATOD A TÁRGYAKKAL!

Fedezd fel a luxust, hogy nincsenek tárgyaid



Ha megbecsülöd a tárgyakat, magadat becsülöd meg

Bár már van számítógéped, amikor megjelenik a legújabb változat, rögtön azt akarod. Bár még csak hároméves az autód, szeretnél újabbat venni helyette. A vágyakozás vágyakozást szül, és a tudatot eluralja a mérhetetlen kapzsiság. Ez nem boldogság.

Vedd számba a téged most körülvevő tárgyakat. Becsüld meg őket. Összeköt velük valami különleges, egy ok, amiért megszerezted őket. Vigyázz rájuk; úgy kezeld őket, mint a legjobb dolgokat.

Dönthetsz úgy, hogy akarsz egy autót, aztán keményen dolgozol, hogy félre tudj tenni rá. Nincs ebben semmi rossz. Az a fontos, hogy szeretettel bánj vele, amikor megkapod.

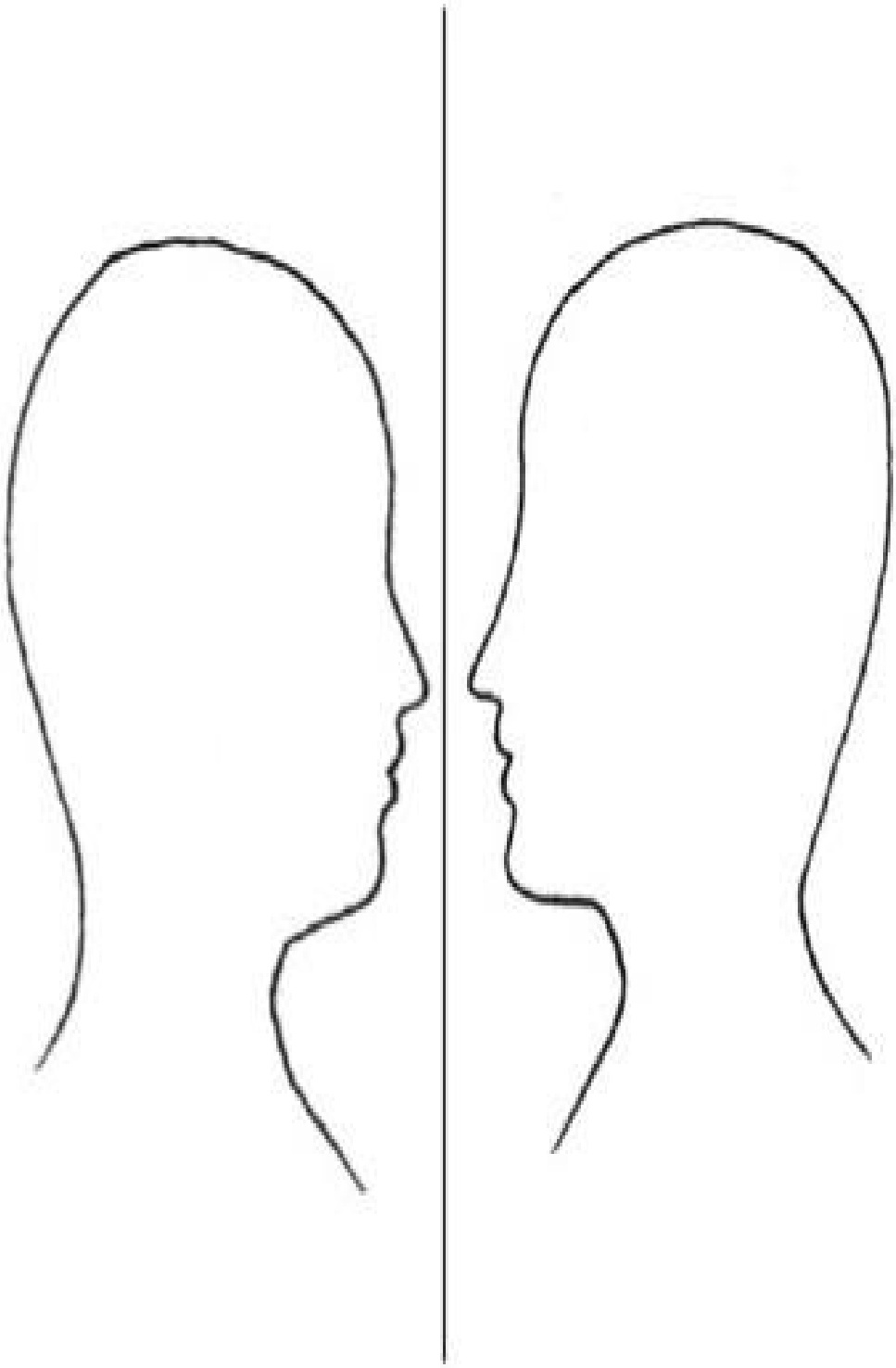
Gondolj a tárgyakra, amelyek úgy kapcsolódnak hozzád, mint saját magad részei. Ritkán látunk olyan nőt, aki nem törődik magával; ahogy megszerzel valamit és elkezdesz törődni vele, megszereted. Legfontosabb a te hozzáállásod azokhoz a dolgokhoz, amelyek hozzád tartoznak.

Használd ugyanazokat a tárgyakat évekig, sőt évtizedekig. Jól fog esni a köztük eltöltött idő. Gondolkozz az emberek és tárgyak kapcsolatáról. Jól bánj velük, ahogy saját magaddal tennéd.

58.

PRÓBÁLJ CSENDBEN ÜLDÖGÉLNI A TERMÉSZETBEN!

Legyen idő d közelről szemügyre venni magad



Miért van az, hogy ha meglátsz egy kertet, tudat alatt vágyat érzel, hogy leülj?

A templomok Kiotóban és Narában sok látogatót vonzanak. Kertjeik évszázadok óta fennállnak. Amikor meglátjuk ezeket a kerteket, önkéntelenül leülünk. Bár állva vagy séta közben is megtekinthetjük őket, valamiért mégis le akarunk ülni. Az ülés szemlélődésre bátorít.

Hogy mit gondolunk az akaratról, embere válogatja, de amikor meglátunk egy kertet, sokan magára a kertre gondolnak. Eközben évszázadokat ívelünk át, és képesek vagyunk csendes dialógust folytatni a kert alkotóival.

Az elmélkedés állapotának ellazult folyamatában megpróbáljuk felfedezni saját létezésünket. Ilyenkor alkalmad van újra megvizsgálni mindennapi énedet.

Nagyon fontos időt szakítani az ilyen élményre. Nem kell egészen Kiotóig vagy Naráig elmenned – egy közeledben lévő kert vagy templom is tökéletesen megteszi.

Próbálj leülni, és beszélgetni a természettel.

59.

IGYEKEZZ KITISZTÍTANI A FEJED!

Légy tudatában annak, mely érzékeidet érik ingerek

Csinálj kevesebbet, ne többet

Ha kiürítjük a tudatunkat, az üresség állapotába kerülünk. A zen világában ezt mushiryónak hívjuk, ami annyit tesz: „a gondolkodáson túl”. Ez arra az állapotra utal, amikor semmit nem tartogatunk az elménkben.

Tisztítsd ki a fejed, és nézz fel az égre – látni fogod az ott úszó felhőket. Ürítsd ki a tudatod, és hegyezd a füled – körülötted mindenhol ott vannak a természet hangjai: a madarak éneke és a lehulló leveleket kergető szél susogása.

Még a városban is sokféle hang és hely van, amely felidézi a természetet. Fogadj be ebből a természetes világból annyit, amennyit csak tudsz. Közben észre fogod venni, hogy te magad is a természet része vagy.

Például az eső, ami a felhőkből, amelyeket az égen láttál, a folyóba hullik vagy talajvíz lesz belőle, és a végén a te ivóvized lesz. Ez az a pillanat, amikor megtapasztalhatod, hogy a természetben minden kapcsolódik mindenhez.

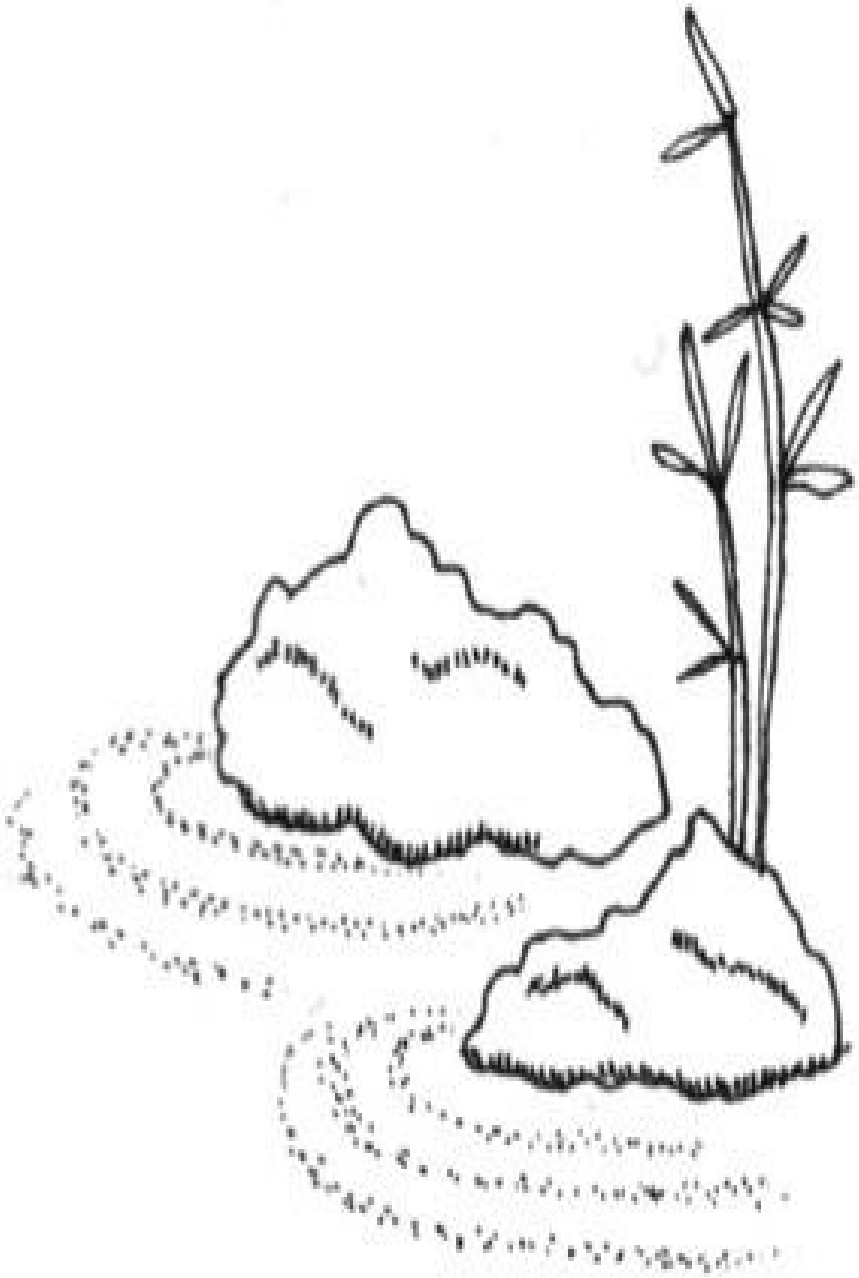
Különösen, amikor sok a dolgod, legyen idődd kitisztítani a fejedet.

Ha csak rövid percekre is, próbáld ki a mushiryo zen gyakorlatát, hogy túllépsz a gondolkodáson és a nem gondolkodáson. Csodálkozni fogsz, mennyire meg tudja ez nyugtatni az elméd, és milyen hatalmas erővel tölti fel egész testedet.

60.

CSODÁLJ MEG EGY ZEN KERTET!

Tapasztald meg, hogy egy ilyen kert mennyire át van itatva a „zen szellemiséggel”



Gyógyító erők vannak jelen a zen kertben

Ha ellátogatunk egy ősi japán városba, alkalmunk lehet megcsodálni a zen templomok kertjeit.

Elméletileg a zen buddhista templomok területén lévő összes kert zen kertnek tekinthető.

De ez nem egészen így van.

Miért? Itt van például a zen festészet.

Nézzünk meg a sumi-e tusrajzot a Bodhidharmáról, egy híres japán művész alkotását. Bármilyen csodálatos is, nem hívjuk zen festménynek.

Azt akarom mondani, hogy mind a zen kertek, mind a zen festmények bizonyos speciális formához kötődnek. Határozottan kifejezik alkotójuk zenmester-állapotát, amit Buddha-tudatnak is nevezünk.

Hosszú ideig gyakorolja az ember a zen buddhizmust, mielőtt eléri a Buddha-tudatot. Ebben a zen állapotban fejeződhet ki az elképzelt táj egyedülálló szépsége a zen kertben vagy festményben. Olyan könnyedséget közvetít, ami képes meggyógyítani a lelket (mind).

Ahelyett, hogy a zen kertnek csak a látványos szépségét bámulnád meg, próbáld megérezni benne a zen tudatot, amely átitatja. Amikor már a kert részének érzed magad, az idő múlását sem fogod észrevenni. Minél jobban felfogod a kertet átjáró gondolatokat, az annál jobban képes gyógyítani a tudatod.

HARMADIK RÉSZ

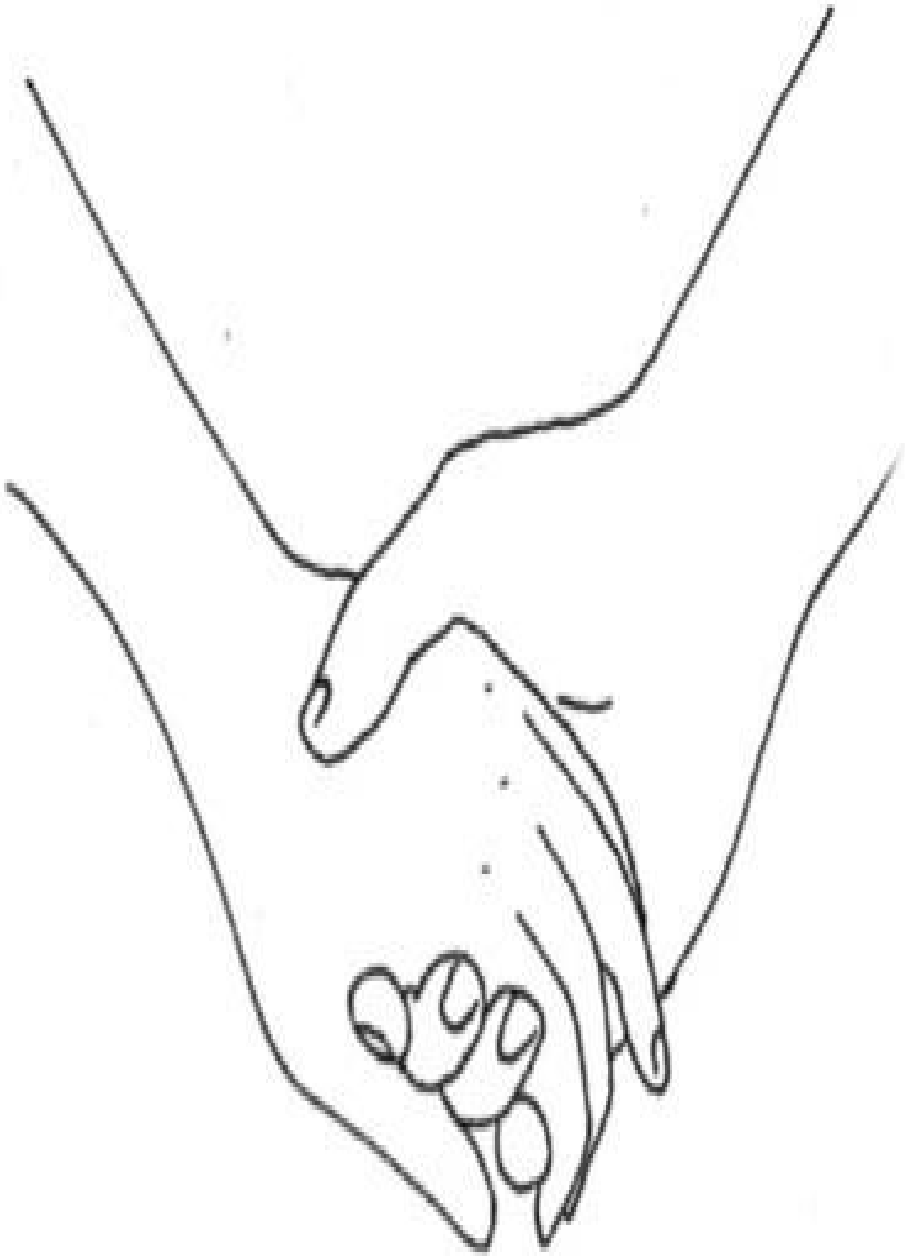
A ZAVARODOTTSÁG ÉS AGGODALOM ENYHÍTÉSÉNEK 20 MÓDSZERE

Próbálj változtatni azon, ahogyan másokkal kommunikálsz

61.

SZOLGÁLD AZ EMBEREKET!

Az elégedett élet kezdőpontja



Honnan jön az aggodalom?

Az abszolút világosság állapota az, amit nem zavar meg vágy vagy egyéb kötöttségek, a „semmi” állapota az, amit a zen minden másnál jobban hangsúlyoz. A tudatnak ez az üressége Buddha tanításának alapja, az átmenetiség és lényegnélküliség alapeszméje. Buddha azt tanítja, hogy akkor jelenik meg az emberi szenvedés, amikor nem vagyunk tudatában az ürességnek és a lényegnélküliségnek.

Más szóval, zavarodottságunk és aggodalmaink az arra való képtelenségből erednek, hogy elfogadjuk, hogy a világ állandóan változik, abból a hitből – vagy öntudatlan reményből – kiindulva, hogy mi magunk és javaink, valamint a minket körülvevő emberek soha nem változnak.

És pontosan akkor érezzük az elkeseredést, amikor ez a reményünk meghiúsul.

Mindennek hatása van minden másra.

Például ha elhatározod, hogy boldog akarsz lenni, szükséged van magad körül emberekre, akik szintén boldogok. Így segíthet saját boldogságod előidézésében az, ha szolgálsz másokat.

Ne kapaszkodj abba a hitedbe, hogy ami most van, annak mindig is lennie kell. Gyakorold a nem ragaszkodást. Ha így teszel, mások boldogságát szolgálod.

Ezt tartsd észben, és sokkal elégedettebb lesz az életed.

62.

SZÁMŰZD A „HÁROM MÉRGET”!

Vezesd be a zen gondolkodásmódot az életedbe!

Kontrolláld vágyaidat és dühödet, és igyekezz megérteni a dolgok természetét!

A buddhizmusban „három mérget” ismerünk. Ezek nem olyan mérgek, amelyeket lenyelhetünk; a tanítás a szenvedélyekre és világi vágyakra utal. Ezek az emberi szenvedés gyökerei, ezek akadályozzák, hogy elérjük a megvilágosodást.

A három méreg a kapzsiság, a harag és a tudatlanság.

Ha a kapzsiság sújt minket, hiába szerezzük meg, amire vágyunk, még többet akarunk. A harag a legkisebb dologtól felbőszít minket, és amikor csak adódik, másokon vezetjük le. A tudatlanság az ostobaság állapota: nem használjuk sem a józan eszünket, sem ismereteinket, és hiányos a tanultságunk – valójában azonban saját, valódi Buddha-természetünket nem értjük.

Ameddig hagyjuk, hogy ez a három méreg irányítson minket, képtelenek leszünk megbékélni.

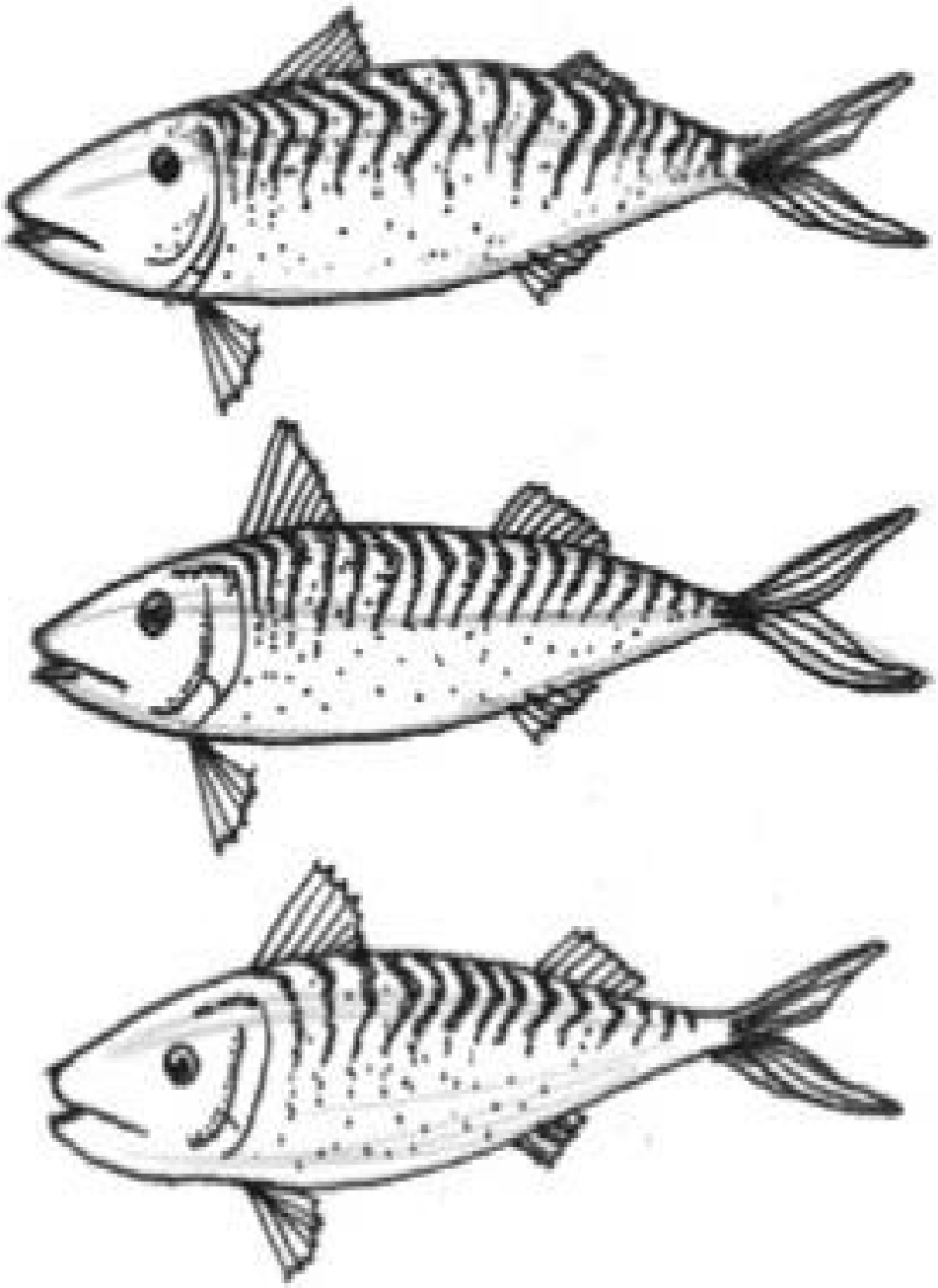
Ezzel szemben a tanítás azt mondja, ha elvetjük ezt a három mérget vagy világi csapást, boldogan és szabadon élhetünk.

Ha bármikor észleled, hogy a három méreg valamelyike felütné a fejét, próbáld megnyugtatni elméd a légzésed szabályozásával. Ez megakadályozhatja, hogy az áfium a hatalmába kerítsen.

63.

FEJLESZD KI MAGADBAN A HÁLA ÉRZÉSÉT!

Egy köznapi kifejezés mélyebb értelme



Néhány melegséggel teli, egyszerű szó

Amikor valaki azt kérdezi, „Hogy vagy?”, japánul azt feleljük, Okagesama de, vagyis „Minden rendben van, hála istennek”.

Számtalanszor ismétlődik ez az udvarias, a japánokra nagyon jellemző kis párbeszéd.

Az ember nem élhet csak a saját szerencséjének bűvöletében. Szükségünk van mások támogatására, a tőlük kapott köszönetre. Bár nyilvánvalónak tűnik, hajlamosak vagyunk erről megfeledkezni. És minél inkább hajlamosak vagyunk a felejtésre, annál inkább szavakba kell öntenünk az ilyen érzelmeket.

„Jó reggelt” japánul Ohayó gozaimasu, vagyis szó szerint: „Korán van”. A kifejezésbe beleértjük, hogy „Még korán van, de sikerült szerencsésen elérkeznünk idáig, és továbbra is törekedjünk a legjobbakra”.

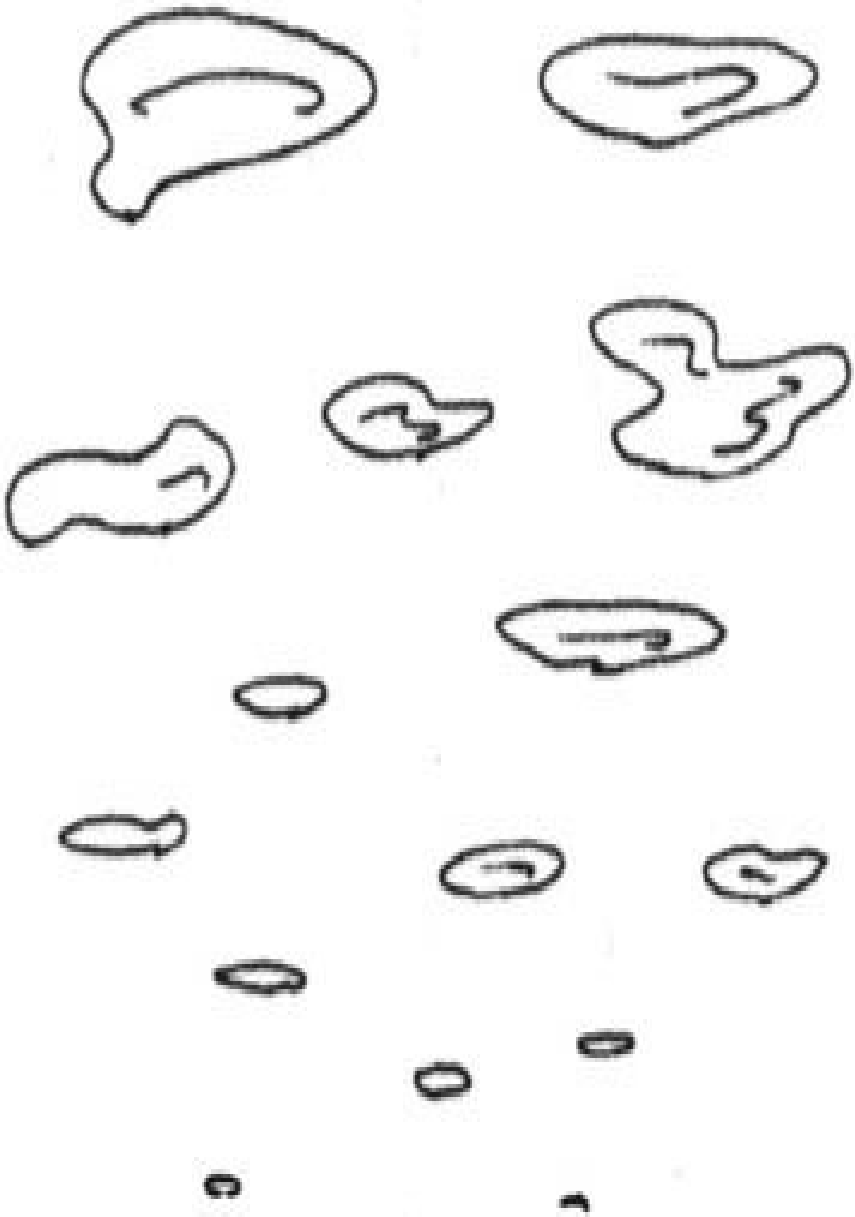
Egy másik gyakori japán kifejezés az itadakimasu, amit étkezés előtt szoktunk mondani. Ezzel fejezzük ki hálánkat az ételért, amelyet mindjárt elfogyasztunk. Az emberek irányába is közvetíti a hálát, akik az ételt elkészítették nekünk. Akár halról, akár zöldségről van szó, az ételben élet van. Elfogyasztásával tartjuk fenn magunkat és tudunk tovább élni. Ezért hálásak vagyunk. Ezek az érzelmek mind benne foglaltatnak az itadakimasu kifejezésben.

Ezeket a hétköznapi kifejezéseket annyira megszoktuk, hogy szinte automatikusan mondjuk ki őket, pedig mély érzelmeket és jelentést hordoznak.

64.

NE BIZONYGASD, INKÁBB MUTASD KI, MIT ÉRZEL!

Igazi szándékaid kifejezésének módja



Értsd meg a japán szokás, az ucsimizu hátterében rejlő gondolkodásmódot, amikor vizet locsolunk a kapun kívül

Közvetlenül fejezd ki, mit érzel, és inkább szavak nélkül, mint túlmagyarázva. Amikor meg akarod értetni igazi szándékaidat, a tettek többet érnek a szavaknál.

Egy forró nyári napon vendéget vársz.

Mielőtt megérkezik, locsold fel a kapu körüli területet. Ezzel tisztává teszed otthonod bejáratát, és a látogató érezni fogja, hogy szívesen látják. A vendég látja a fellocsolt járdát vagy a vízcseppeket a virágokon, és arra gondol: „Ó, itt várnak rám. Milyen vendégszeretők!”

Nincs ebben semmi tolakodás vagy erőltetettség. Csak egy kifejezetten figyelmes japán üdvözlési mód és szép gesztus.

Ami a kívánságok vagy szándékok kifejezését illeti, nem bölcs dolog követelőzőnek vagy tolakodónak lenni.

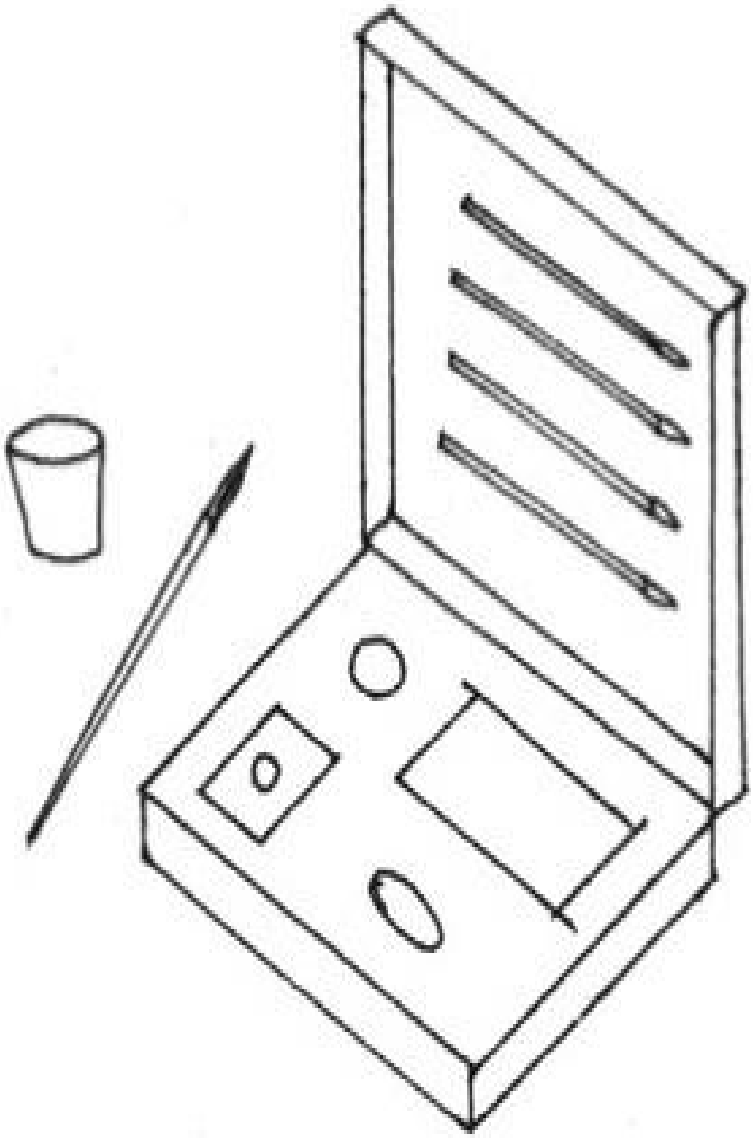
A japánoknak mindig volt egy hatodik érzékük az érzelmek megfejtésére, akár a másokra való ráhangolódásra, akár a szótlan megértésre gondolunk.

Minden lélegzetvételünkkel kommunikálunk másokkal, és közben nem feledkezünk meg szívünk természetéről.

65.

FEJEZD KI GONDOLATAIDAT, DE NE SZAVAKKAL!

Nem csak az létezik, amit látsz



Miért tussal alkotják a zen festményeket?

A zen filozófiájában igaz a következő: „A spirituális ébredés a szútrákon kívül terjed. Szavakon vagy betűkön keresztül nem lehet megtapasztalni.”

Ez azt jelenti, hogy a zen tanításának lényegét nem lehet szavakba foglalni, sem írásban, sem szóban.

Ennek példája a zen festészet.

A zen festészet nem használ színeket – csak a tus egyetlen árnyalatát. Milyen okból? Úgy tartjuk, hogy az igazi szépséget nem lehet színekkel kifejezni, hogy a színek tökéletlenül adják vissza a szépség kifejezhetetlenségét. Ezért kerüljük a használatukat.

Minden egyes embernek más élményt jelent a csodálatos naplemente. Még ha mindannyian karmazsinvörösként írjuk is le a színét, ezt is különböző módokon érzékeljük. Amikor csak tust használ a festő, minden nézőnek meghagyja a lehetőséget, hogy olyan karmazsinvörösnek képzelje el a naplementét, amilyennek szeretné.

Ezért mondjuk azt, hogy a zen festmény a tussal mind az öt színt kifejezi: a zöldet, a kéket, a sárgát, a lilát és a pirosat.

A tus színében végtelen színskála rejtőzik. A nézőtől függően a tus számtalan árnyalatot és réteget fejez ki. Nem csak az van ott, amit látsz.

66.

ÖSSZPONTOSÍTS MÁSOK ÉRDEMEIRE!

Különösen, amikor hibáik látszanak

A kertekben és az emberek közötti kapcsolatokban is a harmónia a legfontosabb

A japán kerteket nem úgy tervezzük, hogy különböző részeket vágunk ki és illesztünk a tájba. Az egész kert úgy áll össze, hogy minden elemének bizonyos tulajdonságai a legjobban érvényesüljenek, például egy szikla formája vagy egy bizonyos fa görbülete.

Mit jelent az, hogy a legtöbbet hozzuk ki egy elemből egy kertben?

Mondjuk, hogy egy kertben több fa is lesz. Nem tehetjük meg, hogy egyszerűen elültetjük a fákat, és kész is vagyunk. Fontos meghatározni mindegyik fa ideális formáját.

Milyen hangulatot sugároz a fa? Hogyan ültessük el – milyen helyzetbe, milyen irányba nézzen – ahhoz, hogy legvonzóbb tulajdonságai kerüljenek előtérbe?

Más szóval értékelnünk kell minden fa egyediségét, majd valamilyen kifejezést kell adni neki. Ha megértjük a fa lényegét, harmóniát tudunk teremteni közte és a kert többi eleme között.

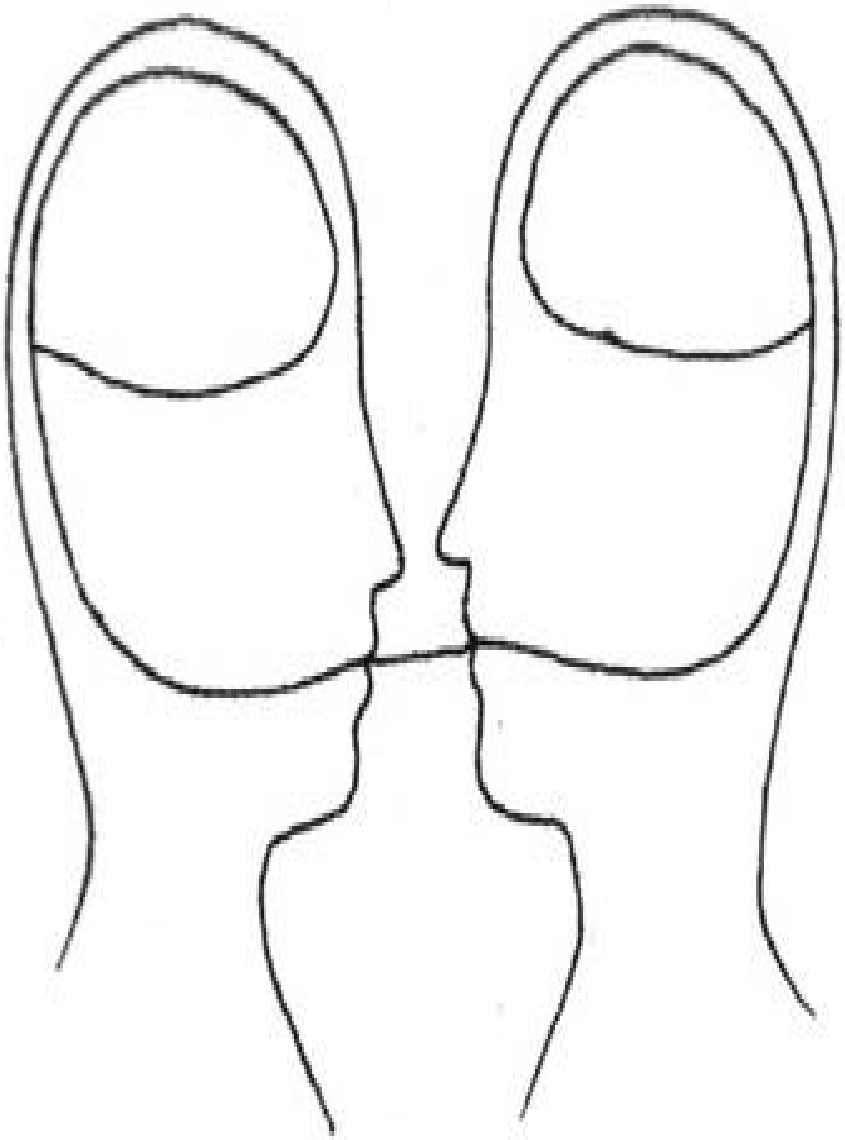
Ugyanez vonatkozik az emberek közötti kapcsolatokra.

Fel kell ismernünk a magunk és mások egyediségét ahhoz, hogy boldoguljunk egymással. Nem azt mondjuk, hogy valaki máshoz kell idomulni, de mások érdemeire összpontosítva tudunk szép kapcsolatot kiépíteni.

67.

MÉLYÍTSD EL KAPCSOLATOD VALAKIVEL!

Az „egyszer az életben” igazi értelme



Koncentrálj egyetlen találkozásra!

Úgy tűnik, manapság az emberek csak felszínes kapcsolatokat ápolnak. Minél több ismerősük van, annál jobb. A kulcs a hálózatépítés. Az üzleti világban ez természetesen nagyon fontos.

De a személyes életben nem számít, ha kicsi a baráti köröd. Nem is számítok arra, hogy sok olyan ember van, akiben megbízhatok. Többet ér egy értelmes kapcsolat, mint száz sekélyes kontaktus. Nekem legalábbis ez a véleményem.

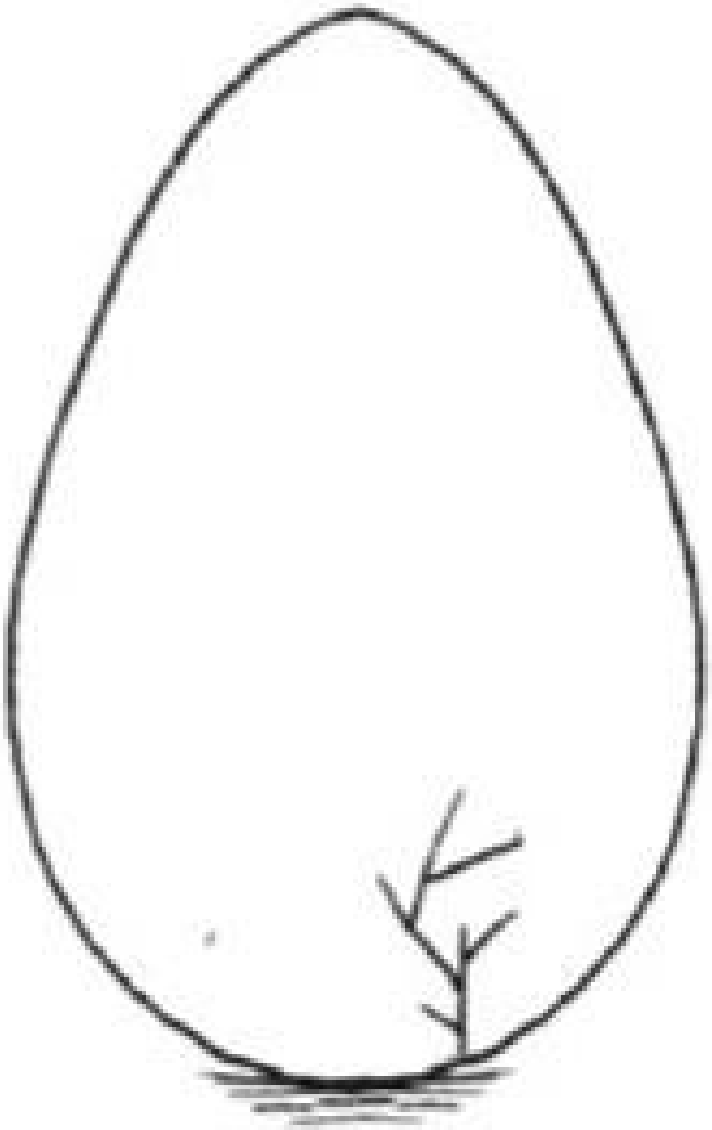
Van egy zenből származó mondás: ici-gó ichi-e, vagyis „egyszer az életben”. Ez azt jelenti, hogy minden egyes találkozást becsben kell tartanunk, mert lehet, hogy csak egyszer az életben találkozunk az illetővel.

Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy növelni kell a találkozások számát, vagy hogy legyen több barátunk. Koncentrálj a találkozásra, és építs értelmes kapcsolatot. A kapcsolataidnak nem a száma, hanem a mélysége fontos.

68.

NAGYON PONTOSAN IDŐZÍTS!

Ez az emberek közötti kapcsolatokra is vonatkozik



Ne kapkodj, de túl fesztelen se légy

Van egy japán mondás: sottaku doji, ami szó szerint azt jelenti, hogy „egyszerre belülről és kívülről kopácsolni”.

Azt írja le, mi történik, amikor egy csibe kikel a tojásból: a kiscsibe a tojáson belülről kopácsol, az anyamadár pedig, amikor meghallja a csibét, kívülről kezd kopácsolni, hogy segítsen neki.

Ez nagyon kényes helyzet. Ha a szülő az előtt töri fel a héjat, hogy a csibe teljesen kifejlődne, a csibe meghal. Tehát nagyon figyelmesen kell hallgatnia a belülről jövő kopácsolást, és el kell döntenie, mikor tud biztonságosan segíteni a tojáshéj feltörésében kívülről.

Más szóval a sottaku doji a mindkettejük számára tökéletes időzítésről szól.

Alapvetően persze a gyermeknevelésre vonatkozik, de más dolgokra is.

Amikor betanítasz valakit a munkahelyen, nem siettetheted az illetőt, de nem is lehetsz túlságosan fesztelen sem. És amikor téged oktatnak, a te felelősséged, hogy jelezd, amikor készen állsz a továbbhaladásra.

A legjobb eredmények akkor születnek, ha mind a két fél megfelelően időzít, és szinkronban vannak.

69.

MONDJ LE ARRÓL, HOGY AZT KÍVÁND, MINDENKI SZERESSEN!

Ez még a zen szerzetesekre is igaz

Ne ragadj le semminél; ne légy elfogult; ne légy túl válogatós!

Az emberek közötti kapcsolatok bonyolultak lehetnek. Bárhogy igyekszel, nehéz mindenkivel őszintének lenni. Még a zen szerzetesek sem mindig jönnek ki egymással a templomban.

Nem kell azt mondanod magadnak, hogy „megpróbálok jóban lenni ezzel az emberrel”, vagy „jobban meg fogom ismerni ezt az embert”. Ha azon erőlködsz, hogy összeférj vagy összebarátkozz valakivel, az hátráltat. Mást sem akarsz majd elérni, csak hogy ne légy ellenszenves. Ez csupán feszültséget szül.

Ne ragadj le semminél; ne légy elfogult; ne légy túl válogatós. Engedd el a jelentéktelen kötődéseket, és légy lazább. Nem azt akarom mondani, hogy próbálj népszerűtlen lenni, de ne is igyekezz mindenképpen megkedveltetni magad.

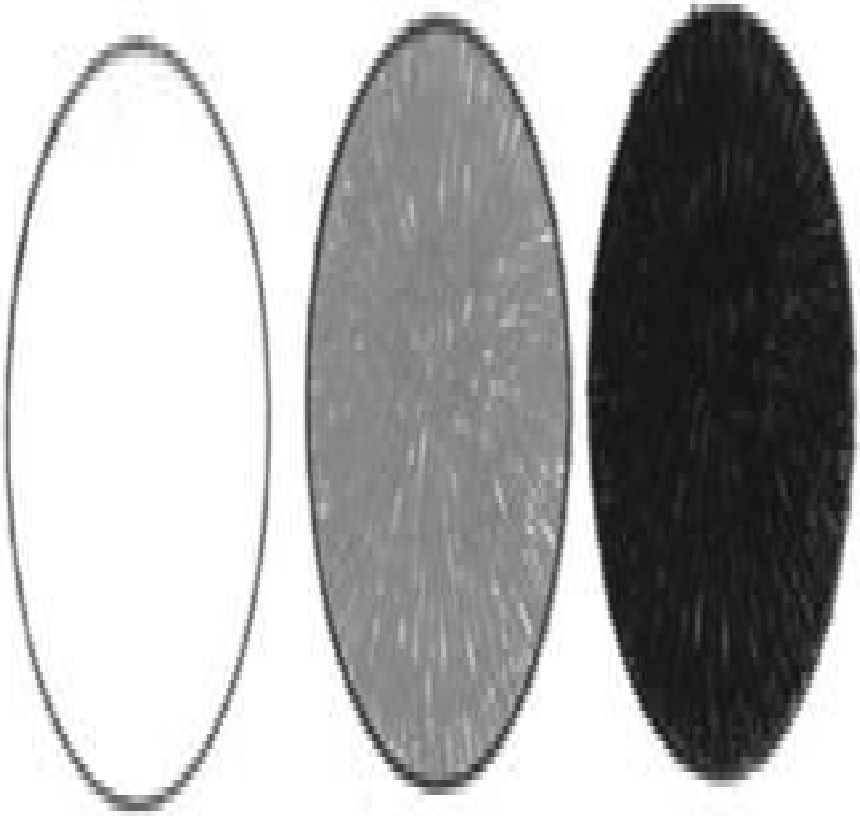
Amikor a virág kinyílik, a pillangók megtalálják. Amikor a fák virágoznak, a madarak maguktól ellepik az ágakat, amikor a levelek elszáradnak és lehullnak, a madarak elrepülnek.

Az emberi kapcsolatok sem sokban különböznek ettől.

70.

NE REKEDJ MEG ANNÁL, MI A JÓ ÉS MI A ROSSZ!

A kompromisszumról



Ha csak a feketére és a fehérre figyelsz, nem veszed észre a szürke szépségét

A buddhizmus rendkívül toleráns vallás.

A buddhisták nem fekete-fehérben gondolkodnak. Vannak fehér dolgok és vannak feketék, és köztük a szürke számtalan árnyalata. Ez a széles látókörű szellem a buddhizmus lényegéhez tartozik, és nagyon összefügg azzal, hogyan vert gyökeret Japánban.

A shintót ősidők óta gyakorolják Japánban és egy bizonyos ponton a buddhizmus is megérkezett Kínából. A shinto és a buddhizmus szembeállítása helyett a japánok úgy vélték, hogy ez a két vallás valahogy megfér majd egymással.

A honji suijaku japán koncepciója szerint a shinto istenek a buddhista istenségek manifesztációi, és elválaszthatatlan egységet alkotnak a helyi shinto szentélyekben: a gongent.

Ez nagyon diplomatikusnak hangzik, pedig pontosan ezért kiváló példája a japán bölcsességnek. Ilyen módon mind a két fél együtt tud létezni, megtalálják a kompromisszumot és kerülik a konfliktust.

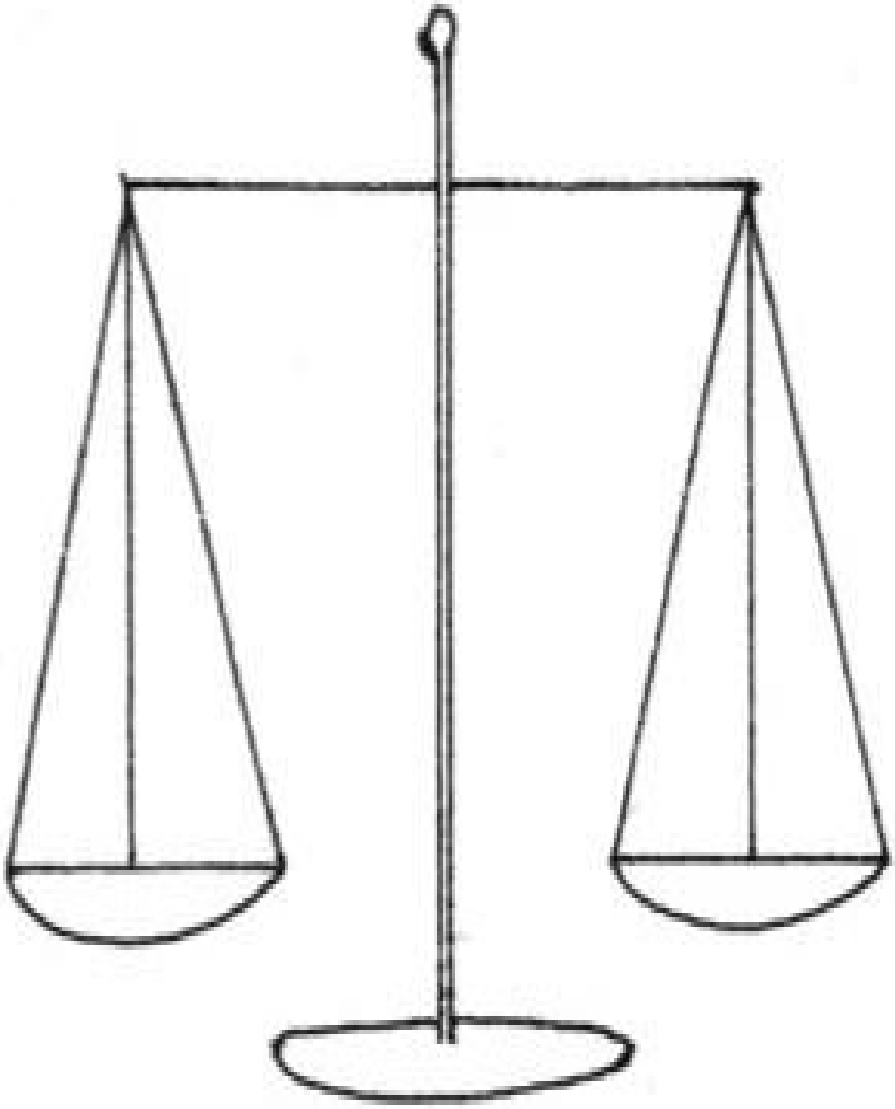
A dolgokat nem szükséges jóként vagy rosszként, feketeként vagy fehérként meghatározni.

Ahelyett, hogy az egyik vagy a másik mellett kardoskodnánk, legjobb megoldás a kompromisszum.

71.

ÚGY TEKINTS A DOLGOKRA, AMILYENEK!

A gyűlölet és a szeretet lényegében egyforma természetű



A rokonszenv és az ellenszenv elkerülésének legjobb módja

A munkahelyi kapcsolatok nagyon sokszor problémásak. Valaki mondhatja, hogy „Minden a beosztottam hibája”, vagy „Bárcsak ne ő lenne a főnököm”. Azt gondolhatjuk, jobban járnánk, ha soha nem ismertük volna meg a kollégánkat, de amikor ezekkel az emberekkel dolgozunk, nincs választásunk.

Az emberi kapcsolatok nehézségeiről elmondhatjuk, hogy örök téma.

A „zen kertek atyjaként” ismert Muso Kokushi egyszer azt mondta: „A zen legnagyobb előnye az élet szokásos viszontagságai közepette nem az, hogy meggátolja a negatív dolgokat és támogatja a pozitívot, hanem az, hogy a felé az alapvető valóság felé irányítja az embereket, amely nincs kitéve a viszontagságoknak.” Ez azt jelentheti például, hogy ha búcsúztatót tartasz esküdt ellenségednek, vagy megvallod saját tetteidet, a rossz cselekedetet jóváteheted.

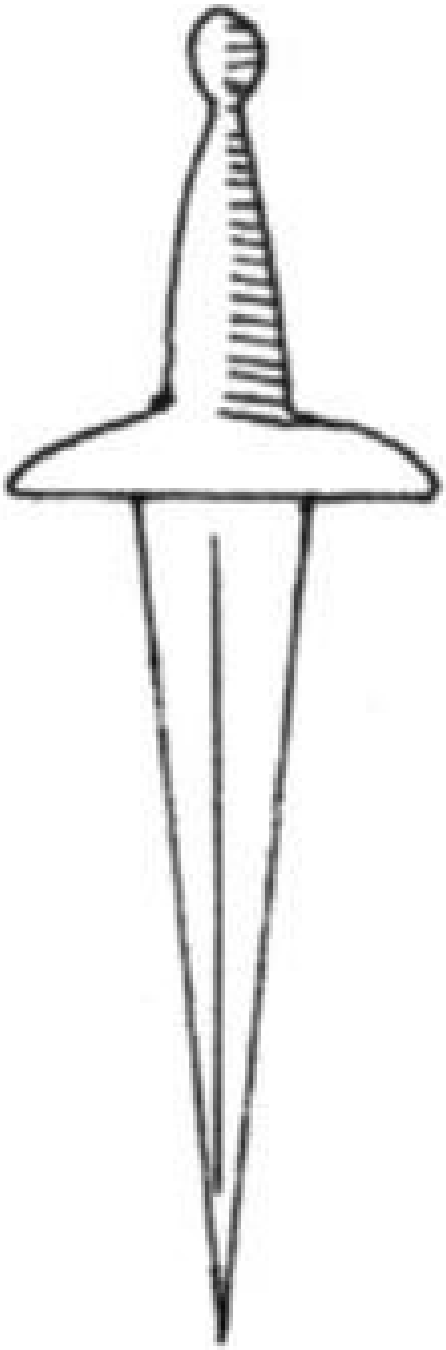
Más szóval, a balszerencse és a jószerencse egy tőről fakad. A gyűlölet és a szeretet valójában egy és ugyanaz.

Akkor milyen az igazi természetük? Röviden: a saját tudatod. Választásaink, vagy hogy mit kedvelünk, és mit nem – mindez a tudatunk terméke. A zen buddhizmusban azt tartjuk: „Amikor eléred a megvilágosodást, nincs olyan, hogy valamit kedvelek vagy utálok.” Amikor annak látjuk a dolgokat, amilyenek, eltűnnek a preferenciáink.

72.

ÜGYESEN KÜLÖNÜLJ EL!

„Ne figyelj oda” – ez is egy buddhista bölcsesség



„Akkor sem rendül meg, ha a nyolc szél süvít.”

A szavak fontosak.

De fontosabb, hogy ne uralkodjanak rajtad a szavak.

A munkahelyen vagy társaságban előfordul, hogy megbántódunk a hozzánk intézett szavaktól. Még ha valaki bátorítani szándékozik is, a címzett kegyetlennek vagy durvának érzékelheti a szavakat. Egyetlen szó egy kollégától, úgy szúrhat, mint egy tőr.

De a negatív megjegyzéseket gyorsan el kell felejteni. Ezt úgy lehet megtenni, hogy ügyesen „nem figyelünk oda”.

A zen tudatról mondják, hogy „akkor sem rendül meg, ha a nyolc szél süvít”. Igyekszünk higgadtnak, sőt nyugodtnak és derűsnek maradni, bármilyen helyzetben.

Próbáld kiszabadítani magad a dolgokhoz való kötöttség alól. Szavakhoz se kötődj. Amikor feszült a viszonyod valakivel, ne ragaszkodj a kapcsolathoz. Igyekezz távolságot tartani.

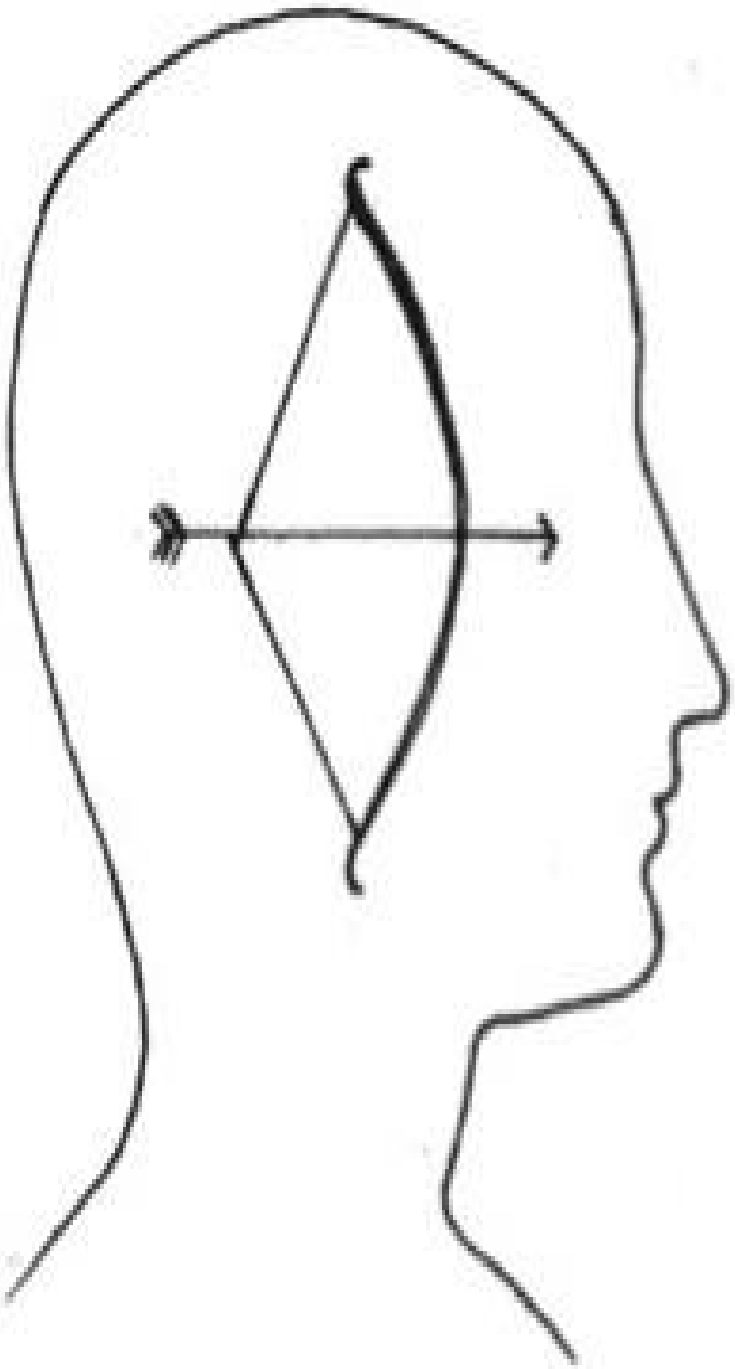
Ez Buddha bölcsessége.

Ahhoz, hogy szabadon élhessünk, szabaddá kell tennünk a tudatunkat.

73.

NE GONDOLJ VESZTESÉGRE ÉS NYERESÉGRE!

Hogyan tudatosulnak bennünk gyengeségeink?



Emberek, akikkel jól kijövünk, és akikkel nem

Nem tehetünk róla, vannak gyengeségeink. Lehet, hogy valaki nem akar megsérteni vagy megbántani, de a szavai vagy tettei miatt bosszúsak vagy sértődöttek leszünk. Bizonyára ismersz olyan embert, aki ilyen hatással van rád.

Honnan tudják ezek az emberek, hogyan dühíthetnek fel minket?

Hadd magyarázzam el röviden az ishiki, vagy „belső tudatosság” fogalmát a zen gondolkodásban.

Először találkozol valakivel, és azt gondolod: „Ó, kedvesnek látszik”, vagy „Úgy tűnik, jól megleszek vele”. Ezt jelenti az ishiki első betűje, az i, ami a tudatra vagy a szívre vonatkozik.

De mi a helyzet a második karakterrel, a ishikivel? Ez arról szól, hogy megítéljük valakinek az értékét. „Ez az ember hasznos lehet a karrierem szempontjából”, vagy „Ezzel a fickóval semmire sem megyek”. Minél többször teszünk így, annál több gyengeségünkre derül fény.

Száz ember száz különböző módon érvel és ítélkezik. A nyereség és veszteség mérlegelése, valamint egy illető hasznosságának megítélése helyett vedd fontolóra az illető rátermettségét és képességét a beilleszkedésre. Ha így teszel, rengeteg nyomástól szabadulsz meg a kapcsolataidban.

74.

NE AKADJ FENN PUSZTÁN A SZAVAKON!

Fontos olvasni tudni mások érzelmeiben

Empátiával hallgasd, amit mások mondanak

Az érzelmeiket nem mindig lehet szavakkal kifejezni. Vannak, akik talán nem is tudják egykönnyen körülírni, mit éreznek.

Ezért van meg az a képességünk, hogy olvasni tudjuk mások érzelmeit.

Van egy zen mondás: Nenge misho. Egy Buddhával kapcsolatos rejtvényre utal, amit koanként ismerünk. Buddha egyszer sok tanítványa előtt ült a pulpituson, de egyetlen szót sem szólt, csak egy szál virágot pörgetett a kezében, és halványan elmosolyodott. A tanítványok zavarban voltak, és a jelenlévők közül egyedül Mahakashiapa viszonozta a Buddha mosolyát. Mahakashiapa megértette Buddha szótlan gesztusát, és mivel ezzel megtörtént a dharma átadása, ő lett utódjaként kijelölve.

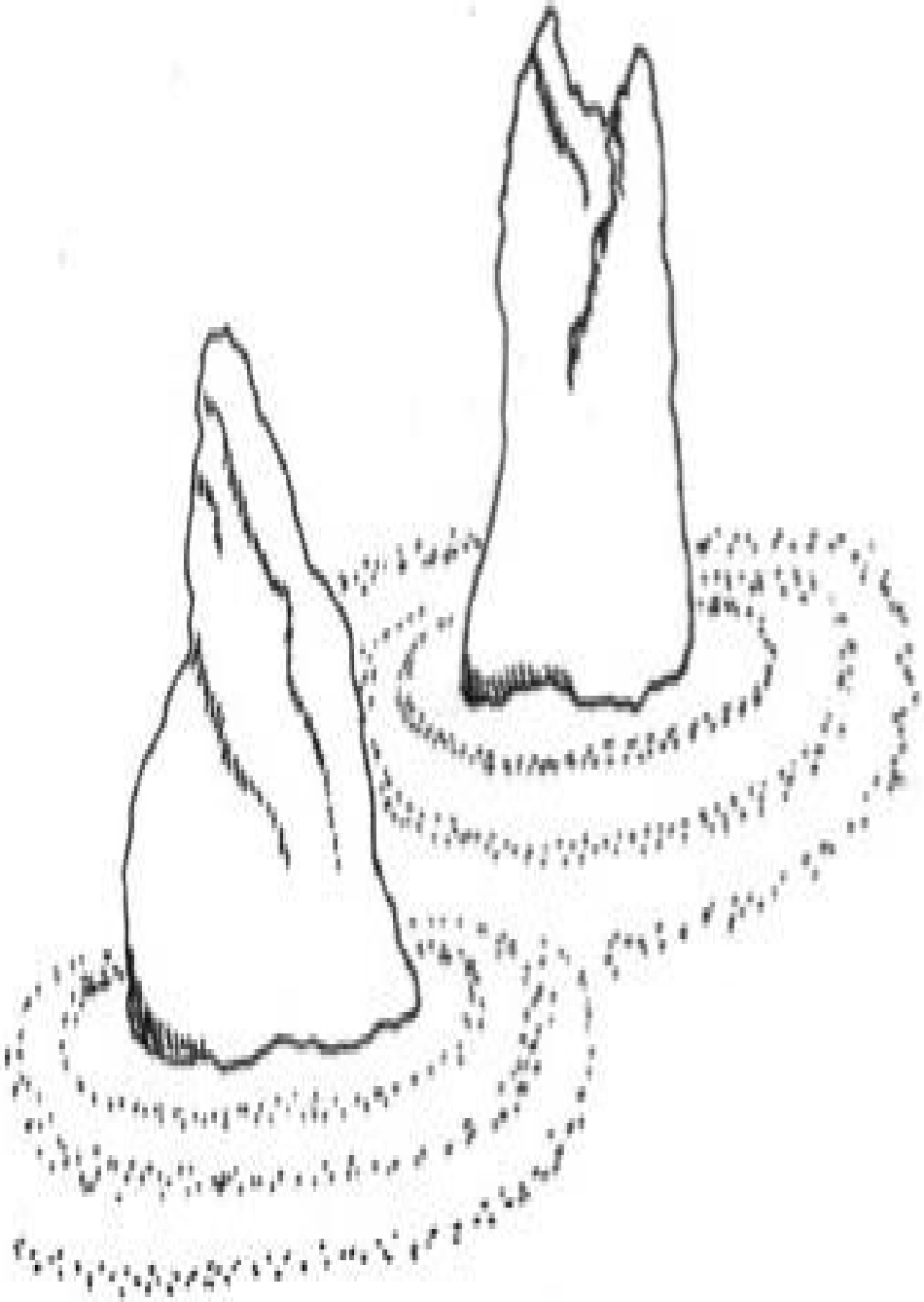
Természetesen továbbra is fontos, hogy megpróbáljuk szavakkal kifejezni érzelmeinket, és nagy figyelmet kell szentelnünk annak, amit mások mondanak.

De nem szabad, hogy pusztán a szavak elvonják a figyelmünket a lényegről. Nem csak meg kell hallgatnunk, amit mások mondanak, érzelmeik irányába is empátiával kell fordulnunk.

75.

NE ENGEDD, HOGY MÁSOK VÉLEMÉNYE BEFOLYÁSOLJON!

A zavartól való megszabadulás titka



A határozottság azt jelenti, képes vagy megbízni magadban

A kövek elrendezése központi szerepet játszik a zen kertekben. A köveket végtelen sokféleképpen rendezhetjük el, hogy mikrovilágokat, szimbólumokat és absztrakciókat jelenítsünk meg velük. Én kerttervező és gyakorló zen szerzetes vagyok, és a munkáimról elmondható, hogy terveim összhangban állnak a tudatállapotommal. Ezért van olyan pozitív feszültség a zen kertek elemei között.

A konkrét munkát, amit végzek, nem tudnám egyedül véghez vinni. Nagy köveket és fákat kell szállítani. Különféle szerszámokra van szükség, és maga a munka is egész csapatot igényel.

Egy-egy zen kert befejezéséhez sokak keze munkájára van szükségem.

Tapasztalatom szerint azonban, ha túlságosan arra koncentrálok, amit a csapat lát, nehéz úgy megalkotni a kertet mint saját gondolataim kifejeződését.

Bár nem tűnik intuitívnak, amikor meg kell határoznom, hol fog elhelyezkedni a kő, ez a művelet annál könnyebben megy, minél kevesebb ember van körülöttem.

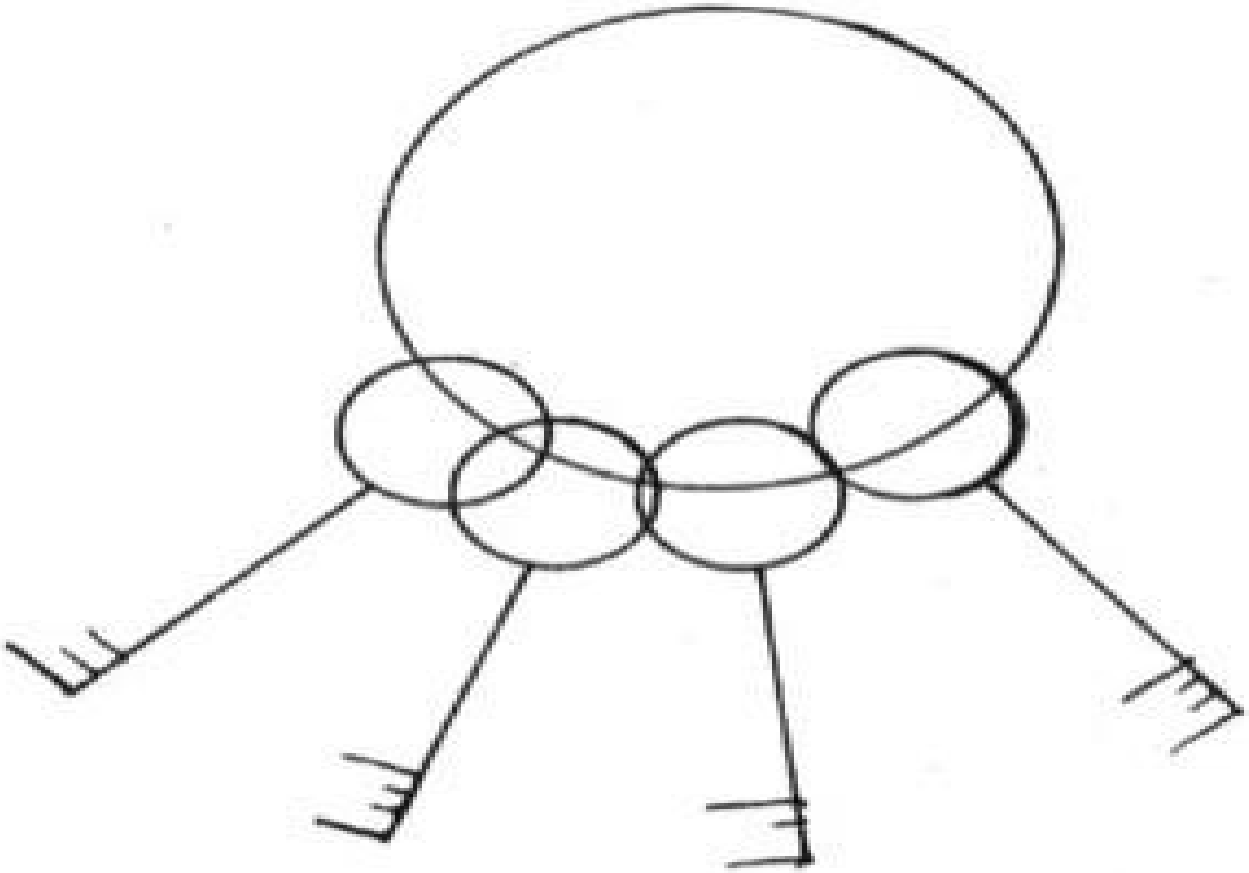
Amikor elérkezik az utolsó simítások ideje, legjobb, ha egyedül csinálom.

A határozottság azt jelenti, hogy képes vagy megbízni magadban.

76.

LEGYEN BENNED BIZALOM!

Használd ki idős rokonaid bölcsességét



Találd meg az élet kulcsát az öregek történeteiben

Akikben megvan a bizalom, vagyis az élni tudás lényege, soha, egyetlen pillanatra sem veszítik el a bátorságukat. Ez minden kétséget kizáróan így van.

De hogyan lehet bizalomra szert tenni?

Megtanulhatod a körülötted lévő mentoroktól.

Számos készséget elsajátíthatsz, ha megfigyeled az öregeket, akik mindenben nagyszerű mentoraid lesznek. Akár a sikereikről, akár a kudarcaikról mesélnek, nagyon hasznos lehet, ha meghallgatod történeteiket.

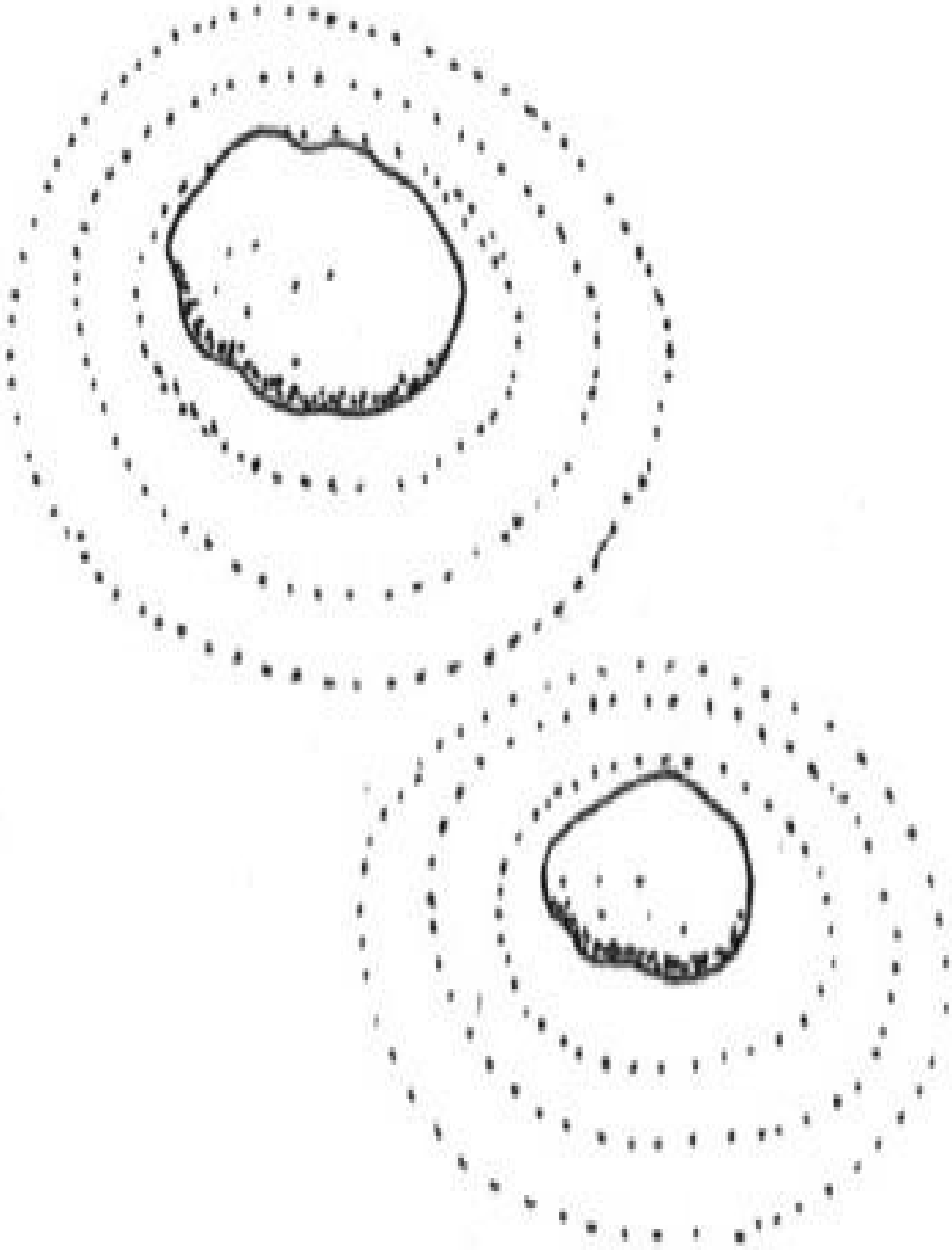
Nézz körül – valószínűleg rengeteg idős ember él a közeledben. Mindegyiknek megvan a saját élettörténete. Mindegyiküknek saját élményei és tudása van – ami nagyságrendekkel nagyobb, mint amit te eddig megtanultál az életben. Kiváló erőforrás, ráadásul a közvetlen közeledben.

Az idősebb emberek történetei mindarról, amit láttak és tapasztaltak, felbecsülhetetlenek. A könyvekben vagy az iskolában megtalálható tananyaggal ellentétben ezek első kézből való élmények, szívből jönnek és maguk tapasztalták meg a saját bőrükön. Igaz történeteikben megoldásokat találhatsz az élethez.

77.

BESZÉLGESS EL EGY KERTTEL!

Mit veszíthetsz, ha elveszel a külsőségekben?



A wabi-sabi jelentése

Egy zen szerzetes felmegy a hegyekbe, hogy a buddhista tanulásnak szentelje életét. Miközben mélyen a hegyek között, minden falutól távol végzi gyakorlatát, látogatója érkezik.

„Őszintén sajnálom, hogy eljöttél egészen idáig, a semmi közepére” – mentegetőzik a szerzetes. Ez a mentegetőzés – japánul wabi – a szépségről alkotott japán felfogás, a wabi-sabi első tagja.

A második rész – a sabi – hasonló szemléletre utal: „Köszönöm, hogy eljöttél erre a kietlen, távoli helyre.” A sabi egyben homonima is, ami patinát vagy rozsdát jelent – a szépséget, ami a korosodással jön létre –, és valószínűleg a szerzetes szerény lakhelyét érzékelteti. Felidézi a szerzetes magányosságát, ami japánul sabishii.

Mindezzel azt akarom mondani, hogy a wabi-sabi szelleme a mások iránti előzékenységben gyökerezik. Ezt a szemléletet a zen kertekben is viszontláthatod.

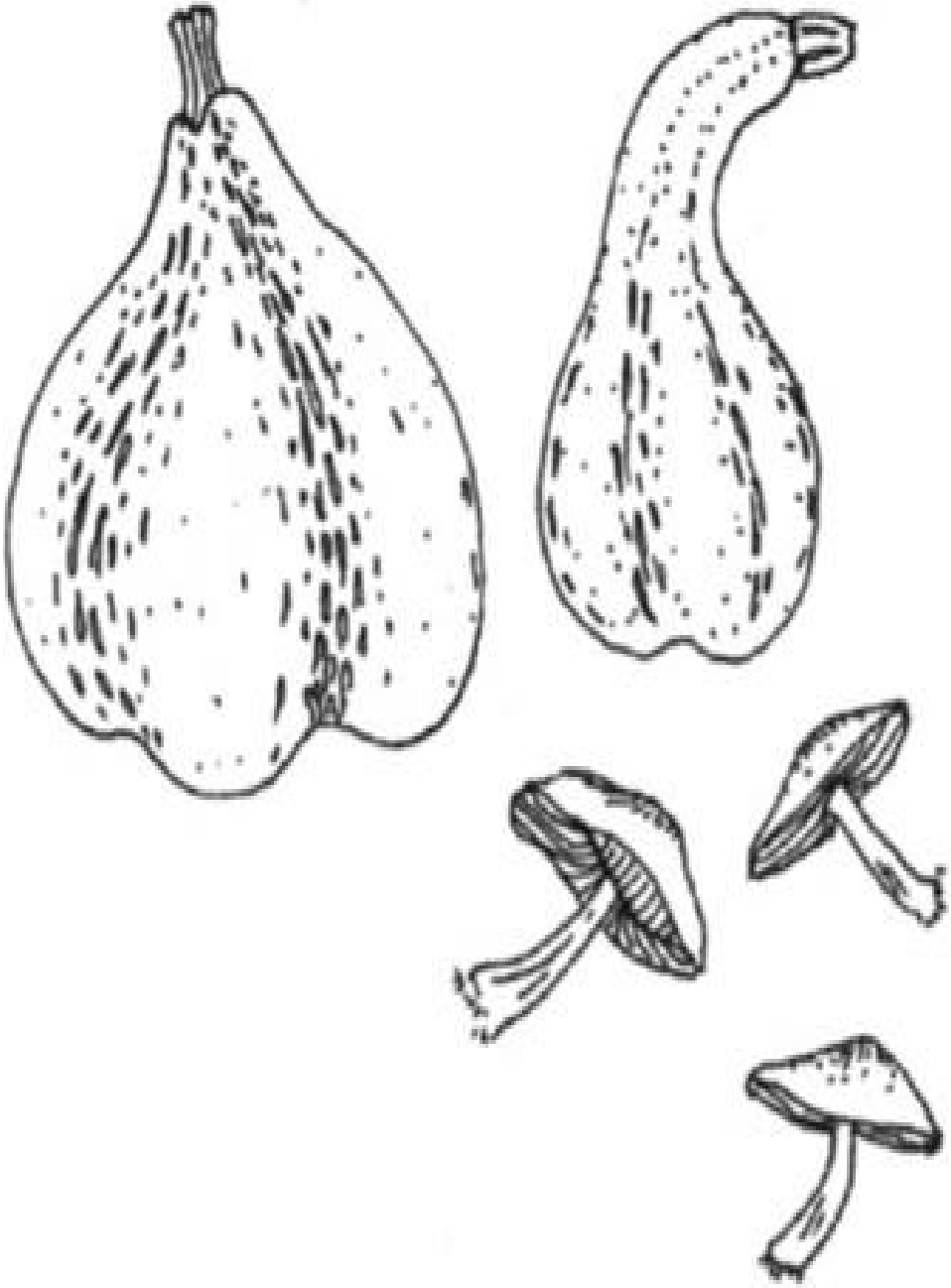
Egy zen kert tervezésénél a kövek elhelyezése és a homok elrendezése nem elsődleges feladat. Legfőképpen nem egy-egy konkrét formáról vagy megjelenésről van szó, hanem a szemléletről, amit a kertnek ki kell fejeznie.

Próbálj párbeszédet folytatni egy zen kerttel. Érezd át a borongós szépséget, amit a kert tervezője érzékeltetni akart, és a magad módján válaszolj rá.

78.

TÉGY BOLDOGGÁ VALAKIT!

Ami feldobja az étkezéseket



A japán vendégszeretet érzékeltetni tudja az idő múlását, még az étkezőasztalnál is

Amikor vendégeid vannak, traktálhatod őket különleges, kiváló minőségű alapanyagokból készült többfogásos menüvel – nyugati stílusú lakomával.

A japán vendégszeretet ettől kissé eltérő. Először is, a japánok az olyan konyhát méltányolják, amely alkalmazkodik az évszakhoz.

A felszolgálandó étkek választékát az határozza meg, hogy éppen akkor minek van leginkább a szezonja. És van még két összetevő: egy falat valamiből, aminek épp most múlt el a szezonja, emlékeztetve a múló pillanatra, és valami, ami most fog beérni, figyelmeztetve egy küszöbönálló megérkezésre.

Más szóval, az étkezés magában foglalja az előző évszak utolsó hírnökeit, a mostani szezon legjavát, és a következő előhírnökét. Ez a három dolog megidézi az idő – a múlt, a jelen és a jövő – folyamatosságát, a vendég megelégedésére.

Nem feltétlenül a legrafináltabb összetevők kellenek a legmagasabb színvonalú vendéglátáshoz. Akár egy étellel, amit te magad készítettél, akár egy ajándékkal igyekezz felkelteni az idő múlásának érzetét, örömöt szerezve ezzel a vendégednek.

79.

KERESD AZ ALKALMAKAT, AMIKOR ÖSSZEJÖHETSZ A CSALÁDODDAL!

Ahol úgy mutatkozhatsz, ahogy vagy

Tudatára ébredni, mi az igazán fontos

Mit is jelent az, hogy családod van?

Az emberek megházasodnak, gyerekeket nevelnek, együtt élnek – de ezek csak a külsőségek.

A család az, amelynek körében igazi nyugalomra és érzelmi támogatásra lelhetünk.

Amikor együtt vagyunk a családdal, nem kell túlságosan ügyelnünk a megjelenésünkre – lehetünk egyszerűen azok, akik vagyunk. Elmondhatjuk, hogy a zen életmód ugyanerre törekszik. Egyszerűnek tűnhet, pedig valójában elég nehéz. Mindannyian el akarjuk rejteni gyengeségeinket, és többnek vagy jobbnak szeretnénk mutatni magunkat, mint amilyenek vagyunk.

De ha így élünk, annak kárát látjuk a végén. Pontosan ezért van szükségünk családra, ahol láttathatjuk valódi önmagunkat.

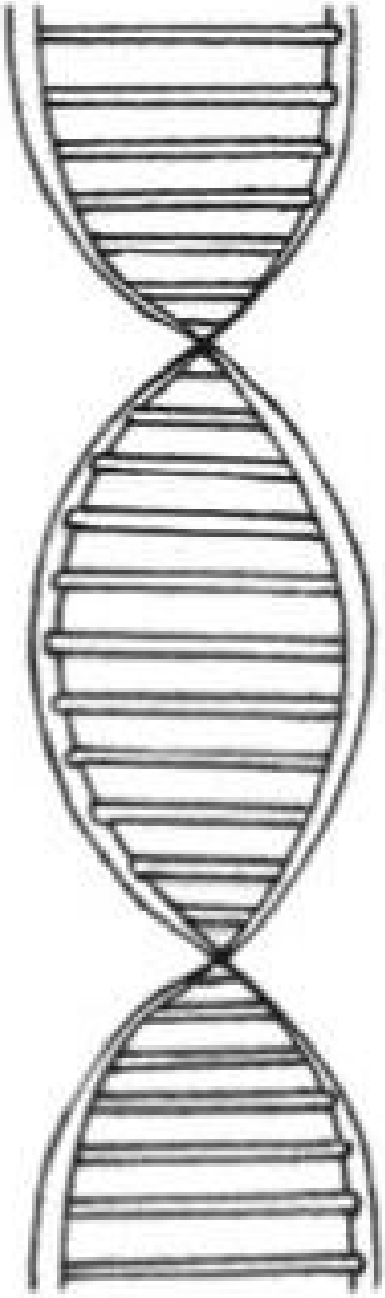
Még ha messze élsz is a családodtól, amikor legközelebb meglátogatod őket, ülj le és beszélgess el velük.

A hely, ahol úgy jelenhetsz meg, amilyen vagy. Az itt töltött idő képes gyógyítani a megfáradt lelket és új életre kelteni a szívedet.

80.

BECSÜLJ MEG MINDEN EMBERT, AKI ELŐTTED JÁRT!

Tudatosítani a „most vagyok itt” csodáját



Ha csak egyetlen ősöd is hiányozna, te nem léteznél

Régen a japánok nagy családokban éltek. Ott volt a nagyapa, a nagyanya, a szülők, a gyermekek. Három vagy négy generáció élt egy fedél alatt; ez megkönnyítette a család történetének továbbadását.

A nyolcvanéves nagypapa a saját nagyapjáról mesélhetett ötéves unokájának. Az unoka a kétszáz évvel korábban történtekről hallhatott. Tudta, milyen emberek voltak az ősei. Így valóban megelevenedik a történelem.

Őseid létezésének köszönheted, hogy most itt vagy. Ha tíz generációra visszatekintesz, megtalálod több mint ezer ősödet. Gondold el, még hányan lennének, ha húsz generációt vennénk számításba, vagy harmincat – az már talán egymilliónál is több ember. És ha ezek közül az ősök közül akár csak egyet is kiemelnél, te meg sem születtél volna.

Ha így gondolkodsz erről, csak hálát érezhetsz az őseid iránt. Egyszerűen csodaszámba megy, hogy itt vagy. Amikor tudatára ébredünk ennek a csodának, akkor fogjuk fel igazán az élet értékét.

NEGYEDIK RÉSZ

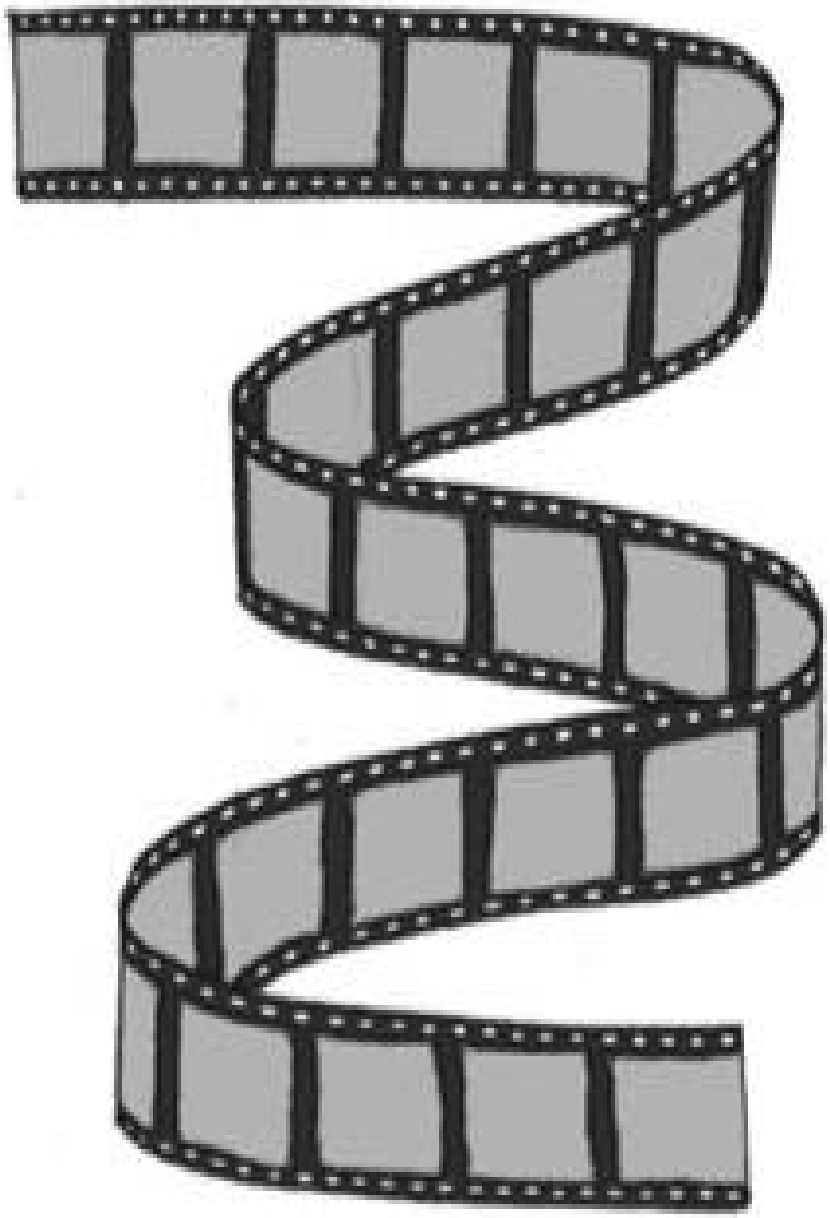
20 MÓDSZER, HOGYAN TEHETSZ MINDEN NAPOT A LEGJOBB NAPPÁ

Igyekezz minden figyelmedet a jelen pillanatra fordítani!

81.

LÉGY ITT ÉS MOST!

Az egy pillanattal ezelőtti éned már a múlté



Összpontosíts az „itt és most”-ra, ne a múltra!

Mi, emberek, csak a pillanatban élünk, ami itt és most van. Arra kell tehát trenírozni a tudatunkat, hogy jelen legyen a pillanatban. Ez a zen gondolkodásmód.

A zen buddhisták szeretik azt mondani: „Élj a három világban.”

Ez a három világ a múlt, a jelen és a jövő. A zen buddhizmusban gyakran hallod az Amida, Shaka (Shakyamuni) és Miroku nevet; ők képviselik Buddhát a három világban.

Ha azon tűnődsz, hogyan működik a gyakorlatban ez a gondolkodásmód, kezdjük a légzéssel. Belélegzünk, aztán kilélegzünk. A pillanat, amikor belélegzünk, a jelen, de ahogy kilélegzünk, máris múlttá válik. Más szóval, amikor az előző oldalakat olvastad ebben a könyvben, az már az elmúlt te voltál. És amikor a következő oldalakat olvasod, az az eljövendő te leszel.

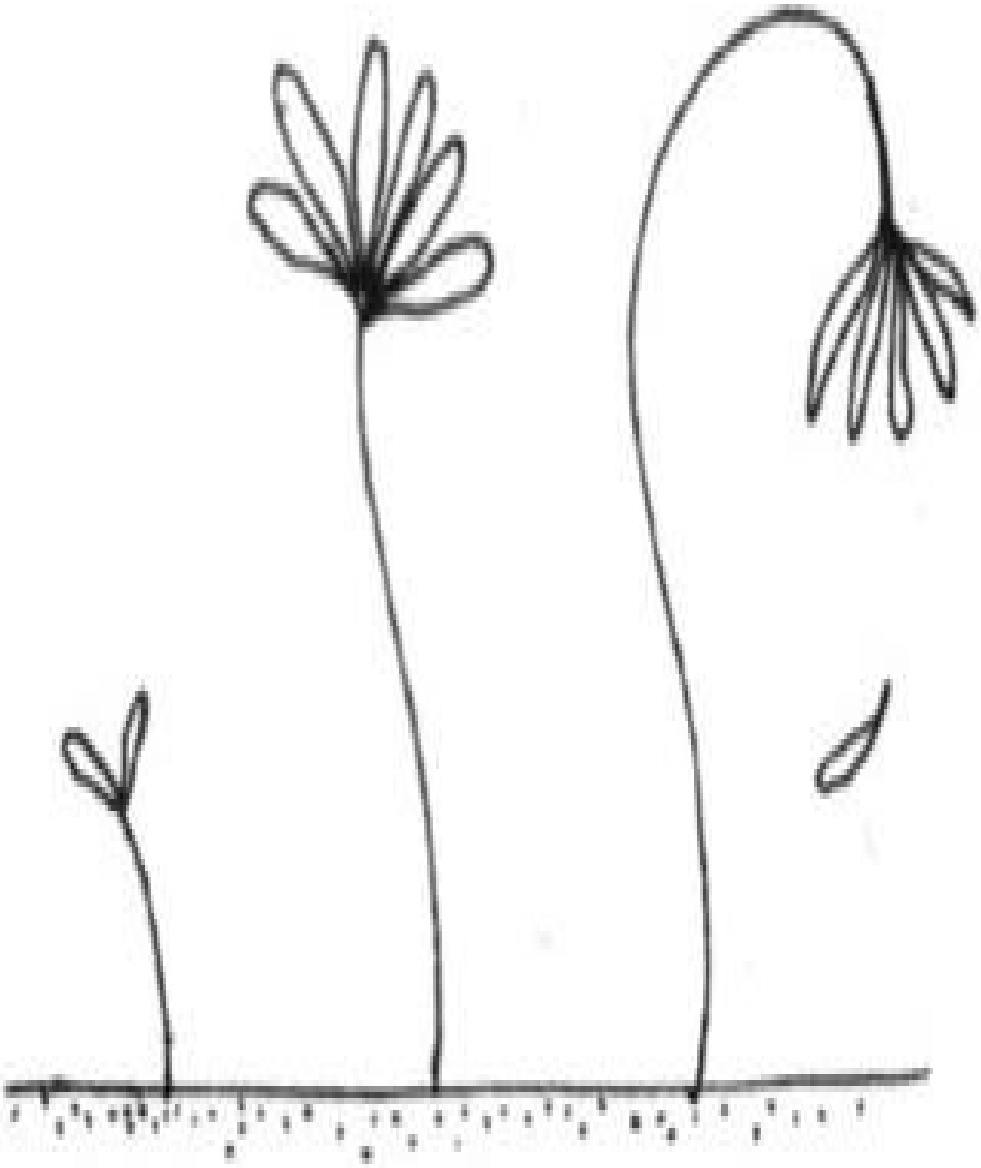
Amikor valami rossz történik, és el vagy keseredve, próbáld összeütni a tenyeredet magad előtt – és máris jobban érzed magad, új hangulatba kerültél. Mint amikor egy filmben új jelenet kezdődik, most már egy egészen más én vagy.

Ami fontos, az a mai nap, ez az óra, ez a pillanat.

82.

LÉGY HÁLÁS MINDEN NAPÉRT, MÉG A LEGÁTLAGOSABB NAPÉRT IS!

A jelentéktelenben fellelhető boldogság



A legnagyobb boldogság a dolgok természetes rendjében van

A bölcsességéről híres zen szerzetest, Ikkyut egyszer az unokája születését ünneplő kereskedő arra kérte, írjon egy szép gratulációt. Ikkyu egy pillanatig gondolkodott, aztán leírta: „A szülő meghal, a gyerek meghal, az unoka meghal.” A kereskedő értetlenkedő arckifejezéssel olvasta el, és így reklamált: „Miért ilyen rémisztő dolgot írtál?”

Ikkyu a következőt mondta: „Először meghal a szülő, aztán meghal a gyerek, majd az unoka is megöregszik és meghal. Ez a természet rendje. Ha a családod a természetes rendben találkozik a halállal, az lesz a legnagyobb boldogság.” Ezzel mindenki kénytelen volt egyetérteni.

Átélni a mai napot, egy újabb átlagos, eseménytelen napot.

Belélegezni és kiengedni a levegőt, elvégezni a munkádat, jól aludni.

Bármennyire átlagosnak és jelentéktelennek tűnik is ez, valójában ettől csak még csodálatosabb.

A napok egymásutánjából következő egyszerű boldogság – itt van az orrunk előtt.

83.

ISMERD FEL, HOGY VÉDELMEZVE VAGY!

Mindannyian Buddha tenyerén vagyunk

Légy hát bátor, és menj tovább

A buddhista gondolkodás szerint mindannyian Buddha tenyerén vagyunk. Nem számít, mennyire ellenkezünk, mindvégig csak az ő kezében kapálózunk.

Amikor ezt hallod, arra gondolhatsz: „Akkor miért ne adjuk fel?” Ellenkezőleg.

Lesznek dolgok, amelyek nem a várakozások szerint alakulnak, és te nyomorultul érzed magad, de végső soron védve vagy, ahogy mondtam, Buddha tenyerén. Ezért kell bátornak lenned, és tovább menned!

Mindannyian egyedül vagyunk az életben. És mégis, ennek ellenére, Buddha mindent lát, amit teszünk. Ez balzsam kell hogy legyen, ami felvidítja lelkünket. Buddha mindent lát – látja a jót és a rosszat is. Ez a meggyőződés hajt bennünket előre.

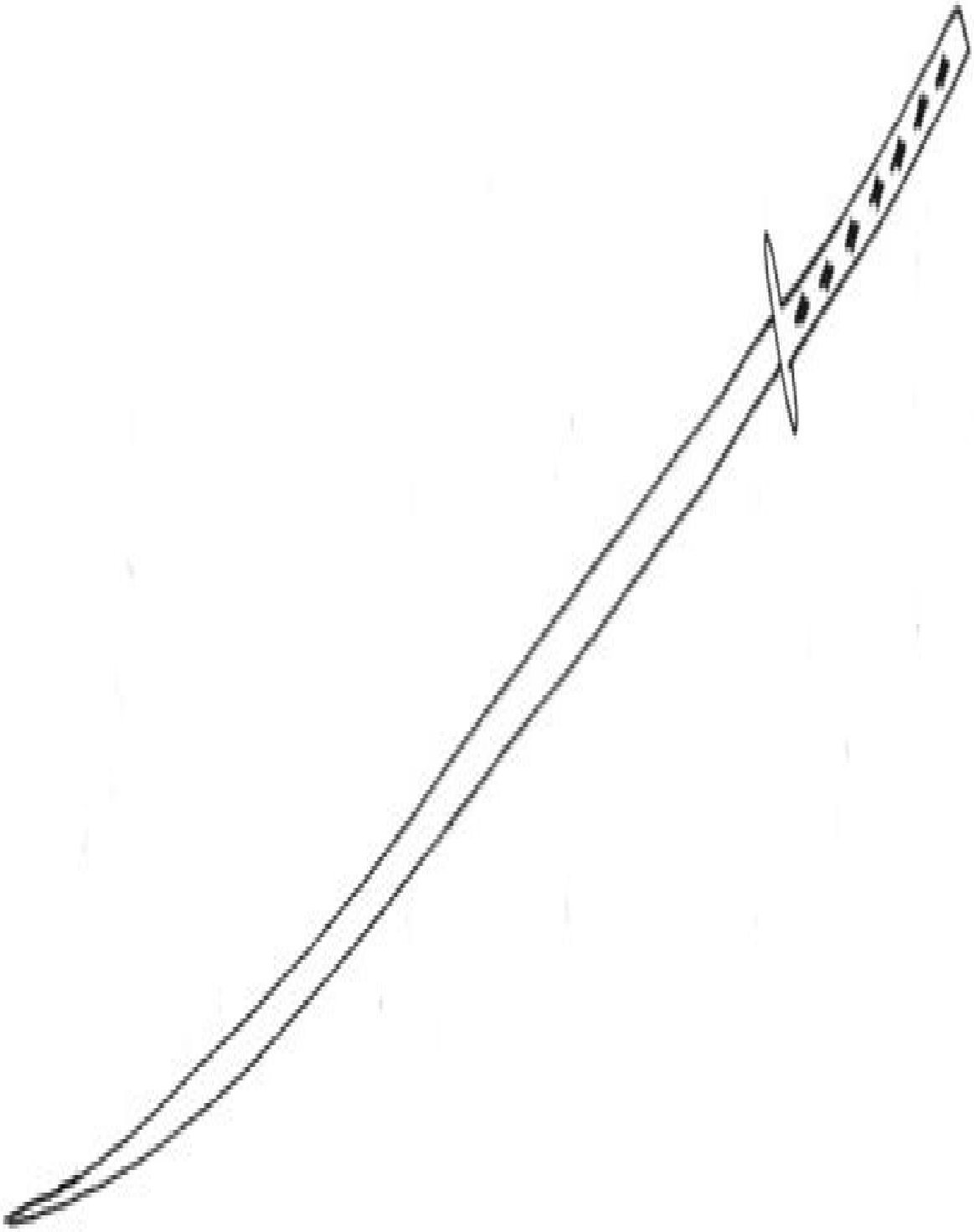
Állandó vigasztalást jelent a feltétlen védelmező létezése. Bár a saját szemünkkel nem látjuk ezt a lényt, a belé vetett szilárd hit hatalmas energiát ad nekünk. Meg vagyok győződve róla, hogy mi mindnyájan az ő tenyerén vagyunk.

A magunknak tett ígéret nem bizonyosság, ezért teszünk ígéretet a Buddhának. Ez egyre növekvő mértékben erősíti meg a hitünket.

84.

LÉGY POZITÍV!

A tudatod képes eldönteni, hogy boldog vagy-e, vagy sem



Azért vagy itt, hogy átélj minden becses napot

A japán történelemben a Kamakura-kort (1185–1333) és a Muromachi-kor kezdetét (1333–1392) az állandó háborúzás jellemezte. Ezekben a középkori időszakokban vált széles körben elfogadottá a zen szelleme és gyakorlata a szamurájok között.

A szamurájok állandóan farkasszemet néztek a halállal. Nem tudták, mikor fog kitörni a háború; nagyon is lehetséges volt, hogy már a következő napon elesnek egy csatában.

A zen szelleme tökéletesen illett ezekhez a körülményekhez. A holnap bizonytalansága még fontosabbá teszi a pillanat megélését. Mindent meg kell tenni azért, hogy élvezni tudjuk a jelent.

A buddhisták azt mondják: „Minden nap jó nap”, vagyis akár jó dolgok történnek, akár rosszak, becses minden egyes nap, mert soha többé nem tér vissza. Hogy egy nap jó-e, nem attól függ, mi történik vagy kivel találkozunk, hanem saját tudatunktól.

Bármely eseményt többféleképpen lehet értékelni; az számít, hogyan reagálunk rá. Lehet, hogy nincs semmi befolyásod arra, ami történik, és nincs hatalmad változtatni a dolgokon, de a saját reakciódat teljes mértékben te irányítod.

Tegyük a mai napot és minden becses napot jó nappá.

85.

NE SÓVÁROGJ (SEMMI UTÁN)!

A többet akarás szenvedéshez vezet

„Tényleg szükségem van erre?”

A buddhizmusban azt mondjuk, Chisoku, ami azt jelenti „légy elégedett”. Ha tudod, mennyi elég, megelégszel azzal, amid már van.

Az emberi vágyakozás végtelen. Ahogy megszerzünk egy valamit, mindjárt tízre vágyunk. Amikor megszerzünk tíz valamit, százat akarunk. Bár tudjuk, hogy nincs rá szükségünk, képtelenek vagyunk megfékezni a vágyakozást. Ha hatalmába kerít ez az érzés, lehetetlen kielégíteni vágyainkat.

Lesznek alkalmak, amikor olyasmit akarunk, amire szükségünk van. Nincs ezzel semmi baj. De ha beszereztük a feltétlenül szükséges mennyiséget, meg kell tanulnunk azt mondani magunknak, hogy „ez nekem elég lesz”.

Ez után állandóan úrrá kell lennünk vágyakozásunkon más dolgok iránt.

A chisoku gyakorlásával elérhetjük, hogy tudatunk nyugodt és zavartalan legyen. Ha egyszerűen felismerjük, hogy elégedettek vagyunk, szenvedésünk nagymértékben csökken.

Ha azt észleled, hogy elborít az elégedetlenség érzése, lépj hátra egyet, vizsgáld meg, mit remélsz, és mire vágysz. Tedd fel magadnak a kérdést: „Valóban szükségem van erre?”

86.

NE OSZTÁLYOZD A DOLGOKAT ASZERINT, HOGY JÓK-E, VAGY ROSSZAK!

Aggodalmaid elszállnak

Légzésed nem megítélés kérdése – egyszerűen csak van

Nincs különösebb titka annak, hogy tökéletesen elsajátíts valamit. Csak ismételd ugyanazt a gyakorlatot mindennap. Alakíts ki higgadt, egyenletes és folyamatos napirendet.

A gyakorlás egy bizonyos pontján hirtelen rájössz: „Hát ez az a válasz, mit kerestem.”

Egy neves zen pap a megvilágosodás elérése céljából gyakorolja a mértékletességet. Az atléta úszással vagy futással készül az olimpiára.

Aztán egy bizonyos ponton elérik, amit akartak, mesterei lesznek művészetüknek. Ez így működik.

Ha csakis a végpontra koncentrálunk, kimaradunk az utazás örömeiből. Ha csak eredményeket akarunk hozni, képtelenek vagyunk átadni magunkat az „itt és most”-nak.

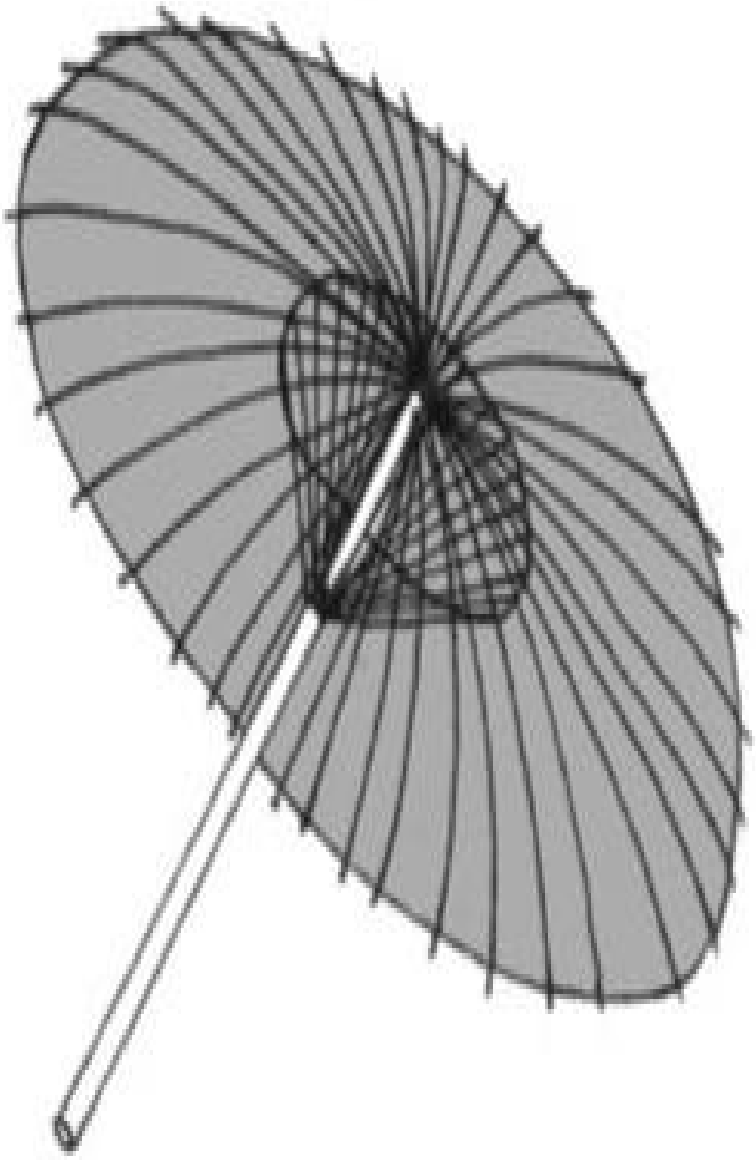
Ennek értelmében ne hozz értékítéletet arról, amit éppen teszel. Itt van például a légzés: nem tarthatod a légzésedet jónak vagy rossznak. Ahogy egyik lélegzetet veszed a másik után, végzed a megszokott gyakorlatot.

Ha megpróbálod jóként vagy rosszként meghatározni a dolgokat, abból nyugtalanság és stressz származik.

87.

FOGADD EL A VALÓSÁGOT OLYANNAK, AMILYEN!

A készenlét művészete



Nem arról van szó, hogy feladod, hanem hogy felkészülsz

Itabashi Koshu zenji, vagyis főpap, a Szojiji nevű jokohamai templom nyugalomba vonult apátja. Ő olyasvalaki, akit mélységesen tisztelek.

Itabashi zenjivel közölték, hogy rákos. Betegsége elég előrehaladott stádiumban volt. Mégis, továbbra is mindennap gyakorolta a zazent és gyűjtötte az alamizsnát, mintha mi sem történt volna. „Most a rákommal élek boldogan” – mondta.

Az ember nem arra számított, hogy ezt fogja tőle hallani.

Nem tudunk változtatni a tényen, hogy a rák létezik. Bár küzdünk és tiltakozunk a rák ellen, az velünk marad. Ez a realitás.

Hogyan nézzünk szembe vele? Nem tudjuk megváltoztatni, ami az életben történik, de az hatalmunkban áll, hogy eldöntsük, hogyan dolgozzuk fel, ami történik.

Fel kell készítenünk magunkat. Vagyis el kell fogadnunk a valóságot olyannak, amilyen.

Úgy kell látni a dolgokat, ahogy vannak. Elfogadni a dolgokat, ahogy vannak.

Ez úgy hangozhat, mintha feladnánk, pedig valójában az ellenkezőjéről van szó.

88.

NEM CSAK EGYETLEN VÁLASZ LÉTEZIK!

A zen koan hátterében álló jelentés

Miért gyakoroljuk a zen kérdezz-felelek párbeszédet?

Ezek a gondolatok Buddha megvilágosodásának alapját mutatják be: legbelső lényünk tiszta és ártatlan, tökéletesen áttetsző. Ennek a legbelső énnek a keresése a megvilágosodás keresése, más szóval a satori.

Bennünk, emberekben, kezdettől fogva megvan minden, amire szükségünk van. A megvilágosodás nem arról szól, hogy kívül keressük a válaszokat, hanem belül, magunkban kutatjuk őket. Amikor rátalálunk tiszta és igaz énünkre, az a satori, a megvilágosodás.

A zen buddhizmus rinzai iskolája szigorúan gyakorolja a mondót – a zen kérdezz-feleleket, vagyis a zen koanok tanulmányozását – a megvilágosodás elérése érdekében. A koanok a nyelvet használják a tudat provokálására és tesztelésére.

Itt egy jól ismert példa: „A kutyának Buddha-természete van?”

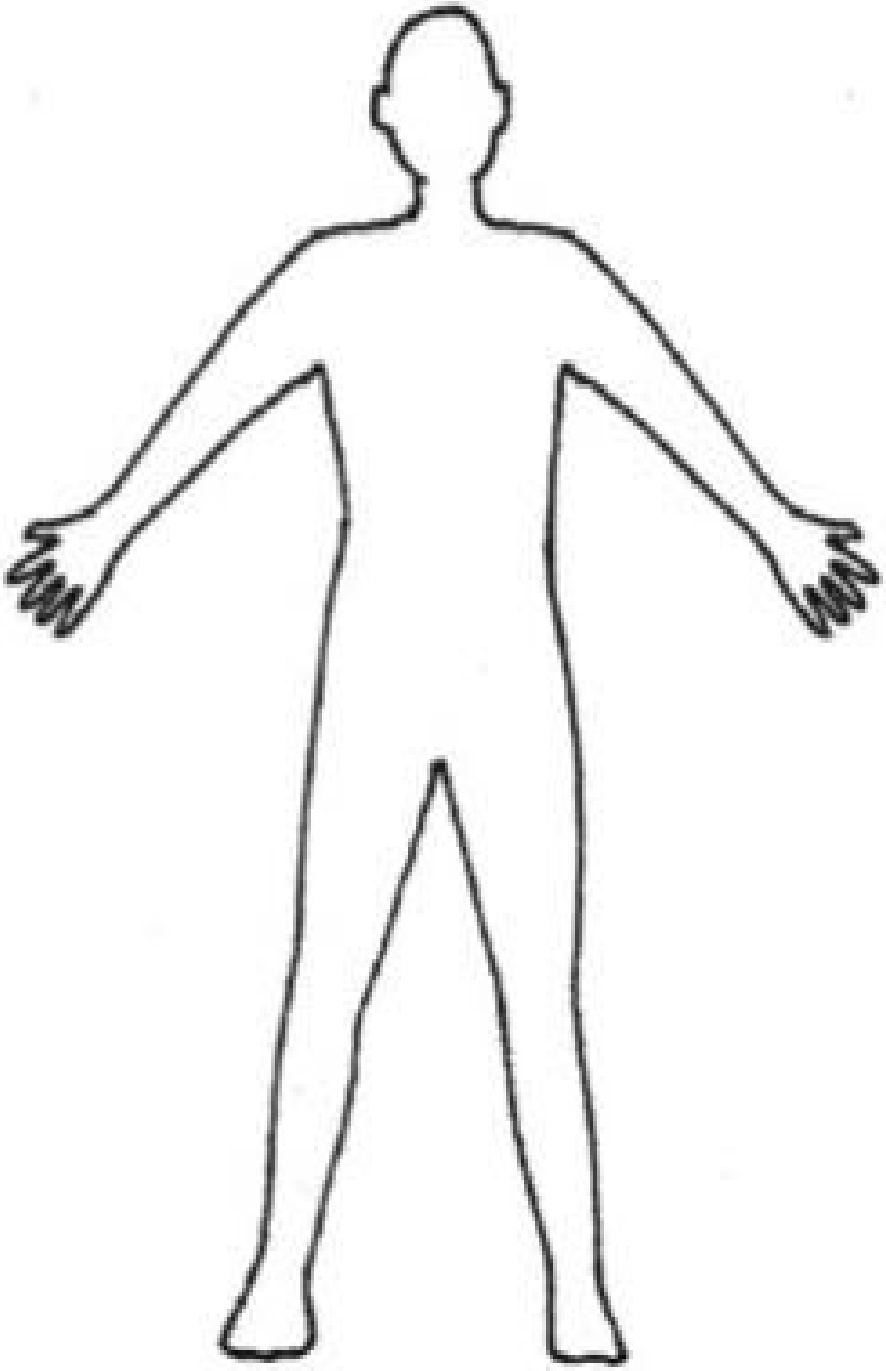
Az „igen” válasz hibásnak tekinthető, de a „nem” is lehet rossz válasz.

A gyakorlás olyan kérdésekkel folytatódik, amelyekre nincs válasz. A gyakorlat ismétlésével fejlődik éleslátásunk.

89.

ÚT SEM CSAK EGYETLEN LÉTEZIK

Gondolkodj a fejeddel… …vagy a testeddel?



Megkaphatjuk ugyanazt a választ

Míg a zen buddhizmus rinzai iskolája a koant alkalmazza a megvilágosodás eléréséhez, a soto zen iskola a zazenre fókuszál, semmi másra.

A shikantaza a zazen kínai megfelelője, japán kifejezés, amely azt jelenti: „céltudatos ülés”. A shikantazá ban még arról is megfeledkezel, hogy ülsz, tudatod belép a semmi állapotába. Nem keresed a megvilágosodást, nem erősíted az akaratod, nem az egészséged érdekében teszed ezt – nem gondolsz aktívan semmire. A soto zenben egyszerűen ülsz, törekvés nélkül.

De az egyszerű zazennek megvan a hatása: csiszolja a bölcsességed, és egy idő után elvezethet a megvilágosodáshoz. Az ülésnek viszont nem célja a megvilágosodás elérése – csak megtörténik, a megvilágosodás az ülés eredménye.

A zen mindkét iskolájának – a rinzainak és a sotónak – alapjában véve ugyanaz a célja: közelebb hozni minket legbelső énünkhöz. A különbség csupán a módszerben van, amellyel ezt elérjük.

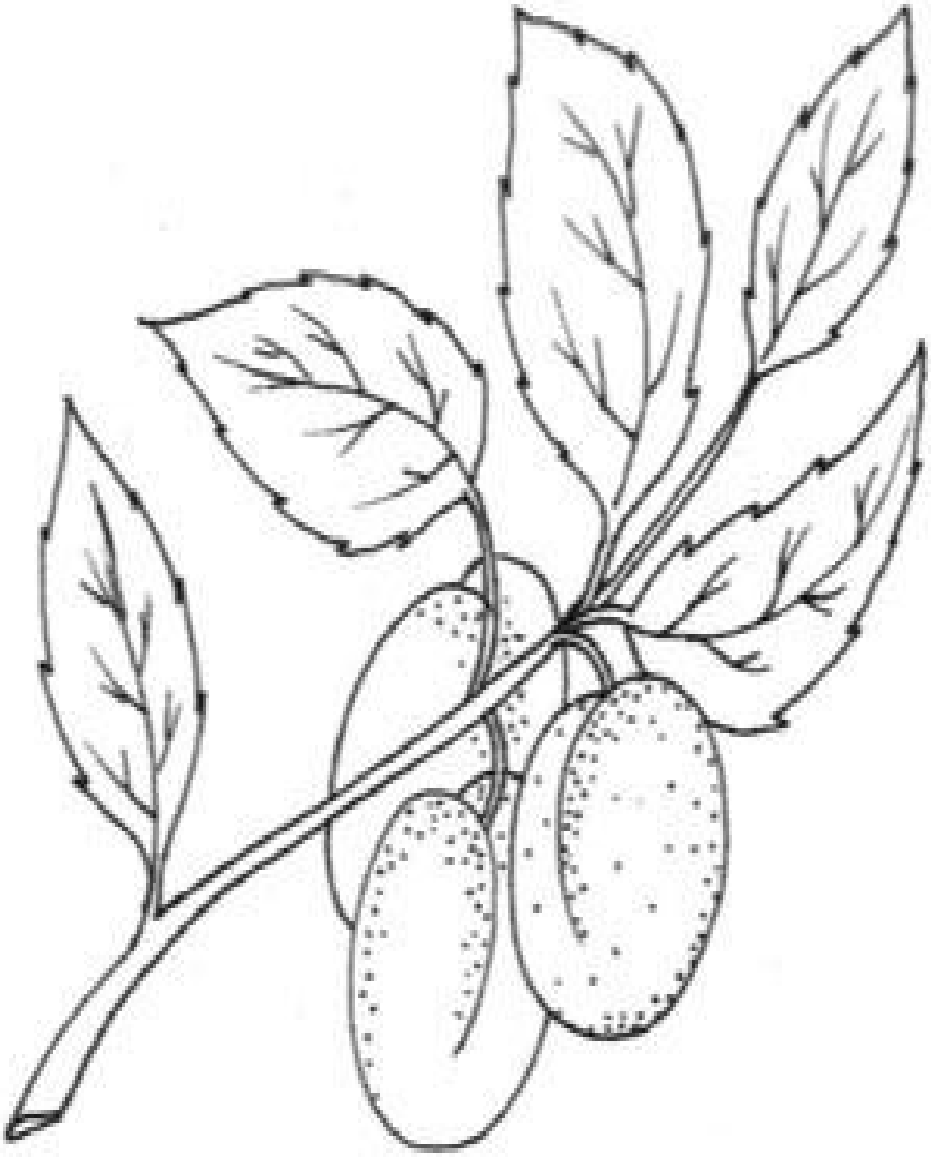
Gondolkodj odaadóan a fejeddel? Vagy gondolkodj odaadóan a testeddel?

Neked melyik tetszik?

90.

NE LÉGY HIVALKODÓ!

Ami a karizmatikus emberekben közös



Az igazi karizma szavak nélkül is érvényesül

Vannak emberek, akik olyan karizmatikusak, hogy mindenki természetes módon vonzódik hozzájuk. Mintha aura venné körül őket.

Egy zazenkai alkalmából megvitattuk az „inkább az illatban lakozz, mint a formában” gondolatát.

A szilvafa ellenáll a hideg télnek, virága leírhatatlanul édes illatot áraszt. Az illat nem száll szembe a széllel – egyszerűen hagyja, hogy a szellő magával sodorja. De az erényes embert minden irányban körülveszi az illata.

Egy ember karizmája vagy aurája is hasonló.

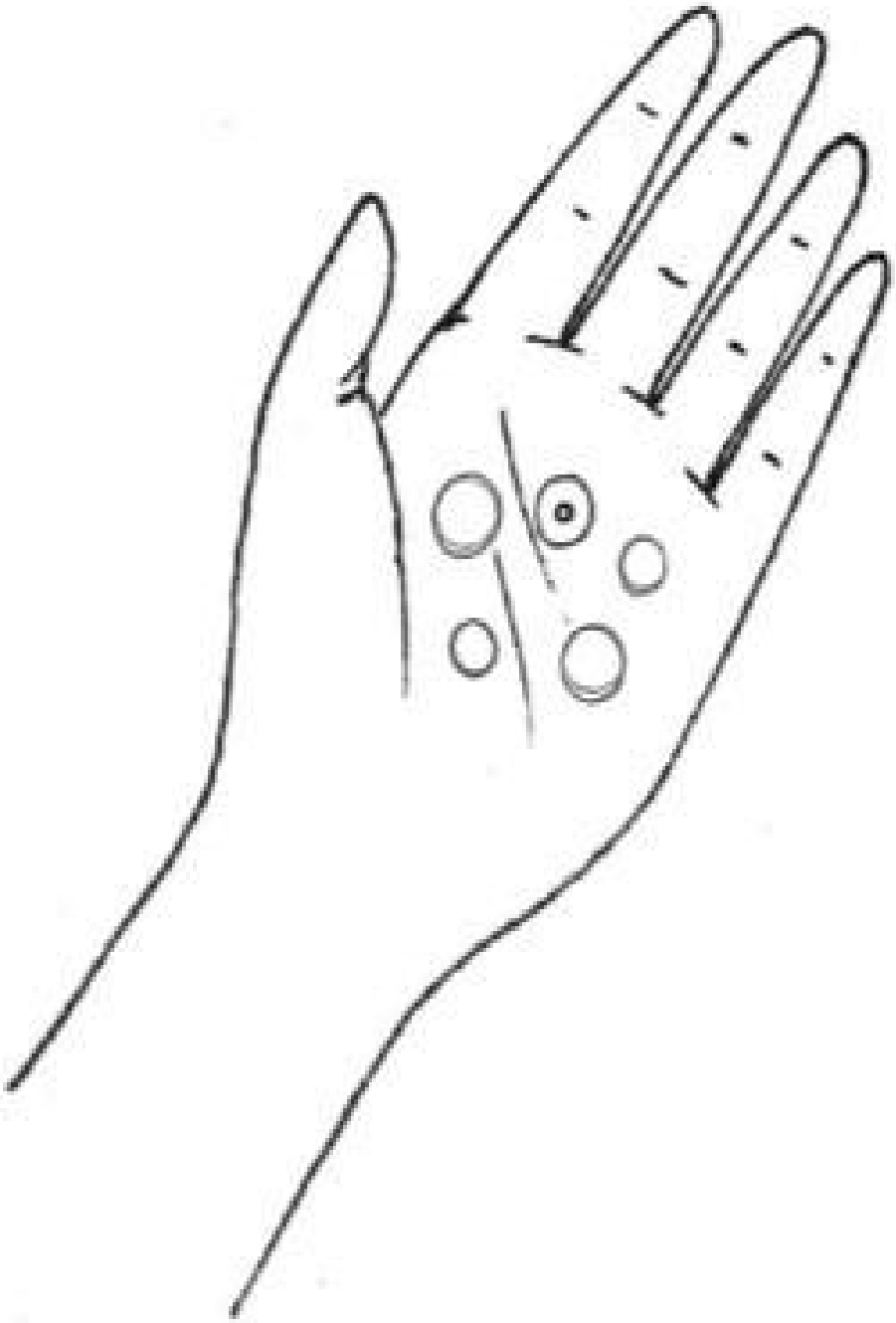
Amikor valaki meggazdagszik, amikor emelkedik a státusa, hajlamos rá, hogy önteltté és dicsekvővé váljon. De igazi karizmájuk talán természetesebben érzékelhető, ha egy szót sem szólnak.

Mint a szilvafa virága, igyekszem kellemes illatot árasztani, de nem hivalkodni vele. Próbálok szépen élni „hála ennek és ennek az embernek”, vagyis tudom, hogy „az ő segítsége nélkül” ma nem tartanék ott, ahol vagyok.

91.

SZABADÍTSD MEG MAGAD A PÉNZTŐL!

Minél inkább igyekszel felhalmozni a pénzt, az annál inkább elillan



Mire figyelj, hogy alábbhagyjon a pénz miatti aggódásod

Néha azt kérdezik tőlem: „A buddhista szerzeteseknek nem kell aggódniuk a pénz miatt, ugye?” Ezt a kérdést nem könnyű megválaszolni.

Bár egy templom főpapja vagyok, pénzre nekem is szükségem van. Családom van, és az alapvető szükségleti cikkeket meg kell vásárolnom.

A zen tanítása szerint pénzt koldulni önmagában véve nem helytelen, de nem szabad túl nagy fontosságot tulajdonítani neki.

A zen buddhizmus soto iskolájának alapítója, Dogen zenji figyelmeztetett bennünket, hogy akik elköteleződtek az aszkétikus buddhista életmód iránt, nem engedhetnek a hírnév és a vagyon kísértésének. Szándékosan nem öregbíthetjük saját hírnevünket, és a zsebünket sem akarhatjuk megtömni.

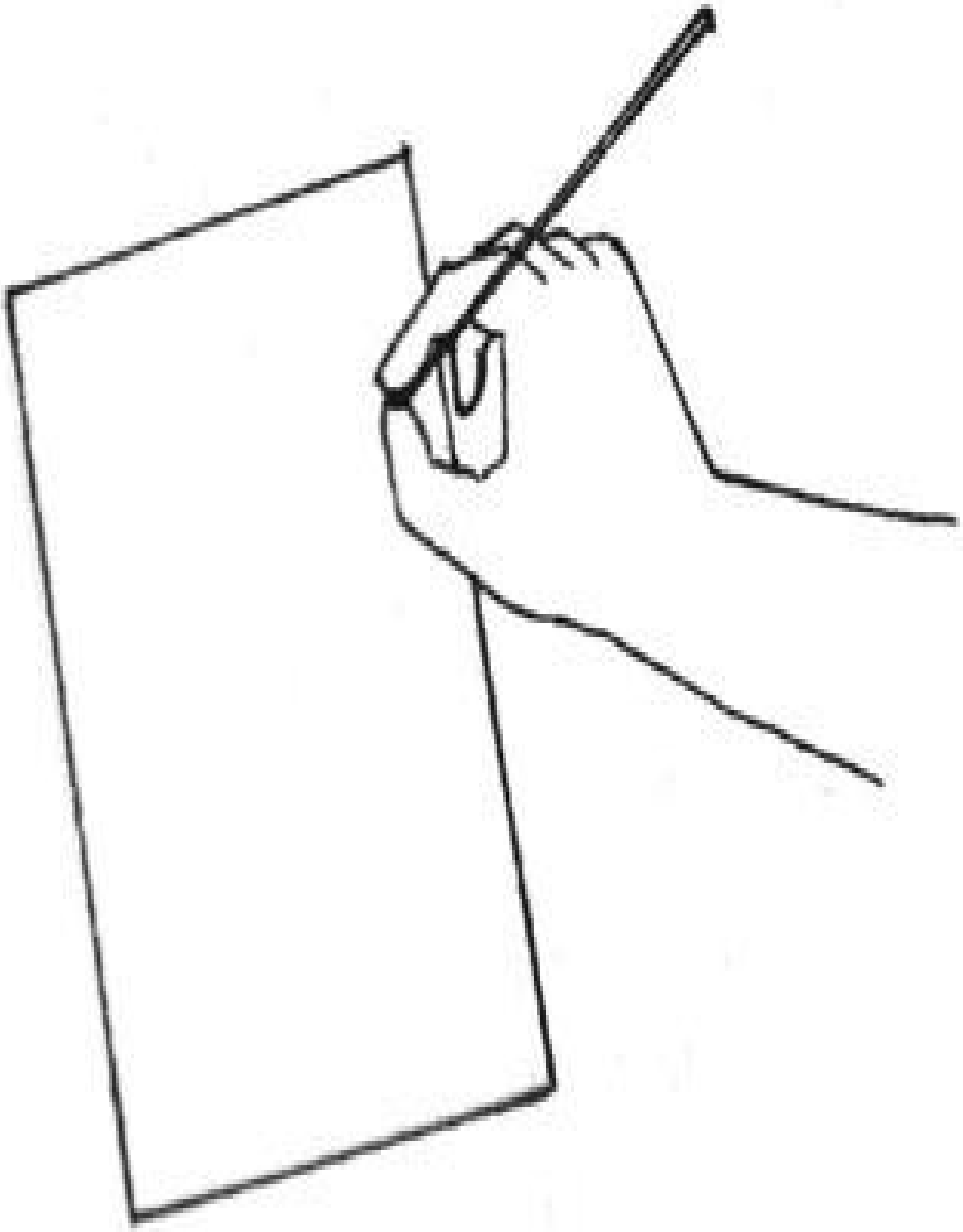
Furcsa dolog a pénz: minél inkább kötődünk hozzá, annál jobban menekül előlünk. Ahelyett, hogy a pénzen gondolkodnánk, magasabb céljainkkal kell foglalkoznunk.

Hogyan segíthetek a társadalomnak? Mit tehetek, hogy hasznára legyek a világnak? Ha ezeken a kérdéseken gondolkodsz és cselekedni kezdesz, meglátod, hogy a pénz, amire szükséged van, utat fog találni hozzád.

92.

BÍZZÁL MAGADBAN, KÜLÖNÖSEN, AMIKOR SZORONGÁST ÉRZEL!

Figyelj oda az elbizakodottságra, ami a szorongás hátterében meghúzódik



A szorongásnak két oldala van

Képzeld el, hogy szorgalmasan készülsz az iskolai felvételi vizsgára, és végre elérkezik a felvételi napja.

Vagy időt és energiát nem kímélve készültél egy prezentációra, és most bele kell kezdened.

Bár azt reméled, hogy kiválóan fogsz szerepelni, az utolsó pillanatban elfog a szorongás. Sokan úgy vannak ezzel, hogy minél keményebben próbálkoznak, annál jobban szoronganak.

Ha ez történik, vizsgáld meg, mi rejlik a szorongás hátterében. Úgy gondolom, azt fogod látni, hogy az elbizakodottság.

Ahogy rájössz, hogy a szorongásod hátterében elbizakodottság áll, képes leszel úrrá lenni rajta.

Ezért olyan fontos, hogy mindig higgy magadban.

Gyakran mondják, hogy ha önbizalmat akarsz építeni, az első és legnehezebb kihívás kitágítani a saját tudatod határait. Ha ezt megteszed, egyfajta sikerélményben lesz részed, és ezek a sikerek apránként megerősítik az önbizalmadat.

Minden rendben lesz.

Eddig máris eljutottál, nem igaz?

93.

VEDD ÉSZRE AZ ÉVSZAKOK VÁLTOZÁSAIT!

Ez inspirálni fog a folytatásra

Itt van az egyetlen igazság a világon

Bármilyen sokat változik a világ, vannak dolgok, amelyek ugyanazok maradnak.

Nevezetesen: megjön a tavasz, rügyeznek a fák, aztán megjön az ősz és a levelek lehullnak. Más szóval, a dolgok mennek a maguk természetes útján. Pontosan ezt jelenti a buddhizmusban Buddha írásjegye, ami a boldogságot, vagyis a dolgok „Buddha-természetét” jelképezi.

Amit mi tavasznak hívunk, annak valójában nincs fizikai formája. A tavasz materiálisan nem létezik.

Mindazonáltal, amikor véget ér a tél, az északi szél helyett déli szellő érkezik, és melegebbet hoz magával. Hamarosan rügyezni kezdenek a növények. Mi látjuk ezt, és azt gondoljuk magunkban: „Beköszöntött a tavasz.”

De talán vannak olyanok, akik nem veszik észre a rügyeket és a virágokat, vagy látják őket, de nem éreznek semmit; az ilyen emberek számára nincs olyan, hogy tavasz.

Az északi Song dinasztiából származó kínai költőt, Su Shit lenyűgözte a tavaszi táj szépsége, és ezt mondta: „A fűzfák zölden, a virágok pirosan mutatják meg igazi természetüket.” A dolgok természetes formája – ez az, ahol az igazság megtalálható.

Nyitott tudattal vedd észre az igazságot a mindennapokban – a dolgok Buddha-természetében.

Ez a tudatosság adja nekünk az élet folytatásához szükséges bátorságot.

94.

PRÓBÁLD GONDJÁT VISELNI VALAMINEK!

Szeress meg valakit vagy valamit

Értsd meg, mi a fontos az életben

Manapság egyre többen visszatérnek a természethez.

Földet vásárolnak vidéken, és szabadnapjaikat az ottani munkának szentelik. Vagy udvarukon kis kertet létesítenek, zöldséget és virágot termesztenek. Szerintem mindez csodálatos dolog.

Megműveled a földet és magokat vetsz el. Aggódsz, amikor szárazság van, és bosszankodsz, ha túl sok az eső. Itt nemcsak a növénytermesztés egyszerű aktusáról van szó, hanem az időről és az erőfeszítésről, amit beleadtál.

Amikor elkezd növekedni, amit elültettél, őszintén boldog vagy. És meg is könnyebbülsz. Bármennyi szeretetet fektettél bele, érzelmeid tárgya ugyanannyi energiát vissza is ad neked.

Azt is gondolhatod, hogy amit megművelsz, az téged reprezentál. Ha ez így van, egy csepp érzelmed sem vész kárba.

Amikor paradicsomot veszel a piacon, az csak egy paradicsom. De az a paradicsom, amit saját kezeddel termesztettél, több egyszerű „alapanyagnál”.

Ha valamit gondozunk, azon keresztül fejlődik ki bennünk a dolgok szeretete, az a képességünk, hogy érzelmeink legyenek mások iránt.

95.

HALLGASS IGAZI ÉNED HANGJÁRA!

Tanuld meg értékelni ezt a bölcsességet

A száraz kert a visszavonult életet szimbolizálja

A zen templom egyik épülete az apát szállása, más néven a hojo. A hojóhoz mindig tartozik egy zen kert.

Mit gondolsz, miért van a főpapnak a maga ideális kis kertje éppen a lakóhelye mellett?

A legtöbb zen kert száraz tájkert – a neve karesansui. Nagyon régen egy zen szerzetes számára az ideális élet az volt, ha elvonult messzire a hegyek közé, hogy a spirituális gyakorlásnak szentelhesse magát. Bizonyára a remeteéletben is volt élvezet, mint a híres szerzetes, Ryokan életében, az Edo-korszakban.

Valójában azonban nagyon nehéz így élni. Manapság kevés szerzetes vonul el a hegyekbe, viszont a száraz tájkertek ezt az ideált szimbolizálják.

Most már talán jobban fogjátok értékelni a zen kerteket.

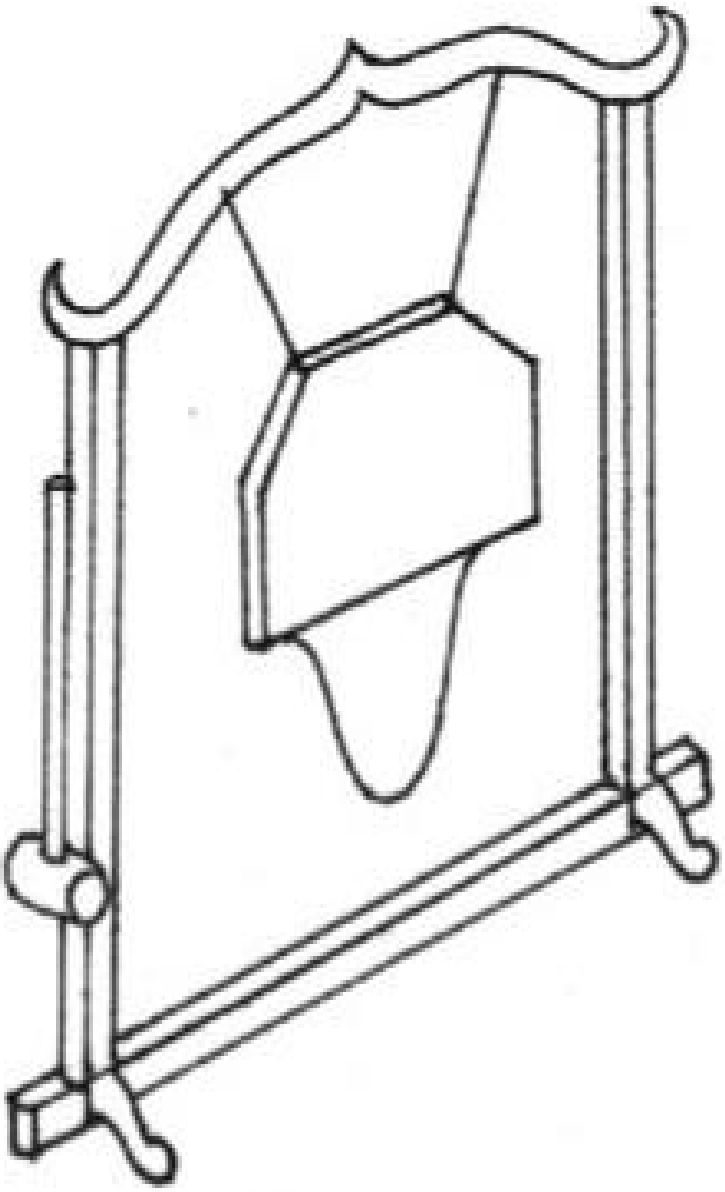
Amikor legközelebb ellátogatsz egy kertbe, ülj le egy kicsit és képzeld azt, hogy a hegyek között vándorolsz.

Ilyen módon, megfeledkezve napi kötelességeidről, tudatod áttetsző lesz, és váratlanul megmutatkozhat igazi éned.

96.

ÖRÜLJ AZ ÉLETNEK MINDEN EGYES NAPON!

Az élet tényleg egy szempillantás alatt elrepül



Az elfecsérelt idő üres idő

A zen templomokban van egy fából készült tábla, a han, amit egy ütővel megszólaltatnak, hogy jelezzék a napirend valamelyik részének kezdetét. Sokszor az van ráírva tussal: Shoji jidai. Láttál már ilyet? A szavak azt jelentik: „Az élet tele van jó szerencsével és balszerencsével, de örülj, hogy élsz, minden egyes napon. Az élet elszalad melletted.”

Apám ahhoz a generációhoz tartozott, amelyik fiatal korában átélte a háborút.

Egyszer egy tűzharc kellős közepén találta magát. Az ellenség vadul támadott. Az apám lefeküdt a földre, és kétségbeesetten igyekezett túlélni a lövöldözést. Amikor végre elhallgattak a lövések, és ő fel merte emelni a fejét, a többi katona mindkét oldalon halott volt. Valahányszor apám elmesélte ezt a történetet, mindig azzal fejezte be: „Hálás vagyok, hogy ma élek, és itt lehetek. Minket, embereket, egy hatalmas, láthatatlan erő tart életben.”

Életben vagyunk, megkaptuk az életet. Ezért nem szabad elpazarolnunk.

Nyitott tudattal látnunk kell igazi énünket, és amikor valamire gondolunk – amikor vannak dolgok, amelyeket meg akarunk csinálni –, úgy kell megtennünk, mintha az életünk múlna rajta. Az elfecsérelt idő üres idő.

És most nyisd ki a szemed.

Milyenné tegyük a mai napot?

97.

ADJ BELE MINDENT AZ „ITT ÉS MOST”-BA!

Az élet hosszú, ugyanakkor rövid gyakorlás

Apám, aki minden napot maximálisan kihasznált

Apám nyolcvanhét évet ért meg. Halála előtt évekig rákban szenvedett, de mivel ilyen hosszú ideig élt, mintha „természetes rákban” halt volna meg.

Egy nappal a halála előtt apám három órát töltött a templom kertjének gyomlálásával. Halála napján korán felkelt, mint mindig, rendet csinált és fel is söpört a szobájában.

Ebéd után kicsit szédült, és a mellkasát beütötte az asztalba, ezért bement a kórházba megvizsgáltatni magát. Megmérték a vérnyomását, amelyről kiderült, hogy rendellenesen alacsony, és nem sokkal az után, hogy a vérnyomása rendezésére infúziót kapott, csendben elhunyt.

Szerintem ez nagyon szép módja a meghalásnak. Nem hiszem, hogy valaha is méltó leszek az apámhoz.

Egyszerűen mindig azt tartotta szem előtt, hogy a pillanatban éljen. Egészen halála napjáig a kert gondozásának szentelte magát, és legjobb képessége szerint igyekezett ellátni kötelezettségeit, amelyekkel megbízták.

Apám talán megérezte, hogy meg fog halni. De ez olyasmi, amit csak ő tudhatott.

Példájával arra tanított, hogy a gyakorlás egészen a halál pillanatáig tart.

98.

TEGYÉL MEG MINDEN ELŐKÉSZÜLETET!

A végzet mindnyájunkat utolér

Vannak olyanok, akik megragadják az alkalmakat, vannak, akik elengedik őket

Íme, egy zen tanmese: Van két szilvafa. Az egyik az egész hideg télen át készült, hogy amikor megérkezik a tavaszi szél, készen álljon, és virágozni tudjon. A másik csak akkor kezdett a virágzásra gondolni, amikor már megérkezett a tavaszi szél; ez a fa még akkor is reszketett a hidegtől, amikor hirtelen melegebb szél kezdett fújni. A felkészült szilvafa megragadta az alkalmat, és virágai kinyíltak, miközben a másik csak akkor kezdett felkészülni a virágzásra.

A következő napon a tavaszi szellő elvonult, és visszatért a hideg. Végül azon a szilvafán, amelyik elmulasztotta a felkészülést, abban az évben nem nyíltak ki teljesen a virágok.

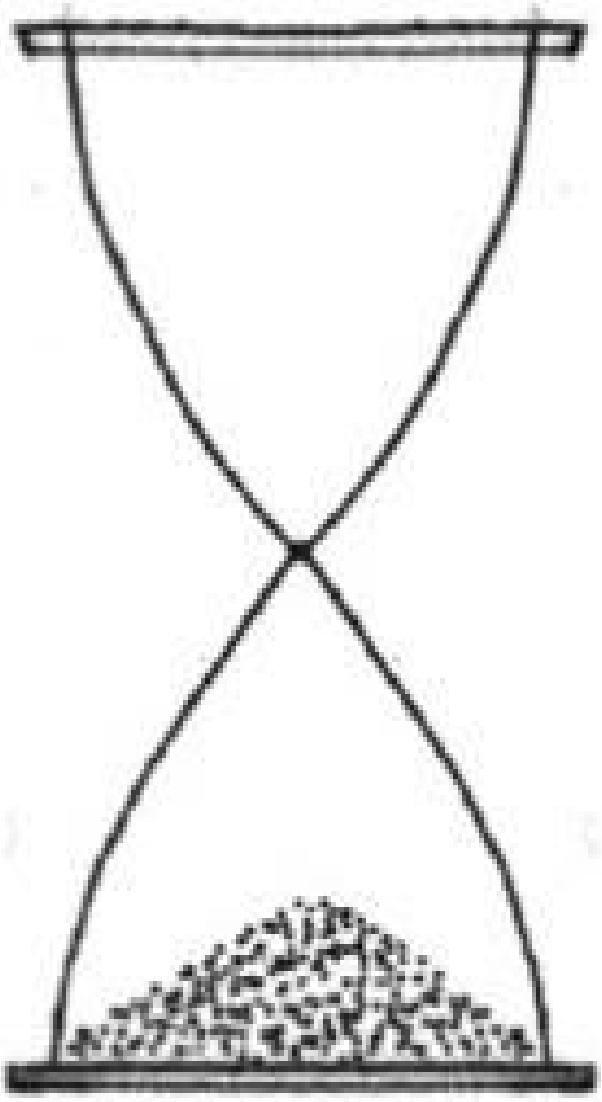
Ugyanez a helyzet az emberekkel.

A sors szele mindnyájunkhoz elérkezik. Hogy képes vagy-e a legtöbbet kihozni a kínálkozó alkalomból, odaadásodon és felkészültségeden múlik.

99.

GONDOLD ÁT, HOGYAN HALJ MEG!

Amikor nem tudod, hogyan élj



A boldogság az orrod előtt van

A shoji a samsarának, a halál és újjászületés buddhista koncepciójának elnevezése japán nyelven.

Beleszületünk ebbe a világba, aztán meghalunk. Ez mindössze ugyanannak a tapasztalatnak a két oldala. Más szóval, ahogy elgondolkodunk azon, hogyan éljünk, azon is el kell gondolkodnunk, hogyan haljunk meg.

Ha azt mondanák, hogy életed hat hónap múlva véget ér, valószínűleg elég sokat foglalkoznál azzal, hogyan szeretnéd eltölteni ezt az időt. De mi van, ha csak egy hónapod lenne? Vagy egy heted? És ha már holnap véget érne az életed? Akkor bizonyára azonnal tudnád, mit kell tenned. Éreznéd, hogy nincs vesztegetni való időd.

Az élet egy szempillantás alatt lezajlik. Ez tényleg így van.

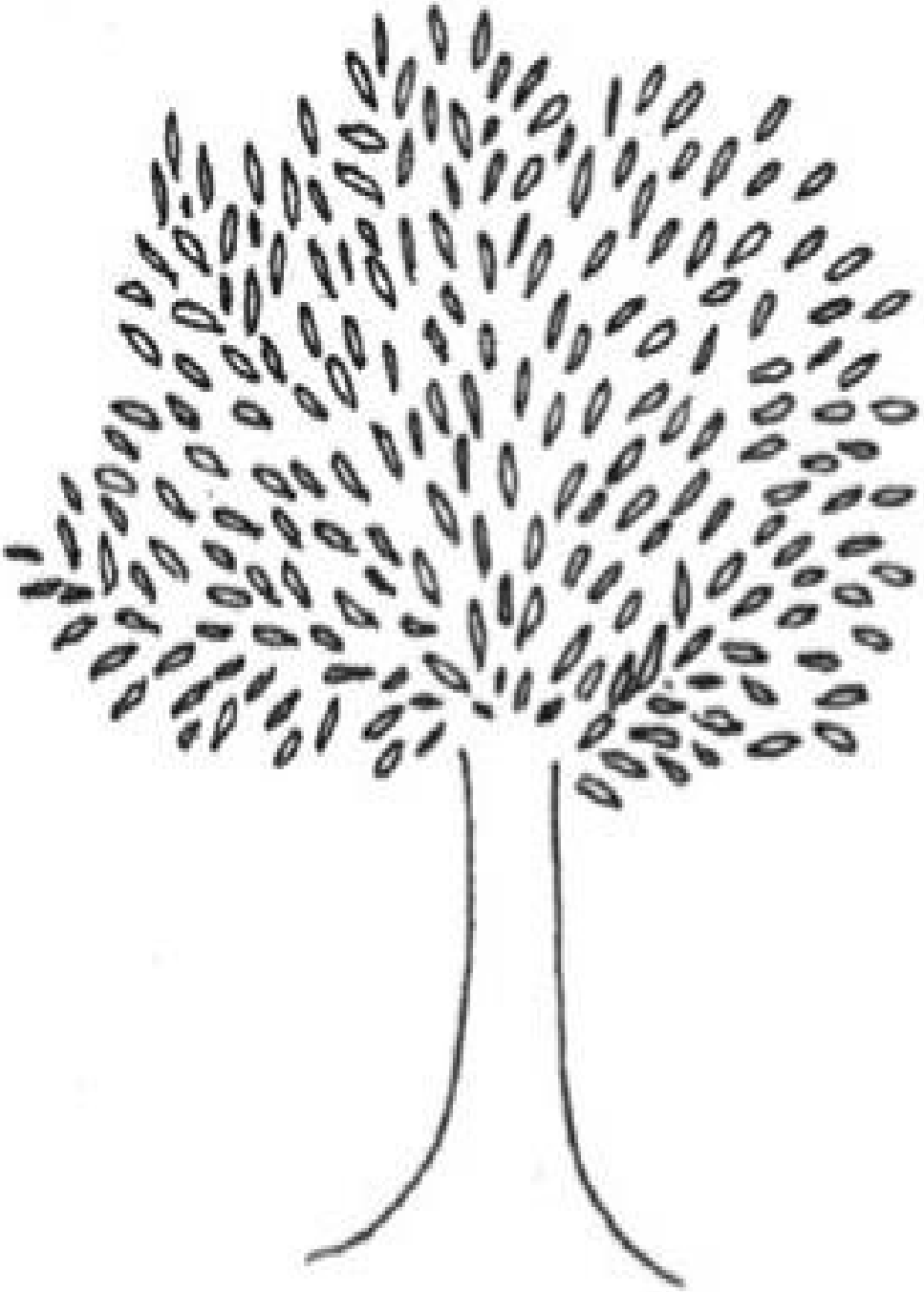
Megtörtént már veled, hogy szabadnapodat tévénézéssel töltötted, és észre sem vetted, hogy már este van? Azt gondolhattad magadban: „Nem akartam ilyen rengeteg időt elfecsérelni.” Ha el akarsz valamit végezni, vagy el kell döntened valamit, úgy érzed, elvesztegetett idő, ha semmi különösre nem összpontosítasz.

Mindent meg kell tennünk, nehogy eltékozoljuk ezt a „szempillantásnyi” időt, ami adatott nekünk.

100.

A LEGTÖBBET HOZD KI ÉLETEDBŐL!

Az élet becses dolog, ami megőrzésre van nálunk



Tiéd az életed, de nem a te tulajdonod

Talán meglepően hangozhat a kérdés, de mégis kinek az élete ez?

Akik azonnal rávágják, hogy „Az életem természetesen az enyém”, gondolkodjanak el egy pillanatig.

A buddhizmusban a jomyo jelenti az ember elrendelt élettartamát. Mindegyikünknek saját jomyója van. Attól a pillanattól fogva, hogy megszületünk, életünk hossza meg van határozva. Viszont egyikünk sem tudja, hogy mennyi ez a hossz.

Más szóval az, hogy élünk, azt jelenti, hogy muszáj a legtöbbet kihozni az életből, ami ránk van bízva. Az életet nem azért kaptuk, hogy birtokoljuk – ez egy értékes ajándék, amivel úgy kell bánnunk, mint amit a gondjainkra bíztak. Bármennyi idő adatik nekünk, a legnagyobb gondossággal kell vigyáznunk rá, hogy visszaadhassuk.

Vannak köztünk olyanok, akik a hosszú élet kegyelmében részesülnek, másoknak talán csak rövid idő adatik. Ez nem igazságos.

De a buddhizmus azt tanítja, hogy az élet értékét nem a hosszúságával mérjük.

Az a fontos, hogyan használjuk ki a ránk bízott életet.

Te hogyan használod ki ma az életed?

TARTALOMJEGYZÉK

Az egyszerű élet művészete

Előszó

ELSŐ RÉSZ: „Mostani éned” energiával való feltöltésének 30 módja

Próbálj kicsit változtatni szokásaidon!

1. Hagyj időt az ürességre!

2. Kelj fel tizenöt perccel korábban!

3. Ízlelgesd a reggeli levegőt!

4. Igazítsd el a cipődet, amikor leveted!

5. Dobd ki, amire nincs szükséged!

6. Csinálj rendet az íróasztalodon!

7. Készíts egy csésze finom kávét!

8. Gondosan érintsd a papírhoz a tollat!

9. Próbálj hangosan megszólalni!

10. Ne hanyagold el az étkezéseket!

11. Evés közben minden falat után tarts szünetet!

12. Fedezd fel a zöldségközpontú étrend előnyeit!

13. Találd meg kedvenc idézetedet!

14. Csökkentsd a minimálisra ingóságaidat!

15. Egyszerűen rendezd be a szobádat!

16. Próbálj mezítláb járni!

17. Erőteljesen fújd ki a levegőt!

18. Gyakorold a zazent!

19. Próbálj ki egy álló gyakorlatot!

20. Ne pazarold az idődet aggódásra olyan dolgok miatt, amelyekre nincs befolyásod!

21. Légy jártas a szerepek váltogatásában!

22. Lélegezz lassan!

23. Kulcsold össze a kezed!

24. Hagyj időt az egyedüllétre!

25. Lépj érintkezésbe a természettel!

26. Alkoss egy kis kertet az erkélyeden!

27. Nézd meg a naplementét!

28. Ne halogasd, amit ma megtehetsz!

29. Ne gondolj kellemetlen dolgokra, mielőtt lefekszel!

30. Most próbálj meg mindent megtenni, amit csak tudsz!

MÁSODIK RÉSZ: 30 módszer a bizalom és bátorság ösztönzésére az életben

Próbálj változtatni a nézőpontodon!

31. Fedezd fel másik önmagad!

32. Ne gyötrődj olyasmi miatt, ami még nem történt meg!

33. Élvezettel végezd a munkádat!

34. Egyszerűen mélyülj el!

35. Ne riadj vissza az előtted álló feladatoktól!

36. Ne hibáztass másokat!

37. Ne hasonlítsd magad másokhoz!

38. Ne azt kutasd, mi hiányzik neked!

39. Időnként próbáld kikapcsolni a gondolkodást!

40. Tanulj meg válogatni!

41. Próbálj részt venni egy közösségi zazenen!

42. Ültess el egy szál virágot!

43. Gondoskodj a megfelelő indulásról!

44. Becsüld meg önmagad!

45. Gondolkodj egyszerűen!

46. Ne félj a változástól!

47. Vedd észre a változásokat!

48. Gondolkodás helyett érezz!

49. Ne pazarolj!

50. Ne kötődj egyetlen nézőponthoz!

51. A saját fejeddel gondolkodj!

52. Higgy magadban!

53. Aggódás helyett mozdulj meg!

54. Őrizd meg tudatod rugalmasságát!

55. Aktivizáld magad!

56. Várd ki a megfelelő alkalmat!

57. Becsüld meg kapcsolatod a tárgyakkal!

58. Próbálj csendben üldögélni a természetben!

59. Igyekezz kitisztítani a fejed!

60. Csodálj meg egy zen kertet!

HARMADIK RÉSZ: A zavarodottság és aggodalom enyhítésének 20 módszere

Próbálj változtatni azon, ahogyan másokkal kommunikálsz

61. Szolgáld az embereket!

62. Száműzd a „három mérget”!

63. Fejleszd ki magadban a hála érzését!

64. Ne bizonygasd, inkább mutasd ki, mit érzel!

65. Fejezd ki gondolataidat, de ne szavakkal!

66. Összpontosíts mások érdemeire!

67. Mélyítsd el kapcsolatod valakivel!

68. Nagyon pontosan időzíts!

69. Mondj le arról, hogy azt kívánd, mindenki szeressen!

70. Ne rekedj meg annál, mi a jó és mi a rossz!

71. Úgy tekints a dolgokra, amilyenek!

72. Ügyesen különülj el!

73. Ne gondolj veszteségre és nyereségre!

74. Ne akadj fenn pusztán a szavakon!

75. Ne engedd, hogy mások véleménye befolyásoljon!

76. Legyen benned bizalom!

77. Beszélgess el egy kerttel!

78. Tégy boldoggá valakit!

79. Keresd az alkalmakat, amikor összejöhetsz a családoddal!

80. Becsülj meg minden embert, aki előtted járt!

NEGYEDIK RÉSZ: 20 módszer, hogyan tehetsz minden napot a legjobb nappá

Igyekezz minden figyelmedet a jelen pillanatra fordítani!

81. Légy itt és most!

82. Légy hálás minden napért, még a legátlagosabb napért is!

83. Ismerd fel, hogy védelmezve vagy!

84. Légy pozitív!

85. Ne sóvárogj (semmi után)!

86. Ne osztályozd a dolgokat aszerint, hogy jók-e, vagy rosszak!

87. Fogadd el a valóságot olyannak, amilyen!

88. Nem csak egyetlen válasz létezik!

89. Út sem csak egyetlen létezik

90. Ne légy hivalkodó!

91. Szabadítsd meg magad a pénztől!

92. Bízzál magadban, különösen, amikor szorongást érzel!

93. Vedd észre az évszakok változásait!

94. Próbáld gondját viselni valaminek!

95. Hallgass igazi éned hangjára!

96. Örülj az életnek minden egyes napon!

97. Adj bele mindent az „itt és most”-ba!

98. Tegyél meg minden előkészületet!

99. Gondold át, hogyan halj meg!

100. A legtöbbet hozd ki életedből!