

ქენ-გუდისტი გარის ასი პრაქტიკული რჩევა, რომელთა
ყოველდღიური დაცვა სიმშვიდესა და სიხარულს მოგიტანთ.

გუნდიო მასუნო

მ ა რ ს ი ვ ი

ც ხ ო ვ რ ე ბ ი ს

ხ ე ღ ო ვ ნ ე ბ ა

შუნმიო მასუნო
მარტივი ცხოვრების ხელოვნება
ძენ-ბუდისტი ბერის ასი პრაქტიკული რჩევა, რომელთა
ყოველდღიური დაცვა სიმშვიდესა და სიხარულს მოგიტანთ

Shunmyo Masuno
THE ART OF SIMPLE LIVING
100 Daily Practices from a Zen Buddhist Monk
for a Lifetime of Calm and Joy

ინგლისურიდან თარგმნა ხათუნა ბასილაშვილმა
რედაქტორი: ლალი ბაქრაძე
გარეკანის დიზაინერი: მარიამ სინატაშვილი
დამკაბადონებელი: ნინო გურული

© 2009 by Shunmyo Masuno
Translation copyright © 2019 by Allison Markin Powell
All rights reserved.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© გამომცემლობა „დიოგენე“, 2025
ყველა უფლება დაცულია.

ISBN 978-9941-11-915-6

[www. diogene. ge](http://www.diogene.ge)

სარჩევი

წინასიტყვაობა	11
---------------------	----

ნაწილი პირველი

ოცდაათი საშუალება, რომლებიც თქვენს ჭეშმარიტ „მე“
ძალით აღავსებს

1. დაუთმეთ დრო სიცარიელეს	17
2. გაიღვიძეთ თხუთმეტი წუთით ადრე	19
3. დატკბით დილის ჰაერით	21
4. კოხტად დაანყვეთ გახდილი ფეხსაცმელი	23
5. მოიშორეთ ის, რაც არ გჭირდებათ	25
6. მოინესრიგეთ სამუშაო მაგიდა	27
7. მოიდუღეთ გემრიელი ყავა	29
8. გაბედულად გაუსვით ფუნჯი ქაღალდს	31
9. ილაპარაკეთ ხმამაღლა	33
10. დაუდევრად ნუ მოეკიდებით ჭამის პროცესს	35
11. ყოველი ლუკმის შემდეგ ცოტა ხანს შეისვენეთ	37
12. ბოსტნეულით კვების უპირატესობა	39
13. იპოვეთ თქვენი საყვარელი სიტყვები	41
14. შეამცირეთ თქვენი კუთვნილი ნივთების რაოდენობა	43
15. სადაც მოაწყვეთ ოთახი	45
16. სცადეთ ფეხშიშველა სიარული	47
17. ღრმად ამოისუნთქეთ	49
18. დაჯექით ძაძენში	51

19. სცადეთ მდგომარე პრაქტიკა	53
20. ნუ იღელვებთ იმაზე, რასაც თავად ვერ აკონტროლებთ	55
21. ისწავლეთ სხვა რამეზე გადართვა	57
22. ნელა ისუნთქეთ.....	59
23. შეატყუებთ ხელისგულები	61
24. გამონახეთ დრო მარტოდ ყოფნისთვის	63
25. დაუახლოვდით ბუნებას.....	65
26. აივანზე პატარა ბალი გაიშენეთ	67
27. დატკბით ჩამავალი მზის ცქერით.....	69
28. ნუ გადადებთ სვალისთვის იმას, რის გაკეთებაც დღეს შეგიძლიათ	71
29. ძილის წინ უსიამოვნო ფიქრებს მოერიდეთ	73
30. ეცადეთ, გააკეთოთ ის, რისი გაკეთებაც ახლა შეგიძლიათ	75

ნაწილი მეორე

ოცდაათი საშუალება, რომლებიც თავდაჯერებულობასა და სიამაგეს უზრუნველყოფს

31. იპოვეთ თქვენი მეორე „მე“	79
32. ნუ იღელვებთ იმაზე, რაც ჯერ არ მომხდარა	81
33. ისიამოვნეთ თქვენი სამუშაოთი.....	83
34. მთელი არსებით ჩაეფალოთ საქმეში	85
35. ნუ გაღიზიანდებით დასახული ამოცანების გამო	87
36. ნუ დაადანაშაულებთ სხვებს	89
37. ნუ შეადარებთ თქვენს თავს სხვებს	91
38. ნუ ეძებთ საკუთარ თავში ნაკლს	93
39. ხანდახან შეეშვით ფიქრს	95

40. დაანესეთ საზღვრები	97
41. სცადეთ, დაესწოთ ძაძენში ჯდომას	99
42. დარგეთ ყვავილი	101
43. სწორად დაინყეთ	103
44. თავს გაუფრთხილდით	105
45. მარტივად იფიქრეთ	107
46. ცვალებადობას ნუ შეუშინდებით	109
47. ყურადღება დაუთმეთ ცვლილებებს	111
48. ნუ ფიქრობთ, შეიგრძენით	113
49. ნუ დაუშვებთ რაიმეს ფუჭად დაკარგვას	115
50. ერთი თვალსაზრისით ნუ შემოიფარგლებით	117
51. თქვენი ჭკუით იაზროვნეთ	119
52. გჯეროდეთ საკუთარი თავის	121
53. ნუ შფოთავთ, იმოქმედეთ	123
54. სხარტად იაზროვნეთ	125
55. გააქტიურდით	127
56. დაელოდეთ შესაფერის მომენტს	129
57. დააფასეთ საგნებისადმი თქვენი დამოკიდებულება	131
58. მშვიდად დაჯექით ბუნების წიაღში	133
59. გონება გაითავისუფლეთ	135
60. დატკბით ძენის ბალით	137

ნაწილი მესამე

ოცი საშუალება, რომლებიც დაბნეულობასა და წუხილს
შეგიშვებთ

61. შეეცადეთ, გამოადგეთ ადამიანებს	141
62. თავიდან მოიცილეთ „სამი შხამი“	143
63. გამოიმუშავეთ მადლიერების გრძნობა	145

64. გრძნობებს ნუ დამალავთ, გამოხატეთ	147
65. აზრები უსიტყვოდ გადმოეცით	149
66. ყურადღება სხვების ღირსებებზე გადაიტანეთ	151
67. გააღრმავეთ ურთიერთობები	153
68. ყველაფერს თავისი დრო აქვს	155
69. ყველასთვის თავის მოწონებას ნუ შეეცდებით	157
70. ნუ შეაფასებთ მოვლენებს მხოლოდ შავ-თეთრად	159
71. ყველაფერს ობიექტურად შეხედეთ	161
72. ისწავლეთ დისტანციის დაცვა	163
73. ნუ იფიქრებთ სარგებელზე	165
74. ნუ გამოეკიდებით სიტყვებს	167
75. სხვის აზრს გზა-კვალს ნუ აარევენებთ	169
76. გჯეროდეთ	171
77. ესაუბრეთ ბალს	173
78. გააბედნიერეთ ვინმე	175
79. მოძებნეთ საბაბი ოჯახური შეკრებისთვის	177
80. დააფასეთ თქვენი წინაპრები	179

ნაწილი მეოთხე

ოცი საშუალება, რომლებიც ნიპისმიერ დღეს დაგიმშვენებთ

81. იყავით აქ და ახლა	183
82. მაღლობელი იყავით ყოველი დღისთვის, თვით ყველაზე ჩვეულებრივისთვისაც კი	185
83. გჯეროდეთ, რომ დაცული ხართ	187
84. იყავით პოზიტიური	189
85. დასჯერდით მცირედს	191
86. ნუ დაყოფთ საგნებსა და მოვლენებს კარგებად და ცუდებად	193

87. მიიღეთ სინამდვილე ისე, როგორც არის.....	195
88. ერთი პასუხი არ არსებობს.....	197
89. არც მხოლოდ ერთი გზა არსებობს	199
90. თავს ნუ მოიწონებთ.....	201
91. ფულისგან გათავისუფლდით	203
92. ირწმუნეთ საკუთარი თავის, განსაკუთრებით მაშინ, როცა შფოთავთ.....	205
93. თვალყური ადევნეთ სეზონების ცვლას.....	207
94. სცადეთ, იზრუნოთ რამეზე	209
95. ყური დაუგდეთ თქვენს შინაგან ხმას	211
96. ყოველ ცისმარე დღეს გიხაროდეთ, რომ ცოცხალი ხართ	213
97. ყველაფერი აქ და ახლა მოასწარიტ	215
98. იყავით მზად.....	217
99. იფიქრეთ, როგორ მოკვდებით.....	219
100. სიცოცხლისგან ყველაფერი მიიღეთ	221

წინასიტყვაობა

როცა რომელიმე უძველეს ქალაქს სტუმრობთ და იქაური ტაძრების გარინდული ბალების ცქერით ტკბებით.

როცა მთის წვერზე ასული სულის მოსათქმელად ჩერდებით და ხელისგულზე გადაშლილ საოცარ ხედს გადაჰყურებთ.

როცა კამკამა, ლურჯი ზღვის პირას დგახართ და ჰორიზონტს გასცქერით.

ამ იშვიათ მომენტებში, ყოველდღიური ამაოებისგან შორს მყოფებს, გეუფლებათ თუ არა განახლების უჩვეულო შეგრძნება?

გული შვებას გრძნობს, სხეულში ენერგიის თბილი ნაკადი გედვრებათ. ყოველდღიური ყოფის დარდი და ვარამი წამით უკვალოდ ქრება და უეცრად მძაფრად შეიგრძნობთ, რომ ცოცხლობთ.

ჩვენს დროში უამრავმა ადამიანმა დაკარგა საყრდენი – მათ ეშინიათ და არ იციან, როგორ იცხოვრონ. სასოწარკვეთილები წონასწორობის აღსადგენად თავგამოდებით დაეძებენ განსაკუთრებულ ემოციებს.

მაგრამ ერთი წამით დაფიქრდით. საკმარისია, „გადატვირთვის ღილაკს დააწვეთ“ და თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში განსაკუთრებული ემოციებისთვის ადგილი აღარ დარჩება. როგორც კი ძველ ჩვევებს დაუბრუნდებით, სტრესი კვლავ დაგროვდება და გონებასაც შფოთვა შეიპყრობს. განცდები აუტანელ ტვირთად დაგანვებათ და კვლავ განსაკუთრებულისა და არაჩვეულებრივის ძიებას დაიწყებთ. ეს დაუსრულებელი ციკლი ხომ არ გეცნობათ?

დიახ, ცხოვრება რთულია, მაგრამ არც სამყაროს შეცვლაა ადვილი. და რადგან ცხოვრება ისე არაა მოწყობილი, როგორც თქვენ გსურთ, ხომ არ აჯობებს, თავად შეიცვალოთ? მაშინ შეძლებთ, მშვიდად და მარტივად გაიკვლიოთ გზა სამყაროში, როგორიც არ უნდა იყოს ის.

იქნებ სცადოთ, შეეშვათ რაღაც არაჩვეულებრივის ძიებას და ნაკლები საზრუნავით იცხოვროთ, შეცვალოთ თქვენი ყოველდღიური ყოფა?

ეს წიგნი სწორედ ამაზეა: მარტივ ცხოვრებაზე – ძენის სტილზე.

საკუთარი ცხოვრების სტილის შეცვლა რთული არ არის. ამისთვის თქვენი ჩვევების, შეხედულებების მცირეოდენი ცვლილებაც საკმარისია.

არ არის საჭირო იაპონიის უძველეს დედაქალაქებში – კიოტოში ან ნარაში – ჩასვლა, არც ფუჯის მთაზე ასვლა და არც ოკეანის სანაპიროზე გადასახლება. განსაკუთრებულისა და არაჩვეულებრივის გაცნადას დიდი ძალისხმევა არ სჭირდება.

ჩემი წიგნი გიჩვენებთ, როგორ გააკეთოთ ეს ძენის ფილოსოფიის მეშვეობით.

ძენი იმ მოძღვრებას ეფუძნება, რომელიც გვასწავლის, როგორ უნდა იცხოვრონ ადამიანებმა ამქვეყნად.

სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ძენი იმ ჩვევებს, იდეებსა და შეხედულებებს აღწერს, რომლებიც ბედნიერი ცხოვრებისთვის საჭირო ორიენტირებს იძლევა. ის განძით სავსე სკივრია, სიღრმისეული და თან მარტივი ცხოვრებისეული სიბრძნით სავსე, თუკი მას გახსნით, რა თქმა უნდა.

ძენის მთელი მოძღვრების არსი ოთხ ფრაზაში ეტევა: „სულიერი გამოღვიძება სუტრებში არ გადმოიცემა; მას სიტყვებში ან ასოებში ვერ დავინახავთ; ძენი უშუალოდ ადამიანის გონებას ეხება, ეხმარება მას, იპოვოს თავისი ქვეშაირი „მე“ და მიაღწიოს ბუდას გასხივოსნებას“. სიტყვიერი ან წერილობითი სწავლებების აკვიატების ნაცვლად, ჯობს, საკუთარი თავი იპოვოთ აქ და ახლა.

ნუ გაგიტაცებთ უცხო ფასეულობები და ნუ მიეცემით ამო შფოთვას. მარტივი ცხოვრებით იცხოვრეთ, ყოველივე ზედმეტისგან გათავისუფლდით. სწორედ ეს არის „ძენის სტილი“.

როდესაც ეს ჩვევები ჩამოგიყალიბდებათ – მე კი გპირდებით, რომ ეს მალე მოხდება, – დარდი და ვარამი უკვალოდ გაქრება.

როგორც კი ამ უბრალო, პრაქტიკულ რჩევებს გაითავისებთ, თქვენი ცხოვრება გამარტივდება.

სამყარო მართლა რთულადაა მოწყობილი, ამიტომაც გასწავლით ძენი მარტივად ცხოვრებას.

დღესდღეობით ძენი სულ უფრო მეტ ყურადღებას იქცევს არა მხოლოდ იაპონიაში, არამედ მთელ მსოფლიოში.

მე ძენის ტაძრის წინამძღოლი გახლავართ; ასევე, ვაშენებ ძენის ბალებს არა მხოლოდ ტაძრებში, არამედ სასტუმ-

როგებში, საელჩოებსა და სხვა მსგავს დაწესებულებებში. ეს ბალები მხოლოდ იაპონელებისთვის არ არის განკუთვნილი. ისინი რელიგიისა და ეროვნების ფარგლებს სცდება და დასავლელთა გულებშიც პოვნებს გამოცხილს.

ძენის იდეებს ნუ გააქილიკებთ; უბრალოდ, დატკბით მისი ერთ-ერთი ბალით. იგრძნობთ, რომ გული მოისვენებს, გონება მიყუჩდება და გადახალისდება. თქვენს თავში ჩაბუდებული ხმაური და შფოთვა დაწყნარდება და სიჩუმითა და სიმშვიდით შეიცვლება.

ძენის ამოსავალი ცნებებისა და ფილოსოფიის შესახებ ნებისმიერ ტექსტზე მეტს მისი ბალი გეტყვით. ამიტომაც გადავწყვიტე, პრაქტიკული რჩევების წიგნი დამეწერა. ვიმედოვნებ, რომ ამ წიგნის წყალობით ძენს არა მხოლოდ გონებით შეიმეცნებთ, არამედ მის რჩევებსაც პრაქტიკულად გამოიყენებთ.

ეს წიგნი მუდამ თან იქონიეთ და როცა მღელვარება და შფოთვა შეგიპყრობთ, გადაშალეთ. პასუხები, რომლებსაც ეძიებთ, აქ არის.

პატივისცემით,
შუნმიო მასუნო

ნაწილი პირველი

ოცდაათი საშუალება,
რომლებიც თქვენს
ჭეშმარიტ „მეს“ ქალით
აღავსებს

*სცადეთ, ცოტა შეცვალოთ თქვენი
ჩვევები და შეხედულებები.*

1

დაუთმეთ დრო სიცარიელეს

პირველ რიგში, დააკვირდით საკუთარ თავს.

**იყავით ის, ვინც ხართ, მაგრამ ნუ აჩქარდებით,
მოთმინებით აღიჭურვით**

ნუთუ ყოველდღიურ ფაციფუცში ვინმეს იმის დრო აქვს, რომ არაფერზე იფიქროს?

უმრავლესობა, ალბათ, მეტყვის, ნამიც არა მაქვსო.

დრო არასდროს გეყოფნის, რადგან თავზე მუდამ უამრავი საქმე გვაყრია სამსახურშიც და სახლშიც. დღეს ჩვენი ცხოვრება გაცილებით უფრო რთულია, ვიდრე ოდესმე. ყოველ ცისმარე დღეს მთელი ძალით ვცდილობთ, მოვასწოროთ ყველაფერი, რაც საჭიროდ მიგვაჩნია.

ყოველდღიურ რუტინაში ჩაფლულებს გაუზრებლად, მაგრამ ნამდვილად გვესხლტება ხელიდან ჩვენი ქეშმარიტი „მეც“ და მასთან ერთად – ბედნიერებაც.

გამონახეთ დღეში ათიოდე ნუთი სიცარიელისთვის – არაფერზე იფიქროთ. შეეცადეთ, გონება გაისუფთავოთ და არ ჩაგძიროთ იმან, რაც ყოველი მხრიდან თავზე გეყრებათ.

გონებაში ათასი აზრი წამოგიტივტივდებათ. სათითაოდ უეუაგდეთ ისინი და მხოლოდ მაშინ შეძლებთ, დაინახოთ მომენტი, შენიშნოთ ბუნებაში მიმდინარე ის ფაქიზი ცვლილებები, რომლებიც გაცოცხლებთ. თუ სხვაზე არაფერზე დაიხარჯებით, თქვენს ქეშმარიტ „მეს“ მიაგნებთ.

იპოვო დრო იმისათვის, რომ არაფერზე იფიქრო – აი, პირველი ნაბიჯი მარტივი ცხოვრებისაკენ.

გაიღვიძეთ თხუთმეტი წუთით ადრე

*როცა გულში ადგილი აღარ გაქვს ზედმეტი
დატვირთულობისგან.*

მოუცლელობა უსულგულოებად გაქცევთ

როცა ძალიან დაკავებულები ვართ და დრო არ გვყოფნის, სულით და გულით ძუნები ვხდებით. დაუფიქრებლად ვამბობთ: „დაკავებული ვარ. წუთიც კი არ მაქვს“. ასეთ მდგომარეობაში ჩვენი გონება შეშლილივით მუშაობს.

მაგრამ ნუთუ მართლა ასეთი დაკავებულები ვართ? ჩვენ თავად ხომ არ ვინთებთ ცეცხლს?

იაპონურ დამწერლობაში სიტყვა „დაკავებულის“ აღმნიშვნელი იეროგლიფი ორი სიმბოლოსგან შედგება: ერთია „კარგა“ და მეორე – „გული“.

ზედმეტად დაკავებულები იმიტომ კი არ ვართ, რომ დრო არ გვყოფნის, არამედ იმიტომ, რომ გულში ადგილი აღარ გვაქვს.

ჩვეულებრივზე თხუთმეტი წუთით ადრე გაიღვიძეთ, განსაკუთრებით მაშინ, როცა სამსახურში გეჩქარებათ. გაიმართეთ და წყნარად ისუნთქეთ მუცლის ქვედა ნაწილით, ჭიპის ქვემოთ რომ არის; ამ წერტილს ჩვენ ტანდენს (ენერგიის ცენტრს) ვუწოდებთ. სუნთქვის დაწყნარება თქვენს გონებასაც გადაედება.

დაისხით ფინჯანი ჩაი ან ყავა და ფანჯრიდან ცას გახედეთ. ყური მიუგდეთ ჩიტების ჟღერტულს. რა საოცარია – თქვენ საკუთარ გონებაში სიცარიელე შექმენით!

თხუთმეტი წუთით ადრე გაიღვიძეთ ხოლმე და რაღაც ჯადოსნური ძალა გაგრძნობინებთ, რომ დაკავებული არ ხართ.