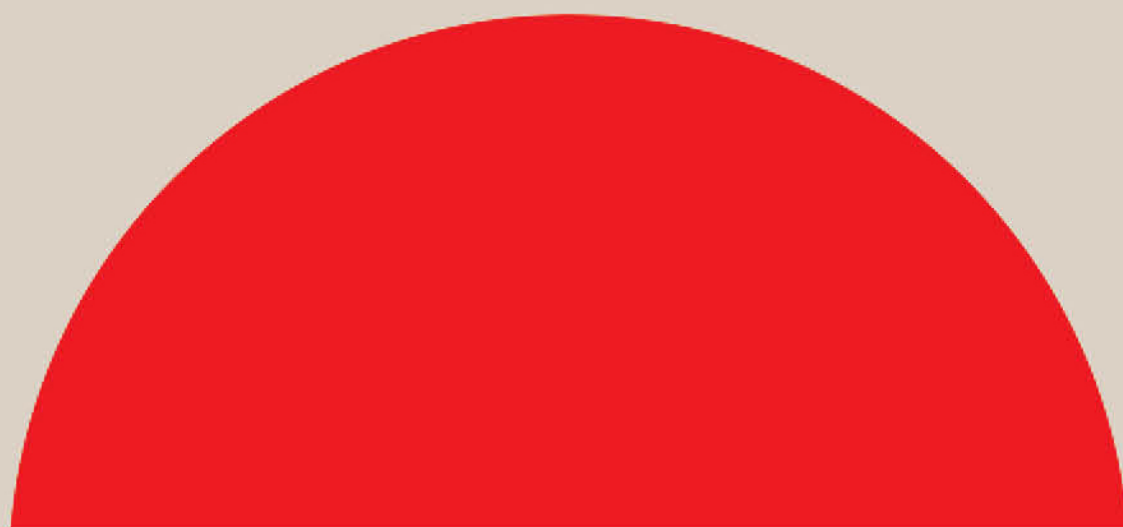


ШУНМИО МАСУНО

# внутренняя безмятежность



48 преданий

от дзен-буддийского  
монаха для тех,  
кто хочет обрести  
душевное равновесие  
в трудные времена

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Уроки жизни от восточных мудрецов

Шунмио Масуно

**Внутренняя безмятежность.  
48 преданий от дзен-  
буддийского монаха для тех,  
кто хочет обрести душевное  
равновесие в трудные времена**

«ЭКСМО»

2019

УДК 133.3  
ББК 86.42

### **Масуно Ш.**

Внутренняя безмятежность. 48 преданий от дзен-буддийского монаха для тех, кто хочет обрести душевное равновесие в трудные времена / Ш. Масуно — «Эксмо», 2019 — (Уроки жизни от восточных мудрецов)

ISBN 978-5-04-175318-4

90% наших беспокойств никогда не реализуются. Так зачем лишний раз терзать себя, считает Шунмио Масуно, дзен-буддийский монах и автор бестселлера «Искусство заботы о душе». В своей книге он рассказывает 48 уроков о мудрости и осознанности, усвоив которые можно обрести душевную гармонию, пережить трудные времена и освободиться из плена эмоций. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 133.3  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-175318-4

© Масуно Ш., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

Предисловие	6
Часть первая	8
1	8
2	10
3	12
4	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Шунмио Масуно**

## **Внутренняя безмятежность: 48 преданий от дзен-буддийского монаха для тех, кто хочет обрести душевное равновесие в трудные времена**

© В. Гуц, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

**Из этой книги вы узнаете:**

- Как не поддаваться тревоге (см. Часть первая)
- Как справляться с трудностями (см. Часть вторая)
- Как достигать целей, не гонясь за победами (см. Часть третья)
- Как выстраивать гармоничные отношения (см. Часть четвертая)
- Как спокойно относиться к жизни и к смерти (см. Часть пятая)

Шунмио Масуно – настоятель 450-летнего дзен-буддийского храма в Японии, автор международного бестселлера «Искусство заботы о душе», а также премированный дизайнер дзен-буддийских садов для клиентов со всего света и профессор природоохранного проектирования в одной из ведущих японских школ искусств. Он выступал с лекциями в Гарвардской школе дизайна, Корнельском и Брауновском университетах.

## Предисловие

*Избавьтесь от лишних вещей. Живите бесконечно простую жизнь, свободную от ненужного волнения или беспокойства, не поддавайтесь влиянию чужих ценностей.*

Прочли предисловие? Уверен, моя книга поможет вам этому научиться.

Я дзен-буддийский монах и консультирую людей, которые обращаются ко мне со своими проблемами. Разнообразие тем, о которых они хотят поговорить, безгранично, но в основном их одолевает чувство тревоги, волнение и сомнения.

Выслушивая людей, я делаю вывод: почти все их беспокойства – заблуждения, предположения, ложные впечатления или придуманные страхи. Можно даже сказать, что их не беспокоит ничего конкретного.

Представляю читателя, который скажет мне: «Как вы можете так пренебрежительно относиться к чужим проблемам? Конечно, не вам же приходится проходить через это!» или «Я так переживаю, что кусок в горло не лезет!»

В Японии есть поговорка о том, что человек видит призрака в поле, а на самом деле это высохшая трава сусуки<sup>1</sup>. Зачем же бояться обычных сухих стеблей? Вещи, из-за которых мы себя накручиваем и падаем духом, ничем не отличаются от этого призрака в поле. Если мы посмотрим на них объективно, то обнаружим, что зачастую позволяем себе бояться теней, которые выдумали сами.

Возможно, следующая ситуация вам знакома: некая проблема тяготила вас, но внезапно один комментарий или случайное событие показали, насколько незначительной она была, и вы с удивлением почувствовали облегчение...

Дзен – это сокровищница для такого рода осознаний.

Любопытно, о чем вы думаете, когда слышите слово «дзен». Вероятно, вы представляете себе эзотерический мир возвышенных и глубоких идей. В этом есть правда: иногда мы ведем абстрактные беседы о дзен-буддийских притчах – *коанах*. Но по большому счету такое представление неверно.

Дзен – это учение, способное быть предельно доступным для понимания.

Его основы тесно связаны с нашей повседневной жизнью.

Например, когда вы заходите в дом и снимаете обувь, ставьте ее аккуратно, в один ряд. Даже такие простые вещи заложены в этом учении: это буквальный смысл изречения «Внимательно смотрите под ноги».

В дзене мы используем разные фразы и поговорки для обучения. *Дзен-поговорки*, появившиеся на основе коротких историй из жизни и священных текстов, помогают понять мудрость и практики дзена. Вы будете встречать их на протяжении всей этой книги, а также они собраны в отдельный список в конце.

Другая дзен-поговорка «Ешьте и пейте от всей души» учит не отвлекаться на лишние вещи. Когда вы пьете чай, сосредоточьтесь только на чае, когда принимаете пищу, сосредоточьтесь только на пище.

Все это может казаться банальным, но если мы приложим усилия и будем применять эти привычки на практике, то научимся концентрироваться на настоящем моменте. Это позволит нам освободиться от ненужной тревоги и успокоить разум.

Итак, вместо того чтобы терзать себя мыслями о будущем, давайте сосредоточимся на том, что происходит здесь и сейчас. Избавляйтесь, отпускайте, оставляйте позади... Сделав это, мы сможем наслаждаться более спокойной, расслабленной и позитивной версией себя.

*Гассё*

---

<sup>1</sup> Декоративный знак, образующий сплошные заросли. Другое название – мискантус или китайский камыш. – Прим. ред.

*(жест соединения двух ладоней на уровне сердца)*  
**ШУНМИО МАСУНО**

## **Часть первая**

# **Избавляйтесь, отпускайте, оставляйте позади**

## **Как дзен учит сдерживать тревогу и беспокойство**

### **1**

## **Не вводите себя в заблуждение**

*Дзен учит нас не сравнивать себя с другими.*

Одна дзен-поговорка гласит: «Не вводите себя в заблуждение».

Другими словами, «Избавляйтесь от заблуждений».

Скорее всего, вы подумаете, что под заблуждениями подразумеваются плоды вашей фантазии.

Но в дзене концепция заблуждения имеет более глубокий и широкий смысл.

**ВСЕ, ЧТО ПОСЕЛЯЕТСЯ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ ИЛИ СТЕСНЯЕТ  
ВАШЕ СЕРДЦЕ, – ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЯ.**

Эгоистичные желания, привязанности, которые мы не хотим отпускать, – это тоже заблуждения.

Зависть по отношению к другим людям, чувство неуверенности в себе – и это заблуждения.

Конечно, невозможно освободить разум целиком. Этого состояния добился только Будда. Мы, люди, должны принять, что наше сердце и разум всегда будут заблуждаться.

Важно очистить их от ложных убеждений настолько, насколько это возможно. Мы способны это сделать. Но сперва необходимо научиться отличать истину от лжи.

Известный афоризм китайского мыслителя Сунь-Цзы звучит так: «Знай врага и знай себя: тогда в тысяче битв не потерпишь поражения». Не зная своего врага, не поймешь, как нужно противостоять ему.

Откуда появляются ложные установки?

Их создает образ мышления, при котором люди смотрят на вещи с точки зрения противопоставления.

Например, мы создаем такие бинарные противопоставления, как жизнь и смерть, победа и поражение, красота и уродство, богатство и бедность, прибыль и убыток, любовь и ненависть.

Смерть рассматривается как нечто, вступающее в конфликт с жизнью, и когда мы сравниваем их между собой, то воспринимаем жизнь как нечто священное и драгоценное, а смерть как нечто пустое и жалкое.

– Этому парню всегда везет. А мне, похоже, никогда не удастся поймать удачу за хвост...

– Почему я всегда проигрываю, а она постоянно побеждает?

Единичный негативный опыт отравляет всю нашу жизнь. В то же время зависть по отношению к другим и чувство самобичевания растут в нас до тех пор, пока мы не оказываемся полностью поглощены ими.

В самом деле, можно сказать, что мы поддаемся влиянию других людей, нас связывают по рукам и ногам собственные заблуждения.

Задайтесь вопросом: какой смысл сравнивать себя с другими?

Есть такая дзен-поговорка: «После просветления нет фаворитов».



Помня об этом, мы сможем принимать других такими, какие они есть, не поддаваясь эмоциям, независимо от того, любим мы этих людей или ненавидим (и независимо от того, лучше они нас или хуже).

*Догэн Дзэндзи*, основатель дзен-буддийской школы *Сото*, говорил: «Действия других – это не мои действия». Он считал, что чужие поступки не имеют отношения к тому, что делаем мы сами. Усилия другого человека не приведут к нашему прогрессу. Единственный способ улучшить себя – это самому что-то сделать.

Дзен учит нас тому, что существование каждой вещи и каждого человека абсолютно само по себе, не может быть никакого сравнения.

Это правдиво для вас в той же мере, в какой правдиво для других.

Нет никакого сравнения.

КОГДА МЫ ПЫТАЕМСЯ СРАВНИТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ  
СРАВНИВАТЬ, МЫ ЗАНИМАЕМСЯ ЧЕМ-ТО НЕУМЕСТНЫМ, И ЭТО  
СТАНОВИТСЯ ИСТОЧНИКОМ НАШЕЙ ТРЕВОГИ, ВОЛНЕНИЯ  
И СТРАХА.

Когда вы перестанете сравнивать, 90 процентов ваших заблуждений исчезнут. Вы почувствуете облегчение. Ваша жизнь будет более расслабленной.

«Избавляйтесь от заблуждений» – время от времени вспоминайте об этом наставлении. Пусть эти слова подбадривают вас и в вашей голове все чаще возникает мысль: «Я верю в себя без всяких сравнений!»

## 2

### Фокусируйтесь на том, что происходит сейчас

*Это про заботу о себе.*

Некоторые люди заиклены на своих воспоминаниях. Они как будто навсегда застряли в прошлом.

«Живите в своем дыхании».

Если воспринимать эту дзен-поговорку буквально, в ней говорится, что в момент, когда вы делаете вдох, нужно жить настолько осознанно, насколько это возможно.

Это также созвучно буддийской концепции «жизни в трех мирах».

Три мира – это прошлое, настоящее и будущее. Мы живем на стыках этих трех миров, но, когда оказываемся в настоящем, прошлое уже мертво, а будущее еще не родилось.

Так мы объясняем буддийскую концепцию *сансары* – цикла смерти и перерождения: все рождается и умирает, и все, что умирает, перерождается.

Другими словами, не стоит думать ни о прошлом, которое уже мертво, ни о будущем, которое еще не родилось.

**ВСЕ, ЧТО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ, – ЭТО ТО, КАК МЫ ЖИВЕМ ЗДЕСЬ  
И СЕЙЧАС.**

Есть такое японское трехстишие (сенрю):

*Даже надколота суповая тарелка  
В прошлом была вишневым деревом  
На горе Ёсино.*

То, что сейчас предстает перед нами неприглядным куском фарфора, в прошлом было изумительным цветущим вишневым деревом на горе Ёсино, от вида которого перехватывало дыхание.

Наша былая слава и доброе имя – это основа для того, какие мы сейчас.

Некоторые люди стараются не упустить ни одной возможности вспомнить о своем великольном прошлом.

– У меня была такая высокая должность!

– Именно благодаря мне этот проект стал успешным.

Разумеется, важно получать удовлетворение от хорошо выполненной работы. Также приятно поднять бокал в честь своей победы.

Но уместно ли постоянно возвращаться к историям давно ушедших дней? Давайте попробуем посмотреть на это с другой стороны.

– Только не это, ты опять сел на своего любимого конька. Это так скучно.

Вы когда-нибудь слышали подобное?

Честно говоря, неприятно снова и снова слушать длинные избитые рассказы о былой славе. И разве человек, говорящий об этом, не понимает, что подобное довольно неприлично? Это наталкивает на мысль, что он, скорее всего, несчастлив.

**ФИКСАЦИЯ НА ПРОШЛОМ – ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ ТОГО, ЧТО  
ЧЕЛОВЕКУ НЕ ХВАТАЕТ УВЕРЕННОСТИ В НАСТОЯЩЕМ.**

Так тревога, волнения и страх проникают в ваше сердце и разум.

Можно даже сказать, что это равнозначно принижению вашего нынешнего «я».

Повторю еще раз, чтобы это запечатлелось в вашей памяти: все, что имеет значение, – это то, как мы живем здесь и сейчас.

Если вы будете сокрушаться, что ваше нынешнее «я» – всего лишь надколота тарелка (бесперспективная работа или...), это только увеличит ваше несчастье. Даже в надколотую суповую тарелку можно налить вкусный суп, который согреет чью-то душу.

А теперь давайте станем лучшей надколотой суповой тарелкой, которую можно себе представить!

Так я понимаю фразу «живите в своем дыхании».

### 3

## Не обременяйте себя и не тяните вниз

*Создайте в своем доме место, где будет отдыхать ваша душа.*

У вас есть душевное пристанище?

В свое время почти в каждом японском доме был алтарь или святилище.

Каждый из членов семьи – это было повседневным делом – садился возле него, зажигал благовония (если это был буддийский алтарь) и молился.

Дети учились этой практике, наблюдая за молящимися родителями, бабушками и дедушками. Так воспитывалось и почтение к предкам.

Думаю, вы согласитесь, это прекрасная традиция.

В прежние времена, когда один из членов семьи начинал строить собственный дом, в первую очередь в нем обустраивали алтарь и «приглашали в гости» умерших предков. По этой причине алтарь можно было увидеть почти в каждом доме, а духи предков присутствовали в повседневной жизни любой семьи.

Как много людей ставят домашние алтари в наши дни? Если считать только городских жителей, это число, скорее всего, окажется предельно маленьким. Стесненные жилищные условия – один из решающих факторов, но есть еще одна, более важная причина.

Подавляющее большинство современных городских жителей попали в города-миллионники после Второй мировой войны, переехав туда в молодом возрасте. В понимании этих переселенцев духи предков остались на их малой родине, в небольших городах, чтобы защищать старшее поколение, поэтому многие люди не ощущают присутствие Будды в своей жизни.

Или же они могли переехать в большой город, а родители не успели передать им достаточно знаний о предках, поэтому им кажется естественным жить в доме, где нет алтаря. С каждым новым поколением наша прекрасная традиция постепенно утрачивается.

Я не могу отделаться от ощущения, что есть некая связь между утратой этой традиции и чувством разочарования, которое люди испытывают сегодня.

Соединение рук в молитвенном жесте перед предками – это не просто ритуал. Это способ выразить благодарность за жизнь, которая у нас есть, за все, что передавалось из поколения в поколение. Нас всех бы не существовало, если бы не наши предки.

Каждое утро я соединяю руки в молитвенном жесте и произношу: «Я встречаю очередной день в добром здравии и благодарен за это». И каждый вечер с руками, сцепленными в молитве, я выражаю свою признательность: «Я благодарен за то, что прожил еще один день».

Иногда я беседую с духами предков.

У каждого из нас есть уникальный жизненный опыт. Есть ошибки на работе, сложности в отношениях, вещи, из-за которых мы себя накручиваем и падаем духом.

Вы всегда можете откровенно поговорить обо всем этом с духами предков. Удивительно, какими настоящими мы предстаем перед ними.

Конечно, не стоит ожидать, что духи предков предложат ответы на волнующие вас вопросы, но, отведя душу, вы почувствуете спокойствие и умиротворенность. Это поможет избавиться от разочарования и вдохновит на позитивный настрой.

**ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ВЫ ПРОВОДИТЕ С ДУХАМИ ПРЕДКОВ, ДАЕТ ВАШЕЙ ДУШЕ ШАНС ОТДОХНУТЬ. А СКЛАДЫВАЯ РУКИ В ЖЕСТ БЛАГОДАРНОСТИ, ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЕЩЕ ОДНУ ВОЗМОЖНОСТЬ УСПОКОИТЬ РАЗУМ.**

Понимаю, обустроить в своем доме алтарь – не самое простое дело. Но и не стоит относиться к этому слишком щепетильно.

Вы можете просто повесить на стену фотографии ваших предков. Выберите в доме место, где вам будет комфортно сидеть. Всякий раз, когда у вас будет тяжело на душе или когда вы почувствуете разочарование, идите в это место и посидите там в тишине, соединив две ладони на уровне сердца, пока не отведете душу. Я уверен, что после этого ваш разум станет более спокойным, а мировоззрение более позитивным.

Это место, которое займет малую часть дома, сможет оказать огромное влияние на вашу душу. Все, что отягощало разум или беспокоило сердце, исчезнет.

Вот что означает иметь душевное пристанище. Я призываю вас создать пристанище своей душе.

## 4

### Сократите количество вещей

Это облегчит и ваше тело, *и ваш разум*.

С вещами, которые мы приобрели когда-то в прошлом, бывает сложно расстаться. Это чувство в той или иной степени знакомо каждому из нас. На самом деле, это даже может стать источником стресса.

Я часто слышу от людей: «Мой дом завален всяким барахлом. Понятия не имею, откуда у меня столько вещей».

Когда вы въезжаете в новое жилье, поначалу в доме чисто и убрано, и кажется, что в нем достаточно места, чтобы жить с комфортом, но со временем ваш дом наполняется вещами и становится чем угодно, но точно не местом, располагающим к отдыху...

Это действует на людей угнетающе. Причем я имею в виду даже не тех, кто по-настоящему страдает от синдрома накопительства и живет словно на мусорной свалке. Я думаю, каждый из нас переживал нечто подобное.

Причина этому предельно очевидна.

Подобное происходит из-за неспособности избавляться от вещей, нежелания выбрасывать.

В дзене есть слово, обозначающее раздачу милостыни, – *kisha*. Это слово означает передачу своих вещей другому человеку с радостью и без сожаления. Так мы описываем традицию оставлять монетки при посещении храма или святилища.

Почему люди должны уметь с радостью расставаться даже с деньгами?

Потому что, избавляясь от них, мы избавляемся от некоторых наших привязанностей.

ПОСКОЛЬКУ ПРИВЯЗАННОСТЯМ СВОЙСТВЕННО  
ЗАТУМАНИВАТЬ РАЗУМ, ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НИХ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ  
НАС СЧАСТЛИВЕЕ.

Это применимо и к вещам.

Взгляните на предметы, которые вас окружают. В вашем шкафу висит одежда, которую вы не носили годами? У вас есть сумки, которыми вы пользовались всего один или два раза, или бесчисленные безделушки, занимающие пространство?

– Однажды мне это пригодится...

Эти слова – оправдание для хранения ненужного. Если вы за последние несколько лет ни разу не вспомнили об этой вещи, неужели она может в скором времени вам понадобиться? Будет ли вам когда-нибудь нужна сумка, которая пылилась в шкафу пять лет? Скорее всего, нет.

Если вам это знакомо, вы должны избавиться от лишнего. Я понимаю, многие люди считают, что нельзя выбрасывать вещи, им будет тяжело это сделать.

Это действительно может показаться расточительством. Но избавляться от вещей можно разными путями.

Если вещь способна принести пользу кому-то из ваших друзей или знакомых, вы вольны передать ее этому человеку или отдать в благотворительную организацию. Еще одно место, где можно избавиться от ненужного хлама, – это блошинный рынок.

Эти варианты не вступают в противоречие с мнением о том, что нельзя выбрасывать вещи, и в то же время соответствуют *kisha* – принципу раздачи милостыни.

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛИШНЕГО ПОМОЖЕТ ВАМ СОЗДАТЬ БОЛЬШЕ  
СВОБОДНОГО ПРОСТРАНСТВА, ЧТО СДЕЛАЕТ ВАШ ДОМ БОЛЕЕ  
КОМФОРТНЫМ И УЛУЧШИТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.**

И, разумеется, это положительно повлияет как на физическое, так и на ментальное здоровье.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.