

SHUNMYŌ MASUNO

LIHTSA
ELAMISE
kunst

*100 igapäevast harjutust
jaapani zen-mungalt
elukestvaks rahuks ja õnneks*

Inglise keelest tõlkinud MAI TORIM

Illustratsioonid HARRIET LEE-MERRION



TÄNAPÄEV

Originaali tiitel:
Shunmyo Masuno
The Art of Simple Living
Penguin Books 2019

Illustreerinud Harriet Lee-Merrion
Toimetanud Ester Põldma
Küljendanud Virge Ilves

Copyright © 2009 by Shunmyo Masuno
Tõlge inglise keelde © Allison Markin Powell, 2019
Tõlge eesti keelde © Mai Torim ja Tänapäev, 2019

Kõik õigused kaitstud, sealhulgas mistahes vormis reprodutseerimine tervikuna või osaliselt.

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. c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

ISBN 978-9949-85-585-8
www.tnp.ee

Trükitud AS Printon trükikojas

SISUKORD

EESSÕNA.....	xiii
--------------	------

ESIMENE OSA

30 viisi oma praeguse mina elavdamiseks

Püüa oma harjumusi pisut muuta.

1. Tee ruumi tühjusele	2
2. Ärka viisteist minutit varem	4
3. Naudi hommikust õhku	6
4. Sea jalanõud ritta, kui need jalast võtad	8
5. Vabane ebavajalikust	10
6. Korrasta töölaud	12
7. Valmista endale maitsev tassitais kohvi	14
8. Tee kirjatööd läbimõeldult	16
9. Kasuta kõva häält	18
10. Ära jäta söömist unarusse	20
11. Tee iga ampsu järel paus	22
12. Avasta taimetoidu positiivseid külgi	24
13. Otsi välja oma lemmiksõnad	26

14. Vähenda asjade hulka	28
15. Jää toa kujundamisel lihtsuse juurde	30
16. Käi paljajalu	32
17. Hinga sügavalt välja	34
18. Istu <i>zazen</i> -asendis	36
19. Tee seismisharjutust	38
20. Ära muretse selle pärast, mis sinust ei sõltu	40
21. Omanda vilumus ühelt seisundilt teisele liikumises	42
22. Hinga aeglaselt	44
23. Ühenda käed palveks	46
24. Võta aega üksi olemiseks	48
25. Mine loodusesse	50
26. Raja oma rõdule väike aed	52
27. Püüa päikeseloojanguid	54
28. Ära lükka tänaseid toimetusi homse varna	56
29. Ära mõtle enne magama minekut ebameeldivale	58
30. Anna endast parim just nüüd ja praegu	60

TEINE OSA

30 sammu, kuidas ellu enesekindlust ja julgust tuua

Muuda vaatenurka.

31. Avasta uus mina	64
32. Ära muretse selle pärast, mis pole veel juhtunud	66
33. Naudi oma tööd	68
34. Süüvi	70
35. Ära heitu eelseisvatest ülesannetest	72

36. Ära süüdistada teisi	74
37. Ära võrdle end teistega	76
38. Ära keskendu sellele, mida sul pole	78
39. Püüa vahetevahel mitte mõelda	80
40. Erista	82
41. Võta osa <i>zazen</i> -istumisest	84
42. Istuta lill	86
43. Tee korralik algus	88
44. Väärtusta iseennast	90
45. Mõtle lihtsalt	92
46. Ära kardada muutusi	94
47. Märka muutusi	96
48. Tunnetada, selmet mõelda	98
49. Ära lase midagi raisku	100
50. Ära piiritle end raamidega	102
51. Mõtle oma peaga	104
52. Usu endasse	106
53. Selmet muretseda, tegutse	108
54. Säilita kaine mõistus	110
55. Ole aktiivne	112
56. Oota õiget võimalust	114
57. Hinda oma suhtumist asjadesse	116
58. Istu vaikselt looduses	118
59. Puhasta mõtted	120
60. Naudi <i>zen</i> -aeda	122

KOLMAS OSA

20 viisi, kuidas segadustunnet ja muret leevendada

Muuda teistega suhtlemise viise.

61. Teeni teisi	126
62. Heida kõrvale „kolm mürki“	128
63. Arenda tänulikkust	130
64. Väljenda oma tundeid tegude, mitte sõnadega	132
65. Väljenda mõtteid sõnadeta	134
66. Keskendu teiste inimeste headele külgedele	136
67. Saa kellegagi lähedasemaks	138
68. Häälestajastamist	140
69. Jäta tahtmine kõigile meeldida	142
70. Ära keskendu õigele ja valele	144
71. Ole realist	146
72. Õpi osavalt lahti laskma	148
73. Ära mõtle ainult sellele, mida on kaotada ja võita	150
74. Ära takerdu sõnadesse	152
75. Ära lase teiste arvamusel end kõigutada	154
76. Usu	156
77. Vestle aiaga	158
78. Valmista kellelegi rõõmu	160
79. Leia võimalusi perega kohtuda	162
80. Väärtusta neid, kes olid enne sind	164

NELJAS OSA

20 viisi, kuidas iga päev saab olla parim.

Keskendu käesolevale hetkele.

81. Ole kohal	168
82. Ole tänulik ka kõige tavalisema päeva eest	170
83. Märka, et oled kaitstud	172
84. Ole positiivne	174
85. Ära ole saamahimuline	176
86. Ära lahterda heaks või halvaks	178
87. Võta reaalsust sellisena, nagu see on	180
88. Pole ainuõiget vastust	182
89. Ainuõiget lahendust pole samuti	184
90. Ära eputa	186
91. Vabasta end raha kammitsaist	188
92. Usu iseendasse, eriti kui tunned ärevust	190
93. Märka aastaegade vaheldumist	192
94. Hoolitse kellegi eest	194
95. Kuula enda tõelise mina häält	196
96. Väärtusta elamist iga päev	198
97. Anna endast kõik nüüd ja kohe	200
98. Valmistu põhjalikult	202
99. Mõtiskle selle üle, kuidas surra	204
100. Võta elust viimast	206

EESSÕNA

Vaid vaevuhoomatavad muudatused harjumustes ja vaatenurkades – muud polegi lihtsaks eluks vaja.

Külastad mõne antiikse linna templit või pühamut, silmitsed rahust pakatavaid aedu.

Ronid mäkke, higipull otsaes, ja naudid tipust avanevat vaadet.

Seisad helesinise mere kaldal ja lihtsalt vaatad silmapiiri.

Kas need ebatavalised hetked, mil igapäevaelu virvarr jääb selja taha, on andnud uue hingamise?

Süda on kergem, soe energia tulvab kehas. Igapäevamured ja stress kaovad ning selsamal hetkel tunned end elusana.

Tänapäeval on paljud oma tee kaotanud – nad muretsuvad ega tea, kuidas elada. Sellepärast otsivadki nad midagi erilist, püüdes uuesti vaimset tasakaalu leida.

Aga. Ikkagi.

Isegi kui oled korraks uue tasakaalu leidnud, jääb eriline igapäevaelust väljapoole.

Kui tavaellu naased, stress suureneb ja mõte hämardub. Õlul raskuskoorem, otsid uuesti erilisust. Kas selline lõputu nõiaring kõlab tuttavalt?

Ükskõik kui palju eluraskuste üle ka kaevelda, pole maailma muutmine lihtne ülesanne.

Kui maailm ei liigu soovitud suunas, on võib-olla parem hoopis iseennast muuta.

Siis saad ükskõik missuguses maailmas kulgeda muretu lihtsusega.

Mis siis, kui saaksid elada muretumalt, tehes oma tava-pärrases igapäevaelus vaid pisimuudatusi, selmet erilisust otsida?

Just sellest käesolev raamat kõnelebki: lihtsast *zen*-stiilis elust.

Elustiili muutmine ei pea olema keeruline.

Pisimuudatused harjumustes. Vaevuhoomatav vaatenurga muutmine.

Pole vaja sõita Jaapani keisririigi pealinnadesse Kyōtosse või Narasse, ronida Fuji tippu või elada ookeani ääres. Erilisest osa saamiseks piisab minimaalsest pingutusest.

Tutvustan selles raamatus, kuidas seda *zen*'i abil teha.

Zen rajaneb õpetustel, mis selgitavad põhimõtteliselt lahti, kuidas inimene maailmas elada võiks.

Teisisõnu, *zen* seisneb harjumustes, ideedes ja vihjetes, kuidas elada õnnelikult. Võiks isegi öelda, et see on sügava, ent lihtsa elutarkuse aardelaegas.

Zen-õpetusi kannavad edasi neli lauset, mis tähendavad üldjoontes: „Virgumine toimub väljaspool suutraid, seda ei saa sõnade või tähtede abil kogeda; *zen* viitab otseselt meelele ning võimaldab jõuda tõelise minani ja saavutada

buddhasus.“ Selmet kirjasõnale või kõnele keskenduda, peaksime süüvima iseendasse sellisena, nagu siin ja praegu oleme.

Ära lase end teiste väärtushinnangutest kõigutada, ära muretse ebavajaliku pärast, vaid ela lõputult lihtsat elu, kus pole midagi üleliigset. See ongi *zen*-stiil.

Kui oled need harjumused omaks võtnud – mis on lihtsad, ma luban – kaovad ka mured. Kui oled omandanud selle lihtsa eluviisi, elad edaspidi palju rõõmsamalt. Just maailma keerukus on see, mis pärast *zen* niisuguseid nõuandeid elamiseks pakub.

Tänapäeval pälvib *zen* üha rohkem tähelepanu ja seda mitte ainult Jaapanis, vaid ka mujal. Mina olen *zen*-templi ülempreester ja töotan ka *zen*-aedade kujundajana – mitte ainult *zen*-templite, vaid ka hotellide ja teiste riikide saatkondade jaoks. *Zen*-aiad pole vaid jaapanlastele – need kannavad edasi religiooni, rahvust ja võivad ka läänlaste südameid vallutada.

Selmet *zen*'i idee peale kulmu kortsutada, seisa lihtsalt mõnes niisuguses aias. See aitab meelt ja vaimu puhastada. Loba ja müra on ootamatult haihtunud.

Zen-aias käimine võib anda paremini aimu *zen*'i põhimõtetest kui suure hulga sellist filosoofiat selgitavate tekstide lugemine. Seepärast otsustasingi kirjutada praktilise raamatu. Loodan, et püüad *zen*'i mõista mitte pelgalt intellektuaalsel tasandil, vaid kaasad siin mainitud harjutused enda igapäevaellu.

Hoia seda raamatut käeulatuses ja kui ärevus või mure pead tõstavad, pöördu selle poole. Vastused on siinsamas.

Gasshō

SHUNMYŌ MASUNO

ESIMENE OSA

30 VIISI OMA
PRAEGUSE MINA
ELAVDAMISEKS

Püüa oma harjumusi pisutki muuta.

1.

TEE RUUMI TÜHJUSELE.

Esmalt jälgi iseennast.



*Ole iseendaga selline, nagu oled,
kuid kiirustamata, kannatlikult.*

Kas meil on igapäevaelus aega mõelda mitte millelegi?

Kujutan ette, et enamik vastab: „Ma ei leia selleks vaba hetke.“

Meid pitsitab aeg, töö ja kõik muu. Tänapäeva elu on kiirem kui kunagi varem. Anname endast iga päev muudkui parima, et teha ära see, mis tuleb ära teha.

Kui seesugusesse rutiini kinni jääda, kaotame alateadlikult paratamatult iseenda ja ka tõelise õnnetunde.

Iga päev piisab vaid kümnest minutist. Püüa leida aega tühjusele, mitte millelegi mõtlemisele.

Püüa vaimu puhastada, ilma et ümbritsev sind häiriks.

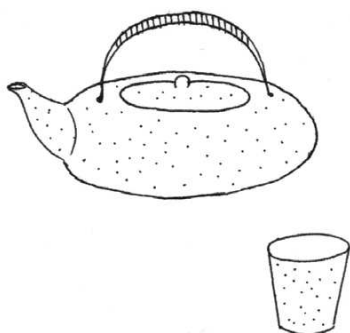
Kindlasti ilmub pähe kõikisugu mõtteid, ent proovi need ükshaaval minema saata. Kui see õnnestub, märkad käesolevat hetke, neid pisikesi muutusi looduses, mis sind elus hoiavad. Kui muud segajad on kadunud, paljastub su tõeline, siiras mina.

Leia aega mõelda mitte millelegi – see on esimene samm lihtsa elu loomisel.

2.

ÄRKA VIISTEIST MINUTIT
VAREM.

*Retsept, mida kasutada,
kui südames pole ruumi.*



Kuidas pidevas rähklemises kaob süda.

Kui kiirustame, laieneb puudujääk ka südamele. Ütleme automaatselt: „Mul on kiire – mul pole aega.“ Niimoodi tundes muutuvad mõtted veelgi segasemaks.

On meil päriselt ka nii kiire? Kas me pole mitte ise need, kes end kiirustama sunnivad?

Jaapani keeles kirjutatakse „kiire“ sümbolite „kaotama“ ja „süda“ abil.

Kiirustamise põhjus pole aja puudus. Kiirustame, sest meie südames pole ruumi.

Kui rabelemist on erakordselt palju, ärka tavapärasest viisteist minutit varem. Siruta selga ja hinga aeglaselt naba all oleva piirkonnaga – kohaga, mida nimetame *tanden*'iks. Kui hingamine on paigas, jõuab ka meel loomulikul teel rahu juurde.

Kui seejärel teed või kohvi naudid, vaata aknast välja taevasse. Kuulata pisikeste lindude säutsumist.

Kui veider – vaimuruumi juurdesaamiseks polegi enamat vaja.

Viisteist minutit varem ärkamine suudab sind väga hästi kiirustamisest vabastada.