

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Shunmyo Masuno
DON'T WORRY

Copyright © 2019 by Shunmyo Masuno

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

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

Translation copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

Originally published in Japanese as Shinpaigoto no Kyuwari wa Okoranai by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

English-language edition is published by arrangement with

Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo, c/ o Tuttle- Mori Agency, Inc., Tokyo.

Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04643-4



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Šunmjo Masuno

NEMOJ DA BRINEŠ

48 lekcija o smanjenju anksioznosti

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.

PREDGOVOR

*Odbacite stvari koje vam nisu potrebne. Vodite
beskrajno jednostavan život, bez nepotrebnih strepnji
i briga, bez priklanjanja vrednostima drugih ljudi.*

Nadam se da ću u ovoj knjizi moći da vam pokažem kako da to učinite.

Pošto sam zen budistički sveštenik, mnogi ljudi dolaze da se posavetuju sa mnom o svojim problemima. Raznovrsnost tema o kojima žele da govore je beskonačna, ali ako bih morao da ih razvrstam, podelio bih ih na strepnje, brige i sumnje.

Kada pažljivo slušam njihove brige, evo šta primećujem. Skoro svaka od njih zapravo je privid, pretpostavka, pogrešan utisak ili izmišljeni strah. Moglo bi se čak reći da im nedostaje bilo kakva čvrstina.

„Kako možeš da budeš tako surov“, možda će reći neko, „kad ti ne prolaziš kroz to?“ Ili: „Toliko brinem da ne mogu da jedem!“

Ovo pomalo liči na japansku poslovicu o tome da vidite avet u polju, a to je, zapravo, samo osušena susuki trava. Hoću da kažem, nema razloga da se plašimo onoga što pomalo liči na avet, jer je to, zapravo, samo uvela biljka. Stvari koje nas muče i opterećuju nam duh veoma su slične. Kada ih objektivno osmotrimo, često utvrdimo da smo dozvolili sebi da se plašimo senki koje, zapravo, i ne postoje.

Možda će vam ovo zvučati poznato: brinuli ste zbog nečega, to vas je tištilo, ali su vam onda neka slučajna opaska ili događaj pomogli da shvatite koliko je to beznačajno, pa vam je čudesno laknulo...

Zen učenje je prava riznica takvih otkrića.

Pitam se šta pomislite kada čujete reč „zen“. Možda vam priziva sliku ezoteričnog sveta uzvišenih i dubokih ideja. To je tačno: mi ponekad vodimo apstraktne razgovore o zen koanima. Međutim, to je pogrešna predstava.

Zen učenje može biti veoma pristupačno.

I veoma je povezano s našim svakodnevnim životom.

Na primer, kada uđete u kuću i skinete cipele, uredno ih složite. Čak i taj jednostavan postupak povezan je sa zenom: to je bukvalni odraz zen izreke: „Pažljivo pogledaj šta ti je pod nogama.“

U zenu koristimo fraze i izreke kao deo obuke i zovemo ih *zengo*. Izvedene su iz anegdota i svetih spisa da bi nam pomogle da razumemo mudrost i postupke zena. Naći ćete ih mnogo u ovoj knjizi, a na samom kraju složene su u indeks.

Nemoj da brineš

Drugi zengo: „Jedi i pij čitavim srcem“ uči nas da ne dozvolimo nepotrebnim stvarima da nam odvlače pažnju. Kada pijete šolju čaja, usmerite se samo na pijenje čaja; kada jedete obrok, usmerite se samo na jedenje obroka.

To možda zvuči potpuno obično, ali ako veoma pazimo i stalno primenjujemo takve navike, bićemo u stanju da se usmerimo na ovde i sada. Na taj način oslobađamo se nepotrebnih strepnji i um će moći da nam se smiri.

Dakle, umesto da se sekirate zbog tog nečega što bi moglo da se desi u budućnosti, usmerite se na sada i ovde. Važno je da umanjite, odbacite, ostavite za sobom... Na taj način moći ćete da uživate u mirnijoj, opuštenijoj i pozitivnijoj verziji sebe samog.

Moj naklon,
ŠUNMJO MASUNO

PRVI DEO

UMANJITE, ODBACITE,
OSTAVITE ZA SOBOM

*Zen način da obuzdate
zabrinutost i anksioznost*

NE ZAVARAVAJTE SE

Zen nas uči da se ne poredimo s drugima

Evo jedne zen izreke: „Izbegavaj privide.“

Običnim rečima, to znači: „Nemoj se zavaravati.“

Možete pomisliti da se prividi odnose na svakojake plodove naše mašte.

Međutim, u zenu pojam privida ima mnogo dublje i šire značenje.

Šta god da vam ne izbija iz glave, šta god vam steže i opterećuje srce – sve su to prividi.

Sebične želje za ovim ili onim, vezanost za stvari koje ne želimo da raskinemo – i to su prividi.

Zavist prema drugima, sumnja u sebe – i to su prividi.

Naravno, ne možemo se osloboditi baš svakog privida koji nam se javi u umu. To je stanje koje je Buda dostigao. Pošto smo ljudi, moramo prihvatiti da ćemo uvek imati neke privide u srcu i umu.

Važno je da smanjimo broj takvih privida što više možemo. Svi smo za to sposobni, ali da bismo to učinili, najpre moramo prozreti pravi karakter naših privida.

Postoji čuveni citat Sun Cua: „Upoznaj neprijatelja, upoznaj sebe, i nećeš se bojati ni stotinu bitaka.“ To znači: ako ne upoznamo neprijatelja, ne možemo znati šta treba da radimo da bismo ga pobedili.

Šta je izvor tih privida?

To je način razmišljanja koji sve vidi u suprotnostima.

Na primer, razmišljamo u parovima kao što su život i smrt, pobjeda i poraz, lepota i ružnoća, bogatstvo i siromaštvo, dobitak i gubitak, ljubav i mržnja.

Smrt posmatramo kao suprotnost životu, a kada se to dvoje uporede, smatramo da je život svetinja i da je dragocen, dok je smrt prazna i tmurna.

„Taj čovek ima sreće. Ja je nikada nisam imao.“

„Kako to da ja u svemu gubim, a ona uvek pobeđuje?“

Jedno iskustvo prožima sve ostalo. Primenjujemo ga na čitav svoj život, a za to vreme, zavist prema drugima i osećanje bezvrednosti rastu u nama sve dok nas potpuno ne progutaju.

Moglo bi se reći da smo pod uticajem ljudi oko sebe, da smo okovani sopstvenim prividima.

Međutim, upitajte se: kakav je smisao poređenja sebe s drugima?

Postoji ovakva izreka: „Kada dođe prosvetljenje, nema miljenika.“

Ako to primenimo na odnose među ljudima, možda možemo da prihvatimo druge takve kakvi jesu, bez obzira na to da li nam se dopadaju ili ih mrzimo (ili da li su bolji ili gori od nas), a da ne dopustimo da nas ponesu emocije.

Učitelj Dogen, osnivač soto škole zen budizma, rekao je: „Postupci drugih nisu moji.“ On je podučavao da ono što drugi ljudi čine nije povezano sa onim što činimo mi sami. Napori druge osobe neće dovesti do našeg napretka. Jedini način da napredujemo jeste da se sami trudimo.

Zen nas uči da je postojanje svake stvari i svake osobe apsolutno i potpuno jedinstveno – da ne može da se poredi.

To važi i za vas kao i za sve ostale.

Nema poređenja. Kada pokušamo da poredimo stvari koje se ne mogu porediti, postanemo preokupirani nečim što je nebitno, a to nam onda izaziva strepnju, brigu i strah.

Kada prestanete da poredite, videćete da će nestati 90% vaših privida. Srce će vam biti lakše. Život će vam biti mirniji.

„Ne zavaravaj se“ – mislite često na te reči. Neka to postane način da obodrite sebe, da kažete: „Ja verujem u svoje apsolutno *ja*, bez poređenja!“

USMERITE SE NA „SADA“

To je važno da biste voleli sebe

Neki ljudi stalno se prisećaju. Moglo bi se reći da su zaglavljani u prošlosti.

Postoji izreka: „Obitavaj u dahu.“

Bukvalno shvaćeno, to znači da živimo u trenutku kada udahnemo, što svesnije možemo.

To se slaže i s budističkim pojmom „življenja u tri sveta“.

Ta tri sveta su prošlost, sadašnjost i budućnost. Živimo u vezama između ta tri sveta, mada, kada se nalazimo u sadašnjosti, prošlost je već mrtva, a budućnost tek treba da se rodi.

Tako objašnjavamo budistički pojam *samsara*, ciklus smrti i ponovnog rođenja – po kome se sve rađa, potom umire, a sve što umre ponovo se rađa.

Drugim rečima, nema smisla stalno misliti na prošlost koja je mrtva i nestala, niti na budućnost koja tek treba da se rodi.

Prema tome, jedino je važno kako živimo ovde i sada.

Postoji pesma od tri reda, po imenu *senryu*:

Čak i okrnjena činija

Nekada je bila trešnjevo drvo

Na planini Jošino.

Ono što se nama čini kao oštećena kuhinjska posuda, to je nekada bilo veličanstveno trešnjevo drvo u punom cvatu na planini Jošino, gde je mnoštvo posmatrača uzdisalo od divljenja prema njegovoj lepoti.

Naša nekadašnja slava i čast postaju temelj našeg sadašnjeg stanja.

Međutim, nije reč samo o trešnji u cvatu na planini Jošino. Neki ljudi kao da nikada ne propuste priliku da pomenu svoju sjajnu prošlost.

„Imao sam stvarno odličan posao.“

„Taj projekat uspeo je samo zbog mene.“

Naravno da je važno izraziti zadovoljstvo koje osećamo zbog dobro obavljenog posla. Takođe, lepo je podići čašu da nazdravimo pobedi.

Ali da li je prikladno ponavljati stare priče toliko često? Hajde da malo promenimo tačku gledišta.

„Neće valjda ponovo da priča tu istu priču? Postalo je stvarno dosadno.“

Da li ste ikada pomislili takvo nešto?

Nemoj da brineš

Iskreno rečeno, neprijatno je kada moramo da slušamo, ponovo i ponovo, dugačke priče o nekadašnjim uspesima. I zar to nije nedolično za onoga koji priča? Teško je ne pomisliti da je ta osoba, zapravo, nesrećna.

Fiksacija prošlošću ukazuje na to da ta osoba nema samopouzdanje u sadašnjosti. Tako nastaju strepnja, briga i strah i uvlače nam se u srce i um.

Moglo bi se čak reći da time podrivamo sadašnjeg sebe.

Ponoviću ovo da bi vam ostalo urezano u umu: jedino je važno kako živimo ovde i sada.

Ako kukate zbog činjenice da vaše sadašnje *ja* nije ništa osim okrnjene činije (ili posla koji ne vodi nikuda, ili...), to će vas samo učiniti još nesrećnijim. Čak i okrnjena činija može biti dobra posuda za ukusnu supu koja će nekome ogrejati dušu.

Budimo najbolja moguća okrnjena činija!

Eto šta za mene znači živeti u dahu.

NE OPTEREĆUJTE SE
I NE UNIŠTAVAJTE SEBE

*Stvorite u svom životnom prostoru mesto
na kome vaš duh može da se smiri*

Imate li svoj „duhovni dom“?

Nekada davno, skoro svaki japanski dom imao je oltar ili sve-tilište.

Bilo je sasvim uobičajeno videti svakog člana porodice kako sedi pred njim, pali tamjan (ako je budistički oltar) i potom sklapa dlanove.

Deca su se učila tome gledajući roditelje i njihove roditelje – dlanova sklopljenih u molitvi i poštovanju – a u isto vreme učila su se i poštovanju prema precima.

Možda ćete se složiti da je to jedna od lepih japanskih tradicija, divan običaj.

U ta vremena, kada bi novi ogranak porodice osnivao sopstveno domaćinstvo, jedna od prvih stvari koje bi uradili bila je da postave oltar i dobrodošlicom dočekaju svoje pretke u novom domu. Zato su oltari postojali u svakoj kući, a preci su učestvovali u svakodnevnom životu porodice.

Ali koliko ljudi danas ima oltar u kući? Ako pogledamo samo ljude koji žive u gradu, broj je najverovatnije veoma mali. Jedan od razloga su mali stanovi, ali postoji i drugi, veći razlog.

Taj razlog u vezi je sa činjenicom da je ogromna većina stanovnika grada došla u gradove posle rata, ostavljajući rodna mesta u ranom detinjstvu. U umu tih ljudi, preci su ostali u rodnom mestu, da štite njihove roditelje ili glavu porodice, a oni sami nisu osećali da je Buda prisutan u njihovom životu.

Ili su možda prešli u grad pre nego što su njihovi roditelji imali priliku da im prenesu dovoljno znanja o precima, pa im se čini sasvim prirodno da žive u stanu bez oltara. Iz generacije u generaciju, naša lepa tradicija postepeno nestaje.

Nekako osećam da postoji veza između toga i osećanja otuđenosti koje danas obuzima ljude.

Sam pokret sklapanja dlanova pred precima nije samo ceremonija i ritual. To je način da se izrazi zahvalnost za život koji sada imamo, za sve što je prenošeno s kolena na koleno. Nema među nama nijedne osobe koja bi postojala da nema predaka.

Svako jutro počinjem sklapanjem dlanova, govoreći: „Zahvalan sam što sam dočekao još jedan dan u dobrom zdravlju.“ A svake