

Basit Yaşam Sanatı

~
Bir Zen Budist
rahibinden
yavaşlamak,
gerçek mutluluğu
bulmak ve şu
çılgın dünyada
sakin kalabilmek
için bir rehber.
~

Shunmyo Masuno

~
Kıssal
Gelişim
~



Basit Yaşam Sanatı

BASİT YAŞAM SANATI

Orijinal adı: The Art of Simple Living

© 2009, Shunmyo Masuno

İngilizce baskı © 2019, Allison Markin Powell

Bu kitabın Türkçe baskısı Penguin Random House LLC'nin bir alt markası olan Penguin Publishing Group'a bağlı Penguin Books ile Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo işbirliğiyle yapılmıştır.

Yazan: Shunmyo Masuno

İngilizceden çeviren: Bige Turan Zourbakis

Yayına hazırlayan: Neclâ Feroğlu

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Eylül 2019 / ISBN 978-605-09-6590-2

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Geray Gençer

Kitap illüstrasyonları: Harriet Lee-Merrion

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Basit Yaşam Sanatı

Shunmyo Masuno

Çeviren: Bige Turan Zourbakis



İçindekiler

Önsöz..... 11

Birinci bölüm / “Şu anki halinizin” enerjisini artırmanın 30 yolu12

1. Boşluğa zaman ayırın..... 16
2. Sabahları on beş dakika erken kalkın..... 18
3. Sabah havasını içinize çekin..... 20
4. Ayakkabılarınızı çıkarınca yan yana koyun..... 22
5. İhtiyacınız olmayanları elden çıkarın..... 24
6. Masanızın üstünü düzenleyin..... 26
7. Kendinize güzel bir kahve yapın 28
8. Kalemî kâğıda özenle değdirin 30
9. Yüksek sesle konuşmayı deneyin..... 32
10. Öğünlerinizi ihmal etmeyin..... 34
11. Yemek yerken her lokmadan sonra durun 36
12. Sebze odaklı bir diyetin faydalarını keşfedin..... 38
13. En sevdiğiniz sözcükleri arayıp bulun..... 40
14. Eşyalarınızı azaltın 42
15. Odanızı sade bir şekilde düzenleyin..... 44
16. Yalınayak gezmeyi deneyin 46
17. Derin nefes verin 48
18. Başdaş kurarak oturun..... 50
19. Ayakta durma uygulamasını deneyin..... 52
20. Kontrolünüzde olmayan şeyleri dert etmekle vakit kaybetmeyin..... 54
21. Ruh hali değiştirmede ustalaşın 56
22. Yavaş yavaş nefes alın..... 58
23. Ellerinizi birleştirin 60

24. Yalnız kaldığınız vakitler yaratın.....	62
25. Doğayla temas edin.....	64
26. Balkonunuzda küçük bir bahçe oluşturun.....	66
27. Günbatımını yakalamaya çalışın.....	68
28. Bugünün işini yarına ertelemeyin.....	70
29. Tam yatmadan önce tatsız şeyler düşünmeyin.....	72
30. Şimdi yapabileceğinizin en iyisini yapmak için çabalayın.....	74

İkinci bölüm / Yaşamak için güven ve cesaret konusunda ilham kaynağı olacak 30 yol.....76

31. Bir başka sen'i keşfedin.....	78
32. Henüz olmamış olayların sıkıntısını çekmeyin.....	80
33. İşinizden zevk alın.....	82
34. Kendinizi adayın.....	84
35. Önünüzde yapılmayı bekleyen işlerden gözünüz korkmasın.....	86
36. Başkalarını suçlamayın.....	88
37. Kendinizi başkalarına kıyaslamayın.....	90
38. Esik yanlarınızı aramayın.....	92
39. Arada bir, düşünmeyi kesmeye çalışın.....	94
40. Ayrımlar yapın.....	96
41. Meditasyon oturuşuna katılmayı deneyin.....	98
42. Bir tane çiçek ekin.....	100
43. Düzgün bir başlangıç yapın.....	102
44. Kendinizi kutlayın.....	104
45. Basit düşünün.....	106
46. Değişimden korkmayın.....	108
47. Değişimleri fark edin.....	110
48. Düşünmek yerine hissedin.....	112
49. Hiçbir şeyi zarar etmeyin.....	114
50. Tek bakış açısına bağlı kalmayın.....	116
51. Kendi aklınızla düşünün.....	118

52. Kendinize inanın.....	120
53. Endişelenmek yerine, harekete geçin	122
54. Sağlam kafayı koruyun	124
55. Faal olun	126
56. Doğru fırsatı kollayın.....	128
57. Her şeyle bağlantınızın değerini bilin.....	130
58. Sadece doğada sessizce oturmayı deneyin.....	132
59. Kafanızın içini boşaltmayı deneyin	134
60. Bir zen bahçesinin keyfini çıkarın	136

Üçüncü bölüm / Kafa karışıklığı ve endişeden

kurtulmanın 20 yolu	138
61. İnsanlara hizmet edin.....	140
62. “Üç zehri” hayatınızdan atın.....	142
63. Minnet duygunuzu geliştirin	144
64. Hissettiklerinizi ifade etmek yerine uygulamalı gösterin.....	146
65. Zihninizi ifade edin ama sözcüklerle değil	148
66. Başkalarının iyi yanlarına odaklanın	150
67. Biriyle olan bağınızı derinleştirin	152
68. Zamanlamanıza ince ayar çekin.....	154
69. Herkes tarafından beğenilme ihtiyacınızdan vazgeçin.....	156
70. Doğru ve yanlış kavramlarına saplanıp kalmayın..	158
71. Her şeyi olduğu haliyle görün.....	160
72. Ustaca mesafe koyun.....	162
73. Kaybetmek ya da kazanmak meselesi olarak almayın.....	164
74. Sadece sözcüklere takılmayın.....	166
75. Başkalarının fikirleriyle yolunuzdan şaşmayın	168
76. İnançlı olun.....	170
77. Bir bahçeyle sohbet edin.....	172
78. Birini mutlu edin	174

79. Fırsat buldukça ailenizle bir araya gelin	176
80. Sizden önce gelenlerin kıymetini bilin.....	178

Dördüncü bölüm / Herhangi bir günü hayatın en iyi günü yapmanın 20 yolu 180

81. Şimdi burada olun.....	182
82. Her gün için şükredin, en sıradan gün için bile	184
83. Korunduğunuzun bilincinde olun.....	186
84. Pozitif olun	188
85. Gözünüz kalmasın	190
86. İyi kötü ayırımını bırakın.....	192
87. Gerçekleri olduğu gibi kabul edin	194
88. Tek cevap yoktur	196
89. Tek yol da yoktur.....	198
90. Gösterişçi olmayın.....	200
91. Para bağımlılığından kurtulup özgür olun.....	202
92. Kendinize inanın, özellikle kaygılı olduğunuz zamanlarda.....	204
93. Mevsim değişikliklerini fark edin	206
94. Bir şeyin bakımını üstlenmeyi deneyin.....	208
95. Gerçek benliğinizin sesine kulak verin	210
96. Hayatta olmayı, her gün kutlayın.....	212
97. Her şeyinizi şimdiye ve buraya verin.....	214
98. Bütün hazırlıkları yapın.....	216
99. Nasıl öleceğinizi enine boyuna düşünün	218
100. Hayatın hakkını verin.....	220

Önsöz

Sadece alışkanlık ve bakış açınızda ufak bir kayma
Basit yaşamak için tek ihtiyacınız bu

Bazen çok eski bir şehirdeki bir tapınak ya da mabedi ziyaret eder ve dinginlik veren bahçesine bakarsınız.

Ter döke döke bir dağı tırmanır ve zirveden, alabildiğine uzanan manzaranın keyfini sürersiniz.

Berrak, masmavi bir denizin önünde durur, ufka gözlerinizi çevirirsiniz.

Her günün koşturmacası ve telaşından uzaklaştığınız böyle sıra dışı anlarda tazelenmiş hissettiğiniz oldu mu hiç?

Yüreğiniz hafifler, vücudunuzdan ılık bir enerji akar. Gündelik hayatın endişeleri ve stresi bir an için yok olur ve kendinizi hissedersiniz, şu anın içinde capcanlı olduğunuzu hissedersiniz.

Bugünlerde birçok insan dengesini ve duruşunu kaybetmiş durumda –hayatlarını nasıl yaşayacaklarından endişeli, kafaları karışık. Bu yüzden zihinsel dengeyi sıfırdan başlatmak için böyle sıra dışı anlar arayışındalar.

Ama. Yine de.

Bir kere yeniden başlat tuşuna bastınız mı, bu sıra dışı anlar her günün dışında kalır.

Düzenli hayata tekrar döndüğünüzde stres birikir, zihin yıpranır. Yükünüzün arttığını hissederek yeniden o sıra dışı anın arayışına girersiniz. Acaba bu bitmeyen döngü size de tanıdık geliyor mu?

Hayatın karmaşasından ne kadar yakınsak da, dünyayı değiştirmek kolay iş değildir.

Eğer dünya sizin istediğiniz yönde gitmiyorsa, belki de kendinizi değiştirmek daha iyidir.

Ardından, hangi dünyayla karşılaşırsanız karşılaşın, rahatlıkla ve kolayca o dünyada hareket edebilirsiniz.

Sıra dışı anları aramak için yolunuzu değiştirmek yerine, gündelik hayatınızda hafif bir değişiklik yaparak daha kaygısız bir yaşam sürebilseydiniz, ne derdiniz?

Bu kitabın konusu tam da bu: Basit yaşamak, Zen stili yaşamak. Yaşam tarzınızı değiştirmek ille de zor olmak zorunda değil. Alışkanlıklarınızda ufak tefek değişiklikler. Bakış açınızda küçük bir kayma.

Kadim Japon başkentleri Kyoto ya da Nara'ya gitmek zorunda değilsiniz; Fuji Dağı'na tırmanmak zorunda değilsiniz ve okyanusun dibinde yaşamak zorunda değilsiniz. Gerçekten de küçücük bir gayretle sıra dışı anlarınızın tadını çıkarmak mümkün.

Bu kitapta Zen felsefesinin yardımıyla bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim.

Zen, temelde insanların bu dünyada nasıl yaşayabileceğini öğütleyen öğretilere dayanır.

Bir başka deyişle, Zen mutlu hayat sürmek için alışkanlıklar, fikirler ve ipuçlarıdır. İsterseniz, derin ancak sade yaşam bilgisiyle dolu bir define sandığı da diyebilirsiniz.

Zen öğretileri dört deyişle temsil edilir, özünde aktardıkları anlam şudur: "Spiritüel uyanış, Sutra'ların, yani öğretilerin dışarisından aktarılır ve sözcükler ya da harflerle ifade edilemez; Zen doğrudan doğruya insan zihnini gösterir ve gerçek doğanızı algılamanızı, Buda'lığa, aydınlanmaya ermeyi sağlar." Yani yazılmış ya da söylenmiş sözlere takılıp kalmaktansa, özbenliğimizi şimdi ve buradaki haliyle karşılamalıyız der.

Başkalarının değerlerine kapılmamaya çalışın, gereksiz endişelerle canınızı sıkmayın, sonsuz basitlikte bir hayat sürmeye, gereksiz şeylerden arınmaya çalışın. “Zen stili” budur.

Bu alışkanlıkları edindiğiniz zaman –inanın bana hepsi çok basit– endişeleriniz kaybolacak.

Bu basit uygulamayı yaptığınızda hayat çok daha rahat akacak.

Dünya zaten halihazırda bu kadar karmaşık olduğu için Zen bize yaşam hakkında bu ipuçlarını sunuyor.

Günümüzde Zen, yalnızca Japonya’da değil, yurtdışında da gitgide daha fazla ilgi görüyor.

Ben bir Zen tapınağında başrahibim, aynı zamanda bir Zen bahçe tasarımcısıyım, yalnızca Zen tapınakları için değil, oteller ve yabancı elçilikler vesaire için de çalışıyorum. Zen bahçeleri sadece Japonlar için değildir, onlar din ve ulus sınırlarını aşır Batılıların da gönlünü fetheder.

Zen fikrine kaşlarınıza çatıp bakmak yerine bu bahçelerden birinde durmayı bir deneyin. Zihninizi ve ruhunuzu tazeleyebilir. Beyninizdeki boş konuşmalar ve dalgalanmalar aniden susar ve durgunlaşır.

Bir Zen bahçesiyle karşılaşmak bence bu felsefenin kavramlarını yazılmış birçok kitaptan daha güzel aktarır.

Bu yüzden ben de bu kitabı çok pratik yapmak istedim. Zen’i açıklamalı anlatmak yerine, umarım buradaki uygulamaları bir nevi eğitim niteliğinde uyarlıyorsunuz.

Bu kitabı elinizin altında bulundurun, ne zaman kaygı ya da endişeler baş gösterse, hemen sayfalarını karıştırın.

Aradığımız cevaplar içeride.

*Gassho*¹
SHUNMYO MASUNO

1. Sağ ve sol elin avuç içlerini göğsün önünde birleştirme hareketi; saygı, tevazu ve şükran ifadesidir.

Birinci bölüm

“şu anki halinizin” enerjisini artırmanın 30 yolu

Alışkanlıklarınızda
hafif bir değişiklik yapmaya çalışın

1

BOŞLUĞA ZAMAN AYIRIN

İlk önce kendinizi gözlemleyin



Kendinizle,
olduğunuz gibi beraber olun;
acele etmeden, sabırsız davranmadan

Günlük yaşamımızda hiçbirimizin mi hiçbir şeyi düşünmeye vakti olmuyor?

Çođu insanın, “Buna ayıracak bir saniyem bile yok” dediğini hayal edebiliyorum.

Zamanımız kısıtlı, iş güc ve hayatımızdaki her şey bizi arkadan iten bir baskı gibi sırtımızda. Modern hayat eskisinden de yoğun tempoda. Her gün, sabahtan akşama kadar, yani bütün gün yapılması gerekenleri yapıp bitirmek için var gücümüzle çabalıyoruz.

Eğer kendimizi böyle bir rutine kaptırırsak, bilinçsizce ancak kaçınılmaz bir biçimde gerçek benliğimizi ve gerçek mutluluğumuzu gözden kaçıırız.

Herhangi bir günde, tek ihtiyacınız bir on dakika. Boşluk için zaman ayırmaya çalışın, hiçbir şey düşünmeme zamanı.

Zihninizi temizlemeyi ve etrafınızdakilere kapılmamayı deneyin.

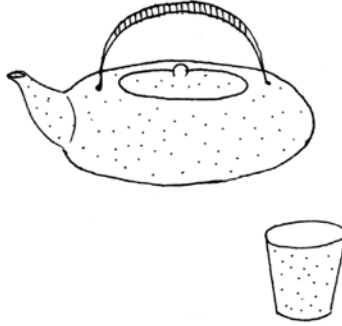
Aklınızda çeşitli düşünceler uçuşacak ancak onları teker teker göndermeye çalışın. Bunu yapınca şu anın farkına varmaya başlayacak, sizi hayatta tutan, doğadaki belli belirsiz değişimleri göreceksiniz. Diđer şeylerle dikkatiniz dağılmadığında saf ve dürüst yanınız ortaya çıkabilir.

Hiçbir şey düşünmemek için bir vakit ayırmak. Basit bir hayat yaratmaya giden yolda ilk adım.

2

SABAHLARI ON BEŞ DAKİKA ERKEN KALKIN

Kalbinizde hiç yer kalmamışsa, işte reçeteniz



Çok meşgul olunca gönül vererek yapmayı bırakırsınız

Vaktimiz dar olduğu zaman bu darlık, kalbimize de yansır. Otomatik olarak şöyle deriz: “Çok meşgulüm, hiç zamanım yok.” Böyle hissettiğimizde zihnimiz iyice çığırından çıkar.

Peki ama gerçekten o kadar meşgul müyüz? Acele etmek için kendimizi kasan yine bizler değil miyiz?

Japoncada “meşgul” kelimesinin harf karakteri “kaybetmek” ve “kalp” karakterlerinin birleşiminden oluşur.

Yeterince zaman olmadığı için meşgul değiliz. Kalbimizde yeterince yer kalmadığı için meşgul hissederiz.

Özellikle işlerin en yoğun ve en karmaşık olduğu dönemde, her zamankinden on beş dakika erken kalkmayı deneyin. Omurganızı bir esnetin, göbek deliğinizin altından –bizim *tanden* diye adlandırdığımız noktadan– yavaş yavaş nefes alın. Nefesiniz düzene girer girmez, zihniniz de aynı dinginliğe kavuşacaktır.

Ardından, keyifli bir çay ya da kahve için, camdan gökyüzüne bakın. Küçük kuşların cıvıldaşmasını dinlemeye çalışın. Ne tuhaf, işte bu şekilde, zihninizde bir yer açtınız.

Sabahları her zamankinden on beş dakika erken kalkmak, sizi sihirli bir şekilde koşturmacadan kurtarır.

Basit yaşamak, Zen stili yaşamaktır

~ Hayatın karmaşasından ne kadar yakınsak da, dünyayı değiştirmek kolay değil.

~ Dünya istediğimiz yönde gitmiyorsa, belki de yapmamız gereken kendimizi değiştirmek, basit bir yaşam sürmeyi öğrenmektir.

~ Basit yaşamak için köklü değişiklikler yapmak gerekmez.

~ Ahşkanlıklarda ufak tefek düzenlemeler, bakış açısında küçük bir fark yaratmak bile yaşam tarzını değiştirmek sayılır.

~ Bu kitap bize 100 adımda basit yaşamın, modern hayatın kaygılarından uzaklaşmanın yöntemini öğretiyor.

Shunmyo Masuno Japonya'daki 450 yıllık bir Zen tapınağının başrahibidir. Aynı zamanda ödüllü bir Zen bahçe tasarımcısı olan Masuno, Japonya'nın önde gelen sanat okullarının yanında Harvard Tasarım Okulu, Cornell ve Brown üniversitelerinde dersler vermiştir.

Çeviren: Bige Turan Zourbakis

teviye edilen
KDV'siz
sata fiyatı

₺ 27

Sertifika no: 15948

ISBN 978-605-09-6590-2



9 786050 965902



Doğan
NOVUS