

GHIDUL UNUI CĂLUGĂR
PENTRU CURĂȚENIA
CASEI ȘI A MINȚII

Shoukei Matsumoto s-a născut în 1979 în Japonia. Și-a obținut licența în studii literare la Universitatea din Tokyo și a absolvit masteratul în cadrul Școlii Indiene de Afaceri. Este călugăr în comunitatea Shin și administrează site-ul bilingv higan.net, dedicat religiei budiste, precum și cafenea templului său. În 2013, a fost ales să facă parte din Forumul Tinerilor Lideri în Economie.

SHOUKEI MATSUMOTO

GHIDUL UNUI CĂLUGĂR
PENTRU CURĂȚENIA
CASEI ȘI A MINȚII

Traducere din engleză
de Anca Rotar

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Anca Lăcătuș
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
DTP: Corina Roncea, Veronica Dinu

Tipărit la Master Print Super Offset

Shoukei Matsumoto

お坊さんが教えるところが整う掃除の本

“Obosan ga oshieru kokoro ga totonou soji no hon”

Copyright © 2011 by Shoukei Matsumoto

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc.

Romanian edition published by arrangement with Discover 21, Inc.,
through DAI NIPPON PRINTING CO., LTD.

Illustrations by Kikue Tamura

© HUMANITAS, 2021, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Matsumoto, Shoukei

Ghidul unui călugăr pentru curățenia casei și a minții /

Shoukei Matsumoto; trad. din engleză de Anca Rotar. –

București: Humanitas, 2021

ISBN 978-973-50-7057-1

I. Rotar, Anca (trad.)

29

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021.408.83.50, fax 021.408.83.51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0723.684.194

Cuprins

Introducere 9

Să înțelegem curățenia 11

Ce înseamnă să faci curat? 11

Gunoiul 12

Când să faci curat și când să faci ordine 14

Aerisirea 15

Ce să faci cu insectele 17

Schimbarea sarcinilor 18

Curățenia în funcție de vreme 20

Nu lăsa pe mâine ce poți face azi 21



Obiecte utile 23

Samue 23

Prosoapele de mâini *tenugui* 24

Setta – sandale cu talpă din piele 26

Mănuși și șosete de lucru 27

Mătura și fârașul 28

Cârpa de praf 29

Găleata 30

Peria și pământul de praf 30

Secera, foarfecele de grădină și piatra de ascuțit 32



Curățenia bucătăriei, a băii și a obiectelor personale 35

Bucătăria 35

Toaleta 40

Baia 45

Spălatul rufelor 49

Călcatul rufelor 54

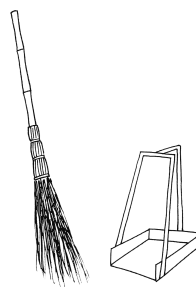
Schimbarea garderobei 56

Vesela 60

Reparațiile 64

Înlăturarea mirosurilor neplăcute 67

Mucegaiul 69



Curățenia camerelor 73

Podelele 73

Camerele de oaspeți 76

Butsuma 79

Shōji 83

Iluminatul 86

Curățenia exterioarelor 89

Grădinile 89

Ferestrele 92

Plasele de la ferestre 94

Aleile 96

Terasele 98

Curățenia corpului și a minții 101

Spălatul pe față 101

Somnul 104

Respirația 106

Spălatul pe dinți 108

Tunsul 110



Excreția 112

Mesele 115

Ce urmează după curățenie 119

Organizarea 121

Schimbarea anotimpurilor 123

Curățenia de primăvară 125



Introducere

Sunt călugăr budist la templul Kōmyō-ji din Kamiyachō, Tokyo, Japonia, din 2003, când am devenit adept al școlii Jōdō Shinshū Hongwanji. Noi, călugării, ne începem ziua făcând curățenie. Măturăm interiorul și grădinile templului și lustruim podeaua din sala principală. Nu facem asta pentru că ar fi murdare sau în dezordine, ci ca să alungăm întunericul din inimă.

Când vizitezi un templu, ești cuprins de o stare de fericire, datorată liniștii locului. Grădinile sunt bine îngrijite și fără cusur, nu vezi nici măcar o frunză pe jos. Înăuntrul sălii principale, îți vine ușor să stai drept și să fi alert. Curățenia te ajută să-ți calmezi mintea. Îndepărtăm praful pentru a alunga dorințele lumești. Frecăm murdăria pentru a ne elibera de atașamente. Timpul pe care-l petrecem curățând cu grijă fiecare colțișor al templului ne aduce multă împlinire. Ducem o viață simplă și ne rezervăm timp pentru a contempla sinele, fiind pe deplin conștienți de fiecare moment. Nu numai călugării s-ar cuveni să trăiască așa, ci fiecare om care își duce viața în lumea agitată de astăzi.

Viața este o ucenicie permanentă, și fiecare dintre noi este suma acțiunilor sale. Dacă trăiești fără băgare de seamă,

mintea ta se va întina, dar, dacă încerci să trăiești conștient, în timp, ea va redeveni pură. Dacă inima ta e pură, lumea pare mai luminoasă. Dacă lumea ta e luminoasă, poți fi mai bun cu ceilalți.

Budismul Zen este renumit pentru curățenia călugărilor săi, dar curățenia este ținută la mare preț în budism în general, ca mod de a „cultiva mintea“. În această carte, voi prezenta metodele de a face curățenie folosite zilnic în templele budiste și, în același timp, voi vorbi despre cum e să fii călugăr novice. În ceea ce privește practicile Zen, mă bazez pe informații culese din discuțiile pe care le-am avut cu Shoyo Yoshimura, un călugăr Sōtōshū care promovează bucătăria vegetariană Zen, și cu un *unsui* (ucenic Zen) pe nume Seigaku, care promovează budismul Zen japonez la Berlin, în Germania.

Sper că îți va face plăcere să aplici în casa ta tehnicile de curățenie prezentate aici. Ele nu sunt deloc complicate. Dacă dorești să te cultivi acasă, sarcinile domestice de zi cu zi te pot ajuta. Astfel, nu numai că-ți vei îmbunătăți starea propriei minți, ci și pe a celor din jur. Sper ca cititorii mei să-și dea seama, citind această carte, că treburile casnice reprezintă o ocazie de a contempla sinele.

Shoukei Matsumoto,
călugăr la Templul Kōmyō-ji,
noiembrie 2011

Să înțelegem curățenia

CE ÎMSEAMNĂ SĂ FACI CURAT?

Japonezii au văzut mereu curățenia ca pe ceva mai mult decât o simplă muncă casnică. Aici, este ceva normal ca elevii de școală primară și gimnazială să facă împreună curățenie în clase, dar am auzit că această practică nu există în școlile din alte țări. Probabil că obiceiul are legătură cu concepția japoneză conform căreia curățenia nu înseamnă doar îndepărtarea murdăriei. Ea este, de asemenea, strâns legată de „cultivarea minții“.

Dacă vizitezi un templu, vei vedea că incinta este extrem de bine îngrijită. Evident, este așa pentru a întâmpina vizitatorii, dar și întrucât actul de a face curățenie reprezintă o importantă practică ascetică pentru călugării care trăiesc sau își fac ucenia acolo. Fiecare spațiu este frumos curățat, ordonat și lustruit. Când eram ucenic la un templu din Kyoto, chiar și cea mai mică greșală pe care o făceam când împătureau hainele și le puneam la locul lor îmi atrăgea o muștrare din partea unuia dintre superiorii mei.

Dacă ai vreodată ocazia, te rog să observi felul în care călugării fac curățenie în templu și în grădini. Îmbrăcați în *samue*,

veșmântul de lucru tradițional al călugărilor budiști, își văd în liniște de sarcinile care le revin și par sănătoși și veseli. Curățenia nu este considerată o corvoadă, sau ceva ce ți-ai dori să nu faci și de care încerci să scapi cât mai repede. Se spune că unul dintre discipolii lui Buddha a atins Iluminarea pe când nu făcea decât să măture, repetând: „Curăță praful. Înlătură murdăria.“ Nu facem curățenie într-un loc pentru că acesta ar fi murdar, ci pentru că este o practică ascetică prin care ne cultivăm mintea.

GUNOIUL

Ce este gunoiul, mai exact? Acest cuvânt se referă la lucruri murdare, uzate, care nu mai sunt de folos, de care nu mai avem nevoie etc. Și, totuși, nici un lucru nu începe prin a fi gunoi. *Lucrurile devin gunoaie când sunt tratate ca niște gunoaie.*

În budism, credem că nimic nu are o formă fizică (*tai*). Mai precis, nimic nu are o substanță de sine stătătoare. „*Mottainai*“, cuvântul japonez pentru „risipă“, provine din acest termen. Dar, dacă un lucru nu are substanță, atunci cum există? Lucrurile există pentru că se leagă unele de altele și astfel își sprijină reciproc existența. Oamenii sunt la fel. Oamenii și lucrurile din viața ta te fac să fii ceea ce ești. De aceea, nu tu decizi dacă lucrurile au valoare găsindu-le sau nu folositoare. Se spune despre călugărul eminent Rennyō că a ridicat o bucată de hârtie pe care a văzut-o într-o zi pe jos într-un hol și a spus, „chiar și bucata asta de hârtie ne-a fost dăruită de Buddha și nu trebuie irosită“. Conceptul japonez de „risipă“ nu se referă doar la a evita să produci deșeuri – el se referă și la cultivarea unui spirit al recunoștinței față de obiecte.

Oamenii care nu respectă obiectele nu-și respectă nici semenii. Pentru ei, orice nu-ți mai folosește devine gunoi. Un copil care crește văzându-și părinții purtându-se așa ajunge să-și trateze și prietenii la fel. Fiecare obiect conține cantitatea enormă de timp și de efort investită în el – „inima“ persoanei care l-a făcut. Este important să ne amintim să fim recunoscători pentru asta când facem curățenie sau ordine, și să tratăm obiectele cu grijă.

Și totuși, nu putem depozita totul într-un dulap pentru că nu vrem să facem risipă. Unele obiecte, chiar dacă sunt vechi, încă mai au viață în ele. Într-un alt loc, ar putea să strălucească; în schimb, sunt închise undeva și uitate, și își sfârșesc viața fără a vedea lumina zilei. E trist. Fii recunoscător pentru lucrurile care ți-au folosit și oferă-le unor oameni care le-ar putea folosi și ei, pentru ca ele să aibă din nou un scop și să strălucească. Apreciază lucrurile pe care le ai în fața ta.



CÂND SĂ FACI CURAT ȘI CÂND SĂ FACI ORDINE

Crezi că nu contează momentul în care faci curățenie și că ar trebui să te ocupi de ea numai când ai timp? Am spus mai sus că a face curățenie este un mod de-a alunga melancolia. Chiar dacă muncești din greu când mături și dai cu mopul, n-o să te simți foarte înviorat dacă faci lucrurile astea noaptea, nu-i așa? Chiar și în temple, nu se face niciodată curat după ce a apus soarele. *Curățenia ar trebui făcută dimineața. S-ar cuveni să fie prima activitate a zilei.*

Un călugăr novice se trezește devreme, se spală pe față, se îmbracă, apoi face curățenie și oficiază ritualurile zilei. Expunerea corpului la aerul rece de dinaintea răsăritului te revigorează și te umple de energie. E reconfortant să faci curățenie înconjurat de liniște – înainte să se trezească planetele și ceilalți oameni. Capul ți se limpezește. Când ceilalți încep să-și facă apariția, tu deja ai terminat de făcut curat și ești gata pentru ziua de muncă.

În schimb, ar trebui să faci ordine în spațiul din jurul tău seara, înainte să te culci. Dacă duci o viață în care faci curățenie și ordine în timpul zilei, precum *unsui* (călugării Zen novici), nu va fi nevoie să faci asta și noaptea. Cum ai terminat de folosit un obiect, pune-l la loc. Dacă ești meticulos, nu vor fi obiecte împrăștiate în jurul tău. Dar e foarte posibil să nu fie ușor să faci acest lucru într-o locuință obișnuită. De aceea, ar trebui măcar să încerci să pui la loc obiectele pe care le-ai folosit sau pe care le-ai împrăștiat înainte ca ziua să se termine. E important ca locuința ta să fie ordonată, pentru ca tu să poți începe ziua următoare simțindu-te revigorat în momentul în care începi să faci

curățenie. Când eram ucenic, împreună cu colegii mei de cameră, recitam sutre de seară înainte de culcare. Pentru că făceam asta într-o cameră ordonată, ne simțeam odihniți și cu mintea limpede, ceea ce ne ajuta să dormim adânc.

Curățenia și ordinea sunt sarcini de zi cu zi, iar cel mai important lucru este consecvența. Chiar și un interval scurt de timp e de ajuns, așa că obișnuiește-te să depui efort pentru a face curățenie în fiecare zi. La început, s-ar putea să fie greu să te trezești dimineața devreme, dar, dacă îți formezi obiceiul de a face curat dimineața și ordine seara, corpul și mintea ta se vor simți revigorate în fiecare zi.

AERISIREA

E foarte important ca înainte de curățenie să deschizi ferestrele pentru a permite aerului proaspăt să intre în încăperi. Noi facem asta la templu ca să purificăm aerul și să lăsăm să intre briza răcoroasă de dimineață. Aerul rece al răsăritului care pătrunde astfel în interior îți atinge pielea și te face alert, te face să te simți curat și reîmprospătat. Când îți umpli plămâni cu aer proaspăt, mintea se pregătește în mod firesc pentru a face curat. Indiferent de cât de mult ai curăța lucrurile la suprafață, dacă aerul din jurul tău e stătut, mintea ta va fi la fel.

Briza ușoară de primăvară sau de toamnă e încântătoare. Totuși, dacă deschizi ferestrele în toiu verii, lași să intre căldura înăbușitoare, iar dacă le deschizi în diminețile de iarnă, lași să intre gerul. Dar e bine și așa. *Actul de a face curățenie este, într-un fel, o ocazie de a comunica cu natura.*