GHIDUL UNUI CĂLUGĂR PENTRU CURĂȚENIA CASEI ȘI A MINȚII

Shoukei Matsumoto s-a născut în 1979 în Japonia. Şi-a obţinut licenţa în studii literare la Universitatea din Tokyo şi a absolvit masteratul în cadrul Şcolii Indiene de Afaceri. Este călugăr în comunitatea Shin şi administrează site-ul bilingv higan.net, dedicat religiei budiste, precum şi cafeneaua 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

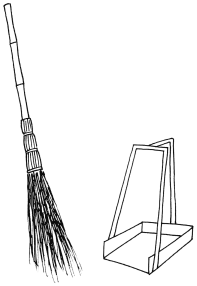
Cuprins

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

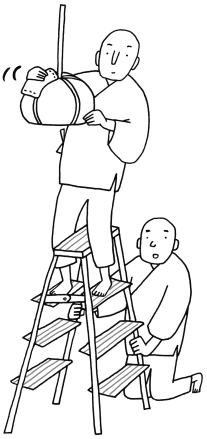
Obiecte utile 23
Samue 23
Prosoapele de mâini *tenugui* 24
Setta – sandale cu talpă din piele 26
Mănuși și șosete de lucru 27
Mătura și fărașul 28
Cârpa de praf 29
Găleata 30
Peria și pămătuful de praf 30
Secera, foarfecele de grădină și piatra de ascuțit 32

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

Excreţia 112
Mesele 115

Ce urmează după curăţenie 119
Organizarea 121
Schimbarea anotimpurilor 123
Curăţenia de primăvară 125

Introducere

Sunt călugăr budist la templul Kōmyō-ji din Kamiyachō, Tokyo, Japonia, din 2003, când am devenit adept al şcolii Jōdō Shinshū Hongwanji. Noi, călugării, ne începem ziua făcând curăţenie. Măturăm interiorul şi grădinile templului şi 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, eşti cuprins de o stare de fericire, datorată liniştii locului. Grădinile sunt bine îngrijite şi fără cusur, nu vezi nici măcar o frunză pe jos. Înăuntrul sălii principale, îţi vine uşor să stai drept şi să fii alert. Curăţenia te ajută să-ţi calmezi mintea. Îndepărtăm praful pentru a alunga dorinţele lumeşti. Frecăm murdăria pentru a ne elibera de ataşamente. Timpul pe care-l petrecem curăţând cu grijă fiecare colţişor al templului ne aduce multă împlinire. Ducem o viaţă simplă şi ne rezervăm timp pentru a contempla sinele, fiind pe deplin conştienţi de fiecare moment. Nu numai călugării s-ar cuveni să trăiască aşa, ci fiecare om care îşi duce viaţa în lumea agitată de astăzi.

Viaţa este o ucenicie permanentă, şi fiecare dintre noi este suma acţiunilor sale. Dacă trăieşti fără băgare de seamă,

mintea ta se va întina, dar, dacă încerci să trăieşti conştient, în timp, ea va redeveni pură. Dacă inima ta e pură, lumea pare mai luminoasă. Dacă lumea ta e luminoasă, poţi fi mai bun cu ceilalţi.

Budismul Zen este renumit pentru curăţenia călugărilor săi, dar curăţenia este ţinută la mare preţ în budism în general, ca mod de a „cultiva mintea". În această carte, voi prezenta metodele de a face curăţenie folosite zilnic în templele budiste şi, în acelaşi timp, voi vorbi despre cum e să fii călugăr novice. În ceea ce priveşte practicile Zen, mă bazez pe informaţii culese din discuţiile pe care le-am avut cu Shoyo Yoshimura, un călugăr Sōtōshū care promovează bucătăria vegetariană Zen, şi cu un *unsui* (ucenic Zen) pe nume Seigaku, care promovează budismul Zen japonez la Berlin, în Germania.

Sper că îţi va face plăcere să aplici în casa ta tehnicile de curăţenie prezentate aici. Ele nu sunt deloc complicate. Dacă doreşti să te cultivi acasă, sarcinile domestice de zi cu zi te pot ajuta. Astfel, nu numai că-ţi vei îmbunătăţi starea propriei minţi, ci şi pe a celor din jur. Sper ca cititorii mei să-şi 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 curăţenia ca pe ceva mai mult decât o simplă muncă casnică. Aici, este ceva normal ca elevii de şcoală primară şi gimnazială să facă împreună curăţenie în clase, dar am auzit că această practică nu există în şcolile din alte ţări. Probabil că obiceiul are legătură cu concepţia japoneză conform căreia curăţenia nu înseamnă doar îndepărtarea murdăriei. Ea este, de asemenea, strâns legată de „cultivarea minţii".

Dacă vizitezi un templu, vei vedea că incinta este extrem de bine îngrijită. Evident, este aşa pentru a întâmpina vizitatorii, dar şi întrucât actul de a face curăţenie reprezintă o importantă practică ascetică pentru călugării care trăiesc sau îşi fac ucenicia acolo. Fiecare spaţiu este frumos curăţat, ordonat şi lustruit. Când eram ucenic la un templu din Kyoto, chiar şi cea mai mică greşeală pe care o făceam când împăturream hainele şi le puneam la locul lor îmi atrăgea o mustrare din partea unuia dintre superiorii mei.

Dacă ai vreodată ocazia, te rog să observi felul în care călugării fac curăţenie în templu şi în grădini. Îmbrăcaţi în *samue*,

veşmântul de lucru tradiţional al călugărilor budişti, îşi văd în linişte de sarcinile care le revin şi par sănătoşi şi veseli. Curăţenia nu este considerată o corvoadă, sau ceva ce ţi-ai dori să nu faci şi 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 mături, repetând: „Curăţă praful. Înlătură murdăria." Nu facem curăţenie într-un loc pentru că acesta ar fi murdar, ci pentru că este o practică ascetică prin care ne cultivăm mintea.

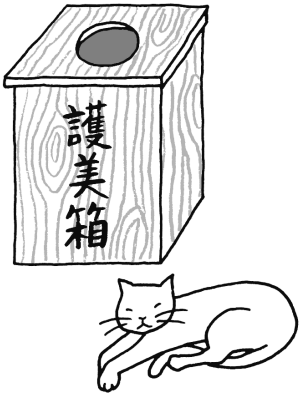
GUNOIUL

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. Şi, totuşi, nici un lucru nu începe prin a fi gunoi. *Lucrurile devin gunoaie când sunt tratate ca nişte gunoaie*.

În budism, credem că nimic nu are o formă fizică (*tai*). Mai precis, nimic nu are o substanţă de sine stătătoare. „*Mottainai*", cuvântul japonez pentru „risipă", provine din acest termen. Dar, dacă un lucru nu are substanţă, atunci cum există? Lucrurile există pentru că se leagă unele de altele şi astfel îşi sprijină reciproc existenţa. Oamenii sunt la fel. Oamenii şi lucrurile din viaţa ta te fac să fii ceea ce eşti. De aceea, nu tu decizi dacă lucrurile au valoare găsindu-le sau nu folositoare. Se spune despre călugărul eminent Rennyo că a ridicat o bucată de hârtie pe care a văzut-o într-o zi pe jos într-un hol şi a spus, „chiar şi bucata asta de hârtie ne-a fost dăruită de Buddha şi nu trebuie irosită". Conceptul japonez de „risipă" nu se referă doar la a evita să produci deşeuri – el se referă şi la cultivarea unui spirit al recunoştinţei faţă 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 munceşti din greu când mături şi dai cu mopul, n-o să te simți foarte înviorat dacă faci lucrurile astea noaptea, nu-i aşa? Chiar şi 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 trezeşte devreme, se spală pe faţă, se îmbracă, apoi face curățenie şi oficiază ritualurile zilei. Expunerea corpului la aerul rece de dinaintea răsăritului te revigorează şi te umple de energie. E reconfortant să faci curățenie înconjurat de linişte – înainte să se trezească plantele şi ceilalți oameni. Capul ți se limpezeşte. Când ceilalți încep să-şi facă apariția, tu deja ai terminat de făcut curat şi eşti 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 şi ordine în timpul zilei, precum *unsui* (călugării Zen novici), nu va fi nevoie să faci asta şi noaptea. Cum ai terminat de folosit un obiect, pune-l la loc. Dacă eşti meticulos, nu vor fi obiecte împrăştiate în jurul tău. Dar e foarte posibil să nu fie uşor să faci acest lucru într-o locuință obişnuită. De aceea, ar trebui măcar să încerci să pui la loc obiectele pe care le-ai folosit sau pe care le-ai împrăştiat 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 plămânii 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 toiul 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*.