Уборка в стиле дзен. Метод наведения порядка без усилий и стресса от буддийского монаха

Автор:
Шуке Мацумото

Уборка в стиле дзен. Метод наведения порядка без усилий и стресса от буддийского монаха

Шуке Мацумото

Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка

Если уборка всегда была для вас нелюбимым делом, которое отнимало много времени и сил, эта книга изменит ваши взгляды. Благодаря ей вы научитесь поддерживать чистоту без напряга. Взяв за основу древние традиции, Шуке Мацумото, монах буддийского храма в Токио, объясняет, как изменить свои ежедневные привычки: от пробуждения и выбора одежды до приготовления пищи и умения работать в команде. Избавившись от лишнего, вы проникнете в природу вещей, а также почувствуете прилив сил и гармонию. Следуйте простым правилам и освободите время на то, чтобы осознать себя и научиться проживать каждую секунду. Ведь уборка – это не столько способ избавиться от грязи, сколько возможность сделать чище свое сердце.

Шуке Мацумото

Уборка в стиле дзен. Метод наведения порядка без усилий и стресса от буддийского монаха

Matsumoto Shoukei

A MONK’S GUIDE TO A CLEAN

HOUSE AND MIND

??????????????????? ????

«Obousan ga oshieru kokoro ga totonou souji no hon»

Copyright © 2011 by Shoukei Matsumoto

Illustrations by Kikue Tamura

© Рябова Е. А., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Э», 2018

Дзен-уборка

Часть 1

Что такое уборка?

Для японцев процесс уборки помещения с давних времен означает больше, чем просто рутинный труд.

В японских школах убирают сами ученики. Я не слышал, чтобы подобная практика была принята в других странах.

Причина в том, что уборка для нас – это не столько способ избавиться от грязи, сколько возможность сделать чище свое сердце.

Уборка для нас – это не столько способ избавиться от грязи, сколько возможность сделать чище свое сердце.

Любому посетителю буддийского храма бросается в глаза идеальная чистота на его территории.

Разумеется, чистоту в храме поддерживают и ради посетителей. Но для монахов, которые здесь постоянно живут, сам процесс уборки – одна из важных буддийских практик.

Когда я учился в одном из храмов Киото, мой наставник часто сердился на меня из-за того, что я неправильно складывал одежду или не в том порядке убирал ее в комод.

Интересно наблюдать за монахами во время уборки прихрамовой территории.

В темно-синих льняных куртках-самуэ они молча выполняют задания, каждый на своем участке. В такие моменты их лица выражают особенное спокойствие.

Уборка – дело хлопотное. Если бы была такая возможность, никто бы не стал ею заниматься. Но раз уж нужно убираться, то лучше это сделать быстро. Думаю, многим приходит в голову такая мысль. Но смысл уборки вовсе не в этом.

Известна история, как один из учеников Будды Шакьямуни смог достигнуть просветления – сатори. Он старательно работал метлой, повторяя про себя: «Можно смахнуть внешнюю пыль, но не удалить внутренний налет».

Иными словами, уборка – это не борьба с грязью, это духовная практика, позволяющая очистить свое сердце.

Часть 2

О мусоре

Что такое мусор?

Грязное, старое, ветхое, вышедшее из употребления, бесполезное, ненужное…

Но любая вещь на свете изначально не была такой.

Вещи становятся мусором, потому что есть люди, превращающие их в мусор. Они смотрят на вещи как на мусор.

Буддизм считает, что вещи не обладают физической оболочкой.

У сути вещей нет физического воплощения.

Но если мы говорим об отсутствии физической оболочки, откуда вокруг нас берутся вещи?

Вещи существуют благодаря тому, что они взаимосвязаны и поддерживают существование друг друга.

То же самое можно сказать и о людях.

Мы становимся такими, какие мы есть, только благодаря окружающим нас людям и вещам. Разве можем мы судить, что одни вещи важны, потому что они приносят нам пользу, а другие – мусор, раз мы ими не пользуемся?

Рассказывают, что один буддийский монах, патриарх школы по имени Рэннё, подобрал клочок бумаги, который валялся в коридоре.

– Даже клочок бумаги есть милость Будды, нельзя грубо относиться к нему.

Для японцев вещи заслуживают не просто бережного отношения, но и благодарности.

Тот, кто не ценит вещи, не ценит и людей.

Раз вещь мне больше не нужна, она превращается в обычный хлам.

Дети, воспитанные в таком духе, переносят отношение к вещам на своих друзей.

За любой вещью стоят усилия и чувства тех, кто над ней работал. Когда мы убираемся и наводим порядок, не следует обращаться с вещами кое-как, важно не забывать о благодарности.

Я не призываю складывать в шкаф все, что вышло из употребления, просто потому, что вам жалко это выбрасывать.

ЗА ЛЮБОЙ ВЕЩЬЮ СТОЯТ УСИЛИЯ И ЧУВСТВА ТЕХ, КТО НАД НЕЙ РАБОТАЛ. КОГДА МЫ УБИРАЕМСЯ И НАВОДИМ ПОРЯДОК, НЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ С ВЕЩАМИ КОЕ-КАК, ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ О БЛАГОДАРНОСТИ.

Вещь немного постарела, но она еще жива.

Если ее выпустить из дома, она еще может сослужить службу, а если оставить в кладовке, то про нее забудут и ее жизнь придет к концу.

Вот тогда вещь будет по-настоящему жалко.

Давайте ценить то, что находится рядом с нами.

Мы должны быть благодарны вещам, которые служили нам. В знак благодарности следует отправить их тому, кто, может быть, нуждается в них, туда, где они могут оказаться полезными.

Давайте ценить то, что находится рядом с нами.

Часть 3

Время для уборки и наведения порядка

Для уборки не важно конкретное время.

Можно прибраться, когда выдастся свободная минутка.

Вероятно, так думает большинство людей.

Как я уже говорил выше, уборка помогает очистить сердце от патины, образовавшейся внутри.

Вы можете потратить много времени, чтобы отмыть до блеска свою комнату, но если это будет поздно ночью, вряд ли такая уборка придаст вам сил. Даже в

буддийских храмах после захода солнца никто не занимается уборкой.

Убираемся утром. Это первое, что нужно сделать в начале дня.

Монахи, которые проходят духовную практику в храме, встают рано утром, умываются, приводят себя в порядок, а затем занимаются уборкой и чтением сутр. Вдохнув прохладного свежего предрассветного воздуха, становишься ближе к природе, получаешь силы для начала нового дня.

Если заняться уборкой до того, как мир проснулся, в полной тишине и молчании, на душе становится светлее. Проясняются мысли в голове. К тому моменту, когда окружающие пробуждаются, вы уже привели все вокруг в порядок и готовы приняться за работу.

Благодаря утренней уборке сердце наполняется покоем, ваш день становится чистым и приятным.

Прежде, чем пойти спать, наведем порядок вокруг себя.

Благодаря утренней уборке сердце наполняется покоем, ваш день становится чистым и приятным.

Если в вашем расписании есть время прибраться в течение дня, как у унсуй (монахов в дзен-буддизме, практикующих под руководством наставника), то делать это вечером уже нет необходимости. Просто вы кладете каждую вещь на место, как только перестаете ею пользоваться. Если следовать этому правилу, то вещи не будут валяться где попало.

Но в обычных семьях добиться этого не так-то легко. Поэтому вы можете хотя бы убирать по местам то, чем пользовались в течение дня.

Для того чтобы вы смогли начать новый день с утренней уборки, важно вернуть все вещи вечером на свои места.

В том храме, где я проходил практику, мы с моим соседом по комнате перед сном обязательно читали сутры. Когда читаешь в чистой комнате, на душе становится легко и ясно, мысли и чувства приходят в порядок и тебе гарантирован глубокий сон.

В уборке важна регулярность.

Пусть вы потратите совсем немного времени, чтобы это было вам не в тягость. Важно, чтобы уборка превратилась в ежедневную привычку.

Вначале, наверное, будет нелегко просыпаться рано утром. Но если вы приучите себя убираться с утра и раскладывать вещи по местам вечером, то ваш день будет проходить легко и физически и эмоционально.

Часть 4

Проветривание

Что важно сделать перед началом уборки?

Распахнуть окна и впустить в помещение свежий воздух.

Прежде чем приступить к утренней уборке, монахи открывают окна и впускают в комнаты прохладный воздух с улицы. Мы словно начинаем день с очищения воздуха.

Вдохнув свежего воздуха полной грудью, вы естественным образом настроитесь на то, чтобы взяться за уборку.

Когда чувствуешь кожей предрассветный холодок, пробуждение приносит ощущение свежести и чистоты.

Вдохнув свежего воздуха полной грудью, вы естественным образом настроитесь на то, чтобы взяться за уборку. Как бы ни сияло чистотой помещение, если воздух внутри тяжелый и спертый, то и на душе будет тяжело.

В Японии наиболее комфортная температура бывает весной и осенью. Если в разгар лета распахнуть окна, то в помещении станет тепло и влажно, а в зимние дни воздух по утрам холодный и колючий.

Но так и должно быть.

Уборка – это в каком-то смысле возможность установить контакт с природой.

Если ничего не делать в доме, то через некоторое время он покроется слоем пыли. Его стены с годами начнут разрушаться, а через сотню лет он осыплется и вернется в природу. С помощью уборки и ухода мы сохраняем дом комфортным и пригодным для жизни, несмотря на естественные силы природы.

Человек слишком беззащитен, чтобы жить в дикой природе. Он слабое существо. Без одежды и инструментов на открытой местности ему не уцелеть. Поэтому нам приходится обустраивать ту среду, в которой мы можем жить, приложив

руку к тому, что дано нам природой.

Уборка – это еще и диалог с природой.

В современной жизни мы можем проводить дома и лето и зиму одинаково комфортно, с кондиционерами и обогревателями. Поэтому люди стали отрицать диалог с природой. Но когда слишком привыкаешь к комфорту, и тело и душа начинают терять силы.

Нам жарко, когда на улице жарко. Нам холодно, когда на улице холодно. Реагируя на природу, мы потеем во время уборки, и это становится залогом нашего физического и душевного здоровья.

Мы открываем окно и осознаем свою слабость, которая не позволяет нам жить в дикой природе с остальными существами. Мы буквально кожей чувствуем и доброту и строгость природы, испытываем благодарность за то, что она наделила нас жизнестойкостью.

Давайте по утрам открывать окно, соединяющее нас с природой, и впускать внутрь свежий воздух.

С ПОМОЩЬЮ УБОРКИ И УХОДА МЫ СОХРАНЯЕМ ДОМ КОМФОРТНЫМ И ПРИГОДНЫМ ДЛЯ ЖИЗНИ, НЕСМОТРЯ НА ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ.

Часть 5

Что делать с насекомыми?

В буддизме существует пять базовых заповедей. Одна из них – отказ от причинения вреда живым существам и запрет их убийства. Все жизни связаны

друг с другом, все одинаково ценны.

Однако люди не могут не употреблять в пищу мясо и рыбу, овощи и фрукты. Вынужденно лишая жизни другие создания, мы должны испытывать чувство стыда и благодарности. При этом очень важно стараться не причинять им вред без необходимости.

Сделать это мы можем благодаря ежедневной уборке.

Насекомые всегда ищут корм и место, где они могут обустроить гнездо.

Что будет, если не убирать со стола после еды, оставлять грязную посуду в раковине, а пищевой мусор в помойном ведре? Разумеется, это привлечет насекомых. Тщательная уборка – это лучший способ не убивать их.

Очень важно поддерживать порядок, при котором насекомые не будут заводиться

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/macumoto_shuke/uborka-v-stile-dzen-metod-navedeniya-poryadka-bez-usiliy-i-stressa-ot-buddiyskogo-monaha

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить