

καθαρό
σπίτι,
καθαρό
μυαλό

Οδηγός ενός
βουδιστή
μοναχού

ΣΟΥΚΕΪ
ΜΑΤΣΟΥΜΟΤΟ



ΣΟΥΚΕΪ ΜΑΤΣΟΥΜΟΤΟ

Καθαρό σπίτι, καθαρό μυαλό

Οδηγός ενός βουδιστή μοναχού

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Ρηγούλα Γεωργιάδου

ΣΚΙΤΣΑ

Kikue Tamura



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Σουκέι Ματσουμότο, *Καθαρό σπίτι, καθαρό μυαλό.*

Οδηγός ενός βουδιστή μοναχού

Τίτλος αγγλικής έκδοσης: *A monk's guide to a clean house and mind*

Τίτλος ιαπωνικής έκδοσης *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*)

Μετάφραση από τα αγγλικά: Ρηγουίλα Γεωργιάδου

Σχίτσα: Kikue Tamura

Διορθώσεις: Ευαγγελία Δημητριάνακη

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright® Shoukei Matsumoto, 2011

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc.

Greek edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.,

through DAI NIPPON PRINTING CO., LTD

Copyright® για την αγγλική μετάφραση, Ian Samhammer, 2018

Copyright® για την εικονογράφηση, Kikue Tamura, 2018

Copyright® για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2019

Πρώτη έκδοση στην ιαπωνική γλώσσα από τις εκδόσεις Discover 21, Inc.,

Τόκιο, 2011

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις

Penguin Books, 2018

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Μάρτιος 2021

KET Γ525 ΚΕΠ 132/21

ISBN 978-960-16-8982-1



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ, ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΙΝΘΟΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 23 10.70.63.54, 23 10.70.67.15, ΦΑΞ: 23 10.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	9
Η βασική κατανόηση της καθαριότητας	13
Χρήσιμος εξοπλισμός.....	29
1. Η κουζίνα, το λουτρό και η τουαλέτα.....	49
2. Άλλα σημεία του σπιτιού.....	65
3. Προσωπικά είδη	83
4. Επισκευές και συντήρηση	101
5. Έξω από το σπίτι	111
6. Σώμα και νους	125
Όταν η καθαριότητα ολοκληρωθεί.....	143

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είμαι βουδιστής μοναχός στον ναό Κομιότζι στο Καμιγιάτσο του Τόκιο στην Ιαπωνία από το 2003, όταν έγινα μοναχός του τάγματος Τζόντο Σίνσου Χονγκουάντζι. Η μέρα ενός μοναχού ξεκινά με καθαριότητα. Σκουπίζουμε τους χώρους και τους κήπους του ναού, και φροντίζουμε να αστράφτει η κύρια αίθουσά του. Όχι τόσο επειδή είναι βρόμικη ή ακατάστατη, αλλά κυρίως για να διώξουμε τη θλίψη από την καρδιά μας.

Όταν επισκέπτεσαι έναν ναό, αισθάνεσαι μακαριότητα λόγω της ηρεμίας του χώρου. Οι κήποι είναι καλοδιατηρημένοι και πεντακάθαροι, και στο έδαφος δεν υπάρχει πεσμένο ούτε ένα φύλλο. Στην κύρια αίθουσα του ναού, αυθόρμητα στέκεσαι ευθυτενής, είσαι σε εγρήγορση. Γαληνεύει ο νους σου.

Σκουπίζουμε τη σκόνη για να απαλλαγούμε από τις κοσμικές επιθυμίες μας. Απομακρύνουμε καθετί βρόμικο για να μην είμαστε σε τίποτα προσκολλημένοι. Ο χρόνος που περνάμε καθαρίζοντας προσεκτικά κάθε γωνιά του ναού προσφέρει βαθιά ικανοποίηση. Ζούμε απλά και αφιερώνουμε χρόνο στην περισυλλογή και στην ενδοσκόπηση, βιώνοντας

την κάθε στιγμή με επίγνωση. Αυτός ο τρόπος ζωής δεν αφορά μόνο τους μοναχούς. Στον σημερινό πολυάσχολο κόσμο τον χρειάζονται όλοι.

Η ζωή είναι ένα καθημερινό σχολείο και εμείς είμαστε οι πράξεις μας. Αν ζεις απερίσκεπτα, ο νους σου θα λερωθεί, αλλά αν προσπαθήσεις να ζήσεις με επίγνωση, σιγά σιγά θα γίνει και πάλι αγνός. Αν η καρδιά σου είναι καθαρή, ο κόσμος φαίνεται πιο φωτεινός. Αν ο κόσμος σου είναι φωτεινός, μπορείς να είσαι πιο καλός με τους άλλους.

Η βουδιστική σχολή Ζεν φημίζεται για το πόσο επιμελείς ως προς την καθαριότητα είναι οι μοναχοί της: η καθαριότητα εξάλλου κατέχει πολύ υψηλή θέση στον ιαπωνικό βουδισμό γενικά ως ένας τρόπος «καλλιέργειας του νου». Σε αυτό το βιβλίο παρουσιάζω μεθόδους καθημερινής καθαριότητας που συνήθως χρησιμοποιούνται στους ναούς, και παράλληλα εξηγώ πώς είναι η ζωή ενός ασκούμενου μοναχού. Όσον αφορά τις πρακτικές του Ζεν, παραθέτω επίσης πληροφορίες από συζητήσεις με τον Σόγιο Γιοσιμούρα, έναν μοναχό Σοτόσου, που προωθεί τη χορτοφαγική κουζίνα του Ζεν, και έναν μοναχό ούνσουι (ασκούμενο του Ζεν), τον Σεϊγκάκου, ο οποίος διαδίδει το ιαπωνικό Ζεν στο Βερολίνο της Γερμανίας.

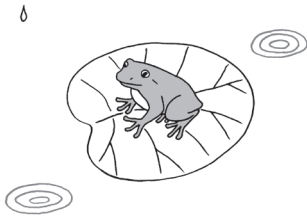
Ελπίζω οι τεχνικές καθαριότητας που παρουσιάζονται εδώ να σας αρέσουν και να τις εφαρμόσετε στο σπίτι σας. Δεν υπάρχει τίποτα περίπλοκο σ' αυτές. Το μόνο που χρειάζεται είναι να διώξετε τη σκόνη από την καρδιά σας, και οι καθημερινές οικιακές ασχολίες θα γίνουν αμέσως ο τρόπος για να το πετύχετε. Αυτό θα βελτιώσει την κατάσταση όχι

μόνο του δικού σας μυαλού αλλά και των ανθρώπων του περιβάλλοντός σας. Ελπίζω οι αναγνώστες να ανακαλύψουν ότι οι καθημερινές δουλειές του σπιτιού είναι μια ευκαιρία για ενδοσκόπηση.

Σουκέι Ματσουμότο,
Μοναχός στον ναό Κομιότζι,
Νοέμβριος 2011



Η ΒΑΣΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ



Τι είναι η καθαριότητα του χώρου μας;

Οι Ιάπωνες ανέκαθεν θεωρούσαν τη φροντίδα για καθαριότητα κάτι περισσότερο από απλή δουλειά. Στην Ιαπωνία θεωρείται φυσικό για τους μαθητές του δημοτικού και του γυμνασίου να καθαρίζουν μαζί την τάξη τους, ωστόσο έχω ακούσει ότι δε γίνεται το ίδιο στα σχολεία των άλλων χωρών. Αυτό πιθανότατα σχετίζεται με την άποψη που επικρατεί στην Ιαπωνία ότι η καθαριότητα δε σημαίνει μόνο την απομάκρυνση της βρομιάς· είναι επίσης συνδεδεμένη με την «καλλιέργεια του νου».

Αν επισκεφτείτε έναν ναό, θα διαπιστώσετε ότι οι χώροι του είναι πεντακάθαροι και περιποιημένοι. Ασφαλώς, αυτό συμβαίνει για να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι οι επισκέπτες – αλλά και επειδή η καθαριότητα είναι μια σημαντική ασκητική πρακτική για τους μοναχούς που ζουν εκεί. Κάθε χώρος καθαρίζεται, συγυρίζεται και ξεσκονίζεται καλά. Κατά την άσκησή μου σε έναν ναό στο Κιότο, ακόμη και για το παραμικρότερο λάθος που έκανα διπλώνοντας τα ρούχα ή τακτοποιώντας τα, κάποιος από τους ανωτέρους μου με επέπληττε.

Αν σας δοθεί ποτέ η ευκαιρία, παρατηρήστε πώς καθαρίζουν οι μοναχοί τους ναούς τους. Φορώντας το σαμουέ, το παραδοσιακό ένδυμα εργασίας των βουδιστών μοναχών, ασχολούνται σιωπηλοί με τις δουλειές που τους έχουν ανατεθεί, και φαίνονται χαρούμενοι και ευδιάθετοι· δεν τις θεωρούν αγγαστεία ούτε κάτι δυσάρεστο που ανυπομονείς να το τελειώσεις όσο πιο γρήγορα γίνεται. Λένε ότι ένας από τους μαθητές του Βούδα κατάφερε να φτάσει

στη φώτιση χωρίς να κάνει τίποτε άλλο από το να σκουπίζει και να ψάλλει: «Διώξε τη σκόνη. Απομάκρυνε τη βρομιά». Δεν ασχολούμαστε με την καθαριότητα απλώς για να απαλλαγούμε από την ακαθαρσία, αλλά επειδή πρόκειται για μια ασκητική πρακτική καλλιέργειας του νου.

Σκουπίδια

Τι ακριβώς είναι τα σκουπίδια; Πράγματα βρόμικα, φθαρμένα, ακατάλληλα για χρήση, άχρηστα, όχι πλέον απαραίτητα κτλ. Κι όμως, τίποτα δεν είναι στην αρχή «σκουπίδι». **Τα πράγματα γίνονται σκουπίδια όταν αντιμετωπίζονται σαν σκουπίδια.**

Σύμφωνα με τον Βουδισμό τίποτα δεν έχει φυσική μορφή (τάι). Δηλαδή, σε τίποτα αυτό καθαυτό δεν υπάρχει «ουσία». Ο όρος «μοτάίνάι», που στα ιαπωνικά σημαίνει «σπατάλη», προέρχεται από αυτή τη λέξη. Μα αν κάτι δεν έχει ουσία, πώς υπάρχει; Τα πράγματα υπάρχουν, λοιπόν, επειδή σχετίζονται μεταξύ τους και το καθένα στηρίζει την ύπαρξη του άλλου. Το ίδιο συμβαίνει και με τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι και τα πράγματα που υπάρχουν στη ζωή σας σας κάνουν να είστε αυτό που είστε. Γι' αυτό και δεν είναι δουλειά σας να κρίνετε τι είναι χρήσιμο και τι όχι, ούτε να αντιμετωπίζετε σαν σκουπίδια τα πράγματα που δε χρησιμοποιείτε πια.

Λένε ότι κάποτε ο επιφανής μοναχός Ρένιο έπιασε ένα χαρτί που ήταν πεσμένο σ' έναν διάδρομο

και ειπε: «Ακόμη και αυτό το κομμάτι χαρτί μάς δίνεται από τον Βούδα και δεν πρέπει να σπαταλιέται». Η ιαπωνική έννοια της «μη σπατάλης» δεν αφορά μόνο την αποφυγή της αλόγιστης κατανόησης – εμπεριέχει και ένα πνεύμα ευγνωμοσύνης προς τα αντικείμενα.



Οι άνθρωποι που δε σέβονται τα αντικείμενα δε σέβονται ούτε τους ανθρώπους. Γι' αυτούς, οτιδήποτε δεν τους χρειάζεται πλέον είναι απλώς σκουπίδι. Ένα παιδί που μεγαλώνει με γονείς που συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο, που έχουν τέτοια στάση, καταλήγει να βλέπει όχι μόνο τα πράγματα αλλά και τους φίλους του σαν «σκουπίδια».

Σε κάθε αντικείμενο ενυπάρχει ο χρόνος και η προσπάθεια που αναλώθηκαν για χάρη του – η «καρδιά» του ανθρώπου που το έφτιαξε. Είναι σημαντικό να θυμάσαι να αισθάνεσαι ευγνώμων για κάτι όταν το καθαρίζεις ή το τακτοποιείς, και να μη μεταχειρίζεσαι τα πράγματα απερίσκεπτα.

Ωστόσο, δε γίνεται να κρατάμε τα πάντα αποθηκευμένα για να μη γινόμαστε σπάταλοι. Ορισμένα αντικείμενα, ακόμη κι αν είναι κάπως παλιά, μπορεί να έχουν ακόμα ζωή. Κάπου θα είχαν χώρο να λάμψουν – αντί γι' αυτό, όμως, είναι κλεισμένα και ξεχασμένα σε αποθήκες ή σε ντουλάπια, και τελειώνουν τη ζωή τους χωρίς να δουν το φως της ημέρας. Κι αυτό είναι μάλλον λυπηρό. Να είστε ευγνώμονες για τα πράγματα που κάλυψαν τις ανάγκες σας, και να τα δίνετε σε ανθρώπους που θα

μπορούσαν μετά από εσάς να τα χρησιμοποιήσουν, για να λάμψουν ξανά. Να εκτιμάτε τα πράγματα που έχετε.

Πότε να καθαρίζετε και να τακτοποιείτε

Νομίζετε πως δεν έχει σημασία πότε καθαρίζετε και πως πρέπει να το κάνετε μόνο όποτε βρίσκετε τον χρόνο; Έχω πει ήδη ότι η ενασχόληση με την καθαριότητα είναι ένας τρόπος για να φεύγει η θλίψη από τον νου, αλλά ακόμα κι αν επιδοθείτε με πάθος στο σκούπισμα και στο σφουγγάρισμα, αυτό δε θα σας βοηθήσει να νιώσετε αναζωογονημένοι στην περίπτωση που το κάνετε τη νύχτα, έτσι δεν είναι; Στους βουδιστικούς ναούς ποτέ δεν αρχίζουμε να καθαρίζουμε μετά τη δύση του ηλίου.

Πρέπει να καθαρίζουμε το πρωί. Καθιερώστε να είναι αυτή η πρώτη δραστηριότητα της ημέρας.

Η μέρα ενός *σύνσουι* (ασκούμενου μοναχού του Ζεν) ξεκινά με πολύ πρωινό ξύπνημα, πλύσιμο του προσώπου και ντύσιμο, για να αρχίσει να καθαρίζει τον χώρο και να εκτελεί τις υπηρεσίες της ημέρας. Η έκθεση στον κρύο αέρα της αυγής σε κάνει να αισθάνεσαι αναζωογονημένος και γεμάτος ενέργεια για να ξεκινήσεις τη μέρα. Και το να καθαρίζεις αθόρυβα μες στη σιωπή που σε περιβάλλει –προτού ξυπνήσουν οι άλλοι άνθρωποι, προτού ξυπνήσει η φύση– φρεσκάρει και καθαρίζει το μυαλό. Μέχρι να εμφανιστούν όλοι οι άλλοι, εσύ έχεις ήδη ολοκληρώσει την καθαριότητα και είσαι έτοιμος για τη δουλειά σου. Καθαρίζοντας το πρωί, δημιουργείς

ζωτικό χώρο στο μυαλό σου για να έχεις μια ευχάριστη μέρα.

Στο τέλος της μέρας, πριν πέσετε για ύπνο, φροντίστε να τακτοποιήσετε τον χώρο σας. Βέβαια, αν καθαρίζετε και τακτοποιείτε όλη τη μέρα, όπως οι ούνσουι, δε θα χρειαστεί να τακτοποιήσετε το βράδυ. Βάλτε πάλι στη θέση του ό,τι χρησιμοποιήσατε και δεν το χρειάζεστε πια. Εάν είστε σχολαστικοί στην τακτοποίηση, δε θα υπάρχουν διάσπαρτα πράγματα εδώ κι εκεί, όμως κάτι τέτοιο είναι δύσκολο να επιτευχθεί σε ένα κανονικό σπίτι. Γι' αυτό, θα πρέπει τουλάχιστον να προσπαθείτε να βάζετε στη θέση τους τα πράγματα που έχετε χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια της μέρας. Είναι σημαντικό να είναι τακτοποιημένο το σπίτι σας, έτσι ώστε να μπορείτε να ξεκινήσετε το επόμενο πρωί με κέφι την καθαριότητα της καινούριας μέρας. Όταν ήμουν ασκούμενος μοναχός, οι συγκάτοικοί μου κι εγώ πάντα απαγγέλλαμε βραδινές σούτρες πριν πέσουμε για ύπνο. Η απαγγελία σε ένα τακτοποιημένο δωμάτιο ήταν αναζωογονητική, καθάριζε το μυαλό μας και μας προετοίμαζε για βαθύ ύπνο.

Η καθαριότητα και η τακτοποίηση είναι καθημερινές ασχολίες, και η συνέπεια ως προς αυτό έχει μεγάλη σημασία. Ακόμη και λίγη ώρα να διαθέσετε στην καθαριότητα αρκεί, γι' αυτό αποκτήστε τη συνήθεια να κάνετε μια λελογισμένη προσπάθεια να ασχολείστε με την καθαριότητα του χώρου σας καθημερινά. Αρχικά, ίσως είναι δύσκολο να σηκωθείτε νωρίς το πρωί, αλλά αν σας γίνει συνήθεια να καθαρίζετε το πρωί και να τακτοποιείτε

το βράδυ, θα νιώθετε το σώμα σας και το μυαλό σας αναζωογονημένα κάθε μέρα.

Αέρισμα

Κάτι που πρέπει να κάνετε οπωσδήποτε πριν από την καθαριότητα του χώρου σας είναι να τον αερίσετε, να ανοίξετε τα παράθυρα για να μπει καθαρός αέρας. Στον ναό αυτό γίνεται για να καθαρίσει η ατμόσφαιρα και να μπει το κρύο πρωινό αεράκι. Η δροσιά της αυγής που νιώθεις στο δέρμα σου σε ξυπνά και αισθάνεσαι καθαρός και ανανεωμένος. Όταν τα πνευμόνια σου γεμίζουν με καθαρό αέρα, προετοιμάζεται το μυαλό σου με φυσικό τρόπο για την ενασχόληση έπειτα με την καθαριότητα. Όσο καλά κι αν καθαρίζεις τις επιφάνειες, εάν ο αέρας σ' έναν εσωτερικό χώρο είναι στάσιμος, το ίδιο θα είναι και το μυαλό σου.

Το ευχάριστο ελαφρύ αεράκι κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του φθινοπώρου είναι υπέροχο. Ωστόσο, τα ανοιχτά παράθυρα το κατακαλόκαιρο επιτρέπουν να μπαίνει στον χώρο αποπνικτική ζέστη, ενώ τα χειμωνιάτικα πρωινά παγωμένος αέρας. Αλλά δεν πειράζει. **Το καθάρισμα είναι μια ευκαιρία να επικοινωνεί κανείς με τη φύση.**

Χωρίς την ανθρώπινη παρέμβαση, ένα σπίτι θα σκεπαζόταν από τη σκόνη και θα είχε φθορές. Σε εκατό χρόνια, θα κατέρρευε και θα επέστρεφε στη φύση. Καθαρίζοντας και φροντίζοντας το σπίτι σου, κρατώντας ισορροπία με τις δυνάμεις της φύσης, μπορείς να το διατηρήσεις σε κατάσταση που να σου

επιτρέπει να ζεις άνετα σ' αυτό. Οι άνθρωποι ως επί το πλείστον είναι αδύναμα πλάσματα, που δεν μπορούν να ζήσουν για πολύ απροστάτευτοι από τα στοιχεία της φύσης. Γι' αυτό είμαστε αναγκασμένοι να τροποποιούμε το περιβάλλον στο οποίο ζούμε.

Η καθαριότητα του χώρου μας είναι επίσης ένας τρόπος να συνομιλούμε με τη φύση. Αν έχουμε κατά νου αυτή την αντίληψη, τότε γίνεται φανερό ότι κάποιες πλευρές του σύγχρονου τρόπου ζωής, όπως η χρήση του κλιματισμού, που δημιουργεί το ίδιο περιβάλλον όλο το καλοκαίρι κι όλο τον χειμώνα, ισοδυναμούν με άρνηση να επικοινωνήσουμε με τη φύση. Αυτή η συνήθεια οδηγεί με ακρίβεια στην αποδυνάμωση του σώματος και του νου. Όταν κάνει ζέστη, πρέπει να κάνει ζέστη. Όταν κάνει κρύο, πρέπει να κάνει κρύο. Πιστεύω ότι κάτι φυσικό, όπως το να ιδρώνεις καθώς καθαρίζεις, για παράδειγμα, είναι το μυστικό για υγιές σώμα και μυαλό.

Ανοίξτε ένα παράθυρο και αλληλεπιδράστε με τη φύση. Συνειδητοποιήστε ότι είστε πολύ αδύναμοι για να ζήσετε όπως τα έμβια όντα που ζουν στο φυσικό περιβάλλον. Νιώστε την τρυφερότητα και την αυστηρότητα της φύσης στο δέρμα σας, και αισθανθείτε ευγνώμονες για την πολύτιμη δύναμη της ζωής. Κάθε πρωί ανοίξτε τα παράθυρα που σας συνδέουν με τη φύση και εισπνεύστε καθαρό αέρα.

Τι να κάνουμε με τα έντομα

Οι βουδιστές ακολουθούν πέντε εντολές, και η πρώτη απαιτεί να μην αφαιρούν ζωή. Όλα τα ζωντανά

πλάσματα είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους και πρέπει να γίνονται εξίσου σεβαστά. Δεν πρέπει να βλάπτετε ή να αφαιρείτε τη ζωή οποιουδήποτε ζωντανού πλάσματος χωρίς λόγο. Οι άνθρωποι βέβαια είναι υποχρεωμένοι να αφαιρούν ζωές προκειμένου να έχουν κρέας, ψάρι, λαχανικά και ούτω καθεξής, για να επιβιώσουν, οπότε χρειάζεται να έχουμε επίγνωση αυτής της ανάγκης και να αισθανόμαστε τόσο τύφεις όσο και ευγνωμοσύνη.

Είναι σημαντικό να βρίσκουμε τρόπους για να ζούμε αποφεύγοντας να σκοτώνουμε άλλα ζωντανά πλάσματα. Το καθημερινό καθάρισμα είναι θεμελιώδες προς αυτό τον στόχο. Τα έντομα μπαίνουν στον χώρο μας για να βρουν τροφή και κατάλληλα σημεία για να φτιάξουν τη φωλιά τους. Αν αφήσετε ψίχουλα στο τραπέζι, αν δεν πλύνετε τα πιάτα ή αν δε βγάλετε τα σκουπίδια, είναι επόμενο να μαζευτούν έντομα. Η καλή καθαριότητα μετά από κάθε γεύμα αποτελεί επομένως το πρώτο βήμα για την αποφυγή της θανάτωσής τους. Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον που δε θα επιτρέπει την αναπαραγωγή των εντόμων. Αν αφήσετε έξω έναν κουβά, θα μαζέψει νερό της βροχής και τα κουνούπια θα αρχίσουν να πολλαπλασιάζονται. Γυρίστε ανάποδα τους κουβάδες και κάθε άλλο δοχείο που μπορεί να μαζέψει νερό. Αν έχετε διακοσμητικά δοχεία νερού, να προτιμάτε τα μικρά σε μέγεθος, να φροντίζετε να είναι καθαρά και να αλλάζετε συχνά το νερό.

Μερικά έντομα, όπως οι τερμίτες και οι σφήκες, μπορούν να γίνουν επικίνδυνα. Μπορείτε να τα αποτρέψετε από το να κάνουν φωλιές στο σπίτι

σας, φροντίζοντας να αερίζετε συχνά και να μην υπάρχει υγρασία, και κλαδεύοντας τακτικά τα φυτά σας. Εάν έχετε κήπο, όποτε κόβετε το γρασίδι, να ελέγχετε πρώτα ότι δεν υπάρχουν κρυμμένες εκεί μέλισσες ή κάμπιες. Για χάρη τόσο των ανθρώπων όσο και των εντόμων, παρακαλώ να δείχνετε καλοσύνη και σεβασμό προς τη ζωή.

Λειτουργήστε σαν ομάδα

Κατά τη διάρκεια της άσκησής τους, οι μοναχοί μοιράζονται τις διάφορες δουλειές που πρέπει να γίνουν, αλλά περιοδικά τις αλλάζουν. Αυτό ονομάζεται *τένιακου* (αλλαγή ρόλου), καθώς αλλάζουν τα καθορισμένα καθήκοντα κάθε μοναχού. Για παράδειγμα, εκείνος που ήταν υπεύθυνος της κουζίνας χθες μπορεί να είναι υπεύθυνος για τον κήπο σήμερα. Έτσι, κάθε μοναχός ασχολείται εν τέλει με κάθε εργασία που χρειάζεται να εκτελεστεί στον ναό.

Η ασκητική πρακτική μπορεί να δώσει την εντύπωση ότι κάποιος εκτελεί τα καθήκοντά του μόνος και σιωπηλός, αλλά στην πραγματικότητα, για να καθαριστεί ένας ναός, απαιτείται ομαδική δουλειά. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι κάνουν οι άλλοι – για παράδειγμα, τι σκουπίζει κάποιος άλλος. Πρέπει να κατανοούμε τη γενική κατάσταση και να σκεφτόμαστε τον ρόλο που πρέπει να έχουμε σ' αυτήν, και στη συνέχεια να αναλαμβάνουμε ορισμένες πρωτοβουλίες, όπως το να βοηθάμε τους άλλους στη δουλειά που κάνουν. Είναι σημαντικό να γίνονται

όλα με τάξη και μεθοδικότητα, και ταυτόχρονα να παρατηρούμε τι κάνουν οι άλλοι γύρω μας. Πρέπει να εξετάζουμε τη συνολική κατάσταση πριν αποφασίσουμε τι πρέπει να κάνουμε. Έτσι, αν δουλεύουν κάποιοι σε ένα σημείο, εμείς ξεκινάμε από ένα άλλο.

Κατά την άσκηση στον ναό, μια απροσεξία εκ μέρους ενός γίνεται ευθύνη ολόκληρης της ομάδας. Μερικές φορές, όλη η ομάδα υποχρεώνεται να καθίσει οκλαδόν στο σκληρό ξύλινο πάτωμα για πολλές ώρες. Αν δε θέλεις να προκαλέσεις προβλήματα στους άλλους, πρέπει να φροντίσεις με κάθε τρόπο να κάνεις σωστά τη δουλειά σου. Είναι μια ευκαιρία αυτή ώστε να μάθεις ότι η ύπαρξή σου δεν αφορά μόνο εσένα. Το ίδιο ισχύει και για την καθημερινή ζωή. Η καθαριότητα δεν είναι αποκλειστική ευθύνη ενός ατόμου. Όλοι πρέπει να το κατανούν αυτό. Μοιράστε τις δουλειές στα μέλη της οικογένειάς σας και μην κάνετε πάντα την ίδια δουλειά ο καθένας. Ολόκληρη η οικογένεια θα πρέπει να συνεργάζεται ως ομάδα, γνωρίζοντας ο ένας ποια ακριβώς δουλειά κάνει ο άλλος.

Εκτιμάμε περισσότερο την οικογένεια μόλις κάποιο γεγονός διαταράξει τη ρουτίνα της. Για παράδειγμα, ένας σύζυγος μπορεί να συνειδητοποιήσει πόσο εξαρτημένος είναι από τη σύζυγό του που πάντοτε εκείνη μαγειρεύει, όταν πέσει άρρωστη στο κρεβάτι – και ξαφνικά να ανακαλύψει ότι ο ίδιος δεν ξέρει να βράσει καν λίγο ρύζι. Το να συνειδητοποιούμε όμως τις αδυναμίες μας είναι μια σημαντική ευκαιρία να προσπαθήσουμε να τις ξεπεράσουμε.

Η εναλλαγή στις δουλειές του νοικοκυριού είναι επίσης ένας αποτελεσματικός τρόπος να μάθουν τα παιδιά τι πρέπει να γίνεται. Αν και στην αρχή μπορεί να είναι κουραστικό να μηήσεις ένα παιδί στις δουλειές του σπιτιού – επειδή σε έναν ενήλικα φαντάζει πιο αποτελεσματικό να κάνει κάτι ο ίδιος παρά να βοηθήσει το παιδί να το κάνει μόνο του–, είναι σημαντικό να αναθέτουμε στα παιδιά όσο το δυνατόν περισσότερες δουλειές. Οι οικογενειακοί δεσμοί είναι οι ισχυρότεροι από όλους τους ανθρώπινους δεσμούς. Χρησιμοποιήστε τις δουλειές του σπιτιού ως ευκαιρία για να τους ενισχύσετε.



Λάβετε υπόψη σας τι καιρό κάνει

Υπάρχουν διάφορες δουλειές, τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους του ναού, που πρέπει να γίνουν, αλλά οι μοναχοί ποτέ δε δουλεύουμε έξω όταν βρέχει. Περιμένουμε πρώτα να φτιάξει ο καιρός. Κάθε μέρα προγραμματίζουμε τις δουλειές μας, ενώ ταυτόχρονα προσαρμοζόμαστε στις επιταγές της φύσης. Όποτε δεν μπορούμε να δουλέψουμε στους κήπους του ναού, κάνουμε πράγματα σε εσωτερικούς χώρους, καθαρίζουμε τα παράθυρα, για παράδειγμα, επισκευάζουμε τις συρόμενες πόρτες ή καθαρίζουμε τον βωμό. Μόλις σταματήσει η βροχή, το έδαφος παραμένει υγρό για ένα μικρό χρονικό διάστημα, και τότε είναι ευκολότερο να ξεριζώσουμε τα ζιζάνια. Σας συνιστώ να κάνετε



εξωτερικές εργασίες αμέσως μετά τη βροχή.

Λένε ότι ένας ούνσουι περνάει το ένα τρίτο της μέρας του καθαρίζοντας, αλλά, ακόμα και έτσι, δεν υπάρχει τέλος στην κα-

θαριότητα που μπορεί να κάνει κανείς για να «καλλιεργήσει τον νου». Αν κοιτάξετε γύρω σας, όλο και κάτι θα βρείτε για να καθαρίσετε. Τις βροχερές μέρες, μη σκέφτεστε ότι υπάρχουν δουλειές που πρέπει να κάνετε έξω. Σκεφτείτε ευέλικτα και κάντε τις δουλειές σας σε αρμονία με ό,τι επιτάσσει η φύση. Σε ένα σπίτι, ίσως είναι καλή ιδέα να καθιερωθεί συγκεκριμένο πρόγραμμα, όπως να οριστούν οι βροχερές μέρες ως μέρες επισκευών. Αν παρατηρήσετε προσεκτικά το σπίτι σας, σίγουρα θα βρείτε επισκευές που πρέπει να γίνουν.

Μην αναβάλλετε για αύριο

Το ζέγγκοσαϊντάν είναι ένας όρος του Ζεν που σημαίνει ότι κάθε μέρα πρέπει να καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια έτσι ώστε να μη μετανιώσουμε για τίποτα, και ότι δεν πρέπει να θρηνούμε για το παρελθόν ούτε να ανησυχούμε για το μέλλον. Στο γενικό πλαίσιο που αφορά την καθαριότητα και την καλλιέργεια του νου, το ζέγγκοσαϊντάν σημαίνει «μην αναβάλλεις για αύριο».

Στην εποχή μας οι άνθρωποι είναι πολυάσχολοι και όλοι γνωρίζουμε πώς είναι να επιστρέφουμε σπίτι κουρασμένοι, να αφήνουμε τα πιάτα άπλυτα

και την μπουγάδα παρατημένη, και να πέφτουμε για ύπνο. Σε τέτοια περίπτωση όμως, αρχίζετε την επόμενη μέρα σας ανανεωμένοι; Δεν είναι καταθλιπτικό να ξυπνάτε και να σας περιμένουν οι χθεσινές δουλειές που δεν έγιναν στην ώρα τους; Δενιώθετε βάρος τη στιγμή που συνειδητοποιείτε όλες αυτές τις εκκρεμότητες; Εάν πέφτετε για ύπνο με τη σκέψη: «Ουφ... έχω να κάνω ένα σωρό πράγματα ακόμα, αλλά είμαι πολύ κουρασμένος» – να ξέρετε ότι διατηρείτε το σκοτεινό αυτό συναίσθημα όλη τη νύχτα στη συνείδησή σας. Κάποιοι μάλιστα μπορεί να δουν και στον ύπνο τους ότι δουλεύουν σκληρά για να τελειώσουν τις δουλειές που εκκρεμεί να γίνουν, για να διαπιστώσουν ξυπνώντας ότι πραγματικά τους περιμένουν να τις κάνουν.

Ζέγγχοσαϊντάν. Δεν έχει σχέση μόνο με το πώς αισθάνεστε. Κάνετε ό,τι πρέπει χωρίς καθυστέρηση. Ξεριζώστε από το μυαλό σας τις σκέψεις που το παραπλανούν για τα πράγματα που έχετε να κάνετε αύριο ή που πήγαν στραβά χθες. Όσο περισσότερο παραμελείτε την αταξία και τη βρομιά που μολύνουν την καρδιά σας, τόσο πιο δύσκολο είναι να απαλλαγείτε από αυτές. Ποτέ μην αναβάλλετε για αύριο αυτό που πρέπει να κάνετε σήμερα, και απολαύστε έτσι την κάθε μέρα.

