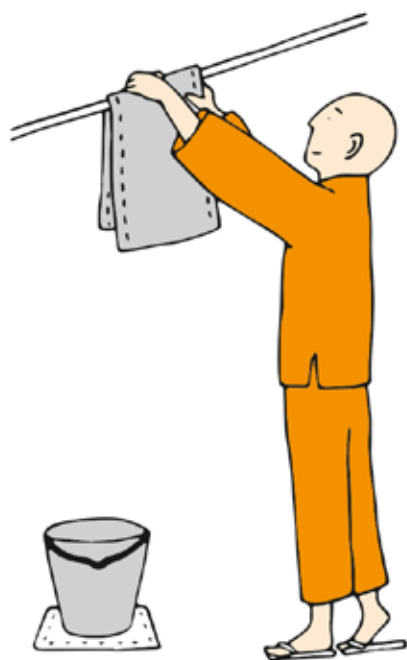


Tarptautinis bestseleris iš Japonijos

Vienuolio vadovas švariems namams ir protui

Shoukei
Matsumoto



óbuolys.

Shoukei Matsumoto

Vienuolio vadovas švarams namams ir protui

Iliustravo Kikue Tamura

Vertė
UAB „KNYGŲ MINISTERIJA“



„Žavinga... Įspūdingos įžvalgos
į budistinį požiūrį ir gyvenimą.“

Guardian

Shoukei Matsumoto yra šin budistų vienuolis ir Komjodži budistų jaunimo asociacijos atstovas. Jis baigė Tokijo universiteto Religijos studijų mokyklą ir Indijos verslo mokykloje įgijo magistro laipsnį. Išrinktas dalyvauti 2013 m. Jaunųjų ekonomikos lyderių forume, Matsumoto sukūrė „šventyklos kavinę“ ir „interneto šventyklą“ Higan-ji, kurioje siūlo žmonėms atkurti tradicinį budizmą, pasitelkiant naująsias medijas.

Turinys

Įvadas	11
Supratimas apie valymą	13
Naudingi daiktai	27
1 Virtuvė, vonios kambarys ir tualetas	49
2 Kitos namų dalys	65
3 Asmeniniai daiktai	83
4 Remontas ir priežiūra	99
5 Lauke	109
6 Kūnas ir protas	123
Baigus valymą	143

Išvadas

Esu budistų vienuolis Komjodži šventykloje Kamijačo mieste, Tokijuje, Japonijoje. Į Komjodži šventyklą įžengiau 2003 metais, tapęs Džodo Šinšiu Honjandži sektos vienuoliu. Vienuolio diena prasideda valymu. Šluojame šventyklos teritoriją ir sodus, blizginame pagrindinę šventyklos salę. Tai darome ne todėl, kad yra nešvaru ar netvarkinga. Tai darome norėdami atsikratyti niūrumo savo širdyse.

Lankydamiesi šventykloje, jaučiate palaimą, būdami ramioje erdvėje. Sodai prižiūrėti ir nepriekaištingai sutvarkyti, be jokio lapelio ant žemės. Pagrindinės šventyklos salės viduje jūs visiškai natūraliai sėdite aukštai ir jaučiatės budrūs. Šie dalykai padeda nuraminti protą.

Šluostome dulkes, norėdami pašalinti savo žemiškus troškimus. Šveičiame purvą, kad išsivaduotume nuo prisirišimų. Laikas, kurį praleidžiame kruopščiai valydami kiekvieną šventyklos teritorijos kampelį, teikia didžiulį pasitenkinimą. Gyvename paprastai ir skiriame laiko apmąstyti save, sąmoningai išgyvename kiekvieną akimirką. Taip gyventi turi ne tik vienuoliai. To reikia kiekvienam žmogui šiuolaikiniame ir judriame pasaulyje.

Gyvenimas – tai kasdienė treniruočių aikštelė ir kiekvienas iš mūsų susideda iš tų veiksmų, kurių imamės

gyvenime. Jei gyvensite nerūpestingai, jūsų protas bus su-
teptas, bet jei stengsitės gyventi sąmoningai, jis pamažu vėl
taps tyras. Jei jūsų širdis tyra, pasaulis atrodo šviesesnis. Jei
jūsų pasaulis šviesus, galite būti malonesni kitiems.

Dzenbudizmo sekta garsėja savo vienuolių valymo prak-
tika, tačiau japonų budizme valymas apskritai labai vertina-
mas kaip būdas „lavinti protą“. Šioje knygoje supažindinu
su kasdienio valymo metodais, paprastai taikomais šventy-
klose, ir kartu dalijuosi tuo, ką reiškia būti besimokančiu
vienuoliu. Kalbėdamas apie Dzeno praktiką, įtraukiu in-
formaciją, gautą iš pokalbių su Soto Dzeno vienuoliu Shoyo
Yoshimura, propaguojančiu Dzeno vegetarišką virtuvę, ir
unsui vienuoliu (Dzen mokiniu) Seigaku, propaguojančiu
japonišką Dzeną Berlyne (Vokietija).

Tikiuosi, kad jums patiks taikyti čia pristatytus valymo
būdus savo namuose. Čia nėra nieko sudėtingo. Jums terei-
kia noro nuvalyti dulkes nuo savo širdies. Jūsų kasdieniai
namų ruošos darbai taps būdu valyti savo širdį. Taip page-
rinsite ne tik savo, bet ir aplinkinių žmonių proto būklę.
Tikiuosi, skaitytojai atras, jog kasdieniai namų ruošos dar-
bai yra puiki galimybė apmąstyti save.

Shoukei Matsumoto
Komjodži šventyklos vienuolis
2011 m. lapkričio mėn.



Supratimas apie valymą



Kas yra valymas?

Japonai valymą visada laikė daugiau nei įprastu darbu. Čia įprasta, kad pradinių ir vidurinių mokyklų mokiniai kartu valo savo klasę, nors girdėjau, kad užsienio mokyklose taip nėra daroma. Tikriausiai tai susiję su Japonijoje vyraujančia nuostata, kad valymas nėra vien tik purvo šalinimas. Tai taip pat susiję su proto lavinimu.

Jei apsilankysite šventykloje, pamatysite, kad jos patalpos labai gerai prižiūrimos. Natūralu, jog taip pasitinkami lankytojai, tačiau kita priežastis ta, kad ten gyvenantiems ir besimokantiems vienuoliams valymas yra svarbi asketinė praktika. Kiekviena erdvė gražiai išvaloma, sutvarkoma ir išblizginama. Kai mokiausi vienoje Kioto šventykloje, net mažiausia klaida, kurią padariau sulankstydamas ar sudėliodamas drabužius, sulaukė vieno iš vyresniųjų pastabos.

Jei turėsite galimybę, stebėkite, kaip vienuoliai valo savo šventyklų teritoriją. Apsirengę *samue* – tradiciniais budistų vienuolių darbo drabužiais – jie tyliai dirba jiems skirtus darbus ir atrodo linksmi bei gerai nusiteikę. Valymas nėra laikomas apsunkinančiu ar tuo, ko iš tikrųjų nenorima daryti ir norima kuo greičiau baigti. Sakoma, kad vienas iš Budos mokinių pasiekė nušvitimą nieko neveikdamas,

tik šluodamas ir skanduodamas: „Nušluostykite dulkes. Pašalinkite nešvarumus.“ Valymas atliekamas ne todėl, kad yra nešvarumų, bet todėl, kad tai asketiška praktika, skirta protui lavinti.

Šiukšlės

Kas yra šiukšlės? Daiktai, kurie yra purvini, susidėvėję, nebetinkami naudoti, nebenaudojami, nebereikalingi ir panašiai. Ir vis dėlto niekas neprasideda kaip šiukšlės. **Daiktai tampa šiukšlėmis, kai su jais elgiamasi kaip su šiukšlėmis.**

Budizme tikima, kad niekas neturi fizinio pavidalo (*tai*). Tai reiškia, kad niekas savaime neturi jokios substancijos. Iš šio žodžio kilęs japonų kalbos terminas *mottainai*, reiškiantis „švaistymas“. Bet jei kas nors neturi substancijos, kaip jis egzistuoja? Daiktai egzistuoja, nes visi jie susiję vienas su kitu, kad palaikytų vienas kito egzistavimą. Žmonės tokie patys. Žmonės ir daiktai jūsų gyvenime yra tai, kas jus daro tokį, koks esate. Štai kodėl ne jums spręsti, ar kas nors yra naudinga, ar daiktai, kurių negalite panaudoti, gali būti įvardijami kaip šiukšlės.



Pasakojama, kad žymusis vienuolis Rennyo vieną dieną pakėlė koridoriuje gulėjusią popieriaus skiautę ir tarė: „Net ir šią popieriaus skiautę mums

davė Buda, todėl jos negalima švaistyti.“ Japonų idėja nešiukšlinti reiškia ne tik vengti švaistymo – ji taip pat įkūnija dėkingumo daiktams dvasią.

Žmonės, kurie negerbia daiktų, negerbia žmonių.

Jiems viskas, ko nebereikia, yra tiesiog šiukšlės. Vaikas, kuris auga matydamas taip besielgiančius savo tėvus, taip pat ima suvokti ne tik daiktus, bet ir draugus.

Bet kuriame daikte galima rasti didžiulį laiko ir pastangų įdirbį – jį sukūrusio žmogaus „širdį“. Valant ar tvarkant svarbu nepamiršti už tai dėkoti ir nesielti su daiktais nerūpestingai.

Tačiau negalime visko laikyti spintoje vien todėl, kad nenorime išlaidauti. Kai kurie daiktai, nepaisant to, kad yra nebe nauji, vis dar gyvybingi. Kitur jie galėtų spindėti, bet vietoj to dažnai uždaromi spintose ir pamirštami, baigia savo gyvenimą taip ir neišvydę dienos šviesos. Tai ganėtinai liūdna. Būkite dėkingi už daiktus, kurie jums pasitarnavo, ir atiduokite juos žmonėms, kuriems jie galėtų praversti, kur jie turėtų tikslą ir galėtų vėl suspindėti. Vertinkite daiktus, kuriuos turite priešais save.

Kada valyti ir tvarkyti

Ar manote, kad nesvarbu, kada valote, ir kad turėtumėte tai daryti tada, kai rasite tam laiko? Minėjau, kad valymas – tai būdas pašalinti niūrumą mintyse, tačiau net jei labai sunkiai dirbsite šluodami ir valydami, tikrai nesijausite

žvalūs, jei tai darysite naktį. Budistų šventyklose negalima pradėti valyti nusileidus saulei.

Valymas turėtų būti atliekamas ryte. Padarykite tai kaip pačią pirmąją dienos veiklą. Vienuolio *unsui* (Dzeno mokinio) kasdienė rutina prasideda nuo ankstyvo pabudimo, veido prausimosi ir apsirengimo, pasiruošus pradėti valymą ir atlikti tos dienos numatytus darbus. Pasiruošę leisti kūnui prisitaikyti prie šalto oro dar prieš aušrą, natūraliai įkrausite ir pripildysite save energijos būsimoms užduotims. O tylusis valymas, kai jus apgaubia tylą, kol dar nepabudo kiti žmonės ir augalai, atgaivina ir išvalo mintis. Kai visi kiti atsikelia, jūs jau būnate baigę valyti ir esate pasiruošę dienos darbams. Valymas ryte sukuria jūsų protui atokvėpio erdvę, todėl labai tikėtina, kad būsima diena bus maloni.

Dienos pabaigoje, prieš eidami miegoti, būtinai sutvarkykite aplinką. Jei, kaip ir vienuolis *unsui*, dieną tik valote ir tvarkote, naktį tvarkytis nereikės. Vos tik baigę ką nors naudoti, padėkite tai į šalį. Jei kruopščiai rūpinsitės tvarka, niekada niekas nebus tiesiog išmėtyta aplinkui. Žinoma, įprastuose namuose tai gali būti nelengvai įgyvendinama, todėl turėtumėte bent jau pasistengti daiktus, kuriuos naudojote arba kurie buvo išmėtyti, grąžinti į jų teisėtas vietas dar nesibaigus dienai. Svarbu, kad jūsų namai būtų tvarkingi ir kitą rytą galėtumėte jaustis žvalūs, pradėdami tos dienos valymą. Kai mokiausi tapti vienuoliu, mes su kambario draugais prieš miegą visada deklamuodavome

vakarines sūtras*. Tai darydami tvarkingame kambaryje prieš miegą jausdavomės gaiviau ir išvalydavome protą, o tai garantuodavo gilų miegą.

Valymas ir tvarkymas yra kasdienės užduotys, o svarbiausia – nuoseklumas. Tam užteks net ir trumpo laiko, todėl įpraskite dėti pakankamai pastangų valyti kasdien. Iš pradžių gali būti sunku atsikelti anksti ryte, bet jei valymas ryte ir tvarkymasis vakare taps įpročiu, jūsų kūnas ir protas kasdien jausis gaivūs.

Išvėdinkite daiktus

Prieš valymą būtina atidaryti langus, kad į vidų patektų gryno oro. Taip darome šventykloje, kad išvalytume orą ir įsileistume gaivaus rytinio vėjelio. Įeinantis vėsus aušros oras pažadina, kai prisiliečia prie odos ir tuomet jūs pasijuntate švarūs ir gaivūs. Pripildę plaučius šio gaivaus oro, natūraliai paruošite protą būsimoms valymo užduotims. Kad ir kiek valytumėte paviršinius daiktus, jei oras aplink jus bus nešviežias, taip jausis ir jūsų protas.

Lengvas vėjelis maloniu pavasario ir rudens sezonais yra malonus jausmas. Tačiau vasaros viduryje, atvėrus langus, į vidų patenka dusinantis karštis, o žiemos rytais – stingdantis šaltas oras. Bet čia nėra nieko blogo. **Valymas – tai galimybė pabendrauti su gamta.**

* Senovės Indijos didaktinių sentencijų rinkiniai, įvairūs religiniai, filosofijos, teisės, dorovės, politikos, gramatikos traktatai (čia ir toliau – vert. pastabos).

Be žmonių atliktų korekcijų namas būtų padengtas dul-
kėmis, o jo struktūra būtų paveikta atmosferos. Po šimto
metų jis sugriūtų ir grįžtų į gamtą. Valydami ir prižiūrėda-
mi savo namus, palaikydami pusiausvyrą su gamtos jėgomis,
galite išsaugoti juos tokios būklės, kad juose būtų galima pa-
togiai gyventi. Žmonės, visų pirma, yra silpnos būtybės, ku-
rios negali ilgai išgyventi be apsaugos nuo gamtos stichijų.
Todėl turime prisitaikyti prie aplinkos, kurioje gyvename.

Valymas – tai būdas bendrauti su gamta. Jei laikysimės
šios nuostatos, bus aišku, kad tokie šiuolaikinio gyvenimo
aspektai kaip oro kondicionavimas, kuris sukuria tą pačią
aplinką tiek vasarą, tiek žiemą, reiškia atsisakymą bendrau-
ti su gamta. Pripratę prie to neabejotinai silpniname kūną
ir protą. Kai karšta, turi būti karšta. Kai šalta, turėtų būti
šalta. Manau, kad prakaitavimas švarinantis, kai jaučiame
karštį, yra sveiko kūno ir proto paslaptis.

Atverkite langą ir bendraukite su gamta. Suvokite, kad
esate per silpni gyventi toje pačioje aplinkoje, kaip ir lauki-
nės gamtos gyviai. Patirkite gamtos švelnumą ir paprastu-
mą savo oda ir pajuskite dėkingumą už neįkainojamą gy-
vybinę jėgą. Kiekvieną rytą atidarykite langus, jungiančius
jus su gamta, ir įkvėpkite gaivaus oro.

Ką daryti su vabzdžiais

Budistai laikosi penkių priesakų, o pirmasis iš jų reika-
lauja susilaikyti nuo gyvybės atėmimo. Visos gyvybės yra

Skaitykite likusius
132 iš 152 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**



Šiame tarptautiniame japonų bestseleryje budistų vienuolis Shoukei Matsumoto suprantamai ir paprastai aiškina tradicines meditacines technikas, kurios padės išvalyti ne tik jūsų namus, bet ir sielą.

Gyvenkite švariai. Jauskitės ramūs. Būkite laimingi.

Mes valome dulkes, kad atsikratytume savo žemiškų rūpesčių. Gyvename paprastai ir skiriame laiko apmąstymams apie save, sąmoningai išgyvename kiekvieną akimirką. Taip gyventi reikia ne tik vienuoliams. Tai būtina kiekvienam žmogui šiuolaikiniame pasaulyje.

Japonijoje švara yra tarsi dalis nušvitimo. Šis bestselerių tapęs budistų vienuolio vadovas, remdamasis senosiomis tradicijomis, parodo, kaip keli paprasti kasdienių įpročių pokyčiai – nuo ankstyvo ryto ritualų iki maisto ruošimo, nuo pagarbos jus supantiems daiktams iki komandinio darbo – ne tik pavers jūsų namus švaresniais, bet ir leis jaustis žvaliesniems, laimingesniems ir padės mėgautis savo gyvenimu.

„Galvokite, kad jūsų namai – tai jūsų kūnas. Rūpinkitės jo švara kasdien.“

Išmeskite žemiškus rūpesčius iš galvos su šiuo japonų bestselerių – švaresnio, ramesnio ir laimingesnio gyvenimo vadovu.



Kiekviena nupirktą
knygą = pasodintas medis



www.obuolys.lt



Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-718-9



9 786094 847189

Negrožinė literatūra > Dvasinės tabulėjimas

ILUSTRAVO KIKU TAMURA

SKAITANTIS ŽMOGUS YRA GRAŽUS