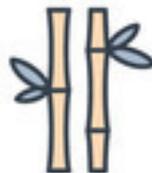


Шуке Мацумото

УБОРКА В СТИЛЕ

ДЗЕН

МЕТОД НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА БЕЗ УСИЛИЙ
И СТРЕССА ОТ БУДДИЙСКОГО МОНАХА



ЯПОНСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

**ПЕРЕВЕДЕНО
НА 20 ЯЗЫКОВ МИРА!**

**ПРОДАНО
2 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ!**

«Живи в чистоте. Чувствуй спокойствие. Будь счастлив».
New York Times

ОДРИ

Метод КонМари. Японские
секреты идеального порядка

Шуке Мацумото

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

«ЭКСМО»

2011

УДК 648.5
ББК 37.279

Мацумото Ш.

Уборка в стиле дзен. Метод наведения порядка без усилий и стресса от буддийского монаха / Ш. Мацумото — «Эксмо», 2011 — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка)

ISBN 978-5-04-090206-4

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 напряжения. 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.

УДК 648.5
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-090206-4

© Мацумото Ш., 2011
© Эксмо, 2011

Содержание

Дзен-уборка	7
Часть 1	7
Часть 2	9
Часть 3	11
Часть 4	15
Часть 5	17
Часть 6	18
Часть 7	19
Часть 8	20
Всегда под рукой	21
Рабочая одежда – самуэ	21
Как выбирать	22
Как стирать	23
Традиционная бандана – тэнугуи	24
Как стирать	25
Сандалии на кожаной подошве – сэтта	26
Плетеные сандалии своими руками	27
Рабочие перчатки – гунтэ и рабочие носки – гунсоку	28
Веник и совок	30
Многофункциональные тряпки – дзокин	32
Ведро	34
Щетка и сметка	35
Серп, ножницы и точильный камень	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

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

お坊さんが教える
こころが整う
掃除の本

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 Рэннэ, 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 чистой помещением, 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 незащищен, чтобы жить в дикой природе. Он слабое существо. Без одежды и инструментов на открытой местности ему не уцелеть. Поэтому нам приходится обустривать 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. Если мы оставим на улице неперевернутое ведро, то оно наполнится дождевой водой и в ней появятся комары. Нужно всего лишь перевернуть ведро, и тогда в нем не будет застаиваться вода. В буддийских храмах мы не используем слишком большие каменные колодцы-*мидзубати* для омовения рук, а воду меняем как можно чаще, чтобы поддерживать чистоту.

Термиты и осы опасны для человека. Чтобы они не устроили себе гнездо рядом с вами, необходимо часто стричь траву. Это поможет избежать сырости и обеспечить хорошее движение воздуха. Перед тем, как стричь траву, убедитесь, что в ней нет пчел и ядовитых насекомых.

Насекомые и люди могут сосуществовать друг с другом, просто для этого необходимо немного усилий с нашей стороны.

Часть 6

Смена обязанностей

Монахи в храме распределяют обязанности между собой, но регулярно ими меняются. Например, кто-то до вчерашнего дня отвечал за приготовление пищи, а теперь будет заниматься обустройством сада. Поэтому каждый монах может справляться с любой работой в храме.

Возможно, когда мы говорим о практике дзен-буддизма, создается образ человека, который совершает эту практику в одиночестве. На самом деле **уборка храма – это коллективный труд**. Каждый должен знать, что делают другие. Лишь представляя всю картину в целом, коллектив может слаженно работать. Только так можно понять свою роль и поддерживать баланс коллективных действий.

Кроме того, в уборке существует базовый принцип – убираем сверху вниз, поэтому необходимо видеть перспективу и порядок выполнения работ. Важно понимать, где находится и что делают твои товарищи, а потом определиться со своей задачей.

**СЕМЬЯ – ИГРОКИ ОДНОЙ КОМАНДЫ, И СЫГРАТЬ ХОРОШО ОНИ
СМОГУТ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА БУДУТ ДУМАТЬ О ДРУГИХ.**

В дзен-буддийском храме за промашку одного человека несет ответственность весь коллектив. Бывает, что из-за оплошности одного всей группе дается указание много часов сидеть в позе *сэйдза*. Поэтому следует выполнять свои обязанности максимально тщательно, чтобы не доставить хлопот или неприятностей остальным. Это тот самый случай, когда чувствуешь каждой клеткой своего тела, что ты не существуешь отдельно от окружающего мира.

Разумеется, гораздо быстрее справиться с делом самому, чем поручать его ребенку. Но ради блага детей им следует давать как можно больше заданий.

То же касается и обычной жизни. При уборке важно, чтобы все, кто живет в одном пространстве, осознавали коллективный характер своего труда. Члены семьи делят обязанности между собой и время от времени меняются ими. Семья – игроки одной команды, и сыграть хорошо они смогут лишь тогда, когда будут думать о других.

Чувство благодарности к семье обычно возникает впервые, когда ход привычных событий нарушается. Если муж привык, что на столе всегда вкусный обед, а сам при этом не может сварить даже кашу, то стоит жене заболеть, как он осознает свою слабость.

Такие открытия очень важны, потому что помогают освободить наше сердце от шор.

Смена обязанностей в домашних делах очень эффективна при воспитании детей.

Разумеется, гораздо быстрее справиться с делом самому, чем поручать его ребенку. Но ради блага детей им следует давать как можно больше заданий.

Самые крепкие узы между людьми возникают в семье.

Распределение обязанностей по дому может стать стимулом для укрепления этих уз. Не стоит упускать эту возможность.

Часть 7

Связь уборки с погодой

Мы многое делаем внутри буддийского храма и на его территории, но в дождливые дни все работы на улице останавливаются. Мы ждем, пока наладится погода.

План на текущий день составляется в зависимости от погоды.

В те дни, когда нельзя убираться на улице и ухаживать за садом, мы занимаемся генеральной уборкой помещений, моем и полируем стекла, меняем бумагу на перегородках. После дождя земля рыхлая и влажная, легко выдергивать траву, поэтому это самое подходящее время для уборки вне помещения.

Говорят, что монахи в среднем тратят на уборку третью часть суток, но на этом не заканчивается «наведение порядка в сердце».

Не стоит потакать собственному упрямству и в дождливый день работать на улице. Уборку следует планировать, исходя из погоды.

В обычных семьях можно установить правило, что в дождь вы занимаетесь ремонтом, до которого прежде не доходили руки.

Если внимательно осмотреть свой дом, всегда найдется дело, которым можно заняться.

Часть 8

Ничего не оставлять на завтра

В дзен-буддизме существует выражение – *дзенго сайдан* – есть только настоящее.

Не стоит переживать о том, что было в прошлом, не стоит с тревогой думать о будущем. Нужно стараться сделать каждый новый день таким, чтобы он не вызывал сожалений.

Ничего не оставлять на завтра – одно из правил уборки, которая помогает очистить сердце.

В современном мире люди так заняты, что после напряженного трудового дня хочется просто упасть в кровать, бросив невытую посуду и грязное белье.

Но разве при этом можно встать на следующее утро свежим и бодрым?

Оставляя дела прошлого дня незавершенными, мы встретим утро в мрачном расположении духа.

На самом деле настроение портится не в тот момент, когда вы обнаружили, что со вчерашнего дня остались недоделанные дела. Если вы ложитесь спать с мыслью о незавершенных делах, то она будет давить на вас даже во время сна.

Кому-то может присниться, что он закончил уборку, а когда он обнаружит, что это так и не сделано, эта мысль его огорчит.

Если вы ложитесь спать с мыслью о незавершенных делах, то она будет давить на вас даже во время сна.

Есть только настоящее.

Не стоит переживать о том, что было в прошлом, не стоит с тревогой думать о будущем. Но проблема не только в нашем настроении.

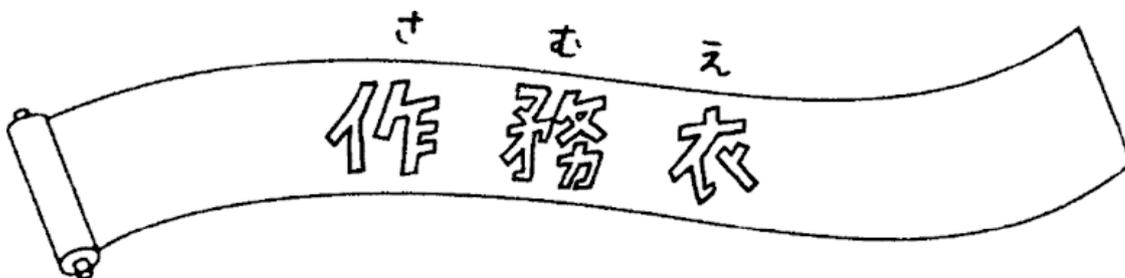
Важно не предаваться иллюзиям и не закрывать глаза на необходимость действовать. Оправдания, что это можно сделать и завтра, никому не идут на пользу.

Если осадок в сердце долго не чистить, потом от него будет очень сложно избавиться.

Не будем оставлять на завтра то, что мы должны сделать сегодня. Пусть каждый новый день начинается с чистого листа и хорошего настроения.

Всегда под рукой

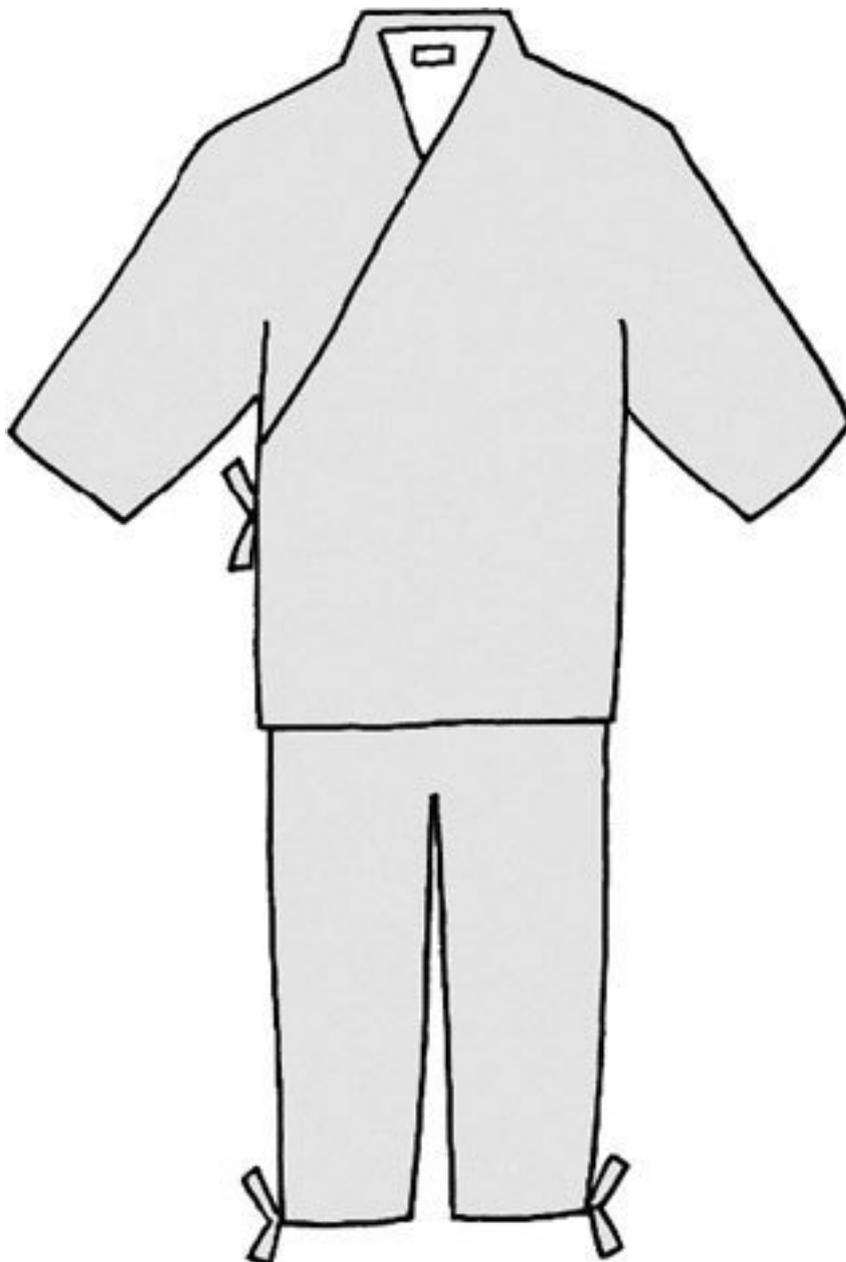
Рабочая одежда – самуэ



Рабочая одежда монахов для выполнения разных работ называется *самуэ*.

Это одежда японского покроя, она не сковывает движений, неприхотлива в стирке, отлично подходит для уборки, хозяйственных работ или выхода на улицу с мелкими поручениями.

Существуют различные фасоны и цвета. Я люблю спокойные тона, индиго и черный, некоторые монахи предпочитают более светлые.



Это очень простая одежда, ее дизайн не устаревает со временем. Для каждого сезона шьют свой *самуэ*: на лето – из тонкого льна, на зиму – из более плотного хлопка с подстежкой.

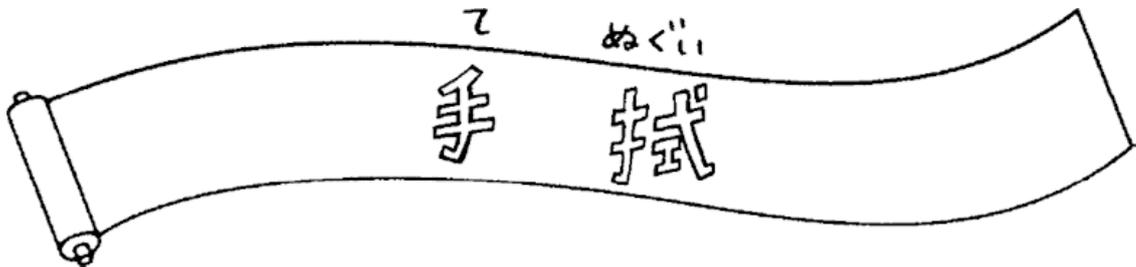
Как выбирать

Для лета подходят легкие модели с сужающимися рукавами *цуцусодэ*, для зимы – более плотные, с резинками на рукавах, удерживающими тепло внутри. Чем больше карманов в костюме, тем удобнее в нем работать. Не следует выбирать *самуэ* из дорогих материалов, ткань должна быть практичной и легко стираться.

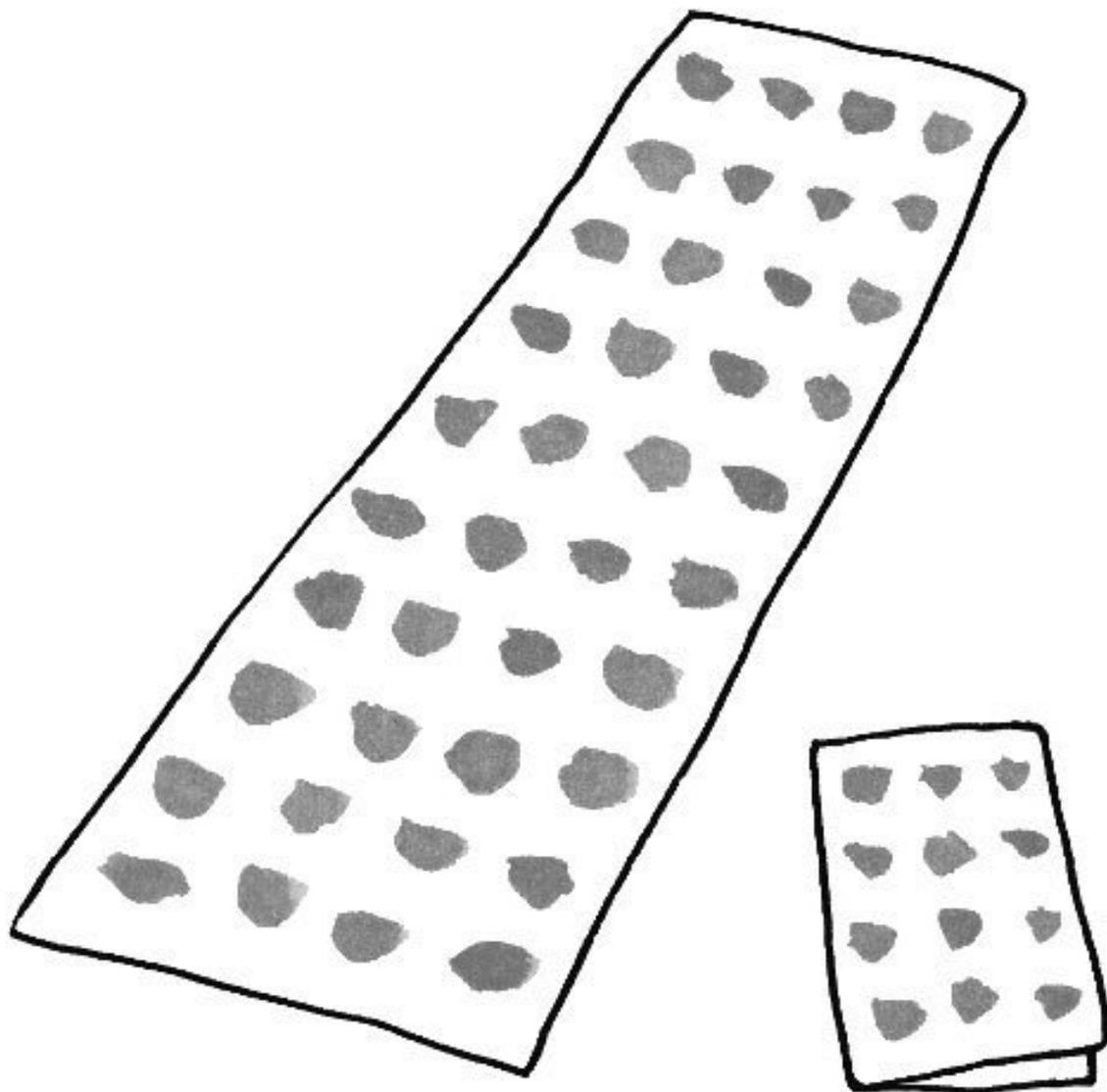
Как стирать

Хлопчатобумажные костюмы можно стирать, как обычное белье. Чтобы на одежде не оставалось складок, достаточно как следует встряхнуть ее после отжима, придать нужную форму и сразу же повесить сушиться.

Традиционная бандана – тэнугуи



С древних времен японцы используют в быту *тэнугуи*. Можно сказать, что этот предмет развивался вместе с японской культурой. Это многофункциональное ручное полотенце из хлопка. Его используют как обычное полотенце, тряпку для мытья посуды или бандану. Некоторые монахи во время работ обматывают *тэнугуи* вокруг головы. Вместе с костюмом *самуэ* она становится рабочей одеждой для уборки. Завязываешь *тэнугуи* на голове и словно говоришь себе: за дело!

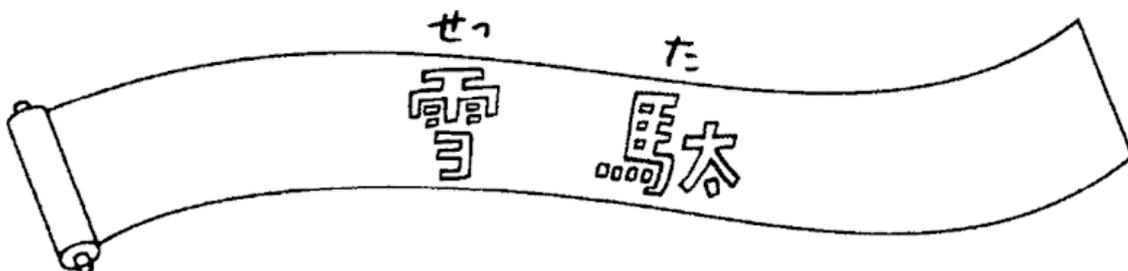


В последнее время вместо *тэнугуи* многие монахи используют обычные полотенца. Например, так делают монахи буддийской школы Сото в храме Эйхэйдзи при выполнении работ на улице. Это необходимо, чтобы защитить бритые головы от царапин о ветки или края зданий. Для женщин с длинными волосами хороший способ – связать волосы в узел и закрепить прическу с помощью *тэнугуи*.

Как стирать

Крашенные *тэнугуи*, пока они не перестанут линять, рекомендовано стирать отдельно от других вещей. Со временем *тэнугуи* становятся только мягче. Преимущество их также в том, что они быстро сохнут. Для ежедневной уборки вполне достаточно иметь один *тэнугуи*, который можно стирать после каждого использования.

Сандалии на кожаной подошве – сэтта

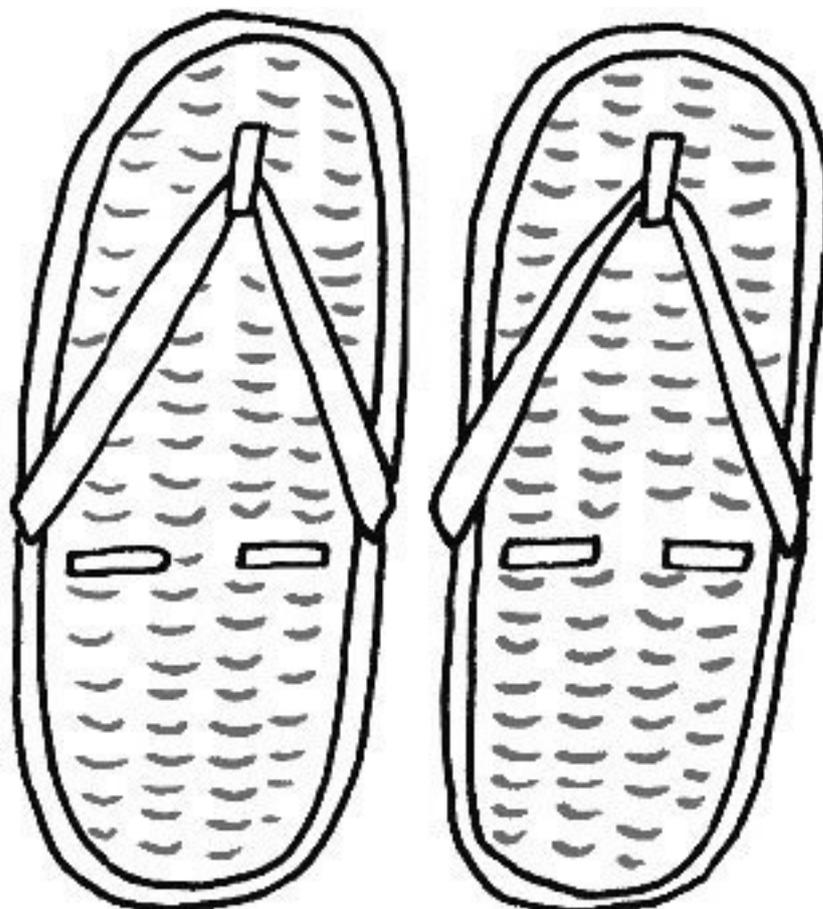


Самая распространенная обувь буддийских монахов – *сэтта*. Говорят, что эти сандалии с тесемками через палец появились еще во времена самого известного мастера чайной церемонии – Сэн-но Рикю.

Слово *сэтта* можно записать иероглифами «снег» и «шаг». Плетеные сандалии *сэтта* не пропускают влагу, поэтому в них можно ходить по мокрой дороге и снегу, а пятка на подошве укрепляется кожаной вставкой, чтобы сандалии не скользили.

Сэтта внешне сочетаются с рабочей одеждой *самуэ*, кроме того, плетеная обувь хорошо закаляет ноги и идеально подходит для повседневных работ.

Последнее время многие плетут сандалии самостоятельно, чтобы использовать их в качестве домашних тапок. Это совсем не плохая идея.

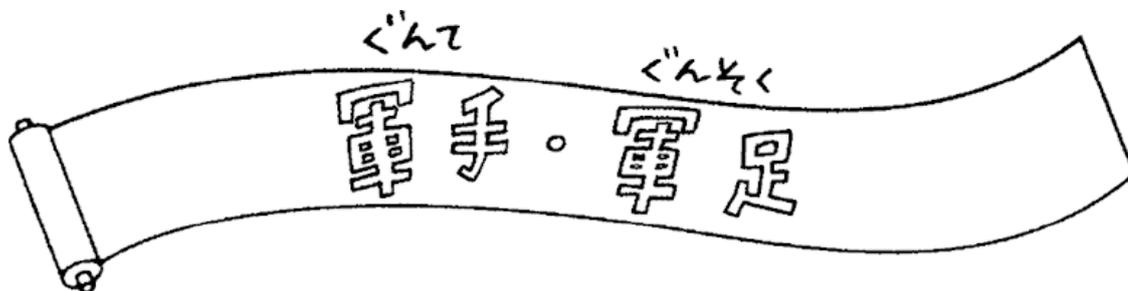


Плетеные сандалии своими руками

Для изготовления вам понадобятся старая ткань, крепкие веревки, ножницы, клипсы, бамбуковые палочки и готовая основа подошвы (продается в японских магазинах).

Сейчас можно найти много мастер-классов или видеоуроков в Интернете, на которых объясняют, как самостоятельно сплести сандалии.

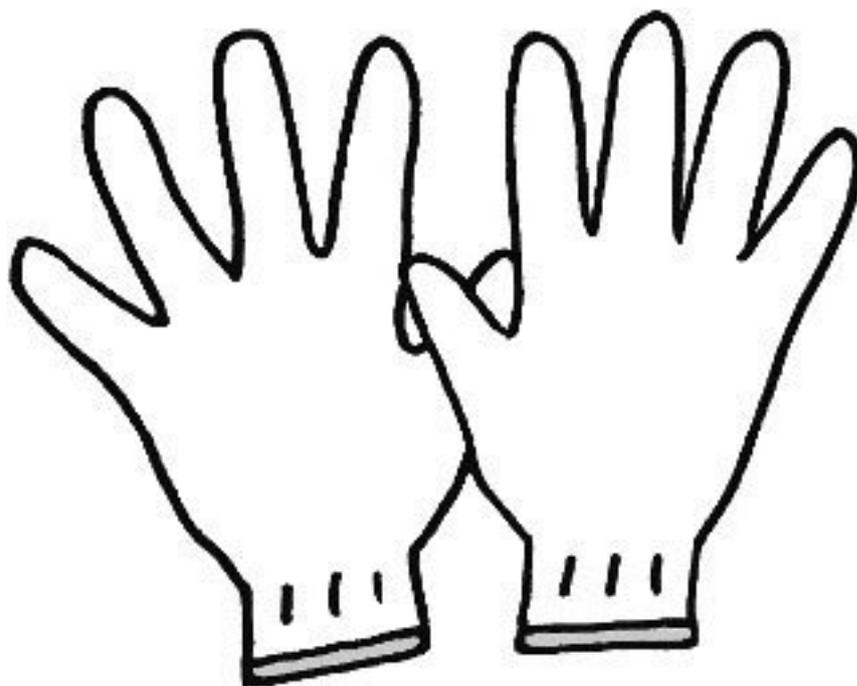
Рабочие перчатки – гунтэ и рабочие носки – гунсоку



Для работы на улице незаменимы плотные тканые перчатки из хлопка – *гунтэ* и носки – *гунсоку*.

Грязь с перчаток *гунтэ* лучше отстирывать сразу же после работы. Как правило, монахи стирают их вручную с мылом. Благодаря ручной стирке и отжиму они долго сохраняют форму.

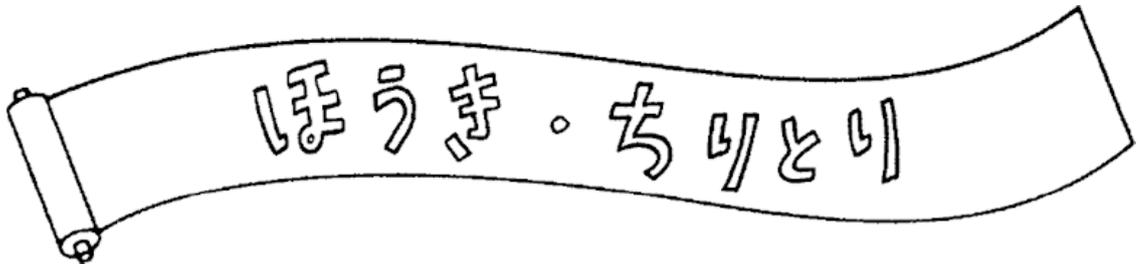
Гунсоку – это носки с отдельным большим пальцем, поэтому их можно носить с сандалиями *сэтта* и любой другой обувью с тесемками через палец. Носок и пятку, которые больше всего пачкаются, обычно делают серого цвета. Так грязь на белом носке не бросается в глаза, а монах выглядит чисто и опрятно.



Для уборки в саду *гунтэ* и *гунсоку* – незаменимые вещи.

Они защищают не только от грязи, но и от шипов растений или осколков стекла. Внутри храма использование *гунтэ* и *гунсоку* не принято, там работают голыми руками и босиком или в тонких носках *таби*.

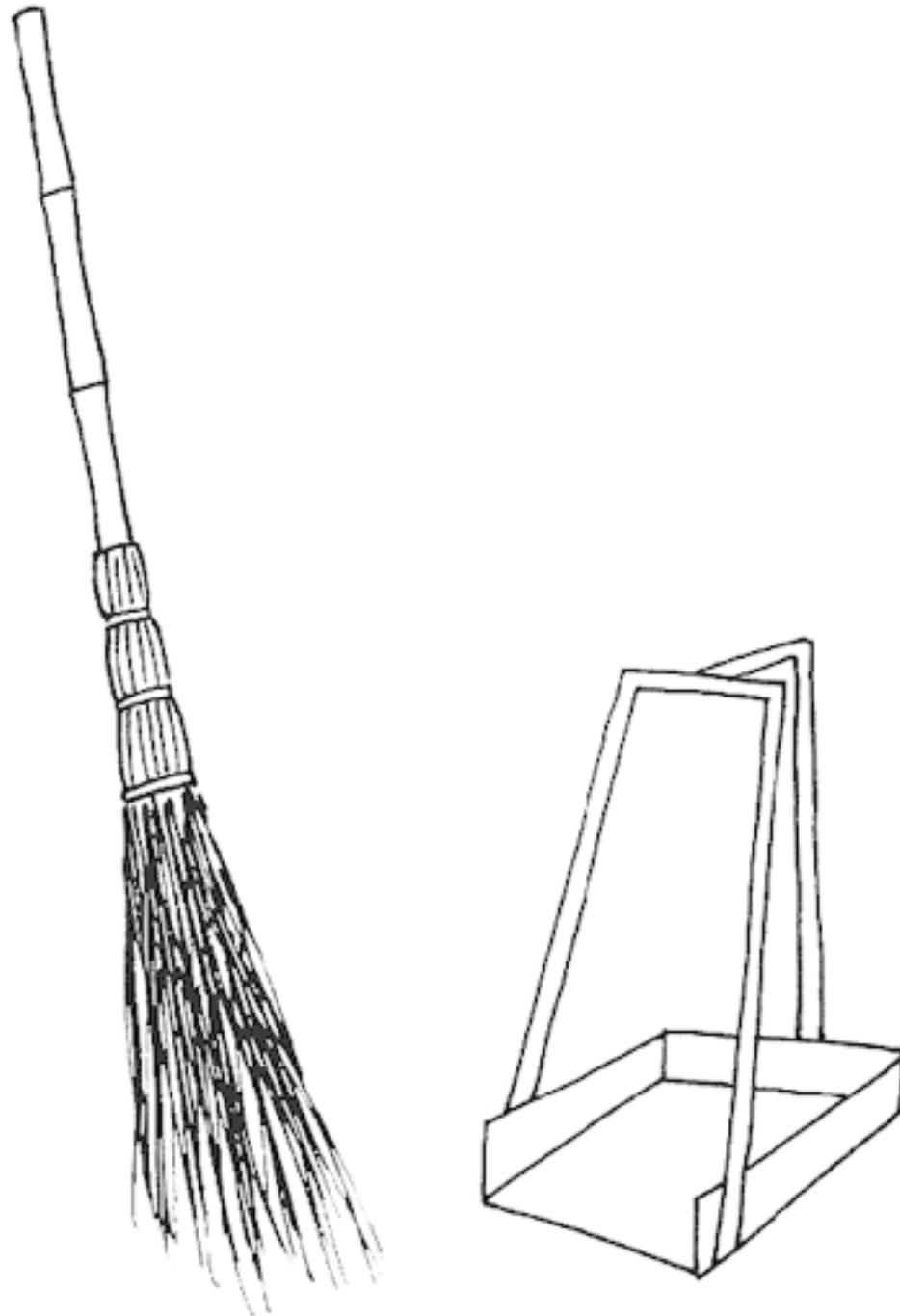
Веник и совок



Как в старые времена, так и сейчас основные наши инструменты для уборки – веник и совок.

Они не занимают места, не требуют электричества, их можно быстро достать. Легкие и удобные, они почти не нуждаются в уходе – практически идеальный инструмент.

Обычно мы пользуемся двумя вениками разного размера: маленьким с короткой ручкой для уборки внутри помещения и большим – чтобы подметать листья на улице.



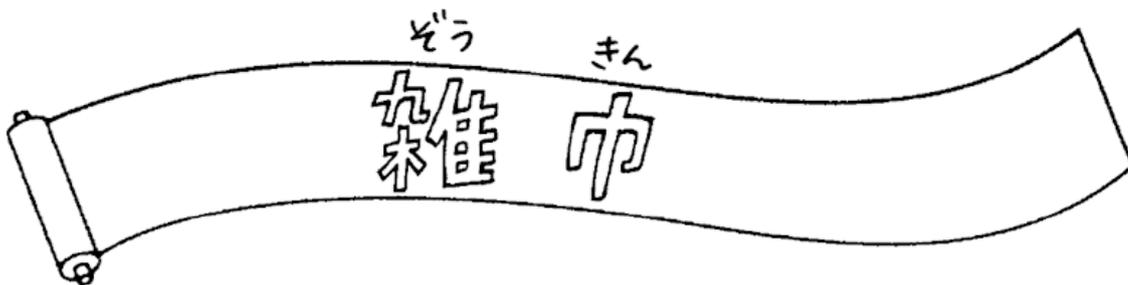
Самый простой, легкий и надежный совок – жестяной. Для работы на улице удобно пользоваться большим совком.

Один из учеников Будды достиг просветления, подметая двор веником.

Жестяные совки с крышкой, которые используют издавна, называются забавным термином «культурные совки». Они легкие и надежные.

Один из учеников Будды достиг просветления, подметая двор веником.

Многофункциональные тряпки – дзокин

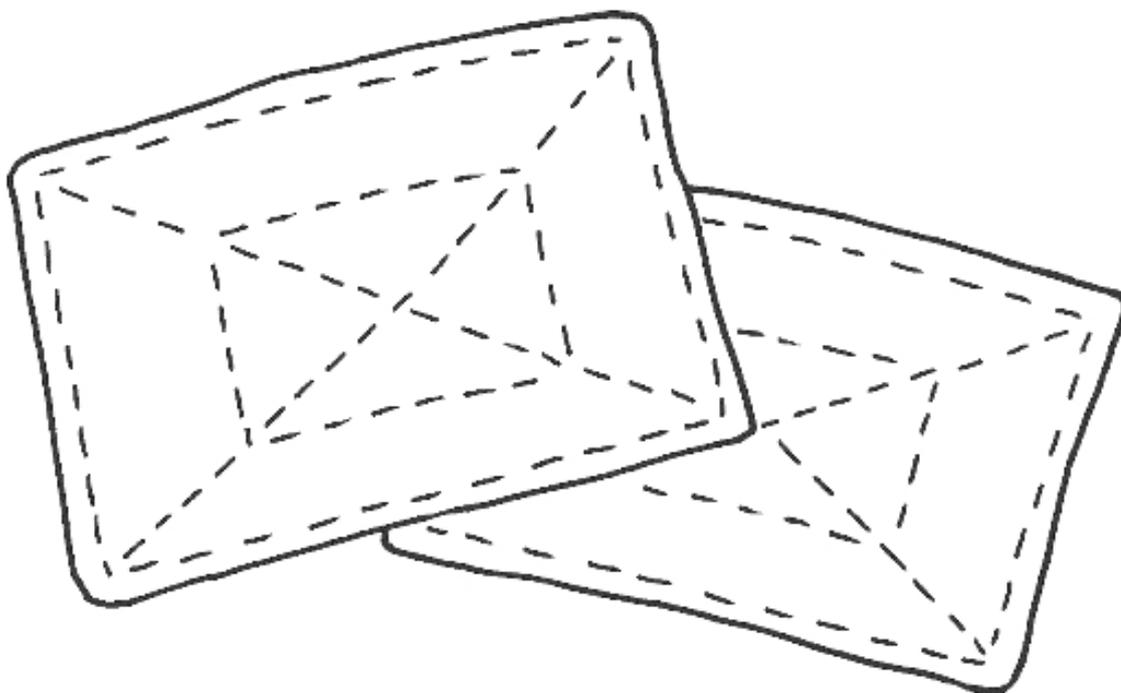


Раньше словом *дзокин* обозначали тряпки для бытовых нужд, сшитые своими руками из свернутых вдвое старых тканей или полотенец. В последнее время многие пользуются *дзокин*, которые продаются в магазинах.

Во многих семьях больше нет швейных машинок, и с этим ничего не поделаешь. Но тем, кто умеет шить, рукоделие, возможно, доставит удовольствие.

В буддийском мире послушники традиционно носили одежду *фундзоэ*, которая шилась из старых тканей. Одежда из ношенной ткани избавляет душу от заносчивости и помогает справиться с патиной на сердце.

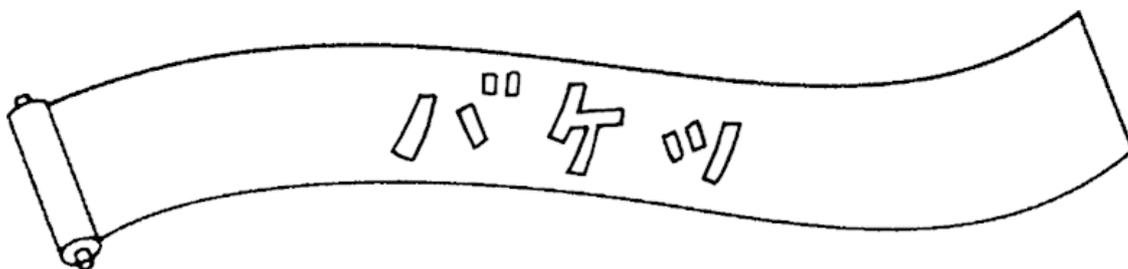
Тряпки-*дзокин* – тоже важный инструмент, так почему бы не вложить немного своих сил в их изготовление.



В мире дзен-буддизма одной из базовых идей является повторное использование вещей. *Дзокин* не шьют из новых тканей. Можно сшить их из вышедшей из употребления одежды. Суть буддизма в том, чтобы ценить жизнь вещей до самого конца.

СУТЬ БУДДИЗМА В ТОМ, ЧТОБЫ ЦЕНИТЬ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ ДО
САМОГО КОНЦА.

Ведро

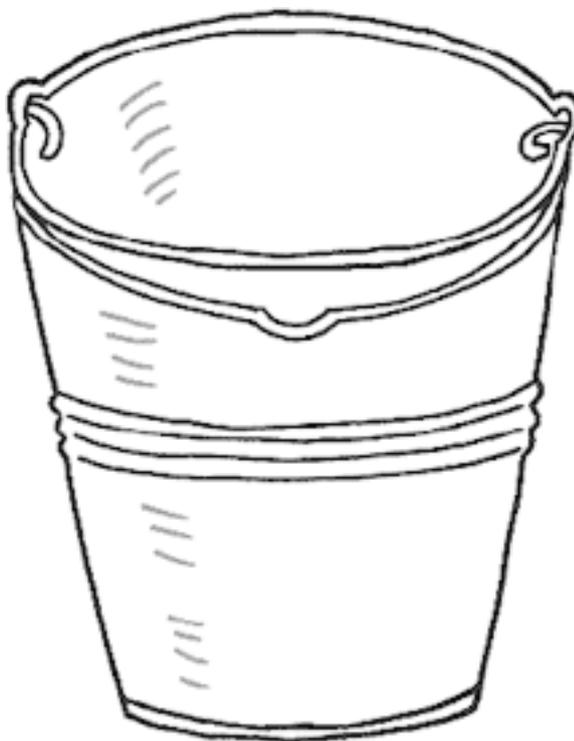


Во время уборки вода – самый лучший природный материал, посланный нам небесами. Поскольку ведро собирает в себя воду, будем обращаться с ним аккуратно.

Если для уборки на улице использовать дождевую воду, а в помещении – воду, оставшуюся после приема ванной, мы не будем понапрасну расходовать такой ценный ресурс.

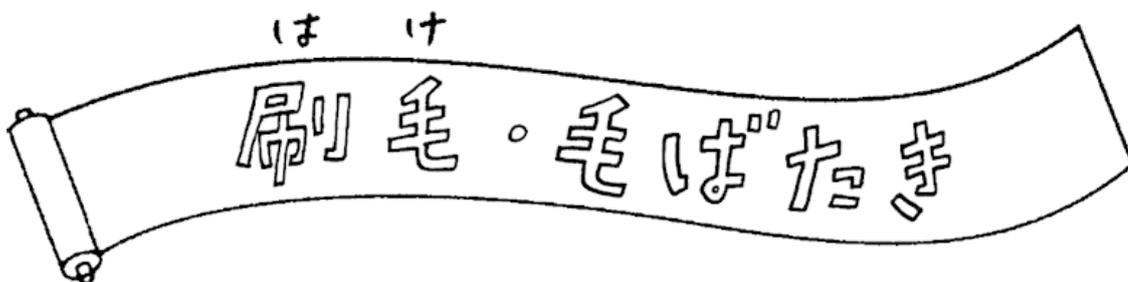
Если во время уборки поставить ведро на пол, то на полу останется мокрое пятно. Поэтому мы всегда подстилаем под ведро тряпку.

Отжимая тряпку, мы внимательно следим, чтобы вода не натекла на пол.



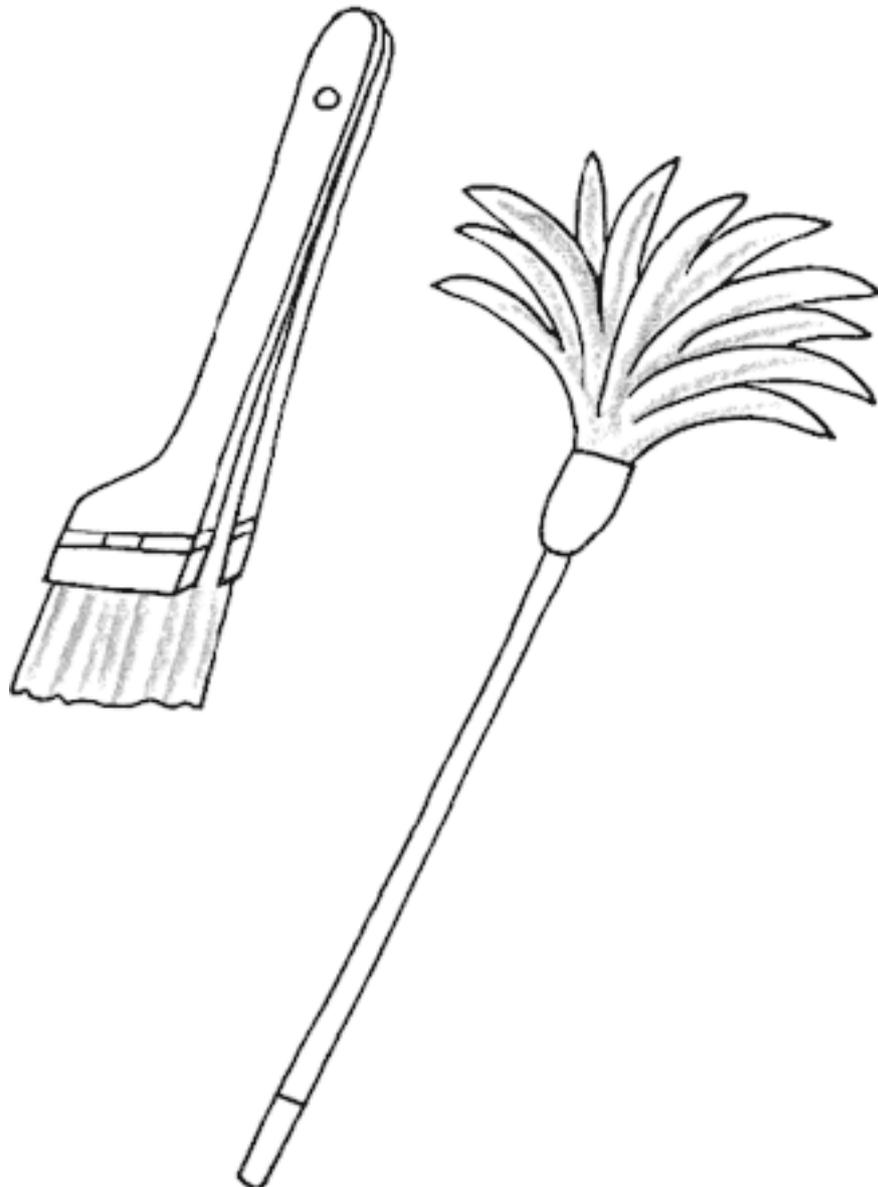
Жестяные ведра, которые раньше часто использовали в школах, – легкие и удобные. Они могут ржаветь, поэтому после использования необходимо вытирать их насухо.

Щетка и сметка



Щеткой мы пользуемся, когда смахиваем пыль с мелких предметов или вещей, требующих бережного обращения, например, с тонких перегородок *сёдзи*.

Поперечные рамки перегородок *сёдзи* обычно покрываются пылью, и их сложно протереть. Перегородки затянуты бумагой, и им противопоказана влажная уборка. Одно неловкое движение – и рискуешь только размазать грязь по поверхности, отчего она еще больше будет бросаться в глаза. В такой ситуации помогает щетка. С ее помощью можно быстро стряхнуть пыль, не прибегая к влажной уборке.



Такие важные реликвии, как изображения будд или бодхисатв, мемориальные таблички с именами предков требуют особо бережного обращения, поэтому мы аккуратно очищаем их мягкими щетками. Мы складываем ладони в молитве, а затем легкими движениями смахиваем пыль с реликвий, двигаясь сверху вниз. Алтари с позолотой можно обмахивать японскими щетками ручной работы без риска повредить их.

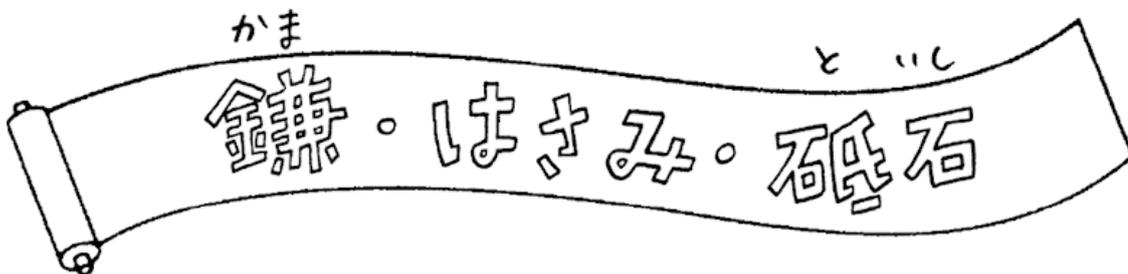
Высококачественные вещи – это кропотливая ручная работа мастеров.

Используя эти предметы, мы чувствуем энергию, вложенную в них мастерами и вкладываем свою душу в процесс уборки.

В Японии изготовление щеток и сметок имеет долгую историю. Высококачественные вещи – это кропотливая ручная работа мастеров. Используя эти предметы, мы чувствуем энергию, вложенную в них мастерами, и вкладываем свою душу в процесс уборки.

Сметки с длинной ручкой помогают чистить потолок. Сметать пыль следует всегда сверху вниз.

Серп, ножницы и точильный камень



Для работы в саду нужны серп и садовые ножницы.

Главное – после каждого использования обеспечивать инструменту надлежащий уход. Поэтому под рукой лучше иметь точильный камень.

Если оставить серп и садовые ножницы в грязи, то лезвие заржавеет. Чтобы этого не случилось, нужно как следует их вымыть и избавиться от грязи и влаги.

Серп мы затачиваем точильным камнем, чтобы в следующий раз можно было воспользоваться им в любой момент.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.