

Veeg je zorgen weg

Adviezen van een boeddhistische monnik
voor een rustig en gelukkig leven

Shoukei Matsumoto



Inleiding

Ik ben een boeddhistische monnik van de Komyoji-tempel in Kamiyacho, in Tokyo in Japan. In 2003 ben ik ingetreden in de Komyoji-tempel en werd ik monnik in de Jodo Shinshu Hongwanji-geloofsgemeenschap. Een monnik begint zijn dag met schoonmaken. We vegen het terrein en de tuin van de tempel en poetsen de grote hal. Dat doen we niet omdat hij vies of rommelig is. We doen het om de somberte uit ons hart weg te nemen.

Als je een tempel bezoekt, voel je een gelukzalige spanning in de rustige ruimte. De tuin is goed onderhouden en smetteloos. Er ligt niet één blaadje op de grond. Binnen in de grote tempelhal ga je als vanzelf rechtop zitten en voel je je alert. Dat dient allemaal om de geest tot rust te brengen.

We vegen het stof weg om onze wereldlijke verlangens weg te halen. We schrobben het vuil weg om ons los te maken van gehechtheden. De tijd die we doorbrengen met het zorgvuldig schoonmaken van elk hoekje van het tempelterrein is uiterst bevredigend. We leiden een eenvoudig leven en nemen de tijd om ons 'zelf' te beschouwen. We beleven elk moment mindful. Niet alleen monniken moeten op deze manier leven. Dat zou iedereen in de drukke wereld van vandaag moeten doen.

Het leven is een dagelijks oefenterrein, en ieder van ons bestaat uit de handelingen die we in het leven uitvoeren. Als je achteloos leeft, wordt je geest bezoedeld, maar als je bewust probeert te leven, wordt die langzamerhand weer zuiver. Als je hart zuiver is, ziet de wereld er stralender uit. Als je wereld stralend is, kun je vriendelijker zijn voor anderen.

Het zenboeddhisme staat bekend om de schoonmaakgewoonten van zijn monniken, maar schoonmaken wordt ook in alle andere Japanse stromingen van het boeddhisme gewaardeerd als een manier om ‘de geest te cultiveren’. In dit boek laat ik je kennismaken met de dagelijkse schoonmaakmethoden in tempels, en ondertussen vertel ik je hoe het is om een monnik in opleiding te zijn. Wat zenpraktijken betreft, sluit ik informatie bij die ik heb gehaald uit gesprekken met Shoyo Yoshimura, een Soto-zenmonnik die voorvechter is van de vegetarische zenkeuken, en een *unsui*-monnik (een zenleerling), Seigaku, die het Japanse zenboeddhisme in Berlijn promoot.

Ik hoop dat je geniet van het op je eigen huis toepassen van de schoonmaaktechnieken die ik hier introduceer. Er is niets ingewikkelds aan. Het enige wat je nodig hebt, is de bereidheid om het stof uit je hart te vegen. Je dagelijkse huishoudelijke taken zullen een manier worden om je hart schoon te maken. Dat zal de toestand van niet alleen je eigen geest, maar ook van die van de

mensen om je heen verbeteren. Ik hoop dat lezers zullen ontdekken dat dagelijks huishoudelijk werk een gelegenheid is om het 'zelf' te beschouwen.

Shoukei Matsumoto
Komyoji-tempelmonnik
november 2011



Zo maak je schoon



Wat houdt schoonmaken in?

Japanners hebben schoonmaken altijd al beschouwd als meer dan een doodgewone klus. In dit land is het normaal voor basis- en middelbareschoolleerlingen om samen hun klas schoon te maken, hoewel ik heb gehoord dat dit op scholen in het buitenland niet gebeurt. Dat heeft waarschijnlijk te maken met het in Japan heersende idee dat schoonmaken niet alleen gaat om het verwijderen van vuil. Het heeft ook te maken met het ‘cultiveren van de geest’.

Als je een tempel bezoekt, zul je merken dat het pand uiterst goed onderhouden is. Uiteraard is dit bedoeld om bezoekers te verwelkomen, maar een andere reden is dat de handeling van het schoonmaken een belangrijke ascetische oefening is voor de monniken die daar wonen en in opleiding zijn. Elk plekje wordt schoongemaakt, opgeruimd en prachtig gepoetst. Toen ik in een tempel in Kyoto in opleiding was, werd zelfs het kleinste foutje dat ik maakte bij het vouwen of stapelen van kleding gevolgd door een peptalk van een van mijn ouderen.

Als je ooit de kans krijgt, moet je eens kijken naar hoe monniken hun tempelrein schoonmaken. Gekleed in *samue*-pakken, de traditionele werkkleding van boeddhistische monniken, zullen ze stil bezig zijn met de hun opgedragen taken, en vrolijk en tevreden overkomen. Schoonmaken wordt niet beschouwd als een last, of als

iets wat je eigenlijk niet wilt doen en zo snel mogelijk wilt afmaken. Er wordt gezegd dat een van de volgelingen van Boeddha verlichting bereikte door alleen maar te vegen terwijl hij steeds maar zong: ‘Haal stof weg. Verwijder het vuil.’ Schoonmaken wordt niet gedaan omdat iets vies is, maar omdat het een ascetische oefening is waarmee je de geest cultiveert.

Rommel

Wat is rommel eigenlijk? Dingen die vies zijn, versleten, onbruikbaar, niet nuttig meer, niet nodig meer, enzovoort. En toch is geen enkel voorwerp in eerste instantie rommel. **Dingen worden rommel als ze worden behandeld als rommel.**

In het boeddhisme wordt geloofd dat niets een tastbare vorm (*tai*) heeft. Dat wil zeggen dat niets van zichzelf een substantie heeft. *Mottainai*, de Japanse term voor ‘verspillend’, komt voort uit dit woord. Maar als iets geen substantie heeft, hoe kan het dan bestaan? Dingen bestaan omdat alle dingen met elkaar samenhangen om elkaars bestaan te ondersteunen. Dat geldt ook voor mensen. De mensen en de dingen in je leven zijn wat je maakt tot wie je bent. Daarom is het niet aan jou om te beoordelen of iets nuttig is of niet, of om dingen die je niet kunt gebruiken te bestempelen als rommel.

Er wordt gezegd dat de gerenommeerde monnik Ren-nyo op een dag een stukje papier oppakte dat in de gang lag en zei: ‘Zelfs dit stukje papier wordt ons gegeven door Boeddha en mag niet verspild worden.’ Het Japanse idee van niet verspillen gaat niet alleen om het vermijden van afval, maar het belichaamt ook dankbaarheid tegenover voorwerpen.

Mensen die voorwerpen niet respecteren, respecteren mensen niet. Wat hen betreft is alles wat niet meer nodig is gewoon rommel. Een kind dat opgroeit en zijn ouders zich op deze manier ziet gedragen, gaat niet alleen voorwerpen, maar ook vrienden op dezelfde manier beschouwen.



In elk voorwerp is de enorme hoeveelheid tijd en moeite aanwezig die erin is gestoken: het ‘hart’ van de persoon die het heeft gemaakt. Het is belangrijk om eraan te denken hier dankbaar voor te zijn als je schoonmaakt of opruimt, en niet achteloos met dingen om te springen.

Toch kunnen we niet alles in een kast opbergen omdat we niets willen verspillen. Sommige dingen hebben, ondanks het feit dat ze een beetje oud zijn, nog steeds leven in zich. Ergens anders zouden ze een plek hebben om te schitteren, maar in plaats daarvan worden ze vaak opgeborgen en vergeten, waardoor ze hun leven eindigen

zonder dat ze het daglicht zien. Dit is nogal droevig. Wees dankbaar voor de dingen die je van dienst zijn geweest en geef ze aan mensen die ze zouden kunnen gebruiken, waar ze een doel kunnen hebben en weer tot hun recht komen. Waardeer de dingen die je om je heen hebt.

Wat is het beste moment om schoon te maken en op te ruimen?

Ben je van mening dat het niet uitmaakt wanneer je schoonmaakt, en dat je het gewoon maar moet doen als je er de tijd voor hebt? Ik heb al gezegd dat schoonmaken een manier is om somberte uit de geest te halen, maar zelfs als je je echt inspant om te vegen en te dweilen, zal het je niet echt een verfrist gevoel geven als je het 's avonds doet. In boeddhistische tempels is het onbestaanbaar dat je begint met schoonmaken nadat de zon is ondergegaan.

Schoonmaken moet je 's ochtends doen. Maak er je allereerste activiteit van de dag van. De dagelijkse routine van een unsui-monnik begint met vroeg opstaan, je gezicht wassen en je aankleden, om er klaar voor te zijn om te gaan schoonmaken en de godsdienstoefeningen voor die dag uit te voeren. Als je je lichaam blootstelt aan de frisse lucht voordat de zon opgaat, krijg je auto-

matisch het gevoel dat je opgeladen bent, en krijg je energie voor de taken die voor je liggen. In stilte schoonmaken terwijl de stilte je omgeeft – voordat andere mensen en de planten wakker worden – is verfrissend en maakt je geest leeg. Tegen de tijd dat alle anderen verschijnen, heb je het schoonmaakwerk gedaan en ben je helemaal klaar voor het dagelijkse werk. 's Ochtends schoonmaken schept ademruimte voor je geest zodat je een aangename dag kunt hebben.

Zorg er aan het eind van de dag voor dat je je omgeving opruimt voordat je naar bed gaat. Als je, net als een unsui-monnik, de hele dag alleen maar hoeft schoon te maken en op te ruimen, is het niet nodig om 's avonds op te ruimen. Zodra je klaar bent met iets te gebruiken, berg je het op. Als je daar goed op let, zal er nooit iets rondslingeren. Dat is misschien niet zo eenvoudig om voor elkaar te krijgen in een gewoon huis, en daarom zou je op z'n minst voordat de dag afgelopen is de dingen die je hebt gebruikt of waarvan je een rommeltje hebt gemaakt moeten opbergen op de plek waar ze thuishoren. Het is belangrijk dat je huis opgeruimd is, zodat je de volgende ochtend met een fris gevoel weer van start kunt gaan, als je begint aan je schoonmaakwerk voor die dag. Toen ik aan het trainen was om een monnik te worden, zegden mijn kamergenoten en ik altijd avondsoetra's op voordat we naar bed gingen. Doordat we dit tegen bedtijd in een opgeruimde kamer deden, voelde het verfrissend en

maakte het de geest leeg, wat tot een diepe slaap leidde.

Schoonmaken en opruimen zijn dagelijkse taken, en het allerbelangrijkste is consequent zijn. Zelfs heel even schoonmaken en opruimen is goed, dus maak er een gewoonte van om elke dag in elk geval iets schoon te maken. In het begin kan het moeilijk zijn om 's ochtends vroeg op te staan, maar als je er een gewoonte van maakt om 's ochtends schoon te maken en 's avonds op te ruimen, zullen je lichaam en je geest elke ochtend verfrist voelen.

Luchten

Eén ding wat je moet doen voordat je gaat schoonmaken, is de ramen openzetten om frisse lucht binnen te laten. In de tempel doen we dat om de lucht te zuiveren en de frisse ochtendbries binnen te laten. De koele vroege-ochtendlucht die binnenstroomt, maakt je wakker als hij in contact komt met je huid, en je voelt je schoon en opgefrist. Het vullen van je longen met deze frisse lucht bereidt je geest automatisch voor op de schoonmaaktaken die je moet vervullen. Ongeacht hoeveel oppervlak je schoonmaakt, als de lucht om je heen muf is, zal je geest zich ook zo voelen.

Een lichte bries tijdens het aangename seizoen van het voorjaar of het najaar voelt heerlijk. Midden in de zomer laat je door het openen van de ramen echter de verstik-

kende hitte binnen, en op winterochtenden de bijtende kou. Maar dat geeft niet. **De handeling van het schoonmaken is een kans om met de natuur te communiceren.**

Zonder de aanpassingen die door mensen worden gemaakt, zou een huis bedekt raken met een laag stof en zou de structuur ervan verweren. Binnen honderd jaar zou het uit elkaar vallen en terugkeren naar de natuur. Door je huis schoon te maken en te onderhouden, houd je het evenwicht met de brute krachten van de natuur in stand. Daarmee kun je het in een staat houden die gerieflijk wonen mogelijk maakt. Mensen zijn in wezen zwakke schepsels die niet lang kunnen overleven zonder een onderkomen tegen de elementen. Daarom moeten we aanpassingen aanbrengen in de omgeving waarin we leven.

Schoonmaken is een manier om in gesprek te gaan met de natuur. Als we dit idee in gedachten houden, wordt duidelijk dat bepaalde aspecten van het moderne leven, zoals airconditioning die de hele zomer en winter dezelfde omgeving creëert, neerkomen op een weigering om met de natuur te communiceren. Hieraan gewend raken leidt vast en zeker tot een verzwakking van lichaam en geest. Als het heet is, hoort het heet te zijn. Als het koud is, hoort het koud te zijn. Ik denk dat zweten terwijl je schoonmaakt, terwijl je de natuur ervaart, het geheim is voor een gezond lichaam en een gezonde geest.

Zet een raam open en ga een interactie aan met de

natuur. Word je ervan bewust dat je te zwak bent om in dezelfde omgeving te leven als levende wezens in het wild. Ervaar hoe zacht en hoe hard de natuur op je huid kan zijn, en wees dankbaar voor de kostbaarheid van de levenskracht. Zet elke ochtend de ramen open die je met de natuur verbinden en adem de frisse lucht in.

Zo ga je om met insecten

Boeddhisten houden zich aan vijf geboden, en het eerste schrijft voor dat we moeten afzien van het doden van levende wezens. Al het leven is onderling met elkaar verbonden en moet allemaal gelijkelijk worden gerespecteerd. Je moet een ander levend wezen niet zonder reden verwonden of doden. Maar mensen moeten nu eenmaal doden om vlees, vis, groenten en ga zo maar door te oogsten om te kunnen overleven, dus moeten we ons bewust zijn van deze noodzaak, en ons zowel berouwvol als dankbaar voelen.

Het is belangrijk om manieren van leven te zoeken waarbij je kunt vermijden dat je andere levende wezens doodt. De grondslag hiervoor is dagelijks schoonmaken. Insecten komen tevoorschijn op zoek naar voedsel en plekken om eitjes te leggen. Als je kruimels op de eettafel laat liggen en borden niet afwast, of het afval niet buitenzet, zullen er automatisch insecten op afkomen. Goed

schoonmaken na elke maaltijd is daarom de eerste stap naar voorkomen dat je insecten moet doden. Het is belangrijk om een omgeving te creëren waarin insecten zich niet kunnen voortplanten. Als je een emmer buiten laat staan, zal er regenwater in komen te staan en zullen muskieten er eitjes in leggen. Zet emmers en andere voorwerpen die water kunnen bevatten ondersteboven. Houd siervasjes klein van afmeting en zorg voor reinheid door het water vaak te verversen.

Sommige insecten, zoals termieten en wespen, zijn gevaarlijk als je er niets aan doet. Je kunt voorkomen dat ze nesten maken door ervoor te zorgen dat er altijd frisse lucht is en dat er geen vocht wordt ingesloten, door planten vaak te snoeien en de luchtcirculatie te verbeteren. Als je het gras maait, controleer dan eerst of er bladeren of uitwerpselen zijn om er zeker van te zijn dat daar geen bijen of rupsen in schuilen. Wees alsjeblieft vriendelijk en respectvol jegens het leven, omwille van zowel mensen als insecten.

Breng variatie aan in je schoonmaaktaken

De uiteenlopende taken die monniken moeten uitvoeren terwijl ze in training zijn, worden onder hen verdeeld, maar deze opdrachten veranderen regelmatig. Dit wordt

tenyaku (rolwisseling) genoemd, en het houdt in dat de toegewezen locatie van iedere monnik verandert. De persoon die bijvoorbeeld gisteren de leiding had over de keuken zou vandaag de leiding over de tuin kunnen krijgen. Door dit systeem doet iedere monnik ervaring op met elke taak die in de tempel moet worden uitgevoerd.

Een ascetische oefening roept misschien het beeld op van iemand die in zijn eentje en in stilte een taak uitvoert, maar in werkelijkheid is voor het schoonhouden van een tempel teamwerk nodig. Het is essentieel om te weten wat anderen doen: welk stuk iemand anders op dit moment aan het dweilen is, bijvoorbeeld. Je moet overzicht hebben over de algehele situatie en nadenken over de rol die je erin moet spelen, en daarna bepaalde initiatieven nemen, zoals anderen helpen bij hun taken. Het is belangrijk om dingen op een ordelijke en grondige manier te doen terwijl je goed let op wat anderen om je heen aan het doen zijn. **Je moet de algehele situatie overzien voordat je vaststelt wat je moet doen.** Als anderen op de ene plek werken, moet jij op een andere plek beginnen.

Tijdens onze opleiding in de tempel wordt slordigheid bij één individu de verantwoordelijkheid van de groep als geheel. Soms moet het hele team urenlang met gekruiste benen op een harde houten vloer zitten. Je wilt geen problemen voor anderen veroorzaken, dus moet je er echt voor zorgen dat je dingen op de juiste manier

doet. Dit vormt een gelegenheid om te leren dat jouw bestaan niet alleen om jou draait. Dat geldt ook voor het dagelijks leven. Het is niet slechts de taak van één persoon om schoon te maken. Iedereen moet zich ervan bewust zijn. Verdeel de taken onder de gezinsleden en wissel af en toe. Het hele gezin zou moeten samenwerken als een team, zich bewust van elkaar terwijl ze de taken uitvoeren.

We waarderen ons gezin meer als onze routine in de war wordt gebracht door externe gebeurtenissen. Een echtgenoot kan bijvoorbeeld pas beseffen hoe afhankelijk hij is van zijn vrouw als zij, die altijd kookt, aan het bed gekluisterd is door ziekte en hij erachter komt dat hij niet eens rijstepap kan maken. Als we ons op deze manier bewust worden van onze tekortkomingen, is dat een goede gelegenheid om te proberen ze te overwinnen.

Het wisselen van huishoud- en schoonmaaktaken is ook een effectieve manier om kinderen te leren wat er gedaan moet worden. In eerste instantie kan dit frustrerend zijn, omdat het efficiënter zou zijn als een volwassene een taak alleen doet in plaats van een kind te helpen het te doen. Toch is het belangrijk om kinderen zo veel mogelijk taken te geven. Familiebanden zijn de sterkste van alle menselijke banden. Gebruik huishoudelijke taken als een mogelijkheid om ze te verdiepen.

