









SHOUKEI MATSUMOTO  
Die Kunst des achtsamen Putzens



GOLDMANN



Shoukei Matsumoto

# Die Kunst des achtsamen Putzens

Wie wir Haus und Seele reinigen

Aus dem Japanischen von  
Wolfgang Höhn und Mariko Sakai

GOLDMANN

Die japanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »Obôsan ga oshieru kokoro ga totonou sôji no hon« bei Discover 21, Inc., Tokyo.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage  
Neuauflage Dezember 2019  
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2011 by Shoukei Matsumoto  
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan.  
German edition published by arrangement with Discover 21, Inc.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: GettyImages/ TongRo Images Inc.  
Illustrationen: Kikue Tamura  
Lektorat: Mareike Fallwickl, Salzburg  
JG · Herstellung: cf  
Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: PB Tisk, a.s., Příbram  
Printed in the Czech Republic  
ISBN 978-3-442-22295-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

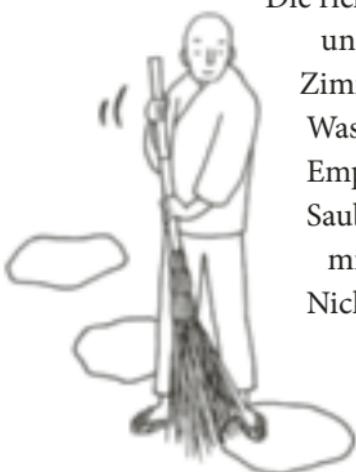
# INHALT

⋮

Vorwort .....	9
---------------	---

## ANLEITUNG ZUM SAUBERMACHEN

Was Putzen bedeutet .....	12
Zum Thema Abfall .....	13
Die richtige Zeit zum Putzen	
und Aufräumen .....	16
Zimmer lüften .....	18
Was tun mit Insekten? .....	20
Empfehlung zum Rollentausch .....	22
Saubermachen im Einklang	
mit dem Wetter .....	24
Nicht auf morgen verschieben .....	25





## DIE VORBEREITUNG

Arbeitskleidung ( <i>samue</i> ) .....	27
Handtuch ( <i>tenugui</i> ) .....	29
Sandalen ( <i>setta</i> ) .....	31
Arbeitshandschuhe und Arbeitssocken	
( <i>gunte</i> & <i>gunsoku</i> ) .....	32
Besen und Kehrschaufel .....	34
Putztuch .....	35
Eimer .....	36
Pinsel und Staubwedel .....	37
Sichel, Baumschere und Wetzstein .....	38

## KAPITEL 1

### SAUBERKEIT UND HYGIENE AN ORTEN DES WASSERS UND DER KÖRPERPFLEGE

Küche .....	41
Toilette .....	46
Badezimmer .....	50
Wäsche .....	54
Bügeln .....	58
Kleiderwechsel .....	59
Essgeschirr .....	63
Reparatur .....	67

Luftreinigung .....	70
Maßnahmen gegen Schimmel .....	72

## KAPITEL 2 DIE REINIGUNG DER ZIMMER

Fußboden .....	75
Gästezimmer und Tokonoma .....	79
Zimmer mit Hausaltar .....	82
Paperschiebewände ( <i>shōji</i> ) .....	85
Beleuchtung .....	88

## KAPITEL 3 PUTZEN AUSSERHALB DES HAUSES



Eingang .....	92
Garten .....	96
Glasfenster .....	100
Fliegenfenster ( <i>amido</i> ) .....	102
Zugang .....	104
Terrasse .....	106

## KAPITEL 4

### GEIST UND KÖRPER REINIGEN

Gesicht waschen .....	108
Schlaf .....	111
Atmung .....	113
Zahnpflege .....	115
Haare schneiden .....	117
Ausscheidung .....	119
Mahlzeiten .....	122

### WENN MAN MIT DEM PUTZEN FERTIG IST

Nichts besitzen .....	125
Ordnung und Sauberkeit .....	128
Die Jahreszeiten spüren .....	130
Großputz am Jahresende .....	132

Nachwort .....	136
Anmerkungen .....	143
Über den Autor .....	147

# VORWORT



Ich bin buddhistischer Priester des Honganji-Zweigs der Jôdoshinshû-Schule<sup>1</sup> im Tempel Kômyôji im Zentrum von Tôkyô. Im Jahr 2003 habe ich hier angeklopft und ein neues Zuhause gefunden.

Der Tag eines buddhistischen Priesters beginnt mit Sauber machen. Wir fegen und säubern den Tempelbereich, den Garten und die Haupthalle. Das tun wir nicht, weil es dort schmutzig und unordentlich wäre, sondern um die Wolken des Geistes zu entfernen. Wer einen Tempel besucht, empfindet eine angenehme und friedvolle Anspannung. Im gut gepflegten Tempelgarten liegt kein einziges Blatt auf dem Boden. Setzt man sich in die Haupthalle, richtet sich die Wirbelsäule von allein auf. Das lässt den Geist an jedem Tag zur Ruhe kommen.

Wir entfernen den Schmutz, um den Geist von weltlichen Sorgen zu reinigen. Wir putzen den Dreck weg, um uns

von Verhaftungen zu lösen. Die Zeit, die ich für das gründliche Putzen bis in den letzten Winkel benötige, ist zutiefst bereichernd. Das Ziel ist, ein einfaches Leben zu führen, Zeit zu haben, sich selbst zu betrachten. Und auf diese Weise jeden Augenblick achtsam zu leben. Das gilt nicht nur für uns Priester und Mönche<sup>2</sup>, sondern ist sicher auch für alle viel beschäftigten Menschen von heute wichtig.

Das Menschenleben ist ein tägliches Arbeiten an sich selbst. Jede einzelne unserer Taten prägt unmittelbar unser Wesen. Wenn wir Unrecht tun, beschmutzen wir unseren Geist, und wenn wir uns bemühen, richtig zu leben, wird unser Geist allmählich rein. Wenn der Geist rein wird, leuchtet die Welt, die wir sehen. Wenn die Welt leuchtet, werden die Menschen freundlicher.

Was das Putzen der Mönche betrifft, so ist die Zen-Schule dafür besonders berühmt. Generell wird im japanischen Buddhismus viel Wert auf das Saubermachen zur Reinigung des Geistes gelegt. In diesem Buch möchte ich Ihnen die alltägliche Praxis des Putzens vorstellen, wie sie gewöhnlich im Tempel gepflegt wird, und mit Einblicken in die Schulung der Mönche ergänzen.

Was die Praxis der Zen-Schule angeht, so werde ich zusammenfassen, was ich von zwei Mönchen der Sôtô-Schule erfahren habe: von Shôyô Yoshimura, der als Mönchskoch für buddhistisch-vegetarische Küche tätig ist, und von Seigaku, der sich in Berlin für die Verbreitung des Zen einsetzt.

Nach der Lektüre dieses Buchs können auch Sie die Reinigungsmethoden eines buddhistischen Priesters praktizieren. Das ist nicht schwierig. Wenn Sie sich entschließen, im Alltagsleben den Geist zu reinigen, wird sich Ihre tägliche Hausarbeit auf der Stelle in eine »Methode der Geistesreinigung« verwandeln. Und dadurch reinigen Sie nicht nur den eigenen Geist, sondern auch den Geist der Menschen um Sie herum.

Es würde mich freuen, wenn alle Leser das tägliche Saubermachen zum Anlass nähmen, ihr eigenes Ich zu erforschen.

Shoukei Matsumoto,  
Priester des Kômyôji,  
im November 2011



# ANLEITUNG ZUM SAUBERMACHEN



## Was Putzen bedeutet

In Japan ist Putzen nicht einfach nur körperliche Arbeit. Es geht seit jeher darüber hinaus. Saubermachen bedeutet nicht bloß »Schmutz entfernen«, sondern hat etwas mit der »Reinigung des Geistes« zu tun. Hier ist es selbstverständlich, dass alle Grund- und Mittelschüler sich an der Reinigung der Schule beteiligen. Soweit ich weiß, gibt es so etwas in anderen Ländern nicht.

Bei einem Tempelbesuch fällt auf, wie sauber und ordentlich es im Tempelbereich aussieht. Einerseits möchte man den Besuchern natürlich einen schönen Empfang bereiten, andererseits stellt das Saubermachen an sich für die im Tempel lebenden und praktizierenden Mönche einen wichtigen Teil ihrer buddhistischen Praxis dar. Überall ist alles schön