

Matsumoto Shoukei

MANUAL  
DE LIMPEZA  
*de um*  
MONGE BUDISTA

Tradução  
Diogo Kaupatez



Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

Copyright © Keisuke Matsumoto, 2011

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2015, 2020

Edição original japonesa publicada por Discover 21, Inc Tokyo, Japão.

Edição em português publicada em acordo com Discover 21, Inc.

Todos os direitos reservados

Título original: *Obousan ga oshieru kokoro ga totonou souji no hon*

*Preparação:* Marcelo Nardeli

*Revisão:* Juliana Cury Rodrigues, Luiz Pereira e Fernanda Guerriero

*Diagramação:* Desenho Editorial

*Ilustrações de miolo:* Kikue Tamura

*Capa:* Rafael Brum

*Imagens de capa:* Shutterstock

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA  
PUBLICAÇÃO (CIP) ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Matsumoto, Keisuke

Manual de limpeza de um monge budista /Matsumoto Shoukei; tradução  
de Diogo Kaupatez. — 2. ed. — São Paulo : Planeta do Brasil, 2020.  
176 p.

ISBN: 978-85-422-1887-9

Título original: *Obousan ga oshieru kokoro ga totonou souji no hon*

1. Limpeza e arrumação doméstica 2. Filosofia budista I. Título II. Kaupatez, Diogo

20-1126

CDD 648.5

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO:

1. Limpeza e arrumação doméstica

2020

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar – Consolação

01415-002 – São Paulo – SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

# Sumário

|                |                                                                        |    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|----|
|                | Apresentação . . . . .                                                 | 09 |
| <b>Parte 1</b> | <b>Uma ideia de limpeza.</b> . . . .                                   | 11 |
|                | A limpeza . . . . .                                                    | 13 |
|                | O lixo . . . . .                                                       | 15 |
|                | A hora de limpar . . . . .                                             | 17 |
|                | Arejar . . . . .                                                       | 19 |
|                | Insetos . . . . .                                                      | 21 |
|                | Rotatividade . . . . .                                                 | 23 |
|                | Meteorologia . . . . .                                                 | 25 |
|                | Não deixe para amanhã . . . . .                                        | 27 |
| <b>Parte 2</b> | <b>Utensílios</b> . . . . .                                            | 29 |
|                | <i>Samue</i> . . . . .                                                 | 31 |
|                | <i>Tenugui</i> . . . . .                                               | 33 |
|                | <i>Setta</i> . . . . .                                                 | 35 |
|                | Luvas e meias . . . . .                                                | 37 |
|                | Vassoura e pá de lixo . . . . .                                        | 39 |
|                | Pano de chão . . . . .                                                 | 41 |
|                | Balde . . . . .                                                        | 43 |
|                | Escova e espanador . . . . .                                           | 45 |
|                | Foice, tesoura e pedra de amolar . . . . .                             | 47 |
| <b>Parte 3</b> | <b>Limpeza da cozinha, do banheiro e de objetos pessoais</b> . . . . . | 49 |
|                | Cozinha . . . . .                                                      | 51 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Toalete . . . . .                | 57 |
| Casa de banho . . . . .          | 63 |
| Roupa suja . . . . .             | 67 |
| Ferro de passar . . . . .        | 71 |
| <i>Koromogae</i> . . . . .       | 73 |
| Utensílios de refeição . . . . . | 77 |
| Reparos . . . . .                | 83 |
| Desodorização . . . . .          | 87 |
| Mofo . . . . .                   | 89 |

#### **Parte 4 Limpeza da casa . . . . . 93**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Assoalho . . . . .                          | 95  |
| <i>Tokonoma</i> e sala de visitas . . . . . | 99  |
| <i>Butsuma</i> . . . . .                    | 103 |
| <i>Shôji</i> . . . . .                      | 107 |
| Iluminação . . . . .                        | 111 |

#### **Parte 5 Limpeza da área externa. . . . . 115**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Entrada . . . . .            | 117 |
| Jardim . . . . .             | 121 |
| Vidros das janelas . . . . . | 125 |
| Tela para janelas. . . . .   | 127 |
| Caminho de acesso . . . . .  | 129 |
| Terraço. . . . .             | 131 |

#### **Parte 6 Limpeza do corpo e da alma . . . . . 133**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Lavar o rosto . . . . .       | 135 |
| Sono . . . . .                | 139 |
| Respiração . . . . .          | 141 |
| Escovação dos dentes. . . . . | 143 |
| Corte de cabelo . . . . .     | 145 |
| Excreção . . . . .            | 147 |
| Refeições . . . . .           | 151 |

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| <b>Parte 7 Terminada a limpeza . . . . .</b> | <b>155</b> |
| Desapegue . . . . .                          | 157        |
| Mantenha a ordem . . . . .                   | 159        |
| Em harmonia com as estações . . . . .        | 161        |
| A Grande Faxina . . . . .                    | 165        |
| <br>Posfácio . . . . .                       | <br>167    |





## Apresentação

**E**m 2003, tornei-me monge da escola Shin da Terra Pura e fixei-me no templo Kômyô, localizado no distrito de Kamiyachô, em Tóquio. Nosso dia começa com a faxina: varremos o interior do templo, o jardim e, em seguida, lustramos o assoalho da ala principal. Não porque estejam sujos, mas para purgar as sombras que escurecem nossos espíritos.

Ao visitar um templo, penetra-se em um ambiente que intimida ao mesmo tempo que acolhe. No jardim, não há folhas caídas ou sujeira. Ao sentar-se na ala principal, a coluna naturalmente se endireita e os sentidos se aguçam, de modo que as emoções cotidianas se colocam em segundo plano.

Remove-se a sujeira para limpar os desejos mundanos. Assim, cada segundo de faxina é pleno de significado.

Uma vida simples permite voltar-se para dentro de si e concentrar todas as energias em cada instante. Não é restrita aos monges — aliás, é essencial na sociedade

moderna, que tanto privilegia a velocidade. A vida é um ascetismo diário, e todo gesto reflete na formação do espírito, que se mancha com atos descuidados e se purifica sob uma conduta correta, momento em que o entorno também resplandece. E, quando o mundo resplandece, a gentileza com o próximo se multiplica.

Quando o assunto é limpeza budista, a escola mais famosa é a zen, embora todas privilegiem a faxina como sinônimo de aprimoramento espiritual. Este livro apresenta os métodos de limpeza cotidiana nos templos, parte integrante das práticas ascéticas dos monges. Os métodos zen-budistas foram compilados em conversas com o monge Shôyô Yoshimura, divulgador da culinária vegetariana, e do monge itinerante Sengaku, difusor do zen em Berlim.

Aproveite os métodos de limpeza monástica contidos nestas páginas. Não são difíceis. Tome a resolução de aperfeiçoar seu interior e as tarefas cotidianas se tornarão um exercício espiritual. Não apenas o seu, mas também o espírito daqueles que o cercam se refinará.

Caso a faxina lhe proporcione uma oportunidade de contemplar o fundo da sua alma, estarei feliz.

**Matsumoto Shoukei,**

monge do templo Kômyô (Novembro de 2011)

# Uma ideia de limpeza





## A limpeza

**P**ara os japoneses, a limpeza vai além do simples e repetitivo trabalho braçal. É comum, por exemplo, estudantes dos ensinos fundamental e médio se encarregarem da faxina de suas escolas, algo inconcebível no Ocidente.

Visite um templo budista e perceberá que suas dependências estão sempre impecáveis. Um dos motivos, claro, é expressar as boas-vindas aos visitantes. No entanto, para os monges aprendizes residentes, a limpeza também é uma importante missão ascética — cabe a eles varrer, espanar, esfregar e lustrar todos os ambientes. Quando estudava em um templo em Quioto, fui instruído a dobrar e guardar as roupas da maneira correta; caso eu cometesse o menor dos erros, era advertido pelo monge veterano.

Se houver oportunidade, observe monges limpando os templos: vestidos em roupas de trabalho, executam em silêncio a função que lhes foi designada, os rostos plenos de alegria. Limpeza não é considerada um estor-

vo, algo malquisto e que deve ser concluído o mais rápido possível. Dizem que um dos discípulos de Buda alcançou o nirvana fazendo nada menos que varrer, enquanto entoava: “Tirar o pó e remover a sujeira”.

**LIMPAR NÃO É SOMENTE O ANTÔNIMO DE SUJAR, É UMA PRÁTICA QUE CONDUZ AO APERFEIÇOAMENTO ESPIRITUAL.**



## O lixo

O que é lixo? Aquilo que é velho, inútil, imprestável? Objetos não nascem lixo, tornam-se quando *alguém* os desgasta ou quebra, quando passa a enxergá-los nessa condição.

O budismo acredita que, neste mundo, nada dispõe de substância e que, portanto, as coisas carecem permanentemente de essência. No entanto, se algo não desfruta de substância, como explicar sua existência? A existência ocorre porque todas as coisas se relacionam. Você é constituído por aquilo que o cerca, por isso não é cabível determinar o valor dos objetos de modo individualista, a partir da utilidade que eles têm ou não para você.

Certa vez, o monge eminente Rennyo (1415-1499) encontrou um papel rasgado no chão. Diante do objeto, disse: “Não posso desperdiçá-lo, pois mesmo este mero pedaço de papel foi abençoado por Buda”. O conceito japonês de “desperdício” não está relacionado apenas com a preservação das coisas, mas também com a gratidão por sua existência.

Quem não respeita os objetos tampouco respeita as pessoas. Se tudo se tornará inútil e desnecessário em algum momento, então tudo é potencialmente lixo. Crie uma criança sob esses valores e ela enxergará os amigos dessa forma.

Os objetos demandam energia e tempo para serem criados, e carregam em si uma parte de seus criadores. Ao limpar e organizar sua casa, não os manuseie de forma rude e sempre tenha o sentimento de gratidão.

Por outro lado, isso não é álibi para entocar tudo dentro do armário. Mesmo velhos, os objetos ainda guardam vida dentro de si e, se os doarmos, eles poderão ser úteis a alguém. Caso sejam esquecidos em guarda-roupas ou depósitos, eles terminarão sua existência no frio e na escuridão, o que é digno de pena.

**PERMITA QUE OS OBJETOS QUE LHE SERVIRAM ATÉ ENTÃO  
POSSAM EXERCER SUAS FUNÇÕES NAS MÃOS DE TERCEIROS  
— SEJA-LHES GRATO E REPASSE-OS. ISSO É VALORIZÁ-LOS.**

## A hora de limpar

**F**axina não tem horário definido: é feita quando há tempo livre, não é mesmo?

A limpeza busca remover as sombras instaladas em nossas mentes. No entanto, fazê-la à noite, mesmo que estejamos determinados, não proporciona a mesma sensação de prazer. Nos templos, não se inicia a faxina próximo ao pôr do sol, de modo a não interrompê-la com o início da noite. O melhor horário para a limpeza é pela manhã.

A rotina de um monge aprendiz ao acordar é lavar o rosto, vestir-se, fazer a faxina e recitar o sutra. Ao expor o corpo ao frio que antecede a alvorada, suas energias se concentram e proporcionam a vitalidade para iniciar um novo dia. Executar a limpeza em silêncio, envolto na quietude da fauna e da flora adormecidas, contribui para a sensação de purificação espiritual e, assim como o corpo, a mente se torna aguçada. O entorno desperta no momento em que o jovem monge termina a faxina e se prepara para iniciar as demais tarefas do dia. A lim-

peza matinal despreocupa o espírito e faz o dia transcorrer de forma agradável.

Antes de dormir, por sua vez, devemos organizar os objetos à nossa volta. Se vivêssemos como monges aprendizes, que passam o dia devotados à limpeza e à organização, não precisaríamos arrumar as coisas ao final do dia. Terminou de usar, arrume. Faça isso e as coisas ficarão ordenadas. Muitas vezes, porém, é difícil proceder dessa maneira — por isso é importante pelo menos tentar recolocar as coisas aos seus lugares originais à noite. Na manhã seguinte, você despertará revigorado para executar a faxina matinal. Quando eu ainda estudava para me tornar um monge, meus companheiros de quarto e eu sempre recitávamos o sutra antes de ir dormir. O ambiente ordenado e apaziguador tranquilizava meu espírito e me preparava para um sono profundo.

Limpar e arrumar são tarefas diárias e o mais importante é a constância. Mesmo que o tempo disponível seja escasso, restrinja-se ao razoável e torne a faxina cotidiana. No início, acordar cedo será um desafio, mas o hábito acabará por entranhar-se e, então, você passará os dias com corpo e mente desanuviados.