

Prólogo del autor

Soy un monje del templo Kōmyōji situado en el distrito de Kamiyacho, en Tokio. En el año 2003 llamé a sus puertas y me convertí en un discípulo de la Verdadera escuela de la Tierra Pura de la rama Honganji (*Jōdo Shinshū Hongwanji-ha*).

El día a día de un monje comienza con la limpieza. Se barre el interior del templo y el jardín; y se friega el suelo de la sala principal. Pero nosotros no limpiamos porque esté sucio o desordenado sino para eliminar las sombras que nublan el espíritu.

Al adentrarnos en un templo, experimentamos una agradable sensación al estar rodeados de un espacio lleno de paz. En el suelo del jardín cuidado con esmero, no hay ni una sola hoja marchita, ni una mota de polvo. Al sentarnos en la sala principal, inconscientemente, la espalda se yergue y nuestros sentimientos se serenan. Quitamos el polvo para barrer y eliminar las pasiones y los sufrimientos mundanos. Limpiamos la suciedad para desprendernos de las obsesiones y del apego a las cosas. Vivimos plenamente el tiempo que dedicamos a limpiar minuciosamente cada rincón del templo.

Llevar una vida sencilla, y dedicar tiempo a contemplarse uno mismo. Vivir cada instante con cuidado esmero. Esta filosofía de vida no atañe únicamente a los monjes, sino que en el ajetreado estilo de vida actual, todos deberíamos tenerla presente.

La vida es un adiestramiento diario. Cada una de nuestras acciones nos lleva a cultivar nuestra alma. Si vivimos de forma descuidada, embruteceremos el espíritu, mientras que si vivimos con esmero, poco a poco lo iremos depurando. Si nuestra alma es pura, todo lo que nos rodea resplandecerá. Y si el mundo reluce, seremos más generosos con los demás.

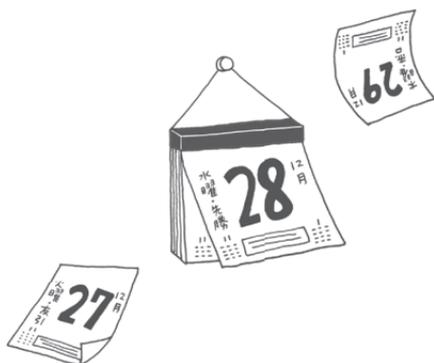
El budismo zen es conocido por las tareas de limpieza que realizan sus monjes. Dentro del budismo en Japón, la limpieza se considera un método primordial para «purificar el alma». En este libro he querido explicar los métodos de limpieza que emplean diariamente los monjes en los templos, introduciendo algunos aspectos del adiestramiento. Sobre los preceptos zen que aparecen en él, me he basado en las conversaciones que he tenido con Shōyō Yoshimura, monje de la escuela Sōtō y divulgador de la comida vegetariana; y con el monje itinerante Seigaku, difusor del budismo zen en Berlín.

Os animo a pasar un buen rato en casa con la lectura de este libro, y a poner en práctica los métodos de limpieza de los monjes. Es muy sencillo. Si queréis «purificar el alma» sin moveros de casa, podéis hacerlo transformando las tareas del hogar en un ejercicio espiritual. Y con eso no sólo armonizaréis vuestro espíritu, sino también el de las personas que os rodean.

Queridos lectores, me sentiré muy afortunado si consigo que la limpieza se convierta en una oportunidad para que contempléis el fondo de vuestro corazón.

Keisuke Matsumoto, monje del templo Kōmyōji
Noviembre de 2011.

LAS REGLAS BÁSICAS DE LA LIMPIEZA



¿Qué es la limpieza?

Desde la antigüedad, los japoneses han considerado la limpieza algo más que una tarea molesta. En la escuela primaria los propios alumnos se encargan de limpiar las dependencias. Pero he oído decir que en el extranjero no es así.

La limpieza en Japón, además de eliminar la suciedad, tiene connotaciones de limpieza espiritual. Al visitar un templo, uno en seguida se percata del orden que reina en su interior. En cierta medida, ello forma parte de la hospitalidad con que se recibe a las visitas, pero sobre todo se debe a que la realización de la limpieza en sí es uno de los ejercicios más importantes que llevan a cabo los monjes a lo largo de su adiestramiento. Los espacios que conforman el templo deben estar limpios y debidamente ordenados. Recuerdo que durante mi adiestramiento en un templo en Kioto, el superior encargado de mi instrucción me reprendía no sólo si me equivocaba en el modo de doblar la ropa sino también en el orden de los pliegues.

Si tenéis la oportunidad de ver a los monjes limpiando en el interior de un templo, no desperdiciéis la ocasión. Los veréis enfrascados en sus tareas en absoluto silencio, vestidos con el *samue*, la ropa de trabajo. Lo más seguro es que estén rebosantes de vitalidad y hagan buena cara; pues para ellos la limpieza no es algo molesto que deseen evitar o que quieran quitarse de encima cuanto antes. La

limpieza no se lleva a cabo para eliminar la suciedad sino como un ejercicio para purificar el espíritu.

Cuentan que un discípulo de Sakyamuni logró alcanzar el nirvana tras barrer incesantemente mientras recitaba una y otra vez: «Barrer el polvo, quitar la mugre».

Sobre la inmundicia

¿Qué es la inmundicia? Algo sucio, algo viejo, algo que ha dejado de funcionar, algo que ha dejado de ser útil, algo que ya no necesitamos... Sea lo que sea, no hay nada que desde un principio fuese basura. Se convirtió en basura porque alguien lo calificó de basura y lo trató como tal.

La doctrina budista nos enseña que nada en este mundo tiene sustancia y que, por lo tanto, las cosas carecen de una esencia permanente. Pero entonces, ¿cómo se explica la presencia de los objetos? La existencia de los objetos es relativa y depende de las relaciones recíprocas que establecen con otros. Y lo mismo ocurre con las personas. Lo que hace que seamos lo que somos son las personas y las cosas que nos rodean. Por eso no estamos en posición de decidir qué cosas tienen valor porque nos son de utilidad, o qué cosas son basura porque ya no nos sirven.

Cuentan que el eminente monje Rennyō Shōnin (1415-1499) recogió un pedacito de papel del suelo y dijo: «Incluso una simple hoja de papel goza de la bondad de Buda, y no se debe menospreciar».

La expresión japonesa que significa «¡qué desperdicio!» no sólo hace referencia a que no hay que malgastar las cosas, sino que además, hay que estar agradecidos con ellas.

Las personas que no cuidan los objetos, tampoco cuidan de las personas.

Cualquier cosa que ya no queremos se convierte en basura. Los niños que crecen viendo a sus padres comportarse de este modo, acabarán menospreciando no sólo los objetos sino también a sus amigos.

Cualquier objeto ha sido creado con cariño y ha requerido de esfuerzo y dedicación. Cuando limpiemos o pongamos orden, debemos tratar las cosas con cuidado y mostrar nuestra gratitud.

A pesar de que no queramos desperdiciar las cosas, no podemos dejar que se acumulen en el armario. Aunque sean un poco viejas aún pueden ser útiles, pero si las dejamos encerradas, acabarán el resto de sus días sin ver la luz del sol. Y eso sí que sería una verdadera lástima. Debemos estarles agradecidos por haber trabajado para nosotros, y darles una nueva vida junto a alguien que las necesite y las haga funcionales.

En definitiva, debemos cuidar las cosas que nos rodean.

Tengamos gratitud hacia las cosas que nos han sido útiles, y cuando realmente no las necesitemos, hagámoslas resplandecer con una nueva luz dándoselas a quien pueda hacer buen uso de ellas. Esto es lo que significa cuidar de ellas.

El horario adecuado para limpiar y ordenar

No importa a qué hora limpie. Lo haré cuando tenga un momento. ¿Sois de los que pensáis de este modo?

Como ya he comentado anteriormente, limpiamos para eliminar las impurezas que nublan nuestra alma. Aunque nos esmeremos en limpiar y fregar, si lo hacemos de noche, no nos sentiremos a gusto. Por eso en los templos nunca limpiamos cuando ya se ha puesto el sol. La limpieza debe hacerse a primera hora de la mañana.

La jornada modelo de los monjes empieza de buena mañana muy pronto: se lavan la cara, se visten, y empiezan a limpiar o a realizar sus tareas matinales. Si exponemos nuestro cuerpo al aire fresco, justo antes del alba, notaremos como los sentimientos se apaciguan y la energía para empezar un nuevo día brota con naturalidad.

Si empezamos a limpiar en silencio, rodeados por la calma, cuando la vegetación y las personas de nuestro alrededor aún duermen, nuestro corazón se sentirá en paz, y tendremos la mente completamente despejada. Cuando todos empiecen a despertarse, habremos terminado la limpieza y estaremos preparados para empezar un nuevo día de trabajo. Realizar la limpieza de buena mañana nos permite tener cierto desahogo para que el día transcurra de forma agradable.

En cambio, debemos ordenar los objetos que nos