

KEISUKE MATSUMOTO  
Die achtsame Kunst des Putzens



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Putzen und Aufräumen ist für die meisten eher eine lästige Pflicht. Eine Aufgabe, die man gerne abgibt. Doch Keisuke Matsumoto plädiert für das Gegenteil: Inspiriert vom japanischen Zen-Buddhismus zeigt er, wie wichtig Putzen für uns ist, nicht nur für das äußere Wohlbefinden, sondern vor allem für die Seele. Er empfiehlt, Reinigung als bewusstes Ritual in den Alltag zu integrieren. Nur so werden unsere Gedanken und Gefühle wieder klar, und wir leben kreativer und erfüllter.

## *Autor*

Keisuke Matsumoto war über sieben Jahre lang Mönch in einem Zen-Kloster in Tokio. Er studierte Philosophie und Wirtschaftswissenschaften. Heute ist er ein erfolgreicher Buchautor und lebt mit Frau und Tochter in Tokio.

Keisuke Matsumoto

# Die achtsame Kunst des 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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

## 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2015  
© 2014 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2011 by Keisuke Matsumoto  
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan.  
German edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.  
Illustrationen: Kikue Tamura  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Getty Images/CSA Images/  
B&W Archive Collection, kathykonkle  
Lektorat: Mareike Fallwickl  
SG · Herstellung: cb  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-22067-0

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

# Inhaltsverzeichnis

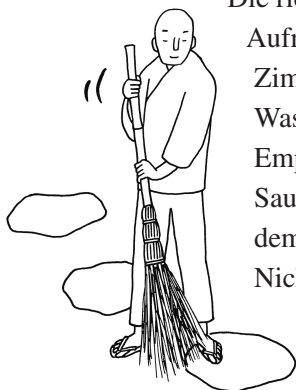
Vorwort .....	9
---------------	---

## Anleitung zum Saubermachen

Was Putzen bedeutet .....	12
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 ....	26





## Die Vorbereitung

Arbeitskleidung ( <i>samue</i> ) . . . . .	28
Handtuch ( <i>tenugui</i> ) . . . . .	30
Sandalen ( <i>setta</i> ) . . . . .	32
Arbeitshandschuhe und Arbeitssocken	
( <i>gunte &amp; gunsoku</i> ) . . . . .	33
Besen und Kehrschaufel . . . . .	35
Putztuch . . . . .	37
Eimer . . . . .	38
Pinsel und Staubwedel . . . . .	39
Sichel, Baumschere und Wetzstein . . . . .	40

## Kapitel 1

### Sauberkeit und Hygiene an Orten des Wassers und der Körperpflege


Küche . . . . .	43
Toilette . . . . .	48
Badezimmer . . . . .	53
Wäsche . . . . .	56
Bügeln . . . . .	61
Kleiderwechsel . . . . .	63
Essgeschirr . . . . .	67
Reparatur . . . . .	71

Luftreinigung .....	75
Maßnahmen gegen Schimmel .....	77

## Kapitel 2 Die Reinigung der Zimmer

Fußboden .....	80
Gästezimmer und Tokonoma .....	84
Zimmer mit Hausaltar .....	88
Papierschiebewände ( <i>shôji</i> ) .....	92
Beleuchtung .....	95

## Kapitel 3 Putzen außerhalb des Hauses

	Eingang .....	99
	Garten .....	103
	Glasfenster .....	107
	Fliegenfenster ( <i>amido</i> ) .....	109
	Zugang .....	112
	Terrasse .....	114

## Kapitel 4 Geist und Körper reinigen

Gesicht waschen .....	117
Schlaf .....	120
Atmung .....	122
Zahnpflege .....	125
Haare schneiden .....	127
Ausscheidung .....	129
Mahlzeiten .....	133

### Wenn man mit dem Putzen fertig ist

Nichts besitzen .....	136
Ordnung und Sauberkeit .....	139
Die Jahreszeiten spüren .....	141
Großputz am Jahresende .....	144
Nachwort .....	148
Anmerkungen .....	155
Über den Autor .....	158



## 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 angeknüpft und ein neues Zuhause gefunden.

Der Tag eines buddhistischen Priesters beginnt mit Säubern. 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 Säubern zum Anlass nähmen, ihr eigenes Ich zu erforschen.

Keisuke Matsumoto,  
Priester des Kômyôji,  
im November 2011





Keisuke Matsumoto

## **Die Kunst des achtsamen Putzens**

Wie wir Haus und Seele reinigen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22067-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2015

Putzen macht glücklich.

Putzen und Aufräumen ist für die Meisten eher eine lästige Pflicht. Eine Aufgabe, die man gerne abgibt. Doch Keisuke Matsumoto plädiert für das Gegenteil: inspiriert vom japanischen Zen-Buddhismus zeigt er, wie wichtig Putzen für uns ist, nicht nur für das äußere Wohlbefinden, sondern vor allem für die Seele. Er empfiehlt, Reinigung als bewusstes Ritual in den Alltag zu integrieren. nur so werden unsere Gedanken und Gefühle wieder klar, und wir leben kreativer und erfüllter.

 [Der Titel im Katalog](#)