

**Прибирання?!. Крок від  
обтяжливої необхідності до  
освідчення в любові  
сьогоденню**

**КУПИТИ**

Про прибирання можна писати по-різному. Певно, не так багато є людей, які палко бажають прибирати вдома. Часто цього хочеться уникнути, відкласти на потім, натомість зайнятися чимось цікавішим. Однак книжка відкриває геть інший погляд на цю діяльність. Прибирання - як духовний шлях, як взаємодія людини і простору. Живого простору, сповненого невидимими духовними сутностями, з якими ми можемо зустрітися саме через прибирання. Вони можуть стати нашими друзями і помічниками, а може бути і зворотне. Усе залежить від настрою, з яким ми беремося за прибирання, від нашої поваги до того, що нас оточує. Це книжка, від якої важко відірватися, вона надихає, хочеться одразу йти і втілювати в життя її поради. Вона дуже прикладна і може слугувати своєрідним посібником практичної духовності.

Авторка Лінда Томас, фахівчиня з клінінгу та засновниця екологічної клінінгової компанії, захопливо описує свій багаторічний досвід, який сягає далеко за межі простого прибирання приміщення.

ЛІНДА ТОМАС

# ПРИБИРАННЯ?!

КРОК ВІД ОБТЯЖЛИВОЇ  
НЕОБХІДНОСТІ  
ДО ОСВІДЧЕННЯ  
В ЛЮБОВІ  
СЬОГОДЕННЮ



Лінда Томас

Прибирання?!  
Крок від обтяжливої  
необхідності  
до освідчення в любові  
сьогоденню

Переклад Олени Гутянської, Надії Гутянської,  
Олени Колюхової  
Редакція Надії Гутянської



Київ  
«НАПІ»  
2024

УДК 648:[141.333+159.913]  
Т56

**Томас Л.**

**Т56 Прибирання?! Крок від обтяжливої  
необхідності до освідчення в любові  
сьогоденню. – Київ : НАІРІ, 2024. – 340 с.**

ISBN 978-617-8292-05-8

ISBN 978-617-8192-28-0 (електронне видання)

Про прибирання можна писати по-різному. Мабуть, не так багато є людей, які палають бажанням прибирати вдома. Часто це те, чого хочеться уникнути, відкласти на потім, натомість зайнятися чимось цікавішим. Однак книжка відкриває геть інший погляд на це заняття. Прибирання – як духовний шлях, як взаємодія людини і простору. Живого простору, сповненого невидимими духовними сутностями, з якими ми можемо зустрітися саме через прибирання і які можуть стати нашими друзями й помічниками, а може статися – і навпаки. Усе залежить від нашого настрою, з яким ми беремося за цю справу, від нашої поваги до того, що нас оточує. Від книжки важко відірватися, вона надихає, хочеться одразу йти і втілювати в життя її поради. Вона дуже практична і може слугувати своєрідним посібником практичної духовності.

Авторка Лінда Томас, фахівець з клінінгу та засновник екологічної клінінгової компанії, захоплюючись описує свій багаторічний досвід, який сягає далеко за межі простого прибирання приміщення.

**УДК 648:[141.333+159.913]**

# Зміст

I. Початок – про прибирання та догляд . . . . .	8
1. З Південної Африки до Швейцарії . . . . .	8
2. Клінінгова компанія та криза . . . . .	10
3. Три запитання . . . . .	15
4. Прибирання та догляд. . . . .	19
5. Чи, бува, я не впала з Місяця? . . . . .	23
II. Людина, її дім та її помічники . . . . .	29
1. Терпіння, мудрість, благочестя, довіра до життя. . . . .	29
2. Будова людини . . . . .	32
3. Дім як організм . . . . .	34
4. Помічники: істоти навколо нас . . . . .	40
5. Комунікація . . . . .	45
6. Чотири стихії . . . . .	48
7. Елементарні істоти. Вступ. . . . .	61
8. Окремі елементарні істоти та їхні взаємини з людиною. . . . .	69
9. Істоти, що їх створюємо ми, люди, діють у соціальному середовищі . . . . .	80
III. Очищення як основа . . . . .	92
1. Догляд . . . . .	93
2. Радість від прибирання . . . . .	96
3. Мистецтво у повсякденності. . . . .	99
4. Зanedbanня. . . . .	103
5. Хатня робота за давніх часів. . . . .	104
6. Хатня робота сьогодні . . . . .	110
7. Прибирання як професія. . . . .	112

8. Пробуджувати красу . . . . .	118
9. Лікувальна педагогіка . . . . .	120
10. Очищення та зцілення. . . . .	126
<b>IV. Духовність у повсякденності . . . . .</b>	<b>137</b>
1. Релігійність у повсякденності. . . . .	138
2. Тиск . . . . .	144
3. Внутрішній спокій та врівноваженість <sup>49</sup> . . . . .	146
<b>V. Порядок . . . . .</b>	<b>153</b>
1. Безлад не є хаос . . . . .	153
2. Надважкі завдання, завищені вимоги . . . . .	157
3. Про складнощі при наведенні ладу . . . . .	162
4. Як виникає безлад . . . . .	165
5. З чого я починаю створювати порядок? . . . . .	167
6. Занедбаність, бруд та пил . . . . .	173
<b>VI. Про поведження з речами . . . . .</b>	<b>186</b>
1. Ну що ж, прощайся і почни спочатку! . . . . .	187
2. Золото інтересу . . . . .	191
<b>VII. Дещо про феномен месі, або синдром накопичення . . . . .</b>	<b>197</b>
1. Не кожний нечупара є месі! . . . . .	197
2. Коли було перейдено поріг? . . . . .	199
3. Безлад і його причини в людей із синдромом месі. . . . .	203
4. Підходи до розв'язання проблеми . . . . .	205
5. Людинознавчий аспект синдрому месі . . . . .	214
<b>VIII. Ритм . . . . .</b>	<b>222</b>
1. Харчування. . . . .	225
2. Одяг . . . . .	226
3. Наведення ладу та прибирання. . . . .	229
4. Технічне обслуговування . . . . .	237
5. Життєві звички . . . . .	238

ІХ. Виховання та самовиховання . . . . .	241
1. Не піддавати себе тиску . . . . .	241
2. Наслідування . . . . .	246
3. Ритм, культура й домовленості . . . . .	250
4. Розвиток особистої відповідальності . . . . .	255
5. Зачинено на ремонт – пубертатний період. . . . .	257
6. Наповнювати свою роботу сенсом . . . . .	263
Х. Прибирання школи. . . . .	268
1. Проєкт: Прибирання школи. . . . .	269
2. Можливі заперечення . . . . .	273
3. Навчання . . . . .	274
4. Школа – живий організм . . . . .	278
ХІ. Практична частина . . . . .	284
1. З чого розпочати? . . . . .	284
2. Думки про довкілля . . . . .	297
3. Засоби для чищення та їх застосування. . . . .	301
4. Прання та видалення плям . . . . .	311
ХІІ. Післямова . . . . .	327
Примітки . . . . .	331

## Передмова

Прибирання – це загальнолюдська тема, що тією чи тією мірою стосується кожного з нас. Чищення зубів, розчісування волосся, миття голови, чищення взуття, прибирання оселі – усе це ті види діяльності, які видаються конче потрібними для догляду за собою і за тим, що тебе оточує. Тоді ми говоримо про доглянуту зовнішність або про доглянутий сад і рідше – про *доглянуте приміщення*. У своїй книжці Лінда Томас особливим чином розкриває тему прибирання та догляду, виходячи при цьому далеко за межі прибирання.

Доглядати за чимось, тривалий час давати лад чомусь – це в нашому *суспільстві одноразових речей* нині втратило цінність. Швидкий темп сучасного життя має наслідком те, що ми дедалі менше зв'язуємося з речами та людьми. Через це все більше знижується наша здатність сприйняття, що не в останню чергу веде до соціальних проблем. Водночас є й інша крайність: люди нічого не можуть викинути, не можуть розпрощатися з речами і створюють хаос у своєму домі, втрачаючи цілісний огляд і здатність наводити лад. Тоді ми говоримо про так званий *феномен месі* (різновид нав'язливої поведінки, що проявляється у збиранні, накопиченні та зберіганні речей, які не використовуються у повсякденному житті).

Лінда Томас сприймає домашнє оточення людини, наші житлові приміщення, чи то вдома, чи то в школі, чи то на роботі, так само серйозно, як і власне людину. Житлові приміщення – це ті приміщення, у яких можна або черпати енергію, або втрачати її. Вони мають точнісінько таку саму основу, що й людина: фізичне тіло, життєві та

душевні сили і мешканець, який пронизує собою все це. Коли в домі добре ведеться, зазвичай кажуть, що *в ньому панує добрий дух*. Лінда Томас змальовує цього доброго духа на чотирьох рівнях і завдяки цьому доходить висновку, що догляд – це не просто прибирання, це дещо більше. Як я поведжуся з простором і з предметами в ньому? Які засоби для чищення використовую при цьому? Про що думаю, коли прибираю? Роблю я це без любові чи усвідомлено і, може, навіть відкриваю для себе, що маю справу з певними істотами в домі, яких можу запросити або ж звільнити? Зрештою, простір, у якому ми живемо, потребує не менше уваги й поживку, ніж наше тіло. Ми, люди, можемо харчуватися фастфудом і консервами або використовувати якісні продукти; з іншими людьми можемо поводитися зверхньо та поверхово або ж із любов'ю та увагою. З приміщенням і життям у ньому ми поводитимемося так само, і це має вплив аж до виховання. Говорячи словами Лінди Томас, ми можемо *створювати простір, у якому процвітали б люди, тварини та рослини*.

Написанню цієї книжки передувала тривала лекційна діяльність її авторки в різних країнах світу, завдяки якій Лінда Томас змогла достукатися до багатьох людей. Її лекції позначені переживанням, що виходить із власного практичного досвіду та багатьох надихаючих прикладів. Читаючи її книжку, можна зануритись у її багаторічну діяльність і самому скористатися її плодами, практикуючи подібне в домі, сім'ї та саду.

2011

Моніка Кіль-Хінріксен

# I. Початок – про прибирання та догляд

## 1. З Південної Африки до Швейцарії

Якщо понад 20 років інтенсивно займатися однією певною справою, то коли-небудь неодмінно прийде якесь маленьке відкриття. Так сталося й зі мною – стосовно прибирання.

Я належу до тих жінок, які мріяли тільки про одну професію – домогосподарки і матері. Проте, як це зазвичай трапляється в житті, доля внесла в мої плани певні корективи.

Я народилася 1953 року у Південній Африці четвертою дитиною в сім'ї. Дітей усього було семеро. Ми жили в найрізноманітніших місцях, але в моїх спогадах насамперед зринає маленьке подвір'ячко з дуже бідними селянами. І тут із деякими перервами ми мешкали починаючи від того часу, коли мені виповнилося чотири роки, й аж до чотирнадцятого року мого життя. Часто мені доводилося чути від інших людей, що багатодітні родини – найпримітивніші. Коли я спитала про це в батька, то отримала таку відповідь: «Примітивними є лише ті, хто махнув на себе рукою, хто живе в бруді й припинив доглядати за собою і за простором довкола, – люди, які втратили почуття людської гідності».

Ця відповідь запала мені глибоко в душу. Позаяк ми були бідні, говорив нам батько, єдиний капітал, що його ми маємо, – це наша інтелігентність і готовність трудитися. Він дуже рано пояснив нам, що ніколи не буде грошей

на стипендії і що ті з нас, хто захоче здобути вищу освіту, муситимуть добиватися стипендій своєю старанністю. Ми жили тим, що давала нам земля, і з раннього віку вчилися вирощувати овочі, збирати і переробляти їх. Ми вчилися варити й пекти, штопати і шити одяг. Та прибирати нам ніколи не доручали. Ми навіть не застеляли ліжок і взуття не мали чистити самі.

Коли мені було чотирнадцять, ми переїхали до Йоганнесбурга – величезний шок для мене! Це був геть інший світ, без природи. У невеликій сільській громаді я відчувала багато індивідуальної уваги, а тут ми стали одними з багатьох – анонімними. Усі мої брати і сестри знали, яку оберуть професію чи яку вищу освіту здобуватимуть. А для мене, як я вже казала, завжди було зрозуміло: буду домогосподаркою та багатодітною матір'ю де-небудь на фермі. Диплом для цього не потрібен, тож я й не мала наміру вступати до університету.

Оскільки після школи я не одразу знайшла собі чоловіка, мені довелося шукати роботу. Я отримала місце в банку в Йоганнесбургу і в цей час познайомилася зі швейцарцем, за якого і вийшла заміж у двадцять три роки. Через два дні після весілля, 2 лютого 1977 року, ми виїхали до Швейцарії.

Спершу планували провести у Швейцарії лише один рік. За цей час мій чоловік збирався все підготувати для еміграції до Південної Африки. У день приїзду до Швейцарії я відкрила для себе книжки педагога та філософа Омрама Міхаеля Айванхова (1900–1986), які справили великий вплив на моє життя. Зустріч із духовним ученням була для мене визволенням після суворої реформаторської церкви, у лоні якої я зростала у Південній Африці. Я одразу ж зрозуміла, що можливість учитися в цієї людини, якій на той момент було вже сімдесят сім років, для мене набагато важливіша, ніж повернення назад до Південної Африки. І ось уже понад 30 років я все ще живу у Швейцарії.

Кінець безкоштовного  
уривку. Щоби читати далі,  
придбайте, будь ласка,  
повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**