



SAVOIR-VIVRE



Dominique Loreau

ARTA  
SIMPLITAȚII

traducere din limba franceză de  
LUIZA VASILIU



„JAVOIR-VIVRE”

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau, L'ART DE LA SIMPLICITÉ

© Editions Robert Laffont, Paris, 2005

© Baroque Books & Arts, 2012

Coperta © Baroque Books & Arts

Imaginea copertei: Ana WAGNER

Concepție grafică: Dana MOROIU, Corneliu ALEXANDRESCU

Redactor: Adriana BĂDESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOREAU, DOMINIQUE

Arta simplității / Dominique Loreau;

trad.: Luiza Vasiliu. - București: Baroque Books & Arts, 2012

ISBN 978-606-93227-5-8

I. Vasiliu, Luiza (trad.)

159.9

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Tuturor celor care-și doresc să trăiască  
mai simplu, și deci mai bine  
din punct de vedere  
material,  
fizic,  
psihologic,  
spiritual,  
cu scopul de a-i ajuta să exploreze  
imensul potențial pe care îl posedă.



„Primăvara aceasta în cabana mea  
Absolut nimic,  
Absolut totul.“

HAIKU DE KOBAYASHI ISSA





## Introducere

Am fost dintotdeauna curioasă să aflu ce se petrece în afara Franței, așa că mi-am orientat studiile superioare în această direcție: la nouăsprezece ani, eram asistentă de limba franceză într-un colegiu din Anglia, iar la douăzeci și patru, într-o universitate americană din Missouri. Am putut astfel să descopăr Canada, Mexicul, America Centrală și, bineînțeles, majoritatea statelor americane. Însă de-abia când am vizitat o grădină zen din apropierea orașului San Francisco am simțit o puternică dorință de a cunoaște sursele acestei frumuseți atât de copleșitoare. Așa că am plecat în Japonia, țara care mă fascinașe dintotdeauna fără să pot explica exact de ce. Și am rămas acolo.

Să trăiești într-o țară cu un tip de civilizație atât de diferit m-a provocat să mă chestionez neîncetat pe mine însămi și să caut „modul de viață ideal”. Așadar, prin eliminări succesive, am înțeles treptat că a mă afla în căutarea simplității era modalitatea cea mai potrivită de a trăi deopotrivă confortabil și conform propriei mele conștiințe.

De ce tocmai Japonia? mă întrebă lumea atunci când spun că trăiesc acolo de douăzeci și șase de ani. O întrebare la care toți cei care, la fel ca mine, au ales această țară ca reședință permanentă, răspund: o pasiune, o nevoie. O țară în care mă simt în largul meu, încântată în fiecare dimineață la gândul noilor descoperiri care mă așteaptă...

Zenul și tot ce are legătură cu el m-au fascinat dintotdeauna: desenul în tuș, templele, grădinile, izvoarele termale, bucătăria, ikebana... Am avut destul de repede șansa să întâlnesc un profesor de *sumi-e* (desen în tuș), care timp de zece ani m-a inițiat nu doar în această artă, dar și în modul de-a gândi al japonezilor: a accepta viața așa cum este, fără a căuta să explici totul, să analizezi, să „diseci”. Pe scurt, „a trăi zen”.

Pentru că predam franceza într-o universitate budistă, am putut participa la o tabără de inițiere într-un templu zen, Aichi Senmon Nisodo din Nagoya, destinat să formeze călugărițe soto zen. Când am ieșit de acolo, mi-am dat încă o dată seama cât de mult sunt pătrunși japonezii de această filosofie ancestrală, până în cele mai mici detalii ale vieții lor cotidiene, în ciuda aspectului lor foarte modern și *high tech*.

Petrecând mult timp în Japoia, am descoperit că simplitatea e o valoare pozitivă, care îmbogățește.

Filosofi ai Antichității, mistici creștini, budiști, înțelepți ai Indiei... cu toții și-au făcut o misiune din a ne reaminti principiile simplității. Grație ei, putem trăi eliberați de prejudecățile, constrângerile și greutățile care ne fac să ne risipim energia și ne stresează. Ea oferă soluția la multe dintre problemele noastre.

Și totuși, să trăiesc simplu nu mi-a fost foarte... simplu! A fost mai degrabă încununarea unei lente metamorfoze,

dorința din ce în ce mai puternică de a trăi cu mai puțin, dar cu mai multă fluiditate, libertate și lejeritate. Și cu mai mult rafinament. Am realizat treptat că, pe măsură ce mă despovăram, lucrurile care-mi rămâneau încetau să-mi mai fie indispensabile: până la urmă, avem nevoie de foarte puțin ca să trăim. Am dobândit deci convingerea profundă și solidă că suntem cu atât mai liberi și mai împliniți cu cât avem mai puține lucruri. Dar sunt în același timp conștientă că trebuie să fim cu ochii în patru: capcanele consumerismului, ale inerției fizice și mentale și ale negativității ne pândesc la cea mai mică urmă de neatenție.

Născută din însemnările pe care mi le-am făcut de-a lungul anilor petrecuți în Japonia, cartea de față este rodul experiențelor, lecturilor, întâlnirilor, gândurile mele... și exprimă propriul meu ideal, crezul meu, linia mea de conduită și modul de viață la care aspir și pe care mă străduiesc să-l pun în aplicare. Aceste însemnări, pe care le-am păstrat întotdeauna cu mare grijă și le-am transportat cu mine pentru uz propriu, sunt menite să-mi reamintească ceea ce tind să uit sau să nu pun în practică, dar și ca să-mi pun la încercare propriile convingeri atunci când, în jurul meu, totul merge de-a-ndoaselea. Ele continuă să fie pentru mine o sursă prețioasă de sfaturi și exerciții pe care mă străduiesc să le urmez și să le fac „în doze mici”, în funcție de natura dificultăților întâlnite, a nevoilor și a posibilităților mele.

Epoca noastră a început să devină conștientă de pericolele cauzate de excese și opulență, iar femeile care doresc să redescopere bucuriile și binefacerile unei vieți mai simple, mai naturale, sunt din ce în ce mai numeroase. Femei care, dincolo de ispitele tot mai vorace ale

societății de consum, caută sensul vieții lor, rămânând în același timp în armonie cu propria epocă.

Lor li se adresează această carte.

Sper că le va permite să-și însușească, într-o manieră cât mai concretă, arta de a trăi pe deplin: arta simplității.

Partea întâi

MATERIALISM ȘI MINIMALISM



# 1

## EXCESELE MATERIALISMULUI

În societățile occidentale, nu mai știm cum să trăim simplu, avem prea multe bunuri materiale, prea multe variante, prea multe tentații, prea multe dorințe, prea multă hrană.

Risipim și distrugem totul. Utilizăm tacâmuri, stilouri, brichete, aparate foto de unică folosință... a căror fabricație generează poluarea apei, a aerului și deci a naturii. Renunțați începând de astăzi la toată această risipă înainte de-a fi obligată s-o faceți mâine.

Numai după ce ați eliminat inutilul, noi perspective se vor ivi, iar funcțiile esențiale, cum ar fi îmbrăcatul, mâncatul sau dormitul, vor căpăta o altă dimensiune, mult mai profundă.

Nu e vorba aici de atingerea perfecțiunii, ci de trăirea unei vieți mai bogate. Abundența nu aduce cu sine nici grație, nici eleganță. Distruge sufletul și îl întemnițează.

Simplitatea poate rezolva multe probleme.

Încetați să dețineți prea multe lucruri și veți avea mai mult timp pentru a vă ocupa de propriul corp. Și atunci când vă veți simți bine în propriul corp, veți putea uita de el și vă veți cultiva spiritul, având o existență plină de sens. Veți fi pur și simplu mai fericită!

Simplitatea înseamnă să deții puține, lăsând cale liberă pentru ceea ce e esențial și pentru chintesența lucrurilor.

Și apoi... simplitatea e frumoasă, căci ascunde tot felul de minunății.

## GREUTATEA POSESIUNILOR (LA PROPRIU ȘI LA FIGURAT)

### *Nevoia de a aduna*

„Aveau cutii și cutii cu lucruri așteptând să fie folosite într-o zi; cu toate astea, cei din familia Klein păreau săraci.“

Fragment din *X Files*

Mai toți călătorim prin viață cu un bagaj consistent, uneori excesiv. Nu ar trebui oare să începem să ne gândim și să ne întrebăm de ce suntem atât de atașați de lucruri?

Sunt mulți cei pentru care averea materială reprezintă reflectarea propriei vieți, o dovadă a existenței lor. Ei își asociază în mod mai mult sau mai puțin conștient identitatea și imaginea pe care o au despre sine cu ceea ce posedă. Cu cât au mai mult, cu atât se simt mai în siguranță, mai împliniți. Totul devine obiect al dorinței: bunurile materiale, chilipirurile, operele de artă,



cunoștințele, ideile, prietenii, iubiiții, călătoriile, vreun zeu și chiar egoul.

Oamenii consumă, dobândesc, acumulează, colecționează. „Au“ prieteni și relații, „dețin“ diplome, titluri, medalii... Se prăbușesc sub greutatea posesiunilor și uită sau nu-și dau seama că poftele îi transformă în ființe lipsite de viață, supuse dorințelor din ce în ce mai numeroase.

Multe lucruri sunt de prisos, dar nu pricepem asta decât în momentul în care suntem privați de ele. Le folosim pentru că le avem, nu pentru că ne sunt necesare. Câte obiecte nu cumpărăm numai fiindcă le-am văzut la alții!

### *Indecizie și acumulare*

„Lumea cunoașterii e suficient de bogată încât să ne umple viețile, fără a mai avea nevoie de bibelouri inutile care n-ar face decât să pună stăpânire pe mințile și pe orele noastre de relaxare.“

CHARLOTTE PÉRIAND, *Une vie de création (O viață în slujba creației)*

Pentru a simplifica, trebuie să facem uneori alegeri dificile. Mulți oameni ajung la capătul vieții înconjurați de tone (la propriu) de obiecte la care nu țin și care nu le folosesc la nimic, din cauză că nu s-au putut hotărî ce să facă cu ele, nu au avut curajul să le dea, să le vândă sau să le arunce. Rămân legați de trecut, de strămoși, de amintiri, dar uită prezentul și nu se gândesc la viitor.

A arunca cere efort. Cel mai greu nu e să scapi de lucruri, ci să decizi ce e util și ce e inutil. Este o provocare să te desprinzi de anumite obiecte, dar ce satisfacție ai după aceea!

## *Teama de schimbare*

„Nu, oamenilor cumsecade nu le place... Să o iei pe alt drum decât ei!”

GEORGES BRASSENS, *La Mauvaise Réputation (Proasta reputație)*

Cultura noastră se împacă greu cu cei care aleg o viață frugală, căci aceștia reprezintă o amenințare la adresa economiei și a societății de consum. Sunt considerați cetățeni marginali, indivizi potențial periculoși. Persoanele care, din proprie voință, trăiesc modest, mănâncă puțin, risipesc puțin, bârfesc puțin sau deloc, sunt considerate avare, ipocrite, asociale.

Schimbarea înseamnă viață. Noi suntem ambalajul, nu conținutul. Desprinderea de propriile posesiuni ne poate ajuta să devenim așa cum ne-ar fi plăcut să fim.

Mulți sunt cei care vor protesta, spunând că au dus o viață plină de privațiuni în tinerețe și că s-ar face vinovați de risipă dacă ar arunca.

Însă risipă e atunci când arunci ceva ce încă mai poate fi folosit. Dacă arunci ceva care nu mai e bun de nimic, nu înseamnă ca faci risipă. Din contră, faci risipă tocmai dacă păstrezi acel lucru!

Pierdem atât de mult loc umplând spațiile, pierdem energie mobilându-ne sufrageria în funcție de ce vedem în revistele de decorațiuni interioare, pierdem timp aranjând, curățând, căutând...

Amintirile ne fac oare atât de fericiți? Mai fericiți? Se spune că lucrurile au suflet. Dar atașamentul față de trecut trebuie oare să dea buzna peste viitor? Să ne țină prezentul pe loc?