

DOMINIQUE
LOREAU

CANDOARE CU STIL

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA



CUPRINS

Introducere.....	7
I. MENAJUL SE FACE ÎN MINTE.....	9
1. Beneficiile unei case curate și ordonate	11
2. Menajul: un rău necesar.....	22
3. Cum să-ți găsești elanul inițial.....	28
4. Cum să-ți îngrijești mintea prin intermediul corpului și corpul, prin intermediul minții	41
5. O plăcere și secretele ei	55
II. INTRAREA ÎN ACȚIUNE	65
6. Înainte de a începe menajul trebuie să facem ordine ...	67
7. Câteva produse și ustensile simple	79
8. Rondul menajului	100
9. Cultura gestului	113
10. Dansul curățeniei.....	119
11. Casele ușor de întreținut	131
12. Aprofundarea relației pe care o avem cu obiectele	146
13. O sarcină tipic feminină?.....	152
III. MENAJUL ȘI ZENUL	161
14. Metafizica menajului.....	163
15. Menajul, o disciplină a minții	172
16. Să te eliberezi de propriul ego.....	179
17. Banalul sau calitatea supremă a existenței	184
Concluzie.....	189

1

BENEFICIILE UNEI CASE CURATE ȘI ORDONATE

O MAI BUNĂ IMPRESIE DESPRE SINE

„Menajul, gătitul și spălatul rufelor fac dintr-o femeie o femeie și-i obligă pe ceilalți s-o considere și s-o respecte ca atare.”

Proverb japonez

Locuința este un element vital din existența noastră. Ea ne permite să ne reîncărcăm bateriile, să ne recuperăm puterile când ne simțim epuizați. Locuința e refugiul nostru. După haine, ea reprezintă cea de-a treia piele a noastră, precum și identitatea noastră. Unii arhitecți japonezi merg chiar până acolo încât concep planurile casei în funcție de grupa sangvină și de zodia clienților.

Dacă vrem să fim în armonie cu lumea exterioară și cu noi înșine, trebuie să fim în armonie cu căminul nostru. El reflectă ceea ce suntem, ceea ce ne dorim să fim sau ceea ce vrem să părem. Dacă ne dorim să dobândim o mai bună

impresie despre noi înșine, trebuie să ne construim interiorul la înălțimea acestei imagini de sine: trebuie să fim curați, ordonați, armonioși și sănătoși.

Indiferent dacă stilul nostru de viață e luxos sau modest, valoarea lui e dată de grija și de dragostea pe care le investim în el. Acestea sunt elementele care ne aduc echilibru și sentimentul de siguranță.

Ca să fii cu-adevărat tu însuți, trebuie să trăiești într-o ambianță plăcută și în cele mai bune condiții. *Hagakure*, „biblia“ samurailor, îi învâța pe aceștia o regulă esențială: zilnic, să-și pregătească, în sensul curățeniei, trupurile și bunurile (adică locuințele). Prin urmare, samurarii își îngrijeau unghiile, coafurile și, în fiecare dimineață, se asigurau că interiorul lor era în perfectă ordine, astfel încât să poată să plece senini și mândri la întâlnirea cu moartea, la care se știau expuși în fiecare secundă.

Dacă trupul reflectă spiritul, atunci casa trebuie să reflecte și ea *atât* trupul, *cât* și spiritul.

SĂ FACI CORP COMUN CU INTERIORUL TĂU

„Ora 4:30. Dereticat în sala de rugăciune. Trebuie să curăț toate cădelnițele și să netezesc perfect cenușa. Pentru asta am nevoie de multă concentrare, însă ador activitatea asta.”

Extras din jurnalul meu de bord

În epoca aspiratoarelor-robot, sarcinile curente din locuință sunt din ce în ce mai puțin recunoscute și din ce în ce mai mult considerate ca niște corvezi degradante. Azi e de bonton să-ți construiești o identitate care n-are nicio legătură cu treburile domestice. Din păcate, această identitate nu aparține decât domeniului lumii sociale și

nu face trimitere decât la caracteristici impersonale. Ne îmbrăcăm la fel ca toată lumea, frecventăm aceleași locuri pe care le frecventează toată lumea... și sfârșim prin a nu ne mai distinge în niciun fel de ceilalți și prin a nu ne mai dori să fim noi înșine. În schimb, o persoană „întreagă” e acea persoană care face obligatoriu corp comun cu tot ceea ce o înconjoară, inclusiv cu interiorul ei. Ea își îngrijește interiorul așa cum își îngrijește și trupul, afirmând astfel ce este și rămânând ea însăși.

SĂ TE AFLI ÎN POSESIA SPAȚIULUI ÎN CARE LOCUIEȘTI

„Armonia unei locuințe... înseamnă că în spațiul acela, ici și colo, există obiecte care vorbesc despre odinioară și despre pace.”

URABE KENKŌ, *Notes de ma cabane de moine*

Un loc nu ne „aparține” și nu ne primește cu-adevărat „cu brațele deschise” decât atunci când l-am întreținut cu mâinile noastre. Când delegăm sarcinile domestice unei alte persoane, universul nostru familial se îndepărtează din ce în ce mai mult de noi, se încețoșează, se înstrăinează. Ajungem să nu mai simțim că „ocupăm” acel cămin. Pentru unele femei – printre care mă număr și eu –, să încredințezi ceva atât de intim, ca interiorul propriei case, unui străin (unei menajere) înseamnă să pierzi o fărâmă din tine, din intimitatea ta, din gesturile care îți alcătuiesc identitatea, care te înrădăcinează în eul deplin, unic. Înseamnă să respingi o formă de recunoaștere a sine-lui care se manifestă prin gesturi personale. Înseamnă să-i delegi unei alte femei privilegiul de a fi femeie. Înseamnă să nu mai fii realmente stăpâna propriului tău interior, la

propriu și la figurat, și, prin extensie, stăpâna propriului tău eu. Înseamnă să depinzi de puterile unui alt om, ca să-ți asumi propria viață. Mai mult, menajul îți permite să subliniezi ce ești și să aduci în lumină lucrurile care-ți sunt esențiale. Menajul impune gesturi precise, te invită la reflecție și te apropie de obiectele care te înconjoară. În sfârșit, fără a mai vorbi despre idealul lui „să faci tu singur totul“, menajul este – cu condiția de a avea deschiderea să-l acceptăm în acest sens – o plăcere, o relaxare. Și-atunci de ce ne-am priva de această șansă?

CUM SĂ CONTROLEZI MAI BINE CIRCUMSTANȚELE

„Viața de toate zilele, felul în care-ți folosești trupul și timpul, plăcerile și metodele de îngrijire, iată fundamentul oricărui țel filozofic.“

MICHEL ONFRAY

Cicero spunea că, dacă vrei să fii liber, trebuie să te supui unui ansamblu de legi. Să-ți faci singur menajul sau să-ți gătești singur (chiar dacă nu e vorba decât despre o omletă și despre o mică salată) înseamnă că eviți toate „derapajele“ inutile, în sensul pertinentei acestor activități, astfel că energia ta poate să-ți servească la a trăi *cu-adevărat*, în loc să ajungi să te întrebi *cum să trăiești*. Cu cât alegerile sunt mai puțin numeroase, cu atât mai ușor îți e să te angajezi în astfel de activități și să le respecti regulile. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să te întorci la valorile rigide și limitate din trecut, însă, paradoxal, libertatea în tot și toate, pe care ne-o acordăm în prezent, devine, în realitate, o sursă de complicații. Cu alte cuvinte, nu putem să trăim fără câteva constrângeri. Și doar acceptând

constrângerile cu rigoare și cu recunoștință putem să accedem la starea de fericire și de echilibru.

Dacă regulile sunt ca gratiile unei închisori, gândiți-vă că disciplina personală vă va deschide ușa către libertate. Regulile sunt ceva impus „de sus“ (guvern, religie, societate, familie etc.), în schimb disciplina e ceva ce ne impunem noi înșine, căci știm că ea ne va aduce un beneficiu – de pildă, ne va da energie ori seninătate. Omul poate și trebuie să devină propria lui lege și să trăiască în armonie cu legile interne care-l guvernează. Tocmai această autodisciplină este ceea ce dă amploare vieții lui, ceea ce-i permite să nu fie o victimă a circumstanțelor, ci, din contră, să devină stăpânul propriei lui vieți.

SĂ DUCI O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

„Îmi plăcea grozav să șterg podeaua după ce o spălasem cu o cârpă umedă. «Șterge crăpăturile, șterge bine colțurile. Gonește murdăria, gonește tristețile.» Odată ce întreaga spațiu era curat și-n toate camerele pusesem lucrurile în ordine, făceam o baie, ne îmbrăcam cu haine curate și ne strângeam în fața sălii de meditație. Viața dobândise o haină nouă, iar noi eram gata s-o pornim iar la drum.“

GARY THORP, *Sweeping Changes: Discovering the Joy of Zen in Everyday Tasks*

Să faci menajul nu înseamnă doar să ștergi praful și să pui lucrurile la locul lor: prin aceste gesturi de rutină se ridică, zilnic, bazele existenței. Cine vrea să se simtă confortabil într-un spațiu trebuie să păstreze contactul permanent cu acel loc. Un cămin curat, ordonat și agreabil te predispune la a te hrăni bine și la a te îmbrăca frumos, la a întreține gânduri sănatoase și limpezi – toate acestea reprezentând condiții

esențiale pentru obținerea echilibrului interior. La rândul lui, acest echilibru se repercutează în alte domenii ale vieții, ceea ce se traduce printr-o mai bună gestionare a timpului, prin relații mai satisfăcătoare, printr-o sănătate ameliorată, printr-o evoluție personală... Desăvârșirea noastră și condiția noastră umană, în toate dimensiunile ei, depind de astfel de detalii, aparent infime, precum menajul, ordinea și spălătul rufelor. Felul în care trăim și în care ne îngrijim interiorul ne influențează destinul.

SĂ AI MAI MULTĂ ENERGIE ȘI SĂ-ȚI REVITALIZEZI FIINȚA

„Pentru mine, curățenia e o superstiție. Când mi se vorbește despre o persoană, întotdeauna întreb dacă omul respectiv e curat, (...) și întreb asta la fel cum aș întreba dacă omul respectiv e inteligent sau sincer sau onest.“

MARGUERITE DURAS, *La vie matérielle*

Unele femei susțin că adoră să facă menajul pentru senzația de curățenie pe care o au ulterior. În cazul altora, ceea ce le motivează este energia degajată de un spațiu imaculat, așadar de un spațiu în care nu mai e nimic de făcut. Odată ce un interior e curat și în ordine, putem să ne dedicăm completamente unor proiecte noi, putem să lenevim... Abia în aceste circumstanțe spiritul ne e liber și resimțim acea senzație de măreață plenitudine. Sau abia în aceste circumstanțe în minte ni se nasc idei noi. Ulterior încheierii acțiunilor domestice, ne putem permite să facem doar ceea ce ne aduce plăcere, „gratuit“. *Chi*-ul nostru e reînnoit. În Japonia, *chi*-ul semnifică energia vitală. Iar țelul permanent al japonezilor este echilibrul *chi*-ului. „Trebuie să-ți regăsești *chi*-ul“, spun ei. O persoană obosită

e o persoană care și-a pierdut *chi*-ul. Însă rareori originea oboselii e de natură fizică. Adesea ceea ce obosește, ceea ce perturbă starea de bine mentală sunt murdăria și dezordinea. Întâia valoare a menajului este, prin urmare, nu atât aceea de a elimina praful sau dezordinea, ci, mai degrabă, aceea de a ne revitaliza ființa. Așa putem să simțim, să gustăm mai bine viața. Care mereu are un alt „aspect“ când așternuturile ne sunt proaspete, când geamurile ferestrelor ne scilipesc, când podeaua spălată miroase a curat. Cu cât senzorialul e mai revigorat, cu atât oboseala se risipește. Prin urmare, ca să-ți recreezi energia, curăță casa și pune-o în ordine. Nu vă lăsați copleșiți de deprimarea fizică indusă de praf și de murdărie.

Senzațiile degajate de spațiul nostru de viață sunt determinate de ceea ce ne înconjoară: genul de muzică pe care îl ascultăm, mâncarea pe care ne-o gătim, prietenii pe care îi frecventăm, cărțile pe care le citim... Prin urmare, e important să ne păstrăm spațiul de viață impecabil și cât mai agreabil. Un interior „bun“ e un interior care se lasă uitat. Abia atunci putem să ne dedicăm, să ne lăsăm absorbiți cu totul de ceea ce facem. În sens invers, o casă prost întreținută, un interior dezordonat și-n care nu s-a mai făcut curățenie de multă vreme ne face mohorâți și greoi, ne diminuează capacitățile spirituale, ne absoarbe energia, ba chiar poate să afecteze buna înțelegere din sânul familiei. Într-un cămin în care domnește indolența, ți-e greu să te relaxezi. Inima nu poate să se deschidă deplin într-o astfel de locuință. Oamenii fericiți au interioare îngrijite. Și viceversa. Chiar și aceia care trăiesc singuri. *Zenshin Kyushu*, o lucrare japoneză scrisă în urmă cu aproape cinci secole, ne învață că trebuie să trăim ca și cum am fi mereu înconjurați de alți oameni, ne învață că, inclusiv când suntem singuri, trebuie să ne îmbrăcăm „cu hainele cele mai frumoase“. La acestea, simt nevoia să adaug: „Și să ne păstrăm interiorul impecabil.“

MĂRTURISIRILE LUI REIKO ÎN CEEA CE PRIVEȘTE CURĂȚENIA

„La casa aparent abandonată, în care o doamnă fusese obligată să se retragă și unde trăia în solitudine, un personaj a venit într-o vizită secretă. După o clipă de așteptare pe o podea din lemn stricată, a fost chemat de o voce tânără și calmă... Aspectul interiorului nu era deloc la fel de dezolant. O lampă plasată la o oarecare distanță răspândea o lumină slabă, dar foarte agreabilă și care revela frumusețea obiectelor; un parfum care era imposibil să fi fost pregătit special pentru acea vizită indica întreaga eleganță a vieții locatarei.”

URABE KENKÔ, *Les heures oisives*

Prietenă mea Reiko nu e deloc interesată de ceea ce e frumos sau prețios. Nu caută nici ținutele vestimentare la modă. Pentru ea, singurul lucru care contează e curățenia. Iar Reiko emană curățenie: din propria ei persoană, prin cuvinte, prin gesturi, prin atitudine. Cămășile ei sunt întotdeauna impecabile, e mereu punctuală, nu se plânge niciodată (deși și-a pierdut unica fetiță când aceasta avea doi ani), nu e niciodată nici prea entuziastă, nici prea taciturnă. Repetă mereu că metoda cea mai eficientă de a spăla podelele este să folosești, pur și simplu, o cârpă umedă. În fiecare dimineață, Reiko face menajul, rămânând fidelă programului de mult stabilit: deschide larg ferestrele, curăță viguros toate suprafețele cu un *hataki* (un soi de puf de praf japonez), așteaptă ca praful să se așeze la loc, apoi trage cu aspiratorul. În continuare, șterge mobilierul cu o cârpă umedă, încheind cu clanțele ușilor. Duminicile în care plouă se numără printre momentele ei preferate. Odată ce-a încheiat menajul, iar ploaia a purificat totul, Reiko rămâne în casă, în universul ei imaculat, și savurează plăcerea supremă de a nu mai avea nimic de făcut.

Prietenă mea mi-a explicat toate acestea în timp ce amândouă ne minunam de frumusețea unui templu din Kamakura, a cărui curățenie, simplitate și calm invită la astfel de confidențe. În ziua aceea a plouat, dar până și ploaia părea să participe la această mare curățenie despre care Reiko îmi vorbea cu atâta ardoare. Pasiunea prietenei mele pentru curățenie și kimonourile magnifice pe care le poartă când merge la serviciu fac din ea una dintre acele gheșișe uitate ale trecutului.

QUAKERUL BOB

„Arta menajeră nu mai e privilegiul unei aristocrații. Azi, ea se adresează tuturor claselor. Și se adaptează în toate mediile.”

L'art ménager français, Flammarion, 1952

Am un prieten foarte frumos, foarte înalt, foarte blond și cu un chip de înger, pentru care menajul are o importanță extremă. În fiecare dimineață, el lustruiește absolut totul în micul și vechiul lui apartament din Tokyo. Curățenia și ordinea care domnesc la el sunt demne de templele zen. Vecina lui de palier îmi spune, râzând, că prietenul meu curăță până și exteriorul imobilului de două etaje în care locuiesc amândoi – în fiecare dimineață, mătură și treptele din fața intrării. Bob nici nu-și pune problema că n-ar trebui să fie singurul locatar care să facă asta. El mătură și treptele din exterior pentru el însuși. Și e iubit de toată lumea. Bob îmi mărturisește că, zilnic, face curățenie temeinic doar într-o singură zonă a casei, însă tocmai acel spațiu devenit imaculat îi face poftă să se ocupe de încă o zonă, a doua zi. De pildă, o dată pe lună, Bob golește cu totul bucătăria și spală pereții, hota, în