

Dominique Loreau

Arta
SIMPLITAȚII

Ediția a II-a, revizuită

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA



CUPRINS

Introducere	9
-------------------	---

I. MATERIALISMUL ȘI MINIMALISMUL

1. Excesele materialismului	15
Greutatea lucrurilor (la propriu și la figurat)	16
Casa: spuneți „Nu“ aglomerării de obiecte	22
Obiecte: ce păstrăm și la ce renunțăm?.....	35
Garderoba: stil și simplitate	46
2. Beneficiile minimalismului	59
Timpul: cum să-l pierdeți mai puțin și să-l folosiți mai bine	59
Banul, slujitorul, nu stăpânul nostru	69
3. Etica și estetica	74
Nevoia de frumos	74
„Mai puțin înseamnă mai mult“ și în ceea ce privește ordinea și curățenia.....	79

II. CORPUL

1. Frumusețea și voi.....	93
Descoperiți-vă propria imagine.....	93
Eliberați-vă trupul printr-o atentă îngrijire și odihnă suficientă.....	100

2. Regulile de înfrumusețare pentru o minimalistă.....	103
Pielea, părul și unghiile.....	103
La revedere, impurități!	115
Nu e nevoie de săli de sport.....	121
3. Mâncați mai puțin, dar mai corect	127
Excesele alimentare	127
La masă: cumpătare și stil	131
Câteva sugestii dietetice ca să „e-li-mi-na-ți“	135
Învățați să vă fie foame din nou	142

III. MENTALUL

1. Ecologia interioară.....	165
Purificarea spiritului.....	165
Controlați-vă gândurile	175
Concentrare și meditație.....	176
2. Ceilalți	183
Simplificați-vă agenda.....	183
Când vă aflați în compania cuiva	184
Altruism și solitudine.....	189
3. Șlefuieste-te ca un diamant	195
Fii pregătit pentru schimbare.....	195
Lectura și scrisul	203
Exerciții și disciplină.....	207
Economisiți energie	217
Concluzie	223

AVOIR-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau

L'ART DE LA SIMPLICITÉ

© Editions Robert Laffont, Paris, 2005

© Baroque Books & Arts®, 2012, 2026

Ilustrația copertei: Ana Wagner

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Lector: Nicoleta Valentina Arsenie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOREAU, DOMINIQUE

Arta simplității / Dominique Loreau;

trad. din lb. franceză de Ines Hristea. - Ed. a 2-a, reviz.

Baroque Books & Arts, 2026

ISBN 978-630-6522-77-4

I. Hristea, Ines (trad.)

111.821

Tipărit la ARTPRINT S.A.

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.

Tuturor celor care își doresc să trăiască mai simplu — și, tocmai de aceea, mai profund — atât în plan material, cât și fizic, psihic și spiritual, le ofer acest mic dar, ca un sprijin tăcut, pentru explorarea imensului potențial din adâncul lor.

„În această primăvară, în căsuța mea
Absolut nimic,
Absolut totul.“

Haiku de KOBAYASHI ISSA

INTRODUCERE

Încă din copilărie am fost curioasă în legătură cu ce se întâmpla în afara Franței, așa că mi-am ales să studiez prin lumea largă: la nouăsprezece ani eram asistentă de limba franceză într-un colegiu din Anglia, iar la douăzeci și patru de ani am ajuns într-o universitate americană din Missouri. Astfel am avut șansa de a descoperi Canada, Mexicul, America Centrală și, firește, majoritatea statelor americane. Dar numai după ce am ajuns într-o grădină zen de lângă San Francisco am simțit dorința imperioasă de a cunoaște sursa unei asemenea frumuseți. Prin urmare, am plecat spre Japonia, o țară de care m-am simțit atrasă dintotdeauna, fără să pot spune în cuvinte ce simțeam. Și am rămas acolo definitiv.

Hotărârea de a mă stabili în Japonia, într-o țară cu o civilizație atât de diferită, m-a făcut să mă studiez în permanență, în căutarea stilului de viață suprem, stilului de viață ideal. Așadar, prin eliminări succesive, am izbutit, încetul cu încetul, să înțeleg că maniera cea mai justă de a trăi atât confortabil, cât și în acord cu propria mea conștiință, o reprezintă căutarea simplității.

„De ce Japonia?” sunt întrebată când spun că locuiesc acolo de zeci de ani. Iar răspunsul pe care-l dau toți cei

care, asemenea mie, au ales să trăiască în această țară este: din pasiune, din nevoie. Japonia e locul în care mă simt în largul meu, unde îmi încep fiecare zi dornică să fac noi descoperiri.

Întotdeauna am fost atrasă de zen și de tot ce are legătură cu el: desenul în tuș, templele, grădinile, izvoarele termale, bucătăria, ikebana... Foarte curând am avut norocul să cunosc un profesor de sumi-e (tehnica de a desena cu tuș), care, vreme de zece ani, nu m-a inițiat doar în această artă, ci și în felul de a gândi al japonezilor: să accepți viața așa cum ți se înfățișează, fără să încerci să îți explici totul, fără să analizezi, să „diseci“. De fapt, să trăiești zen.

În calitate de profesor de franceză într-o universitate budistă, am avut posibilitatea să urmez un curs de inițiere într-un templu zen, Aichi Senmon Nussoudo din Nagoya, unde sunt pregătite femei pentru un ordin religios. Când am plecat din acest templu, am înțeles și mai bine în ce măsură japonezii, în ciuda aspectului lor foarte modern și „High Tech“, sunt în continuare impregnați cu această filozofie ancestrală până la nivelul celor mai fine detalii ale existenței lor cotidiene.

Trăind în această țară, am descoperit valoarea nemăsurată a simplității, care înobilează viața.

De altfel, de-a lungul secolelor, filozofii din Antichitate, misticii creștini, budiștii și înțelepții din India, cu toții s-au străduit să ne familiarizeze cu principiile simplității, care ne permit să trăim eliberați de prejudecăți, constrângeri și alte poveri ce ne consumă energia și ne spulberă liniștea. Simplitatea are puterea de a rezolva multe probleme existențiale

Dar mie nu mi-a fost deloc simplu să încep să trăiesc... simplu! Mai curând pot spune că a fost ca o metamorfoză lentă, desăvârșită în dorința din ce în ce mai pregnantă de a trăi cu puțin, dar mai fluid, mai liber și mai lejer. Și mai

stilat. Încetul cu încetul mi-am dat seama că, pe măsură ce mă eliberam de lucrurile inutile, cele pe care le păstram erau din ce în ce mai utile, și am înțeles că, până la urmă, ai nevoie de atât de puțin ca să trăiești bine. Prin urmare, am început să fiu tot mai convinsă că – iată! – cu cât omul are mai puțin, cu atât e mai liber și mai desăvârșit. Dar am înțeles, la fel de bine, că trebuie să fii permanent în gardă, deoarece capcanele consumerismului, ale înțepeneții fizice și mentale și cele ale negativismului ne pândesc la tot pasul, așteptând cel mai mic semn de slăbiciune.

Cartea aceasta, născută din însemnările pe care le-am făcut de-a lungul anilor, de când trăiesc în Japonia, este fructul experiențelor, lecturilor, întâlnirilor, reflexiilor mele... care îmi exprimă idealul, convingerile, linia de conduită și stilul de viață la care aspir, pe care mă străduiesc atât de mult să le respect. Aceste însemnări le-am păstrat cu sfințenie și le-am purtat cu mine peste tot, pentru sufletul meu, ca să-mi aducă aminte de lucrurile pe care le uit sau de care nu țin seama, dar și ca să mă liniștească în adâncurile mele când totul o ia razna. Ele continuă să reprezinte pentru mine un tezaur de sfaturi și de teme de care mă străduiesc să țin seama și să le aplic „în doze mici”, în funcție de natura situațiilor delicate cu care mă confrunt și de necesitățile și posibilitățile mele.

Epoca noastră a început să conștientizeze pericolele exceselor și opulenței și din ce în ce mai multe femei doresc să redescopere bucuriile și binefacerile unei vieți mai simple, mai naturale – femei care, dincolo de tentațiile tot mai vorace ale societății de consum, își caută sensul vieții, în același timp rămânând în armonie cu vremurile.

Pentru ele am scris această carte.

Sper că le va ajuta să învețe, la modul cel mai concret și cât mai deplin posibil, această *art de vivre* care este arta simplității.

CONCLUZIE

Călătoriți, trăiți

„Câtă vreme oamenii vor continua să călătorească prin sate uitate de lume, unde vor găsi o cămăruță în care să înnopteze, câtă vreme vor merge cu plăcere cu transportul în comun și vor cumpăra de la vânzători ambulanți, vor continua să-și găsească bucurii în cele mai neînsemnate momente ale vieții.“

ALEXANDRA DAVID-NÉEL, *Lampa înțelepciunii*

Sedentarismul duce la depresie, la lipsa bucuriei de a trăi, la degradare. Lăsați lumina și gândurile bune să pătrundă până în cele mai întunecate cotloane ale minții. Încercați să vă reinterpretați trecutul dintr-o perspectivă pozitivă și nu vă mai întrebați de ce trăiți. E o întrebare fără răspuns. Mai curând întrebați-vă ce așteaptă viața de la voi. Schimbați peisajele, chipurile și clima. Porniți pe drumul vieții cu moralul ridicat; călătoriile schimbă viața și perspectiva asupra lumii.

Cum poți să fii liber, dacă rămâi lipit de casă, ca stridia pe stânca ei, cum să fii liber dacă rămâi captiv în rutină și plictis? Bucură-te de călătorii, dar fără suvenire ieftine și

comparații pline de invidie. Un creion și un carnețel sunt suficiente. Mulți oameni se tem de tot ce e nou, iar alții de rutină și de zilele care seamănă prea mult una cu cealaltă. Drumurile sunt fascinante pentru că nu știi întotdeauna unde duc. E o mare bucurie să pleci în lumea largă, fără constrângeri ori obligații, cu un bagaj mic și cu tot universul la picioarele tale! Să ajungi în locuri necunoscute, să întâlnești oameni noi și peisaje nemaivăzute... Amintiri de neuitat, care îți vor aduce o minunată schimbare.

Râdeți și bucurați-vă!

Râsul e necesar, pentru că ne purifică. Unele spitale din India folosesc pentru pacienții lor terapia prin râs. Râsul relaxează și ajută nenumărate emoții să iasă la suprafață. Omul care nu știe să râdă e bolnav.

Concentrați-vă asupra prezentului, care, prin bogăția lui, are multe de oferit. Totul e trecător, chiar și grijile și momentele complicate. Și nimic nu e veșnic.

Alcătuți o listă cu lucrurile care vă fac plăcere. Străduiți-vă să bifați măcar un punct de pe listă în fiecare zi. Ocupați-vă de grădină, gătiți, plimbați-vă, beți-vă ceaiul și mâncați o felie de pâine prăjită. Faceți ceva care să vă aducă o mică bucurie mai târziu (o tavă de biscuiți, o grădină frumoasă, un șifonier perfect organizat...).

Bucuria de a trăi se află în cele mai mărunte lucruri și întotdeauna trebuie să ne păstrăm libertatea, buna-cuviință și altruismul. Fericirea e un exercițiu fizic și mental pe care trebuie să îl facem clipă de clipă, ca o luptă fără sfârșit și trebuie să ne ferim de tot ce e rău, să facem din viața noastră un adăpost. Și să nu uităm că acolo unde se poate trăi, se poate trăi bine.

În concluzie, nu căutați plăceri trecătoare, ci fericirea și suprema stare de bine care se află în sufletul și-n

mintea voastră, dar și libertatea de a vă alege propria estetică existențială.

Orice lucru mărunț ne poate aduce bucurie, iar bucuria ne desăvârșește viața și ne permite să fim liberi, cu adevărat.

Dacă aveți visuri pentru viitor înseamnă că încă mai sunteți încrezători în propriile puteri. Câtă vreme trăiți, aveți de făcut alegeri la tot pasul. Oamenii triști, care se consideră săraci ori nedreptățiți, nu își pun mintea la treabă ca să își depășească frustrările și să salveze nenumăratele lucruri bune care încă se află în adâncul lor.

Găsiți liniștea în interiorul vostru

„Cine crede că e fericit e fericit. Toată averea mea e cu mine.“

STILPON DIN MÉGARA,
secolul al III-lea î. Hr., discipol al lui Socrate

Nicăieri nu există mai multă liniște și mai multă pace decât în sufletul omului, mai ales dacă, în adâncul lui, adăpostește și hrănește acele taine care îi pot da, la nevoie, toată seninătatea din lume.

Așteptați și momentele neplăcute din viață, acceptați-le și surâdeți

Acceptați momentele grele cu demnitate și eleganță și încercați să vedeți și partea bună, pentru că ea există întotdeauna, peste tot. Evitați-le cât vă stă în putință, și dacă nu se mai poate, înfrunțați-le cu fermitate și răbdare.

Puterea de a accepta mental cea mai nefericită variantă ne ajută să scăpăm de îndoieli, de temeri și de false speranțe.

Când totul pare pierdut, sigur vine un mare câștig din altă parte. Dacă nu acceptăm viața așa cum este, nu putem merge mai departe. În aceeași zi poți fi și discipol, și maestru, iar înțelepciunea este puterea de a ști ce să faci la momentul potrivit. Când vom renunța să ne mai luptăm cu forța destinului, vom avea o viață mult mai împlinită.

Primiți momentele nefericite fără să le ocoliți și veți descoperi bucuria ce vine în compensație, de oriunde s-ar afla. Treziți-vă devreme și faceți puțină mișcare, la fel ca acei bătrâni din Beijing pe care îi mai putem vedea și azi practicând Ki Gong-ul prin parcurile orașului. Trăiți așa cum simțiți că vă e bine, iubind fiecare anotimp.

Marc Aureliu ne sfătuia în *Meditațiile* sale să avem întotdeauna un gând bun pentru oamenii care ne-au marcat viața, cărora le datorăm mult pentru că au fost un model pentru noi, dar și celor care au contribuit la educația noastră și la conduita pe care o avem. „Nu discutăm despre dreptul omului de a alege un anumit model existențial dintre mai multe posibile. Dimpotrivă, omului trebuie să i se spună că nu are de ales și că toate splendorile din lume și toate minunile din cer nu ar fi posibile fără suferințe și dureri, și pierderi, și războaie, și moarte. Numai cine înțelege de unde vine bucuria a atins punctul suprem al împlinirii.“

Viața și moartea

„Nu e important să trăiești, ci să trăiești bine.“

PLATON, *Criton*

Singurul mod de a trăi cu adevărat este să apreciem fiecare moment din viață. Certitudinea că va veni și ziua în care ne vom stinge ca o lumânare trebuie să ne oblige să trăim cu intensitate fiecare zi, dar permanent conștienți de propriile noastre limite. Astfel putem dobândi acea pace

interioară care ne ajută să depășim momentele complicate și ne dă energia ca să putem merge mai departe. Dacă tot avem un timp limitat de petrecut pe pământ, măcar să ne bucurăm de el și să fim senini în fiecare zi.

Să facem un pas, apoi încă unul, dar să nu privim niciodată prea departe înainte, și nici în urmă. De fapt, nu trăim ca să mâncăm, ca să dormim și ca să ne umplem timpul cu toate prostiile, ci trăim ca să fim noi înșine cu adevărat. Prea des ne întrebăm care este sensul vieții, dar imediat ne aducem aminte că răspunsul nu stă în cuvinte, ci în acele momente în care am uitat să ne mai punem această întrebare. Scopurile pe care ni le propunem și ambițiile pe care le avem nu sunt decât substitute, o sublimare a sentimentului de „a trăi”. În fiecare etapă a dezvoltării noastre spirituale cel mai bun aliat ne este propriul nostru corp. Cu cât ne bucurăm mai mult de viața pe care o avem, dar și de clipa prezentă, cu atât trăim mai confortabil cu noi înșine. Dar trebuie să acceptăm că viața are nevoie și de puțină nebulie, să nu căutăm permanent legătura dintre cauză și efect și să primim cu brațele deschise misterul. Cine a visat frumos, spunea Henry Miller, nu se plânge niciodată că a pierdut vremea, ci e mulțumit că a avut o experiență care i-a înnobilit realitatea.

Din secolul al XIX-lea, occidentalii au început să confunde mintea și intelectul și nu au mai reușit să facă diferența între spirit și suflet. Sufletul are nevoie de plăceri, așa cum spiritul are nevoie de idei, iar trupul, de hrană. Să bem un pahar cu șampanie, să citim o carte bună și trăim fiecare clipă ca și cum ar fi ultima. Nu putem să fim fericiți decât dacă instinctele noastre naturale sunt pe deplin satisfăcute. Să luăm viața așa cum vine, zi după noapte și noapte după zi, în fiecare anotimp, și să iubim oamenii, în infinita lor diversitate.

Falsa fericire dispare ca baloanele de săpun în fața durerii, pentru că adevărata fericire se află numai în desăvârșire.

Trebuie să avem grijă de sănătatea noastră și să ne străduim să păstrăm permanent un echilibru între latura psihică și cea emoțională. Viața este o artă care își atinge apogeul când omul nu mai este nevoit să se lupte pentru a supraviețui. În zilele noastre, tot mai mulți oameni ajung să trăiască până la o sută, o sută cincisprezece sau o sută zece ani. Prin urmare, haideți să ne pregătim pentru acești minunați ani pe care viața îi păstrează pentru noi, urmându-ne visurile și alegând întotdeauna simplitatea.