



SAVOIR-VIVRE

Dominique Loreau

Arta
ESENȚEI

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA



J'AI VU LA VIE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau, L'ART DE L'ESSENTIEL

© Editions Flammarion, 2008

© Baroque Books & Arts®, 2013

Imaginea copertei: Ana WAGNER

Conceptie grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Adriana BĂDESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOREAU, DOMINIQUE

Arta esenței / Dominique Loreau;

trad.: Ines Hristea. - București: Baroque Books & Arts, 2013

ISBN 978-606-93421-0-7

I. Hristea, Ines (trad.)

1

Această carte, publicată în cadrul Programului de sprijin pentru publicare „Nicolae Iorga”, a beneficiat de susținerea Institutului Francez din România și a Institutului Francez din Paris.

**INSTITUT
FRANÇAIS**
ROUMANIE

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.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.

„- Ești bogat?

- Am totul. Fiindcă nu mai am nimic.“

MALCOLM DE CHAZAL

Introducere

„Dispozițiile umane și reacțiile la întâlnirea cu Nimicul variază considerabil de la persoană la persoană și de la o cultură la alta.

Taoiștii chinezi au considerat Marele Vid ca fiind liniștitor, odihnitor și aducător de bucurie. Pentru budiștii din India, ideea de Nimic evoca o atmosferă de compasiune universală inerentă aspectelor unei existențe care, până la urmă, nu are fundament material.

În cultura japoneză, ideea de Nimic oferă tonalități încântătoare ale unui sentiment estetic care se regăsește în pictură, arhitectură și chiar și în ritualurile cotidiene.

Occidentalul se afundă însă în posesiuni până la gât, are bunuri și afaceri de întreținut și se folosește de ele ca să se apere de posibila întâlnire cu Nimicul.“

WILLIAM BARRETT (1913–1992), *Studiu despre Nimic*

Într-o dimineață, ne trezim și ne dăm seama că avem prea multe pe cap: obiecte în dezordine prin casă, de făcut menajul, scrisori încă nescrise, cărți pe care trebuie să le

terminăm de citit, angajamente exterioare, stres, oboseală, anxietate... Am încercat o mie de remedii (lecturi și conferințe pe tema stresului sau a stării de bine, talasoterapie, parfumuri ambientale, uleiuri de baie relaxante, vacanțe la soare...), dar nimic n-a funcționat.

Suntem oboșiți? Stresați? Lipsiți de energie? Sfatul pe care-l primim este întotdeauna același: „Încercați, cumpărați, adăugați, folosiți...”

Dar de ce nu ni se spune pur și simplu „Lăsați totul baltă, abandonați, încetați, opriți, refuzați, eliminați, renunțați la dorința de a avea, lăsați un gol în jurul vostru și în voi înșivă”?

Cauza oboselii noastre, a apatiei, a lipsei de entuziasm este deseori preaplinul de lucruri care ne goleşte, ne uzează, ne aruncă în vârtejul nesfârșit al încercărilor din ce în ce mai istovitoare de a ne regăsi energia. Toate aceste „remedii” nu fac decât să ne învețe cum să gestionăm prea multul în loc să-l eliminăm... pur și simplu!

Iată de unde ne vine starea de nemulțumire: dintr-o supraîncărcare, dintr-un exces care, lăsat așa cum e, va acționa asupra noastră încet, dar sigur, concret și pe deplin.

Așadar, ceea ce trebuie să faceți este să atacați direct miezul problemei. Renunțați la tot ce nu este esențial, la tot ce nu mai are nici utilitate, nici sens. Fără acest „prea mult din toate”, veți putea fi cu adevărat voi înșivă.

La prima vedere, să arunci un lucru pare ceva ușor, dar puține persoane sunt capabile s-o facă. Și asta, deoarece pentru a-ți face curățenie în viață trebuie să te cunoști foarte bine pe tine însuși! Trebuie să știi cine ești, ce-ți place cu adevărat, de ce ai nevoie și de ce te poți lipsi. Fie că vorbim despre viața materială, de planul mental sau de cel spiritual, trebuie să știm ce ne face într-adevăr fericiți și împliniți, ce ne ajută să progresăm, ce stă în puterea

noastră pentru a proteja mediul și pentru a ne apăra pe noi înșine de tot ceea ce este artificiu.

Gestul de a arunca lucrurile inutile funcționează nu doar ca o veritabilă terapie (una dintre cele mai eficiente), dar este totodată o filozofie și o artă. După ce veți fi făcut asta veți descoperi o nouă formă de lejeritate, o nouă calitate a vieții și mai mult spațiu în toate domeniile existenței.

Partea întâi
ELIXIRUL SIMPLIFICĂRII

1

LA NIVEL COTIDIAN

O EXTRAORDINARĂ LEJERITATE

Mai mult timp

„Cu puțin putem trăi prezentul la infinit.“

Maxima mea preferată

Ce este viața dacă nu orele, zilele și anii pe care îi avem la dispoziție? Atunci când ai puține posesiuni, câștigi un timp prețios: să ai mai puține lucruri înseamnă să aloci mai puțin timp întreținerii lor și celorlalte sarcini menajere (să ștergi praful, să speli, să ceruiești, să lustruiești, să miști obiectele din loc pentru curățenie), înseamnă să pierzi mai puțin timp ca să cauți, să scotocești prin dulapuri, prin genți, prin poduri sau prin dosare ca să „găsești“. Iar când

ai mai mult timp, ritmul vieții se poate domoli, poți să trăiești liniștit, poți să-ți păstrezi concentrarea, nu mai ești în mod constant presat și surmenat, nu trebuie să duci o viață care se rezumă la o succesiune de activități notate într-o agendă.

Fie că suntem în casă sau în exterior, deseori se întâmplă să facem ceva care are legătură cu obiectele din jur. Ați calculat vreodată cât timp pierdeți gândindu-vă la obiecte, vorbind despre ele, dorindu-le, cumpărându-le, transportându-le, întreținându-le și apoi aruncându-le? Faptul că renunți la ceea ce este superfluu, că îți restrângi posesiunile la cele de care ai cu adevărat nevoie, îți permite să duci o viață plină de sens, de plăcere și de momente senine: să petreci timp cu ai tăi, să faci totul temeinic și pe îndelete, fie că mănânci, te plimbi, mergi la cinema, citești, faci baie, trăiești conform propriului ritm... Asta înseamnă să nu lași viața să treacă pe lângă tine! Înseamnă să nu-ți pierzi viața pentru ceea ce... nu trăiește!

În „casa vidului“, care nu conține decât foarte puține lucruri, existența voastră va fi mult mai intensă.

Mai puține neplăceri

„Dacă am puține bunuri, am și puține griji, iar Dumnezeu știe că sunt mai tulburată atunci când în viața mea există un exces, decât când se manifestă o lipsă.“

SFÂNTA TEREZA DE AVILA

Mai mult decât orice altceva, posesiunile sunt cele care ne provoacă neplăceri. Să te eliberezi de posesiunile inutile înseamnă să te eliberezi de probleme. Cafetiera care trebuie reparată, imprimanta care s-a blocat, datoriile sau

împrumuturile făcute pentru a plăti achiziții nechibzuite și inutile, taxele, asigurările, divorțurile costisitoare (cauzate deseori de problemele materiale), garajele care trebuie închiriate, reparațiile, operațiunile de întreținere, demersurile care trebuie făcute ca să ne ocupăm de toate aceste „lucruri”: nu ați obosit să vă petreceți viața rezolvând problemele pricinuite de obiectele pe care le dețineți, să aveți în mod constant neazuri care, în lipsa acestor posesiuni, ar putea fi evitate?

Dacă stăm să ne gândim, obiectele pe care le avem ne costă mult mai mult decât prețul plătit la cumpărarea lor, nu doar din punct de vedere financiar, ci și emoțional, psihologic și mental. Ca să nu mai spunem că, fără ele, am avea mai mulți bani în bancă, mai mult timp să mergem la picnicuri, în parc, să visăm cu ochii deschiși relaxându-ne la soare sau pe balcon.

Din clipa în care veți decide să renunțați la tot ce nu vă este strict necesar, să vă faceți curat în viață la nivel material și mental, multe probleme vor dispărea.

Mai multă energie

„Nu-ți irosi energia! Pune-o în valoare!”

WILHELM OSWALD (1853–1932)

Acumulările inutile sunt, în egală măsură, sursa și consecința stării noastre de letargie.

Înainte de orice, ființa umană este energie. Investind energie în ceea ce ține de domeniul material, ne limităm. Exercițiul de a privi viața în ansamblul ei, nu dintr-o perspectivă parțială, poate să transforme complet o persoană în ceea ce privește atitudinile ei, emoțiile, intelectul,

psihicul, spiritualitatea, ba chiar și fizicul. Dacă vrem să schimbăm lumea din jurul nostru, nu trebuie decât să schimbăm calitatea propriilor vibrații. Pe măsură ce acestea se vor transforma, calitatea mediului din jurul nostru se va modifica și ea. Circumstanțele, situațiile, evenimentele și persoanele pe care le întâlnim în viață sunt reflectarea stării noastre de conștiință. Lumea este o oglindă. Dacă suntem ancorați în „sinele superior”, lumea întreagă ne va sta la dispoziție. Vom fi astfel capabili să conștientizăm, din ce în ce mai limpede, că noi și numai noi suntem responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă și că tot ce se află în jurul nostru exprimă această energie.

Simplificarea mediului în care trăim ne permite să descătușăm energia care se află deja în noi. Faptul că nu ne mai atașăm, că nu ne mai agățăm de nimic generează energie, adică viață. Iar acesta este singurul lucru de care putem dispune cu adevărat. Dar pentru asta, trebuie să retezăm de la rădăcină tot ceea ce ne privează sau ne diminuează energia. Trebuie să aruncăm tot ce este de prisos.

UN INTERIOR SIMPLIFICAT

Mai multă organizare

„Vreau să renunț la tot ceea ce nu servește la nimic.

Sufăr de obsesia inutilului. [...]

Numesc debandadă tot ceea ce-mi afectează sănătatea mentală [...]: zierele de dimineață care n-au ajuns deja la gunoi înainte de ora prânzului, un pulover care zace

aruncat, o linguriță rătăcită printre cuțite, o carte așezată invers în bibliotecă.

Fiecare lucru are locul lui, iar eu am locul meu, pe care nimic și nimeni nu-l va putea deranja.”

PASCAL SEVRAN, *Des lendemains des fêtes*

Lipsa de obiecte pe care să le aranjezi sau pe care să le cauți în mod constant, a colțurilor de ocolit ca să poți să ajungi la dulap, calmul, spațiul, ordinea, liniștea „vizuală” a unei încăperi, iată adevăratul confort, garanția păcii sufletești și a relaxării pe care partea practică a vieții ar trebui să ni le ofere.

Dezordinea ne împiedică să gustăm din plăcerile autentice, ne sufocă, ne afectează dacă o lăsăm să ne copleșească. Ne face letargici și obosiți, ne întemnițează în trecut (regrete, gânduri, sentimentul de vină pentru că am lăsat totul în voia sortii...), ne împiedică să ne creăm un viitor mai bun. Iar cu timpul, dezordinea nu face decât să sporească.

Eliberați-vă de toate acele lucruri care nu mai înseamnă nimic pentru voi: vă veți simți de zece ori mai ușori fizic și psihic deopotrivă. Cu cât numărul de obiecte pe care le aveți de aranjat se va reduce, cu atât veți întâmpina mai puține probleme legate de dezordine și disconfort. Adevărata cauză a dezordinii este excesul de bunuri. Organizarea eficientă aduce cu ea plăcerea preciziei, în vreme ce un obiect prost poziționat va atrage după el un al doilea, apoi un al treilea și așa mai departe. Totul începe cu un simplu detaliu care, încetul cu încetul, antrenează un altul, până când debandada atinge proporții inadmisibile, reușind să ne blocheze atât fizic, cât și psihic. Atunci când debandada e prea densă, prea compactă, resimțim un sentiment de opresiune, de disconfort. Valoarea unui obiect rezidă în gradul lui de

utilitate și de accesibilitate. Aceasta ne oferă imensul avantaj de a nu ne lăsa copleșiți nici de lucruri, nici de evenimente. În schimb, dezordinea deprimă. Se creează astfel un real cerc vicios: din clipa în care o persoană este deprimată, dezordinea din viața ei sporește. Ca atare, persoana nu mai poate face nimic, amână totul pentru o altă zi, iar debandada se intensifică. Suprimarea a tot ceea ce este superfluu constituie, probabil, primul pas pe calea către vindecare.

Mai mult rafinement

„Camerale cu mult mobilier au foarte puțin în ele. Proporțiile în sine ale unei încăperi ne influențează sensibilitatea mai mult decât ceea ce este declarat de conștiința noastră actuală.“

ROBERT HENRI, arhitect american (interviu)

Dezordinea dintr-un apartament boem are, cu siguranță, șarm, dar numai în apartamentele altora! Să trăiești cu foarte puțin, în rafinement, este nu doar posibil, ci chiar indispensabil dacă vrei să mergi mai departe și să nu te lași îngropat în surplusul de posesiuni. În civilizația noastră occidentală, rafinementul unei încăperi este judecat în funcție de ceea ce se află în interiorul ei: mobilier, opere de artă, obiecte... Dar pentru a-ți înfrumuseța interiorul, gestul de a îndepărta tot ceea ce este „deco“ și de a nu mai păstra decât ce e indispensabil confortului și activităților cotidiene are un efect spectaculos. O casă nu este un muzeu, iar obiectele de folosință zilnică nu trebuie să fie, fiecare în sine, o piesă rară. Exagerarea urâtește totul, inclusiv ceea ce este frumos. Cine ar vrea să locuiască în

palatul Versailles? În Japonia, una dintre culmile esteticii în materie de arhitectură este încăperea în care se oficiază ceremonia ceaiului, inspirată din filozofia zen. Practicanții acestei ceremonii o numesc „căminul fanteziei“. Încăperea în cauză (uneori un mic pavilion în inima unei grădini zen) este construită exclusiv ca un refugiu al aspirațiilor poetice. Fiind lipsită de orice decorațiuni, ea invită nu doar la un comportament liber, ci și la încercarea de a aduce în interiorul ei numai acel ceva care ne satisface un capriciu estetic pasager, ceva neterminat, pe care jocurile imaginației îl vor desăvârși după bunul lor plac. Aparentul dezinteres care domnește în acest spațiu este menit să ne aducă aminte că dragostea de viață poate fi regăsită doar în spiritul care, întrupat în lucrurile simple, le înfrumusețează cu lumina subtilă a rafinamentului său.

Mai mult lux

„Simplitatea vieții, chiar și atunci când nu mai avem nimic în jur, nu înseamnă sărăcie, ci este baza rafinamentului.“

WILLIAM MORRIS, artist, designer și scriitor american (1834–1896)

Să trăiești fără casă, hrană, veșminte și îngrijiri medicale adecvate nu înseamnă să trăiești simplu. Aceasta nu ar fi o simplitate aleasă deliberat, ci o formă de sărăcie impusă. Să trăiești simplu nu înseamnă să respingi confortul material, ci să duci o viață mai lejeră, mai profundă și... mai luxoasă! Se poate să trăiești bine chiar și cu bani foarte puțini, bucurându-te de unul dintre cele mai rafinate tipuri de lux posibile: luxul „zen“. Luxul, un concept epicurian, presupune să nu irosim niciun moment prin alegeri automate, să nu ne lăsăm copleșiți de ceea ce ne

înconjoară (deseori persoanele care au îmbătrânit frumos au respectat acest principiu: au trăit în acord cu ele însele). Luxul nu e reprezentat doar de interioare splendide și spațioase, cu pereți albi și design modern, chiar dacă frumusețea este esențială în viață. Luxul autentic se situează departe de iluziile care ne sunt impuse: să nu te grăbești, să nu irosești, să nu faci niciodată compromisuri în privința calității, să te consideri unic și să te respecti. Dar mai mult decât atât, luxul presupune posibilitatea de a refuza să faci ceva, fiindcă acel ceva te stresează și, la fel de bine, posibilitatea de a refuza să accepți aproape de tine orice lucru care te încorsetează. Luxul este întruchipat de o încăpere aerisită, liniștită și odihnitoare după o zi de muncă, un apartament lipsit de orice zorzoane, în care nu mai ai nimic de făcut. Luxul înseamnă să elimini sutele de mici alegeri pe care ni le impune cotidianul, fără să te închistezi într-un sistem rigid și tern. Luxul înseamnă să nu ai decât strictul necesar pentru a dobândi o anume libertate de spirit și pentru a-ți crea un soi de imaginar în jurul lucrurilor care te îmbogățesc. Să ne amintim că luxul trebuie să facă trimitere la visare și la imaginație: rolul său este de a ne hrăni sufletul, asemenea obiectelor veritabile, a poveștilor adevărate și a oamenilor demni de acest nume.

De ce ne place atât de mult să stăm la hotel, să mâncăm la restaurant, să ne plimbăm pe plaje largi și pustii? Pentru că în asemenea locuri nu avem nimic de făcut, nu avem nicio preocupare, nu avem grija de a „sta cu ochii” pe lucruri (poate cu excepția valizelor).

La fel putem să procedăm și la noi acasă: să ne simplificăm existența până când nu mai avem nimic în jur, în afară de tot ce ne oferă confort pentru trup și spirit. Dacă doriți să dați impresia că un obiect anume constituie

„piesa de rezistență“ a unei încăperi, puneți-i la dispoziție cât mai mult spațiu.

Adevăratul lux înseamnă să nu deținem decât obiectele de care avem cu adevărat nevoie, pe care le iubim, cu care nimic nu interferează și a căror valoare nu poate scădea indiferent de circumstanțe.

Mai mult confort

„Hoțul a luat totul,
Singulară luna, care era la fereastra mea,
Nu.“

RYŌKAN, sihastru, poet și caligraf (1758–1831), haiku

O locuință primitoare și una ticsită nu sunt sinonime. De ce să nu urmați exemplul anglo-saxonilor, recunoscuți pentru propensiunea lor către confort, adică să vă reduceți mobilierul din salon la una sau două canapele mari și moi (cu un set de măsuțe de cafea „în cuib“ amplasat într-un colț, pe care să-l folosiți atunci când vreți să le oferiți ceai invitaților), o masă cu scaune la care să mâncați și să lucrați și, dacă imaginea interioarelor albe, moderniste, vă îngrozește, o mochetă cu desene mari, în culori întunecate, genul pe care îl regăsim în puburile englezești și pe holurile unor hoteluri și care are darul de a „încălzi“ instantaneu atmosfera oricărui interior? Câteva ziare, o ceașcă bună de ceai cald, un televizor cu plasmă, de ce altceva ar fi nevoie pentru a „savura“ faptul că nu mai sunteți stânjeniți de tot acel talmeș-balmeș de măsuțe, gheridoane, bibelouri, coșuri pentru reviste... pe scurt, de tot acel bazar de inutilități care sufocă spațiul și spiritul?