

# ΝΤΟΜΙΝΙΚ ΛΟΡΟ

## Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ

15 ΓΛΩΣΣΕΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: L'ART DE LA SIMPLICITÉ  
Από τις Εκδόσεις Robert Laffont, Παρίσι 2005  
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Η τέχνη της απλότητας**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dominique Loreau  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Σέβυ Σπυριδογιαννάκη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Editions Robert Laffont 2005  
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Amy Weiss/Trevillion Images  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2016

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1660-1  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1661-8

***Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.***

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

#### **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση  
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα  
Τηλ.: 2102804800 - fax: 2102819550 - e-mail: info@psychogios.gr  
**www.psychogios.gr - http://blog.psychogios.gr**

#### **PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece  
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece  
Tel.: 2102804800 - fax: 2102819550 - e-mail: info@psychogios.gr  
**www.psychogios.gr - http://blog.psychogios.gr**

# ΝΤΟΜΙΝΙΚ ΛΟΡΟ

## Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ



*Μετάφραση: Σέβυ Σπυριδογιαννάκη*



Σε όλους αυτούς που επιθυμούν να ζουν  
πιο απλά και άρα καλύτερα  
από υλική,  
σωματική,  
ψυχολογική και  
πνευματική άποψη,  
για να τους βοηθήσει να εξερευνήσουν  
το απέραντο δυναμικό με το οποίο έχουν προικιστεί.

*Εκείνη την άνοιξη στην καλύβα μου  
Απολύτως τίποτα  
Απολύτως τα πάντα*

Χαϊκού του Κομπαγιάσι Ίσα

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13
---------------	----

## ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ Υλισμός και μινιμαλισμός

1. Οι υπερβολές του υλισμού .....	19
2. Τα πλεονεκτήματα του μινιμαλισμού .....	67
3. Ηθική και αισθητική .....	85

## ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ Το σώμα

1. Η ομορφιά κι εσείς.....	105
2. Η περιποίηση μιας μινιμαλίστριας.....	117
3. Τρώτε λιγότερο αλλά καλύτερα.....	143

## ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ Ο νους

1. Η εσωτερική σας οικολογία.....	183
2. Οι άλλοι.....	205
3. Γυαλίστε το διαμάντι σας .....	219

<i>En κατακλείδι</i> .....	251
----------------------------	-----

Λίστα με τις 1.000 μικρές απολαύσεις σας .....	259
--	-----

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Περίεργη καθώς ήμουν από τα παιδικά μου χρόνια για όσα συνέβαιναν εκτός Γαλλίας, κατεύθυνα τις ανώτερες σπουδές μου υπό αυτή την οπτική: στα δεκαεννιά μου, ήμουν βοηθός γαλλικής γλώσσας σ' ένα κολέγιο στην Αγγλία, στα είκοσι τέσσερα σ' ένα αμερικανικό πανεπιστήμιο στο Μιζούρι. Μου δόθηκε έτσι η δυνατότητα να ανακαλύψω τον Καναδά, το Μεξικό, την Κεντρική Αμερική και, φυσικά, τις περισσότερες από τις αμερικανικές πολιτείες. Ωστόσο, η στιγμή που ένιωσα την επιτακτική επιθυμία να γνωρίσω την ίδια την πηγή όλης αυτής της ομορφιάς ήταν όταν επισκέφτηκα έναν κήπο ζεν κοντά στο Σαν Φρανσίσκο. Έφυγα λοιπόν για την Ιαπωνία, αυτή τη χώρα που ανέκαθεν ασκούσε έλξη πάνω μου, χωρίς να μπορώ να εκφράσω με λέξεις αυτό που αισθανόμουν. Και έμεινα εκεί.

Το να ζω σε χώρες με πολιτισμούς τόσο διαφορετικούς με ώθησε να θέτω διαρκώς τον εαυτό μου υπό αμφισβήτηση και να αναζητώ «τον» τρόπο της ιδανικής ζωής. Έτσι, μέσα από διαδοχικές αφαιρέσεις, κατάλαβα σιγά σιγά ότι η αναζήτηση της απλότητας ήταν ο πιο σωστός τρόπος να ζω την ίδια στιγμή άνετα και σύμφωνα με τη συνείδησή μου.

Γιατί στην Ιαπωνία; με ρωτάνε, όταν λέω ότι ζω εκεί τα τελευταία είκοσι έξι χρόνια. Μια ερώτηση στην οποία όλοι όσοι, όπως εγώ, έχουν επιλέξει αυτή τη χώρα ως τόπο διαμονής απα-

ντούν: πάθος, ανάγκη. Μια χώρα όπου αισθάνομαι άνετα και συνεπαρμένη κάθε πρωί με την ιδέα νέων ανακαλύψεων.

Το ζεν και ό,τι έχει σχέση με αυτό με γοήτευαν ανέκαθεν: ζωγραφική με σινική μελάνη, ναοί, κήποι, θερμές πηγές, κουζίνα, ικεμπάνα... Πολύ γρήγορα, είχα την τύχη να συναντήσω έναν καθηγητή σούμι-ε (ζωγραφική με σινική μελάνη), ο οποίος, επί δέκα χρόνια, όχι μόνο με μύησε σ' αυτή την τέχνη, αλλά και στον τρόπο σκέψης των Γιαπωνέζων: να δέχεσαι τη ζωή όπως έρχεται, χωρίς να προσπαθείς να εξηγήεις, να αναλύεις, να «ψειρίζεις» τα πάντα. Εν ολίγοις, «να ζεις ζεν».

Το διάστημα που δίδασκα γαλλικά σ' ένα βουδιστικό πανεπιστήμιο, είχα συμμετάσχει σε μια μύηση σ' ένα ναό ζεν, τον Άιτσι Σένμον Νισούντο στη Ναγκόγια, που σκοπό είχε την εκπαίδευση των βουδιστριών μοναχών. Όταν βγήκα απ' αυτό τον ναό, συνειδητοποίησα ακόμη καλύτερα μέχρι ποιου σημείου οι Ιάπωνες, παρ' όλη την πολύ μοντέρνα και «high tech» επίφασή τους, εξακολουθούν να διαπνέονται απ' αυτή την προγονική φιλοσοφία, μέχρι και στις παραμικρές λεπτομέρειες της καθημερινότητάς τους.

Ζώντας αυτή τη χώρα, ανακάλυψα ότι η απλότητα είναι μια θετική και εμπλουτιστική αξία.

Γι' αυτό, εξάλλου, φιλόσοφοι της Αρχαιότητας, χριστιανοί μυστικιστές, βουδιστές, σοφοί της Ινδίας... έθεταν ως σκοπό τους, κατά τους αιώνες, να μας υπενθυμίζουν τις αρχές αυτής της αξίας, η οποία μας επιτρέπει να ζούμε απελευθερωμένοι από προκαταλήψεις, περιορισμούς και βάρη που μας αποσπούν και μας αγχώνουν. Και προσφέρει τη λύση σε πολλά από τα προβλήματά μας.

Παρ' όλα αυτά, το να ζω απλά δε μου ήρθε... απλά! Ήταν μάλλον η κατάληξη μιας αργής μεταμόρφωσης, η επιθυμία που



γινόταν όλο και πιο επιτακτική να ζω με λιγότερα, αλλά με περισσότερη ευελιξία, ελευθερία και ελαφράδα. Και με περισσότερη εκλέπτυνση. Σιγά σιγά συνειδητοποίησα ότι όσο περισσότερο ελάφραινα, τόσο λιγότερο αυτά που μου απέμεναν μου ήταν απαραίτητα: τελικά, χρειαζόμαστε πολύ λίγα για να ζούμε. Απέκτησα, λοιπόν, την ακλόνητη και βαθιά πεποίθηση ότι όσο λιγότερα έχουμε, τόσο πιο ελεύθεροι και πλήρεις είμαστε. Ωστόσο, έχω συνείδηση ότι πρέπει να μπορούμε να είμαστε σε επιφυλακή: οι παγίδες του καταναλωτισμού, της σωματικής και ψυχικής αδράνειας και της αρνητικότητας παραμονεύουν στην παραμικρή χαλάρωση.

Γεννημένο από τις σημειώσεις που κρατούσα όλα αυτά τα χρόνια που ζω στην Ιαπωνία, αυτό το βιβλίο είναι ο καρπός των εμπειριών μου, των αναγνωσμάτων μου, των συναντήσεών μου, των σκέψεών μου... που εκφράζουν τα ιδανικά μου, τις αρχές μου, τη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής που επιδιώκω και που προσπαθώ να εφαρμόζω. Αυτές τις σημειώσεις τις φύλαγα πάντα σαν κόρη οφθαλμού και τις κουβαλούσα μαζί μου για δική μου καθοδήγηση, για να μου θυμίζουν αυτό που έχω την τάση να ξεχνώ ή να μην εφαρμόζω, αλλά και για να με καθησυχάζουν όταν γύρω μου όλα πάνε στραβά. Εξακολουθούν να είναι για μένα μια πολύτιμη πηγή συμβουλών και ασκήσεων που προσπαθώ να ακολουθώ και να εφαρμόζω «σε μικρές δόσεις», ανάλογα με τη φύση των δυσκολιών που συναντώ, των αναγκών και των δυνατοτήτων μου.

Στην εποχή μας αρχίζουμε ολοένα και περισσότερο να συνειδητοποιούμε τους κινδύνους που οφείλονται στις υπερβολές και στην υπεραφθονία, και όλο και περισσότερες είναι οι γυναίκες που επιθυμούν να ανακαλύψουν εκ νέου τις χαρές και τα οφέλη μιας πιο απλής ζωής, πιο φυσικής, που, αγνοώντας τις όλο και πιο αδηφάγες σειρήνες της καταναλωτικής κοινωνίας,

αναζητούν ένα νόημα στη ζωή τους παραμένοντας, ωστόσο, σε αρμονία με την εποχή τους.

Σ' αυτές απευθύνεται αυτό το βιβλίο.

Ελπίζω να τους επιτρέψει να κατανοήσουν, με πολύ συγκεκριμένο τρόπο, αυτή την τέχνη της ζωής όσο πληρέστερα γίνεται, την τέχνη της απλότητας.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Υλισμός και μινιμαλισμός

## Οι υπερβολές του υλισμού

**Σ**τις δυτικές κοινωνίες, δεν ξέρουμε πια να ζούμε απλά, έχουμε υπερβολικά πολλά υλικά αγαθά, υπερβολικά πολλές επιλογές, υπερβολικά πολλούς πειρασμούς, υπερβολικά πολλές επιθυμίες, υπερβολικά πολλή τροφή.

Ξοδεύουμε, καταστρέφουμε τα πάντα. Χρησιμοποιούμε μηχανοπίρωνα, στιλό, αναπτήρες, φωτογραφικές μηχανές μιας χρήσης... των οποίων η κατασκευή προκαλεί ρύπανση του νερού, του αέρα, άρα και της φύσης. Πείτε όχι από σήμερα σε όλη αυτή τη σπατάλη προτού αναγκαστείτε να το κάνετε αύριο.

Μόνο αφού αφαιρέσουμε τα περιττά απ' τη ζωή μας θα διαφανούν νέες προοπτικές, και ουσιαστικές λειτουργίες όπως το να ντυνόμαστε, να τρώμε ή να κοιμόμαστε θα πάρουν άλλη διάσταση, πολύ πιο ουσιαστική.

Το θέμα δεν είναι να πετύχουμε την τελειότητα αλλά μια πιο μεστή ζωή. Η αφθονία δε φέρνει ούτε τη χάρη ούτε την κομψότητα. Καταστρέφει την ψυχή και τη φυλακίζει.

Η απλότητα, απ' την άλλη, δίνει λύση σε πολλά προβλήματα.

Σταματήστε να κατέχετε πολλά. Έτσι θα έχετε περισσότερο χρόνο να αφιερώνετε στο σώμα σας. Και όταν θα νιώσετε καλά μέσα στο σώμα σας, θα μπορέσετε να το ξεχάσετε και να καλ-

λιεργήσετε το πνεύμα σας, να αποκτήσετε πρόσβαση σε μια ύπαρξη γεμάτη νόημα. Θα είστε πιο ευτυχισμένες!

Απλότητα σημαίνει να κατέχουμε λίγα ώστε να αφήνουμε ελεύθερο τον δρόμο για το ουσιαστικό και για την πεμπουσία των πραγμάτων.

Κι έπειτα... η απλότητα είναι όμορφη γιατί κρύβει θαύματα.

## Το βάρος των υπαρχόντων (με την κυριολεκτική και μεταφορική σημασία)

### *Η ανάγκη της συσσώρευσης*

«Είχαν άπειρα κουτιά με πράγματα που περίμεναν να χρησιμοποιηθούν κάποια μέρα, κι όμως οι Κλάιν έμοιαζαν να είναι φτωχοί».

Απόσπασμα από το *X Files*

Οι περισσότεροι από μας ταξιδεύουν στη ζωή με μια σημαντική αποσκευή, ενίοτε υπέρβαρη. Δε θα 'πρεπε να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε και να αναρωτιόμαστε γιατί είμαστε τόσο προσκολλημένοι στα πράγματα;

Για πολλούς, ο υλικός πλούτος αντανακλά τη ζωή τους, αποτελεί απόδειξη ότι υπάρχουν. Συνδέουν, συνειδητά ή μη, την ταυτότητά τους και την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους με αυτά που κατέχουν. Όσο περισσότερα έχουν, τόσο πιο ασφαλείς, πιο ολοκληρωμένοι νιώθουν. Τα πάντα γίνονται αντικείμενο μιας άπληστης επιθυμίας: τα υλικά αγαθά, οι ευκαιρίες αγοράς, τα έργα τέχνης, οι γνώσεις, οι ιδέες, οι φίλοι, οι εραστές, τα ταξίδια, ο θεός, ακόμη και το εγώ.

Οι άνθρωποι καταναλώνουν, αποκτούν, συσσωρεύουν, συλλέγουν. «Έχουν» φίλους, «διατηρούν» σχέσεις, «κατέχουν» δι-

πλώματα, τίτλους, μετάλλια. Καταρρέουν υπό το βάρος των υπαρχόντων τους και ξεχνούν ή δε συνειδητοποιούν ότι η απληστία τους τους μετατρέπει σε όντα χωρίς ζωή, υποδουλωμένοι καθώς είναι σε όλο και περισσότερες επιθυμίες.

Πολλά πράγματα είναι περιττά, όμως δεν το καταλαβαίνουμε παρά μόνο τη στιγμή που τα στερούμαστε. Τα χρησιμοποιούσαμε επειδή τα είχαμε, όχι επειδή μας ήταν απαραίτητα. Πόσα πράγματα δεν αγοράζουμε επειδή τα βλέπουμε στους άλλους!

### *Αναποφασιστικότητα και συσσώρευση*

«Ο κόσμος των γνώσεων είναι αρκετά πλούσιος για να γεμίσει τη ζωή μας· δε χρειάζεται να της προσθέτουμε άχρηστα μπιχλιμπίδια που το μόνο που κάνουν είναι να μονοπωλούν το πνεύμα μας και τον ελεύθερο χρόνο μας».

*Σαρλότ Περιάντ, Μια ζωή δημιουργίας*

Η απλοποίηση απαιτεί να κάνουμε επιλογές, ενίοτε επώδυνες. Πολλοί άνθρωποι φτάνουν στο τέλος της ζωής τους περικυκλωμένοι από τόνους (με την κυριολεκτική έννοια της λέξης) αντικειμένων τα οποία δεν τους λένε τίποτα, ούτε τους είναι χρήσιμα, γιατί δεν μπόρεσαν να αποφασίσουν τι να τα κάνουν, δε βρήκαν το θάρρος να τα δώσουν, να τα πουλήσουν ή να τα πετάξουν. Μένουν προσκολλημένοι στο παρελθόν, στους προγόνους, στις αναμνήσεις, αλλά ξεχνούν το παρόν και δε βλέπουν το μέλλον.

Το πέταγμα πραγμάτων απαιτεί προσπάθεια. Το πιο δύσκολο δεν είναι να τα ξεφορτωθείς, αλλά να κρίνεις τι είναι χρήσιμο και τι άχρηστο. Είναι δοκιμασία να αποχωρίζεσαι ορισμένα αντικείμενα, αλλά μετά τι ικανοποίηση!

## Ο φόβος της αλλαγής

«Μα οι σπουδαίοι άνθρωποι δεν αγαπούν όποιον ακολουθεί άλλο δρόμο απ' τον δικό τους!»

*Ζορζ Μπρασένς, Η κακή φήμη*

Η κουλτούρα μας δυσκολεύεται ν' αποδεχτεί όσους επιλέγουν να ζουν με ολιγάρκεια, μιας και αυτοί αποτελούν κίνδυνο για την οικονομία και την καταναλωτική κοινωνία. Θεωρούνται περιθωριακοί, άτομα που προκαλούν ανησυχία. Οι άνθρωποι που, από επιλογή, ζουν σεμνά, τρώνε λίγο, ξοδεύουν ελάχιστα, κουτσομπολεύουν σπάνια ή ποτέ, χαρακτηρίζονται σφιχτοχέρηδες, υποκριτές και ακοινωνήτοι.

Αλλάζω σημαίνει ζω. Είμαστε το δοχείο, όχι το περιεχόμενο. Με το να απαλλασσόμαστε από τα υπάρχοντά μας μπορούμε να γίνουμε αυτοί που θα θέλαμε να είμαστε.

Πολλοί θα αντιτείνουν ότι είχαν μεγαλώσει μέσα στη στέρηση και θα ένιωθαν ενοχές να κάνουν σπατάλη πετώντας πράγματα. Ωστόσο, σπατάλη σημαίνει να πετάμε κάτι που μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσουμε. Αν πετάμε κάτι που δε χρησιμεύει σε τίποτα, δε σπαταλάμε. Αντιθέτως, με το να το κρατάμε κάνουμε σπατάλη!

Χάνουμε τόσο χώρο με το να γεμίζουμε επιφάνειες, τόση ενέργεια με το να διακοσμούμε το σαλόνι μας σύμφωνα μ' αυτά που βλέπουμε στα περιοδικά διακόσμησης, τόσο χρόνο να τακτοποιούμε, να καθαρίζουμε, να ψάχνουμε...

Τόσο ευτυχισμένους μας κάνουν οι αναμνήσεις; Πιο ευτυχισμένους; Λένε ότι τα πράγματα έχουν ψυχή. Πρέπει, όμως, η προσκόλληση στο παρελθόν να εισβάλλει στο μέλλον; Να κάνει το παρόν στατικό;

### Επιλέξτε τον μινιμαλισμό

«Ο άνθρωπος είναι πλούσιος από τα πράγματα τα οποία μπορεί να στερηθεί».

Ντέιβιντ Θορό, *Ουόλντεν*

Η οικονομία στην τέχνη του ζην είναι μια πρακτική φιλοσοφία, καθ' ότι το να ζει κανείς με λίγα βελτιώνει την ποιότητα ζωής.

Η ουσία μας δεν ενσαρκώνεται στα πράγματα, και για να γίνουμε μινιμαλιστές, καμιά φορά χρειάζεται μια αποσκευή πνευματική και διανοητική. Ορισμένοι λαοί, όπως οι Κορεάτες, προτιμάνε από ένστικτο τα λιτά και καθαρά πράγματα. Η τέχνη τους αποτελεί απόδειξη αυτού.

Μπορούμε όλοι να επιλέξουμε τον πλούτο τού να κατέχουμε λίγα. Αυτό που μετράει είναι να έχουμε το θάρρος να φτάσουμε ως το τέλος των πεποιθήσεών μας.

Πειθαρχία, καθαρότητα και θέληση είναι οι προϋποθέσεις για να ζούμε με τα αυστηρώς απαραίτητα μέσα σε καθαρά και αερισιμένα δωμάτια. Ο μινιμαλισμός απαιτεί πειθαρχία στη ζωή και μεγάλη προσοχή στη λεπτομέρεια. Απαλλαγείτε απ' όσο δυνατόν περισσότερο, προσπαθήστε να μην αφήνεστε να κατακλύζεστε από αντικείμενα και έπιπλα, κι έπειτα περάστε σε άλλα πράγματα.

Και τότε η ιδέα του να ξεφορτώνεστε πράγματα δε θα σας απασχολεί πλέον. Οι αποφάσεις σας θα γίνουν ενστικτώδεις, το ενδυματολογικό σας στιλ πιο κομψό, το σπίτι σας πιο άνετο, η ατζέντα σας λιγότερο γεμάτη. Η σωστή κρίση θα επανέλθει και θα βλέπετε τη ζωή με περισσότερη διαύγεια. Μάθετε να ξεφορτώνεστε πράγματα με τρυφερότητα αλλά με αυστηρότητα.

Σταματήστε για μια στιγμή και σκεφτείτε όλα αυτά που μπορείτε να κάνετε για να έχετε μια πιο απλή ζωή.

Αναρωτηθείτε:



- Τι περιπλέκει τη ζωή μου;
- Αξίζει τον κόπο;
- Πότε θα είμαι πιο ευτυχισμένη;
- Το να έχω είναι πιο σημαντικό απ' το να είμαι;
- Μέχρι ποιου σημείου μπορώ να αρκούμαι με λίγα;

Μια συμβουλή: φτιάξτε λίστες, θα σας βοηθήσουν να ελαφρύνετε τη ζωή σας.

### *Χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερα αντικείμενα*

«Πέντε λεπτά αρκούν σ' έναν Ιάπωνα για να ετοιμαστεί για ένα μακρύ ταξίδι. Έχει λίγες ανάγκες. Η ικανότητά του να ζει χωρίς εμπόδια, χωρίς έπιπλα, με όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα τού δίνει υπεροχή σ' αυτό τον διαρκή αγώνα που είναι η ζωή».

*Λευκάδιος Χερν, Κοκορό*

Σκεφτείτε, σταματώντας μπροστά σε καθένα από τα αντικείμενα που αποσπούν τις αισθήσεις σας, ότι διαλύεται ήδη, ότι μεταμορφώνεται και κάποια μέρα θα γίνει σκόνη.

Τίποτα δε δίνει μεγαλύτερη ικανοποίηση απ' το να μπορούμε να αξιολογούμε με μέθοδο και ειλικρίνεια καθένα από τα αντικείμενα που συναντάμε στη ζωή: ποια είναι η χρησιμότητά τους, σε ποιο σύμπαν αναφέρονται, τι αξία δίνουν στη ζωή μας.

Διακρίνετε από ποια στοιχεία αποτελούνται, πόσο καιρό μπορούν να διαρκέσουν και τι ξυπνάνε μέσα σας.

Προτιμήστε να εμπλουτίζετε το σώμα σας με αισθήσεις, την καρδιά σας με ορμή και το πνεύμα σας με αρχές, παρά τη ζωή σας με αντικείμενα.

Ο μόνος τρόπος να μην κατέχεστε είναι αδιαμφισβήτητα να μην κατέχετε τίποτα (ή σχεδόν τίποτα), και κυρίως να επιθυμείτε όσο το δυνατόν λιγότερα. Η συσσώρευση πραγμά-

των είναι φορτίο. Το ίδιο και η πληθώρα και η πολυδιάσπαση.

Απαλλαγείτε απ' όλα τα αγαθά αυτού του κόσμου όπως θα απαλασσόσασταν από ένα παλιό ρούχο που σας ενοχλεί. Με αυτό τον τρόπο θα φτάσετε στον μέγιστο βαθμό τελειότητας του εαυτού σας.

Πώς μπορούμε να πάρουμε αν δεν κάνουμε χώρο πρώτα; Μη δίνετε μεγαλύτερη σημασία σε πράγματα απ' ό,τι στις ανθρώπινες αξίες, στον μόχθο σας, στην ηρεμία σας, στην ομορφιά, στην ελευθερία σας και γενικώς σε ό,τι είναι ζωντανό.

Είναι τόσο πολλά αυτά που μας κατακλύζουν, μας παρασύρουν και μας απομακρύνουν από το ουσιώδες. Το πνεύμα μας με τη σειρά του «μπουκώνει» σαν μια σοφίτα γεμάτη από παλιατζούρες που έχουν συσσωρευτεί με τον καιρό, που μας εμποδίζουν να κινηθούμε και να προχωρήσουμε. Αλλά ζω σημαίνει ακριβώς προχωράω. Η πληθώρα και η συσσώρευση πραγμάτων οδηγούν στη σύγχυση, σε έγνοιες και εξάντληση.

Πόσο ωραίο είναι να ρίχνεις τα πάντα μέσα στο πορτ-μπαγκάζ και να φεύγεις για έναν άγνωστο προορισμό!

### *Μην κατέχεστε*

«Είχα κάνει την απλότητα την ενοποιό αρχή της ύπαρξής μου. Ήμουν αποφασισμένος να μην κρατώ τίποτα πέρα απ' όσα ανάγονταν στα στοιχειώδη.

»Κάπου μέσα σ' αυτή την ασκητική και σπαρτιάτικη μέθοδο βρισκόταν μια ευλογία και επρόκειτο να διαλογιστώ πάνω στο θέμα μέχρις ότου αυτή η ευλογία να γίνει δική μου».

*Μίλαν Κούντερα, Η αβάσταχτη ελαφρότητα του Είναι*

Δεν είμαστε εμείς που κατέχουμε τα πράγματα. Τα πράγματα κατέχουν εμάς.

Καθένας είναι ελεύθερος να έχει ό,τι του αρέσει, αλλά αυτό που μετράει πάνω απ' όλα είναι η στάση που έχουμε απέναντι στα πράγματα, είναι να γνωρίζουμε τα όρια των αναγκών μας και τι περιμένουμε από τη ζωή μας: να ξέρουμε τι θα θέλαμε να διαβάζουμε, τι ταινίες θα θέλαμε να βλέπουμε, ποια μέρη μάς φέρνουν βαθιά χαρά...

Ένα κραγιόν, η ταυτότητά μας, ένα χαρτονόμισμα είναι αρκετά για την τσάντα μας. Αν έχετε μόνο μια λίμα για τα νύχια, θα ξέρετε κάθε φορά πού να τη βρείτε. Ό,τι είναι υλικό θα έπρεπε να έχει ελάχιστη σημασία, με εξαίρεση την άνεση, την ποιότητα του περιβάλλοντος κι ένα ή δύο όμορφα έπιπλα. Όταν αρνούμαστε να έχουμε πολλά, μπορούμε να εκτιμάμε με μεγαλύτερη πληρότητα όλα όσα φέρνουν πνευματικές, συναισθηματικές και διανοητικές χαρές.

Πετάξτε ό,τι είναι άχρηστο ή πολυχρησιμοποιημένο. (Η αφήστε το έξω από την πολυκατοικία σας με μια πινακίδα προσφέροντάς το σε όποιον το θέλει.)

Δώστε ό,τι μπορεί να φανεί χρήσιμο (βιβλία, ρούχα, πιάτα...) σε νοσοκομεία και οίκους ευγηρίας. Δε θα χάσετε τίποτα μ' αυτή την κίνηση, αντιθέτως: θα έχετε μεγάλο κέρδος σε ικανοποίηση και χαρά.

Πουλήστε τα αντικείμενα που δε χρησιμοποιείτε, ή που χρησιμοποιείτε πολύ λίγο. Έπειτα, αφού έχετε δημιουργήσει χώρο, εκτιμήστε το προνόμιο ότι δεν έχει μείνει τίποτα πλέον για να προσφέρετε στους κλέφτες, στις φλόγες, στους σκόρους ή στους ζηλόφθονους. Το να έχουμε στην κατοχή μας περισσότερα από τα απολύτως απαραίτητα σημαίνει να φορτωνόμαστε καινούργια βάσανα. Κι έπειτα, όπως όλοι γνωρίζουμε, κανείς δεν επιπλέει με υπερβολικά πολλές αποσκευές.

## Το σπίτι: πείτε όχι στην ακαταστασία

*Το σπίτι πρέπει να είναι το αντιστρεσογόνο της πόλης*

«Χώρος, φως, τάξη, αυτά χρειάζεται ο άνθρωπος για να ζήσει, καθώς και τροφή κι ένα κρεβάτι».

Λε Κορμπιζιέ

Όταν ένα σπίτι είναι άδειο, με εξαίρεση κάποιες όμορφες και απόλυτες αναγκαιότητες, γίνεται καταφύγιο ηρεμίας. Να το αγαπάτε, να το καθαρίζετε και να το κατοικείτε με σεβασμό, και όλα αυτά με σκοπό την προστασία του πιο πολύτιμου θησαυρού σας: του ίδιου σας του εαυτού.

Τότε μόνο μπορούμε να ανθίσουμε, όταν δε μας απασχολούν πλέον οι υλικές έγνοιες.

Το σώμα στεγάζει το πνεύμα όπως το σπίτι στεγάζει το σώμα· το πνεύμα μας πρέπει να είναι απελευθερωμένο για να μπορεί να αναπτυχθεί.

Καθένα από τα υπάρχοντά μας θα πρέπει να μας υπενθυμίζει ότι δε χρειαζόμαστε τίποτε άλλο πέρα απ' αυτό, και ότι αυτό που το καθιστά τόσο πολύτιμο είναι η χρησιμότητά του· χωρίς αυτό δε θα μπορούσαμε να «λειτουργήσουμε» κανονικά.

Το σπίτι θα πρέπει να είναι ένα μέρος ανάπαυσης, μια πηγή έμπνευσης, ένας τόπος θεραπευτικός. Οι πόλεις μας είναι πυκνοκατοικημένες, θορυβώδεις, με υπερβολικά πολλά χρώματα και οπτικούς περισπασμούς που μας επιτίθενται και μας πληγώνουν. Το σπίτι είναι αυτό που μας ξαναδίνει ενέργεια, ζωτικότητα, ισορροπία, χαρά. Είναι μια προστασία υλική και ψυχολογική, τόσο για το σώμα όσο και για το πνεύμα.

Δεν είναι μόνο ο σωματικός υποσιτισμός. Υπάρχει και ο πνευματικός υποσιτισμός, κι εκεί είναι που το σπίτι παίζει τον ρόλο του. Ακριβώς όπως η υγεία μας εξαρτάται απ' την τρο-

φή, αυτό που βάζουμε στο εσωτερικό μας έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική μας ισορροπία.

### *Ρευστότητα, ευελιξία και μηδέν διακόσμηση*

«Η αγάπη για την αφαίρεση έκανε το ζεν να προτιμάει τα ασπρόμαυρα σχέδια σε σχέση με τους επιμελώς φιλοτεχνημένους πίνακες της κλασικής βουδιστικής σχολής».

*Μάι Μάι Ζι, Το Ταό της ζωγραφικής*

Η «υπερ-ρευστότητα» ενός εσωτερικού είναι αυτό που θα αποκαλούσα μια λειτουργία όπου όλα έχουν υπολογιστεί επιμελώς: ένα ιδανικό εσωτερικό, το οποίο θα χρειαζόταν την ελάχιστη συντήρηση, τακτοποίηση και δουλειά, προσφέροντας την ίδια στιγμή άνεση, ηρεμία και χαρά ζωής.

Το Μπάουχαους\*, η τέχνη των Σέικερ\*\* καθώς και τα ιαπωνικά εσωτερικά έχουν όλα ως κοινούς παράγοντες την αποτελεσματικότητα, την ευελιξία και την έννοια «ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΙΣΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ».

Ένα σπίτι με λιτή επίπλωση επιτρέπει μεγαλύτερη κινητικότητα. Αντικείμενα και έπιπλα πρέπει να είναι ελαφριά και ανά πάσα στιγμή έτοιμα να ικανοποιούν το σώμα, όχι μόνο το μάτι. Όσο για το μάτι, πρέπει να «αισθάνεται» ότι ένα χαλί είναι απαλό, μια επιτοίχια επένδυση από μαλακό, αρωματικό ξύλο ή μια ντουσιέρα χώρος αναζωογόνησης. Πετάξτε στα σκουπίδια τα βαριά τασάκια, τα μάλλινα χαλιά που είναι αδύνατον να

\* Γερμανική σχολή αρχιτεκτονικής και εφαρμοσμένων τεχνών που, στις αρχές του 20ού αιώνα, έφερε τα πάνω κάτω στην αρχιτεκτονική.

\*\* Κοινωνία Χριστιανών εξορισμένων στις ΗΠΑ που αναζητούσαν την τελειότητα επί γης μέσω της «χρήσιμης» ομορφιάς.

ανασηκώσετε, τα λαμπατέρ, στα καλώδια των οποίων σκοντάφτετε, τις κεντημένες ταπισερί της προγιαγιάς, τα μπρούντζινα που μόλις τα γυαλίζετε θαμπώνουν ξανά και τα χιλιάδες στοιβαγμένα μπιχλιμπίδια που μαζεύουν σκόνη πάνω στην κορνίζα του τζακιού, σε κονσόλες και εταζέρες.

Ίσως θα ήταν προτιμότερο να σκεφτείτε να αλλάξετε ορισμένες αρχιτεκτονικές λεπτομέρειες, να εγκαταστήσετε λειτουργικά φωτιστικά με απαλό φωτισμό, να αντικαταστήσετε τις ελαττωματικές βρύσες... Η άνεση είναι τέχνη και, χωρίς αυτή, κάθε μορφή διακόσμησης είναι ανώφελη.

Το «αιωρούμενο» αρχιτεκτονικό στιλ, ή «λευκός χώρος», είναι ένα στιλ όπου τα πράγματα υπάρχουν χάρη στο κενό που τα περιβάλλει. Όσοι επιλέγουν αυτό τον τύπο αισθητικής στην κατοικία τους κάνουν λίγες παραχωρήσεις: μόλις δύο ή τρία βιβλία, ένα αρωματικό κερί κι έναν ωραίο μεγάλο και μαλακό καναπέ.

Από ψυχολογικής άποψης, ένα δωμάτιο «επιπλωμένο» με το κενό καλεί το φως και κάθε είδους ευεργετική επίδραση να έρθουν να το γεμίσουν. Το παραμικρό αντικείμενο γίνεται αντικείμενο τέχνης και κάθε λεπτό γίνεται μια πολύτιμη στιγμή.

Ένας κενός χώρος προσφέρει σε όσους τον κατοικούν την αίσθηση ότι έχουν τον έλεγχο της ύπαρξής τους, γιατί δεν κατέχονται, γεγονός που τους χαρίζει περισσότερη άνεση και ικανοποίηση.

Χωρίς κενό δε θα υπήρχε ομορφιά. Χωρίς σιωπή δε θα υπήρχε μουσική. Έτσι όλα αποκτούν σημασία. Ένα φλιτζάνι τσάι μέσα σ' ένα δωμάτιο απογυμνωμένο από καθετί περιττό θα γίνει παρουσία, η οποία γρήγορα θ' αντικατασταθεί από την παρουσία ενός βιβλίου ή ενός φίλου· σ' έναν κενό χώρο τα πάντα γίνονται σύνθεση, νεκρή φύση, πίνακας.

Τα πρώτα σπίτια του Μπάουχαους είχαν επικριθεί για τη λιτότητά τους, παρ' όλη την ομορφιά τους. Ωστόσο, υπήρξαν

πρότυπα λειτουργικότητας και ορθολογισμού, και θα μπορούσαν να έχουν γίνει ναοί των αισθήσεων, με τους χώρους τους που ήταν αφιερωμένοι στη φυσική αγωγή, την ηλιοθεραπεία, τη συντήρηση και την υγιεινή του σώματος· όλα είχαν σχεδιαστεί σε συνάρτηση με την άνεση.

### *Κάντε δίαιτα στο σπίτι σας*

Όταν απλοποιείτε έναν χώρο (μετατρέποντας τρία μικρά δωμάτια σ' ένα μεγάλο αν είναι εφικτό), όταν ξεφορτώνετε ό,τι δε χρησιμεύει πουθενά, θα έχετε την ίδια εντύπωση σαν να τρέφεστε και πάλι με φυσικές τροφές μετά από μια διατροφή όπου καταναλώνετε μόνο βιομηχανοποιημένες τροφές.

Πείτε όχι σε ό,τι δε λειτουργεί εύκολα και άνετα. Ζητήστε από έναν ειδικό να εξαφανίσει ως και το πιο μικρό ηλεκτρικό καλώδιο μέσα σ' ένα σοβατεπί, κάτω από το πάτωμα ή μέσα στο ειδικό κανάλι καλωδίων. Αλλάξτε τις βρύσες που δεν κλείνουν καλά, τα καζανάκια που κάνουν θόρυβο, την υπερβολικά μικρή ντουσιέρα, ένα πόμολο που δεν έχει προσαρμοστεί καλά... όλες αυτές τις μικρές ενοχλήσεις που δηλητηριάζουν την καθημερινότητά σας.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της εποχής μας είναι ότι οι συσκευές επικοινωνίας γίνονται όλο και μικρότερες, απαιτώντας όλο και λιγότερο χώρο για να λειτουργήσουν.

Σ' ένα σπίτι, αυτό που θα έπρεπε να είναι το βασικότερο δεν είναι η διακόσμηση, αλλά τα πρόσωπα που βρίσκονται μέσα σ' αυτό. Η ποιότητα των υλικών είναι το κλειδί της άνεσης. Κλείστε τα μάτια επιλέγοντας. Και απαλλαγείτε απ' αυτές τις προκαταλήψεις ότι το κασμίρι είναι μόνο για τους πλούσιους. Μια κουβέρτα από πασμίνα κρατάει περισσότερη ζέστη από δυο κουβέρτες τη μία πάνω απ' την άλλη, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε χώρο του σπιτιού, στο αυτοκίνητο, στο αε-

ροπλό, και θα κρατήσει πολλά χρόνια, όμορφη και άνετη.

Όσον αφορά τα χρώματα, προτιμήστε τη μονοχρωμία. Τα χρώματα κουράζουν το μάτι. Ενώ το μαύρο, το λευκό και το γκρι είναι την ίδια στιγμή απουσία και συγχώνευση όλων των χρωμάτων. Προσδίδουν ένα στιλ εξαιρετικής απλότητας εξαλείφοντας οτιδήποτε σύνθετο, σαν να το διυλίζουν.

*Είμαστε ο χώρος μέσα στον οποίο ζούμε*

Όταν αποκτάμε ένα καινούργιο σπίτι, αυτό περιβάλλει την προσωπικότητά μας, όπως ένα ρούχο, ένα καβούκι, ένα κέλυφος.

Αυτό που εκφράζουμε στον κόσμο ορίζει αρκετά συχνά αυτό που είμαστε μέσα μας εμείς οι ίδιοι. Παρ' όλα αυτά, πολλοί άνθρωποι παραμένουν αναποφάσιστοι όσον αφορά τα γούστα τους και την επιλογή των πραγμάτων που τους φέρνουν πραγματική ικανοποίηση.

Μόνο όταν δημιουργούμε ένα περιβάλλον που είναι σε αρμονία με τις πιο μύχιες επιθυμίες μας θα μπορέσουμε συνειδητά να συντονίσουμε το εσωτερικό με το εξωτερικό εγώ μας.

Αρχιτέκτονες και εθνοκοινωνιολόγοι συμφωνούν στο ότι το σπίτι είναι αυτό που διαμορφώνει το πνεύμα ενός ατόμου και ότι ο άνθρωπος εξαρτάται από το μέρος όπου μένει.

Το περιβάλλον του διαμορφώνει την προσωπικότητά του και επηρεάζει τις επιλογές που κάνει. Εξάλλου, κατανοούμε πολύ καλύτερα έναν άνθρωπο όταν βλέπουμε το μέρος όπου ζει ή έχει ζήσει.

Το σπίτι δεν πρέπει να είναι πηγή προβλημάτων, επιπλέον κόπος, βάρος ή φορτίο. Απεναντίας, θα πρέπει να μας αναζωογονεί.

Η αγγλική λέξη *clutter*, που σημαίνει «μπλοκάρισμα, χάος, ακαταστασία», προέρχεται από τη λέξη *clog* που σημαίνει «θρόμβος». Ακριβώς όπως ένας θρόμβος μπορεί να διαταρά-



ξει την κυκλοφορία του αίματος, έτσι και η ακαταστασία μπλοκάρει την καλή λειτουργία ενός εσωτερικού.

Πάρα πολλά σπίτια μοιάζουν με παλαιοπωλεία, με λαογραφικά μουσεία ή με αποθήκες επίπλων. Στην Ιαπωνία, αντίθετα, ένα δωμάτιο θεωρείται πως κατοικείται όταν υπάρχει κάποιος άνθρωπος μέσα σ' αυτό. Όταν ο άνθρωπος φύγει απ' αυτό το δωμάτιο, δε μένει τίποτα συσσωρευμένο, κανένα κατάλοιπο της ύπαρξης κάποιου ατόμου, ούτε των δραστηριοτήτων που είχε ασκήσει εκεί μέσα. Όλα τα αντικείμενα είναι πτυσσόμενα και συμπαγή, και μετά τη χρησιμοποίησή τους μπαίνουν στην ντουλάπα (φουτόν, σιδερώστρα, γραφείο, χαμηλό τραπεζάκι, μαξιλάρια για να κάθεται κάτω).

Αυτά τα δωμάτια επιτρέπουν στους ανθρώπους που τα κατοικούν να κινούνται χωρίς να τους απασχολεί η ανάμνηση προηγούμενων παρουσιών, αυτού ή κάποιου άλλου κόσμου.

*Η ιδέα είναι «μίνιμαλ σπίτι»*

Φροντίστε να είναι συμπαγές, άνετο, πρακτικό.

Η άνετη διαβίωση είναι ο απώτερος στόχος. Η άνεση εξαρτάται συχνά από τον χώρο. Υπάρχουν χώροι επαρκείς, χώροι απελευθερωτικοί, χώροι γενναιόδωροι... το να ζει κανείς «συμπυκνωμένα» μπορεί, όσον αφορά την κατοικία, να αποτελεί αρετή. Εν μέρει λόγω αναγκαιότητας, εν μέρει λόγω θρησκείας και ιδεών περί ηθικής, οι Ιάπωνες έχουν από παλιά αναπτύξει μια αισθητική του ιδανικού όπου η παραμικρή λεπτομέρεια έχει σημασία, συμπεριλαμβανομένων και των πιο μικρών χώρων που, όταν είναι καλά διαρρυθμισμένοι, σε κάνουν να ξεχνάς το μέγεθός τους.

Μια όμορφη μικρή γωνιά, ένα καλό βιβλίο κι ένα φλιτζάνι τσάι μπορούν να δώσουν μεγάλη ικανοποίηση.

Το να ζούμε με πολύ λίγα μπορεί να είναι ένα ιδανικό, ωστόσο πρέπει να μπούμε σε μια συγκεκριμένη πνευματική κατά-

σταση για να το συνηθίσουμε: να προτιμήσουμε το κενό από την υπεραφθονία, τη σιωπή από την κακοφωνία, τα κλασικά και διαχρονικά στοιχεία απ' όλα αυτά που είναι στη μόδα. Ο στόχος; Να κρατάμε αρκετό χώρο για να κινούμαστε, να φροντίζουμε ώστε όλα τα εμπόδια, που τις περισσότερες φορές δεν τα αντιλαμβανόμαστε παρά μόνο με τρόπο υποσυνείδητο και που μας προκαλούν ένα αίσθημα κλειστοφοβίας, να εξαλειφθούν. Ένα άδειο δωμάτιο, γυμνό, μπορεί να γίνει πολύ ζεστό αν είναι φτιαγμένο από ζεστά και απαλά υλικά όπως το ξύλο, το ύφασμα, ο φελλός, η ψάθα...

Μια κατοικία μπορεί να είναι ελάχιστα μεγαλύτερη από ένα τεράστιο ταξιδιωτικό μπαούλο που θα περιλάμβανε μόνο τα απολύτως αναγκαία, αντί να είναι μια αμετάβλητη κατασκευή γεμάτη από πράγματα «μιας χρήσης».

Οι καιροί αλλάζουν, θα πρέπει να προσαρμοστούμε σε καινούργιες έννοιες και νέους τρόπους ζωής. Οι πόλεις γίνονται όλο και πιο πυκνοκατοικημένες και θα πρέπει να αρκεστούμε, στο μέλλον, σε πιο μικρά διαμερίσματα. Θα πρέπει λοιπόν να αναζητήσουμε έμπνευση από τους Ιάπωνες ώστε να ζούμε με ομορφιά και λογική σε περιορισμένους χώρους.

Το μπουντουάρ που είχε τόση πέραση τον 19ο αιώνα θα έπρεπε να επιστρέψει στις μακέτες των αρχιτεκτόνων. Θα περιλάμβανε έναν νιπτήρα, μια ντουλάπα, ένα μέρος του τοίχου επενδυμένο με καθρέφτες, μια γωνιά με καναπέ για ξεκούραση, για προσωπικές στιγμές ή για την προσωπική αλληλογραφία, εν ολίγοις ένα μέρος όπου θα φροντίζαμε τον εαυτό μας με ησυχία και άνεση. Ένα τέτοιο δωμάτιο είναι εξίσου σημαντικό με το μπάνιο όπου, με εξαίρεση το να κάνεις μπάνιο ή ντους, τα πάντα είναι μπελαλίδικα (μακιγιάζ, μανικιούρ, ντύσιμο, γδύσιμο, διαφόρων ειδών περιποιήσεις...).

Μερικά τετραγωνικά μέτρα με καλύτερη χρήση θα μπορούσαν να κάνουν θαύματα.

### Ένα άδειο δωμάτιο

Ένα δωμάτιο εμφανώς άδειο μπορεί να αποδειχτεί εξαιρετικά πολυτελές αν είναι διαρρυθμισμένο με καλά σχεδιασμένες λεπτομέρειες. Επιτρέπει έτσι στον ένοικό του να αδειάσει τον νου του, σαν να ήταν στο λόμπι κάποιου ξενοδοχείου, σε μια εκκλησία ή σ' έναν ναό. Το βιομηχανικό ντιζάιν της δεκαετίας του '50, με την επικράτηση του χρωμίου και των ίσιων γραμμών, τηρεί τις ίδιες αρχές. Δε συνίσταται αναγκαστικά στο «μηδέν», αλλά δίνει κι αυτό μια αίσθηση ηρεμίας και τάξης.

Η απλοποίηση μπορεί τελικά να συνιστά διακόσμηση. Μια διακόσμηση «στο σημείο μηδέν» χαλαρώνει.

Ναι, ο μιμιμαλισμός στοιχίζει ακριβά: μερικά μπιμπελό μέσα σε μια βιτρίνα είναι πιο προσιτά για ένα πορτοφόλι απ' ό,τι μια επιτοίχια επένδυση από σπάνιο ξύλο. Παρ' όλα αυτά, το να ζει κανείς μέσα στον μιμιμαλισμό απαιτεί κάτι περισσότερο από ρευστό. Απαιτεί μια ακλόνητη πεποίθηση. Στη ζωή μπορούμε να αφιερωνόμαστε στην τάξη και την ομορφιά χωρίς να παραμελούμε διάφορα ενδιαφέροντά μας: μουσική, γιόγκα, παλιά παιχνίδια ή ηλεκτρονικές συσκευές...

Ένα φυλαχτό, από την άλλη, δεν έχει την ίδια θέση μ' ένα απλό διακοσμητικό στοιχείο. Το φυλαχτό είναι για να αντλούμε απ' αυτό προσωπική ενέργεια. Πρέπει λοιπόν να του επιφυλάσσουμε μια ξεχωριστή θέση.

Κάντε το πείραμα, έστω και για μια βδομάδα, να βάλετε όλα σας τα μπιμπελό εκτός θέας. Ίσως το κενό να σας αποκαλύψει πράγματα...

Το να ζούμε μόνο στο παρελθόν ή με τις αναμνήσεις σημαίνει ότι ξεχνάμε το παρόν και κλείνουμε τις πόρτες του μέλλοντος.

*Ένα σπίτι καλαίσθητο και «σε καλή υγεία»*

Τα πάντα στο περιβάλλον μας μιλάνε για εμάς. Το ακαλαίσθητο ντιζάιν έχει το τίμημά του. Η φροντίδα για την αισθητική εκλεπτύνει την ευαισθησία μας. Και όσο περισσότερη σημασία δίνουμε στις λεπτομέρειες, τόσο περισσότερο αυτές μας αγγίζουν. Όταν έχουμε χρησιμοποιήσει λάμπες ρυθμιζόμενης έντασης, μετά μας φαίνεται βάνουσος ένας διακόπτης που περνάει απότομα από το σκοτάδι στην τύφλωση. Όλα όσα δε λειτουργούν στην εντέλεια σ' ένα εσωτερικό αποτελούν μια μικροενόχληση, σαν έναν ελαφρύ πονοκέφαλο ή ένα δόντι με αρχή τερηδόνας. Ένα σπίτι σε «κακή υγεία» είναι κι όταν ανοίγουμε ντουλάπες τίγκα στα ρούχα και δε βρίσκουμε τίποτα να φορέσουμε. Είναι όταν ανακαλύπτουμε στο ψυγείο ληγμένα προϊόντα ή όταν ο καταψύκτης μοιάζει με τον Βόρειο Πόλο. Είναι όταν βρισκόμαστε μπροστά σε στοίβες βιβλίων και κανένα δε μας εμπνέει. Εντοιχισμένες ντουλάπες, φωτιστικά ενσωματωμένα στους τοίχους και τις οροφές, ψιλοσιδερά βγαλμένα απ' τη μέση, αυτή είναι μια κατοικία όπου μπορούμε επιτέλους να ξεκουραστούμε: ένα μέρος που αναπνέει και οδηγεί στο ουσιώδες. Μην κάνετε κανένα συμβιβασμό με οτιδήποτε άχρηστο.

*Φέρτε ενέργεια στο σπίτι σας*

«Τα αρώματα, τα χρώματα και οι ήχοι συνδιαλέγονται μεταξύ τους».

Μποντλέρ

Εδώ και 5.000 χρόνια οι Κινέζοι εξασκούν την πρακτική του φενγκ σουί (η επιστήμη της ενέργειας της μετάδοσης) στους χώρους που κατοικούν. Είναι πεπεισμένοι ότι επηρεαζόμαστε διαρκώς από τον κόσμο μέσα στον οποίο ζούμε (τον καιρό που

κάνει, τα άτομα που συναναστρεφόμαστε, τα αντικείμενα...) και ότι τα πράγματα που γεμίζουν την καθημερινότητά μας μας επηρεάζουν, μας εκνευρίζουν, μας χαροποιούν κι έχουν έναν διαρκή αντίκτυπο πάνω μας, είτε το αντιλαμβανόμαστε είτε όχι.

Και εμείς οι ίδιοι επηρεάζουμε τον εξωτερικό κόσμο με τις συμπεριφορές μας, τον τρόπο που περπατάμε, που μιλάμε, με τις πράξεις μας. Η γενικότερη δόνησή μας και αυτό που εκπέμπουμε επενεργούν και αυτά στα έμβια όντα και στην οργάνωση του υλικού κόσμου. Εισπράττουμε, λοιπόν, και μεταδίδουμε «τσι», αυτή τη μορφή ζωτικής ενέργειας.

Το φενγκ σουί καταρχήν επιμένει στη σημασία της καθαρότητας των χώρων. Όταν η εμφάνιση είναι φροντισμένη, και όλα τα υπόλοιπα είναι φροντισμένα. Ο νους είναι πιο διαυγής, οι αποφάσεις πιο ξεκάθαρες.

Η είσοδος του σπιτιού πρέπει να είναι φιλόξενη, φωτεινή, με λουλούδια: αυτό που βρίσκεται στην είσοδο εντείνει το πέρας στο εσωτερικό. Ένας καθρέφτης, ένας πίνακας με χαρούμενα χρώματα μπορούν να θεραπεύσουν το σκοτάδι και τη στενότητα του χώρου. Το τσι πρέπει να κυκλοφορεί μέσα στο σπίτι, δεν πρέπει να υπάρχουν περάσματα «στριμωγμένα».

Ότι εισχωρεί στο σπίτι πρέπει να είναι «τροφή». Ο αντίκτυπος κάθε αντικειμένου που βρίσκεται στην είσοδο πολλαπλασιάζεται. Κάθε χρώμα θα χαρακτηρίζει το τσι της δόνησής του.

Όσο για τις γωνίες, αυτές εκπέμπουν ένα «τραχύ» τσι. Έτσι συνιστάται να τις απαλύνουμε μ' ένα φυτό με στρογγυλό φύλλωμα. Αυτό και μόνο θα αλλάξει εντελώς την ατμόσφαιρα του δωματίου.

Ήχοι, χρώματα, υλικά, φυτά πρέπει να εμπλουτίζουν τον χώρο με λεπταίσθητες δονήσεις. Το δικό μας σύμπαν πρέπει να λειτουργεί σε τέλεια αρμονία με τους νόμους του σύμπαντος. Μέσα από την παρατήρηση και την κατανόηση των θεμελιωδών νόμων της ζωής μπορούμε να συντονιστούμε μαζί τους,

να τους εισαγάγουμε συνειδητά στη ζωή μας, έτσι ώστε να μην κολυμπάμε πια κόντρα στο ρεύμα.

Για να έχετε αφθονία, διατηρείτε όλα τα τρόφιμα σ' ένα και μόνο μέρος και φροντίστε ώστε αυτό το μέρος να είναι πάντα καλά εφοδιασμένο. Το αίσθημα της έλλειψης δεν πρέπει να εμφανίζεται ποτέ. Το μπολ με τα φρούτα πρέπει να είναι πάντα γεμάτο, το ψυγείο να μην έχει σαπισμένα λαχανικά και απομεινάρια τριών ημερών. Τα κοφτερά, αιχμηρά αντικείμενα (μαχαίρια, ψαλίδια...) δεν πρέπει να είναι σε κοινή θέα, τα άρρωστα φυτά ή τα μαραμμένα λουλούδια πρέπει να πετιούνται (το να παρακολουθούμε τον αργό μαρασμό των φυτών προκαλεί μια ασυναίσθητη αποκαρδίωση), καθώς επίσης και τα ληγμένα τρόφιμα. Εξάλλου, οι Κινέζοι δεν τρώνε ποτέ περισσεύματα, και μαγειρεύουν αποκλειστικά και μόνο με εξαιρετικά φρέσκα υλικά. Έχουν μάθει ότι απ' αυτό εξαρτάται η ενέργειά τους.

Επίσης, θεωρούν ότι τα αποξηραμένα λουλούδια όταν βρίσκονται σε κοντινή απόσταση απορροφούν ό,τι υπάρχει στον περιβάλλοντα χώρο στην προσπάθειά τους να ξαναζήσουν, ότι όταν ο κάδος για τα σκουπίδια είναι λάθος τοποθετημένος (κοντά στη βρύση) θα στείλει κακές δονήσεις στο νερό (εξηγείται κι από την οπτική της ραδιαισθησίας αυτό).

Η διατήρηση ενός καθαρού, χαρούμενου διαμερίσματος, απαλλαγμένου από κακό τσι αλλάζει την εικόνα που δίνουμε στους άλλους, ακόμη κι αν είμαστε πολύ μακριά απ' το σπίτι μας. Πρέπει να παραμένουμε σε κατάσταση τέλειας ένωσης με το εσωτερικό μας, όπου και να βρισκόμαστε. Αφήστε το σπίτι σας στην εντέλεια φεύγοντας το πρωί για το γραφείο και όλη σας η μέρα θα μεταμορφωθεί!

Το τσι εξαρτάται από τα υλικά και από το σχήμα των αντικειμένων πάνω από τα οποία περνάει. Η σκόνη και η βρομιά είναι τα καταφύγια που προτιμάει το στάσιμο τσι, αυτός ο καταστροφέας της αρμονίας. Χαλιά, μοκέτες αντιπροσωπεύουν

τη σύνδεση με την ύλη: αναπτύσσουν τους βασικούς πόρους της ύπαρξης. Καθώς η ενέργεια έρχεται από το έδαφος, όλες οι επιφάνειες του σπιτιού και τα παπούτσια πρέπει να είναι αψευγάδιαστα. Γι' αυτό εξάλλου οι Ανατολίτες βγάζουν τα παπούτσια τους πριν μπουν στο σπίτι!

Το φενγκ σουί φτάνει στο μέγιστο δυναμικό του όταν θα έχουμε βρει την εσωτερη ουσία μας, όταν κάθε λεπτό της ζωής μας θα βιώνεται με βαθιά πίστη σ' αυτό που είμαστε πραγματικά.

### Φώτα και ήχοι

«Το φως του φεγγαριού σμιλεύει, το φως του ήλιου ζωγραφίζει».

Ινδική παροιμία

Το φως είναι η ζωή. Όταν ο άνθρωπος το στερείται, αρρωσταίνει ή και τρελαίνεται ακόμη.

Στο σπίτι σας αποφύγετε τον ομοιόμορφο φωτισμό. Το φυσικό φως αλλάζει διαρκώς. Τονίζει ή σκοτεινιάζει όλα όσα βλέπουμε.

Οι θόρυβοι ενός σπιτιού επηρεάζουν κι αυτοί με τη σειρά τους την υγεία μας πολύ περισσότερο απ' όσο αντιλαμβανόμαστε: μια πόρτα που τρίζει, ένας απότομος ήχος τηλεφώνου. Μπορούμε να λαδώσουμε τους μεντεσέδες, να επιλέξουμε έναν μουσικό ήχο τηλεφώνου, να βάλουμε μια παχιά μοκέτα ώστε να πνίγει τους θορύβους...

Επιλέξτε, όταν αγοράζετε οικιακές συσκευές, αυτές που κάνουν τον λιγότερο θόρυβο. Το ανθρώπινο αυτί δέχεται μια συνομιλία στα 60 ντεσιμπέλ και υποφέρει στα 120. Οπότε γιατί να πάρουμε ένα μίξερ που εκπέμπει 100 ντεσιμπέλ; Τηλέφωνα, ξυπνητήρια, κουδούνια... διαλέξτε τα πάντα με προσοχή.

## Χώροι τακτοποίησης

«Μια καλή τακτοποίηση θα πρέπει να βασίζεται στις μικρές κινήσεις μας, στις κινήσεις που υπαγορεύονται από τις ανάγκες μας. Το πρωταρχικό στοιχείο του οικιακού εξοπλισμού είναι η τακτοποίηση. Χωρίς μια καλά μελετημένη τακτοποίηση, δεν μπορεί να υπάρξει κενός χώρος στο σπίτι».

Σαρλότ Περιάντ

Ένα σπίτι δε στεγάζει μόνο τους ανθρώπους, αλλά και τα πράγματα, ενίοτε και ζώα. Συνεπώς, θα πρέπει να έχει αρκετά εντοιχισμένα ντουλάπια ώστε να αποφεύγεται η ακαταστασία και η αλόγιστη προσθήκη αντικειμένων όπως ντουλάπες, συρταριές, κονσόλες, και χιλιάδες άλλα ανόμοια πράγματα.

Τα ντουλάπια δε θα πρέπει να αποτελούν απλώς «κενούς χώρους», αλλά να τοποθετούνται ανάλογα με τις ανάγκες. Δε θα πρέπει να αναγκαζόμαστε να χρησιμοποιούμε σκαμπό κάθε φορά που θέλουμε να βγάλουμε μια κατσαρόλα, ούτε να πρέπει να διασχίζουμε την κουζίνα για να βάλουμε στη θέση του ένα κουταλάκι. Αν τα πράγματα δεν είναι τακτοποιημένα, αυτό συμβαίνει επειδή δεν έχουν έναν πρακτικό χώρο τοποθέτησης.

Τα έπιπλα τακτοποίησης θα πρέπει να είναι φτιαγμένα σε κοντινή απόσταση από τη λειτουργία που τους αντιστοιχεί, με τρόπο που να ελαχιστοποιούνται οι κινήσεις και τα βήματα του κατοίκου. Θα πρέπει να υπάρχει, για παράδειγμα, τουλάχιστον ένα ντουλάπι νοικοκυριού σε κάθε όροφο του σπιτιού, ένα κελάρι κοντά στην κουζίνα, ένα ντουλάπι για τις πετσέτες και τα ρούχα του ύπνου μέσα στο μπάνιο, ένας «χώρος βεστιάριο» για τα πανωφόρια, τις τσάντες, τις ομπρέλες, τα παπούτσια, τις αποσκευές των επισκεπτών... κοντά στην είσοδο.



Γιατί όλοι αυτοί οι χώροι δε λαμβάνονται υπόψη κατά την κατασκευή ενός κτιρίου;

Ο ορθολογισμός και η αποτελεσματικότητα θα πρέπει να είναι οι βάσεις της εργασίας, της ξεκούρασης και της υγείας.

**Τα πράγματα: τι να πετάξουμε, τι να φυλάξουμε;**

*Τα στοιχειώδη*

Ποιες είναι οι στοιχειώδεις ανάγκες μας; Χρειαζόμαστε ένα ελάχιστο για να ζούμε, και αρκετά για να ζούμε καλά.

Ο Μεσαίωνας υπήρξε μια περίοδος της ιστορίας κατά την οποία ο μινιμαλισμός και η πνευματικότητα τα πήγαιναν περίφημα. Μέχρι την Αναγέννηση, η τροφή, η ένδυση και η στέγη περιορίζονταν μόνο στις ανάγκες που ανταποκρίνονταν στη λογική. Αλλά αυτό δεν ισχύει ούτε αρκεί πλέον στις μέρες μας: τουλάχιστον για την κοινωνία στην οποία ζούμε.

Ένας γνωστός φωτογράφος ανέφερε, μετά από έρευνες σ' ολόκληρο τον κόσμο, ότι στη Μογγολία ένας κάτοικος έχει στην κατοχή του κατά μέσο όρο 300 αντικείμενα, ενώ ένας Ιάπωνας 6.000.

Εσείς;

Σε τι συνίσταται το ελάχιστο;

Ένα τραπέζι, ένα κρεβάτι κι ένα κερί μέσα σ' ένα μοναστηριακό κελί ή σ' ένα κελί φυλακής θα μπορούσε να είναι μια απάντηση, αν δε λάβουμε υπόψη μας την καταθλιπτική τους γύμνια. Ωστόσο, μπορούμε αναμφίβολα να ζήσουμε καλά, προσθέτοντας σ' αυτή την εικόνα δύο ή τρία πολύ όμορφα αντικείμενα, επιλεγμένα ανάλογα με το επίπεδο του αθλητισμού μας. Μερικά όμορφα πράγματα για την τροφή της ψυχής μας και την ικανοποίηση της ανάγκης μας για ομορφιά, άνεση και ασφάλεια:

ένα μόνο όμορφο κόσμημα, έναν καλής ποιότητας καναπέ...

Το ιδανικό θα ήταν να κατέχουμε μόνο τα απολύτως απαραίτητα, την ίδια στιγμή ζώντας σ' ένα ονειρεμένο μέρος, σ' ένα αψεγάδιαστο εσωτερικό και μ' ένα σώμα δουλεμένο, ευκίνητο και φροντισμένο· και επίσης, να είμαστε απολύτως ανεξάρτητοι. Έτσι το πνεύμα θα μπορεί να είναι ελεύθερο και ανοιχτό σε όλα όσα δεν έχει ανακαλύψει ακόμη.

Η πρωταρχική ανάγκη κάθε ανθρώπινου όντος είναι να ζει σε συνθήκες που του επιτρέπουν να διατηρεί την υγεία του, την ισορροπία και την αξιοπρέπειά του· στη συνέχεια, να μπορεί να εξασφαλίζει την ποιότητα όσον αφορά την ένδυσή του, την τροφή και το περιβάλλον του. Αλλά, δυστυχώς, η ποιότητα και της ίδιας της ζωής ακόμη έχει γίνει πολυτέλεια!

### *Τα προσωπικά υπάρχοντα*

Όλα τα υπάρχοντά μας θα έπρεπε να χωράνε μέσα σ' ένα ή δύο σακβουαγιάζ: μια γκαρνταρόμπα καλά μελετημένη, ένα νεσεσέρ, ένα άλμπουμ με τις αγαπημένες μας φωτογραφίες, δύο ή τρία προσωπικά αντικείμενα. Τα υπόλοιπα, δηλαδή όλα όσα βρισκουμε σ' ένα σπίτι (κλινοσκεπάσματα, πιατικά, τηλεόραση, έπιπλα) δε θα 'πρεπε να θεωρούνται προσωπικά μας αντικείμενα.

Υιοθετήστε έναν τέτοιο τρόπο ζωής και θα μπορείτε να ζείτε με ηρεμία και γαλήνη. Θα αποκτήσετε κάτι που λίγοι άνθρωποι έχουν: διαθεσιμότητα.

Θα έπρεπε να ετοιμαζόμαστε απ' όσο πιο νωρίς γίνεται να εγκαταλείψουμε αυτό τον κόσμο μην αφήνοντας τίποτα πίσω μας πέρα από ένα σπίτι, ένα αυτοκίνητο, κάποια χρήματα... και μερικές όμορφες αναμνήσεις. Ούτε ασημένια κουταλάκια, ούτε δαντέλες, ούτε κληρονομικά προβλήματα, ούτε προσωπικά ημερολόγια.

Πετάξτε τις μικροσυσσκευές σας, ενημερώστε τον περίγυρό

σας ότι το μόνο πράγμα που θέλετε είναι να μην έχετε πολλά υπάρχοντα, ανταλλάξτε τις παλιές σας ντουλάπες μ' έναν μαλακό καναπέ, τα ασημικά σας με είδη υγιεινής από χρώμιο, τα φορέματα που δε φοράτε ποτέ μ' ένα μάλλινο πουλόβερ καλής ποιότητας, τις σχέσεις σας με περισσότερο χρόνο για τους πραγματικούς φίλους και τις συνεδρίες σας στον ψυχολόγο με ένα κιβώτιο Moët et Chandon!

Τα υπόλοιπα ανήκουν στον κόσμο της διανόησης, του πνεύματος, του μυστηρίου, της ομορφιάς και των συναισθημάτων.

Μόνο από εσάς εξαρτάται το ν' αναδιοργανώσετε τη ζωή σας υπό ένα πρίσμα πιο χαρούμενο και ενθουσιώδες, και να πείσετε και τον άνθρωπο με τον οποίο μοιράζετε τη ζωή σας...

Πείτε αντίο στην αδράνεια, στη συσσώρευση πραγμάτων, στα θλιβερά τραγούδια και στους σκυθρωπούς ανθρώπους· γιατί σε όλο αυτό το συσσωρευμένο νεκρό βάρος προστίθενται στρώσεις επί στρώσεων από ψεύτικες αξίες, συνήθειες και φορτία που τυφλώνουν, εμποδίζοντας κάθε δυνατή συγκέντρωση σε αυτό που θα μπορούσαμε ν' ανακαλύψουμε ακόμη στο βάθος των σκέψεών μας, της καρδιάς και της φαντασίας μας.

### *«Μικρά» πράγματα, «ελαφριά» ζωή και απλοποίηση*

«Να ζείτε συμπαγείς και προετοιμασμένοι σαν να επρόκειτο να έρθει ο εχθρός, έτσι ώστε να μπορείτε να εγκαταλείψετε το σπίτι σας με σχεδόν άδεια χέρια μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα».

Ντέιβιντ Χένρι Θορό, *Ουόλντεν*

Να είστε πάντα σε επιφυλακή και έτοιμες ν' αντιμετωπίσετε το απρόοπτο.

Φτιάξτε μια προσωπική και λεπτομερή λίστα με όλα σας τα υπάρχοντα. Αυτό θα σας βοηθήσει ν' αποφασίσετε τι είναι

άχρηστο. Με εξαίρεση κάποια ιδιαίτερα κομμάτια στην γκαρνταρόμπα σας, όλα σας τα υπάρχοντα θα πρέπει να περιορίζονται στα απολύτως αναγκαία για να μπορείτε να τα μεταφέρετε μόνες σας. Οι Ιάπωνες ήταν υποχρεωμένοι να ζουν έτσι λόγω των συχνών πυρκαγιών, των κλεφτών και των φυσικών καταστροφών. Επέλεξαν τα αγαθά τους πάντα με γνώμονα το να μπορούν να τα πάρουν μαζί τους κατά τη διαφυγή τους.

Μην κατέχετε σχεδόν τίποτα το υλικό και βεβαιωθείτε ότι όλα όσα έχετε είναι απολύτως απαραίτητα και πρακτικά στη χρήση. Να θυμάστε ότι το βάρος είναι εχθρός, τόσο για την υγεία όσο και για τα πράγματα. Οι Τουαρέγκ διαθέτουν μόνο ελαφριές αποσκευές.

Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τα τωρινά σας πράγματα με άλλα, μικρότερου όγκου και μεγέθους. Πουλήστε τις δρύινες ντουλάπες σας και αντικαταστήστε τες με εντοιχισμένα ντουλάπια, έξυπνα κατασκευασμένα.

Φανταστείτε ότι το δωμάτιό σας μοιάζει με μια γωνίτσα ή ότι το σπίτι σας είναι ένα μικρό πλοίο. Θα μπορούσατε να ζείτε χωρίς έπιπλα, σε υπέροχα μαυριτανικά σπίτια που μοναδική τους επίπλωση είναι τα πολυτελή χαλιά, μερικά μαξιλάρια και δίσκοι τσαγιού. Τα βαριά και ογκώδη έπιπλα βαραίνουν τόσο τη συνείδηση όσο και τη μέση των μεταφορέων και περιορίζουν την ελευθερία και την άνεση κινήσεων μέσα σ' ένα δωμάτιο· εκτός κι αν μένετε σε πύργο...

Είτε πρόκειται για μια δρύινη βιβλιοθήκη είτε για ένα φλιτζάνι τσαγιού, ένα τραπέζι κουζίνας ή ένα πορτοφόλι, προσπαθήστε πάντα να επιλέγετε τα αντικείμενα με γνώμονα το πώς θα τα χρησιμοποιεί το σώμα σας και τη ροή που θα επιτρέπουν στις κινήσεις σας.

Και προσοχή: για να ζείτε μινιμαλιστικά, τα πράγματα, όσο μικρά κι αν είναι, πρέπει να είναι όμορφα και λειτουργικά.

Σπίτι και βαλίτσα: και το ένα και το άλλο είναι απλώς το μέ-

ρος όπου εσωκλείουμε ό,τι πιο προσωπικό έχουμε. Το περιεχόμενο τελικά είμαστε εμείς οι ίδιοι, αιώνιοι νομάδες.

### *Η ουσία των πραγμάτων*

Πρέπει να αφήνουμε να ωριμάζουν τα πράγματα ώστε να μπορούμε να αντλούμε την πεμπτούσια τους.

Εξοικειωθείτε με το να περιγράφετε, να βλέπετε, να ονοματίζετε, να αξιολογείτε, να δοκιμάζετε... αυτό θα σας βοηθήσει να αντιλαμβάνεστε το περιττό. Να παρατηρείτε με βλέμμα μύωπα ακόμη και τους πιο λεπτούς κόκκους των πραγμάτων έτσι ώστε να μη σας ξεφεύγει ούτε η ποιότητα ούτε η αξία τους. Και άρα ούτε η μετριότητα ούτε η έλλειψη χρησιμότητάς τους.

Αποσυνδεθείτε από την εικόνα τους και αναζητήστε αυτό που σας προσφέρουν πραγματικά.

Η ουσία ενώνει και περικλείει τα πάντα μέσα της: ένα πρωινό αστέρι μέσα στην καταχνιά, έναν ήλιο που ακτινοβολεί, μια τσαγιέρα που μοιάζει με τσαγιέρα, και όχι με ελέφαντα, όπως θα τη ζωγράφιζε ένα παιδί... Ωστόσο, προσοχή: όσο πιο απλά είναι τα πράγματα τόσο καλύτερης ποιότητας πρέπει να είναι.

### *Επιλέξτε τα υπάρχοντά σας, μην τα υπομένετε*

«Ο γέρος ζωγράφος Ουάνγκ Φο και ο μαθητής του περιπλανιόνταν στους δρόμους του βασιλείου των Χαν. Προχωρούσαν αργά γιατί ο Ουάνγκ Φο σταματούσε τη νύχτα για να ατενίζει τα αστέρια και τη μέρα για να κοιτάζει τις λιβελούλες. Δεν ήταν πολύ φορτωμένοι γιατί στον Ουάνγκ Φο άρεσε η εικόνα των πραγμάτων και όχι τα ίδια τα πράγματα· γι' αυτόν κανένα αντικείμενο στον κόσμο δεν άξιζε τον κόπο να κατέ-

χεται εκτός από μερικά πινέλα, δοχεία με μελάνι, ρολά μεταξιού και χαρτιού».

Μαργκερίτ Γιουρσενάρ, *Διηγήματα της Ανατολής*

Να σας αρέσει να έχετε λίγα υπάρχοντα.

Κανείς δεν μπορεί ποτέ να αποκτήσει όλα τα κοχύλια της θάλασσας. Και τι ωραία που είναι τα κοχύλια όταν είναι λιγοστά!

Πώς είναι δυνατόν να εκτιμάμε τα πράγματα όταν βρίσκονται σε πληθώρα, απογυμνωμένα από ψυχή και ομορφιά, «νεκρά»;

Οι Ιάπωνες είναι δάσκαλοί μας ως προς αυτό, γιατί από τους αρχαιότετους χρόνους φρόντιζαν να περιβάλλονται μόνο από μικρά πράγματα, χωρίς διάθεση επίδειξης, πράγματα που απευθύνονται στον ιδιοκτήτη τους και όχι σε ολόκληρη ομήγυρη· μ' αυτό τον τρόπο μειώνεται η ψυχική απόσταση ανάμεσα σ' αυτά και στον ιδιοκτήτη τους. Κάθε αντικείμενο είναι καλοφτιαγμένο, καλαίσθητο, χρήσιμο, ελαφρύ, συμπαγές, πτυσσόμενο, ευέλικτο, και με την ικανότητα να εξαφανίζεται, πριν και μετά τη χρήση, μέσα σε μια τσάντα, μια τσέπη ή να μπορεί να διπλώνεται μέσα σ' ένα κομμάτι μετάξι. Τα πράγματα εκτιμώνται κατά τη χρήση για την οποία προορίζονται, και αντιμετωπίζονται με σεβασμό ως αντικείμενα ιερά. Η εκπαίδευση που δίνεται στα παιδιά στο συγκεκριμένο θέμα είναι πολύ αυστηρή.

Συνεπώς, για να γεράσουμε καλύτερα, δηλαδή όσο μεγαλώνουμε να ελαφραίνουμε, ίσως θα μπορούσαμε να εμπνευστούμε απ' αυτό τον λαό και από τα έθιμά του και να επιλέξουμε έναν τρόπο ζωής προσανατολισμένο προς το αυστηρώς απαραίτητο, γεγονός που δεν αποκλείει την άνεση και την κομψότητα.

Η γενικευμένη εισβολή της τεχνολογίας αποδυναμώνει την πνευματική ζωή. Αρκούμαστε στη μετριότητα. Αν οι ζωτικές μας ανάγκες αντιστοιχούσαν στις βαθύτερες επιθυμίες μας, θα περιβαλλόμασταν μόνο από ποιότητα.

Μάθετε να αναγνωρίζετε τον εαυτό σας, να συγκεκριμενο-

ποιείτε τα γούστα σας και τα αντίθετά τους. Όταν βλέπετε τον κήπο των ονείρων σας, αναρωτηθείτε πώς είναι ακριβώς. Αν είναι πράσινος και «καθαρός», μην πάτε να προσθέσετε ένα παρτέρι κίτρινες τουλίπες από δω και ροζ γεράνια από κει. Ένας κήπος που αποτελείται αποκλειστικά από διάφορα φυλλώματα προσφέρει οπτική ξεκούραση. Τα πολλά και παραφορτωμένα παρτέρια αποτελούν προσβολή προς τη φύση. Η συνύπαρξη τεράστιας ποικιλίας σ' έναν περιορισμένο χώρο, είτε είναι κήπος ή αυλή, κάνει τον χώρο να δείχνει τεχνητός και τον βαραίνει.

Τα υλικά μας υπάρχοντα θα πρέπει να είναι μόνο αυτά που υπηρετούν το σώμα μας και τρέφουν την ψυχή μας. Όσο για το πνεύμα, οι αισθήσεις και η διαίσθηση αρκούν. Κάντε απαιτητικές επιλογές. Το αποτέλεσμα θα είναι μια ανώτερη ποιότητα ζωής. Καταρχήν, ξεκινήστε την αναζήτηση αυτού που σας ταιριάζει τέλεια και αυτού που σας αρέσει πάνω απ' όλα (ρούχα, έπιπλα, αυτοκίνητο...) και ασχοληθείτε με τις συσκευασίες και τις ετικέτες αργότερα.

Εξασκηθείτε στην αξιολόγηση των όσων βλέπετε. Μια αίσθηση ηρεμίας θ' αρχίσει να σας κατακλύζει όσο τα διάφορα στοιχεία που απαρτίζουν τον υλικό σας κόσμο θα έρχονται όλο και πιο κοντά στις πραγματικές σας ανάγκες και στα πιο προσωπικά σας γούστα.

*Να επιτρέπετε στο σύμπαν σας μόνο ό,τι ικανοποιεί τις αισθήσεις σας*

«Αφιερώστε χρόνο να μάθετε αυτό που σας αρέσει, έτσι ώστε να μάθετε να σας αρέσει το πώς ζείτε».

Σάρα Μπρέθακ

Οι σκέψεις μετράνε αλλά το ίδιο και τα πράγματα. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν ακριβώς τι τους αρέσει πραγμα-

τικά ή τι ταιριάζει στον τρόπο ζωής τους και δυσκολεύονται να το βρουν.

Τα αντικείμενα είναι οι δέκτες των συναισθημάτων μας και συνεπώς θα πρέπει να μας δίνουν ευχαρίστηση αλλά να μας είναι και χρήσιμα. Κάντε ένα ξεκαθάρισμα και πετάξτε ό,τι είναι άσχημο, παράταιρο: αυτά τα αντικείμενα εκπέμπουν αρνητικά κύματα και επηρεάζουν την ευεξία μας όσο και η ηχορύπανση ή η κακή διατροφή.

Το να ζούμε διαρκώς ανάμεσα σε αντικείμενα που δε μας αρέσουν πραγματικά μας αποχαυνώνει και μας θλίβει· όταν αυτά τα αντικείμενα μας εκνευρίζουν (συνειδητά ή υποσυνείδητα) προκαλούνται εκκρίσεις τοξικών ουσιών από το ορμονικό σύστημα. Πόσες φορές δε λέμε: «Αχ! με δηλητηριάζει αυτό το πράγμα, με εκνευρίζει, με σκοτώνει...»

Αντιθέτως, ένα τέλειο αντικείμενο προσφέρει μια αναντικατάστατη αίσθηση σιγουριάς, ασφάλειας και ηρεμίας.

Υποσχεθείτε στον εαυτό σας ότι θα κρατάτε μόνο ό,τι λατρεύετε. Τα υπόλοιπα δεν έχουν νόημα. Μην αφήνετε τη μετριότητα και το παρελθόν να εισβάλλουν στο σύμπαν σας. Να έχετε λίγα πράγματα, αλλά τα καλύτερα. Μην αρκείστε σε μια καλή πολυθρόνα, αλλά αγοράστε την πιο όμορφη, την πιο ελαφριά, την πιο «εργονομική» και την πιο άνετη.

Μη διστάσετε να ξεφορτωθείτε τα «περίπου» και να τα αντικαταστήσετε με τέλεια πράγματα, ακόμη κι αν αυτό σας επιφέρει έξοδα που πολλοί θα χαρακτήριζαν σπατάλη. Ο μινιμαλισμός κοστίζει ακριβά, όμως αυτό είναι το τίμημα για να καταφέρετε ν' αρκείστε στο αυστηρώς ελάχιστο. Ο μόνος τρόπος να μάθουμε τι μας ταιριάζει ακριβώς είναι να κάνουμε λάθος επιλογές. Αυτά τα λάθη είναι οι δάσκαλοί μας!



ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΠΙΟ ΑΠΛΗ,  
ΤΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΠΙΟ ΠΛΟΥΣΙΑ.  
Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ ΕΠΙΤΑΣΣΕΙ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ;  
**ΜΗΝ ΤΗΝ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ!**

Εγκατεστημένη στην Ιαπωνία εδώ και πολλά χρόνια,  
η Ντομινίκ Λορό έχει επηρεαστεί βαθύτατα  
από τον τρόπο ζωής σ' αυτή τη χώρα.  
Έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στην αρχή  
«λιγότερα για περισσότερα», η οποία εφαρμόζεται  
σε όλους τους τομείς, υλικό και πνευματικό.

Καθαρίστε το μέσα σας, αδειάστε τις ντουλάπες σας,  
εγκαταλείψτε τις καταναγκαστικές αγορές σας,  
τρώτε πιο λιτά, φροντίστε το σώμα σας και κατ' επέκταση  
και το πνεύμα σας. Ανακαλύψτε τις μεθόδους  
για να αισθανθείτε καλά, να συμφιλιωθείτε  
με τον εαυτό σας και με τους άλλους:  
ζείτε σε ζεν, αυτό είναι το κλειδί της αρμονίας.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
**www.psichogios.gr**

ISBN: 978-618-01-1660-1



9 786180 116601

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 17946

**Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η**