



& SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Martine Laffon

ARTA DE A DĂRUI FERICIRE

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Martine Laffon

CULTIVER SON PETIT JARDIN INTÉRIEUR
CES JARDINS QUI NOUS FONT DU BIEN

© Flammarion, Paris, 2019

© Baroque Books & Arts®, 2022

Imaginea copertei: Cristiana RADU

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Aida TEODORESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAFFON, MARTINE

Arta de a dăruți FERICIRE / Martine Laffon;

trad. din lb. franceză de Ines Hristea. - Baroque Books & Arts, 2022

ISBN 978-606-8977-91-1

I. Hristea, Ines (trad.)

159.9

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.

„Toate ființele umane sunt deosebit de spirituale. Cu toții avem în noi câte o mică grădină interioară, dar foarte mulți oameni n-o vizitează niciodată. E o chestiune de alegere.“

BERNARD VOYER, explorator

„Interioritatea înseamnă și...
O grădină secretă
în care poți să-ți regăsești energia și inspirația,
și încrederea în tine însuți,
de unde poți să pornești din nou de la zero,
ca să redescoperi farmecul vieții, bucuria și pasiunea
de a trăi, de a iubi, de a lupta și de a spera.“

JACQUES GRAND'MAISON

O GRĂDINĂ DOAR A TA

Din dorința de a scăpa de zgomotul lumii, cine n-a visat la un cuib confortabil, la o fortăreață sau la un colțisor de grădină, unde să se odihnească la umbra copacilor și să respire, în sfârșit, în voie? Însă și în interior omul are nevoie de liniște și de câte o pauză binefăcătoare în care să se deconecteze. Cum poți să găsești acest loc calm în care să trăiești într-un alt ritm, departe de tumultul sentimentelor și al emoțiilor exacerbate, departe de imediatul prezentului și de rolurile sociale impuse? E asta o adevărată provocare? O căutare imposibilă? De milenii, oamenii și-au pus întrebări în legătură cu sentimentele și cu emoțiile lor, cărora uneori nu știau să le identifice sensul.

Să-ți cultivi interioritatea e ca și cum ai cultiva o grădină. Pentru ca sămânța să devină floare e nevoie de eforturi, de timp și de atenție. Neuitând că grădina, acest petic de pământ desprins cu răbdare din natură, trebuie să înfrunte furtuni, ger, secetă și multe alte amenințări. Iar dacă uiți de ea, oricât de puțin, imediat se sălbăticește: volbura cotropește trandafirii, iar pământul e invadat de păpădii și de pătlagină. Așa cum se întâmplă și în viață,

când totul îți merge prost și nu mai știi cum să scapi de buruienile care-ți invadează mintea.

SCURTĂ INCURSIUNE ETIMOLOGICĂ

„Nu uita să te îngrijești!” Acesta era sfatul oferit în secolul al XVI-lea oricui dorea să se mențină în formă. „Ieși la aer!” Iată un alt îndemn care i se potrivește oricui nu stă aplecat peste straturile care trebuie săpate, ci peste tastele perfect aliniate ale unui calculator. „Aerisește-te!” Există numeroase expresii care au plecat din lumea grădinăritului, căpătând un sens figurat. De exemplu: „cultivă-te”, „ești în floarea vieții”, „s-a întins ca buruiana”, „te-ai împiedicat de-o floare”, „se plimbă printre trandafiri” sau „a căzut pe mere”.

Realitatea este că relația dintre noi și grădină are o istorie îndelungată: e ca un joc de oglinzi. Curiozitatea, gustul pentru observație, gentilețea, tenacitatea, răbdarea și bunătatea, iată calitățile necesare pentru buna sănătate a acestui spațiu intim. Datorită lor, plantele vor crește frumoase și sănătoase... în grădina interioară, ca și în aceea exterioară. Dar de unde vine cuvântul *grădină*? El îi fascinează pe lingviști într-o asemenea măsură, încât i-au urmărit evoluția pe parcursul diferitelor mutații fonetice și al modificărilor de sens pe care le-a suferit și care au desenat o geografie uimitoare. De la *hortus*, în latină, s-a ajuns la *gardo*, în francă; îi regăsim rădăcina în *ghorto*, termenul indo-european, dar și în *pairi daiza* din limba persană, în care desemna inițial domeniul de vânătoare

al regelui, un spațiu protejat cu ziduri solide, astfel încât vânatul să nu poată să scape.

Toți lingviștii sunt de acord: cuvântul *grădină* marchează noțiunea de proprietate delimitată, protejată, închisă. Iar delimitarea servește drept graniță, care îi conferă spațiului astfel definit și o dimensiune sacră. Într-o grădină îți e interzis să pătrunzi dacă nu ți se permite, în absența unui consimțământ explicit. Intrușii, indezirabili sau dăunătorii trebuie să rămână afară! Doar așa pot să fie protejate roadele obținute printr-o muncă uneori trudnică în „colțișorul meditațiilor senine, unde e atât de plăcut să-ți faci siesta”. În opinia taoiștilor, siesta face parte din arta relaxării, a odihnei, a contemplației și chiar a reculegerii... Închizi ochii și gura, „stai așezat și uiți”, „îți lași spiritul să răătăcească după pofta lui, spontan, acordându-se la cursul lucrurilor”¹, iată postura celui care meditează, care găsește în el și în afara lui un punct în care să existe deplin, aici și acum. În acest fel, în meditație, el percepe armonia lucrurilor și misterioasele lor corespondențe. De ce s-ar priva cineva de această experiență?

GRĂDINA MITOLOGICĂ

Poeții orientali sau occidentali au imaginat sufletul ori inima omului în chip de grădină. Și au cântat în poeziile lor un paradis în care oamenii sunt nemuritori, desigur pentru a ne aminti că, în realitate, nemurirea nu ne

¹ *Arta siestei și a liniștii*, poeme chineze.

aparține și că „omul e bântuit de frumusețea lumii și de răul care o macină”¹. Dar cum să uiți acești zori ai copilăriei umanității, când nimeni nu trebuia să pornească pe dificilul drum al libertății și al responsabilității, când toată lumea trăia în paradis, fără nicio grijă? Azi cu toții continuăm să fim măcinați de dorința de a regăsi acest timp binecuvântat, când ne plimbam senini prin grădina miraculoasă a începutului de univers, așa cum ne povestesc numeroase mitologii. Întrucât fiecare cultură a încercat să-și imagineze cum arăta viața înainte ca omul să irumpă. Avem dreptul să visăm, nu-i așa?

În cea mai veche scriere literară cunoscută de pe pământ, *Epopeea lui Ghilgameș*, eroul, înțelegând ce înseamnă moartea odată cu dispariția prietenului său Enkidu, a plecat în căutarea plantei nemuririi. Urmând calea necunoscută a soarelui, Ghilgameș a găsit finalmente o grădină în care fructele erau pietre prețioase strălucitoare. Există așadar un loc extraordinar pe care am putea să-l descoperim după ce am surmontat angoasele determinate de ideea morții, de ideea absenței și de multe alte încercări? Oare fructele din această grădină sunt cele ale îndelungatei căutări a lui Ghilgameș, care voia să înțeleagă cine era și care-i era viitorul? Atunci înseamnă că această grădină e spațiul interior în care ne regăsim doar noi și alegerile noastre? În care suntem sinceri față de noi înșine?

Tot în Orient s-a născut și povestea biblică a unui paradis închipuit de Dumnezeu creator, a unui spațiu protejat din care nu lipsea nimic, în care animalele – târătoare,

¹ François Cheng, *Cinq méditations sur la beauté*.

zburătoare sau copitate – prosperau, în care miriade de flori și ierburi creșteau în voie și în care omul trăia fericit.

În continuare, povestea ne spune că omul a părăsit în cele din urmă acest Eden în care domnea armonia deplină. L-a părăsit împotriva voinței sale, constrâns, forțat. Nu e vorba că omului nu-i mai plăcea această grădină, că i se părea prea mică sau prost orientată spre est, că o găsea prea plină cu păsări ori cu maimuțe pungăse. La drept vorbind, ne dăm seama că în acea epocă toate animalele se înțelegeau bine unele cu celelalte și vorbeau aceeași limbă. Totuși, într-o zi, umanitatea a trebuit să se maturizeze, a trebuit ca fiecare dintre noi să aleagă și să învețe să pășească singur pe drumul vieții. Însă, odată ce-am părăsit această grădină ideală, am fost obligați să ne sprijinim doar pe noi înșine...

În vechile mitologii ale Chinei și Japoniei, paradisul e reprezentat de Insulele Fericirii. Aici parfumul florilor și aroma fructelor erau atât de intense, încât muritorul și-ar fi pierdut rațiunea. Pământul abunda în pietre prețioase. Oameni albi ca neaua trăiau în palate somptuoase, înconjurată de grădini minunate. Ei rămâneau veșnic tineri, întrucât beau din fântâna tinereții care le conserva forța vitală. Însă nenorocire: aceste trei insule dispăreau în mare imediat ce marinarii se apropiau de ele.

Ah! Cum am putea să uităm ce-am devenit și să credem că, odinioară, am trăit altundeva, într-o lume mai bună? Și cum am putea încerca să recreăm aceste grădini ale fericirii? Grădina Edenului, imaginea paradisului terestru, pare să fi existat în toate civilizațiile, fie că ele au plasat-o în Orientul Mijlociu, în Marea Chinei sau în altă parte...

Domnitorii și regii de odinioară, din Asia, dar și din Occident, au avut această ambiție nebunească de a crea paradisuri terestre pe măsura paradisurilor divine. Nimic nu era destul de frumos pentru aceste grădini regale care etalau în fața ochilor tuturor spectacolul puterii, al bogăției și chiar al dominației naturii înseși.

CUPRINS

O grădină doar a ta.....	9
Scurtă incursiune etimologică	10
Grădina mitologică.....	11
Meditează.....	15
Un mic univers	18
Fiecare lucru la timpul lui	21
Înfrumusețează lumea	28
Între pământ și cer	30
Picături de fericire și fragmente de viață.....	33
Reconectează-te la tine însuți	39
Îngrijește-ți trupul și sufletul.....	43
Revigorează-te.....	47
Calm și liniște	49
Imersiunea în natură	52
Sută la sută natural	57
Doar fericirea!.....	60
Reîncarcă-ți bateriile.....	65
Apa din cer.....	68
Ieșirea din labirint.....	71
Privește în sus.....	73

De ce atâta violență?.....	75
Ai grijă.....	80
Îndrăznește să experimentezi pacea sufletească	86
Ascultă.....	92
Conectează-te la tine însuți	95
Angajează-te	98
Cultivă bunăvoința.....	100
Pe cărările sacralului.....	103
Grădina sufletului.....	107
Bibliografie.....	112

WITH LOVE,
BAROQUE

În aceeași serie:

Arta de a dărui liniște, Véronique Aïache
Arta de a dărui libertate, Véronique Aïache
Arta de a dărui timp, Véronique Aïache



SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.