



Simplicidade

“Em certas tradições mágicas, os discípulos tiram um dia por ano – ou um fim-de-semana, se for necessário – para entrar em contacto com os objectos das suas casas.

Tocam em cada coisa e perguntam em voz alta:

- Preciso realmente disto?

Pegam nos livros das estantes:

- Vou reler este livro algum dia?

Olham para as recordações que guardaram:

- Ainda considero importante o momento que este objecto me faz lembrar?

Abrem todos os armários:

- Há quanto tempo tenho isto e não uso? Será que vou mesmo precisar?

Diz o mestre:

As coisas têm energia própria. Quando não utilizadas, acabam por se transformar em água estagnada dentro de casa – um bom lugar para mosquitos e podridão. É preciso estar atento, deixar a energia fluir livremente.

Se você mantém o que é velho, o novo não tem espaço para se manifestar.”

Paulo Coelho in “Maktub”

“Não há melhor prova de gosto do que viver frugalmente num ambiente esplêndido”

Véronique Vienne, in “A arte da imperfeição”

“Espaço, luz, ordem, eis aquilo de que um homem precisa para viver, tanto como de comida ou de uma cama” Le Corbusier

“A simplicidade é um valor positivo e enriquecedor. Precisamos de muito pouca coisa para viver. Nas nossas sociedades ocidentais, já não sabemos viver de uma maneira simples, temos demasiados bens materiais, demasiada escolha, demasiadas tentações, demasiados desejos, demasiada comida.

Esbanjamos, destruimos tudo.
As pessoas consomem, adquirem, acumulam, colecionam.
Muitas coisas são supérfluas mas só o compreendemos no momento em que ficamos
privados delas.
Deitar fora requer esforço.
A nossa cultura acomoda-se mal aos que escolhem viver frugalmente, porque
representam um perigo para a economia e a sociedade de consumo.
Mudar significa viver.
Desperdiçar significa deitar fora alguma coisa de que se pode fazer uso. Se deitamos
fora o que não serve para nada, não estamos a desperdiçar.
O minimalismo exige uma disciplina de vida e um grande cuidado com o pormenor.
Aprenda a eliminar gradualmente mas com rigor.
A única maneira de não ser possuído é incontestavelmente nada (ou quase nada) possuir
e, sobretudo, desejar o menos possível. As acumulações são um fardo. A multiplicidade
e a fragmentação também.
Como poderemos receber se não arranjam espaço primeiro?
Ter muitas coisas invade-nos, arrebatam-nos e distraem-nos do essencial.
Não somos nós que possuímos as coisas, são elas que nos possuem.
Deite fora o que é inútil ou demasiado usado.
Possuir mais do que o mínimo essencial é carregar-se de novas infelicidades.
É quando já não estamos preocupados com as considerações materiais que podemos
desabrochar.
Cada uma das coisas que possuímos devia recordar-nos que não precisamos de nada
além dela e que é a sua utilidade que a torna tão preciosa – sem ela, não poderíamos
‘funcionar’ normalmente.
O ideal seria possuir apenas o estritamente necessário, vivendo num lugar de sonho,
num interior irrepreensível e um corpo trabalhado, leve e cuidado, e também ser
totalmente independente. Assim, o espírito ficaria livre e aberto a tudo o que ainda não
descobriu.
Deite fora os objectos fúteis.
Diga adeus à inércia, às acumulações, às canções tristes e às pessoas enfadonhas.
Nunca aceite escolhas de segunda ordem. Quanto mais cada elemento do seu ambiente
se aproximar da perfeição, mais serenidade retirará daí.
Vele para que cada nova aquisição seja mais reduzida em tamanho, peso e volume.
Acumular coisas inúteis é sintoma de uma tendência, mais ou menos consciente, de
perpetuar o passado. Uma espécie de retenção emocional que inibe a concretização de
mudanças e a libertação de ideias, problemas, doenças, relações ou qualquer outra coisa
que tenha pertencido a uma fase da vida que nunca chegou a ser superada.
Há pessoas com excesso de peso que gostam de se rodear de coisas, tal como acumulam
camadas protectoras de gordura no corpo. É interessante ver como começam a perder
peso depois de terem posto a casa em dieta.
Desembaraçar-se do que já não precisa não é sinónimo de privação, de negação, de
empobrecimento. Pelo contrário, quer dizer mais espaço, mais clareza e leveza.
Implemente regularmente: “Clear your desk day” & “Clear your disk day”

“Perca tempo a saber aquilo de que gosta, de maneira a saber gostar de como vive”
Sarah Breathach

“Viver com simplicidade nada mais é do que tomar as rédeas da própria vida, em vez de deixar que as coisas aconteçam por acidente. É pensar porque razão se está a viver esta vida, é traçar os nossos caminhos de forma a coincidirem com os nossos ideais mais profundos” Janet Luhrs

Passos para a simplicidade na sua vida

- Aprenda a viver com menos informação
- Uma noite por semana vá para a cama cedo
 - Levante-se uma hora mais cedo
 - Seja você mesmo
 - Confie na sua intuição
- Se não for fácil, não o faça, a menos que não possa evitá-lo
 - Viva com metade do que ganha e guarde o resto
 - Livre-se das dívidas
 - Alugue em vez de comprar
 - Ande, sempre que possível
- Trabalhe onde mora ou more onde trabalha
 - Faça o que realmente quer fazer
 - Não se ocupe com trabalho desnecessário
- Nos momentos em que estiver com a família, desligue o telefone e a televisão
- Aprenda a dizer não às tarefas e aos convites para os quais não tem tempo ou energia
 - Aproxime-se da Natureza
 - Coma menos
 - Reduza as compras
- Desembarace-se de tudo o que não usa há mais de um ano
 - Procure, em primeiro lugar, não continuar a acumular
- Na medida do possível, procure tratar de todos os seus assuntos num único lugar (p.ex. Loja do Cidadão)
 - Passe um dia por mês em solidão
 - Faça uma coisa de cada vez
 - Mude as suas expectativas
- Simplifique as suas tarefas domésticas e desenvolva a criatividade, cultive o corpo e dê que fazer às suas faculdades mentais
- A mais elevada forma de actividade é quando uma pessoa “assenta”, para contemplar as suas experiências e a sua identidade
 - Quando se vive no momento presente, não se sente fadiga
 - Aprenda a dizer não com graça e firmeza
 - Possua poucas coisas
 - Responda rapidamente ao correio e não deixe nenhuma tarefa inacabada
- Simplicidade não significa eliminar aquilo que amamos, mas eliminar o que não contribui ou já não contribui para a nossa felicidade
- Rompa com as relações estéreis. Suprima as que não lhe dão nenhum apoio

- Fuja das pessoas sem inteligência: nunca consegue estar seguro do que pensam ou da maneira como vão reagir. Mais vale não se dar com elas do que criticá-las
 - Não perca nunca um minuto a pensar nas pessoas de quem não gosta
 - Não tente adaptar-se a situações desconfortáveis
 - Não mude os seus projectos para se acomodar aos outros
 - Não se preocupe com o que pensam ou dizem de si
- Quando sabe, do fundo do coração, que não abusa da generosidade de outra pessoa, aceite com simplicidade o que ela lhe oferece
 - Falar demasiado esvazia-nos da nossa energia e tira peso ao que dizemos
 - Respire antes de falar e não interrompa os outros
- Uma pessoa admirável é a que não pede nada, não lamenta nada e não tem nada a perder

Pergunte-se:

- O que complica a minha vida?
 - Quando sou mais feliz?
- Até que ponto me posso contentar com pouco?
 - Será que ter é mais importante do que ser?

Adapt. Livre de “A arte da simplicidade” de Dominique Loreau (2006) Lisboa: Bizâncio