

H. D. Thoreau y la simplicidad voluntaria

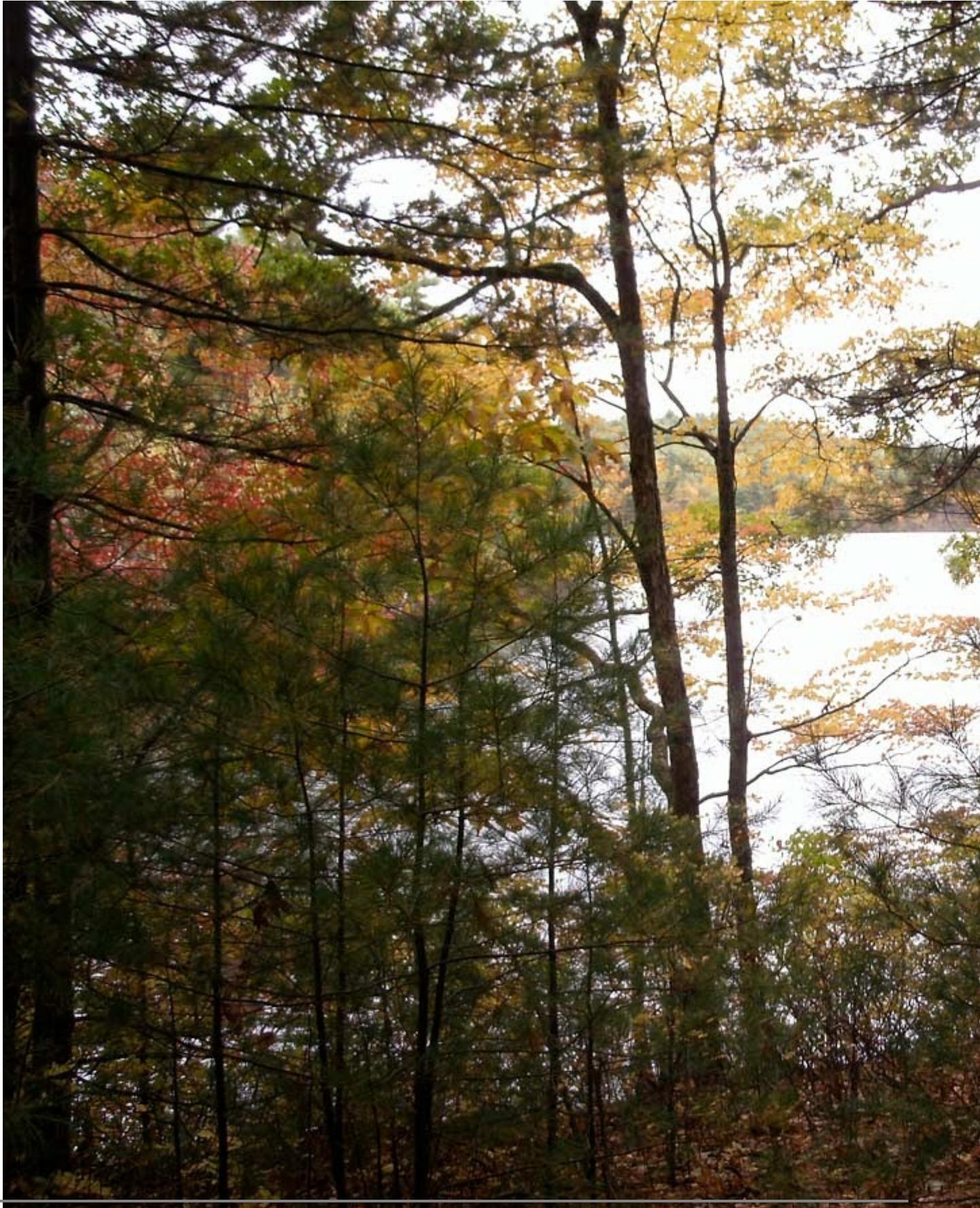
Por: Comunicar. 25/07/2024

El tiempo no es sino el arroyo en el que voy a pescar. Bebo en él, pero mientras bebo, veo el fondo arenoso y advierto lo poco somero que es. Su delgada corriente se desliza, pero la eternidad permanece. Querría beber en lo profundo, pescar en el cielo, cuyo fondo está empedrado de estrellas.”
(H. D. Thoreau, Walden)

Henri David Thoreau se marchó a vivir a la cabaña que él mismo había construido en los bosques junto a la laguna de Walden en Concord, Massachusetts. Tenía veintiocho años y era verano, el 4 de julio de 1845. Se marchó sólo. A lo largo de dos años escribió allí un libro que lleva el mismo nombre que la laguna, en el que describe su experiencia alejado de la “civilización”, llevando una vida natural y alimentándose de su propio huerto y de los peces de la laguna.

Los dos años que Thoreau pasó en la laguna de Walden fueron, ante todo, un experimento personal de atención plena. Eligió arriesgar su vida para deleitarse con la maravilla y la simplicidad de los momentos presentes. Pero para practicar la atención plena no es preciso abandonar el propio camino ni encontrar algún lugar especial. Basta con dejar un poco de tiempo en nuestra vida para la quietud y para lo que llamamos no acción y, entonces, conectar con la respiración. En nuestra respiración se encuentra la laguna de Walden en su totalidad. Con frecuencia surge en nosotros el impulso de meter otro *esto* u otro *aquello* en el momento presente. Sólo esta llamada, sólo pasar por aquí de camino hacia allá, aunque pueda estar en la dirección opuesta.

Jon Kabat-Zinn



La laguna de Walden

Simplicidad voluntaria

He aprendido a identificar este impulso y a desconfiar de él. Me esfuerzo en decirle no. Este impulso conseguiría que acabara desayunando con los ojos clavados en la caja de cereales, leyendo por enésima vez la composición nutricional del contenido o la fantástica oferta de turno de la compañía. A este impulso le trae sin cuidado con qué lo alimente, con tal de que siga alimentándolo. El periódico es una atracción incluso mejor, o los folletos de ofertas de los supermercados, o cualquier otra cosa que esté a mano. Hurga para llenar el tiempo, conspira con mi mente para mantenerme inconsciente, adormecido y envuelto en una neblina de aturdimiento hasta un cierto punto, lo suficiente como para que me llene el estómago o acabe atiborrándome mientras en realidad me pierdo el desayuno. Me lleva a no estar disponible para los demás en esos momentos, a perderme el juego de luces que hay sobre la mesa, los olores de la habitación y las energías del momento, incluidos los conflictos y las discusiones, en un momento en que todos los miembros de la familia estamos reunidos antes de seguir nuestros distintos caminos durante el día.

Me gusta practicar la simplicidad voluntaria para contrarrestar tales impulsos y asegurarme de que me alimento a un nivel profundo. Esto implica poner la intención en hacer una sola cosa a la vez y asegurarme de que estoy presente para hacerla. Las oportunidades para hacer esto abundan: dar un paseo, por ejemplo, o pasar unos momentos con el perro estando realmente con el perro. Simplicidad voluntaria significa ir a menos lugares en un solo día en lugar de ir a más, ver menos para poder ver más, hacer menos para poder hacer más, adquirir menos para poder tener más. Todo cuadra. En cuanto que padre de tres niños pequeños, sostén de familia, marido, hijo mayor con relación a mis padres y persona que se preocupa profundamente por su trabajo, para mí no es una opción irme a una laguna de Walden u otra y sentarme debajo de un árbol unos años, escuchando cómo crece la hierba y cómo cambian las estaciones, por mucho que ese impulso surja en mí a veces. Pero dentro del caos organizado y de la complejidad propios de la vida familiar y laboral, con todas sus exigencias y responsabilidades, frustraciones y regalos incomparables, hay muchísimas oportunidades para optar por la simplicidad, por medio de pequeñas cosas.

Ralentizarlo todo es una parte importante de esto. Pedir a mi mente y a mi cuerpo

que permanezcan con mi hija en lugar de contestar el teléfono, no reaccionar al impulso interno de llamar a alguien a quien tengo que llamar justo en este momento, tomar la decisión de no comprar cosas de forma impulsiva o incluso no responder de forma automática a la seductora llamada de las revistas, de la televisión o de las películas; todas estas son formas de simplificar un poco la vida. Otras pueden consistir en simplemente dedicar una tarde a no hacer nada, o en leer un libro, o en salir a pasear solo o con uno de mis hijos o con mi mujer, o en reapilar la leña o mirar la luna, o en sentir el aire en mis mejillas bajo los árboles o acostarme temprano.

Practico el hecho de decir no para simplificar mi vida, y una y otra vez descubro que nunca lo hago lo bastante. Requiere una férrea disciplina, pero el esfuerzo merece mucho la pena. Sin embargo, se trata también de una cuestión delicada. Hay necesidades y oportunidades a las que debemos responder. El compromiso de mantener la simplicidad en medio de un mundo tan complejo es un acto que requiere un delicado equilibrio. Siempre hay que reconsiderar las cosas, investigar más y prestar mucha atención. No obstante, el concepto de simplicidad voluntaria me ayuda a ser consciente de aquello que es importante, a tener presente que hay una ecología de mente y cuerpo, y un mundo en que todo está interconectado y toda elección tiene consecuencias de gran alcance. No podemos controlarlo todo. Pero el hecho de elegir la simplicidad siempre que es posible incorpora a la vida el ingrediente de la libertad profunda, algo que nos resulta extremadamente esquivo, así como un sinfín de oportunidades para descubrir que menos puede ser más.

¡Sencillez, sencillez, sencillez! Les digo que sus asuntos sean dos o tres y no cien o mil; en lugar de un millón, cuenten sólo media docena. [...] En medio de este mar variable de la vida civilizada, son tales las nubes y tormentas y arenas movedizas y los mil y un artículos que considerar, que un hombre tiene que vivir, si no quiere fracasar e irse a pique, lejos de puerto, por estima, y el que triunfe será en verdad un gran calculador. Simplifiquen, simplifiquen.” (H. D. Thoreau, Walden)



La cabaña construida por Thoreau en los bosques junto a la laguna de Walden.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Comunizar

Fecha de creación

2024/07/25