

## Introducción

Desde niña sentí siempre curiosidad por saber lo que sucedía fuera de Francia. Esa óptica determinó la orientación de mis estudios. A los diecinueve años de edad fui auxiliar de francés en una universidad inglesa, y a los veinticuatro en otra americana, de Missouri. Así tuve oportunidad de descubrir Canadá, México, América Central y, naturalmente, la mayor parte de Estados Unidos. Mi visita a un jardín zen de San Francisco despertó en mí el deseo imperioso de conocer las fuentes de tanta belleza. Fui al Japón, país que me atraía desde siempre, aunque no habría sabido describir tal sentimiento con palabras. Y me quedé.

Vivir en países de civilizaciones tan diferentes induce a cuestionar todo. Quise buscar el modo de vida ideal. Por eliminaciones sucesivas fui comprendiendo que la búsqueda de la sencillez era al mismo tiempo la manera más acertada de vivir y la más conforme a mi conciencia.

—¿Por qué Japón? —me preguntan algunos cuando se enteran de que hace veinticinco años que vivo allí. Pregunta a la que contesto lo mismo que dicen todos los que han fijado su residencia en ese país: es una pasión, una necesidad. Un lugar en

donde me hallo a gusto, y todas las mañanas me seduce la idea de los nuevos descubrimientos que voy a hacer.

El zen y todo lo que le rodea me han fascinado siempre: las acuarelas, los templos, los jardines, los manantiales termales, la cocina, el ikebana... Tuve la suerte de encontrar pronto un profesor de *sumi-e* (pintura a la tinta china), que me inició a ese arte durante diez años, pero también a la mentalidad japonesa: aceptar la vida tal como se presenta, sin el afán de explicarlo, analizarlo, «disecarlo» todo. En una palabra: «vivir el zen».

Mientras daba clases de francés en una universidad budista pude seguir en el templo Aichi Senmon Nissudo de Nagoya un retiro de iniciación al zen. Dicho centro se dedica a la formación de mujeres bonzos. Salí más convencida que nunca de que los japoneses, a pesar de sus apariencias ultramodernas y *high tech*, siguen impregnados de su filosofía ancestral hasta en los más nimios detalles de la vida cotidiana.

El conocimiento de ese país me permitió descubrir que la sencillez es un valor positivo y enriquecedor.

Filósofos de la Antigüedad, místicos cristianos, budistas, santos de la India... durante siglos, todos ellos nos han recordado los principios de aquélla. Que nos permite vivir libres de los prejuicios, las limitaciones y las inercias que nos dispersan y nos estresan. Y ofrece la solución para muchos de nuestros problemas.

Sin embargo, aprender a vivir con sencillez... no es tan sencillo. Ha sido más bien la etapa final de una lenta metamorfosis, y el

deseo cada vez más intenso de vivir con menos, pero con más fluidez, libertad y soltura. También con más refinamiento. Poco a poco me di cuenta de que, conforme iba soltando lastre, las cosas restantes se me hacían cada vez más indispensables. En fin de cuentas no se necesita mucho para vivir. Por donde he llegado a la firme y profunda convicción de que cuanto menos tenemos, más libertad y plenitud sentimos. Pero también observo que no se debe bajar la guardia: las trampas del consumismo, de la rutina física y mental, de la negatividad, nos acechan al menor descuido.

Este libro tiene su origen en las notas que he ido tomando durante años, desde que vivo en el Japón, y es el fruto de mis experiencias, de mis lecturas, encuentros, reflexiones... que expresan mi ideal, mi credo, la línea de conducta y el modo de vida al que aspiro y que procuro aplicar. Dichas notas las he conservado siempre con gran cuidado, llevándolas siempre conmigo para regirme por ellas, y para que me recordasen lo que estoy expuesta a olvidar, o me salto algunas veces. Y también para reconfortarme en mis convicciones profundas cuando las circunstancias externas no son favorables. Siguen siendo para mí una fuente preciosa de consejos y de ejercicios que procuro seguir y practicar «en pequeñas dosis», y con arreglo a la naturaleza de las dificultades halladas, de mis necesidades y de mis posibilidades.

Nuestra época empieza a tomar conciencia de los peligros que el exceso y la opulencia conllevan. Crece el número de las mujeres deseosas de redescubrir las alegrías y las ventajas de una existencia más sencilla, más natural. Desoyendo las sirenas de la socie-

dad de consumo, cada vez más voraces, buscan en la vida un sentido que esté en consonancia con nuestra época.

Es a ellas a quienes va dirigido este libro.

Confío en que les servirá para adquirir muy concretamente ese arte de vivir con la mayor plenitud posible, que es el arte de simplificar la vida.

PRIMERA PARTE

## Materialismo y minimalismo



# 1

## Los excesos del materialismo

En nuestras sociedades occidentales nadie sabe ya vivir con sencillez. Tenemos demasiados bienes materiales, demasiadas opciones, demasiadas tentaciones, demasiados deseos, demasiados alimentos.

Todo se malgasta, todo se destruye. Usamos cubiertos, bolígrafos, encendedores, máquinas fotográficas desechables... cuya fabricación contamina las aguas y el aire y, por tanto, la naturaleza. Renunciemos desde hoy mismo a ese despilfarro, o tendremos que renunciar en un futuro no demasiado distante.

Hay que quitar cosas que estorban para poder ver nuevas perspectivas. Funciones esenciales como vestirse, comer y dormir, cobran entonces una dimensión distinta y mucho más profunda.

No es la perfección lo que tratamos de alcanzar, sino un enriquecimiento vital. La opulencia no aporta ni gracia ni elegancia. Encarcela el alma y la destruye.

En cambio la sencillez resuelve muchos problemas.

Deja de poseer demasiadas cosas: tendrás más tiempo que dedicar a tu cuerpo. Y una vez que te encuentres a gusto con tu cuerpo, podrás olvidarte de él y cultivar el espíritu, con lo que se accede a una existencia más llena de sentido. ¡Y serás más feliz!

La sencillez consiste en poseer poco, para abrir camino a lo esencial y a la quintaesencia de las cosas.

Y además, la sencillez es bella porque esconde muchas maravillas.

## **LO QUE PESAN (EN EL SENTIDO PROPIO Y EN EL FIGURADO) LAS POSESIONES**

### **EL AFÁN DE ACUMULAR**

«Poseían cajas y cajas de objetos en espera de ser utilizados algún día, y sin embargo los Klein tenían aire de indigentes.»

EXTRACTO DE *X FILES*

La mayoría viajamos por la vida nada ligeros de equipaje, sino todo lo contrario. ¿No sería recomendable una reflexión, y empezar a preguntarnos por qué le tenemos tanto apego a las cosas?

Para muchos, las riquezas materiales representan un reflejo de su vida, o tal vez es que no están muy seguros de tener existencia propia. Conscientemente o no, asocian las posesiones con su propia identidad y la imagen que tienen de sí mismos. Cuantas más pertenencias tienen, más seguros y realizados se sienten. Todo se convierte en objeto del deseo: los bienes materiales, los negocios prósperos, las obras de arte, los conocimientos, las ideas, las amistades, los amantes, los viajes, un dios y hasta el ego.

La gente consume, compra, acumula, colecciona. «Tienen» amigos, «tienen» influencias, «poseen» diplomas, títulos, me-



dallas... El peso de las posesiones los agobia. Olvidan, o no se han dado cuenta de que su codicia los convierte en seres sin vida, esclavizados por afanes cada vez más numerosos.

Hay muchas cosas superfluas, pero no lo comprendemos así hasta el momento en que estamos privadas de ellas. Las usábamos porque las teníamos, no porque nos hicieran falta. ¡Cuántos objetos habremos comprado sólo porque hemos visto que otras personas los tenían!

## INDECISIÓN Y ACUMULACIÓN

«El mundo de los conocimientos tiene riqueza sobrada para poblar nuestra vida sin necesidad de chucherías inútiles que acaparan nuestro espíritu y nuestras horas de ocio.»

CHARLOTTE PÉRIAND, *Une vie de création*

Para simplificar hay que elegir, y las elecciones suelen ser penosas. Muchas personas acaban entre toneladas (en el sentido literal de la palabra) de objetos que han dejado de tener valor para ellas y no les son útiles para nada, sólo porque no se han decidido a hacer algo con esas cosas, ni han tenido valor para regalarlas, venderlas o tirarlas. Se aferran al pasado, a las tradiciones familiares, a los recuerdos, pero olvidan el presente y no contemplan el porvenir.

Tirar las cosas requiere un esfuerzo. La dificultad no consiste en librarse de ellas, sino en juzgar cuáles son útiles y cuáles inútiles. A veces cuesta desprenderse de un objeto. Pero luego, ¡qué satisfacción!

## MIEDO AL CAMBIO

«No, a la gente no le gusta que uno tenga su propia fe.»

GEORGES BRASSENS, *La mala reputación*

Nuestra cultura no tolera mucho a los que eligen vivir con frugalidad. Son peligrosos para la economía y para la sociedad de consumo. Merecen consideración de marginales. Son sujetos inquietantes. Quienes por decisión propia viven con modestia, comen poco, malgastan poco y murmuran poco o nada de los demás, acaban calificados de avaros, hipócritas y asociales.

Vivir es cambiar. Somos contenedores, no contenidos. Desahacerse de las pertenencias puede ayudarnos a ser lo que siempre quisimos haber sido.

A esto, numerosas personas replicarán que después de haber padecido necesidades materiales cuando eran jóvenes, tirar ahora lo que tienen les causaría remordimientos. Sería como despilfarrar.

Sin embargo, despilfarrar significa tirar lo que aún pudiera sernos útil. El que tira lo que no le sirve para nada, no despilfarrará. Al contrario, el despilfarro consiste en retenerlo. ¡Falta espacio en las habitaciones! ¡Hay que malgastar tanta energía en tener la sala decorada como nos imponen las revistas! ¡Se pierde tanto tiempo buscando las cosas, ordenándolas, quitándoles el polvo!

¿Acaso los recuerdos nos hacen tan felices, o más felices? Se dice que los objetos tienen alma. Pero ¿se puede consentir que la fidelidad al pasado invada el futuro? ¿El presente debe quedar estático?

## ELIGE EL MINIMALISMO

«Un hombre es rico por las cosas de las que sabe prescindir.»

Henry David Thoreau, *Walden*

La economía en el arte de vivir es una filosofía práctica, porque vivir con poco mejora la calidad de vida.

Nuestra esencia no está encarnada en las cosas, y hacerse minimalista por lo general requiere un bagaje espiritual e intelectual. Algunos pueblos, como los coreanos, gustan por instinto de lo sobrio y depurado, como lo demuestran sus obras de arte.

Todos podemos elegir la riqueza de tener pocas cosas. Lo que cuenta es el valor para perseverar en nuestras convicciones hasta el final.

Disciplina, lucidez y voluntad son las condiciones para vivir con lo estrictamente necesario en unos espacios limpios y bien ventilados. El minimalismo exige una disciplina de vida y una gran atención al detalle. Elimina cuanto te sea posible, no te dejes invadir por los objetos y los muebles, y luego dedica tu atención a otra cosa. La misma idea de eliminar dejará de preocuparte. Tus decisiones serán instintivas, tu indumentaria más elegante, tu casa más confortable, tus compromisos sociales y profesionales se reducirán. Renace el sentido común y contemplamos la vida con mayor lucidez. La mano que elimina es suave, pero firme.

Haz un alto y reflexiona sobre lo que podrías hacer para llevar una vida más fácil.

Pregúntate:

- ¿Qué es lo que me complica la vida?
- ¿Realmente vale la pena?
- ¿Cuándo soy más feliz?
- ¿Acaso *tener* es más importante que *ser*?
- ¿Hasta qué punto estoy dispuesta a conformarme con poco?

Un consejo: redacta listas, te ayudarán a despejar los estorbos de tu existencia.

## UTILIZA EL MÍNIMO POSIBLE DE OBJETOS

«Cinco minutos le bastan a un japonés para preparar un largo viaje. Tiene pocas necesidades. En su capacidad para vivir sin impedimenta, sin muebles, con un mínimo de prendas, consiste la superioridad en esa lucha constante que es la vida.»

LAFCADIO HEARN, *Kokoro*

Cuando cualquier objeto requiera la atención de tus sentidos, piensa que ya ha dejado de existir, que se transforma, y que algún día no será más que polvo.

No hay nada tan gratificante como saber calibrar con método y veracidad cada una de las cosas que hemos encontrado en la vida: cuál es su utilidad, a qué universo hacen referencia, qué valor aportan a nuestra vida.

Distingue cuáles son los elementos que los componen, cuánto pueden durar, qué sentimientos te evocan.

Importa más enriquecer el cuerpo en sensaciones, el corazón en impulsos, y el espíritu en principios, que llenar la vida de objetos.

La única manera de no ser poseídos consiste en no poseer (nada o casi nada). Y sobre todo, en desear lo menos posible. Las acumulaciones son un lastre. La multiplicidad y la fragmentación, también.

Despréndete de todos los bienes de este mundo como de la ropa vieja que ya no te pones. Alcanzarás entonces el grado último de la perfección en ti misma.

¿Acaso es posible recibir sin hacer antes un hueco? No concedas más importancia a las cosas que a los valores humanos, a tu trabajo, a tu paz, a la belleza, a tu libertad y en general, a todo cuanto vive.

Son demasiadas las cosas que nos invaden, nos secuestran y nos alejan de lo esencial. Nuestro espíritu, a su vez, se atasca como un desván lleno de trastos viejos. Así no puede moverse ni progresar. Pero vivir estriba precisamente en progresar. Admitir la multiplicidad y las acumulaciones lleva a la confusión, a las preocupaciones incesantes, al desánimo.

¡Qué bueno es echar todas nuestras posesiones en el portamaletas del coche y partir hacia un destino todavía desconocido!