

Vivir con menos

La promesa del nuevo año puede ser una invitación a liberarnos de las cosas que nos atan física y mentalmente.

YVETTE MOYA-ANGELER



La llama la atención la decisión con la que María se deshace de libros que hasta hace poco no dudaba en salvar de sus mudanzas. Los revisa sin muchos escrúpulos, les agradece el tiempo pasado juntos, los universos desplegados, y con gesto eficiente los dispone en pilas, dispuesta a encontrarles nuevas manos. Siente que ya no necesita asegurar en sus estanterías todo ese saber y esa imaginación, siente que hace mucho que pasaron a formar parte de ella o que ya es muy improbable que lleguen a hacerlo. Últimamente está dando también ropa, revistas, regalos... y eso que esta vez no va a mudarse. Pero quiere orden, un espacio que no sea solo físico, sino también mental, porque todos esos objetos no dejan de irritarla con una especie de murmullo constante: ¡están ahí!

No es la única a la que mueve un viento simplificador. En Pamplona, tras un divorcio del que aún se recupera, Katixa ha pasado de vivir en una casa de 200 m² a hacerlo en un estudio de 20m². Antes tenía un jardín de 1.000 m² y ahora el exiguo balcón de un décimo piso, desde el que, eso sí, está intimando con el cielo pamplonés. La mitad de los días vive con ella su hijo adolescente. Soltar lastre ha sido en su caso un imperativo pero también –qué sorpresa en un tiempo tan difícil para ella– una bendición. No esperaba que prescindir de casi todo lo que hasta entonces la rodeaba pudiera sentarle tan bien: «No me veo como paradigma de nada y mantengo una vena consumista que no termina de aplacarse, pero sí he aprendido algo en los últimos tres meses: no necesitamos tres cuartas partes de lo que tenemos».

La gran lección que enseña un espacio pequeño es que puedes vivir con muy poco. «En mi nueva casa tengo dos tazas, una para el café y otra para el té», explica Katixa. «Ya no tengo secadora ni lavavajillas ni horno. La nevera es la mitad de grande que la que tenía. Eso me obliga a ser mucho más cuidadosa: compro más al día y programo mejor los menús. El resultado es que ¡tiro menos comida! He dado toda la ropa que no necesitaba. Tengo dos juegos de sábanas: quito uno y pongo otro. Lo mis-

mo aplica para zapatos, bolsos y mil accesorios que tenía almacenados por cajones, cajas y estanterías». Se contenta con dos plantas en el balcón y dos en el interior. Suficiente en esta etapa de su vida. «Era feliz metiendo las manos en la tierra, pero el jardín llevaba mucho tiempo de mantenimiento», dice.

Katixa nota un «efecto casi físico» en el cambio. Tiene «menos metros cuadrados que limpiar, menos jardín y plantas que cuidar, menos ropa que planchar, mover y organizar, menos electrodomésticos que manipular (tengo aspirador y... ¡prefiero barrer!) y menos gasto en comida y electricidad». Solo ve ventajas a esta reconciliación con lo básico. Aunque, eso sí, cuando vienen visitas toca apretujarse. Algo muy transformador que Katixa subraya es que se ha librado de su coche y, con él, de los atascos y las carreras cotidianas que la tenían atenazada. No se había dado cuenta de hasta qué punto la enervaba conducir: «Llevo casi un mes sin coger el volante y noto una maravillosa indolencia. He retomado el gusto por andar. Soy más libre y tengo menos estrés. Ha sido como quitarme una mochila pesada que no sabía que llevaba».

Pero aún hay algo más. Katixa ha renunciado a tener wifi en su casa. «Creo que este es un punto muy importante. Internet es un agujero negro que absorbe tiempo a mansalva. Ahora soy más consciente de ello. He reducido –también– los gigas de datos del móvil, así que tengo que ‘racionar’ mis conexiones a la red cuando estoy en casa. Eso me hace ver el nivel de enganche que llevo, por un lado, y por otro me ayuda a dosificarme muchísimo más». Tantos pequeños grandes cambios han acabado por afectar a sus prioridades: «Si ahora tuviese dinero, primero aseguraría el alquiler y los gastos y guardaría mis ahorros para viajar o para salir a comer o cenar por ahí con alguien».

En este tiempo marcado por el exceso no resulta extraño que la sobriedad se experimente como algo reparador. Empiezan a ser cada vez más quienes eligen vivir con menos. En Nueva York, en Buenos Aires, en Barcelona, en diferentes partes

del mundo próspero se levanta un movimiento, todavía algo tímido, que defiende esta vida más acorde con nuestra medida humana, en la que lo deseable es tener las cosas justas de las que uno puede ocuparse y que le pueden ayudar, y no tantas otras que nos esclavizan, nos abruma o nos confunden.

En el pasado ya hemos vivido alguna que otra indigestión del capitalismo. Elaine St James escribió en 1994 un libro muy popular, *Simplifica tu vida*, en el que contó con desparpajo lo que ella y su marido Gibb habían hecho para desenredar la compleja madeja en la que se había convertido su vida de éxito. Eran dos *yuppies* subidos al carro de la abundancia y un día, al consultar ella su agenda y ver cómo rebosaba de listas de asuntos pendientes, incluso a varios años vista, se preguntó cómo había llegado su vida a complicarse tanto. Los St James tomaron decisiones. Empezaron deshaciéndose de todas las cosas que ya no usaban. Se trasladaron a la otra punta del país para poder trabajar donde querían vivir y hacer lo que de verdad querían hacer. Se mudaron a una casa más pequeña. En los años siguientes, cambiaron sus hábitos alimentarios, se replantearon el modo en que compraban y redujeron de manera drástica sus necesidades.

Para escapar de la vorágine que les había tenido atrapados fueron aún más lejos: se libraron de muchas obligaciones que les robaban tiempo, ese que luego les faltaba para dedicarse a lo que de verdad les importaba. Dejaron de asistir a fiestas y a compromisos que antes habían considerado ineludibles (y a los que, a veces –ay– no les apetecía nada ir). Acortaron su horario laboral asumiendo con honestidad que esas horas extras de las que iban a prescindir en realidad no eran productivas. El tiempo ganado lo dedicaron a la gente que

querían, a estar consigo mismos y a sus ocupaciones favoritas. Se permitieron el vagabundeo y la exploración. Descubrieron que el vacío convoca azares, magias, casualidades.

Han pasado dos décadas y los libros que invitan a poner orden y claridad en nuestra vida continúan en boga. *La magia del orden*, de la japonesa Marie Kondo, se ha encaramado en muchos países a la lista de los títulos más vendidos y ya la siguen nuevos «gurús del orden» con métodos similares para «aprender a tirar», concepto que a nuestros antepasados les costaría entender. Nos sobran cosas. Tenemos lo suficiente pero acabamos deseando más. Y entretanto seguimos anhelando mayor simplicidad. Soñamos con casas minimalistas de paredes desnudas y espacios diáfanos, en las que hay pocos objetos pero significativos y que en ese contexto brillan con justicia. Intuimos que tener menos –sin necesidad de ser pobres!– equivale a disponer de más: más tiempo, más dinero, más posibilidades y mejores cosas, con más sentido.

Lo que está en juego es un retorno a lo esencial, la experiencia de la vida sin el muchas veces parapeto de lo material y de lo virtual. Podría ser que nos hubiéramos vuelto prisioneros de esa seguridad de las cosas y de las redes sociales y haber dejado ahí depositadas muchas ganas: ganas de ser quien no somos, ganas de hacer lo que no hacemos.

Una experiencia radical es la que decidió vivir Carmina a los veintiocho años. Compró un billete a Buenos Aires con regreso abierto, sin planes concretos, dispuesta a dejarse llevar por lo que la vida quisiera proponerle. Tenía una necesidad de vaciarse y de entender. Antes de dejar Barcelona vendió su moto, dejó su habitación de alquiler y regaló todo lo que había

reunido hasta entonces: ropa y libros. Se marchó con una mochila grande que, al llegar a la Patagonia, sustituyó por una más pequeña, en la que solo incluyó una muda, una libreta de notas y una cámara fotográfica. Se puso «en manos del viaje», como recuerda, y un día jugó fuerte y dejó que las circunstancias resolvieran el problema de dónde dormir en una zona despoblada. Tuvo suerte, o quizá la vida la proveyó, pero en un cambio de autobús se encontró con otro viajero con quien había coincidido días atrás en otro lugar. Él podía cederle su tienda de campaña pues justamente a partir de aquella noche ya no iba a necesitarla más, iban a alojarle en el tramo final de su periplo. Carmina pasó allí una de las peores noches de su vida, a solas en plena Patagonia, sin saco... pero bajo techo. ¿Qué hubiera sido de ella sin aquel encuentro providencial? Cuando ahora mira atrás, siente que no es necesario llegar tan lejos (en todos los sentidos) para ejercitar la absoluta confianza en la vida, que le demostró en diferentes momentos que estaba de su parte, pero que hubiera podido encontrar también acompañándola sin forzar las circunstancias.

Algo que aprendió en aquel largo viaje por América en el que se lavó la ropa a mano durante meses es que viviendo con menos «hay menos distracciones, es más fácil detectar la vida». Pero también opina que hay momentos para el «más», que «ese más no es negativo si es consciente de que nace del menos». El secreto, cree, es «seguir la intuición y no el deseo». Después de aquel tiempo errante, dejó perder su billete de regreso a Barcelona y se instaló en Buenos Aires, donde lleva ya un par de años trabajando como periodista.

Vivir a 13.000 km de su ciudad natal, haberse adentrado en un «menos» para construir después un «más» facilitó un poco a Carmina un camino que de todos modos se puede recorrer viviendo con comodidad. En realidad se trata solo de poner un poco más de orden en todas las esferas vitales, acumulando menos, aminorando el ritmo, aligerando la agenda, reduciendo los deberes y quehaceres (¡incluidos los de índole espiritual!) y practicando una simplicidad general que no sea más que la expresión de una mayor confianza en la vida. ☞

¿Cuáles son tus vacas? Aprende a soltarlas

• El monje budista Thich Nhat Hanh cuenta en *Estás aquí* (Ed. Kairós) que un buen día, el Buda estaba sentado en el bosque con algunos monjes. Acababan de comer cuando se les acercó un pastor preguntándoles: «¿Habéis visto, venerables monjes, pasar por aquí a mis vacas? Tengo doce vacas y todas ellas se han escapado. Este año, una plaga de insectos ha devorado el par de hectáreas de sésamo que tengo plantadas. No puedo seguir viviendo así. Creo que voy a suicidarme». Sintiendo una gran compasión hacia ese hombre, el Buda dijo entonces: «Lo siento, amigo mío, pero no hemos visto pasar por aquí a tus vacas».

• Y, cuando el pastor se alejaba, el Buda añadió, dirigiéndose a sus monjes: «¿Sabéis por qué sois felices? Porque no tenéis vacas que perder». Thich Nhat Hanh explica que si tenemos vacas, nos identificamos con ellas. Creemos que las vacas son esenciales para nuestra felicidad, pero que, apenas practicamos profundamente la meditación y el desapego, nos damos cuenta de que son esas mismas vacas las que nos hacen infelices. El secreto de la felicidad consiste en aprender a soltar nuestras vacas.

• Cuando soltamos nuestras vacas –sean éstas lo que fueren–, experimentamos la felicidad, porque la felicidad se deriva de la libertad. El Buda enseñó que la alegría y el placer se basan en la entrega, en aprender a soltar. «¿Has aprendido ya a soltar? Porque mientras permanezcas aferrado a algo, seguirás sufriendo», dice Thich Nhat Hanh.

• «Debes tener el valor de ejercitar el soltar. Debes desarrollar un nuevo hábito, el hábito de realizar la libertad. Debes reconocer cuáles son tus vacas y ver en ellas las cadenas que te esclavizan», concluye.

Se marchó sin billete de vuelta, con una muda, una libreta y una cámara. «Viviendo con menos es más fácil detectar la vida», dice Carmina.



ELOGIO DE LA Sobriedad

Los sabios de todas las culturas han repetido que el secreto de la felicidad no radica en conseguir más sino en desear menos.

Cuentan que Sócrates, al recorrer los pasillos de los mercados con sus puestos llenos de mercancías, solía exclamar: «¡Cuántas cosas hay que no necesito!». Ya entonces la oferta comercial tendía su invitación a los paseantes y había que ser consciente de lo que realmente se necesitaba para sentirse muy libre respecto a las excelencias que otros pudieran cantar de sus productos. Esa imperturbabilidad de Sócrates frente a la abundancia nos hace verle infundido de paz, sereno frente a los cantos de sirena del comercio.

Más tarde, Séneca escribió a su carísimo Lucilio: «Créeme, la verdadera alegría es austera». Y la fra-

se del estoico sigue pareciéndonos vigente. Ninguna de las cosas venidas de fuera llegará a colmarnos tanto como la alegría que podemos encontrar dentro de nosotros mismos, nos recordaba.

Dando un salto de siglos, san Francisco de Asís vuelve a darnos una lección y dice: «Necesito poco, y lo poco que necesito, lo necesito poco». *Il poverello d'Assisi* (el pobrecillo de Asís, en italiano) ha abandonado una juventud despreocupada como hijo de un próspero comerciante a favor de una estricta vida de pobreza y observancia religiosa que dejará como legado. Tanto tiempo después, su ejemplo sigue inspirando a desprenderse de lo material y un Papa,

«Necesito poco y lo poco que necesito, lo necesito poco», dijo San Francisco de Asís.

el actual, ha elegido simbólicamente su nombre. Es la primera vez que un Papa quiere llamarse como él.

El discurso del desapego a lo material siguió discurrendo de forma más o menos subterránea hasta la irrupción de los trascendentalistas norteamericanos en el XIX. Ellos lo retomaron con sus tesis en cierta medida precursoras del movimiento *hippie*. Henry David Thoreau sentencia que «un hombre es rico en proporción al número de cosas de las que puede prescindir». Y Bertrand Russell, uno de los filósofos más influyentes del siglo XX, lo secunda décadas después: «Hallarte sin algunas de las cosas que deseas es una parte indispensable de la felicidad».

El escritor Robert Walser va aún más lejos y se le atribuye haber dicho que «es bueno ser devuelto por la miseria a las cosas sencillas». Lo dijo sabiendo muy bien a qué se refería. A los cincuenta años había dejado de escribir y se encontraba internado en el sanatorio suizo de Appenzell, pegando bolsas y plegando papel. Se mantenía firme en su voluntad de pobreza. ¿Cómo determinar si el paciente estaba verdaderamente enfermo o sufría de una extrema lucidez y sensibilidad?

Otros grandes de la literatura han bebido también de la austeridad. Emily Dickinson se libró a una tarea poética delicadísima desde la habitación de la casa de su padre en la que se recluyó buena parte de su vida, en Massachusetts. Habla en su poema 486 de ese universo personal que ella habitaba más allá de las po-

cas cosas que la rodeaban: «Yo era la más menuda de la casa. / Me quedé con el cuarto más pequeño. / Por la noche, mi pequeña lámpara, un libro / y un geranio. // Acomodada así, podía recoger la abundancia / que no dejaba de caer. / Y además, mi cesta. / Déjame pensar... sí, / estoy segura de que esto era todo...»

Nada es nuestro en realidad, resumía hace poco el psiquiatra francés Christophe André en su blog *Psycho Actif*. «Todo nos ha sido prestado y todo nos será tomado un día. No somos más que los inquilinos de nuestra vida, de nuestro cuerpo. Y mucho mejor, puesto que lo que nos hará felices será ¡saborear más que poseer!». Si por algo la naturaleza es fuente de tanto disfrute es por ese carácter inasible de todo cuanto sucede en ella, argumenta.

Una última reflexión interesante la aporta Bert Hellinger en sus *Pensamientos en el camino*. Describió cómo entendía él la sencillez de espíritu: «Quiere decir que todo lo que es mío pertenece en mi espíritu también a todos los demás. Lo que yo no uso ni utilizo lo puede usar y utilizar cualquiera. Esto no quiere decir que ahora le pertenezca a él. Si no lo usa ni utiliza también pertenece a todos los demás, yo incluido».

«**La sencillez de espíritu** –continúa Hellinger– nos da libertad interior. Nos vuelve serenos, porque nos hace admitir que todos los seres humanos son iguales en sus necesidades. Nos vuelve amables, generosos, indulgentes y grandes. Nos hace ricos de una manera especial». ☞

"EN NUESTRA SOCIEDAD

se puede vivir de otra forma"

Koike predica la austeridad con el ejemplo. A base de prescindir de cosas materiales ha conseguido conquistar la libertad personal.

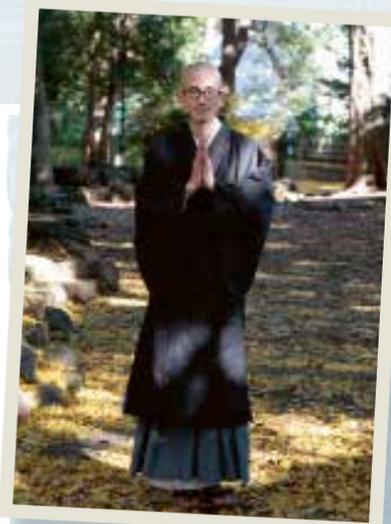
Dice haber elegido una «rica vida de pobre». No es que se comporte como un pobre, porque no tiene la sensación de que le falte nada ni se ve forzado a comprar las cosas más baratas que encuentra. De hecho, no tiene que escatimar precisamente porque no desea casi nada: puede permitirse comprar las pocas cosas que considera necesarias sin atender al precio, fijándose sobre todo en su calidad.

El monje budista y escritor Ryūnosuke Koike sostiene que tener muchas cosas confunde el ánimo, porque obliga a pensar en ellas incluso si no las utilizamos. El solo hecho de poseerlas provoca una especie de ruido de fondo mental. Él intenta poseer pocas también con

el objetivo de poder vivir libre de preocupaciones económicas. Evita utilizar dinero –lo tenga o no–, y anima a todos a experimentar los beneficios del «no tener», la sensación de felicidad que solo se experimenta si se consigue no pensar en el dinero. Porque –como nos recuerda– ¡también podemos divertirnos, comer y desplazarnos sin él! Con una pequeña suma y reduciendo la cantidad de cosas que se desean, es posible satisfacer todos los deseos.

—¿Por qué eligió llevar una «vida de pobre»?

—Deshacerme de cosas inútiles fue una liberación para mí. Poco a poco empecé a dejar de ser un esclavo de lo material. Me di cuenta de que ya no era tan avaro con el dinero. Al fin y al cabo, es solo un invento hu-



TSUNEAKI YAHAGI

PERFIL

RYŪNOSUKE KOIKE,
autor de *Felices sin un Ferrari*

Ryūnosuke Koike estudió Ciencias de la Educación y de la Información antes de convertirse en monje de la escuela Jodo Shins-hu. Autor de un gran número de libros, ha vendido más de un millón de ejemplares solo en Japón. En nuestro país Duomo Ediciones tradujo el año pasado *Felices sin un Ferrari*, cuyo título original es *Manual para aprender a ser pobres*. Más que invitar a la pobreza en un sentido literal, propone una vida humilde compuesta de pocas cosas, a la que se llega desenmascarando los mecanismos del deseo. En la actualidad es prior del cuarto templo Tsukuyomi en Kamakura, donde vive en una habitación casi vacía. Al haberse desprendido de su ordenador, respondió nuestras preguntas a mano y las envió por fax a su agente.



Felices sin un Ferrari
Ed. Duomo,
2016
• 176 pág.
• 13,90 €

mano que sirve para poder intercambiarlo por cosas.

—¿En qué consiste esa «vida de pobre», en términos generales?

—Me hace sentir libre de la tiranía del capitalismo moderno, que es uno de los muchos factores del actual desastre espiritual. Me hace sentir soberano de mí mismo, no un esclavo de algo o de alguien.

—¿Qué pertenencias tiene?

—Tengo muchas menos cosas que cuando escribí el libro *Felices sin un Ferrari* (Duomo Ediciones) hace ocho años. Únicamente guardo dos kimonos para cada una de las cuatro estaciones del año y, en cuanto a aparatos electrónicos, tengo un fax para poder comunicarme, un lavaplatos y una pequeña nevera. Eso es todo. Casi no hay nada en mi habitación. Me he deshecho del teléfono móvil, de casi toda la ropa que había acumulado e incluso del ordenador, que hasta entonces había considerado necesario pero que ahora ya no siento que lo sea para mí.

—Así que finalmente ha resuelto la duda que decía tener en su libro sobre la conveniencia de seguir teniendo móvil.

—Sí. Se me cayó al wáter y no sentí la urgencia de repararlo, sino una especie de alivio de poder liberarme de estar siempre conectado con alguien. Disponer de un tiempo en que no se está conectado con nadie resulta agradable y da mucha paz, de verdad.

—¿De qué le ha resultado más difícil prescindir?

—Del fax. Pero cuando en el futuro deje de escribir libros, también prescindiré de él.

—¿Qué ha mejorado en su vida?

—Me siento más cómodo en mi habitación y también me resulta más fácil concentrarme en el trabajo, porque no tengo nada a mi alrededor que me distraiga.

—¿Qué ocurre cuando no se dispone de apenas dinero y la «vida de pobre» no es una elección?

—Bueno, entonces esa vida es opresiva y nada agradable. Pero cuantas más cosas poseemos, más aumentan las preocupaciones.

—¿Cómo consigue vivir de espaldas al dinero y al mismo tiempo ganar el suficiente para vivir e incluso más?

—Si te desapegas de lo material y del dinero, tu poder de concentración aumenta, de modo que tu creatividad mejora y puedes trabajar sin estrés. El resultado es que tus ingresos crecen, mientras que tus gastos se reducen porque el deseo de comprar cosas materiales no es tan fuerte como antes.

—¿Es más difícil llevar una vida sencilla cuando se tiene hijos?

—Cuesta más, sin duda. En ese caso, es importante hablar con la familia y llegar a un acuerdo sobre cómo vivir juntos.

—¿Qué le llevó a escribir el libro?

—Quería proponer «otra» manera de vivir en el mundo capitalista de la actualidad.

—¿Qué aconsejaría a los lectores para empezar a simplificar su propia vida?

—Muy sencillo: que comiencen liberándose de todas las cosas que no hayan usado en el último año.



TERCIO VERTICAL:
0,68 X 2,72