

Senzillesa

per a millorar la teva vida

34 propostes pràctiques

Un recull preparat per Carles Armengol

A vegades parlem de la "senzillesa" del Nadal, però no sé si ens adonem de la profunditat del que diem. Com que crec en el gran poder de la senzillesa, he volgut que la Nadala d'enguany us ajudi a fer camí de senzillesa, si el voleu emprendre.

Bon Nadal!

Nadal, 2016

Cada cop estic més convençut, i començo a experimentar-ho, que **la senzillesa és una de les claus (sinó és “la clau”) per millorar la nostra vida, tant en el sentit de plenitud de vida, com en el sentit ètic: viure una vida bona** (que no és el mateix que viure *la bona vida*).

Això té uns fonaments i uns perquès; des de la filosofia, la psicologia, l'ètica i l'espiritualitat. Amb una dotzena de pàgines es podrien explicar, però com que em diràs que no tens temps de llegir-ho (un símptoma evident que la teva vida està afectada de complexitat i li manca senzillesa!), he intentat recollir algunes indicacions pràctiques sobre el *com*. Es a dir, sobre com assolir la senzillesa: pautes, propostes o consells per a viure de manera més senzilla i, així, millorar molt la nostra vida.

No cal que et convenci amb raonaments, que “no tens temps” de llegir o escoltar. L'avantatge de **moltes de les propostes que recullo és que, només posant-les en pràctica al llarg de pocs dies, en notaràs el beneficis i per tant podràs veure que “funcionen”**.

Sempre serà bo anar-hi aprofundint, ja que la senzillesa no és un estat sinó un camí o un estil de vida a conrear. Un cop comencis ja hauràs assolit temps i podràs llegir més. Bo serà que aleshores aprofundeixis en les raons de fons de tot plegat. Si vols, et puc donar referències sobre els diversos temes que van sortint.

Per estructurar les propostes segueixo l'esquema d'un dels autors que m'ha inspirat, Peter Kreeft, i que conté sis apartats: **el temps** –alentint-lo i guanyant-lo-, **la natura** i els seus ritmes, **la petitesa**, **la pobresa**, **el silenci** i **la independència del fer-s'ho un mateix**.

Entre aquests propostes n'hi ha d'aquest autor, directament o adaptades per mi, d'altres són meves, sentides o llegides per alguna banda. Algunes les he posat en pràctica i segur que moltes potser ja les practiques.

No cal seguir-les totes, ni de bon tros. Cadascú va descobrint que és el que el fa viure més i millor. També n'hi moltes que depenen dels gustos i afeccions de cadascú.

El que si t'aconsello és que, si no acabes d'estar satisfet en el teu dia a dia, miris de posar en pràctica algun d'aquests consells. N'hi ha de ben fàcils i poc costos i amb un gran poder.

I. Allibera el teu temps

Aquesta és una dimensió fonamental que està interrelacionada amb totes les altres. La tracto en primer lloc, però quasi totes les altres propostes també contribuiran a alliberar el nostre temps. Potser, a la pràctica, serà més fàcil començar per d'altres.

De tot el que proposo segurament allò més difícil és convèncer-te que pots dominar el temps, que pots aturar el rellotge, que el temps no és el teu amo, sinó tu amo del temps. Segons una dita irlandesa “quan Déu va crear el temps, en va fer en escreix”. La conseqüència és clara. De temps n'hi ha de sobres. Som nosaltres –sí, nosaltres!- els qui decidim que fer-ne.

1. **Atura el temps.** Com? Senzillament, fent-ho! Aturem-nos, o alentim un passeig, si hi ha quelcom bell que ens crida l'atenció. Contemplem-ho. Aturem-nos en una conversa profunda amb algú, sense mirar el rellotge (conversa sobre coses vitals, no sobre el temps o el resultat del partit).
2. **Comença pensant, meditant, contemplant o pregant.** No comencem per “fer” desafortadament. Si comencem com dic, el temps ja fluirà o és multiplicarà (Martin Luther King deia: avui tinc un dia molt ple d'activitat, per tant allargaré la meva estona de pregària personal).
3. **Consolida hàbits, estableix horaris personals i planificacions –flexibles!.** Així no t'hauràs d'aturar cada moment a pensar què és el que has de fer. Guanyarem temps i evitarem estrès. Revisem periòdicament els nostres hàbits, horaris, rutines... i canviem-los si cal. A les planificacions inclou sempre temps per a tu i per a la revisió de tot plegat (no ho oblidis!). No pot ser que la teva agenda vingui marcada només pels altres.
4. **Passeja [fàcil i potent, molt recomanable].** Recuperem aquest plaer totalment al nostre abast, en el que tot és beneficiós: fem exercici; gaudim; sintonitzem amb l'aire, la terra, la llum; no gastem, estalviem en altres distraccions; ens dona oportunitat de pensar i reflexionar... Fem-ho diàriament i tant com puguem. Anem a peu a tot arreu.

5. **Conrea aliments.** Més difícil a la ciutat però cada cop hi ha més horts urbans i similars. Ens pot ajudar a recuperar una experiència del temps més lligada als cicles naturals.

6. **Redueix la velocitat, posa atenció plena i viu més cada moment** (és possible, cal vèncer la resistència mental que tenim). Es pot fer la prova un dia, o un matí, o una hora. Prendre's tot el temps del món per fer les coses que vols fer aquella estona: pensar-les, recrear-s'hi, fer-les amb la màxima atenció i concentració sense dispersar-se en altres coses o pensaments, fer-la bé.

Si una cosa és digna de fer-se cal mirar de fer-la bé, sinó no la fem. Fem tantes coses inútils i sense cap atractiu que no caldria!

Si aquesta darrera experiència se't fa difícil és que la velocitat ha esdevingut en tu una addicció. Costarà més, però és possible vèncer-la.

7. **Fes només coses bones.** Eliminem totes les que no ho siguin, només són desordre i caos mental i vital. Només hi ha tres tipus de coses bones:

- Aquelles que són **intrínsecament bones**, tenen una finalitat digna i fem bé fent-les, perquè són justes i rectes:
 - Les que cerquin la veritat.
 - Les que cerquin la bellesa.
 - Les que cerquin el bé.
- Aquelles que siguin **necessàries, útils i pràctiques per assolir les finalitats anteriors** (p.e. menjar, treball per obtenir el sosteniment...).
- Aquelles que siguin **gratificants** per a nosaltres i no causin perjudici objectiu als altres.

II. Reconciliat amb la natura

La natura i els seus ritmes ens acosten a la senzillesa. Tot allò que hi afegim d'artificial arquitectura, medicina, tecnologia...- hauria de tendir al minimalisme.

No proposo necessàriament viure al camp. És una opció, clar, però no és la única. Visquem on visquem podem optar per una vida més “natural” i per ser més respectuosos i conservacionistes de la natura.

8. Viu una vida més natural

- **Llevat abans i ves a dormir abans [fàcil i potent, molt recomanable].** Llevar-se cap a les 6 h i anar a dormir cap a les 22 h seria una bona opció. És un ritme més natural. Prova-ho una setmana i segur que et funcionarà. Faràs moltes més coses (tindràs més temps, al matí hi ha menys “distraccions”), estalviaràs diners i –si tens sobrepès- t’ajudarà a moderar la quantitat de menjar que ingereixes.
- **Deixa d'utilitzar el cotxe** (o redueix-ne l'ús): ves en bici o a peu (exercici físic, contemplació de l'entorn, estalvi econòmic...) o en transport públic (temps per llegir, meditar, pregar i, en molts casos, estalvi econòmic).

9. Viu més conscient i responsable de la unitat còsmica de nosaltres amb la natura

- **Redueix envasos i envolcalls, deixalles, malbaratament d'aliments...** (també ens farà estalviar energia i diners)
 - Planificar millor la compra d'aliments
 - Compra més a doll (no es difícil fer-ho, cal saber a on i com i pot ser més econòmic)
 - Usar carro i cistell de compra
 - Recuperar la “bossa del pa”
- **Reaprofita:** envasos, robes, paper...
- **Repara** abans de llençar i comprar de nou: roba, aparells...
- **Intercanvia, dona o ven** allò que no necessitem
- **Separa** els residus per facilitar el reciclatge

- **Estalvia energia:** aïllaments; productes de baix consum; cura en apagar llums i aparells no utilitzats; cura en no malbaratar aigua; rentar menys sovint roba de llit, bany i altres (avui hi ha més higiene personal i no cal fer-ho tant sovint); etc.

III. **Adonat i viu que *menys és més*, la bellesa està en la petitesa, el que no suma resta...**

10. **Desfés-te radicalment de l'excés de coses [fàcil i potent, molt recomanable, és la porta per assolir altres millores].** Pots viure amb molt poc que és el que realment necessites. Hi ha diversos mètodes que et poden ajudar (tinc referències de dos: el mètode Kondo i el Dave).

Intercanvia, dona o ven i, si no te'n surts, llença tot el sobrer:

- **Roba i complements**
- **Llibres, disc i similars**
- **Vaixella i cuina**
- **Objectes diversos de "decoració" o "records"**

11. **Assoleix l'ordre material al teu habitatge.** A la teva habitació, als teus armaris i calaixos. Amb la reducció d'objectes et serà més fàcil. Això ajudarà de manera potent a l'ordre mental i vital i a estalviar un munt de temps que perds cercant coses quan les necessites.

12. **Redimensiona les necessitats d'espai** (hauran disminuït molt un cop t'hagis desfet de l'innecessari). Potser no necessitaràs una casa tan gran (i cara).

13. **Regala el que et surti del cor i en les ocasions que et surti de dins.** No "intercanviïs regals" perquè deixen de ser regals i esdevenen una mera transacció comercial que fa perdre temps i diners a tots els que hi participen.

Pot ser que et costi. Ens acostumem a fer regals hipòcrites. Talla aquestes rutines i avisa del canvi.

Si fas regals, regala alguna cosa de tu. Quelcom que estimis o que l'altra apreciarà. Regala coses fetes per tu. Si no et veu capaç, o creus no tenir habilitat per a fer res de molt especial, regala temps: un val de dues hores que li dedicaràs fent bricolatge a casa seva quan ho necessiti, ajut i assessorament tecnològica telefònica o presencial, correcció de textos, transports o altres feines i encàrrecs que a l'altra disgusten i a tu no, o no tant -que per això és un regal!-.

Això serveix encara amb més força per a les felicitacions de Nadal i altres convencions que mantenim sense que ens aportin res, ni a nosaltres ni als nostres interlocutors.

14. **Disminueix les possessions i la necessitat de posseir.** Valora si realment necessites cotxe (o un segon cotxe), segona residència, o altres bens en propietat. La propietat ocupa temps, estressa i no sempre és més econòmica que el lloguer o altres formes d'ús esporàdic.
15. **No t'apuntis a un gimnàs, ni tinguis entrenador personal. No facis règims alimentaris que et costin diners suplementaris** –de nutricionista o de productes substitutius del menjar-. Camina, corre, fes feines de casa, fes la compra triant els millors llocs qualitat-preu encara que sigui lluny –i ves-hi a peu-... (*menos plato y mas zapato*).
16. **Redueix les subscripcions i les inscripcions a publicacions i entitats.** Revisa periòdicament si et segueix interessant o no (com a mínim cada any). Estalviaràs temps, diners i energia (teva i del planeta).

IV. No cerquis la riquesa. La pobresa –no la misèria- es preferible a la riquesa

17. **Pots gaudir i ser feliç sense riqueses materials.** Amb molts pocs diners. Ho saps, però et fa por provar-ho. Moltes de les propostes que apareixen per aquí no requereixen diners, ans al contrari. Moltes suposen possibilitats d'estalvi.

18. **Si no arribes a final de mes procura primer reduir despeses més que no pas incrementar ingressos.** Si no te'n surts valora amb deteniment que fas o que hauries de fer per incrementar ingressos. Et compensa? Segur?

Fem moltes coses per incrementar els ingressos que no ens compensen ni econòmicament. Hi ha feines ben pagades que, per temps de dedicació, exigències de presència, estrès i desgast emocional, necessitats de transport o perquè t'obliguen a viure en un lloc que no vols, no compensen.

19. Ja s'ha dit abans: **Disminueix les possessions i la necessitat de posseir. No converteixis els teus desitjos en necessitats.** Ni materials, ni d'altra mena. Per viure i per gaudir necessitem molt poc). Si anem posant en pràctica totes aquestes propostes ho experimentarem nosaltres mateixos.

20. **Dóna.** Encara que tinguis poc, dóna'n una part. No t'aotojustifiquis. Sempre hi haurà qui en tingui més necessitat. Prova-ho. Supera la negativa inicial. Només és té el és que es dóna!

V. Fes silenci

El silenci mai està sobrevalorat. De tot el que he dit fins ara potser és el més important, ja que, sense moments de silenci, la senzillesa no és possible. El silenci és més fort que el soroll (menys és més!). És fràgil però és molt poderós. Kierkegaard va escriure que **el remei per a totes les malalties del mon modern era el silenci.**

El silenci, al contrari del que podem pensar, no és una absència. Avui, per defecte, vivim envoltats de soroll, per tant **el silenci cal cercar-lo i crear-lo.** No ens ve donat. Però no és difícil ni costós econòmicament assolir-ho.

Alguns potser patiu una addicció a determinats sorolls (la TV, les notificacions al mòbil, les trucades...) i haureu de posar-hi una mica d'esforç però de seguida veureu que el guany és immens.

21. **No obris la TV, ni la radio, ni els altres aparells amb els que consumeixes audiovisual** o redueix-ne el temps. Sobretot canvia l'hàbit de viure amb aquesta mena d'aparells en marxa i "sonant". No els obris com a rutina, sinó perquè realment vols veure o escoltar alguna cosa en concret. No "a veure que fan". Tanca'ls de seguida que hagi acabat allò que t'interessava.
22. **Llegeix, escolta música... amb atenció plena, sense sorolls de fons.** Si escoltes música no intentis llegir. No sentiràs realment la música o no llegiràs amb prou concentració.
23. **Conversa, dialoga sobre quelcom que realment t'interessi a tu i als interlocutors** (quant poc temps, del que dediquem a xerrar, podem dir que és de conversa fonda sobre coses que considerem importants). No estiguis de "xaxara" amb la TV de fons sonor. El mateix es podria aplicar a les xarxes socials: no hi facis soroll, fes-hi conversa i si no vols, o no trobes com fer-la, abandona-les.
24. **Medita, contempla, prega.** Si no en saps, hi ha moltes maneres de començar i molt llibres que et poden ajudar (algun te'l puc recomanar o deixar). No cal ser creient per fer-ho. Per meditar i contemplar no cal cap creença. Per pregar ni ha prou en creure que en l'economia del cosmos tot influeix. Com deia un mestre Zen, prendre una tassa de te pot aturar la guerra (si no ho entens, caldrà que dediquis una mica de temps a pensar-ho o llegir alguna cosa més).
25. **Prescindeix dels aparells mencionats o fes-ne dejuni.** Si no pot prescindir de tots i sempre, fes l'ús més moderat que he comentat. No els deixis en els llocs centrals del teu habitatge. Practica dies de dejuni o abstinència (cap de setmana sense TV, dia sense mòbil...). Experimenta-ho de tant en tant i ho repetiràs segur.
26. **Programa't i fes jornades de retir.** A la natura o en un entorn adient. Experimentaràs una altra forma de silenci. O fes-les a casa,

desconnectant de tot. Es pot fer en parella, però també cal fer-ho sol de tant en tant. Crec que només es pot aprendre fent-ho sol alguna vegada.

27. **Apropat als que tenen experiència de silenci:** determinats monjos i monges o místics de diverses tradicions espirituals.
28. **No contestis sempre d'immediat el telèfon -ni el mòbil, ni el fix-, ni els WAPs.** No mal acostumis els teus interlocutors a esperar sempre resposta immediata. Parla-ho amb els que tinguis més a prop i amb els companys de feina o amb els caps (si podeu). Fixeu criteris.
29. **No facis res.** No et dic que perdis el temps i ho lamentis després. Dedica conscientment algun moment a no fer res.

VI. Fes per tu mateix, quantes més coses millor

Necessitem d'especialistes en la nostra vida i no som pas autosuficients. Però, per a la nostra salut mental i espiritual, també necessitem **experimentar-nos creadors**, capaços de treballar amb tots els òrgans: les mans, el cap i el cor. Potser excel·lim més en algunes coses que en altres, però no podem tancar-nos només en una única dimensió de les nostres capacitats.

És bo que provem de fer més coses que la feina professional, o les feines de casa viscudes com una pesada rutina. Sobretot coses diferents, però sense esperit competitiu ni autoexigència, recuperant el gaudi dels infants per "fer" coses. De petits tot volem cuinar, dibuixar, fer construccions, ajudar al paleta o al lampista...

Viu altres vides, fent altres coses. Prova i experimenta possibilitats diverses. Si alguna et va agradant, forma't, aprofundeix.

30. Fes treballs **pràctic**: cuina, cus, restaura mobles, pinta parets...
31. Fes tasques **creatives**: escriu (ni que sigui un diari o notes disperses), pinta, fes fotografia, balla, aprèn música, canta...

32. Fes **artesanía**: joguines, estris per la casa, mobles senzills, costura, mitja...
33. Fes-te **voluntari**: ajuda directa als altres i treball amb les persones o altres tasques de suport.
34. Fes **esport** en comptes de mirar-lo per la TV.

A l'estiu vaig escriure l'article que reproduïxo a continuació i que està a la base de les propostes que conté aquest opuscle.

Senzillesa, per salvar el món i *salvar-nos*

Llegir i rellegir [*Laudato Si'*](#), aquesta rica i profundament inspiradora encíclica que ens ha regalat el Papa Francesc, m'ha fet pensar en quelcom sobre **la senzillesa** trobat fa anys en un llibre de moral ([*Como tomar decisiones: sabiduria practica para cada dia*](#) de Peter Kreeft. Rialp, 1993).

Retornant a aquella obra, m'han sorprès els primers paràgrafs del capítol titulat *Senzillesa: Si vostè hagués d'opinar sobre que ha de tractar un llibre sobre moral probablement mai diria que de la senzillesa. Però estic convençut que és una de les idees més efectives, poderoses, pràctiques, àdhuc revolucionaries, que podem creure i viure. Pressento que aquest capítol serà l'únic que vostè recordarà durant més temps, el que més el meravellarà i el que més gratificant el serà de posar-lo en pràctica.*

El pressentiment de l'autor s'ha acomplert fidelment. Després de 20 anys no recordava la profecia, però sí la referència a la senzillesa. Tornant-hi se'm confirma l'interès de la noció desenvolupada i el text ressona amb

perfecta sintonia amb la forma de vida que Francesc ens proposa a *Laudato Si'*. Assolir “l’alliberament” de la senzillesa passa –segons Kreeft- per adoptar sis claus de vida: **el temps** –alentint-lo i guanyant-lo, **la natura** i els seus ritmes, **la petitesa, la pobresa, el silenci i la independència del fer-s’ho un mateix**.

El repte no és tant sols assumir la senzillesa com un valor més que condicionarà alguna de les nostres decisions. Seguint el Papa Francesc, per salvar el món –i *salvar-nos* nosaltres- cal fer d’aquestes propostes l’eix vertebrador de la nostra forma de vida.

Parlar del concepte cristià de salvació es fa difícil en el context actual dominat per una visió deformada de la persona que és pensa com un ésser amb total autonomia respecte la creació. La saviesa de Francesc ens posa de relleu que, al capdavant, la salvació física del món i la salvació espiritual de cadascú –de la nostra ànima, com es deia abans-, demanen en bona part, les mateixes actituds. Són les que trobareu al capítol sisè de *Laudato Si'* –el darrer: ***educació i espiritualitat ecològica***- i que estan ben sintetitzades amb la idea de senzillesa.
