

La Sencillez

por Bernadette P. Swanson

Casi todos los meses, el Grupo *Sencillez* se reúne aquí en Unity Village. Compartimos maneras de eliminar el estrés en nuestras vidas, vivir sin afectar negativamente a nuestro medio ambiente y deshacernos de un montón de cosas que ya no usamos en nuestros hogares. Tratamos de ver lo que es importante para nosotros y de vivir demostrando nuestros valores. El efecto acumulativo de los pequeños cambios que hacemos está transformando nuestras vidas.

Mi trayecto al desear una vida más simple cobró ímpetu cuando leí algunos libros sobre ese tópico. Los libros sembraron semillas que enviaron pensamientos subconscientes según pasaba el tiempo. Estaba frustrada con el desorden en mi casa, con el esfuerzo agobiante que parecía tener que hacer para limpiarla bien y con la pérdida de energía que sentía solamente al pensar en hacer algo sobre el desorden. Yo quería concentrar mi atención en mi familia, no en mis posesiones. Deseaba poder invitar a la gente a mi casa espontáneamente y no esperar dos semanas, el tiempo que tomaría para limpiar mi casa. Quería orar en un ambiente tranquilo y sereno y no en medio del desorden. Llegué al punto donde mis pertenencias me poseían y agotaban mi energía. Era hora de cambiar. Jesús nos advirtió: “No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el moho destruyen, y donde ladrones entran y hurtan; sino haceos tesoros en el cielo” (Mt. 6:19-20).

Todo tiene su límite

La sencillez es un estado mental, una perspectiva de la vida. Yo estoy desarrollando este estado mental a medida que examino mi modo de vivir. ¿Cómo sería para mí una vida satisfactoria en estos momentos? Esta pregunta trajo a mi mente los valores y creencias que tengo sobre la vida e hizo muy clara la diferencia entre lo que dije que era de valor y cómo yo vivía en realidad.

Descubrí que el placer que sentía de tener ropa fina disminuía con los costos de la limpieza en seco. Los cuatro días que ahora trabajo en la semana requieren menos ropa que los cinco días que anteriormente trabajaba en la semana. Ya no tiene efecto alguno en mí la cantidad de ropa en mi ropero, porque ella era una fuente de confusión para decidir qué ponerme. Lentamente, pero indudablemente, he reducido poco a poco mi ropa dándola a varias obras benéficas. Tengo ahora espacio entre mis ganchos y mi ropa ocupa menos lugar en el ropero del dormitorio principal que comparto. Cuando ahora entro en mi ropero, tengo sitio para respirar y también lo tiene mi ropa.

Aplico esta actitud de “menos es más” a todos los lugares de mi casa. He limpiado las gavetas de tarjetas de felicitación que había acumulado y he terminado regalando docenas de ellas a una tienda en esta localidad que vende artículos de segunda mano con fines caritativos. Una de mis antiguas peculiaridades era el placer que sentía al comprar cajas de tarjetas en blanco cuando visitaba un museo o tienda de regalos. Añadía ésas a paquetes de tarjetas para toda ocasión que recibía por correo de varias instituciones benéficas y a las tarjetas individuales que compraba aquí y allá. Cuando finalmente examiné cuidadosamente todas ellas, encontré que no tenía que comprar una sola tarjeta de Navidad porque ¡aún tenía cuatro cajas a medio

usar de tarjetas! Reducir mi colección de tarjetas alineó mis deseos con mis necesidades, y liberó el exceso de ellas para satisfacer las necesidades de otra persona.

¡Mantente firme!

Una vez que has examinado tus valores y has determinado lo que es importante para ti, se hace más fácil elegir entre las muchas opciones que se te presentan cada día. Supongamos que ves un par de zapatos que están en venta y te gustan. La primera pregunta que debes hacerte es, ¿es importante para mí comprar este par de zapatos? Si necesitas los zapatos, tal vez comprarlos sea lo correcto. Por otra parte, si no habías considerado comprarlos antes de verlos, probablemente no los necesitas. Si no tienes el dinero en efectivo a la mano para comprarlos y uno de tus valores morales es vivir dentro de tus medios, o de gastar menos de lo que ganas, luego el elegir comprarlos no se aviene a tus valores.

¡Examina tu vida y determina vivir de acuerdo con tus principios! Sé decisivo. Jesús nos aconsejó: “Pero que sea vuestro hablar: ‘Sí, sí’ o ‘No, no’” (Mt. 5:37). La palabra *quizá* indica tu indecisión y te hace pasar mayor tiempo y gastar mayor energía en una cuestión. Evita todo lo posible pensar *quizá*. Al determinar lo que es importante para ti, simplificas tus selecciones y evitas seguir ciegamente a nuestra sociedad en su consumo excesivo. Todos somos consumidores de un tipo u otro, mas el alinear nuestros deseos con nuestras necesidades ayuda a disminuir nuestro impacto en el ambiente.

Una de las ayudas que me dio el grupo *Sencillez* fue detener la abundancia de catálogos antes de que llegaran por correo a mi casa. Sí, los recirculaba, pero uno de nuestros miembros indicó que en primer lugar era mejor que un catálogo no fuera impreso, despachado y entregado. El pasado otoño, según empezaba a llegar el torrente de catálogos de la Navidad, llamé los números de teléfono para llamadas sin costo de los catálogos para eliminar mi nombre de sus listas de envío. Aunque el proceso de notificación toma un poco de tiempo, es mínimo y los beneficios duran mucho. Si haces esto, harás más liviana la bolsa del cartero y usarás menos recursos. Tendrás menos correspondencia que examinar y recircular. Menos correspondencia que examinar quiere decir tener más tiempo para los quehaceres del día.

Algunas veces tenemos bastante para enfrentar nuestras necesidades, pero no lo sabemos, porque somos demasiado desorganizados para poder ver lo que tenemos. Mi casa es de tamaño adecuado para mi familia; sin embargo, al considerar su espacio detenidamente, me di cuenta de que muchas áreas eran inservibles porque en ellas había acumulado muchas cosas. Ya fuera una caja de artículos desconocidos, una pila de papeles para ser archivados, o un tambaleante montón de juegos llenos de polvo, el piso estaba lleno de cosas que simplemente tomaban espacio sin añadir a la calidad de la vida en la casa. Yo quería “sentir” el espacio en mi casa, sin embargo, ese espacio estaba ocupado hasta más no poder. La energía estaba bloqueada.

Pila tras pila, la energía esta siendo liberada debido a mis grandes limpiezas. Sí, eso toma tiempo, pero ahora es el momento de hacerlo. Estoy preparada para soltar mis hábitos de acumulación, porque deseo que la atmósfera de mi hogar iguale mis valores actuales. Adquirí muchas de las posesiones para satisfacer necesidades que ya no existen. Así como realineamos las ruedas de nuestros autos periódicamente, yo realineo el ambiente de mi hogar. Si el montón de cosas me abstiene de invitar amistades a mi hogar y si éstas son importantes para

mí, luego el amontonamiento de cosas debe desaparecer. Mi cambio interno de conciencia crea la determinación necesaria para cambiar mis circunstancias externas. El espacio en mi casa reaparece como gavetas organizadas con lugar en ellas, como un anaquel de cocina que contiene solamente utensilios que se utilizan y como un armario para abrigos con abrigos limpios que quedan bien y realmente son usados.

Sigue con el fluir

Como resultado de limpiar el espacio físico de mi casa, encuentro que tengo más tiempo para lo que es importante en mi vida: cuidar de modo maternal a mi hija, pasar tiempo con mi esposo, orar y meditar, hacer ejercicios, o compartir comidas con mis amigas. Recientemente, parece que empleo mi tiempo con mayor eficiencia. Sé que las tareas que anteriormente hubiera dejado para luego, son hechas. Lo que noto es que cuando hay menos cosas con las que tropezar físicamente, hay más para experimentar espiritual y emocionalmente.

Dejar ir mis posesiones físicas ha liberado mi energía atada a ellas. Parece que he creado un camino más despejado para que Dios se exprese en mi vida. ¿No es eso lo que *todos* queremos?

En una conferencia de *Empowering Women (Dándoles Poder a las Mujeres)* patrocinada por *Hay House, Inc.*, Terah Kathryn Collins habló sobre *fêng shui*. Fêng shui es el arte de colocación y cómo afecta el fluir de energía. Collins dice que si no amas una posesión en particular, líbrate de ella, porque los objetos que guardamos y no amamos obstruyen nuestra energía. Su consejo debe haber obrado en mi subconsciente para guiarme y alentarme. Comienzo a ver los beneficios de liberar los objetos físicos y ese proceso se desborda en mi vida emocional también.

El otro día me apresuraba por llegar a la iglesia a tiempo y cumplir con la posición que había escogido en nuestra vigilia de oración. Había salido unos minutos más tarde de lo que me hubiera gustado y llovía. Pronto vi luces de freno delante de mí, luego luces de emergencia al lado de la carretera. A medida que disminuía la velocidad empecé a decirme a mí misma, “Bueno, parece que debes desistir de llegar a tiempo y debes empezar tu vigilia de oración en el auto”. Ese pensamiento me calmó. Recordé que podía orar en todas partes, y dije una breve oración por la gente cuyo auto había tenido un pequeño fuego en el motor. La oración liberó el estrés y la tensión que había tenido. Llegué a la iglesia sólo unos minutos tarde y preparada mentalmente para orar. Parte del proceso de sencillez —y es un proceso, no un objetivo— es incorporar la esencia de la línea de la “Oración de Serenidad”: “Dios, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar”.

Cuando estamos en medio del proceso de sencillez, aceptamos la serenidad rápidamente. Elegimos conscientemente lo que es importante para nosotros y decimos “no” a aquellas cosas que nos perturbarían. Seleccionamos meditación en vez de las comedias en la televisión. Elegimos conversar y compartir mientras cenamos. Reconocemos que los quehaceres domésticos son una forma de hacer ejercicio más barata y corta que ir a un gimnasio. Seleccionamos menos recogedores de polvo y menos aparatos que “ahorran tiempo” que simplemente nos hacen gastar dinero y toman espacio. Escogemos áreas para vivir que son suficientemente grandes, pero que no son excesivas. Esto nos permite pasar más tiempo con nuestras familias porque no trabajamos horas extra para pagar grandes hipotecas. Ahorramos

en impuestos y el tiempo que dedicamos a la limpieza. Gastamos menos de lo que ganamos, de modo que podamos ahorrar dinero para vacaciones, regalos, grandes gastos y emergencias. Examinamos nuestras vidas.

Amigos, si ustedes se sienten avasallados por responsabilidades, tal vez ha llegado el momento de considerar sinceramente dónde pasan el tiempo, ponen la atención y gastan el dinero. Ha llegado la hora de asegurarse que invierten tiempo en ustedes mismos y lo que es valioso para ustedes. Según emplean sus valores para hacer elecciones, las decisiones se vuelven más fáciles y su "sí" se hace más firme. El don del proceso de sencillez es vivir con satisfacción profunda, donde Dios, familia, amigos, trabajo y pasatiempos nos animan y satisfacen. ¡Elijamos todos sabiamente y vivamos maravillosamente!