Día 17 Volver a lo simple

"Cuando vemos a un niño atento al vuelo de un insecto o feliz por salir a dar una vuelta a la manzana, conmueve su capacidad de asombro y gozo. Todos fuimos así de sencillos, capaces de disfrutar al máximo con todo lo que nos rodea

¿Cuándo y cómo nos volvimos tan complejos que nos cuesta encontrar tiempo para disfrutar con los pequeños detalles que ocurren ahí, al alcance de la mano?

Tal vez vivimos a un ritmo que nos pasa factura o nos hemos complicado con diversas exigencias, muchas veces externas. El camino de vuelta tiene que ver con el retorno a la conciencia de lo que somos como seres humanos. Con el tipo de vínculos que establecemos con los otros, con ser capaces de aceptar que existe otro que vive de modo distinto, con dejar de imponer nuestro punto de vista y no responsabilizar a otros. Con dejar de pensar en lo que debería ser de acuerdo con las expectativas que otros tienen de mí.

Tomar conciencia de sí mismo es otra clave, cómo vivir esencialmente con lo que somos, con nuestra identidad, hacer consciente qué me está pasando y por qué.

Progresar hacia una vida más simple y de mejor calidad tiene que ver con estar atentos y ser conscientes de nuestros procesos madurativos, con desarrollar la habilidad de procesar nuestro pasado de modo que se transforme en experiencia y aprendizaje. Vivimos una vida muy agitada y con infinidad de cosas por hacer; necesitamos una pausa. Las pausas son pequeños tiempos en los que se saborea la experiencia y se la hace consciente. Como el corazón que nunca para, pero entrega todo lo que recibe en la contracción, y en la relajación descansa, se trata de hacer pequeños altos, pausas saludables cuyo beneficio es abrir un espacio que permita la relación con nosotros mismos y la conciencia del cuerpo.

Usualmente, solo advertimos nuestra respiración cuando nos asustamos o

cansamos. Pero ser conscientes de ella, a nuestro antojo, permite conectar cuerpo y espíritu. Volvemos a la simplicidad de la unidad que somos. Te empiezas a dar cuenta de que la felicidad está en tus manos, aprendes a manejar tu mente y tus emociones, aprendes a estar bien. Tomar conciencia de lo que nos hace bien y de nuestro cuerpo es la antesala para encontrar felicidad en cosas sencillas: una conversación, disfrutar una taza de café, la observación de una flor. Eso es vivir en forma simple, pero uno no lo ve. Podemos simplificar la vida si nos dejamos fluir, reconociendo los ciclos de nuestra naturaleza en lugar de alienarnos de forma artificial. Dejar de acumular genera libertad. Pero no es tanto un asunto de austeridad, sino de desapego. Si tienes está bien, pero si no ¡Que tu mente no se enrolle! Tengo la idea de que lo simple tiene que ver con la coherencia entre lo que pienso, lo que siento, lo que hago y cómo me voy moviendo en la vida".

Macarena Manrique

Día 17 Volver a lo simple

"Simple no es sinónimo de fácil ni de simplista. La simplicidad profunda implica una actitud de aceptación ante lo importante, de reconocer dónde estamos y de comenzar a dejar de lado lo accesorio o innecesario.

Lo profundamente simple es claro, espacioso, consciente, natural y por supuesto presente. Lo profundamente simple nos deja la sensación de libertad, nos invita a conectarnos con la belleza natural ya presente, es minimalista no sólo en el sentido estético, sino que disfruta de lo que se manifiesta, sea lo que sea esto: "Lo pequeño es hermoso".

¿Tenemos que realizar un esfuerzo especial para disfrutar de la belleza del cielo azul? ¿Es necesario practicar para gozar de esto? No, sólo lo hacemos. Cada segundo, cada minuto de nuestras vidas pueden ser así. Donde quiera que estemos, en cualquier momento, tenemos la capacidad de disfrutar de la luz del sol, de la presencia de los demás, aún de la

sensación de respirar. No necesitamos ir a China para disfrutar del cielo azul; no tenemos que viajar hacia el futuro para gozar de la respiración; podemos entrar en contacto con estas cosas ahora mismo. Sería una pena que sólo tuviéramos conciencia del sufrimiento".

Thich Nhat Hanh

Día 17 Volver a lo simple

En el día de hoy observa y conéctate con lo profundamente simple que está a tu alrededor. Haz una sola cosa a la vez y céntrate en ella plenamente, disfrutando de la simplicidad de hacer las cosas de una en una.

En la medida de tus posibilidades, acompasa tu ritmo al ciclo natural de la naturaleza: aprovecha la luz de sol para realizar tus tareas, ríndete a la oscuridad para descansar en la intimidad o fortalecer tus vínculos.

Respeta el momento en el que tu cuerpo te pida comer, no le impongas horarios artificiales.

Que tu comida hoy sea simple: saborea lo que procede directamente de la naturaleza, elije conscientemente dentro de tus posibilidades alimentos naturales, sin procesar ni transformar: frutas, zumos, agua, verduras…

Disfruta hoy de regresar a lo simple, de comprender lo simple que es vivir…

