

Hábitos zen

GASPAR HERNÁNDEZ

Cada vez hay más gente con su agenda y su vida saturadas. Haciendo toda clase de actividades que siente que no debería estar haciendo. Viviendo una vida que quizá otros han programado por ellos. Lo afirma Wayne Dyer, antiguo profesor de Psicología de la Universidad de Saint John de Nueva York. Actualmente, Dyer se dedica a dar conferencias, y cuando habla de «cómo simplificar nuestra vida» empieza con su propio ejemplo.

Hace poco, despezó su vida. Fue por última vez a un piso de su propiedad en Florida, con 25.000 libros, discos, muebles y objetos acumulados a lo largo del tiempo, y se despidió de ellos para siempre. Luego le dio las llaves a su secretaria y le dijo: «Haz lo que tengas que hacer».

Dyer recomienda que la ropa que no usemos durante un año, la regalemos. «Hay mucha gente en el mundo que necesita esta ropa», afirma. Se trata de ir por la vida ligeros de equipaje. Vamos, que si sigue

a este ritmo, Dyer acabará detenido, por ir desnudo.

Pero no sólo se trata de lo material. También recomienda desechar distracciones. Lo cuenta Leo Babauta, considerado el gurú de los hábitos zen en su bitácora *Zen habits.net*, que fue considerado uno de los 25 mejores ciberdiarios del

2009 y 2010 por la revista *Time*. Tiene 230.000 suscriptores. ¿Por qué? Quizá porque nuestra vida cada vez está más llena de cosas prescindibles. En el libro *El poder de lo simple*, que acaba de publicar Booket, Babauta cuenta que el problema de nuestra vida es que vivimos sin límites. Que casi todos llevamos vidas excesivamente llenas de información, papeles, ocupaciones y desorden. «Por desgracia, nuestro tiempo y espacio son limitados y tener de todo en exceso es como tratar

de acomodar toda una biblioteca dentro de una caja: es imposible hacerlo. Tarde o temprano la caja se romperá».

El problema de vivir sin límites —escribe—, es como salir de compras sin tener un tope de gastos, pues uno termina comprando cosas que no necesita. Pero si tiene un presu-

puesto —por ejemplo, 100 euros— escoge sólo las cosas importantes.

Se trata de priorizar. Elegir lo esencial, de acuerdo con nuestros valores. Ya sea decidir qué correos electrónicos contestaremos, qué podemos comprar este mes con nuestro limitado presupuesto o cómo ordenar nuestro espacio. Cuando hemos identificado lo esencial, la simplificación zen que propone Babauta pasa por lo que hoy en día casi nadie hace: concentrarse en una sola tarea. Vivimos en un

Cada vez hay más gente con su agenda y su vida saturada, comiendo y, al mismo tiempo, mirando el móvil

La mejor forma de estar en el presente es establecer prioridades y hacer solo una sola cosa a la vez



Gaspar Hernández. Periodista y escritor. Dirige y presenta 'L'ofici de viure', en Catalunya Ràdio, cuya versión televisiva, 'Bricolatge emocional', emitió TV-3. También publica artículos sobre temas de psicología y es autor de 'El oficio de vivir bien' y de la novela 'El silencio'.

AP / ROBIN NOWACKI



mundo en que lo normal es realizar múltiples tareas simultáneamente, dice. En la época de internet, hemos aprendido a hacer *malabares* a toda velocidad. Pero según Babauta, no estamos diseñados para esta clase de sobrecarga: trabajamos peor, con estrés y sensación de urgencia. Y más lentitud de la que creemos.

Ejecutar varias tareas de manera simultánea es menos eficiente, porque hay que cambiar de enfoque para abordar cada nuevo trabajo y modificarlo luego para volver al anterior. «Es enloquecedor», dice este antiguo periodista estresado. La mejor forma de estar en el presente es haciendo solo una cosa a la vez. Si comemos, vivir la experiencia a fondo. Con ese objetivo, Alejandro Jodorowsky mandaba a sus hijos, cuando eran pequeños, a contar los granos del arroz que se iban comiendo. Hoy podríamos actualizar este hábito haciendo contar a nuestros hijos, en un restaurante, por ejemplo, el número de niños, padres y parejas que no hablan entre ellos porque están comiendo y a la vez mirando el móvil.

Envíe sus comentarios y sugerencias al correo electrónico: reflexion@elperiodico.com

