

SATISH KUMAR

SIMPLICIDAD  
ELEGANTE

**Icaria** ✦ La mirada esférica

Este libro ha sido impreso en papel 100% Amigo de los bosques, proveniente de bosques sostenibles y con un proceso de producción de TCF (Total Chlorine Free), para colaborar en una gestión de los bosques respetuosa con el medio ambiente y económicamente sostenible.

Título original: *Elegant Simplicity*

Primera edición: New Society Publishers Ltd. Gabriola Island,  
British Columbia, Canadá.

Traducción del inglés: Angello Ponziano

Corrección de Jordi Pigem

Diseño de la cubierta: Kris Barnolas

© Satish Kumar, 2018

© De esta edición

Icaria editorial, s. a.

Bailén, 5 - quinta planta

08010 Barcelona

[www. icariaeditorial. com](http://www.icariaeditorial.com)

Primera edición: octubre de 2018

ISBN: 978-84-9888-870-6

Depósito legal: B-22692-2018

Fotocomposición: Text Gràfic

Impreso en Romanyà/Valls, s. a.

Verdaguer, 1, Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain - Impreso en España. Prohibida la reproducción total o parcial.*

# Índice

Prólogo

Seamos sencillos 7

1. Mi historia 13
2. La simplicidad del caminar 23
3. La vida como peregrinaje 42
4. Simplicidad elegante 48
5. El arte de hacer 58
6. El yoga de la acción 67
7. Aprendizaje y vida 76
8. Relaciones justas 95
9. Amor sin límites 104
10. El poder del perdón 107
11. La danza de los opuestos 122
12. Visión profunda 130
13. La unión de ciencia y espiritualidad 139
14. Tierra, alma y sociedad 145



# Prólogo

## Seamos sencillos

*Es el don de ser sencillos.*

*Es el don de ser libres.*

Así comienza una canción *shaker* escrita en 1848 por el presbítero Joseph Brackett. Los *shakers* son el ejemplo supremo de la simplicidad elegante, son la personificación de la belleza en la simplicidad. Para los *shakers*, el minimalismo es un estilo de vida. Durante mucho tiempo han sido mi inspiración.

Mi primer contacto con las simientes de la simplicidad lo tuve al convertirme en monje jaina a los nueve años. La religión jaina es en cierto modo similar a la vía *shaker*. Para los jainas, el mínimo de posesiones materiales es un prerrequisito para una vida espiritual plena. Cuanto más tiempo pasas buscando bienes mundanos, menos tiempo tienes para la meditación, para el estudio de las escrituras y para entonar y cantar los mantras sagrados. Tales eran las enseñanzas de mi maestro jaina.

Cuando tenía dieciocho años descubrí los escritos de Mahatma Gandhi, otro gran defensor de la simplicidad en la línea de los *shakers* y de los jainas. «Vida simple y pensamiento elevado» era su lema. Vivía en una sencilla choza que él mismo había construido e hilaba la fibra para su pareo y su chal. Cultivaba verduras y cocinaba su propia comida al mismo tiempo que lideraba el Movimiento por la Independencia de la India y editaba un periódico semanal. De tal forma, demostraba que es posible satisfacer nuestras necesidades físicas y al mismo tiempo ser so-

cial, política e intelectualmente activos sin por ello dejar de vivir con sencillez.

Para Gandhi, la simplicidad era también una manifestación de la justicia social. Se adhería a la idea de que debemos «vivir simplemente para que los demás puedan simplemente vivir». Un estilo de vida adquisitivo y consumista requiere la explotación de los débiles y de la naturaleza. Como consumidores, dilapidamos recursos y desperdiciamos nuestro tiempo y esfuerzos en pos de cosas que no necesitamos. Damos primacía a la codicia sobre la necesidad, al *glamour* sobre la gracia y a la explotación sobre la conservación. Una vida opulenta genera desperdicios, contaminación y pobreza.

Mi vida como monje jaina y en el *ashram* gandhiano fue una vida de simplicidad extrema. De tal manera, el ideal de vida sencilla se convirtió en mi segunda naturaleza.

A los veintiséis años decidí emprender un peregrinaje por la paz. Quería hablar con la gente y los políticos de los cuatro continentes que poseían armas nucleares. Me preguntaba ¿qué puede ser más complicado, estúpido y cruel que la invención de semejantes armas de destrucción masiva? Decidí que el antídoto para este enrevesado sistema armamentista era emprender un peregrinaje de protesta con el más simple de los métodos: una caminata hasta las capitales nucleares del mundo.

Fue así que caminé desde la tumba de Mahatma Gandhi en Nueva Delhi hasta Moscú, París, Londres y Washington DC. Fue una peregrinación de casi 13.000 kilómetros. Para hacer el viaje todavía más simple, viajé (con mi amigo E. P. Menon) sin un céntimo en el bolsillo. Sin dinero, sin comida y a pie. Caminamos durante casi 800 días. Fueron estos los 800 días más sencillos y mejores de mi vida, y modificaron toda mi comprensión de la existencia.

Logré convencerme completamente de que para vivir una vida buena, imaginativa e inspiradora necesitamos muy poco en lo que

respecta a posesiones materiales manufacturadas. Podemos vivir del Sol, de la Tierra y del agua, que son todos dones del universo benevolente. Podemos vivir de la reciprocidad y el intercambio, que son dones de la humanidad. Podemos vivir de nuestras manos, nuestras piernas y nuestro esfuerzo, ninguno de los cuales necesita ser comprado en el supermercado o en el centro comercial.

Vivir del amor y de la generosidad engendra amor y generosidad. Vivir sencillamente es vivir en libertad y confiar en que «todo irá bien y toda clase de cosas irán bien», como dijo santa Juliana de Norwich. La simplicidad nos acerca a la verdad sublime, a la bondad constante y a la belleza sutil.

Vivir con sencillez no equivale a holgazanería o inacción. Es en realidad nuestro estilo de vida consumista el que nos convierte en indolentes, incapaces e inactivos. Nos volvemos dependientes de la mecanización, de la industrialización y de la producción en masa. La idea de simplicidad elegante está vinculada a las artes y los oficios, al proceso de crear y al arte de vivir bien con menos. La simplicidad pone énfasis en la calidad de vida más que en la cantidad de posesiones materiales. Prioriza, como muy bien lo sintetizase Erich Fromm, el ser sobre el tener.

Cuando vivo una vida de simplicidad estoy celebrando el valor intrínseco de realizar algo, y dejo de centrarme en los resultados o los logros, en los avances o los éxitos. Mediante las artes y los oficios estoy en condiciones de satisfacer mis necesidades y evitar ser una víctima de mi codicia. Al ser un hacedor, un creador y un productor estoy en condiciones de alcanzar un estado de dicha, plenitud y placer.

Vivir con sencillez es en sí mismo una recompensa. La vida sencilla equivale a una existencia habilidosa. Implica aprender a usar no solo nuestras mentes y nuestras manos, sino a cultivar nuestras cualidades cordiales de amor, de perdón y de comprensión de la unidad de toda la vida. Como afirmase Lao Tzu: «la

simplicidad, la paciencia y la compasión son nuestros mayores tesoros».

La simplicidad no se limita a reducir nuestras posesiones materiales. También es necesario que cultivemos la simplicidad de espíritu. Es más fácil sacrificar nuestro batiburrillo material que desprendernos de nuestro bagaje psicológico. El orgullo, el ego, el temor y la ira abarrotan nuestras almas y mentes de la misma manera en que montones de ropa, muebles y demás enseres abarrotan nuestros hogares. De ahí que las interpretaciones *shaker*, jaina y gandhiana de la simplicidad resulten mucho más profundas que el que nos limitemos a desprendernos de posesiones materiales y reducir nuestro consumo.

Este libro presenta una visión amplia y exhaustiva de la simplicidad. Analizo aquí el concepto de simplicidad elegante tanto a nivel físico como metafísico. La simplicidad en el ser es tan fundamental como la simplicidad en el vivir. Esta es la razón por la que he incluido capítulos sobre la relación apropiada y sobre el amor ilimitado. Las relaciones auténticas y francas integradas en la esfera del amor verdadero eliminan la confusión y el conflicto entre la familia, los amigos y los vecinos. En el caso de que cayésemos en situaciones de odio y dolor, resultará más sencillo perdonar y olvidar que cargar con el peso del resentimiento y la revancha.

Complicamos nuestras vidas cuando nos dejamos atrapar por la dualidad del bien y el mal, del dolor y el placer, de la ganancia y la pérdida. La manera más sencilla de vivir es cultivando la ecuanimidad en nuestros corazones y uniéndonos a la danza de los opuestos. Será entonces cuando podremos afrontar tanto la depresión y el desaliento como el deleite y el placer.

La simplicidad elegante es a la vez un sendero espiritual y un estilo práctico de vida. Es el preludio de la armonía y el defensor del tejido social. La simplicidad elegante preserva los hábitats naturales a la vez que protege a las culturas y a las comunidades. La



simplicidad elegante es tan adecuada para el paisaje exterior de la ecosfera como lo es para el paisaje interior del alma.

La vía a la sostenibilidad es la simplicidad. La innovación tecnológica, por importante que sea, no será suficiente. Debemos simplificar nuestros hogares, nuestros lugares de trabajo y nuestras vidas. Este es el camino para crear un mundo sostenible ahora y para siempre.

La simplicidad es la senda a la espiritualidad. No nos ayudarán los muchos templos, iglesias, mezquitas o libros si no somos capaces de pensar con sencillez y liberarnos de la carga del temor, la ira, el ego y la codicia. Con simplicidad exterior y simplicidad interior podremos vivir una vida de estabilidad ecológica, realización espiritual y justicia social. La simplicidad elegante es tanto una cosmovisión como un estilo de vida.

Tal es el contenido de este libro.