

# El camí de la simplicitat (The simpler way)



*Si els límits del planeta han estat efectivament sobrepassats, llavors el decreixement ja no és una opció voluntària. És a dir, no és una idea a la qual ens puguem o no adherir segons les nostres preferències filosòfiques o polítiques, sinó un curs*

*inevitable del canvi social, imposat per les lleis de la natura. Siguin quines siguin, ni les intervencions tecnològiques ni les reformes socials podran fer res més que ajornar el decreixement, mai evitar-ho. Ernesto García*

Davant del pic del petroli i el canvi climàtic trobem diverses posicions que van des dels que neguen la seva existència (negacionistes) fins als que creuen que no hi ha res a fer (resignats). En aquest ampli continu, les iniciatives *ciutats en transició* es trobarien en un punt mitjà. Aquestes reconeixen l'existència del problema i creuen que hi ha marge encara per afrontar-ho i preparar-se per a evitar o reduir en gran mesura les seves conseqüències.

En aquest post presentem una proposta que creiem interessant conèixer i difondre. Em refereixo a la proposta de **Ted Trainer** que anomena **The Simpler Way** i que podríem traduir pel camí de la simplicitat.

Aquesta proposta és un **pla d'acció pràctica per viure més amb menys**.

Segons Trainer, a hores d'ara tots entenem la importància de reduir el consum de recursos i energia, però esbrinar exactament com fer això en una societat de consum pot ser molt difícil.

L'objectiu de la seva proposta és proporcionar un pla d'acció pràctic per a aquelles persones que volen viure una vida més simple amb un consum reduït i restringit.

Més simple, diu Trainer, és una vida amb menys desordre, menys residus i menys ús de combustibles fòssils, però també una vida amb més temps per a les coses que realment inspiren i porten felicitat.

Més enllà de les nostres necessitats materials bàsiques d'aliment, roba i refugi, quan és suficient?, es pregunta Trainer. En particular, quants diners i quantes possessions són les que realment necessitem per viure bé i ser lliures? Aquestes no són preguntes que molts es facin a si mateixos en les societats de consum avui dia, però són algunes de les preguntes més importants que podem fer-nos.

En lloc d'enfrontar-se a aquestes preguntes, massa persones avui en dia passen tota la seva vida pujant desesperadament l'escala sense fi de consumisme i la recerca de més i més ingressos per gastar en més i més coses. Però al final de la vida aquestes persones descobreixen, inevitablement, que en realitat no han viscut, que han perdut la seva única oportunitat de viure a dins d'un centre comercial. Una vida lliure i significativa, diu Trainer, en realitat no depèn de tenir els últims productes de consum o tenir la millor casa del barri. Per contra, treballar moltes hores només deixa a les persones amb menys temps per a les coses que realment importen a la vida, com els amics, la família, la comunitat i la participació en l'activitat pacífica i creativa. Les millors coses de la vida realment són gratis.

Els diners són importants, és clar, diu Trainer, però només fins a cert punt, i el punt de llindar és molt més baix que la majoria de la gent pensa. Una vegada que es compleixin les nostres necessitats materials bàsiques, la recerca il·limitada de diners i altres coses més que res ens distreu de les coses més significatives i estimulants. Com els antics filòsofs ens van dir fa molt temps, els que saben que tenen prou són rics, i els que tenen prou, però no ho saben, són pobres. Consumisme, està clar, representa una idea equivocada de la riquesa, i es basa en una idea equivocada de la llibertat.

Trainer destaca: La bona notícia és *que* hi ha una alternativa – la vida més simple. Els participants en aquest moviment social emergent estan passant voluntàriament d'estils de vida d'alt consum energètic a crear per si mateixos estils amb un consum menor i, a la vegada, amb major qualitat de vida. En limitar les seves hores de treball i el consum, controlar la despesa dels seus diners amb cura, cultivar els seus propis aliments, anar en bicicleta, entre altres, aquestes persones són els "nous pioners" d'una forma més simple de vida més enllà de la cultura de consum. D'altra banda, s'estan mostrant que aquest és el camí més segur per a una vida sostenible de llibertat, felicitat i l'alegria profunda. Consumir menys per viure més, val la pena considerar-ho.

# El camí de la simplicitat. ATENCIÓ I ACTITUD



“Pot semblar estrany per començar un document *sobre* la pràctica de la simplicitat parlant de “l’atenció i l’actitud.” No se suposa que qui llegeix aquest document estar a punt realment per fer les coses de manera diferent, no només pensar de manera diferent? Així és, però és molt important entendre que el camí de la simplicitat és abans de res un estat d’ànim, un conjunt d’actituds. Si les nostres ments no estan en ordre, el camí de la simplicitat, no tindrà sentit. A continuació presentem algunes coses importants per pensar – per pensar seriosament – i per emprendre la teva pràctica cap a unatransició a una vida més senzilla.

## **AFIRMAR LA VIDA**

Cada dia ens enfrontem a una elecció fonamental sobre la forma en què enfocarem la vida. Tria positivitat. Si no comencem cada dia dient “sí” a la vida – fins i tot davant de l’adversitat – llavors tota la resta es perd.

## **FES UNA SEGONA MIRADA**

La insatisfacció amb el nostre entorn material o la nostra situació financera de vegades pot ser el resultat de no mirar apropiadament les nostres vides, en lloc del resultat de qualsevol genuïna ‘falta’. Fes una segona mirada. Quan entenem que la veritable riquesa no depèn de tenir els últims productes de consum, podrem descobrir que som molt més rics del que de vegades pensem que som.

## **NO CONFONDRE NIVELL DE VIDA AMB QUALITAT DE VIDA**

Arriba un punt en el qual la recerca d’un “nivell de vida” més alt en termes de riquesa material, no afegeix absolutament res a la “qualitat de vida”, en termes de benestar general.

Perseguir la riquesa material pot fins i tot anar en detriment de la qualitat de vida si no tenim cura. Si et centres en la 'qualitat de vida' descobriràs que no depèn de ser materialment rics. Cerca la veritable abundància – l'abundància sostenible – en el camí de la simplicitat. "No hi ha riquesa sinó vida."

### **PREGUNTA'T Quant és suficient?**

La societat de consum es defineix per l'ethos que "més és sempre millor". El camí de la simplicitat es defineix per l'ethos que "suficient ja és molt". Com va escriure una vegada Henry Thoreau: "la riquesa supèrflua pot comprar només el superflu". No perdis la vida en coses supèrflues. Aprèn quant és suficient.

### **SUPERAR L'ESTAT D'ANSIETAT**

Moltes persones avui en dia tenen llocs de treball que no els agrada, per comprar coses que no necessiten i per poder impressionar a la gent que no els agraden però, al final de la vida, aquestes persones lamentaran profundament que hagin passat les seves vides tractant d'impressionar a altres persones. Sigues humil i tracta d'impressionar-te a tu mateix només. Aquest punt de vista és molt alliberador.

### **L'EXPERIMENT DEL PENSAMENT AL LLIT DE LA MORT**

Imaginat estirat al teu llit de mort, reflexionant sobre la teva vida, què voldries haver viscut? Quina importància creus tindran per a tu les possessions materials que hagi pogut adquirir? És possible que estiguis d'acord que en última instància t'adonaràs que no són les possessions el que importa. És la gent i les experiències el que importa. Així que viu la vida de les persones i les experiències, no les coses. Privilegia "ser" sobre el "tenir".

### **SIGUES AGRAÏT**

Sigues agraït pel que tenim. No sempre exigeixis més. Deixa't abraçar per la suficiència, la moderació i la frugalitat. Menys pot ser realment més.

### **VIU DELIBERADAMENT**

Escapar de la mentalitat de la cultura de consum requereix esforç. Rellegeix aquests punts a poc a poc cada dia fins que s'arrelen en l'experiència personal."

# El camí de la simplicitat. DINERS



“La pràctica de la simplicitat és molt més que ser frugal amb els diners i consumir menys, com acabem de veure, també és un estat mental. No obstant això, en una

economia de mercat, gastar sàviament juga un paper central.

## VOTA AMB ELS TEUS DINERS

Sovint es diu que la forma en què gastem els nostres diners és la forma com aprofitem el que hi ha al món. Aquesta és una visió extremadament important. La compra d'alguna cosa envia un missatge al mercat, afirmant el producte, el seu impacte ecològic, el seu procés de fabricació, etc. Els diners són poder, i amb aquest poder ve la responsabilitat. Si gastem els nostres diners de manera diferent, podem canviar el món. Sigues conscient de com gastes els teus diners.

## COMPRA LOCAL, ORGANIC, DE COMERÇ JUST, VERD, ETC

Amb els teus diners pots donar recolçament a les empreses que el mereixen comprant els seus productes o no donar recolçament a les empreses que no el mereixen no comprant els seus productes. La despesa ètica és de vegades més cara el que pot ser un repte. No obstant això, és important fer tot el possible. Aneu amb compte, amb el 'rentat verd', i recorda que “el consumisme verd és també consumisme”.

## CONEIX LES TEVES FINANCES AMB DETALL

És extremadament important tenir una molt clara comprensió dels teus ingressos i despeses. Es necessita temps per guanyar diners, per la qual cosa no els llencis. Llegeix La Borsa o la Vida, per Joe Domínguez i Vicki Robin.

## **L'EXPERIMENT DELS 30 DIES**

Durant un mes *anota totes les teves despeses*. Al final del mes, categoritzar les teves despeses en lloguer / hipoteca, aliments, electricitat, vins, cafès, esmorzars, etc, llavors multiplica aquestes categories per dotze per obtenir una idea aproximada del cost anual de cadascuna de les categories. Veuràs que les coses petites sumen importants quantitats al cap d'un any. Això vol dir que petits canvis en els hàbits de consum poden produir un estalvi significatiu.

## **PRESSUPOST**

Fixa't objectius financers. Començar per intentar estalviar una petita quantitat cada setmana. Aquest és un exercici important en l'auto – disciplina. Gaudeix del desafiament.

## **VIU PER SOTA DE LES TEVES POSSIBILITATS**

Proporciona una sensació de seguretat viure amb menys del que es guanya. També demostra que no ets un consumidor insaciable. Allibera't.

## **ESTALVIA SI TENS MÉS INGRESSOS**

La majoria de la gent quan té un augment salarial es plantegen immediatament augmentar el seu nivell de vida material i comencen a gastar més. Però hi ha una alternativa. Quan tinguis un augment, considera immediatament posar aquest extra en un compte d'estalvis. Una vegada més, això demostra que els teus desitjos no són infinits.

## **COMPTE AMB LES TARGETES DE CRÈDIT**

Els bancs estan generalment molt disposats a oferir diners a crèdit, ja que és la seva manera que tenen de tenir guanys. Compte amb els deutes. La regla útil és: "Si no tinc els diners, no ho compro."

## **REPENSA LES TEVES DESPESES**

Revisa si estàs gastant els teus diners sàviament. Tots assumim que som malgastadors racionals, però potser podríem ser capaços de redirigir les nostres despeses de manera que compleixin millor els nostres objectius de vida i, si gastes menys o amb més cura, probablement hauràs de treballar menys."

# El camí de la simplicitat.

## TREBALL I TEMPS



Repensar les actituds cap al treball i les hores de treball és fonamental en el camí de la simplicitat. La major part de les coses que consumim s'han de comprar, i això vol dir

que com més es consumeix, més temps hem de passar treballant per pagar pel nostre estil de vida.

### CONSIDERA LA REDUCCIÓ DE JORNADA

La situació de cadascú és diferent, pel que la reducció de les hores de treball pot no ser factible per a tothom. Però si trobes maneres de reduir significativament la teva despesa de consum general, és possible que no hakis de treballar tantes hores a la setmana.

Això allibera temps per dedicar-se a les teves passions privades i comprometre't amb la teva comunitat de manera significativa i satisfactòria. Això pot reduir la teva riquesa material, però és probable que augmenti la teva qualitat de vida.

### PERÒ COM?

Si creus que pot ser factible finançar un estil de vida més simple treballant menys, la qüestió és com fer això una realitat. Hi ha dos camins principals per aconseguir una reducció de la jornada de treball: una opció és trobar un nou treball que ofereix poder treballar a temps parcial. La segona opció és acostar-te al teu ocupador actual i demanar si seria possible treballar menys hores per setmana amb una reducció proporcional del salari. El teu ocupador podria estar més oberts del que et penses. Després de tot, això significa reduir costos per a ell.

### QUÈ FER AMB UN AUGMENT DE SOU?

Probablement arribarà un moment en el teu treball que t'oferiran un augment de sou. Una opció, com es va assenyalar anteriorment, és acceptar aquest augment. Però hi ha una altra opció, també. En lloc d'acceptar l'extra de diners i gastar més, pregunta si pots romandre



amb el mateix salari, però treballar menys. Per exemple, és possible demanar una tarda lliure a la setmana. Un cop més, el teu ocupador podria estar bastant disposat a acceptar tal arranament.

### **EL TREBALL DE CASA UN DIA PER SETMANA**

Una altra forma de replantejar la teva vida de treball és considerar si seria possible treballar un o més dies a casa. Això no serà possible per a tots els llocs de treball, però sí per a alguns. Això pot ser una bona manera de passar un dia de la teva feina. També reduirà la quantitat de viatges que fas a la feina i significarà menys petroli-dependència.

### **CONSIDERA LA POSSIBILITAT DE TREBALLAR A DISTÀNCIA ENLLOC DE VIATJAR**

Molts treballs requereixen avui viatjar entre ciutats o fins i tot països. L'ús de la vídeo – conferència pot reduir en gran mesura la necessitat de viatjar per feina. Considera si pots utilitzar aquesta tecnologia que també farà feliç al teu ocupador ja que reduirà els seus costos i, de pas, també reduirà significativament les emissions de carboni.

### **SI NECESSITES MENYS, TINDRÀS MENYS PRESSIÓ PER TREBALLAR PER EMPRESES POC FIABLES**

De vegades les persones es troben pressionades o seduïdes per raons financeres a treballar per a empreses que realment no contribueixen al bé comú. Si no necessites molts diners, és possible que puguis triar un treball amb un sou més baix, però que podria ser més satisfactori i socialment més valuós.

### **VOTA AMB EL TEU TEMPS**

A la secció anterior vam veure que la forma en què gastem els nostres diners és també una forma de votar. El mateix passa amb la forma com passem el nostre temps. El temps és la vida, no el malgastis. Només tenim aquest temps.



# El camí de la simplicitat. ALIMENTACIÓ



El menjar és una de les necessitats materials bàsiques de la vida. No fa molt temps la gent produïa tots o la majoria dels aliments que menjaven. Avui en dia, hem externalitzat

la producció dels aliments a empreses globals que estan més interessades a fer beneficis que en proporcionar aliments nutritius o en la producció d'aliments de manera sostenible. Relocalitzar la producció d'aliments és extremadament important.

## **PRODUEIX LA QUANTITAT MÉS GRAN DEL TEU ALIMENT COM ET SIGUI POSSIBLE**

No tothom pot produir el seu propi menjar, però tothom pot fer créixer alguna cosa, fins i tot si es tracta d'una herba o d'un enciam a l'ampit d'una finestra. L'horticultura és un important acte revolucionari.

## **PERQUÈ TENIR GESPA QUAN ES POT TENIR UN HORT**

Si anem a una transició més localitzada i a una producció sostenible d'aliments, molts espais amb gespa (o parts d'aquests espais) hauran de convertir-se en bonics horts. Expandeix el teu hort tant com sigui possible. Potser hi ha també espai per un galliner? Potser un parell d'arbres fruiters acuradament col·locats?

## **PENSA A PLANTAR ALGUNES VERDURES O FRUITERS EN EL TEU ENTORN**

Revisa la normativa sobre plantació en el teu entorn o, simplement fes-ho. No només això et donarà més espai per conrear els teus propis aliments, sinó que també enviaràs un missatge a la comunitat que et preocupes per la producció d'aliments.

## **SI NECESSITES MÉS ESPAI PER CONREAR ELS TEUS ALIMENTS, MIRA SI HI HA ALGUN ESPAI DISPONIBLE A LA TEVA COMUNITAT**

Els horts comunitaris estan sorgint per tot arreu, i la tendència és probable que continuï. Feu una mica de recerca i mira si n'hi ha un en el teu barri.

### **HORT COMUNITARI**

Si no hi ha un hort de la comunitat en el teu barri, pots unir-te amb alguns veïns i crea un. No hi ha major regal que puguis donar a la teva comunitat.

### **DONA SUPORT ALS PRODUCTORS LOCALS**

La majoria de la gent no serà capaç de produir totes les seves pròpies fruites i verdures. Complementa la teva pròpia producció d'aliments donant suport als agricultors locals. Evita els supermercats tant com sigui possible.

### **PENSA QUÈ ESTÀS INGERINT**

Menjar sa, aliments orgànics i menja de forma moderada. Evita greixos i aliments processats.

### **REDUEIX EL CONSUM DE CARN, LÀCTICS I PEIX**

El fet és que els alts nivells de consum de carn i de peix està afectant de manera molt negativa el nostre planeta. Intenta reduir la quantitat de carn i de peix que consumeixes. Comença per consumir-ne només dos dies per setmana. Amb això estalviaràs diners i alleugeriràs el teu impacte.

### **CONSIDERA EL VEGETARIANISME**

Una dieta vegetariana és sana i deliciosa i la transició a una alimentació sense aliments d'origen animal podria ser més fàcil del que et penses.

### **APRÉN A COURE EL TEU PROPI PA I A CONSERVAR ELS ALIMENTS**

Res fa més bona olor que el pa acabat de fer! I la conservació dels aliments és una forma important de reduir la distància que el teu aliment viatja fins a arribar a la teva taula. Pots conrear o comprar el teu menjar "de temporada" i, a continuació, conservar-lo per menjar més endavant.

# El camí de la simplicitat. TRANSPORT



**Una vida simple implica repensar la nostra mobilitat. Hi ha ara més de mil milions d'automòbils i vehicles lleugers en el món – i augmentant!.**

**La nostra cultura de l'automòbil està causant un gran dany mediambiental i es basa en una font barata i abundant d'energia. Hem de trobar una manera d'escapar de la cultura de l'automòbil i ràpid.**

## **MOU-TE EN BICICLETA**

La majoria dels desplaçaments en cotxe són en distàncies curtes. Molts d'aquests viatges no requereixen un cotxe. Agafeu la bicicleta tan sovint com sigui possible.

## **LLUMS A LA BICICLETA**

Comprova si hi ha llums a la part davantera i posterior de la teva bicicleta per desplaçar-te a la nit. Una jaqueta reflectora brillant és també una bona idea per a una major seguretat.

## **CISTELLES PER A LA TEVA BICICLETA**

Molts viatges en cotxe podrien evitar-se si tens alguna capacitat de càrrega en la teva bicicleta. Una bona cistella i / o algunes maletes són indispensables. Una motxilla també pot ser útil.

## **PORTAR UN NEN**

Una bicicleta pot portar més d'una persona. Si heu de transportar els vostres fills a l'escola, un seient o un remolc es poden connectar fàcilment a la teva bicicleta. i pels nens probablement els resultarà una aventura!

## **PREPARA'T PER LA PLUJA O EL FRED**

No pensis que només perquè està plovent o fa fred no es pot anar en bicicleta.

Circular sota la pluja pot ser una experiència bonica. Un bon abric i guants de llana també ajudaran.

## **DESPLAÇAR-TE EN BICICLETA T'AJUDA A ESTAR SA**

A més de tots els beneficis ambientals, moure's en bicicleta també et manté en forma i sa sense cap cost addicional. Atès que també t'estalviaràs els inconvenients del trànsit lent, també és molt bo per a la salut mental! Conduir menys en cotxe també estalvia diners.

## **TRANSPORT PÚBLIC**

Sempre que sigui possible, utilitzar el transport públic quan les distàncies són massa llargues per viatjar amb bicicleta, o quan el clima és massa humit o fred.

## **CONSIDERA LA VENDA D'UN DELS TEUS COTXES**

A vegades conduïm només perquè podem, no perquè ho necessitem. Potser podries vendre un dels teus cotxes i amb els diners que obtindrà podrà gastar-los en altres coses – com una moto!

## **CONSIDERA LA POSSIBILITAT DE VIATJAR GRATIS**

Potser hi ha un "Compartir cotxe" operatiu a la seva localitat? Si es així pots aprofitar-ho i fins i tot podries arribar a prescindir del cotxe propi.

## **CONDUIR AMB CURA**

En aquells moments en què la conducció és inevitable, aprofita el teu viatge per a diversos propòsits.

## **VIATJAR EN AVIÓ**

Viatjar en avió posa enormes quantitats de carboni a l'atmosfera, i és un important contribuent al canvi climàtic. Pot ser un repte dir no a l'ús de l'avió, però tracta d'evitar els viatges aeris a tota costa. Si has de viatjar, considera si el tren és una opció. Potser una mica més car però compensa les emissions.

# El camí de la simplicitat. HABITATGE



L' habitatge (sigui de compra, construcció o lloguer) és normalment la despesa més gran individual que fem durant la vida, de manera que cal pensar amb molta cura sobre on es viu i per

què. Exactament, quin tipus d'habitatge necessitem per viure bé i ser lliures? Hem de respondre a aquesta pregunta per nosaltres mateixos, però les paraules d'Henry Thoreau ens podrien ajuda a reflexionar: "La majoria de la gent sembla que mai han considerat el que és una casa, i creuen – innecessàriament – que són pobres tota la seva vida, perquè pensen que han de tenir una casa com la que els seus veïns tenen.'

## VIURE EN UN HABITATGE MODEST

Les ostentoses mansions, que són tan freqüents en molts països desenvolupats requereixen un ús molt intensiu de recursos, energia i diners. També són lletges. El camí de la simplicitat suposa tenir en compte habitatges més petits, molt més modestos i econòmics d'energia.

## ESCALL AMB CURA LA TEVA CIUTAT O ZONA RURAL ON VOLS VIURE

Hi ha molts i complexos factors que entren en joc quan es tracta de determinar en quina ciutat, poble o camp es viu. La teva família, els amics, la feina, el temps, cost, etc tots juguen un paper. No obstant això, és molt important pensar molt acuradament sobre on tu i la teva família decideix establir el lloc on viurà. L'habitatge pot ser molt car en algunes ciutats i això pot obligar a signar una hipoteca molt gran que et lligui a un treball que no t'agrada. Si és possible, viu en un lloc on l'habitatge sigui assequible. Un habitatge assequible pot estalviar anys de treball.

## **VIU PROP DEL TREBALL O CANVIA DE DOMICILI**

Això no és sempre fàcil o assequible, però viure a prop del treball és un objectiu important. Això et permetrà anar en bicicleta al treball amb facilitat i evitaràs també perdre un munt de temps de trajecte. La investigació mostra que els desplaçaments és un dels aspectes més desagradables de la vida moderna. Fes el que puguis per evitar-ho.

## **EVITA LES RENOVACIONS INNECESSÀRIES O ESTÈTIQUES**

No et deixis atrapar per la creença que tot el relacionat amb la teva casa ha de ser "nou de trinca". Si la seva catifa és vella o el fons de pantalla té un petit estrip, i què? Quan calgui fer renovacions considera la compra de materials de bricolatge i de segona mà.

## **CO-HABITATGE**

Un nombre creixent de persones estan explorant el co-habitatge. Això significa grups de persones (un grup d'amics potser, o dues o tres famílies, etc) que viuen a la mateixa casa. Per a aquells amb una habitació que no utilitzen, podrien pensar tenir un hoste. Co-habitatge és una forma molt efectiva per reduir considerablement el cost / impacte de l'habitatge.

## **ECO-DISENY**

Si estàs en condicions de dissenyar i construir una casa, considera l'eco-disseny seriosament. Pot ser més car, però sovint els costos inicials d'eco-disseny poden autofinançar-se per si mateixos amb el temps (per exemple, panells solars, aïllament de qualitat, finestres amb doble vidre, escalfadors eficients, etc).

## **EXPLORAR ALTERNATIVES D'HABITATGE**

Els radicals del camí de la simplicitat poden explorar diverses formes d'allotjament alternatiu. Això podria incloure la construcció d'una casa de palla o fang, viure en un contenidor del transport marítim renovat, o en un "bus" recuperat. Dona una ullada a Internet per algunes idees.

# El camí de la simplicitat. ENERGIA



L'energia, especialment el petroli, és l'element vital de la civilització industrial, és el que fa que el nostre estil de vida actual i l'activitat econòmica sigui possible. Però hi ha dues raons principals per les quals cal reduir urgentment l'ús de l'energia:

- La crema de grans quantitats de combustibles fòssils (carbó, petroli, gas) aboca milions de tones de carboni a l'atmosfera causant el canvi climàtic;
- El pic del petroli i altres problemes de subministrament d'energia significa que l'energia s'anirà fent més escassa i molt més cara en els

**anys vinents. Hem d'utilitzar l'energia de forma molt més eficient i hem de fer la transició a les energies renovables.**

## INFORMA'T SOBRE EL CANVI CLIMÀTIC I EL PIC DEL PETROLI

Aquests temes tenen implicacions polítiques i això vol dir que alguns partits polítics i els mitjans tenen incentius per enterbolir les aigües. Però aquestes qüestions són molt, massa importants perquè es determinin mitjançant jocs de poder polític. Cal deixar que la ciència doni el seu punt de vista, no la política. Llegeix àmpliament i críticament sobre aquests temes. Fes preguntes. Fes la teva pròpia investigació i pensar per tu mateix.

## COMPRA ENERGIA VERDA

Moltes companyies d'energia avui en dia tenen una opció per la compra d'energia verda (és a dir, energia produïda a partir d'energia eòlica, solar, geotèrmica, hidràulica, etc, en lloc dels combustibles fòssils). L'energia verda serà potser una mica més cara, però si es pren seriosament l'eficiència energètica, probablement serà capaç de compensar els augments de preus en reduir el consum. Truca a la teva companyia d'energia, si no ofereixen energia verda, canvia de companyia.



## **PREN L'EFICIÈNCIA ENERGÈTICA SERIOSAMENT**

Això pot prendre moltes formes, l'aïllament de la casa incloent la calefacció i la refrigeració de les habitacions; ús de bombetes de baix consum; apagar els llums quan surtis de l'habitació; només bullir l'aigua que necessita, etc. Molts passos petits fan una gran diferència, tant en termes de consum com de cost.

### **UTILITZA EL SENTIT COMÚ**

Si fa fred, et pots posar un jersei en lloc de sempre apujar la calefacció. Tots som més resistents del que pensem que som. Si fa calor fora, tancant les portes, finestres i cortines podem mantenir la casa fresca.

### **SOLAR**

Si pots permetre't el luxe de comprar panells solars i / o un sistema d'aigua calenta solar, fes-ho. No només s'amortitzen per si mateixos al llarg dels anys, sinó també mitjançant la inversió en energies renovables estaràs donant suport indirectament a la investigació i el desenvolupament de sistemes d'energia renovable.

### **DE VERITAT, HO NECESSITES?**

Sense cap dubte alguns aparells moderns redueixen el treball, però alguns aparells són totalment innecessaris i altres són només trucs. Evita els aparells que realment no necessites. Inclòs el cotxe, condueix menys.

### **QUAN COMPRIS UN APARELL TRIA ELS MÉS EFICIENTS**

Els electrodomèstics eficients solen ser més cars, però de nou, el cost inicial addicional en general es compensa amb el temps pels menors costos d'energia.

### **BOSSA DUTXA EXTERIOR**

A l'estiu, una bossa de dutxa (el tipus d'ús freqüent en viatges de campament) pot proporcionar d'aigua calenta de forma gratuïta. Això no funcionarà a l'hivern, però és probable que redueixi factures d'energia a l'estiu. I és vigoritzant.

# El camí de la simplicitat. ROBA



El propòsit històric de la roba era per mantenir-nos calents i cobrir lanuesa. Avui dia, el seu objectiu principal sembla ser la moda i l'ostentació de riquesa i

estatus. Moltes persones gasten molts diners en roba cada any. Però això és totalment innecessari. Simplifica.

## VESTEIX DE FORMA SENZILLA

Utilitzar roba senzilla, humil, i funcional pot ser un forma de comunicar cap a l'exterior la simplicitat, una expressió d'oposició a la cultura de consum. No et deixis atrapar per la moda.

## REPENSA LA TEVA IMATGE

Si ets dels que normalment es vesteix de nou i amb roba cara, considera reinventar la teva imatge. Això pot ser un emocionant viatge cap a la transició a una vida més senzilla.

## COMPRA ROBA DE SEGONA MÀ

Grans quantitats de roba es poden trobar a les botigues de roba de segona mà. A més trobaràs roba molt barata. No hi ha absolutament cap necessitat de gastar un munt de diners en roba. D'altra banda, la recerca de tresors a les botigues de roba de segona mà és molt divertida.

## VESTIR DE FORMA SENZILLA NO VOL DIR RENUNCIAR A L'ESTIL

No hi ha cap mal en expressar-se amb el que portes posat. Però no cal gastar molts diners en la roba si et vesteixes de manera creativa. Desenvolupa el teu propi estil.

## APRÉN A REPARAR

No hi ha necessitat de llençar els pantalons texans preferits o una camisa simplement perquè s'ha fet un esquinç. Aprendre a reparar un esquinç o cosir un pegat en un colze pot perllongar l'ús d'una peça.

## FES EL TEU VESTUARI

Si ets més ambiciós, fins i tot podries dedicar algun temps a aprendre a cosir la teva pròpia roba. Això pot ser una emocionant i creativa experiència, així com una manera d'estalviar diners.

## ORGANITZA UNA TROBADA PER INTERCANVIAR ROBA

A vegades és bo fer un canvi de roba al vestidor. Però això no requereix necessàriament anar de compres. Pot ser divertit organitzar un intercanvi de roba amb alguns amics. La roba vella d'una persona és el tresor d'una altra persona.

## ESTIGUES ATENT SI COMPRES ROBA BARATA EN GRANS MAGATZEM

Pot ser temptador comprar roba barata als grans magatzems, però sovint és barata a causa de l'ús de processos poc ètics en la seva fabricació. En cas de dubte, evita la compra.

## NOMÉS IMAGINA

Centenars de milers de milions de dòlars es gasten cada any en la indústria de la moda. Imagina que tan sols la meitat d'aquests diners es destinessin cap a l'energia verda o iniciatives humanitàries. Perdríem guanyar tant. Una vegada més, hem de votar amb els nostres diners.

## VESTIR DE FORMA SENZILLA POT SER ALLIBERADOR

L'ús de roba cara tendeix a limitar les nostres accions, ja que no volem que s'embruti. Quan et vesteixes amb roba senzilla, no has de pensar dues vegades abans de seure a la gespa o fer una mica de jardineria. Vesteix senzillament i sigues lliure.

# El camí de la simplicitat. COSES



**Tots volem el menjar, roba i refugi necessari per viure segurs i de forma saludable. I tots volem almenys una educació bàsica i accés a l'atenció mèdica quan estem malalts. Però**

**més enllà d'aquestes necessitats bàsiques, què més realment es necessita per viure bé i ser lliure? El camí de la simplicitat no vol dir que no podem tenir possessions que van més enllà de les nostres necessitats bàsiques, però cal qüestionar la quantitat de coses que hi ha a les nostres vides.**

## **EVITA POSSESSIONS INNECESSÀRIES**

El camí de la simplicitat suposa tenir una mena de minimalisme. Un cop més, això no vol dir no tenir possessions, però sí implica tenir només les possessions que realment contribueixen a la nostra qualitat de vida. Sovint, més coses són un malbaratament d'espai, diners i recursos. Evita possessions innecessàries. Viu més amb menys.

### **SUPRIMIR COSES**

Quan les persones decideixen que volen prendre mesures per simplificar les seves vides, netejar el desordre de les seves llars de "coses" supèrflues és la manera perfecta de començar. Això pot ser molt alliberador. Passa d'una habitació a una altra i pensa molt seriosament si necessites totes les coses que tens. Dona les teves coses supèrflues.

### **ESTIGUES ALERTA, LES COSES PORTEN MÉS COSES**

Sembla que les coses generen més coses. Sovint comprem alguna cosa i després descobrim que necessita una cosa extra perquè sigui funcional. En reduir les coses a les nostres vides, també estem reduint les coses que generen les coses. Les coses també poden tenir costos ocults en "temps". Per tant, quan en dubtem, prescindim.

### **ESTIGUES ALERTA TAMBÉ AMB EL MARKETING**

Probablement tots teníem l'experiència de viure alguna cosa emocionant quan fem alguna compra, només per descobrir poc després que l'emoció desapareix ràpidament. Malgrat el que ens diuen els anuncis, les coses simplement no satisfan el nostre desig de sentir, i són un substitut molt pobre de la nostra identitat.

### **ULL AMB L'EFECTE DIDEROT**

Alguna vegada has comprat alguna cosa, alguna cosa que realment volies, i descobreixes que aquesta compra fa que la resta de les teves coses semblen una mica velles i antiquades? En lloc d'acceptar certa desunió en l'estil de les teves possessions, llavors has tingut la temptació d'actualitzar les coses que hi feien joc? Això es coneix com l'"Efecte Diderot".

Compres uns pantalons nous, però després t'adones que necessites una nova camisa per fer joc. Compres un nou sofà, però després tens la necessitat d'actualitzar les teves cadires també. El camí de la simplicitat implica resistir la millora inicial, baixar de la cinta de córrer i aturar el consumisme. Saber quant és suficient.

## **EVITA TOTS ELS PRODUCTES QUE SAPS O SOSPITES HAN ESTAT FABRICATS DE FORMA INJUSTA**

Com pot ser que algunes coses siguin tan barates! Al principi això sembla molt bé, però després d'un moment de reflexió hauriem de veure que si algunes coses són increïblement barates, és probablement perquè ha estat produïdes amb salaris – esclaus en el món en desenvolupament. No donis suport les empreses que es basen en la fabricació injusta.

## **QUALITAT, NO QUANTITAT**

Quan decideixis que realment necessites alguna nova cosa, és millor comprar qualitat, de manera que no hagi de ser reemplaçat en breu temps. Això redueix el malbaratament. En aquest sentit, el camí de la simplicitat té cura sobre si cal "més" de les nostres coses.

# **El camí de la simplicitat. AIGUA**



**L'aigua és vida. Es podria dir que és el nostre recurs més preuat. Com el nostre clima s'escalfa i la població creixerà previsiblement en les dècades properes,**

**l'aigua serà encara més preciosa. No hem de desaprovechar-la. Aquí hi ha algunes idees de conservació.**

## **DIPÒSITS D'AIGUA**

A mesura que creix la producció d'aliments, és probable que hagi d'ampliar els teus recursos d'aigua a la llar. Pots disposar d'uns quants tancs d'aigua i reduir o anul·lar la quantitat d'aigua de la xarxa que utilitzes.

## **COM MÉS GRAN SIGUI L'AUTOPRODUCCIÓ D'ALIMENTS MENYS AIGUA ES NECESSITARÀ PER LA PRODUCCIÓ INDUSTRIAL D'ALIMENTS.**

Això ens ha de proporcionar una motivació addicional per al cultiu, tant com sigui possible, del nostre propi aliment.

### **POSA UNA GALLEDA A LA DUTXA**

Posa una galleda a la dutxa. Recull l'aigua de la dutxa mentre s'escalfa i manté la galleda a la dutxa mentre et rentes. L'aigua que es recull així pot ser utilitzada per estirar la cadena. Això estalviarà quantitats significatives d'aigua cada dia. Imagina si tots fessin això!, milions i milions de litres d'aigua s'estalviarien *cada dia*.

### **INSTAL-LA UN SISTEMA PER LES AIGÜES GRISES**

Un sistema de recollida de les aigües grises és un sistema que capta l'aigua de la dutxa, banyera, rentadora o cuina, per a altres fins. Algunes persones utilitzen les seves aigües grises per netejar els seus banys. Si és prou net, algunes aigües grises es poden utilitzar a l'hort o al jardí.

### **CISTERNA VÀTER**

En el món desenvolupat, utilitzem aigua potable de qualitat per tirar de la cadena del vàter. Grans quantitats d'aigua poden ser estalviades per no estira la cadena si només hem orinat. Mantenir la tapa cap avall controla qualsevol olor.

### **PREN DUTXES CURTES**

Ens podem dutxar en tres o quatre minuts, o menys. Pren dutxes curtes.

### **BANYAR-SE**

No hi ha dubte que prendre un bany calent és a vegades un exquisit luxe. Però el bany utilitza molta aigua, així que tracta de prendre tants pocs banys com sigui possible. Quan et banysis, considera si pots dirigir l'aigua cap al sistema d'aigües grises.

### **TANCA L'AIXETA**

Pot semblar un acte menor – i ho és – però no deixis l'aixeta oberta quan t'estàs raspallant les dents, afaitant-se, rentant-se la cara, etc. Tot compta, i és important per construir pràctiques de conservació en



la nostra vida, aprofita totes les oportunitats. Molt aviat s'acaben convertint en instintives.

## **VIGILA AMB ELS APARELLS QUE FAN UN ÚS INTENSIU D'AIGUA**

Electrodomèstics com el renta vaixelles i la rentadora són màquines que utilitzen una gran quantitat d'aigua. Cal ser conscient sobre la forma en el seu ús i no rentar la roba sense necessitat, d'aquesta manera el consum d'aigua es pot reduir en gran mesura.

## **IMPLICACIONS NO PREVISTES**

Les societats desenvolupades atès que són tan intensives en l'ús d'aigua, de vegades els governs gasten milers de milions de dòlars en la creació de plantes de dessalinització per garantir el subministrament d'aigua a la població. Però si tots féssim un ús més conscient de l'aigua, les plantes de dessalinització serien innecessàries. Això seria millor per al planeta i s'estalviaria desenes de milers de milions de dòlars que podrien destinar-se a coses més importants. Els nostres petits actes poden tenir enormes implicacions no previstes.

# **El camí de la simplicitat. DEIXALLES**



**Un dels aspectes més preocupants dels estils de vida consumista és l'excés de deixalles que en resulta. Cada setmana, més de mil milions de consumidors en el món desenvolupat**

**deixen una bossa d'escombraries als contenidors on seran recollides. Sembla que desapareixen per art de màgia, però en realitat la major part d'ella acaba en els abocadors i d'allà al medi ambient natural d'on va venir. Més de MIL MILIONS de bosses d'escombraries cada setmana! Quant temps més pot això continuar? Una vida simple consisteix a prendre mesures per reduir seriosament les deixalles.**



## **REBUTJA**

La primera manera de reduir els residus és simplement negar-se a consumir formes innecessàries. Per exemple, en lloc de la compra d'aigua en una ampolla de plàstic, beu aigua de l'aixeta; no comprar noves sabates quan les velles encara estan bé; evitar que viatjar en avió si no és imprescindible; etcètera. La llista és interminable.

## **REDUEIX**

La segona manera d'eliminar els residus és reduir la *quantitat* de coses que consumeixes. Tots tenim coses que ens agrada comprar (música, llibres, vi, etc.). Una vida simple no vol dir renunciar a totes aquestes coses, però implica fer-ho amb moderació. Tractar de reduir el teu consum, sovint existeixen alternatives gratis.

## **REUTILITZA**

La tercera forma de reduir els residus és reutilitzar aprofitar al màxim allò que hem comprat. Utilitza la teva imaginació. Les possibilitats són infinites.

## **RECICLA**

La quarta forma de reduir els residus és reciclar.

## **COMPOST**

En lloc d'utilitzar substàncies químiques nocives per fertilitzar el teu jardí o hort, compostar tota la matèria orgànica que generes a la teva de llar pot produir un sòl saludable per al cultiu d'aliments.

## **CORREU BROSSA**

El correu brossa és sens dubte un dels exemples més perversos del malbaratament de la societat de consum. Centenars de pàgines brillants poden arribar a les nostres bústies cada dia, només per ser llançades a la paperera de reciclatge (o pitjor encara, a la galleda de les escombraries). Només cal pensar en la quantitat d'arbres se salvarien si totes les llars del món possessin senyals a les seves bústies rebutjant el correu brossa.

## **ENVASOS**

Evita els envasos tant com sigui possible.

## **UTILITZA BOSSES DE ROBA**

Les bosses de plàstic són un perill ambiental. Sempre porta una bossa de tela (o més d'una) perquè mai hagis d'acceptar una bossa de plàstic. Recorda, les bosses de tela són absolutament inútils quan es queden a casa.

## **NO MALBARATIS ENERGIA**

Això és extremadament important. Veure la secció anterior sobre energia.

## **INFORMA`T I PRACTICA LA PERMACULTURA**

La permacultura és un terme complex, significa aprendre a viure al nostre planeta sense degradar-lo; treballant amb la natura, no contra ella. El nostre futur depèn de la permacultura.

# **El camí de la simplicitat. TECNOLOGIA APROPIADA**



**Què passa amb la tecnologia? Significa que viure amb simplicitat vol dir que haguem de renunciar a la tecnologia?**

**Absolutament no! Però si implica pensar**

**acuradament sobre la tecnologia que utilitzem en les nostres vides, perquè no sempre és positiva.**

## **XARXES SOCIALS**

Vivim en l'era de les xarxes socials. Encara que sens dubte hi ha una gran potencial en les xarxes socials, també pot consumir una quantitat alarmant del nostre temps i sovint d'una forma que sembla més aviat inútil i sense sentit. Per exemple, d'abril 2008 a abril 2009, el temps total emprat en Facebook en els EUA va ser de 232 milions d'hores, i el temps total gastat en MySpace va ser de 83 milions d'hores. Quines activitats estan substituint les persones en aquests centenars de milions d'hores passades en el ciberespai? Quina seria la seva vida si la gran quantitat de temps que dediquen a les xarxes socials el dediquessin a la vida real conversant amb amics o familiars, o fent alguna activitat creativa, o com a voluntari en alguna organització sense ànim de lucre, etc?

No obstant, les xarxes socials, com s'ha assenyalat, tenen el potencial d'impactar positivament en les nostres vides, si s'utilitzen amb precaució. Una vida senzilla a la societat del consum pot portar de vegades a l'aïllament social. Considera unir-te a alguna xarxa de persones interessades en la vida simple i connecta amb altres persones que també estan explorant el camí de la simplicitat. Vegeu, [www.SimplerWay.org](http://www.SimplerWay.org) per exemple, [www.SimplicityCollective.com](http://www.SimplicityCollective.com).

## **SI UN APARELL DEIXA DE FUNCIONAR INTENTA NO SUBSTITUIR-LO EN UN MES**

És fàcil pensar en un aparell com "necessari", quan en realitat és, potser, només una "comoditat". Si un aparell dels que tens actualment deixa de funcionar, no intentis reemplaçar-lo durant un mes. Experimenta com és la vida sense ell. Potser descobreixis que en realitat no necessites sortir i comprar un altra, Això estalviarà diners i energia.

## **PENSA ACURADAMENT QUINA TECNOLOGIA ÉS APROPIADA**

Si resulta que una electrodomèstic realment contribueix positivament a la teva vida, llavors, utilitza'l. No es tracta de ser un ludita. La tecnologia apropiada es necessària en qualsevol transició cap a un món just i sostenible. Els panells solars i turbines de vent, per exemple, no han de ser rebutjats. Però no cal pensar que la tecnologia resoldrà tots els nostres problemes. És més probable que els agreugin.

## **ATENCIÓ AMB L'EFECTE REBOT**

La tecnologia pot ajudar a consumir de manera més eficient, però si no tenim cura, els guanys en eficiència es poden perdre a través l' "efecte rebot". Per exemple, un cotxe de baix consum pot significar que l'utilitzem més o amb més freqüència; aïllant les nostres cases poden estalviar diners que després gastem més en aire condicionat, etc. L'eficiència sense suficiència es perd fàcilment.

## **UTILITZA LA TECNOLOGIA MÉS SIMPLE POSSIBLE**

En paraules del gran Leonardo da Vinci, "la simplicitat és la màxima sofisticació".

# El camí de la simplicitat. OCI



L'oci s'ha convertit en un gran negoci en la societat del consum. Les persones sovint assumeixen que quan tenen una mica de temps lliure han de sortir i gastar diners

per socialitzar-se o per entretenir-se.

Això simplement no és veritat. Amb una mica d'imaginació, socialitzar-se i entretenir-se no ha de costar molt poc, o gens en absolut. Això no vol dir, per descomptat, que mai hem de gastar diners en activitats d'oci o entreteniment.

El punt és que no ha de costar massa diners, o molts diners. I no és només pels diners. També es tracta de la forma en què utilitzem el nostre temps lliure i la forma en què ens socialitzem. La cultura del consum ens ha portat pel camí equivocat.

## ALCOHOL I OCI

La majoria de nosaltres ens agrada anar fora a menjar, relaxar-nos amb una cervesa o una copa de vi, o veure una pel·lícula de tant en tant, etc, a mi també m'agrada. El camí de la simplicitat, sense dubte no implica renunciar a aquestes coses. Implica però reconèixer la importància de la moderació en tot el que fem. Hem d'agradir tot allò que la nostra cultura té per oferir, però no cal confiar exclusivament, o fins i tot predominantment, en comprar béns o serveis per gaudir del nostre oci.

## LA TELEVISIÓ

Com passa una cultura el seu oci – la seva llibertat – proporciona una visió extremadament important de la naturalesa d'aquesta cultura. A part de treballar i dormir, la majoria de les persones en les societats occidentals passen més temps veient la televisió que fent qualsevol altra cosa. Els estudis han demostrat, per exemple, que el ciutadà mitjà d'Estats Units veu aproximadament 25 hores la televisió per setmana, i altres estats no estan massa lluny. És realment mirant la tv la millor manera d'estar utilitzant la nostra llibertat? És probable que part d'aquest temps davant de la televisió pot ser substituït amb

activitats més satisfactòries. Posa la televisió a l'armari durant un mes, mira el que succeeix. Reinventa la forma en què practiques la llibertat.

## **APRÈN NOVES HABILITATS**

La divisió del treball que es troba al cor de la societat de consum s'ha traduït en perdre moltes habilitats bàsiques per a la vida. Ampliar les nostres competències pot ser una manera excel·lent de passar part del nostre temps lliure. Per exemple, és possible que vulgueu aprendre horticultura, cuina, coure pa, posar maons, conservar els aliments, cosir, construir coses, escriure un llibre, pintar o aprendre a tocar un instrument musical, etc. A diferència de la passivitat de la televisió, l'aprenentatge d'una nova habilitat és un desafiament actiu i pot proporcionar hores i hores de realització.

## **RETALLA EL TEU CALENDARI SOCIAL**

Passar temps amb els amics i la família pot ser una de les formes més satisfactòries de passar el nostre temps lliure. Però de vegades el risc de carregar excessivament d'esdeveniments socials la nostra agenda ens pot portar a no trobar temps per nosaltres mateixos, temps per relaxar-nos i simplement ser. Quan consideris que necessites una mica més de temps per a tu mateix, aprèn a dir "no" a les invitacions.

## **VOLUNTARI**

Què t'apassiona? Hi ha una manera de compartir la teva passió amb el món? Et sorprendrà quan gratificant pot ser això.

## **LECTURA**

És fàcil pensar que deixem de ser estudiants quan deixem l'educació formal. Però el món és un lloc infinitament interessant, ple sense fi de coses interessants i gent inspiradora. La lectura és un meravellós i enriquidor passatemps, i no ha de costar un cèntim. La teva biblioteca local pot proporcionar-te llibres de forma gratuïta. Cultivar l'amor per la lectura i seràs ric per sempre.

# El camí de la simplicitat. **COMUNITAT**



El compromís amb la comunitat és sovint oblidat per les exigències de la societat de consum. Una societat o individu per créixer econòmicament

, han de dedicar massa atenció al consum i l'adquisició de la riquesa, en detriment de la vida familiar i comunitària. Això porta a una societat individualista d'egos frenètics, agitats i alienats.

Moltes societats opulentes avui estarien millor si escollissin tenir menys coses i més comunitat. D'altra banda, la comunitat és la força motriu dels canvis socials. En una vida simple, hi ha més temps per conrear la comunitat i gaudir de les nostres responsabilitats cíviques.

## **COMPARTEIX LES TEVES COSES**

Quina és la comunitat més rica – aquella en què tothom té de tot? O aquella en què hi ha menys, però les persones comparteixen? En compartir els nostres recursos, les nostres comunitats es fan més riques, sense augmentar el consum global. Per exemple, no tothom necessita una talladora de gespa, ja que es troba inactiva gairebé sempre. Per què no tenir una talladora de gespa per a diverses cases? Quan sigui necessària es pot demana en préstec.

## **COMPARTEIX LES TEVES HABILITATS**

Compartint les nostres coses promou la comunitat, i també ho fa compartir les nostres habilitats. El més probable és que hi ha una gran quantitat de coneixements en la teva comunitat. Intercanviar d'habilitats és una gran manera d'ajudar a escapar de la dependència de l'economia formal, i també és una gran manera de conèixer gent nova i interactuar amb diferents generacions.

## NITS DE CINEMA

Una gran manera de conrear la comunitat i promoure les bones causes és organitzar nits de cinema a la teva comunitat. A qui no li agrada una bona pel·lícula? La majoria de les comunitats tenen un lloc (per exemple, una biblioteca, organització de la comunitat, etc.) on fer projeccions. Imprimir alguns cartells i enganxar-los al voltant del teu veïnat convidant a la gent a assistir-hi. Hi ha moltes grans pel·lícules lliurement disponibles a youtube o vimeo (per exemple, "Inici", "El poder de la comunitat", "The End of Suburbia", "La vida després de Creixement ", etc.). Després de la pel·lícula, es pot prendre una tassa de te i iniciar un debat.

## POBLES EN TRANSICIÓ:

El Moviment Pobles en Transició s'està consolidant a través del món, i és una font de gran esperança. Aquest moviment és una resposta a la doble crisi del pic del petroli i el canvi climàtic, sense esperar que els governs actuïn per solucionar els nostres problemes. En lloc d'això, simplement estan treballant en la construcció d'una nova societat des de la base cap amunt. Llegueix una mica sobre Pobles en transició. A continuació, pots començar la teva pròpia iniciativa al lloc on vius. De les coses petites poden créixer grans coses.

## El camí de la simplicitat. ALTRES



### ALTRES

**Estem arribant al final del nostre pla d'acció pràctic. Pot ser útil en aquesta etapa abordar alguns temes diversos per acabar d'introduir**

**algunes idees més sobre com continuar simplificant la teva vida.**

### MEDITACIÓ / IOGA

La consecució de la pau de la ment en un món agitat pot ser una gran desafiament. Penseu prendre un curs de meditació o ioga. D'altra banda, trobar quinze minuts sense interrupcions



cada dia per seure còmodament amb els ulls tancats i concentrar-te en la teva respiració és bo per a l'ànima.

### **MANTÉ UN DIARI**

És sorprenent l'útil, agradable i aclaridor que pot ser mantenir un diari. Troba una mica de temps cada dia per seure i escriure sobre el teu dia, els teus pensaments, el teu estat d'ànim. Aquest exercici d'autoreflexió pot aclarir les nostres ments i ens ajuda a tots a viure de manera més conscient i deliberadament.

### **LLEGEIX SOBRE EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT**

Demana prestats alguns llibres sobre la simplicitat voluntària o descarrega'ls d'internet i llegeix-los. Això pot ser molt afirmant.

### **NAVEGA PER INTERNET**

Si tens alguna pregunta sobre qualsevol tema d'aquest document, cerca informació. Hi ha una gran quantitat d'informació detallada a Internet sobre la pràctica de viure amb senzillesa, però llegeix de manera àmplia i críticament (perquè hi ha un munt d'escombraries).

### **NADAL I REIS**

Mostra una certa moderació en l'orgia materialista que és el Nadal i celebra sense consumir en excés. Regala amb seny.

### **FES EXERCICI**

Molts de nosaltres probablement podem admetre que no fem prou exercici. Però estar físicament sans és una part important per estar psicològicament sans. No hi ha necessitat, però, de gastar centenars de dòlars a l'any en un gimnàs car. Anar a donar un curt passeig un parell de vegades a la setmana està a l'abast de tothom i és una manera simple i gratuïta d'estar en forma.

### **PRODUCTES DE NETEJA**

Els anuncis de televisió dels productes de neteja donen la impressió que les nostres llars estan plenes de bacteris que ens posaran malalts llevat que comprem el seu producte. Per regla general, això no és així. La neteja és bona, és clar, però en general no és necessari comprar cap producte de neteja. La barreja de bicarbonat de sodi i vinagre proporciona un substitut per a la majoria de productes de neteja.

## NENS

Recordeu que sou un exemple per als més joves. Podeu ser un exemple en el camí de la simplicitat i educar els nens d'acord amb els valors postconsumistes. Hi ha molt més a la vida que les possessions.

## DONA DINERS

Si estàs llegint aquest text, hi ha una gran probabilitat que et trobis en el 10% més ric de la població mundial. Intenta donar sovint una part dels teus diners.

## ALTRES COSES PER REFLEXIONAR

Redueix, somia, organitza't; confia en tu mateix.

# El camí de la simplicitat. **ACTIVISME**



Així com la transició a una manera més simple de vida és desitjable per a nosaltres mateixos, també és important que almenys alguns de nosaltres

ajudem a difondre el camí de la simplicitat convertint-nos en activistes de la causa. En un món en el qual estem constantment bombardejats amb anuncis que ens diuen que "més és sempre millor", més persones necessiten veure que hi ha una alternativa viable i desitjable a l'estil de vida del consumidor. Potser podries ajudar a difondre la idea.

## ENVIA AQUEST DOCUMENT A TOTS ELS TEUS CONTACTES

Aquesta és una acció simple, ràpida i sense cap cost, però que pot tenir un gran efecte, com ones en un estany cultural. Pot ajudar a les persones a deslliurar-se de les cadenes de la cultura de consum. Una vida simple en una cultura de consum pot ser un repte, però aquesta guia proporciona una introducció lliure i accessible a la pràctica de la simplicitat. Com has vist, hi ha centenars d'idees en aquest document

sobre com viure més amb menys. Si us plau, comparteix-les amb els altres.

## **ENVIA AQUEST DOCUMENT A LES ESCOLES I REGIDORS DE LA TEVA CIUTAT**

Un cop més, aquest és una acció simple i gratuïta amb potencialment una enorme implicació. Imagina que els nens aprenguessin com viure amb simplicitat a les escoles?, imagina que els nostres representants polítics comencessin a parlar de la vida simple? Aviat el nostre món canviaria.

## **ABANDONA UN LLIBRE**

Invertir en un llibre sobre la simplicitat voluntària, la permacultura o el pic del petroli, i deixa'l en un espai comú a la feina. Potser pots deixar un altre llibre a la cafeteria de la teva zona. L'educació és la primera fase d'activisme.

## **CREA UN GRUP PER FER UN HORT COMUNITARI**

Constitueix un grup de persones interessades a tenir un hort. Fes una investigació sobre on és el millor lloc per a un hort comunitari i a continuació, posa't en contacte amb el teu ajuntament i tracta d'aconseguir l'autorització. Després manteniu-lo.

## **HORT de GUERRILLA**

Aquest terme es refereix al cultiu de la terra que no és pròpia sense permís. Els horticultors de guerrilla conreen terres sense l'aprovació de l'Ajuntament. És important ser sensible, és clar. No s'ha de plantar qualsevol cosa que pugui obstaculitzar la visió del trànsit, per exemple. Però després de prendre tals precaucions – i després de conrear el teu propi hort – un pot llavors procedir amb confiança, sabent que els horts de guerrilla són un acte pacífic i honorable d'oposició. Aquests actes estaran justificats en el futur.

## **CREA UN CERCLE DE LA SIMPLICITAT**

Convida a un grup de persones interessades amb el propòsit de discutir els aspectes de la vida simple. Aquesta és una meravellosa oportunitat de compartir informació i idees i el procés de discussió pot ser molt afirmant. No cal ser un expert.

## **CULTURA JAMMING**

Aquest terme es refereix a l'obra d'artistes d'oposició que utilitzen diverses formes d'expressió creativa per qüestionar i

subvertir les normes de consum corporatiu. Pensa i actua de manera creativa. Resisteix.

## **El camí de la simplicitat. POLÍTICA**



**L'acció personal i de la comunitat són les forces impulsores dels canvi però a la nostra societat les decisions es duen a terme dins d' "estructures" legals,**

**polítiques i econòmiques que fan algunes opcions de vida fàcil i altres opcions de vida difícil. Nosaltres vivim en una societat que està estructurada per promoure l'estil de vida dels consumidors, i això fa que l'elecció d'estils de vida més simples siguin molt més difícil del que haurien de ser.**

**En molts aspectes, l'estructura de la societat de consum ens està bloquejant la possibilitat d'un estil de vida simple. Hem alliberar-nos d'aquestes estructures.**

### **PRODUCCIÓ LOCAL D'ALIMENTS**

Crear horts comunitaris en cada barri i permetre a la gent cultivar i produir el seu aliment. Subvencionar la relocalització de la producció dels aliments.

### **BICICARRILS I TRANSPORT PÚBLIC**

Aquest tema és un exemple perfecte de per què es necessita una política de la simplicitat. Els nostres governs han d'invertir molt més en carrils per a bicicletes i en transport públic,

### **ETIQUETAT DE PRODUCTES**

Si "votem amb els nostres diners", necessitem informació dels productes que comprem – on i com es van fer i de que estan fets. Els governs han d'exigir un etiquetatge prou detallat de tots els productes.

## **REDUCCIÓ D'HORES DE TREBALL**

Moltes persones estan realitzant jornades de 40 – hora per setmana tot i que preferirien treballar menys hores encara que cobressin menys diners. Això afavoreix que hagin de portar un estil de vida consumista. A Holanda hi ha una llei que permet als empleats reduir les seves hores de treball, simplement sol·licitant-li al seu ocupador. L'ocupador està obligat a acceptar aquesta sol·licitud llevat que hi hagi una bona raó comercial per negar-lis (el que passa en menys del 5% dels casos). En protegir l'ocupació a temps parcial, Holanda ha té la proporció més alta de treballadors a temps parcial al món.

## **PREU DELS COMBUSTIBLES FÒSSILS I INVERSIÓ EN ENERGIES RENOVABLES**

Hem d'acabar amb l'addicció als combustibles fòssils. Els nostres governs han de començar a augmentar el preu dels combustibles fòssils i a invertir fortament en l'energia renovable més adequada i suprimir les subvencions als combustibles fòssils.

## **PROTEGIR LA NATURA**

Els governs han d'ajudar a protegir la natura.

## **POSTCREIXEMENT DE L'ECONOMIA**

Potser l'objectiu general més important en la política de la simplicitat és superar la creença que una economia més gran és sempre millor. Això és especialment important a causa de que existeixen uns "límits del creixement". Necessitem que els nostres governs es centrin en la promoció de la qualitat de vida, fins i tot quan no es produeix creixement econòmic. Hem de començar a mesurar progrés nacional utilitzant indicadors alternatius `com el de Genuine

Progress Indicator (GPI) i prestar menys atenció al producte intern brut (PIB).

## **REDUÏR LA POBRESA I LA DESIGUALTAT ECONÒMICA**

La pobresa i la desigualtat econòmica són socialment corrosives. Si eliminem la pobresa sense dependre del creixement il·limitat, aleshores cal distribuir la riquesa de manera més equitativa. Altrament tipus impositius progressius i una assegurança de renda bàsica seria una bona manera de començar. La manera més simple consisteix a garantir que tothom té `prou`.

## VOTA

Tot això depèn d'una ciutadania que exerceixi pressió sobre partits polítics des de la base.

## RESPONSABILITAT

Quan menys facin els nostres governs, més hem de fer nosaltres.

# El camí de la simplicitat. CONCLUSIONS



El camí de la simplicitat, com s'indica en aquest text, es presenta com una filosofia de vida coherent com a resposta a molts dels més grans problemes de la nostra època, incloent la

degradació ecològica, la pobresa global, el creixement econòmic, el pic del petroli, i el malestar dels consumidors.

La perspectiva de nou mil milions persones al planeta a mitjan segle fa que sigui encara més clar que ha arribat el moment de seguir el camí de la simplicitat com **estratègia**. En un món com el nostre, centrat tan intensament en la maximització de la riquesa material, és important que fem un pas enrere i ens preguntem: **Què són els diners?** i **Quina és la nostra economia?** Quan ens fem aquestes preguntes, es fa ràpidament evident que el sentit de la vida no pot consistir en el consum i l'acumulació de coses materials. Hi ha més a la vida que desitjar grans cases, una catifa nova, roba de luxe, cotxes cars, vacances luxoses, etc. Hi ha llibertat de tals desitjos. Tot i haver de responsabilitzar-se per una cultura materialista, conservem la facultat de recompondre els nostres propis destins, de fer coses noves, de ser actius essent pioners un cop més. Aquest és el repte – el repte alegre – que està davant dels que exploren el camí de la simplicitat. No obstant això, quan una majoria de la societat s'orienta cap a la producció i el consum, pot ser molt difícil per a les persones que viuen i pensen de manera diferent – fins i tot per aquells de nosaltres que ho volem. No hi ha fàcil solució a aquest problema.

No obstant això, un pas que es pot prendre és dedicar més la nostra atenció a la recerca de formes alternatives de vida i de benestar, i que l'exploració ha d'estar el focus d'aquest pla d'acció pràctic.

És important entendre, però, que cada element en aquest document planteja una sèrie de qüestions complexes que haurà d'abordar cadascú des de la seva pròpia perspectiva. El camí de la simplicitat és més sobre preguntes que sobre respostes, les quals impliquen que en realitat la pràctica del camí de la simplicitat requereix una interpretació creativa i una aplicació personalitzada. Cada un de nosaltres vivim vides úniques, i cada un de nosaltres ens trobem en diferents situacions, amb diferents capacitats i amb diferents responsabilitats. El que això significa és que l'aplicació pràctica d'aquest document és molt probable representi diferents coses per a diferents persones. En conseqüència, qualsevol persona que seriosament vol abraçar el camí de la simplicitat ha d'estar preparat per a reflexionar sobre la idea de si mateix, fins que s'arrela en l'experiència personal. Comenceu amb uns pocs petits passos, gaudeix de l'aventura, i molt aviat la teva vida haurà canviat.

Aquest pla d'acció pràctic haurà complert el seu propòsit si el lector acaba amb un augment de la seva curiositat sobre la vida i el reconeixement que amb una mica de coratge i una mica d'esforç imaginatiu, la porta del camí de la simplicitat s'obrirà.

“Velles accions per la gent gran, i noves accions per a la gent jove” – Henry Thoreau

---

***Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012***

Descarrega't el text original complet [\*The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less \(pdf\)\*](#).