

Ang Bigat ng Mas Mabilis: Bakit Maaaring ang Minimalismo ang Pinakamaisip na Bagay na Gagawin Mo

May-akda: Astrid Craig

Editor: Mindfulness

Lingguhang Kontribyutor: Minimalismo

Co-editor: Jaedalynn Hall, Kelsey Ericah Ang, at Hailey De Fremery

Ni Astrid Craig

May kakaibang kapayapaan sa paghuhulog ng mga bagay.

Hindi yung tipong dramatiko, katulad ng mga pelikula na may nagtatapon ng hoodie ng ex sa apoy habang sumisigaw ng mga lyrics ni Olivia Rodrigo sa gabi. Ang tinutukoy ko ay ang tahimik na uri—yung hindi mo ipinapakita. Parang pagsara ng tab sa iyong computer na matagal nang nakabukas. Parang pagtanggal ng numero na nagpapabigat ng puso mo tuwing lumalabas. Parang pagbibigay ng damit na pinangako mong isusuot mo ulit ngunit hindi mo nagamit, dahil nakalampas ka na sa parehong damit at sa bersyon ng iyong sarili na bumili nito.

Hindi laging ganito ang minimalismo. Hindi ito tungkol sa pagbawas ng buhay mo sa apat na puting dingding at isang succulents sa bintana. Hindi ito tungkol sa kung sino ang may pinakamaliit na gamit o kung sino ang may pinakamagandang kwarto sa catalog ng Muji. Iyon ang aesthetic minimalism—at oo, may lugar ito. Pero ang tinutukoy ko ay ang minimalismo sa emosyonal at mental. Yung pakiramdam na parang malalim na paghinga pagkatapos ng matagal na pagkakaipit sa dibdib.

Dahil kung magiging tapat tayo, ang karamihan sa atin ay napapagod na sa ating sariling buhay.

Tinatangkilik natin ang lahat ng bagay. Palaging oo sa lahat ng tao. Pinipilit natin magsama ng mga tao hindi dahil sa koneksyon kundi sa ugali. Magulo ang ating mga telepono. Magulo ang ating mga kwarto. Magulo ang ating mga isipan. At kalahati ng oras, hindi natin ito napapansin—dahil naging base natin ang pagiging abala. Pero ang pagiging abala ay hindi katulad ng pagiging kontento. At ang pagkakaroon ng higit pa ay hindi katulad ng pagkakaroon ng kahulugan.

Hindi ko natutunan ang minimalismo ng kusa. Dumaan ako rito dahil sa pagod.

May mga panahon na ang buhay ko ay sobrang ingay. Punong-puno ng mga bagay, plano, tao at ingay. Tuwing binubuksan ko ang aking closet, pakiramdam ko’y na-overwhelm ako. Tuwing binabrowse ko ang social media, pakiramdam ko’y empty. Tuwing may nagtatanong, “Kamusta ka na?” Kailangan kong magsinungaling—kasi ang totoo, hindi ko na alam. Nawala ako sa mga paalala sa kalendaryo at sa pressure na “sumabay.”

Kaya nagsimula akong magbawas. Hindi lahat ng sabay-sabay. Hindi dramatiko. Isa-isang piraso.

Pinaglinis ko ang closet ko, hindi para makipagsabayan sa uso kundi dahil napansin ko na may mga damit akong ipinagpipilitan na gamitin kahit hindi na ito bagay. Pinasabi ko ang mga tao sa Instagram na nagpapalungkot sa akin kaysa magbigay ng inspirasyon. Tumigil akong mag-message sa mga tao na hindi ko na kailangan. At ang pinakamahirap—tumigil akong magpanggap. Tumigil akong magpanggap na ako ang pinaka-interesante, pinaka-mahihintindihan, pinaka-organisado. Hindi ko na kailangan magpanggap.

At ang natuklasan ko ay nagulat ako. Sa ilalim ng lahat ng kalat, naroroon pa rin ako.

Mas magaan.

Ang minimalismo, sa pinakapayak na anyo nito, ay tungkol sa katapatan. Tinutulungan ka nitong tanungin kung ano ang talagang nagbibigay halaga sa buhay mo.

Tinutulungan ka nitong tukuyin kung ano ang talagang mahalaga—hindi lang kung ano ang nakasanayan. At mahirap iyon. Dahil tinuruan tayo na ang “mas marami” ay katumbas ng “mas mabuti.” Mas marami pang followers. Mas maraming damit. Mas maraming plano. Mas maraming patunay na karapat-dapat ka.

Pero paano kung hindi yung mga bagay ang sukatan ng halaga mo, kundi ang mga bagay na hindi mo na kailangan?

Ang katotohanan ay, ang pagbitaw ay nakakatakot. Humahawak tayo sa mga bagay. May halaga tayo sa mga relasyon kahit na nasasaktan tayo. Natatakot tayo sa walang laman, kaya pinupuno natin ang bawat sulok ng ating buhay—kahit na pinaparamdam nito sa atin na empty tayo. Pero hindi dapat nakakatakot ang katahimikan. Ang walang laman ay hindi kailangang maging kalungkutan. Minsan, nangangahulugan ito ng espasyo. Espasyo para huminga. Espasyo para mag-isip. Espasyo para marinig ulit ang sarili mong boses.

Isang bagay na natutunan ko mula sa minimalismo ay ito: hindi mo kailangang pagkakitaan ang pahinga. Hindi mo kailangang magpakita ng pagiging produktibo sa lahat ng oras. Hindi mo kailangang ayusin ang buhay mo sa edad na 22. Hindi mo kailangang magkaroon ng 10-step na morning routine, o wardrobe ng designer, o mga highlights na ikagugulat ng iba. Kailangan mo lang bumalik sa mga bagay na mahalaga.

At siguro yun ay may limang tao na nagpaparamdam sa iyo ng seguridad. Siguro tatlong libangan na talagang nagpapakalma sa iyo. Siguro isang kwarto na malinis at tahimik kung saan pwede kang mag-iyak ng walang pakiramdam ng hiya.

Hindi ko sinasabi na ang minimalismo ay solusyon sa lahat. Lagi namang magiging magulo ang buhay. May mga araw na babalik ulit ang bigat. May mga araw na ang ingay ng mundo ay makikialam muli. May mga araw na mararamdaman mong kailangan mong punan ang katahimikan upang hindi harapin ang mga bagay na naiiwasan mo.

Ngunit sa mga araw na iyon, matatandaan mo: nagawa mo na ito dati. Tinanggal mo na ang mga bagay na hindi nakakabuti. Pinili mong maging ikaw kahit na hindi komportable. Binibigyan mo ng halaga ang iyong katahimikan kaysa sa pagiging productive.

Iyon ang nagbibigay lakas sa minimalismo. Hindi ito tungkol sa kung anong mga bagay ang tatanggalin mo, kundi sa kung anong mga bagay ang bibigyan mo ng espasyo.

Kaya siguro ngayon, ang minimalismo ay nangangahulugan ng pagsabi ng “hindi” nang walang kasalanan. O ilagay ang iyong telepono sa isang tabi ng isang oras. O piliing hindi magpaliwanag. O linisin ang iyong kwarto—hindi para sa aesthetic, kundi dahil karapat-dapat kang magkaroon ng espasyong hindi ka sisigawan kapag pumasok ka.

Siguro nangangahulugan ito ng paggawa ng listahan ng mga bagay na hindi mo gagawin, sa halip na mga bagay na gagawin mo. Huwag suriin ang page ng ex mo.
Huwag
