



RUMIAR LA VIDA

PARECE que, en la larga historia evolutiva de los herbívoros, uno de los factores que hizo que algunas especies –como las jirafas, los ciervos o las vacas– desarrollaran la capacidad de rumiar fue la necesidad de defenderse frente a los depredadores.

Este peculiar grupo de animales digiere los alimentos en dos etapas: primero los consumen, y luego realizan la *rumia*, que consiste en la *regurgitación* del material ingerido. Los biólogos que han estudiado esta adaptación evolutiva nos informan también que, al *remasticar* el bolo regurgitado, los rumiantes reducen el tamaño de las partículas fibrosas, facilitando así su paso al resto del tracto gastrointestinal. En resumen, primero ingieren rápido; y luego rumian despacio en un lugar seguro, alejados de los depredadores.

Los seres humanos no somos herbívoros. No podemos digerir la fibra vegetal ni rumiar. Por eso el verbo lo usamos en sentido figurado cuando, por ejemplo, queremos pensar algo despacio: «necesito rumiarlo», decimos coloquialmente si necesitamos tiempo antes de tomar una decisión.

El examen del día, por ejemplo, ¿no es acaso una forma de traer de nuevo a la memoria lo vivido, para saborearlo y digerirlo despacio?

En la Biblia no se habla de la rumia porque no se conocía el complejo mecanismo digestivo de los herbívoros. Pero sí se invita con frecuencia a parar, contemplar y meditar. Contemplar la naturaleza –el libro de la creación– y meditar la Escritura –el libro de la revelación– con una actitud pausada y reflexiva.

Muchas prácticas espirituales también pueden interpretarse desde esta clave, como *ejercicios de rumia* –no del bolo alimenticio, claro, sino de la experiencia humana–. El examen del día, por ejemplo, ¿no es acaso una forma de traer de nuevo a la memoria lo vivido, para saborearlo y digerirlo despacio? Y la participación frecuente en el sacramento de la eucaristía, ¿no es también una forma de asimilar la experiencia central de la fe cristiana para nutrirnos espiritualmente?

En nuestra época, sin embargo, la capacidad humana de rumiar se está atrofiando por la fragmentación creciente de la atención y por la aceleración de muchos órdenes de nuestra existencia. Francisco ha alertado en varias ocasiones sobre este preocupante fenómeno.

no social, sobre «la intensificación de ritmos de vida y de trabajo, en eso que algunos llaman “rapidación”» (*Laudato si'*, n. 18).

Posteriormente, en una de sus homilías, advirtió de la incapacidad creciente para detenernos, prestar atención y saborear la vida, haciendo más difícil la escucha atenta y la fraternidad que de ella brota:

«nos hemos alimentado con sueños de esplendor y grandeza y hemos terminado comiendo distracción, encierro y soledad; nos hemos empachado de conexiones y hemos perdido el sabor de la fraternidad. Hemos buscado el resultado rápido y seguro y nos vemos abrumados por la impaciencia y la ansiedad. Presos de la virtualidad hemos perdido el gusto y el sabor de la realidad».

Más recientemente, en su encíclica *Fratelli tutti*, ha vuelto a poner el dedo en la llaga al hablar de una dinámica cultural que impide la comunicación atenta, el diálogo sereno y la sabiduría colectiva:

«Al desaparecer el silencio y la escucha, convirtiendo todo en tecleos y mensajes rápidos y ansiosos, se pone en riesgo esta estructura básica de una sabia comunicación humana. Se crea un nuevo estilo de vida donde uno construye lo que quiere tener delante, excluyendo todo aquello que no se pueda controlar o conocer superficial e instantáneamente. Esta dinámica, por su lógica intrínseca, impide la reflexión serena que podría llevarnos a una sabiduría común» (*Fratelli tutti*, n. 49).

El rumiante, en sentido espiritual, es el sabio. Y los rumiantes, aquellos que buscan juntos la verdad y la sabiduría. Ahora bien, en una época marcada por la mercantilización de la atención y la distracción constante ocasionada por los dispositivos digitales; una época en la que la rapidación se ha convertido en el gran depredador de la atención, ¿cómo podemos recuperar la serena atención que es requisito de una vida sabia?, ¿qué prácticas cotidianas pueden reconectarnos con nosotros mismos y permitirnos saborear de nuevo la vida?

Entre la maraña de propuestas culturales contemporáneas, algunos movimientos alternativos proponen recuperar la lentitud y la simplicidad. Como si de nuevos místicos y ascetas se tratase –a menudo despojados de todo lenguaje explícitamente religioso– quienes proponen la simplicidad voluntaria, el minimalismo, la meditación y la lentitud tratan de hacer frente a la creciente aceleración, fragmentación y mercantilización de nuestras vidas.

Algunas voces proponen, por ejemplo, el *downshifting* (o «reducción de marcha»). Una tendencia cada vez más popular en la que se busca vivir una vida más simple para escapar del materialismo obsesivo y reducir así la tensión, el estrés y los trastornos psicológicos que la acompañan. Se trata, dicho de forma telegráfica, de intentar vivir mejor con menos.

Hace decenas de miles de años, algunas especies de herbívoros desarrollaron la rumia como mecanismo de defensa frente a la depredación. En nuestro tiempo, ¿no deberíamos adaptarnos también para defendernos



frente a la mercantilización y depredación de la atención que amenaza las relaciones humanas, empobrece la vida espiritual e impide vivir sabiamente?

Quizás, en nuestro tiempo, deberíamos adaptar uno de los imperativos de Jesús, «Sed sencillos como las palomas, astutos como las serpientes» –para añadir– «y sabios como los rumiantes».

Perder la capacidad de rumiar nos condena a vivir en la inmediatez, la superficialidad y la ansiedad. Pararse a meditar y saborear despacio la vida nos ayuda a vivir con sensatez, profundidad y serenidad.

Los primeros días del año –días de buenas intenciones y grandes propósitos– son privilegiados para auscultar la experiencia, meditar la Escritura y observar la Creación. Las tres son grandes maestras que permiten contemplar el pasado, mirar el futuro, afinar el deseo y orientar el propósito.

Buscar tiempos y espacios de calidad para rumiar la vida es un excelente propósito de año nuevo. Quizás el más necesario de todos.

JAIME TATAY, SJ |