Las cosas simples las devora el tiempo

Mariana Affonso Semerjion

1. INTRODUCCIÓN

El VII Simposio de Lengua y Literatura (2024) del Instituto Cervantes de Río de Janeiro tuvo lugar los días 25 y 26 de octubre de 2024 y reunió a expertos de la lengua española para presentar y asistir a diferentes talleres y comunicaciones relevantes para el mundo del español.

Una de las ponencias ha sido el taller «Las cosas simples las devora el tiempo», presentado por la profesora Mariana Semerjion, del Instituto Cervantes de São Paulo, en el que los participantes fueron invitados a un viaje reflexivo hacia el interior personal de cada individuo, impulsado a partir de preguntas que estimulan la exploración de sus pensamientos, emociones y comportamientos, además de compartir con los demás sus perspectivas sobre la naturaleza efímera de los momentos cotidianos que, aunque pequeños, están llenos de significado.

El taller se basó en la letra de la *Canción de las simples cosas*, de los músicos argentinos César Isella y Armando Tejada Gómez, que ha sido escuchada en el taller en la voz de distintos artistas como Buika, Chavela Vargas o Diego el Cigala, cada uno de los cuales impregna la canción con la esencia de su alma, aportándole un ropaje distinto, usando instrumentos diversos, tonalidades de voz, incluso ritmos diferentes, que hacen que la canción se renueve cada momento en que un nuevo intérprete la canta.

Al adentrarnos en las palabras meticulosamente hiladas por los poetas César y Armando, nos conectamos de manera emocional a un mundo interior individual y al mismo tiempo colectivo, al compartir una experiencia de volver a un pasado que ha dejado huellas en el alma, tocando un mundo adormecido que a veces insistimos en olvidar. Por medio de metáforas y simbolismos, los poetas capturan la riqueza de la experiencia humana, invitándonos a emprender un viaje emocional que nos conecta más profundamente con nuestros propios sentimientos y nos ayuda a comprender con mayor claridad los de los demás.

El emotivo taller hace que caigan lágrimas en los primeros minutos con preguntas sencillas que conectan a los participantes con lo más profundo de su historia personal, invitándolos al autoconocimiento y la sanación de cosas que pueden haberse quedado en el camino de la vida.

El taller finaliza con la majestuosa interpretación de Mercedes Sosa; como un susurro profundo de la tierra misma, su voz resuena con la memoria de los pueblos y el latido del corazón humano. Su canto es un río que fluye con la fuerza de las montañas y la ternura de las llanuras, impregnado de verdad y sentimiento. Cada nota parece brotar de las raíces del alma, cargando consigo un eco ancestral, un grito de esperanza y una caricia de consuelo que trascienden el tiempo y el espacio.

2. *MINDFULNESS* COMO HERRAMIENTA PARA LA CONTEMPLACIÓN

En la prisa cotidiana, a menudo nos olvidamos de detenernos a observar lo que realmente importa: los momentos breves y fugaces que, como una chispa, iluminan nuestras vidas y luego se desvanecen. La belleza de lo efímero no radica en su permanencia, sino en su capacidad para recordarnos que la vida es un flujo constante de experiencias que nacen y mueren en un instante. La esencia de lo efímero nos invita a reflexionar sobre nuestra relación con el tiempo, el apego y la atención plena, lo que conocemos como *mindfulness*. Detenernos por una hora y media en el taller para mirar hacia dentro nos hace reflexionar sobre la impermanencia como maestra de vida.

En el corazón de la filosofía del *mindfulness* se encuentra el concepto de la impermanencia. Jon Kabat-Zinn, uno de los principales divulgadores de esta práctica, nos recuerda: «Mientras respiramos, estamos vivos; y mientras estamos vivos, todo está cambiando». Esta frase encapsula la esencia de la belleza efímera: todo lo que nos rodea está en constante transformación. Las estaciones cambian, las flores florecen y se marchitan, las olas llegan a la orilla y regresan al océano. Cada instante es único e irrepetible. Hay que aprender a vivirlos en su totalidad.

Aprender a aceptar la impermanencia nos enseña a abrazar el presente con gratitud y humildad. No se trata de resistir el cambio, sino de fluir con él, permitiendo que nos transforme y nos enriquezca. Este reconocimiento puede ser profundamente liberador, pues nos permite soltar el miedo a perder y nos invita a valorar lo que tenemos mientras lo tenemos.

La atención plena nos invita a vivir el ahora, el único momento que realmente poseemos. Como dice Thich Nhat Hanh: «La verdadera felicidad solo se encuentra en el momento presente». Al enfocarnos en el aquí y el ahora, podemos descubrir la belleza que reside en los pequeños detalles efímeros de la vida: el aroma del café recién hecho, la risa de un ser querido, el calor del sol en nuestra piel o el sonido del viento susurrando entre los árboles, y recordar estos momentos (o estas «pequeñas cosas», como dice la canción) a lo largo de las actividades propuestas nos hace valorar las cosas simples de la vida, que muchas veces pasan desapercibidas.

Estas experiencias, aunque fugaces, tienen el poder de llenar nuestro corazón de gozo y significado. Al detenernos para apreciar lo efímero, dejamos de anhelar lo que no tenemos o de preocuparnos por lo que podríamos perder. En cambio,

nos anclamos en la experiencia presente, permitiendo que su fragilidad se convierta en su mayor regalo.

Lo efímero es una paradoja en sí mismo: su fugacidad es lo que lo hace precioso. Si todo fuese eterno, podría perder su significado. Las hojas que caen en otoño, por ejemplo, nos hablan del ciclo de la vida, recordándonos que el desprendimiento es parte del proceso de renovación. Esta lección también se aplica a nuestras emociones y experiencias; tanto la alegría como el dolor son transitorios, y en su fugacidad encontramos el equilibrio para seguir adelante.

Pema Chödrön, una reconocida maestra de la filosofía budista, explica: «La impermanencia es un principio de armonía. Cuando sabemos que nada permanece igual, nos relajamos en el cambio». Esta sabiduría nos invita a vivir con mayor desapego, aceptando que todo lo que amamos, y también todo lo que tememos, es pasajero.

Lo efímero también nos conecta con la belleza de lo simple, como dice la *Canción de las simples cosas*, el amor es simple. En un mundo obsesionado con la durabilidad y la acumulación, aprender a valorar aquello que no perdura nos devuelve a la esencia de lo que realmente importa. Un atardecer que se disuelve en la noche, un copo de nieve que se funde en la mano, una melodía que termina en silencio: todas estas experiencias son recordatorios de que la belleza no está en la permanencia, sino en la presencia.

Practicar *mindfulness* nos permite saborear esa sencillez. Al prestar atención a los pequeños instantes efímeros, transformamos lo ordinario en extraordinario. La vida deja de ser una lista de metas por cumplir y se convierte en un mosaico de momentos significativos.

Lo efímero también nos enseña a soltar y a vivir más leves, sin cargar con pesos innecesarios. A menudo, nos aferramos a personas, experiencias y objetos, buscando en ellos una sensación de seguridad o permanencia. Sin embargo, como nos recuerda Kabat-Zinn, «Deja ir, no porque no te importe, sino porque aferrarte duele». Al aceptar la naturaleza transitoria de todo, aprendemos a amar sin poseer y a experimentar sin depender.

Soltar no significa olvidar o despreciar, sino liberar. Es permitir que la vida fluya a su propio ritmo, confiando en que cada despedida da paso a un nuevo comienzo. Este acto de soltar nos abre al cambio y nos libera del peso del apego.

La belleza de lo efímero es un recordatorio de que la vida es preciosa precisamente porque no es infinita. Al aceptar la transitoriedad de las cosas, nos volvemos más conscientes, más agradecidos y más presentes. Cada instante se convierte en una oportunidad para conectar con nuestra esencia y con los demás, trascendiendo la superficialidad y abrazando la profundidad de lo humano. En la fragilidad de lo efímero encontramos la fortaleza para vivir plenamente, honrando cada momento como un regalo único e irrepetible.

3. LA MÚSICA COMO CONEXIÓN CON LAS EMOCIONES

La música tiene el poder de conectar profundamente con nuestras emociones y trascender la barrera de las palabras, ya que es un lenguaje universal que comunica lo que muchas veces no podemos expresar con simples frases, convirtiéndose en un reflejo de nuestras vivencias, alegrías y dolores.

Desde tiempos inmemoriales, los seres humanos han utilizado la música para expresar lo que sienten. En ceremonias, rituales o incluso en momentos de soledad, la música ha sido una compañera fiel. Su capacidad de evocar recuerdos, despertar emociones y unir a las personas en una experiencia común la hace única. Como dijo Victor Hugo: «La música expresa lo que no se puede decir y aquello sobre lo que es imposible permanecer en silencio».

La música actúa como un espejo que refleja nuestras emociones. Una melodía melancólica puede llevarnos a un estado de introspección profunda, mientras que un ritmo alegre puede llenar de energía nuestro día. Esta capacidad de resonar con nuestra vida interior la convierte en una herramienta poderosa para la autorregulación emocional y el autoconocimiento.

En el marco del *mindfulness*, escuchar música de manera consciente puede ser una práctica transformadora. Detenernos a observar cómo responde nuestro cuerpo y nuestra mente a las notas y acordes nos permite conectarnos con nuestro estado emocional y comprenderlo mejor. Este acto de atención plena nos lleva a experimentar la música no solo como un sonido, sino como una sensación viva que atraviesa nuestro ser.

Más allá de la experiencia individual, la música tiene el poder de unir a las personas. Un concierto, un canto compartido o una canción escuchada en compañía pueden crear vínculos profundos y significativos. La música nos recuerda nuestra humanidad compartida, conectando corazones en un lenguaje que no distingue fronteras ni diferencias.

La creación musical también es una forma de catarsis y expresión. Para los compositores y los intérpretes, es un medio para canalizar emociones complejas, dándoles forma y significado. Para los oyentes, cada nota es una invitación a explorar su propio mundo emocional y encontrar refugio o inspiración. Cada canción es una obra inacabada, de manera que el oyente es quien termina de dar sentido a la canción.

La música es efímera en su esencia: cada interpretación, cada escucha es única e irrepetible. Sin embargo, en su fugacidad reside su magia. Como las emociones que despierta, la música nace, crece y se disuelve, dejando una huella imborrable en quienes la experimentan.

En definitiva, es un recordatorio constante de nuestra capacidad para sentir y conectar. Es un viaje hacia el alma, un espacio donde las emociones encuentran

su voz y la humanidad encuentra su corazón. En cada acorde, en cada pausa, la música nos invita a recordar que estamos vivos y que sentir, en todas sus formas, es un privilegio.

4. *CANCIÓN DE LAS SIMPLES COSAS*

La *Canción de las simples cosas* es una obra que captura la nostalgia y la fugacidad de la existencia a través de una poética sencilla pero profunda. La letra invita a reflexionar sobre la pérdida, el paso del tiempo y la belleza de lo cotidiano, resignificando los objetos y experiencias más simples.

La temporalidad y la finitud

Desde una perspectiva existencialista, la canción refleja la angustia ante el paso del tiempo, un tema central en la obra de filósofos como Martin Heidegger y Jean-Paul Sartre. La frase «Uno vuelve siempre a los viejos sitios donde amó la vida» nos recuerda la idea de la memoria como un ancla en la identidad humana, pero también la imposibilidad de recuperar el pasado tal como fue.

La nostalgia y la imposibilidad del eterno retorno

La canción evoca una visión nietzscheana del eterno retorno, pero no desde la afirmación de la vida, sino desde la melancolía. El verso «Pero el amor es simple y a las cosas simples las devora el tiempo» plantea que incluso lo más esencial y puro se disuelve en el vórtice del tiempo. Aquí se vislumbra una resignación estoica ante la imposibilidad de detener el cambio.

El amor y la pérdida

La canción también dialoga con la filosofía del amor. En autores como Roland Barthes, el amor está ligado a la ausencia y la evocación. El recuerdo del amor pasado en la canción refuerza esta idea: lo amado se convierte en un signo de pérdida y nostalgia, y el sujeto poético se resigna a la imposibilidad de recuperar lo vivido.

La simpleza como signo de lo esencial

La canción enfatiza la belleza de lo cotidiano, lo que en semiótica podemos analizar desde la noción de signo icónico. Expresiones como «La vida es un río que anda siempre hacia el mar» utilizan metáforas naturales para representar el fluir del tiempo y la inevitabilidad del cambio.

El lenguaje metafórico y la evocación emocional

Desde la semiótica de Charles Peirce, el texto de la canción opera a través de signos simbólicos (las palabras) y signos icónicos (las imágenes que evocan). Frases como «Uno vuelve siempre a los viejos sitios» funcionan como un índice de la memoria y la nostalgia.

El tono melancólico y su significado cultural

La melodía y la interpretación de Mercedes Sosa refuerzan la semántica del dolor y la ternura. En términos de Umberto Eco, la canción se inscribe en un código cultural que la hace significativa para los oyentes latinoamericanos, especialmente en contextos de migración, pérdida y exilio.

Letra de la canción:

> Uno se despide, insensiblemente, de pequeñas cosas,
> lo mismo que un árbol
> que en tiempo de otoño se queda sin hojas.
> Al fin la tristeza es la muerte lenta de las simples cosas,
> esas cosas simples que quedan doliendo en el corazón.
> Uno vuelve siempre
> a los viejos sitios donde amó la vida,
> y entonces comprende
> cómo están de ausentes las cosas queridas.
> Por eso muchacho no partas ahora
> soñando el regreso,
> que el amor es simple
> y a las cosas simples las devora el tiempo.
> Demórate aquí
> en la luz mayor de este medio día,
> donde encontrarás,
> con el pan al sol, la mesa tendida.
> Por eso muchacho no partas ahora
> soñando el regreso,
> que el amor es simple
> y a las cosas simples las devora el tiempo.
> Uno vuelve siempre
> a los viejos sitios donde amó la vida.
>
> Autores: César Isella y Armando Tejada Gómez

La *Canción de las simples cosas* trasciende la melancolía individual y se convierte en un símbolo colectivo del recuerdo y la pérdida. Su mensaje filosófico y semiótico resuena con la universalidad de la experiencia humana, recordándonos que lo simple no es trivial, sino la esencia de lo que realmente nos marca en la vida.

5. LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

El taller «Las cosas simples las devora el tiempo» es una experiencia de reflexión y escritura creativa basada en *Canción de las simples cosas*, un tema que nos invita a pensar en el paso del tiempo, la nostalgia y el valor de lo cotidiano. A

través de preguntas inspiradas en la letra de la canción, los participantes tuvieron la oportunidad de explorar sus propios recuerdos y emociones, transformando sus pensamientos en palabras.

Este espacio está diseñado para que cada persona pueda conectar con su mundo interior y, al mismo tiempo, compartir su perspectiva con los demás. La dinámica del taller busca equilibrar la introspección y la expresión colectiva, generando un ambiente de escucha atenta y respeto mutuo.

La escritura creativa y la oralidad desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la competencia comunicativa en español. Según Cassany (2006), «escribir es un proceso de construcción del pensamiento, no solo un medio para comunicarlo» (La cocina de la escritura: 23). De esta manera, la práctica reflexiva y la escritura personal fomentan la organización de ideas, la creatividad y la claridad expresiva.

A continuación detallamos la metodología y estructura del taller, que se desarrolla en cuatro momentos clave.

a) Introducción y sensibilización

El encuentro comienza con una breve presentación del propósito del taller, la escucha atenta de *Canción de las simples cosas* en la voz de diferentes intérpretes como Buika, Diego el Cigala y Chavela Vargas. Se invita a los participantes a prestar atención no solo a la letra, sino también a la emoción que la canción transmite y el tono que cada intérprete le da, haciendo que una misma canción pueda aportar una energía distinta dependiendo de quien la cante.

Luego de la escucha, se abre un espacio para una primera impresión y comparación de las diferentes interpretaciones.

Esta fase inicial permite activar la memoria emocional y preparar a los participantes para la escritura. Según Vigotsky (1978: 85), «el aprendizaje es más significativo cuando está vinculado a la experiencia personal del individuo».

b) Escritura reflexiva y creativa

Entre todos analizamos un fragmento de la canción junto con una serie de preguntas que los ayudarán a profundizar en su significado personal. Estas preguntas pueden abordar temas como la memoria, el cambio, la pérdida, la belleza de lo efímero o el apego a lo simple.

La escritura es libre y personal. No se busca un texto «correcto» o literario, sino la expresión auténtica de cada participante. Al promover la escritura como una práctica reflexiva, se fortalece la capacidad de estructurar pensamientos y desarrollar un estilo propio.

Según Bajtín (1982: 147), «la palabra escrita es un puente entre la conciencia interna y el mundo exterior». De esta manera, el proceso de escritura en este taller

permite que los participantes se apropien del lenguaje para expresar sus emociones y percepciones con mayor profundidad.

c) Compartir y resonar con los otros

Luego de la escritura individual, se abre un espacio voluntario para compartir. Cada persona puede leer su reflexión o simplemente comentar su experiencia. Este momento es clave para el taller, ya que permite descubrir puntos en común, generar nuevas perspectivas y escuchar otras voces que pueden ampliar la propia interpretación.

La profesora Mariana guía la conversación de manera cuidadosa, garantizando que el espacio sea seguro y respetuoso para todos, fomentando la exposición a diferentes opiniones, ampliando la perspectiva y conocimiento del otro y de uno mismo, generando empatía, al promover la escucha activa, destacando cómo la canción ha generado resonancias distintas en cada persona.

Según Bruner (1991: 55), «el lenguaje no solo describe el mundo, sino que también lo construye». En este sentido, la práctica de la oralidad en un espacio de confianza permite a los participantes fortalecer su capacidad de argumentación, desarrollar una comunicación más efectiva y enriquecer su vocabulario en español.

d) Cierre del taller

Para finalizar, se hace una breve reflexión grupal sobre el proceso vivido. Se invita a cada participante a llevar consigo alguna enseñanza, frase o sensación que haya surgido durante el taller.

El objetivo es que cada persona se lleve no solo una experiencia de escritura, sino también una nueva manera de mirar lo cotidiano, entendiendo que lo simple no es trivial, y que, aunque el tiempo transforme las cosas, el valor de los momentos vividos permanece en nuestra memoria y en nuestra forma de habitar el presente.

Las actividades desarrolladas en este taller no solo fortalecen la expresión escrita y oral, sino que también fomentan el pensamiento crítico y la sensibilidad artística. Como afirma Freire (1970: 112), «la palabra no es un privilegio de algunos, sino un derecho de todos». En este sentido, este espacio busca empoderar a los participantes para que encuentren su voz y se expresen con autenticidad.

6. CONCLUSIONES

El taller «Las cosas simples las devora el tiempo» permitió a los participantes explorar la conexión entre la música, el *mindfulness* y la filosofía de la *Canción de las simples cosas*, generando un espacio de introspección y expresión creativa. A través de la escucha atenta, la escritura reflexiva y el diálogo compartido, se fomentó una mayor conciencia sobre la importancia de valorar lo cotidiano y aceptar la impermanencia de la vida.

Uno de los principales aprendizajes fue el reconocimiento del poder de la música como vehículo de memoria y emoción. La canción sirvió como un puente para conectar con experiencias personales, evocando recuerdos y sentimientos que, en la prisa del día a día, muchas veces quedan en el olvido. Esta experiencia validó la idea de que la música no solo es un medio de entretenimiento, sino también una herramienta poderosa para la introspección y el crecimiento personal.

Asimismo, el taller integró principios del *mindfulness*, promoviendo la capacidad de estar presentes y apreciar el valor de cada momento. La práctica de la escritura reflexiva funcionó como una meditación activa, en la que los participantes pudieron observar sus pensamientos sin juzgarlos, aceptando el fluir de sus emociones. Al compartir sus escritos y reflexiones en grupo, se generó un espacio de conexión y escucha empática, donde se reafirmó la importancia de dar voz a las experiencias individuales y colectivas.

Desde una perspectiva filosófica, la canción nos recordó que lo simple y cotidiano no es trivial, sino que representa la esencia de nuestra existencia. Tal como plantea su letra, el tiempo transforma y, a veces, nos arrebata aquello que damos por sentado. Sin embargo, lejos de generar una visión pesimista, el taller permitió resignificar esta idea desde la gratitud, entendiendo que cada experiencia vivida deja una huella imborrable en nuestra memoria y en nuestra forma de habitar el presente.

En conclusión, este taller no solo fortaleció la expresión escrita y oral de los participantes, sino que también les brindó una oportunidad para detenerse, observar y valorar lo efímero con una nueva perspectiva. La combinación de música, *mindfulness* y escritura creativa demostró ser una herramienta poderosa para cultivar la introspección, la conexión emocional y el desarrollo de la conciencia plena.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bajtín, M. (1982). *Estética de la creación verbal*. Siglo XXI Editores.

Bruner, J. (1991). *Actos de significado*. Madrid: Alianza Editorial.

Canción de las simples cosas, César Isella y Armando Tejada. La historia de una canción. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=siBA2zZ6lG4&t=209s.

Cassany, D. (2006). *La cocina de la escritura*. Madrid: Anagrama.

Chödrön, P. (2007). *Cuando todo se derrumba. Palabras sabias para momentos difíciles*. Barcelona: Ediciones Oniro.

Freire, P. (1970). *La educación como práctica de la libertad*. Madrid: Siglo XXI Editores.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.

Letra de la *Canción de las simples cosas*: Disponible en: https://www.letras.mus.br/mercedes-sosa/961408/traducao.html

Nhat Hanh, T. (1992). *La paz está en cada paso.* Barcelona: Ediciones Urano.

— (1996). *El milagro de la atención plena.* Barcelona: Ediciones Oniro.

— (2016). *Cómo amar*. HarperCollins Español.

Sunim, Haemin (2018). *Lo que ves solo cuando estás en paz*. HarperCollins Español.

Vigotsky, L. S. (1978). *Pensamiento y lenguaje.* Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Video *Canción de las simples cosas*, Buika:
https://www.youtube.com/watch?v=GTDtGVr8yuo

Video *Canción de las simples cos*as, Diego El Cigala:
https://www.youtube.com/watch?v=qcAmnkwVkAY

Video *Canción de las simples cosas*, Mercedes Sosa:
https://www.youtube.com/watch?v=oysWVZT74ss

Video *Canción de las simples cosas*, César Isella:
https://www.youtube.com/watch?v=D6OyR3x-r4M

Video *Aquellas pequeñas cosas*, Mercedes Sosa y Joan Manuel Serrat:
https://www.youtube.com/watch?v=oe52GdnBp8c