

Simplicidade

A genuína espiritualidade sempre teve um grau de consideração em relação aos nossos relacionamentos com a matéria e a forma com que utilizamos os recursos físicos. Este conceito esteve no coração de muitas tradições. Por exemplo, os monges católicos fazem um voto de pobreza e muitos dos povos indígenas da América nunca mataram presas ao menos que o animal fosse para ser usado pela comunidade.

Adicionado a este conceito de “consideração”, muitas tradições mantiveram a consciência sobre a importância da restrição, independência, simplicidade e liberdade de desejos. Hoje, devido ao excesso de consumo e das nossas atitudes de consumidores, nós atingimos um ponto de sobrecarga no clima e sobre a Terra. Por essa razão, o relacionamento que temos com todos os recursos naturais se tornou uma questão emergente, essencial e popular. A pergunta prioritária é: “O que acontecerá com o nosso clima e com a matéria se continuarmos dessa forma?”

Ao consumir menos nós iremos liberar a Terra e a matéria da necessidade de se adaptar a esta crescente demanda, impedindo que ela se torne improdutivo e alcance um estado de crise ecológica. Se você deseja saber mais sobre isto, você pode dar uma olhada em “Footprint Theory”: <http://www.demesta.com/ecofoot/eng/introd.htm>

Citações famosas para a reflexão sobre o assunto:

Os aspectos das coisas que são mais importantes para nós estão escondidos devido à sua simplicidade e sua familiaridade. – Professor Ludwig Wittgenstein

A habilidade de simplificar significa eliminar o desnecessário para que o necessário possa falar.
– Hans Hofmann, artista

Qualquer tolo inteligente pode tornar as coisas maiores, mais complexas e mais violentas. É preciso um toque de gênio – e muita coragem – para se mover na direção contrária. – E.F. Schumacher.

Seguem duas sugestões de formato de workshops. Se você quiser obter instruções mais específicas, uma versão detalhada, minuto por minuto, também está disponível.

Workshop 1: (Duração: 70 minutos)

Introdução (5 min)

Esta oficina requer 3 facilitadores, um para cada grupo.

1. Os participantes poderiam ser divididos em 3 grupos e cada grupo refletir sobre uma citação. (5 min)
 2. Depois, o facilitador de cada grupo poderia ler a citação e os participantes poderiam ser solicitados a lembrarem de uma história onde isto foi demonstrado diretamente em suas vidas. (10 min)
 3. Então eles poderiam compartilhar o fruto de suas reflexões e histórias em pares. (15 min.)
 4. Eles poderiam depois ser solicitados a refletirem sobre o impacto do viver simples em grupos de 4. (15 min)
- Vamos imaginar que nós cortássemos metade do nosso consumo. O que escolheríamos para nos libertar? Como usaríamos então os recursos e a energia disponíveis que não utilizássemos para o consumo?
5. O resultado do grupo de discussão poderia então ser compartilhado na sala por um representante designado por cada grupo. (15 min)
 6. Conclusão. (5 min)

Workshop 2: (Duração: 90 minutos)

Introdução (5 min)

1. Os participantes poderiam sentar-se de forma relaxada com uma música de fundo tocando, enquanto o facilitador lê lentamente este texto para eles: (15 min)
 - *Lembre-se de um momento em sua vida, onde as coisas eram simples e fáceis... Onde você não precisava de muito para ser feliz... compartilhe esta experiência com alguém no seu grupo que você ainda não conheceu hoje.*
2. Depois peça aos participantes para se sentarem de novo silenciosamente e leia lentamente para eles as seguintes perguntas, dando-lhes algum tempo para refletir entre cada uma (no qual eles poderiam escrever suas respostas) (12 min)
 - O que você sente que você não precisa realmente na sua vida neste momento e de que você poderia se libertar?
 - O que você ganharia libertando-se disso, qual o benefício em espécie, energia e relacionamentos?
 - Que diferença faria em sua vida se você fosse livre disso?
 - Que diferença interior você teria que experimentar?
 - Isto faria diferença para os que estão à sua volta? Para as pessoas do mundo?
3. Peça aos participantes para formarem um novo grupo de 4 e escutarem a resposta uns dos outros... e então, para escolherem um representante para compartilhar com o grande grupo a essência de todas as respostas ao final (ver etapa 5) (20 min)
4. Depois, em cada grupo, peça para refletirem individualmente e depois calcular para o grupo: (15 min)
 - Se você fosse medir isto numa escala de um ano, que diferença faria para o mundo? Quanto dinheiro, energia e recursos seriam economizados por ano? Tente calcular isto e acrescente a quantidade para os 4 membros do grupo.
5. Os resultados do grupo poderiam então ser compartilhados com o grupo maior por um representante designado.
6. Conclusão (5 min)

Visualização sobre Simplicidade

O facilitador pode pedir aos participantes que se sentem de uma maneira relaxada, colocar uma música ambiente suave e começar a falar com uma voz suave (mas audível):

“Todos nós podemos nos sentar pacificamente, permitir que as nossas mentes descansem e também enviar vibrações calmas e suaves aos nossos corpos.

Ao pensar que a vida ou as coisas são complicadas para nós, nós nos tornamos medrosos, rígidos e incapazes de encontrar soluções.

Ao contrário, quando somos simples e acreditamos que as soluções para os problemas estão apenas a um passo, nós permitimos que a nossa capacidade de encontrar soluções surja da nossa sabedoria interior, nos libertando das complicações.

Eu me torno livre.

As verdadeiras necessidades de um ser humano são bem poucas.

A complexidade da ganância e dos desejos tornam a vida muito complicada.

Em silêncio, eu me permito voltar à essência do que eu realmente quero vivenciar além do 'ter' e 'não ter';

Talvez eu simplesmente queira ser pacífico, talvez feliz, talvez contente, talvez livre.

O que quer que possa parecer certo, experimente agora.

A crença de que precisamos de coisas para ser felizes está muito profundamente incutida nas nossas crenças subconscientes. Mas por um ou dois minutos, eu posso me dar o luxo da simplicidade e simplesmente ser feliz com nada, apenas conhecendo o meu potencial interno de experimentar contentamento e estas fortes vibrações.

Eu posso dissolver internamente o poder de todas as minhas necessidades e dependências.”