



Brahma Kumaris
Inicial Ambiental

WORKSHOPS PARA GRUPOS

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

DESCRIÇÃO DO WORKSHOP

DURAÇÃO: 70 MINUTOS

INTRODUÇÃO: 5 MINUTOS

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 quatro. “— 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?” 15 MIN
- 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

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. ”

