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 improdutiva 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."