

## LA SENCILLEZ

(Programa de Vida Contemplativa: La Sencillez)

Imagina una vida, tu vida, donde la experiencia de la simple Consciencia es la luz que te guía a lo largo del día. No hay lucha, esfuerzo, prisa, agenda. Solo atención receptiva a las necesidades y tareas de este momento, y del próximo momento, y del próximo momento. Imagina una forma de ser que participe en el hacer de la vida cotidiana, pero sin el alboroto, sin la confusión, sin el ritmo ansioso y sin aliento.

Imagina una forma de estar enraizado silenciosamente en la consciencia continua de la Inhabitacion Divina.

Esa es la vida contemplativa. Completamente viva. Plenamente consciente. Totalmente presente y comprometida, pero informada, animada y siempre renovada por la Fuente de todo lo que es.

Incluso ahora mismo esa Fuente nos habita. Respira profunda y lentamente. Hazte consciente de esta Presencia en este mismo momento.

## A SIMPLICIDADE

(Programa de vida Contemplativa: A Simplicidade)

Imagine uma vida, a sua vida, onde a experiência da simples Consciência é a luz que te guia ao longo do dia. Não há luta, esforço, pressa, agenda. Apenas atenção receptiva às necessidades e tarefas deste momento, do próximo momento e do próximo momento. Imagine uma forma de ser que participe do fazer da vida cotidiana, mas sem barulho, sem confusão, sem o ritmo ansioso e ofegante.

Imagine uma maneira de estar silenciosamente enraizado na consciência contínua da inabitação Divina.

Esta é a vida contemplativa. Completamente viva. Plenamente consciente. Totalmente presente e comprometida, informada, animada e sempre renovada pela Fonte de tudo o que é.

Mesmo agora, essa Fonte nos habita. Respire profunda e lentamente. Torne-se consciente desta Presença neste exato momento

¿Por qué es tan difícil la sencillez? La verdadera respuesta es que estamos muy fragmentados y vivimos muy lejos de nuestro verdadero Centro.

La complejidad, la distracción y la prisa son manifestaciones exteriores de un estado interior. Es posible que escuchemos en los medios de comunicación que podemos simplificar nuestras vidas en "10 sencillos pasos", pero si nuestro estado interno aún depende de los programas emocionales de seguridad, control y estima, entonces podremos limpiar el armario, organizar el escritorio y reducir todo lo superfluo a un mínimo, pero eso no será capaz de remediar la sensación de alienación y separación de lo real.

Una experiencia de vida sencilla es fruto de una práctica fiel de Oración Centrante y de otras prácticas contemplativas que nos mantienen singularmente enfocados en Dios. Cuando vivimos por un tiempo con este "ojo único", soltamos todo el desorden interior y exterior. Percibimos nuestro camino más claramente en nuestro trabajo, nuestras relaciones, en el uso de nuestro dinero y del tiempo, en el ambiente que queremos tener en nuestros hogares. A medida que nuestro ser aprende a simplemente descansar en Dios, emerge una vida sencilla... comienza a surgir la sencillez.

Por que é tão difícil a simplicidade? A verdadeira resposta é que estamos muito fragmentados e vivemos muito longe do nosso verdadeiro Centro.

A Complexidade, a distração e a pressa são manifestações externas de um estado interno. É possível que escutemos nos meios de comunicação que podemos simplificar nossas vidas em "10 passos fáceis", mas se nosso estado interno ainda depende de programas emocionais de segurança, controle e estima, então podemos limpar o armário, organizar a escrivaninha, e reduzir ao mínimo tudo o que é supérfluo, mas isso não será capaz de remediar a sensação de alienação e separação do real.

Uma experiência de vida simples é fruto de uma prática fiel da Oração Centrante e de outras práticas contemplativas que nos mantêm singularmente focados em Deus. Quando vivemos por um tempo com esse "olho único", deixamos de lado toda a desordem interna e externa. Percebemos nosso caminho com mais clareza em nosso trabalho, em nossos relacionamentos, no uso de nosso dinheiro e do tempo, no ambiente que queremos ter em nossas casas. À medida que nosso ser aprende a simplesmente descansar em Deus, surge uma vida simples... a simplicidade começa a emergir.

“La espiritualidad y la fe tienen que ver más con la resta, con convertirse en menos, que con la suma, con convertirse en más. Primero tenemos que dejar ir el pasado... y también del futuro. Tenemos que desprendernos del miedo al futuro, de nuestras preocupaciones y nuestra necesidad exagerada de seguridad. Finalmente, también tenemos que soltar el presente, la necesidad de ser algo especial aquí y ahora. Si tengo una gran necesidad de ser amado, entonces no soy libre.

Dejar pasar el presente significa desprendernos de nuestra propia imagen, de nuestros títulos, nuestra imagen pública. Creo que éste es uno de los múltiples significados del Primer Mandamiento: “No tendrás otros dioses delante de mí.” Lo que está en juego aquí no son solamente las falsas imágenes que tenemos de Dios (que, en su mayoría, sirven nuestros propios propósitos), sino también las imágenes cómodas de nosotros mismos.

*Menos* es realmente *más*. Solamente los que no tienen nada que probar ni nada que proteger, los que tienen suficiente espacio en su interior para abrazar todas las partes de su alma, pueden recibir al Cristo. Y Cristo mismo los conducirá por ese camino... Sólo podemos pedir ser capaces de vivir con las manos abiertas, de hacernos versados y preparados en el arte de dejar ir.”

(Richard Rohr, *Sencillez: el Arte de Dejar Ir*)

“A espiritualidade e a fé têm mais a ver com a subtração, com o tornar-se menos, do que com a adição, com o tornar-se mais. Primeiro temos que deixar ir o

passado... e também o futuro. Temos que nos livrar do medo do futuro, das nossas preocupações e da nossa necessidade exagerada de segurança. Por fim, também temos que soltar o presente, a necessidade de ser algo especial aqui e agora. Se tenho uma grande necessidade de ser amado, então não sou livre.

Deixar passar o presente significa abrir mão da nossa própria imagem, dos nossos títulos, da nossa imagem pública. Acho que este é um dos muitos significados do Primeiro Mandamento: "Não terás outros deuses diante de mim". O que está em jogo aqui não são apenas as falsas imagens que temos de Deus (que, na maioria das vezes, servem a nossos próprios propósitos), mas também as imagens confortáveis de nós mesmos.

*Menos é realmente mais.* Só pode receber o Cristo quem não tem nada a provar e nada a proteger, quem tem espaço suficiente dentro de si para abraçar todas as partes de sua alma. E o próprio Cristo os conduzirá por esse caminho... Só podemos pedir para ser capazes de viver de mãos abertas, para nos tornarmos versados e preparados na arte de deixar ir."

( Richard Rohr, *Simplicidade: a arte de Deixar ir*)