

7 Fases de la Oración Centrante

Silencio

Soledad

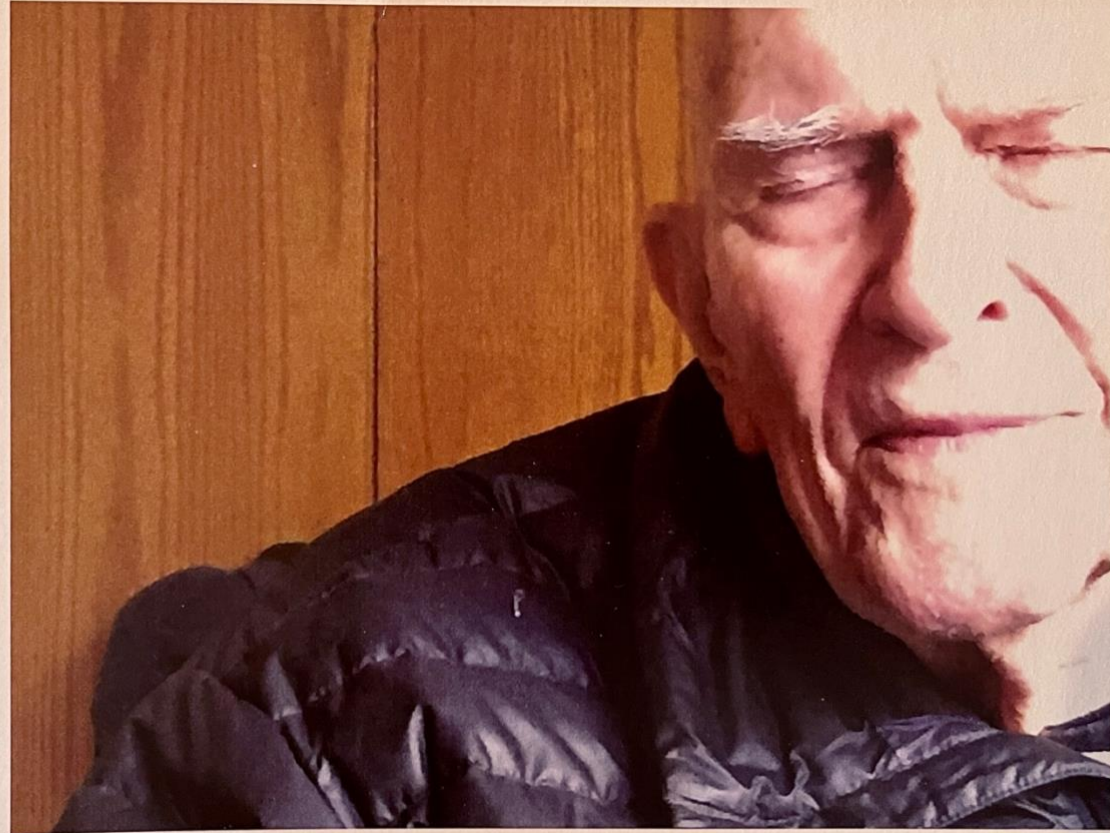
Solidaridad

Servicio

Quietud

6. Simplicidad

(Sencillez)



7 Invitaciones

LECTIO DIVINA

Te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a los pequeños. (Mateo 11: 25)

Eu te louvo, Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas coisas aos sábios e entendidos e as revelaste aos pequeninos. (Mateus 11,25)

Dichosos los que tienen espíritu de pobres, porque de ellos es el reino de los cielos. (Mateo 5: 3)

Felizes os pobres no Espírito, porque deles é o Reino dos Céus. (Mateus 5,3)

No lleven nada para el camino: ni bastón, ni bolsa, ni pan, ni dinero, ni dos mudas de ropa. En cualquier casa que entren, quédense allí hasta que salgan del pueblo. (Lucas 9: 3-4) ... coman y beban de lo que ellos tengan, pues el trabajador tiene derecho a su paga. No anden de casa en casa... (Lucas 10: 7)

Não leveis nada pelo caminho: nem cajado, nem sacola, nem pão, nem dinheiro, nem duas túnicas. Na casa onde entrardes, permanecei ali, até partirdes daí. (Lucas 9,3-4)...Comei e bebei do que tiverem, porque o trabalhador tem direito a seu salário. Não passeis de casa em casa...(Lucas 10,7)





Simplicidad es la integración de la contemplación y la acción, una capacidad creciente de vivir en medio de la dualidad –los altibajos de la vida diaria—sin perder la perspectiva no-dual. La contemplación no es lo mismo que la acción. Son distintas, pero no separadas.

Thomas Keating, Las Siete Fases de la Oración Centrante

Simplicidade é a integração da contemplação e da ação, uma capacidade crescente de viver em meio à dualidade – os altos e baixos da vida diária – sem perder a perspectiva não-dual. A contemplação não é o mesmo que a ação. Elas são distintas, mas não separadas.

Simplicidad en la Oración: ¿Cuál ha sido tu proceso de simplificación en la oración?



1. Mateo 6: 6. Tú, cuando ores, entra a tu habitación interior, cierra la puerta y ora a tu Padre en secreto. Y tu Padre, que ve lo secreto, te recompensará.
2. Mateo 6: 7-8. Y al orar, no repitan palabras inútiles, como hacen los paganos, que se imaginan que cuanto más hablen más caso les hará Dios. No sean como ellos, porque su Padre ya sabe lo que necesitan, antes de que se lo pidan. (Y sigue el Padre Nuestro).

1. Mateus 6: 6 "Quando orares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora ao teu Pai em segredo; e teu Pai, que vê num lugar oculto, te recompensará."
2. Mateus 6: 7-8. "Nas vossas orações, não multipliqueis as palavras, como fazem os pagãos que julgam que serão ouvidos à força de palavras. Não os imiteis, porque vosso Pai sabe o que vos é necessário, antes que vós lho peçais."
(Pai Nosso)

VIDA SENCILLA

La vida sencilla no consiste en una frugalidad elegante. No consiste en la privación de lo que sea útil y provechoso para nosotros. No consiste en reglas rígidas ni regulaciones estrictas. Vivir con sencillez se relaciona con la libertad. Consiste en la libertad de elegir vivir con espacio amplio, en lugar de en medio del desorden; de escoger una vida abierta y generosa, en vez de un camino seguro y protegido. La libertad nos ofrece opciones: la libertad de preferir menos en lugar de más. Tiene que ver también con dedicar tiempo a las personas, las ideas y el crecimiento personal, en vez de dedicarlo al mantenimiento, la protección, la posesión y la limpieza de cosas. La vida simple significa movernos por la vida con ligereza, deleitándonos en lo sencillo y lo sutil. Tiene que ver con la poesía y la danza, el canto y el arte, la música y la gracia. Tiene que ver con el optimismo y el humor, la gratitud y el aprecio. Se trata de abrazar la vida con los brazos abiertos, de vivir y de dar sin ataduras.

(La Hermana Franciscana José Hobday, 1929-2009, *Simple Living: The Path to Joy and Freedom*, 2006)



A vida simples não consiste em uma frugalidade elegante. Não consiste na privação do que é útil e proveitoso para nós. Não consiste em regras rígidas ou regulamentos estritos. Viver com simplicidade está relacionado à liberdade. Consiste na liberdade de escolher viver com espaço livre, em vez de no meio da desordem; escolher uma vida aberta e generosa, em vez de um caminho seguro e protegido. A liberdade nos oferece escolhas: a liberdade de preferir menos em lugar de mais. Trata-se também de dedicar tempo às pessoas, ideias e ao crescimento pessoal, em vez de dedicá-lo à manter a proteção, posseção e limpeza das coisas. Vida simples significa mover-nos pela vida com leveza, deliciando-nos com o simples e o sutil. Tem a ver com a poesia e a dança, com canto e a arte, com a música e a graça. Tem a ver com o otimismo e o humor, a gratidão e o apreço. Trata-se de abraçar a vida com os braços abertos, de viver e doar sem amarras.

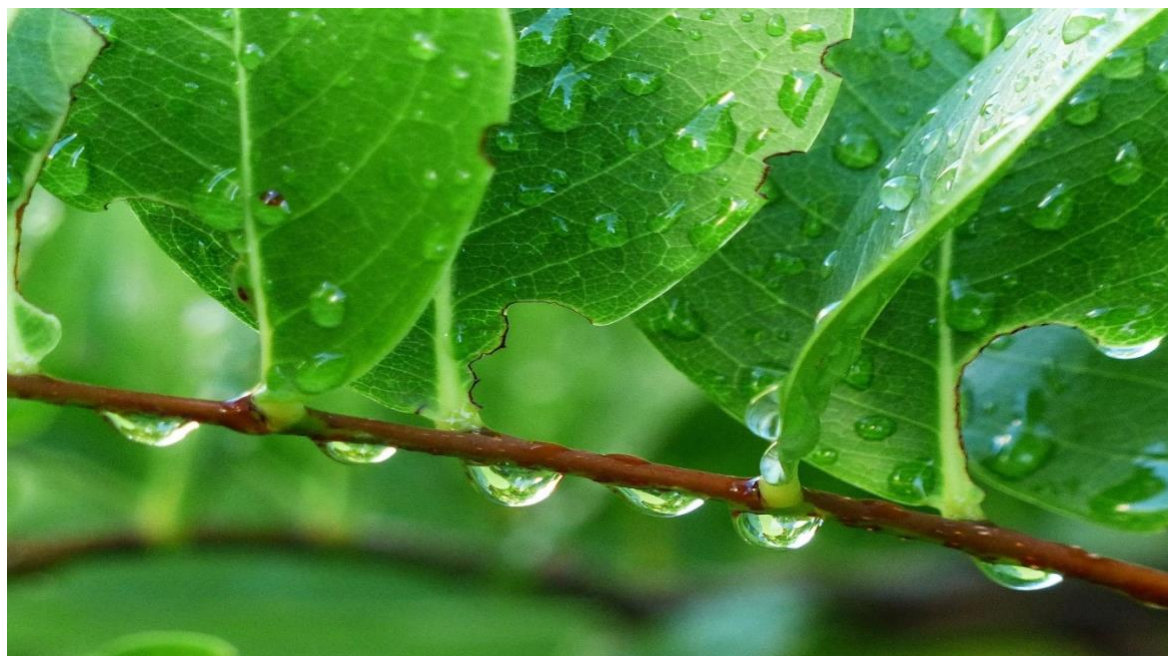
Irmã Franciscana José Hobday, 1929-2009 – *Simple Living: The Path to Joy and Freedom*, 2006

La vida sencilla es tan cercana como la tierra en la que nos encontramos. Es tan trascendental como el universo que nos llena de asombro. La vida simple se caracteriza por una actitud desprendida hacia el dinero, las cosas e incluso los amigos. La simplicidad valora mucho las ideas y las relaciones. Se atesoran más porque la sencillez no se aferra ni pretende poseer las cosas, las personas o las relaciones. La simplicidad nos libera interiormente, pero también libera a los demás... La vida simple es una afirmación de presencia, de quiénes somos realmente. Esta sencillez nos hace bienvenidos tanto entre los ricos como entre los pobres... No seremos felices viviendo egoístamente en un mundo pequeño. Debemos vivir conscientemente y en asociación con todo el mundo real. Con nuestro universo. Con nuestro cosmos. Con nuestro medio ambiente. Con nuestra tierra. Con el aire que respiramos. Con nuestro suministro de agua. Con nuestro país. Con nuestro vecino. Con nuestro auto. Con nuestros hogares. Todos son parte de la vida sencilla.

Sor José Hobday, *Simple Living*.

A vida simples é tão próxima quanto a terra na qual estamos. É tão transcendental quanto o universo que nos enche de assombro. A vida simples é caracterizada por uma atitude desapegada em relação ao dinheiro, as coisas e até aos amigos. A simplicidade valoriza muito as ideias e as relações. São mais valorizados, porque a simplicidade não se apega e nem pretende possuir as coisas, as pessoas ou os relacionamentos. A simplicidade nos liberta internamente, mas também liberta os outros... A vida simples é uma afirmação de presença, de quem realmente somos. Esta simplicidade nos acolhe tanto entre os ricos como entre os pobres... Não seremos felizes vivendo egoisticamente em um mundo pequeno. Devemos viver conscientemente e em associação com todo o mundo real. Com o nosso universo. Com o nosso cosmos. Com o nosso ambiente. Com nossa terra. Com o ar que respiramos. Com o nosso abastecimento de água. Com nosso país. Com nosso vizinho. Com nosso carro. Com nossas casas. Todos fazem parte da vida simples.

Irmã José Hobday, *Simple Living*.



Oración Sencilla de Cierre

Jesús, nacido en un pesebre, muéstranos el camino de la simplicidad. Ayúdanos a estar satisfechos con lo que tenemos, a conformarnos con lo que necesitamos y a compartir lo nuestro con los demás. Amén.

Oração Simples de Encerramento

Jesus, nascido numa manjedoura, mostra-nos o caminho da simplicidade. Ajuda-nos a ficar satisfeitos com o que temos, a nos contentar com o que precisamos e a compartilhar o que é nosso com os outros. Amém!.