



**EL CAMINO**  
*de la* **SIMPLEZA**  
HOJA DE RUTA

*Bevione*

## ● SIMPLEZA, ESA ES LA CLAVE

¿Cómo explicar la simpleza? ¿Cómo aplicarla? Parece simple, pero no lo es tanto. Paradójico, ¿no? Es que la simpleza hay que vivirla, no filosofar en torno a ella.

Pero... entonces, ¿cómo llevar una vida sencilla? Lo primero es no pensar de manera lineal la simpleza, porque esto ya implica añadirle un nivel de complejidad a este trabajo que sólo pide de nosotros volver a lo esencial.

Es por eso que la estructura de este camino es diferente: lo he creado como un glosario en el que les propongo conceptos que suman a la práctica de una vida que pone en el centro lo importante. No significa que deban aplicar estas nociones en algún orden en específico, ni siquiera en el que se los estoy presentando; la idea es que poco a poco los incorporen a sus rutinas según resuenen con ustedes.

De todas las palabras, elegí focalizar en las siguientes para esta hoja de ruta:

## SIMPLEZA

---

Es algo que tiene una sola parte.

Ese sería el concepto llano. Ahora bien, vivir en simpleza es ser capaces de elegir lo importante y lo valioso. Es asumir que tenemos capacidad de decisión y acción sobre lo que estamos manifestando en nuestras vidas. Es, dicho de manera “simple”, ocuparnos de nuestra parte con discernimiento. Y ocuparnos de nosotros, que somos “la única parte” del mundo que tenemos a cargo.

## TODO

---

A nuestros efectos, lo definiremos así: es una palabra pequeña que encierra un significado global.

Es importante incluirla en el catálogo de significados que tenemos que tener presente porque “no podemos TODO, pero sí podemos TODO lo que está en nuestro destino”. Esto quiere decir que hacer TODO lo que el ego nos pide nos aleja de TODO

lo que nuestra alma necesita y que, precisamente por eso, ha sido puesto en nuestro destino.

La ruta para ir eliminando obstáculos que nos alejan de nuestro destino y poder lograr nuestro TODO es la siguiente:

Dejar de elegir TODO: lo que mi ego quiere, lo que los otros quieren, lo que me toca por la edad, aquello que siento.

Prestar atención a los compromisos: aquello a lo que le hemos dicho que sí pero que no sentimos como propio (tareas, visitas, cosas por hacer).

Renegociar nuestros compromisos adquiridos porque no podemos con TODO.

# PRIORIDADES

---

Priorizar es elegir lo primero, lo más importante que tengamos en una lista.

Este concepto nos presenta dos desafíos:

Que ya no tenemos una sola prioridad, sino muchas (urgentes e importantes, o al menos así lo creemos).

Que, si no priorizamos nosotros, alguien más lo hará.

Para establecer prioridades te recomiendo:

Identificar lo prioritario antes de tomar una decisión dejando que el discernimiento nos guíe (si se siente en calma, esa es una buena pista).

Elegir según el propósito: ¿para qué lo queremos?

No importa si para nuestra mente parece que no es importante, importa que se sienta importante y que nos represente.

# DISCERNIMIENTO

---

Discernir es saber qué tengo que hacer y cuándo lo tengo que hacer.

Sobre el discernimiento hemos hablado ya en otros Caminos, pero aquí les diré además que para discernir no se puede usar la razón porque el razonamiento no es capaz de distinguir lo que nos corresponde a nosotros respecto a lo que le corresponde a los demás. Tampoco sabe de tiempos.

Para entrenar el discernimiento les recomiendo:  
Evaluar qué del TODO es lo que nos corresponde.  
Sentir cada decisión.

Eliminar los compromisos que no estén alineados con nosotros.

Sostener la voluntad de ser fiel a la decisión que se tomó a partir del discernimiento (a partir de hoy y en lo sucesivo).

# ELECCIÓN

---

La elección es un regalo del alma que podemos poner en marcha luego de discernir: logramos elegir cuando entendemos que hay prioridades y que no podemos con todo.

Por lo tanto, elegir es una capacidad que está determinada, no por la variedad de las opciones, sino por lo que realmente queremos o necesitamos. Eso quiere decir que no elegimos por lo mucho que nos ofrecen, sino por lo que nosotros queremos.

¿Quieres saber si has hecho alguna elección haciendo uso del discernimiento? Pregúntate qué es eso que, aunque no tenías que hacerlo, lo escogiste porque te gustaba, de solo conectarte con su experiencia algo te hizo sentido, y dijiste que sí.

## REDUCIR

---

Reducir significa achicar, bajar cantidades y proporciones.

Nos recuerda que “menos es más”: reducir esfuerzos y aplicar más enfoque para darle valor a cada experiencia.

## PERCEPCIÓN

---

Para el desarrollo de este concepto me apoyo en Un Curso de Milagros que sobre esto dice: “No percibo lo que más me conviene”. Dicho en términos más sencillos: usamos la percepción como un filtro de nuestros juicios y no como una herramienta para que nuestra mente sea más receptiva a la voz de nuestra alma.

Si quieres entrenar la percepción te recomiendo:

*Buscar situaciones que en tu vida no estén resueltas y que actualmente te estén causando desasosiego.*

*Debes hacer hincapié en descubrir cuál es el resultado que deseas.*

*Te darás cuenta de que tienes varios objetivos en mente como parte del resultado que deseas, que cada objetivo se encuentra en diferentes niveles y que son conflictivos entre sí.*

*Nombra cada situación que se te ocurra y los objetivos que quieres alcanzar en el desenlace de los mismos. Ejemplo: Lo que me gustaría que sucediese en esta situación \_\_\_\_\_.*

*Trata de abarcar tantos diferentes desenlaces como honestamente se te ocurran, aun cuando algunos de estos no parezcan estar relacionados directamente con la situación. Di ante cada objetivo: yo percibo lo que más me conviene en esta situación y así con cada una.*

# BASTA

---

Basta puede significar “hasta aquí”, “es suficiente”, “no quiero”, “no necesito”, “no es el momento”.

Ahora... lo importante es la pertinencia con la que utilicemos esta palabra. Para que funcione debe emplearse antes de sentirnos colmados de algo que sobrepase nuestros límites: en este caso estaríamos recurriendo a esta de manera oportuna y nos ayudaría a autoprotegernos.

Pero cuando usamos el “basta” para limitar a otro, la estamos empleamos para controlar a los demás y ahí ya no es eficiente.

Para que un “basta” esté a nuestro servicio debe venir desde el reconocimiento de que sentimos algo que necesita límites antes de que desborde ¡y eso implica mucho autoconocimiento!

¿Notan la sutileza?

# DISPONIBILIDAD

---

Puede definirse como estar dispuestos.

Pero rasgando un poco más, la disponibilidad es nuestra habilidad de crear espacios para estar con nosotros. Y aquí me detengo para resaltar el nosotros, porque es muy importante dejar esto en claro: estar disponible es abrir tiempo en la agenda para nosotros y no para alguien más.

*¿Qué podemos hacer para estar más disponibles? Esta habilidad se consigue con la voluntad de generar ambientes propicios para prestarnos atención y haciendo menos de lo habitual.*

*DATO IMPORTANTE: cuando somos personas disponibles tenemos la apertura para beneficiarnos de cosas nuevas y fluimos.*

# DISFRUTAR

---

El primer sentido que se le dio a esta palabra fue “tiempo libre”.

Con el auge de la productividad el hecho de disfrutar está muy mal puesto porque se le interpreta como una pérdida de tiempo. Sin embargo, DISFRUTAR es esencial porque es detrás de esos momentos donde surgen las mejores ideas, pues el disfrute expande la mente, nos da flexibilidad, perspectiva y capacidad de ponderación.

A efectos de la simpleza también podemos decir que la gracia del disfrute es valorar y gozar lo que ya tenemos.

# DESCANSO

---

Descansar es aprender a tener un espacio para nosotros.

La idea de estos momentos (que son diferentes al tiempo de sueño) es que estén destinados a hacer nada o muy poco para que el cuerpo pueda bajar su intensidad y, en consecuencia, el cerebro también.

Cuando el cuerpo y la mente están en calma ocurren dos cosas muy importantes: el alma nos habla con mayor claridad (o somos capaces de escucharla mejor) y nos volvemos más productivos, porque nuestra capacidad de priorizar, así como nuestra creatividad, se potencian.

# IMPREVISTOS

---

Posibilidades que no habíamos contemplado.

Contrario a lo que se ha creído, el camino del crecimiento espiritual pide de nosotros ser precavidos. No tiene nada que ver con desarrollar pensamientos negativos ni ley de la atracción de lo que no deseamos; se trata, más bien, de mirar todos los escenarios posibles (nos gusten o no).

Cuando somos conscientes de nuestras posibilidades nos hacemos más humildes porque somos conscientes de que no tenemos control sobre todo y que es una forma en la que la vida nos impulsa a hacer cosas nuevas para movernos hacia adelante.

Y ahora, haremos un recorrido por todas las intenciones que acompañan este camino. Al leerlas, detente en la que resuene contigo en ese momento, cierra los ojos y permite que la reflexión te muestre más de ti con relación a esa idea.

1. Descartemos lo que no nos suma, lo que no representa nuestro mayor bien. Quedémonos con lo que es realmente valioso.  
.....
2. De todo lo que podemos hacer, elijamos lo que realmente queremos.  
.....
3. Elijamos lo que queremos poner primero en la lista de nuestros compromisos. Si no establecemos una prioridad, los demás lo harán por nosotros.  
.....
4. Con discernimiento, determinaré los SÍ y los NO que daré durante el día. Incluiré no solo mis razones, sino lo que siento.  
.....
5. Todos tenemos la libertad de elegir y hoy la usaremos cuando tengamos demasiadas opciones que nos confundan.  
.....

6. No todo lo que nos interese tenemos que tomarlo, porque puede que eso no nos permita disfrutarlo. De lo mucho, determinemos con qué nos quedamos.  
.....

7. No siempre percibo lo que más me conviene. Cuidaré qué es lo que elijo ver de cada situación.  
.....

8. Sostengo la energía más amorosa y dejo pasar todo lo que no me ofrezca paz.  
.....

9. Usaré con consciencia los basta, hasta aquí o es suficiente.  
.....

10. Crearé espacios de tiempo para, con voluntad, atender lo que necesito.  
.....

11. Prestemos atención a lo que no se dice, lo que se dice en voz baja, lo que encontramos en los silencios. Observemos para no perder lo más importante.  
.....
12. Tomemos consciencia de lo esencial de una situación, detrás de lo que considerábamos productivo. Haremos menos para conseguir más.  
.....
13. Consideremos el descanso como una manera de cuidar nuestra energía. Permitámonos tener un momento tranquilo, con nosotros mismos.  
.....
14. Es en la calma donde podemos, naturalmente, ver con claridad. Cerremos los ojos y busquemos quietud interna cuando nos sintamos abrumados en una situación.  
.....

15. Cuando una situación se muestre complicada, recordemos que siempre podemos elegir verla de otra manera. Una pausa para reconsiderar nuestro punto de vista.  
.....

16. Demos la bienvenida a las dudas, no las evitemos. La duda me invita a detenerme y cuando aparece es porque necesitamos ese espacio de reflexión.  
.....

17. Concentremos nuestra energía en aquello que queremos crear y dejemos de lado cualquier distracción.  
.....

18. Lo vemos todo, ¿pero con qué nos quedamos de todo eso? Todos podemos elegir lo que nos suma y descartar lo que no sea necesario.  
.....

19. Hay límites que, lejos de limitarnos, nos ordenan y nos abren puertas. Revisemos cuáles son los límites que no nos animamos a poner  
.....
20. Hoy, imaginaremos todas las escenas posibles, no solo la mejor. Así, no dejaremos que los miedos nos controlen con los imprevistos.  
.....
21. Pongamos atención a la meta, pero atendamos cada paso. Comprender que la vida se mueve en procesos nos ayudará a simplificar nuestras acciones.  
.....
22. Fluir no implica soltarlo todo, sino aquello que no está bajo nuestro control, y tomar responsabilidad por lo que sí está a nuestro alcance.  
¿Fluimos en la manera como vivimos?  
.....

23. Cuando algo nos quite la paz, reconozcamos que estamos viendo el pasado en esa situación o en esa persona.  
.....
24. Simplifiquemos la manera de experimentar nuestras relaciones: elijamos estar en paz a tener razón.  
.....
25. Cuidemos que cada acto de hoy nos represente. La autenticidad es la manera de simplificarnos en la vida cotidiana.  
.....
26. Consideremos apostar por aquello que, de solo imaginarlo, nos genera gozo en el corazón.  
.....
27. Hagamos las paces con la soledad y, lejos de evitarla, aprovechémosla para conocernos mejor.  
.....

28. Estemos atentos a dónde se presente la oportunidad de servir. Que sea la alegría, y no el sacrificio, lo que nos mueva.  
.....

29. La creatividad nos permite hacer mucho con poco. Hay una parte de nosotros que está dispuesta a hacer algo diferente. Confiemos y demos el paso.  
.....

30. Relacionarnos con compasión simplifica todas las relaciones. Elijamos sostener la mirada más amorosa cuando el miedo nos tienta a usarlo.  
.....

31. La humildad, lejos de debilitarnos, nos fortalece. Dejemos que sea el alma, y no nuestra personalidad, la que tome la palabra en nuestras decisiones.  
.....

*Bevione*



JULIOBEVIONE.COM