


Prácticas contemplativas para la vida diaria:
-Introducción y
La Oración Activa

<https://vimeo.com/459743096>

Práticas Contemplativas para a vida diária:
Introdução e
A Oração Ativa





A la memoria de Mary Mrozowski (1923-1993), co-fundadora de Contemplative Outreach/Extensión Contemplativa y transmisora infatigable de estas prácticas a nuestra comunidad orante.

À memória de Mary Mrozowzki (1923-1993), cofundadora de Contemplative Outreach/Extensão Contemplativa e transmissora infatigável destas práticas à nossa comunidade orante.

“En el curso de mi vida he aprendido que lo único que tenemos es a Dios y nuestras prácticas espirituales.”

“No curso da minha vida, aprendi que o único que temos é Deus e nossas práticas espirituais.”


-Mary Mrozowski



“Si practicas la Oración Centrante y no la traes a la vida activa –como la Oración de Bienvenida, la frase de Oración Activa y la Guarda del Corazón-- vas a tener problemas.”

Se você pratica a Oração Centrante e não a leva à vida ativa – como a Oração de Boas-Vindas, a frase de Oração Ativa e a Guarda do Coração – você vai ter problemas.”


-Thomas Keating, 2016



“No es suficiente hacer la práctica misma, incluso si la realizamos dos veces al día, a menos que, al mismo tiempo, llevemos a la vida diaria los efectos de la humildad y la confianza en Dios que la oración inicia por medio de la purificación del inconsciente y la libre expresión de esas fuerzas. De modo que hay un equilibrio de ambos lados de esas actividades en la habitación interior.”

“Não é suficiente fazer a prática em si mesma, inclusive se a realizamos duas vezes ao dia, a menos que – ao mesmo tempo -, levemos à vida diária os efeitos da humildade e da confiança em Deus que a oração inicia por meio da purificação do inconsciente e da livre expressão destas forças. De modo que há um equilíbrio de ambos os lados destas atividades na habitação interior.”

Thomas Keating, *Con Todo el Corazón (Heartfulness)*
segmento 9 b.



Tenemos prácticas básicas, en las que hacemos una pausa diariamente para consentir conscientemente a la presencia y acción de Dios en nosotros: la Oración Centrante y la Lectio Divina.


Pero, ¿qué sucede cuando nos levantamos de la silla y regresamos a nuestras actividades diarias?

- Generalmente estamos dispersos
- Inmersos en el diálogo interior. Pensando sobre nosotros mismos.

Temos práticas básicas, nas quais fazemos uma pausa diariamente para consentir, conscientemente, à presença e ação de Deus em nosso interior: a Oração Centrante e a Lectio Divina.

Contudo, o que acontece quando nos levantamos da cadeira e regressamos às nossas atividades diárias?

- Geralmente, estamos dispersos.
- Imersos em um diálogo interior. Pensando sobre nós mesmos.




¿Qué podemos hacer?

La respuesta es sorprendentemente simple: Haz lo que estás haciendo, con atención y por amor a Dios. Esa es la forma de mantenerte siempre presente a la Presencia de Dios en el ahora, mientras preparamos la cena, ayudamos a los niños con las tareas, asistimos a una reunión de negocios, etc. Es algo sencillo, pero no fácil de realizar.

O que podemos fazer?

A resposta é surpreendentemente simples: faça o que está fazendo, com atenção e por amor a Deus. Esta é a forma de nos manter sempre presente à Presença de Deus no agora, enquanto preparamos o jantar, cuidamos das crianças com as tarefas, participamos de uma reunião de negócios, etc. É algo simples, mas não é fácil de realizar.




Atención: el cómo. Haz lo que estás haciendo y trae tu atención al momento presente y mantenla ahí: en la presencia de Dios. Siéntete en la actividad.

Intención: el por qué. Haz lo que estás haciendo por amor a Dios. “Y todo lo que hagan o digan, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él.” Colosenses 3: 17


Atenção: o como. Faça o que você está fazendo e traga a sua atenção para o momento presente e mantenha-se aí: na presença de Deus. Sinta-se na atividade.

Intenção: o por quê. Faça o que você estiver fazendo por amor a Deus. “E tudo quanto fizerdes, por palavra ou por obra, fazei-o em nome do Senhor Jesus, dando por ele graças a Deus Pai.” Colossenses 3,17.



Para mantener el silencio interior indispensable para permanecer en la presencia de Dios, necesitamos ayuda, necesitamos prácticas, ya que constantemente nuestros pensamientos, comentarios, planes, recuerdos, todo el diálogo interior, interfieren con este estado de presencia.

Para manter o silêncio interior indispensável para permanecer na presença de Deus, precisamos de ajuda, precisamos de práticas, pois constantemente nossos pensamentos, comentários, planos, recordações e todo diálogo interior interferem neste estado de presença.



“Preguntémonos qué podemos hacer, o si hay algo que podamos hacer para adelantar en la vida diaria la descarga de esos programas inconscientes que nos conducen a rutinas de las que nos parece imposible salir. En otras palabras, algún tipo de práctica para la vida diaria que refuerce el proceso de desidentificación que está ocurriendo en nuestra oración contemplativa mediante los dos períodos diarios en los que deliberadamente no pensamos en nuestros pensamientos ordinarios.”

“Pergunte-mo-nos o que podemos fazer ou se há algo que possamos fazer para adiantar, na vida diária, a descarga desses programas inconscientes que nos conduzem à rotinas das quais nos parece impossível sair. Em outras palavras, algum tipo de prática para a vida diária, que reforce o processo de desidentificação que está ocorrendo em nossa oração contemplativa, mediante os dois períodos diários, nos quais, deliberadamente, não pensamos em nossos pensamentos ordinários.”

Thomas Keating, *La Travesía Espiritual*, video 11 b. El Falso Yo en Acción




Continúa diciendo el Padre Thomas:

(Un método empleado) “por personas que practican la Oración Centrante consiste en escoger una frase de Oración Activa, quizá una tomada de las Escrituras. Esta práctica realmente proviene de los Padres del Desierto.” La repetimos una y otra vez cuando no estemos haciendo nada o estemos realizando una actividad que no requiere esfuerzo mental: bañarnos, lavar la loza, cepillarnos los dientes... o cuando nos damos cuenta de que estamos envueltos en un diálogo interior.

Continua dizendo Padre Thomas:

(Um método empregado) “por pessoas que praticam a Oração Centrante consiste em escolher uma frase de Oração Ativa, talvez tomada das Escrituras. Esta prática realmente provém dos Padres do Deserto.” Repetimos a frase uma e outra vez, quando não estamos fazendo nada ou estejamos realizando uma atividade que não requer esforço mental: tomando banho, lavando as mãos, escovando os dentes... ou quando nos damos conta de que estamos envolvidos em um diálogo interior.



La Oración Activa es una aspiración o jaculatoria generalmente extraída de las Escrituras. Es una frase corta de cinco a doce sílabas para ser usada a lo largo de la vida diaria. Aunque se recomienda una frase, también puede ser una palabra.

“La Frase de Oración Activa debe ser repetida una y otra vez en los momentos libres para que se arraigue en el corazón.” (MACA)

A Oração Ativa é uma aspiração ou jaculatória geralmente extraída das Escrituras. É uma frase curta, de cinco a doze sílabas, para ser usada ao longo da vida diária. Mesmo que seja recomendada uma frase, também pode ser uma palavra.

“A Frase da Oração Ativa deve ser repetida uma e outra vez nos momentos livres para que se enraíze no coração.” (MACA)



Ejemplos:

Señor mío y Dios mío

Dios mío, ven en mi auxilio

Señor, date prisa en socorrerme

Jesús, te amo.

Santa María, Madre de Dios

Señor, ten piedad.

El Señor es mi pastor y nada me faltará

Sagrado Corazón de Jesús en ti confío

Exemplos:

Meu Senhor e meu Deus.

Vinde ó Deus em meu auxílio

Senhor, socorrei-me sem demora.


Jesus, te amo.

Santa Maria, Mãe de Deus.

Senhor, tem piedade.

O Senhor é o meu pastor e nada me faltará.

Sagrado Coração de Jesus, eu confio em vós.



-“Aborda esta práctica sin ansiedad, apuro, ni esfuerzo excesivo.” Nada de culpas cuando nos olvidemos.

-Usa palabras positivas.

-Puedes formularla en términos del don que deseas recibir en tu vida espiritual como ayuda a permanecer más cercano/a a la presencia divina. Por ejemplo: Señor, enséñame a amar como tú; Cristo, hazme compasiva como tú; Jesús, ayúdame a perdonar...

-Usa frases sencillas y fáciles de recordar.

- “Aborde esta prática sem ansiedade, sem pressa e sem esforço excessivo.” Nada de culpas, quando nos esquecemos.

- Use palavras positivas.

- Você pode formulá-la em termos do dom que você deseja receber em sua vida espiritual, como ajuda a permanecer mais próximo à presença divina. Por exemplo: Senhor, ensina-me a amar como tu; Cristo, faz-me compassivo como tu; Jesus, ajuda-me a perdoar...


- Use frases simples e fáceis de recordar.

Frutos de La Oración Activa:

- Nos ayuda a mantener un reservorio de silencio.
- Borra los comentarios pregrabados de nuestras emociones
- Extiende los frutos de la Oración Centrante a la vida diaria.
- Es una forma de orar incesantemente.
- Ayuda a dismantelar el falso yo.

Frutos da Oração Ativa

- Ajuda-nos a manter um reservatório de silêncio.
- Apaga os comentários já gravados de nossas emoções.
- Estende os frutos da Oração Centrante à vida diária.
- É uma forma de orar incessantemente.
- Ajuda a dismantelar o falso-eu.




Mary Mrozowski nos recuerda que la Oración Activa, como toda forma de oración contemplativa, es una **oración del corazón**.

Cuando oímos la palabra “corazón” quizá la interpretemos como “emoción o sentimiento.” No se trata de esto ni de sentimentalismos.

Mary Mrozowski nos lembra que a Oração Ativa, como toda forma de oração contemplativa, é uma **oração do coração**.

Quando ouvimos a palavra “coração”, talvez a interpretemos como “emoção ou sentimento”. Não se trata disto e nem de sentimentalismo.



Explica Cynthia Bourgeault que el “corazón” es fundamentalmente un órgano de percepción espiritual. Su función principal es mirar más allá de lo obvio, la superficie de las cosas, y ver una realidad más profunda, que surge de una profundidad interior desconocida, un mundo en el que el significado, la intuición y la claridad se unen en una forma totalmente diferente.

¿Cómo conocemos a un ser amado?

Cynthia Bourgeault explica que o “coração” é fundamentalmente um órgão de percepção espiritual. Sua função principal é olhar mais além do óbvio, da superfície das coisas, e ver uma realidade mais profunda, que emerge de uma profundidade interior desconhecida, um mundo em que o significado, a intuição e a clareza se unem em uma forma totalmente diferente.

Como conhecemos um ser amado?

Mary Mrozowski:

¿Cómo nos adentramos en la Oración Activa?

“Lo que hacemos es permitirle intencionalmente al Espíritu que cree en nosotros una frase de oración sencilla, de cinco a nueve sílabas, que intencionalmente... decimos constantemente. Y debes hacer eso con alegría. Debes hacerlo con alegría en tu corazón.”

Mary Mrozowski:

Como adentramos na Oração Ativa?

“O que fazemos é permitir intencionalmente ao Espírito que crie em nós uma frase de oração simples, de cinco a nove sílabas, que intencionalmente... repetimos constantemente. E você deve fazer isto com alegria. Deve dizê-la com alegria no seu coração.”



Mary Mrozowski:

La Oración Activa va a pasar de tu cabeza, de algo intelectual, algo que está en la superficie de la consciencia, a tu corazón. A medida que la repetimos, igual que constantemente respiramos, se vuelve parte de nuestra respiración y de nuestra actividad, **Se mueve de la cabeza, a través de la garganta donde la articulamos, al corazón. Al interior de la cámara del corazón.**

Mary Mrozowski:

A Oração Ativa passa da sua cabeça, de algo intelectual, algo que está na superfície da consciência, para o seu coração. À medida em que a repetimos, igual como respiramos constantemente, ela se torna parte de nossa respiração e de nossa atividade. **Move-se da cabeça, através da garganta onde a articulamos, ao coração. Ao interior da câmara do coração.**



Mary Mrozowski:

La entrada a la cámara del corazón está aquí, en el medio de la cavidad torácica, entre los dos pechos. Esa es la entrada a la cámara del amor, donde mora el Espíritu de Amor. Nosotros no la creamos, es la forma en que fuimos creados. Es lo que Dios hizo. Esa es la entrada. Entra allí, en el silencio.

Mary Mrozowski:

A entrada à câmara do coração é aqui, no meio da cavidade torácica , entre os dois peitos. Esta é a entrada para a câmara do amor, onde mora o Espírito de Amor. Nós não a criamos; é a forma em que fomos criados. É o que Deus fez. Esta é a entrada. Entre ali, no silêncio.

Mary Mrozowski

La Oración Activa es una forma de estar en el momento presente, de estar orando constantemente.

Cuando estás muy ocupado y no puedes decirla conscientemente, ella se dice a sí misma. Resuena profundamente en tu interior. Está orando en ti incluso cuando estás muy ocupado. Al principio puedes decirla en voz alta, cantarla, bailar con ella, caminar con ella, con alegría. El cuerpo y el inconsciente captan el mensaje.

Mary Mrozowski:

A Oração Ativa é uma forma de estar no momento presente, de estar orando constantemente.

Quando você está muito ocupado e não pode dizê-la conscientemente, ela 'se diz' a si mesma. Ela ressoa profundamente no seu interior. Está orando em você inclusive quando você está muito ocupado. Em princípio, você pode dizê-la em voz alta, cantá-la, dançar com ela, caminhar com ela, com alegria. O corpo e o inconsciente captam a mensagem.

Mary Mrozowski:

Esta oración me mantiene consciente. Orando sin cesar. Es una maravillosa práctica espiritual. No se supone que pienses sobre la frase o que la analices. Simplemente se supone que la digas. (T.K.: que la escuches). Yo recomiendo que le permitas al Espíritu, que colabores con el Espíritu y crees la tuya, porque es algo muy individual y personal.

Mary Mrozowski:

Esta oração me mantém consciente, orando sem cessar. É uma maravilhosa prática espiritual. Não se supõe que você pense sobre a frase ou que a analise. Simplesmente supõe-se que você a diga. (T.K.: que a escute). Eu recomendo que permita ao Espírito, que colabore com o Espírito e crie a sua, porque é algo muito individual e pessoal.

Cómo usar la Oración Activa

Repítela a menudo, sin ansiedad ni esfuerzo excesivo, pero con intención.

Úsala cuando la mente no esté ocupada en una conversación o en algún trabajo o actividad que requiera concentración.

Cada vez que te des cuenta de que estás deambulando por tus pensamientos en un diálogo interior.

Eventualmente verás que la Oración Activa se hace realidad en ti y se dice a sí misma.


Como usar a Oração Ativa

- Repita-a com frequência, sem ansiedade e sem esforço excessivo, mas com intenção.
- Use-a quando a mente não estiver ocupada em uma conversaçao ou em algum trabalho ou atividade que requeira concentraçao.
- Use-a quando você perceber que está vagando por seus pensamentos em um diálogo interior.
- Eventualmente, você verá que a Oração Ativa se faz realidade em você e 'se diz' a si mesma.



Hagamos unos minutos de silencio y
pidámosle al Espíritu Santo que nos inspire una
frase de Oración Activa


Façamos uns minutos de silêncio e peçamos
ao Espírito Santo que nos inspire uma frase de
Oração Ativa.



“Necesitamos una terapia muy amplia. Y ciertamente, a medida que el tiempo avanza, el Terapeuta Divino ensancha...las paredes de nuestro consultorio, de nuestra habitación interior, a la totalidad de la vida, de modo que todo se convierte en un proceso de purificación, de sanación y de liberación de las potencialidades del inconsciente, y a enfrentar, más y más, el lado oscuro de nuestra personalidad bajo la forma del egocentrismo, que tiende a enfocarse en una identificación excesiva con nuestros roles, nuestros pensamientos, sentimientos, cuerpos y, por fin, con nuestra identidad.”

“Precisamos de uma terapia muito ampla. E, certamente, com o passar do tempo, o Terapeuta Divino alarga... as paredes de nosso consultório, de nossa habitação interior, para a totalidade da vida, de modo que tudo se converte em um processo de purificação, de cura e de libertação das potencialidades do inconsciente, e para enfrentar, mais e mais, o lado escuro de nossa personalidade sob a forma do egocentrismo, que tende a se concentrar em uma identificação excessiva com nossas funções, nossos pensamentos, sentimentos, corpos e, por fim, com nossa identidade.”

Thomas Keating, Con Todo el Corazón (Heartfulness) seg. 9b



Concluimos con esta invitación que nos hace el Padre Thomas:

“Todas estas prácticas se dirigen a llevarnos a ese espacio de neutralidad en el que podemos decidir qué hacer. ¡Prueba una!”

Concluimos com este convite que nos faz o Padre Thomas:

“-Todas estas prácticas visam a nos levar a esse espaço de neutralidade no qual podemos decidir o que fazer. Tente uma!”

