

EL PODER DE LA QUIETUD

Tomado de las Meditaciones Diarias de Richard Rohr.

A veces, la inacción es la mayor acción que podemos tomar. La quietud es, en ocasiones, el movimiento más importante que podemos hacer. (Charles Lattimore Howard).

Debemos encontrar fuentes de fortaleza y renovación para nuestro espíritu, o pereceremos... Es muy apropiado hacer algunas sugerencias concretas al respecto. Primero, debemos aprender a estar en silencio, a asentarnos en un lugar por un tiempo. En algún momento de cada día, todo debe detenerse y se debe practicar el arte de estar quieto. Para algunos temperamentos, esto no será fácil porque su sistema nervioso y cuerpo han estado acostumbrados durante años a la actividad, a funciones intensas y manifiestas.

Si es posible, encuentra una silla cómoda o un lugar tranquilo donde puedas no hacer nada. No se trata de leer un libro o un periódico, ni de pensar en el siguiente curso de acción, ni de lamentar errores pasados, ni de hablar. Solo se trata de no hacer nada en absoluto, excepto estar quieto.

Al principio, es posible que sientas somnolencia e incluso te quedes dormido. Sin embargo, llegará un momento en el que podrás estar en calma sin sentir sueño, sino con una sensación de relajación creativa que renovará tu mente y cuerpo.

Estos momentos pueden ser rescatados de las exigencias del día a día; pueden encontrarse en medio de una multitud; pueden surgir solo al final del día o en la tranquilidad de la mañana. Cada uno de nosotros debe encontrar su propio tiempo para desarrollar su particular arte de estar en calma. (Howard Thurman - instrucciones para practicar la quietud y la meditación en silencio).

Às vezes, a inação é a maior ação que podemos tomar. A quietude às vezes é o movimento mais importante que podemos fazer. (Charles Howard).

Devemos encontrar fontes de fortalecimento e renovação para o nosso espírito ou pereceremos... É muito apropriado fazer algumas sugestões concretas a este respeito. Primeiro, devemos aprender a ficar em silêncio, a assentarmos em um lugar por um tempo. Em algum momento de cada dia, parar tudo e deve-se praticar a arte de ficar quieto. Para alguns temperamentos, isso não será fácil porque o sistema nervoso e o corpo estão acostumados há anos à atividade, a funções intensas e manifestas.

Se possível, encontre uma cadeira confortável ou um lugar tranquilo, onde você possa não fazer nada. Não se trata de ler um livro ou jornal, ou de pensar sobre o próximo curso de ação, nem de lamentar erros passados e nem de conversar. Trata-se apenas de não fazer nada, exceto ficar quieto.

No início, é possível que nos sintamos sonolentos e até adormecer. Porém, chegará um momento em que ficaremos calmos, sem sentir sono, mas com uma sensação de relaxamento criativo que renovará a mente e o corpo.

Esses momentos podem ser resgatados das exigências do dia a dia; podem ser encontrados no meio de uma multidão e podem surgir apenas no final do dia ou no silêncio da manhã. Cada um de nós deve encontrar o seu próprio tempo para desenvolver a sua arte particular de se manter calmo. (Howard Thurman – Instruções para Praticar a Quietude e a Meditação Silenciosa).

El capellán Charles Lattimore Howard comparte la importancia de la quietud en su camino de fe:

"Estar quieto ha sido una parte necesaria de mi camino. La quietud, debo agregar, no es para mí lo mismo que el vacío. Aunque las aguas de un estanque puedan estar quietas en la superficie, en su interior hay mucha vida en movimiento. ¡La vida está dentro! ¡El amor está dentro!

Cuando estoy en calma, no me vacío. Prefiero estar lleno de amor que no tener nada dentro. Y estar quieto permite que esto ocurra, o mejor dicho, estar quieto nos permite darnos cuenta de que esto ya ha ocurrido. El amor está ahí dentro de nosotros, incluso ahora. Sin embargo, a veces las olas de la vida rugen con tanta fuerza que es difícil ver o sentir ese amor. Detenerse y estar lo suficientemente quieto para notar el amor dentro y alrededor de nosotros es un acto profundamente poderoso y contracultural... En la mayoría de la sociedad contemporánea, la quietud es un acto profético, que desafía aquello que nos exige movernos rápido y ascender constantemente. Desafía la idea de que es mejor estar ocupado y siempre ocupado. Rechaza el llamado a estar constantemente distraído y perpetuamente conectado."

O Capelão Charles Howard compartilha a importância da Quietude no seu caminho de Fé.

"Estar quieto tem sido uma parte essencial no meu caminho. Quietude, devo acrescentar, não é o mesmo que vazio para mim. Embora as águas de um lago possam estar ainda na superfície, há muita vida em movimento dentro dele. A vida está dentro! O amor está dentro!

Quando estou calmo, não me esvazio. Prefiro estar cheio de amor do que não ter nada dentro. E ficar quieto permite que isso aconteça, ou melhor, ficar quieto nos permite perceber que isso já aconteceu. O amor está dentro de nós, mesmo agora. Porém, às vezes as ondas da vida rugem com tanta força que é difícil ver ou sentir esse amor. Parar e ficar quieto o suficiente para perceber o amor dentro e ao nosso redor é um ato profundamente poderoso e contra cultural... Na maior parte da sociedade contemporânea, a quietude é um ato profético, que desafia tudo aquilo que exige que nos movamos rapidamente e ascendamos constantemente. Desafia a ideia de que é melhor estar ocupado e sempre ocupado. Rejeita o chamado para estar constantemente distraído e perpetuamente conectado."

DEJA QUE TU DIOS TE AME

ACÁLLATE

AQUIETATE

SOLO, VACIO

ANTE TU DIOS.

NO DIGAS NADA.

NO PREGUNTES NADA.

ACÁLLATE

AQUIÉTATE.

DEJA QUE TU DIOS VELE POR TÍ.

ESO ES TODO.

ÉL SABE.

ÉL ENTIENDE.

ÉL TE AMA CON UN AMOR ENORME.

ÉL SOLO DESEA VELAR POR TÍ

CON SU AMOR.

ACÁLLATE. AQUIÉTATE.

SÉ.

DEJA QUE TU DIOS TE AME.

(Anónimo)

CONSINTA QUE TEU DEUS TE AME

CALA-TE

AQUIETA-TE

A SÓS, VAZIO

DIANTE DE TEU DEUS.

NÃO DIGAS NADA,

NÃO PERGUNTES NADA.

CALA-TE

AQUIETA-TE

CONSINTA QUE TEU DEUS VELE POR TI.

ISSO É TUDO.

ELE SABE,

ELE ENTENDE.

ELE TE AMA COM UM AMOR ENORME.

ELE SÓ DESEJA VELAR POR TI

COM SEU AMOR.

ACALMA-TE, AQUIETA-TE.

SEJA.

CONSINTA QUE DEUS TE AME!

(Anônimo)

