



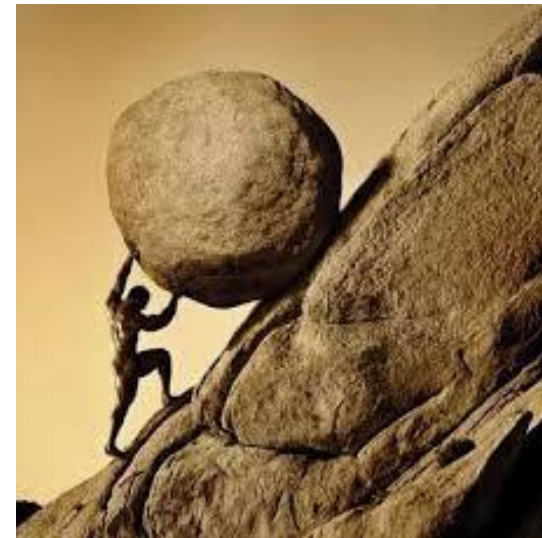
Extensión Contemplativa Internacional
Unidos en Oración Centrante
El Esfuerzo en la Travesía Espiritual

“Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados y yo les daré descanso.”

(Mateo 11: 28)

“Vinde a mim, todos vós que estais cansados e carregados dos fardos e eu vos darei descanso”.

(Mateus 11,28)



Thomas Keating, Mente Abierta Corazón Abierto

No puedes hacer esta oración por medio de la mera fuerza de voluntad. Cuanto más esfuerzo pongas en ello, menos fluirá. Cuando te descubras esforzándote demasiado, relájate y suéltalo. Introduce la palabra sagrada con suavidad, con extrema suavidad, como si dejaras caer una pluma sobre una mota de algodón absorbente.

Cuando los pensamientos te asalten como pelotas de béisbol, es natural que busques protegerte. Sin embargo, tratar de apartarlos con fuerza no es el camino. En su lugar, reconoce con honestidad: “Sí, estoy siendo bombardeado por pensamientos” y simplemente toléralos, sabiendo que, si esperas con paciencia, terminarán por desvanecerse. No respondas a la violencia con violencia. Esta oración es totalmente no violenta. Una señal de que te estás esforzando demasiado es una sensación de tensión en la frente o en la parte posterior del cuello...

No tengas expectativas en esta oración. Es un ejercicio de falta de esfuerzo, de desprendimiento... Luchar es querer lograr algo. Eso conduce a tratar de alcanzar una meta en el futuro, mientras que el método de la Oración Centrante está diseñado para traerte al momento presente. Desprender la mente de sus rutinas habituales es un proceso que *sólo podemos iniciar*, como sacar el tapón de una bañera. El agua se va por sí misma. No tienes que empujarla para vaciar la bañera. Simplemente permites que el agua corra... Esperar en presencia de Dios sin expectativas ni esfuerzos es suficiente.

Thomas Keating – Mente Aberta, Coração Aberto.

Não se pode fazer esta oração através da mera força de vontade. Quanto mais esforço colocar nela, menos fluirá. Quando perceber que está se esforçando demais, relaxe e deixe ir. Apresente a palavra sagrada com delicadeza, com extrema delicadeza, como se estivesse deixando cair uma pluma sobre um pedaço de algodão absorvente.

Quando os pensamentos nos chegam como bolas de beisebol, é natural buscar proteção. Contudo, tentar afastá-los não é o caminho. Em vez disso, reconheça honestamente: “Sim, estou sendo bombardeado por pensamentos” e simplesmente tolere-os, sabendo que se você esperar pacientemente, eles vão desvanecer-se. Não responda à violência com violência. Esta oração é totalmente não violenta. Um sinal de que você está se esforçando demais é uma sensação de tensão na testa ou na nuca...

Não tenha expectativas nesta oração. É um exercício de não esforço, de desapego... Lutar é querer alcançar algo. Isso leva a tentar alcançar uma meta no futuro, enquanto o método da Oração Centrante é projetado para trazer-nos para o momento presente. Desconectar a mente de suas rotinas habituais é um processo que só podemos dar início, como tirar a tampa da banheira. A água vai embora sozinha. Simplesmente permito que a água escorra... Esperar na presença de Deus, sem expectativas ou esforço, é o suficiente.

Thomas Keating hablaba con frecuencia sobre la importancia de la ausencia de esfuerzo en el camino espiritual y la aceptación de la debilidad humana. Sus enseñanzas enfatizan que la verdadera transformación no proviene de la fuerza de voluntad o el esfuerzo, sino de la entrega, la receptividad y la confianza en la presencia de Dios.

Keating no veía la debilidad humana como un fracaso, sino como una parte esencial del camino espiritual. Enseñaba que aceptar nuestras limitaciones e imperfecciones es clave para profundizar nuestra relación con Dios. En lugar de luchar contra nuestras fallas, sugería abrazarlas con humildad, reconociendo que la gracia de Dios actúa a través de ellas. En sus últimos años, al enfrentar la vejez y la enfermedad, hablaba aún más abiertamente sobre la necesidad de rendirse a nuestra propia fragilidad, confiando en que nuestra debilidad puede ser un canal del amor divino.

Uno de sus mayores descubrimientos fue que la transformación no ocurre al erradicar nuestras faltas, sino al sentarnos con ellas en la presencia de Dios. Con frecuencia hacía referencia a las palabras de San Pablo: *"Te basta mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad"* (2 Corintios 12:9), subrayando cómo nuestras vulnerabilidades se convierten en espacios de encuentro con la misericordia divina.

(Resumen del tema, preparado por Chat GPT!)

Thomas Keating falava frequentemente sobre a importância da ausência de esforço no caminho espiritual e da aceitação da debilidade humana. Seus ensinamentos enfatizam que a verdadeira transformação não vem da força de vontade ou do esforço, mas da entrega, da receptividade e da confiança na presença de Deus

Keating não via a debilidade humana como um fracasso, mas como uma parte essencial do caminho espiritual. Ele ensinou que aceitar as nossas limitações e imperfeições é chave para aprofundar nossa relação com Deus. Em vez de lutar contra as nossas falhas, ele sugeriu abraçá-las com humildade, reconhecendo que a graça de Deus opera através delas. Nos seus últimos anos, ao enfrentar a velhice e a doença, falou ainda mais abertamente sobre a necessidade de nos rendermos à nossa própria fragilidade, confiando que a nossa debilidade pode ser um canal do amor divino.

Uma de suas maiores descobertas foi que a transformação não ocorre erradicando nossas falhas, mas sentando-nos com elas na presença de Deus. Ele frequentemente fazia referência às palavras de São Paulo: “Basta-te a minha graça, porque é na fraqueza que se revela totalmente a minha força” (2 Coríntios 12,9), destacando como as nossas vulnerabilidades se tornam espaços de encontro com a misericórdia divina.

Thomas Keating, *De la Mente al Corazón*, capítulo 8

La mayor parte de mi vida fracasé en todo lo que quise hacer o esperé lograr. Aceptar esa experiencia existencial ha sido, para mí, el mayor de los tesoros. Lo resumiré en una palabra: **impotencia**.

Me identifico con la experiencia de San Pablo sobre la condición humana. Él dice que Dios le envió una *espinas en la carne* para evitar que se envaneciera por el éxtasis que experimentó al ser elevado al *Tercer Cielo*... Pablo oró fervientemente porque sentía que esa espinas en la carne era un terrible obstáculo para su predicación del Evangelio. La respuesta de Dios fue: “*Te basta mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad*”. Entonces, Pablo cambia de perspectiva y proclama: “*Con gusto me gloriaré en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Dios*”.

Todo este pasaje es una advertencia de que el éxito es una de las experiencias más peligrosas para el ser humano, especialmente en los círculos religiosos. Las etapas más altas del proceso transformador son tan sublimes que la tentación de atribuirnos esa transformación es muy fuerte, incluso en personas tan avanzadas como Pablo. De hecho, esta tentación es tan peligrosa que Dios, en su inmenso amor por nosotros, se asegura de que no corramos el riesgo de atribuirnos nuestros logros. La tendencia a apropiarnos de nuestros éxitos es el mayor obstáculo para la transformación divina, y su nombre es **soberbia**.

Thomas Keating, Da Mente ao Coração, capítulo 8

Na maior parte da minha vida, fracassei em tudo o que eu queria fazer ou esperava alcançar. Aceitar essa experiência existencial tem sido, para mim, o maior dos tesouros. Vou resumir em uma palavra: impotência.

Identifico-me com a experiência de São Paulo sobre a condição humana. Ele diz que Deus enviou-lhe um espinho na carne para evitar que ele se tornasse vaidoso por causa do êxtase que experimentou ao ser elevado ao Terceiro Céu... Paulo orou fervorosamente, porque sentiu que este espinho na carne era um terrível obstáculo à sua pregação do Evangelho. A resposta de Deus foi: “**Basta-te minha graça, porque é na fraqueza que se revela totalmente a minha força**”. Então, Paulo muda sua perspectiva e proclama: “**Portanto, prefiro gloriar-me das minhas fraquezas, para que habite em mim a força de Cristo**”.

Toda esta passagem é uma advertência de que o sucesso é uma das experiências mais perigosas para o ser humano, especialmente nos círculos religiosos. As etapas mais elevadas do processo transformador são tão sublimes que a tentação de atribuir essa transformação a nós mesmos é muito forte, mesmo em pessoas tão avançadas como Paulo. Na verdade, esta tentação é tão perigosa que Deus, no seu imenso amor por nós, cuida para que não corramos o risco de nos atribuir por nossas conquistas. A tendência de nos apropriarmos dos nossos sucessos é o maior obstáculo à transformação divina, e o seu nome é soberba.