

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE



En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: “No pierdan la paz. Si creen en Dios, crean también en mí. En la casa de mi Padre hay muchas habitaciones. Si no fuera así, yo se lo habría dicho a ustedes, porque ahora voy a prepararles un lugar. Cuando yo me vaya y les prepare un sitio, volveré y los llevaré conmigo, para que donde yo esté, estén también ustedes. Ya saben el camino para llegar a donde voy.” (Juan 14, 1-6)

Naquele tempo, disse Jesus a seus discípulos: Não se perturbe o vosso coração. Cedes em Deus, crede também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas. Não fora assim, eu vos teria dito; pois vou preparar-vos um lugar. Depois de ir e vos preparar um lugar, voltarei e vos tomarei comigo, para que, onde eu estou também vós estejais.

(São João 14,1-3)

Thomas Keating, *Mente Abierta, Corazón Abierto*:

Esta oración es una oración de gran simplicidad, una simplicidad característica de la niñez, que consiste en hacernos presentes al momento presente y olvidar lo que ha sucedido antes. Éste es el motivo por el que los cambios de estado de ánimo de los niños son tan notables. Pasan del llanto a la risa en un instante. Consentir a regresar a la palabra sagrada es toda la actividad que se requiere en la oración centrante. Todos los análisis, comentarios, sentimientos de culpa o recriminaciones distraen más que el pensamiento original. Es posible que el pensamiento original haya simplemente sido un plan para el futuro o un recuerdo. No es ni remotamente tan efectivo en sacarnos del silencio interior como un sentimiento o un pensamiento cargado de emoción. Como, por ejemplo, la vergüenza o el sentimiento de culpa.

En esta oración hemos de desarrollar una cierta aceptación gozosa de nuestros pensamientos. No podemos evitarlos. Si pudiéramos, seríamos ya perfectos en la contemplación. Supongo que, si éste fuera el caso, no estaríamos ahora leyendo este texto. Si eres como el 99,9 por ciento de la especie humana, éste es un proceso que requerirá cierto tiempo, y es posible que ni siquiera se complete en esta vida.

Esta oração é uma oração de grande simplicidade, uma simplicidade característica da infância, que consiste em nos fazermos presentes no momento presente e esquecer o que aconteceu antes. É por isso que as mudanças de humor das crianças são tão perceptíveis. Eles passam do choro ao riso em um instante. Consentir em retornar à palavra sagrada é toda a atividade requerida na Oração Centrante. Todas as análises, comentários, culpas ou recriminações distraem mais do que o pensamento original. O pensamento original pode ter sido simplesmente um plano para o futuro ou uma lembrança. Não é nem remotamente tão efetiva em nos tirar do silêncio interior como um sentimento ou um pensamento carregado de emoção. Como, por exemplo, a vergonha ou o sentimento de culpa.

Nesta oração devemos desenvolver uma certa aceitação alegre dos nossos pensamentos. Não podemos evitá-los. Se pudséssemos, já seríamos perfeitos na contemplação. Acho que, se fosse esse o caso, não estaríamos lendo este texto agora. Se formos como 99,9% da espécie humana, esse é um processo que levará algum tempo e pode nem ser concluído nesta vida.

La oración contemplativa es una especie de purgatorio. En la teología católica el purgatorio es un estado en el que completamos el camino a la unión divina en la otra vida, si es que no lo hemos concluido en ésta. Todo pequeño progreso significa un beneficio enorme para nosotros mismos y para todos los demás miembros de la especie humana. Estar en este camino es realmente la mayor contribución que podemos hacer a la familia humana. Este camino no implica únicamente lo que sucede en la oración; sino, más bien, lo que sucede en la oración nos capacita para vivir la vida diaria como una continuación del proceso de purificación. Los altibajos de la vida diaria, incluyendo su propia cotidianidad, son el ámbito en el que tiene lugar el camino cristiano. Dios es solidario con nuestra vida y nuestra muerte, tal como son. La perfección no consiste en sentirnos perfectos o en ser perfectos, sino en hacer lo que se supone que hagamos hacer sin ni siquiera advertirlo: amar a las personas sin buscar recompensa alguna. Sencillamente, hacerlo.

A oração contemplativa é uma espécie de purgatório. Na teologia católica, o purgatório é um estado no qual completamos o caminho à união divina na outra vida, caso ainda não o tenhamos concluído nesta vida. Cada pequeno progresso significa um enorme benefício para nós e todos os outros membros da espécie humana. Estar neste caminho é realmente a maior contribuição que podemos dar à família humana. Este caminho não implica apenas no que acontece na oração, mas o que acontece na oração nos permite viver a vida diária como uma continuação do processo de purificação. Os altos e baixos da vida diária, incluindo sua própria rotina diária, são o cenário em que a jornada cristã acontece. Deus é solidário com a nossa vida e com a nossa morte, tal como são. A perfeição não consiste em se sentir perfeito ou ser perfeito, mas sim fazer o que devemos fazer sem nem sequer adverti-lo: amar as pessoas sem buscar recompensa alguma. Simplesmente amar.

Para resumir, usamos la palabra sagrada sólo como una forma de clarificar plenamente nuestra intención, siempre que, debido a la debilidad de la naturaleza humana y al hecho de que los programas emocionales para la felicidad siguen aún vivos en el inconsciente, necesitemos de algún medio para regresar a nuestra intención original, que es consentir a la presencia y la acción de Dios en nuestro interior. Con la práctica regular se desarrolla una cierta facilidad para soltar rápidamente. Entonces entramos en la nube del no saber, que se desarrolla por medio de la repetición de pequeños actos de consentimiento. Esto significa que se han desmantelado los programas emocionales lo suficiente como para estar cuando interfieren con nosotros y poder regresar y poder regresar a nuestra intención original rápidamente, incluso sin tener que retornar necesariamente a la palabra o al símbolo sagrado.

El movimiento que se establece al introducir la palabra sagrada como el símbolo de nuestra intención de estar abiertos a la presencia y la acción de Dios nos lleva poco a poco al nivel espiritual de nuestro ser o, si usamos otra analogía, **a una atención general** al propio río de la consciencia y no a lo que pasa por la superficie del río. La palabra sagrada es simplemente el símbolo de nuestra intencionalidad. Por consiguiente, no hay ninguna palabra especial que sea mejor que otra, aunque a veces es necesario evitar algunas palabras porque provocan una asociación de ideas y la tendencia a pensar acerca de otros temas. En esta oración desarrollamos la capacidad de esperar en Dios con atención receptiva amorosa. Ese carácter amoroso se expresa mediante la fidelidad a la práctica y la paciencia con el proceso.

Em resumo, usamos a palavra sagrada apenas como uma forma de clarear plenamente nossa intenção, sempre que, devido à fraqueza da natureza humana e ao fato de que programas emocionais de felicidade ainda estão vivos no inconsciente, precisamos de algum meio para retornar à nossa intenção original, que é consentir à presença e ação de Deus em nosso interior. Com a prática regular, desenvolve-se uma certa facilidade para desapegar rapidamente. Entramos então na nuvem do não saber, que se desenvolve por meio da repetição de pequenos atos de consentimento. Isso significa que os programas emocionais foram desmantelados o suficiente para estarem presentes, quando interferem em nós, mas de modo a podermos retornar rapidamente à nossa intenção original, mesmo sem necessariamente ter que retornar à palavra ou símbolo sagrado.

O movimento estabelecido pela introdução da palavra sagrada, como símbolo da nossa intenção de estarmos abertos à presença e à ação de Deus, nos leva gradualmente ao nível espiritual do nosso ser ou, se usarmos outra analogia, **a uma atenção geral** ao próprio rio da consciência e não ao que passa sobre a superfície do rio. A palavra sagrada é simplesmente o símbolo da nossa intencionalidade. Portanto, não existe uma palavra especial que seja melhor que outra, embora às vezes seja necessário evitar algumas palavras porque elas provocam uma associação de ideias e a tendência a pensar em outros assuntos. Nesta oração, desenvolvemos a capacidade de esperar em Deus com atenção receptiva e amorosa. Esse caráter amoroso é expresso pela fidelidade à prática e pela paciência com o processo.
