



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL
UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE
PROFUNDIZANDO EL SILENCIO

Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se
fue a un lugar desierto, y allí oraba. (Marcos 1: 35)

De manhã, tendo-se levantado muito antes do amanhecer, ele saiu
e foi para um lugar deserto, e ali se pôs em oração.

(Marcos 1, 35)

Cuando ores, entra en tu aposento, cierra la puerta y ora a tu Padre
en secreto. Y tu Padre, que ve lo secreto, te recompensará. Al orar,
no hablen solo por hablar, como hacen los gentiles, porque ellos se
imaginan que serán escuchados por sus muchas palabras.

Quando orares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora ao teu Pai
em segredo; e teu Pai, que vê num lugar oculto, te recompensará.
Nas vossas orações, não multipliqueis as palavras, como fazem os
pagãos que julgam que serão ouvidos à força de palabras.

Mateus 6, 6-7



La Virgen del Silencio

Thomas Keating habló profundamente sobre el silencio como camino hacia la unión con Dios. Aquí compartimos algunas de sus citas más destacadas sobre el silencio:

"El silencio es el idioma de Dios, todo lo demás es una mala traducción."

"Cuando el silencio comienza a fluir de nuestra alma, la contemplación ha comenzado."

"La quietud es la mayor revelación; en ella encontramos a Dios esperándonos con amor infinito."

"El propósito de la oración contemplativa no es lograr algo, sino permitir que Dios nos transforme."

"El silencio interior nos permite escuchar la suave voz de Dios en lo más profundo de nuestro ser."

"La experiencia de silencio interior o descanso en Dios está más allá de los pensamientos, las imágenes y las emociones. Esta conciencia nos indica que el centro de nuestro ser es eterno e indestructible y que, como personas, somos amados por Dios y compartimos la vida divina."

Thomas Keating falou profundamente sobre o silêncio como caminho para a união com Deus. Aqui vamos compartilhar algumas de suas citações mais destacadas sobre o silêncio:

“O silêncio é a linguagem de Deus, tudo o mais é uma má tradução.”

“Quando o silêncio começa a fluir de nossa alma, a contemplação há começado.”

“A quietude é a maior revelação; nela encontramos Deus nos esperando com amor infinito.”

“O propósito da oração contemplativa não é conseguir algo, mas permitir que Deus nos transforme”.

“O silêncio interior nos permite escutar a voz suave de Deus no mais profundo do nosso ser.”

“A experiência do silêncio interior ou do descanso em Deus está além dos pensamentos, imagens e emoções. Esta consciência nos diz que o centro do nosso ser é eterno e indestrutível e que, como pessoas, somos amados por Deus e compartilhamos a vida divina”.

El primer idioma de Dios es el silencio. Es la palabra sagrada expresada en su nivel más profundo. La Palabra de Dios surge del silencio infinito del Padre, quien es la fuente de la vida divina. Cuando nuestra vida surge de períodos de silencio, es una vida más genuina, y cuando regresamos al silencio, nuestra vida recibe su significado más verdadero. El silencio más profundo ocurre cuando uno ni siquiera es consciente de estar en silencio, cuando uno se fusiona y pierde su propia identidad en el misterio de Cristo.

Cuando entramos en un profundo silencio interior y, como dice Evagrio, "dejamos a un lado" nuestros pensamientos, hemos trascendido la imaginación y su funcionamiento. Entonces habitamos dentro de nuestro propio espíritu, donde nos acercamos a la experiencia de Cristo, ya que Él mora en el centro de nuestro espíritu. Y lo hacemos sin siquiera proponérnoslo explícitamente...

El silencio interior es, ante todo, un estado en el que no nos aferramos a los pensamientos a medida que pasan... Dividir el día en dos períodos iguales de oración profunda brinda la máxima oportunidad para que tu reserva de silencio influya en toda la jornada. El silencio interior es una de las experiencias humanas más fortalecedoras y afirmadoras. A medida que Dios da vida al "nuevo tú" en el silencio interior, Su visión de las cosas se vuelve más importante para ti que la tuya propia.

Alternar entre el silencio profundo y la acción gradualmente los unifica. Cuando se integran plenamente, somos contemplativos y, al mismo tiempo, completamente capaces de una acción intensa. Somos Marta y María a la vez.

(Referencia y Concordancia Para las Obras de Thomas Keating. Sin publicar.)

A primeira linguagem de Deus é o silêncio. É a palavra sagrada expressa em seu nível mais profundo. A Palavra de Deus emerge do silêncio infinito do Pai, que é fonte da vida divina. Quando a nossa vida emerge de períodos de silêncio, é uma vida mais genuína, e quando regressamos ao silêncio, a nossa vida recebe o seu significado mais verdadeiro. O silêncio mais profundo ocorre quando não se tem sequer consciência de estar em silêncio; quando se funde e se perde a própria identidade no mistério de Cristo.

Quando entramos num profundo silêncio interior e, como disse Evágrio, “deixamos de lado” os nossos pensamentos, transcendemos a imaginação e o seu funcionamento. Habitamos então dentro do nosso próprio espírito, onde nos aproximamos da experiência de Cristo, já que Ele habita no centro do nosso espírito. E fazemos isso sem sequer ter a intenção explícita de fazê-lo...

O silêncio interior é, acima de tudo, um estado em que não nos apegamos aos pensamentos à medida que eles passam... Dividir o dia em dois períodos iguais de oração profunda proporciona a oportunidade máxima para que a nossa reserva de silêncio influencie o dia inteiro. O silêncio interior é uma das experiências humanas mais fortalecedoras e afirmadoras. À medida que Deus dá vida ao “novo tu” no silêncio interior, a visão d’Ele das coisas se torna mais importante para nós do que a visão de cada um em particular.

A alternância entre o silêncio profundo e a ação gradual unifica-os. Quando plenamente integrados, somos contemplativos e, ao mesmo tempo, plenamente capazes de uma ação intensa. Somos Marta e Maria ao mesmo tempo.

(Referência e concordância com as obras de Thomas Keating. Não publicado.)

“El mundo necesita desesperadamente de personas libres de ilusiones culturales y comprometidas a explorar la verdadera realidad; no sólo para comprender la naturaleza material de las cosas, sino también para conocer la Fuente misma de todo lo que existe. Una práctica contemplativa en desarrollo acaba convirtiéndose en una receptividad total.

En esa receptividad, uno es consciente de un silencio que se está convirtiendo en una atracción irresistible. El silencio conduce a la quietud. La quietud conduce a la entrega. Aunque esto no sucede cada vez que nos sentamos a orar, el silencio interior se abre gradualmente a una espaciosa apertura interior que está viva. En este contexto, si hablamos de vacío, no estamos hablando sólo de vacío, sino de un vacío que comienza a llenarse de Presencia.

Tal vez podríamos decir que la contemplación se produce cuando el silencio interior se transforma en Presencia. Esta Presencia, una vez establecida en nuestro ser más íntimo, podría llamarse amplitud interior. No hay nada en ella, excepto cierto brillo y vitalidad. Estás despierto, pero despierto a qué, no lo sabes. Estás despierto a algo que no puedes describir y que es absolutamente maravilloso, totalmente generoso, y que se manifiesta con creciente ternura, dulzura e intimidad.”

Amén.

(Thomas Keating, *De la Mente al Corazón*, capítulo 5)

“O mundo precisa desesperadamente de pessoas livres de ilusões culturais e comprometidas em explorar a verdadeira realidade; não apenas para compreender a natureza material das coisas, mas também para conhecer a própria Fonte de tudo o que existe. Uma prática contemplativa em desenvolvimento acaba se tornando receptividade total.

Nessa receptividade, tornamo-nos conscientes de um silêncio que se está convertendo em uma atração irresistível. O silêncio conduz à quietude. A quietude conduz à entrega. Embora isso não aconteça sempre que nos sentamos para orar, o silêncio interior abre-se gradualmente para uma ampla abertura interior que está viva. Neste contexto, se falamos de vazio, não estamos falando apenas de vazio, mas de um vazio que começa a se preencher da Presença.

Talvez pudéssemos dizer que a contemplação ocorre quando o silêncio interior se transforma em Presença. Esta Presença, uma vez estabelecida em nosso ser mais íntimo, poderia ser chamada de amplitude interior. Não há nada nela exceto um certo brilho e vitalidade. Você está desperto, mas desperto a quê, isso não se sabe. Desperto para algo que não se consegue descrever e que é absolutamente maravilhoso, totalmente generoso, e que se manifesta com crescente ternura, docura e intimidade.”

Amém.

(Thomas Keating, Da Mente ao Coração, capítulo 5)