

¿Por qué la contemplación?

El padre Richard Rohr describe la importancia de la práctica de la contemplación:

La contemplación trata de ver, pero una forma de ver que va mucho más allá de simplemente mirar, porque también incluye reconocer y, por lo tanto, apreciar. La mente contemplativa no nos dice qué ver, sino que nos enseña **cómo** ver lo que contemplamos.

La contemplación nos permite ver la verdad de las cosas en su totalidad. Es una disciplina mental y un don que nos desvincula, incluso a nivel neurológico, de nuestra adicción a nuestra manera habitual de pensar y de nuestra mente, que cree que está en control. Dejamos de creer en nuestra pequeña mente binaria (que reduce las cosas a dos opciones y generalmente se identifica con una de ellas) y comenzamos a reconocer la insuficiencia de esa forma limitada de conocer la realidad. De hecho, una mente binaria es una receta para la superficialidad, si no para la necedad. Solo los contemplativos, o los profundamente intuitivos, pueden comenzar a aventurarse en horizontes mucho más amplios y abiertos. Probablemente por eso Einstein dijo: "La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado. La imaginación abarca el mundo".

Por que a Contemplação?

O padre Richard Rohr descreve a importância da prática da contemplação:

Contemplação é sobre ver, mas uma forma de ver que vai muito além de simplesmente olhar, porque inclui também reconhecer e, portanto, apreciar. A mente contemplativa não nos diz o que ver, mas nos ensina **como** ver o que contemplamos.

A contemplação nos permite ver a verdade das coisas em sua totalidade. É uma disciplina mental e um dom que nos liberta, mesmo em nível neurológico, do vício em nossa maneira habitual de pensar e de nossa mente, que acredita estar no controle. Paramos de acreditar em nossa pequena mente binária (que reduz as coisas a duas opções e geralmente se identifica com uma delas) e começamos a reconhecer a inadequação dessa maneira limitada de conhecer a realidade. Na verdade, uma mente binária é uma receita para a superficialidade, se não para a tolice. Somente os contemplativos, ou profundamente intuitivos, podem começar a se aventurar em horizontes muito mais amplos e abertos. É provavelmente por isso que Einstein disse: "A imaginação é mais importante que o conhecimento. O conhecimento é limitado. A imaginação abrange o mundo."

Pero, ¿cómo aprendemos esta mente contemplativa, esta manera profunda, misteriosa y vivificante de ver y de estar con la realidad? ¿Por qué no nos resulta natural? En realidad, sí aparece momentáneamente, en estados de gran amor y gran sufrimiento, pero esa visión abierta normalmente no dura. Rápidamente volvemos al análisis dualista y utilizamos nuestros juicios para retomar el control. Una práctica de oración—la contemplación—es simplemente una manera de mantener los frutos del gran amor y el gran sufrimiento a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. Y eso requiere mucha práctica; de hecho, toda nuestra vida se convierte en una práctica continua.

Para empezar a ver con nuevos ojos, debemos observar y, a menudo, sentirnos humillados por la forma habitual en que nos encontramos a cada momento. Es humillante porque veremos que estamos bien entrenados en solo unas pocas respuestas predecibles. Pocas de nuestras respuestas son originales, frescas o naturalmente respetuosas con lo que está justo delante de nosotros.

Mas, como aprendemos essa mente contemplativa, essa maneira profunda, misteriosa e vivificante de ver e conviver com a realidade? Por que isso não nos parece natural? De fato, ela aparece momentaneamente, em estados de grande amor e grande sofrimento, mas essa visão aberta normalmente não dura. Retornamos rapidamente à análise dualística e usamos nossos julgamentos para retomar o controle. A prática da oração — a contemplação — é simplesmente uma maneira de manter os frutos de grande amor e grande sofrimento ao longo do tempo e em diferentes situações. E isso requer muita prática; na verdade, toda a nossa vida se torna uma prática contínua.

Para começar a ver com novos olhos, precisamos observar e, muitas vezes, nos sentir humilhados diante da maneira habitual como nos encontramos em cada momento. É humilhante, porque veremos que estamos bem treinados em apenas algumas respostas previsíveis. Poucas de nossas respostas são originais, novas ou naturalmente respeitadas com o que está bem na nossa frente.

Las respuestas humanas más comunes ante un nuevo momento son la desconfianza, el cinismo, el miedo, las reacciones impulsivas, el desdén y un juicio excesivo. Es tan desalentador cuando tenemos el valor de ver finalmente que estas son las formas comunes en que el ego trata de estar en control de los datos en lugar de permitir que el momento tenga algo de control sobre nosotros y nos enseñe algo nuevo.

Para permitir que el momento nos enseñe, debemos dejarnos sorprender al menos un poco por él hasta que nos atraiga hacia el interior y hacia arriba, hacia una experiencia sutil de asombro. Normalmente necesitamos un solo momento de asombro gratuito para comenzar y tales momentos son la única base sólida para todo el instinto y el camino religioso.

As reações humanas mais comuns diante de um novo momento são: a desconfiança, cinismo, medo, reações impulsivas, desdém e julgamento excessivo. É muito desalentador quando temos a coragem de finalmente ver que essas são as maneiras comuns pelas quais o ego tenta controlar os dados em vez de permitir que o momento tenha algum controle sobre nós e nos ensine algo novo.

Para permitir que o momento nos ensine, devemos nos permitir ser surpreendidos, pelo menos um pouco, por ele, até que ele nos atraia para dentro e para cima, em direção a uma experiência sutil de admiração. Geralmente precisamos de um único momento de admiração gratuita para começar, e tais momentos são a única base sólida para todo o instinto e caminho religioso.