

UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE

“UN IMPULSO DESNUDO DIRIGIDO HACIA DIOS”

*El Libro de la Orientación Particular*, por el autor inglés anónimo de *La Nube del No Saber*, fragmentos de caps. 1 y 3 y poema 6 de Thomas Keating, *El Abrazo Secreto*.



Rochelle Blumenfeld, “Mirando Hacia el Interior,” 2014, acrílico sobre lienzo.

*Dios le dijo a Moisés: «Yo soy el que soy». Luego añadió: «Tú les hablarás así a los israelitas: «Yo soy» me envió a ustedes». (Éxodo 3: 14)*

Quando te retires a orar, aparta de tu mente todo lo que has estado haciendo o piensas hacer. Deja pasar todo pensamiento, sea bueno o malo... Trata de que no quede en tu mente consciente nada a excepción de *un impulso desnudo dirigido hacia Dios*. Desnúdalo de toda idea particular sobre Dios. No te pongas a pensar en cómo es Dios o en lo que ha creado. Mantén despierta solamente la simple consciencia de que *él es como es*. Déjale que sea como es, te lo pido, y no le obligues a ser de otra manera. No indagues más en él, confía en que Dios es Dios y que esa fe sea tu fundamento. Esta simple consciencia, desnuda de ideas y deliberadamente amarrada y anclada en la fe, vaciará tu pensamiento y afecto dejando sólo un reconocimiento sencillo y un abrazo *ciego a tu propio ser*. Es como si le dijeras a Dios: Señor, yo me ofrezco a ti, sin analizar nada acerca de ti. Te acepto como eres y nada más."

Deus disse a Moisés: "Eu sou aquele que sou". E acrescentou "Assim responderás aos Israelitas: "Eu sou" envia-me a vós". (Êxodo 3,14)

Quando você se retirar para orar, tire de sua mente tudo que está fazendo ou planeja fazer. Deixe passar todo pensamento, seja bom ou ruim... Tente não deixar nada em sua mente consciente, exceto *um impulso desnudo direcionado a Deus*. Desnude-o de qualquer ideia particular sobre Deus. Não pense em como Deus é ou no que há criado. Apenas mantenha desperta a simples consciência de que *ele é como é*. Deixe que ele seja como é, eu imploro, e não o force a ser de outra maneira. Não pergunte mais a ele, confie que Deus é Deus e que essa fé seja o seu fundamento. Essa simples consciência, despojada de ideias e deliberadamente amarrada e ancorada na fé, esvaziará seu pensamento e afeto deixando apenas um reconhecimento puro e um abraço *cego de seu próprio ser*. É como se você dissesse a Deus: Senhor, eu me ofereço a ti, sem analisar nada acerca de ti. Eu te aceito como é e nada mais."

Que este sosiego y oscuridad ocupe toda tu mente y que seas tú un reflejo de ella. Pues quiero que el pensamiento que tienes de ti mismo sea tan puro y simple como el que tienes de Dios. Esa sencillez te unirá espiritualmente a él sin fragmentación alguna y sin disipación de tu mente. *Él es tu ser y en él tú eres lo que eres, no sólo porque él es la causa y el ser de todo lo que existe, sino porque él es tu causa y el centro profundo de tu ser.* En esta obra de contemplación, por tanto, has de pensar en él y en ti de la misma manera: es decir, con la simple consciencia de que él es como es y que tú eres como eres. En este sentido tu pensamiento no quedará dividido o disperso, sino unificado en él, que es el todo.

Ahora bien, acuérdate de esta distinción entre él y tú: él es tu ser, pero tú no eres el suyo. Es cierto que todo existe en él como en su fuente y fundamento del ser, y que él existe en todas las cosas, como su causa y su ser. Pero queda una distinción radical: él solo es su propia causa y su propio ser.

Siendo esto así, deja que la gracia una tu pensamiento y afecto a él, mientras que tú te apartas hasta de la más mínima indagación sobre las cualidades particulares de tu ser o del suyo. Mantén tu pensamiento totalmente desnudo, tu afecto limpio de todo querer y tu ser simplemente tal como eres. Así la gracia de Dios puede tocarte y nutrirte *con el conocimiento experimental de Dios tal como es.* En esta vida, semejante experiencia permanecerá siempre oscura y parcial, de modo que tu ardiente deseo de él esté siempre nuevamente encendido por él. Levanta, pues, tus ojos con alegría y dile a tu Señor, con palabras o en el corazón: “Señor, yo te ofrezco lo que soy pues tú eres todo lo que soy.” Luego, descansa tu mente. Recuerda esta sencilla verdad: tú eres como eres.

Que este sossego e obscuridade ocupem toda a sua mente e que você seja um reflexo disso. Pois quero que o pensamento que você tem de si mesmo seja tão puro e simples quanto o que tem de Deus. Essa simplicidade te unirá espiritualmente a ele sem qualquer fragmentação ou dissipação de sua mente. *Ele é o teu ser e nele tu és o que és, não só porque ele é a causa e o ser de tudo o que existe, mas porque ele é a tua causa e o centro profundo do teu ser.* Nesta obra de contemplação, portanto, você deve pensar nele e em si mesmo da mesma maneira: isto é, com a simples consciência de que ele é como ele é e de que você é como é. Nesse sentido, seu pensamento não estará dividido ou disperso, mas unificado nele, que é o todo.

Agora, lembre-se desta distinção entre ele e você: ele é o seu ser, mas você não é dele. É verdade que tudo existe nele como sua fonte e fundamento do ser, e que ele existe em todas as coisas, como sua causa e seu ser. Mas uma distinção radical permanece: só ele é sua própria causa e seu próprio ser.

Sendo assim, deixe que a graça una seu pensamento e afeto a ele, enquanto você se afasta até mesmo da menor indagação sobre as qualidades particulares de seu ser ou dele. Mantenha seu pensamento totalmente desnudo, seu afeto limpo de todo desejo e seu ser simplesmente como é. Assim, a graça de Deus pode te tocar e te nutrir *com o conhecimento experimental de Deus tal como é.* Nesta vida, semelhante experiência permanecerá sempre obscura e parcial, de modo que seu ardente desejo por ele será sempre e continuamente aceso por ele. Portanto, levante os olhos com alegria e diga ao seu Senhor, com palavras ou no coração: "Senhor, ofereço-te o que sou porque tu és tudo o que eu sou". E então descanse sua mente. Lembre-se desta simples verdade: você é como é.

Sin duda, cuando comiences este ejercicio, tus facultades indisciplinadas, al no encontrar carne con que alimentarse, te increparán airadamente para que lo abandones. Te pedirán que emprendas algo más digno, lo que significa, por supuesto, algo más adecuado para ellas. Pero ahora tú estás entregado a una obra tan por encima de su actividad acostumbrada, que piensan que estás perdiendo el tiempo. Pero su desagrado, por cuanto tiene aquí su origen, de hecho es una buena señal, ya que prueba que has emprendido algo de gran valor. Eso me complace. ¿Y por qué no? Pues no puedo hacer nada, ni ningún ejercicio de mis facultades físicas o espirituales me puede acercar tanto a Dios y alejarme del mundo, como esta tranquila y limpia conciencia de mi ciego ser y de mi entrega gozosa a Dios... Mantente, por tanto, recogido y anclado en el centro profundo de tu espíritu y no te vuelvas atrás para actuar con tus facultades bajo ningún pretexto, por sublime que sea.

---

Thomas Keating, Poema número 6, *El Abrazo Secreto*

DE LA NADA

Ser nada

Es consentir a ser una simple criatura.

Éste es el sitio de encuentro con

“Yo SOY el que SOY.”

Cuando ya no hay “mí, yo, o mío,”

Sólo permanece “Yo SOY.”

Entonces el “yo” puede desaparecer,

Dejando solamente SOY...

Sem dúvida, quando você começar este exercício, suas faculdades indisciplinadas, não encontrando carne para se alimentar, irão repreendê-lo com raiva para que o abandone. Pedirão que você empreenda algo mais digno, o que significa, é claro, algo mais adequado para elas. Mas agora você está envolvido em uma obra tão acima de sua atividade habitual, que elas pensam que você está perdendo seu tempo. Mas o descontentamento delas, por ter aqui sua origem, é na verdade um bom sinal, pois prova que você empreendeu algo de grande valor. Isso me agrada. E por que não? Bem, nada posso fazer, nem nenhum exercício das minhas faculdades físicas ou espirituais pode aproximar-me tanto de Deus e afastar-me do mundo, como esta tranquila e clara consciência do meu cego ser e da minha alegre entrega a Deus... Permaneça, portanto, recolhido e ancorado no centro profundo do seu espírito e não volte atrás para agir com suas faculdades sob qualquer pretexto, por mais sublime que seja.

---

Thomas Keating, Poema número 6, O Abraço Secreto

DO NADA

Ser Nada

É consentir em ser uma simples criatura.

Este é o lugar de encontro com

"Eu SOU o que SOU."

Quando já não houver mais "mim, eu ou meu",

Somente permanece "EU SOU"

Então o "eu" pode desaparecer,

Deixando somente SOU...