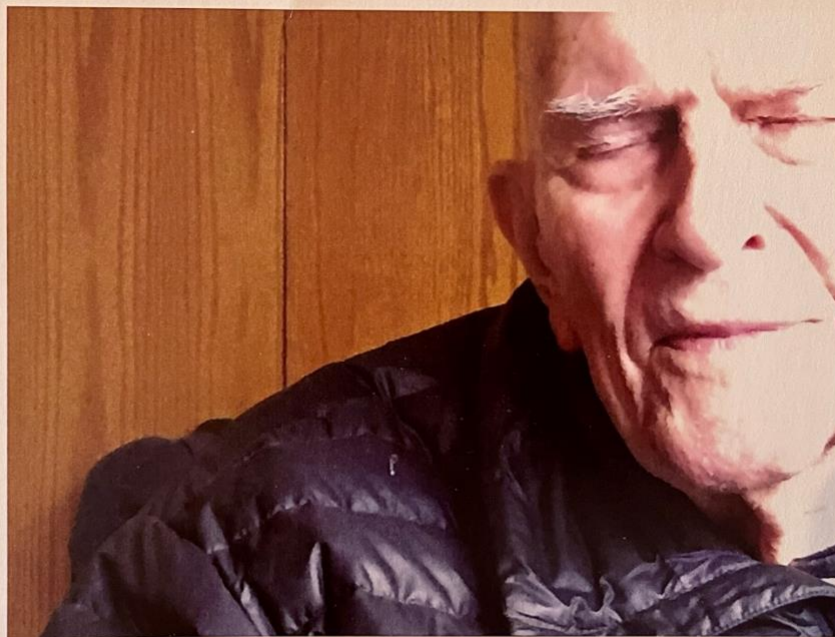




## 7 Fases de la Oración Centrante



## 7 Invitaciones

### 2) SOLEDAD

La soledad fluye del silencio interior. No prestar atención a nuestro diálogo interior conduce a “descansar en Dios” y a una consciencia libre de contenido particular.  
(Thomas Keating)

### 2) SOLIDÃO

A solidão flui do silêncio interior. Não prestar atenção ao nosso diálogo interior conduz a "descansar em Deus" e a uma consciência livre de conteúdo particular.

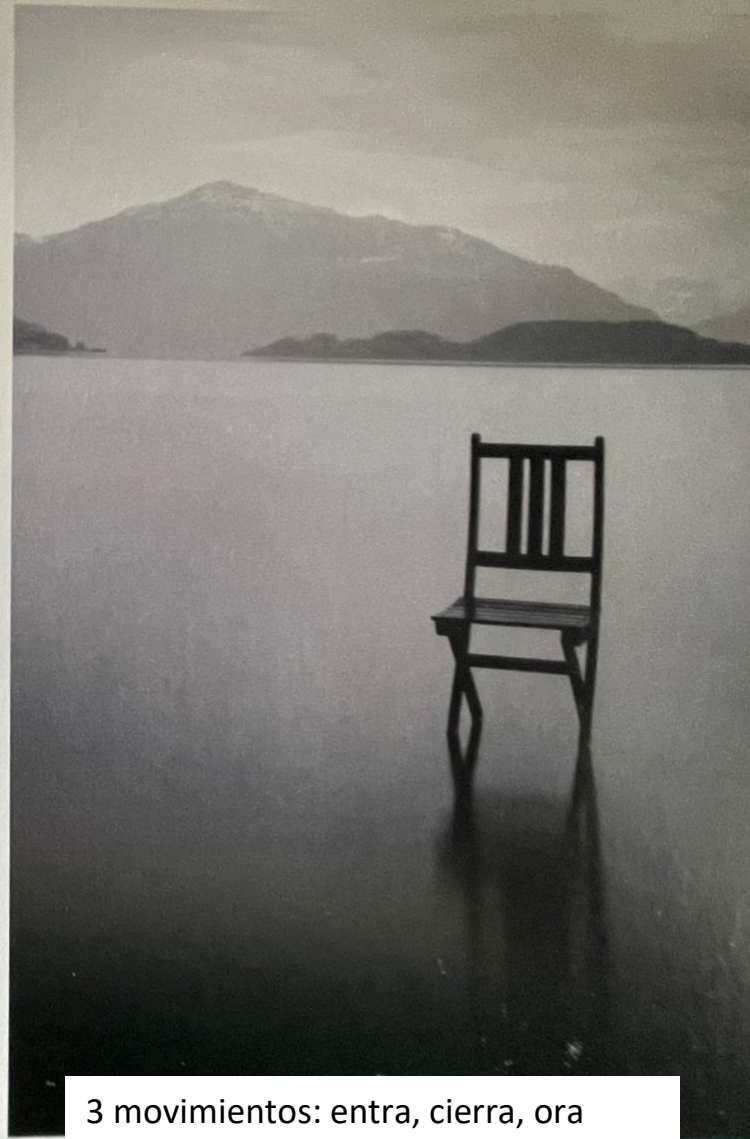
(Thomas Keating)

# Soledad

“Quando orares, entra no teu quarto,  
fecha a porta e ora ao teu Pai em  
segredo”

Quando ores, entra en tu habitación  
cierra la puerta, y ora a tu Padre en  
segreto.

Mateo 6:6



3 movimientos: entra, cierra, ora

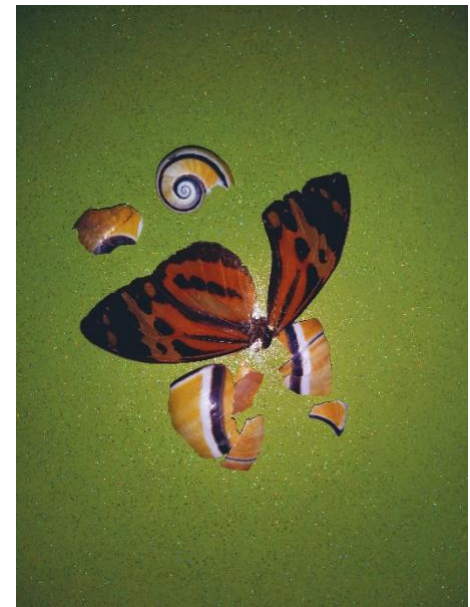
3 movimentos: entra. fecha. ora

La soledad es la fragua de la transformación. Sin soledad seguimos siendo víctimas de nuestra sociedad y continuamos enredados en las ilusiones del falso yo... La soledad es el lugar de la gran lucha y del gran encuentro --la lucha contra las compulsiones del falso yo, y el encuentro con el Dios amoroso que se ofrece como sustancia del nuevo yo.

Henri Nouwen, El Camino del Corazón

A solidão é a forja da transformação. Sem solidão, permanecemos sendo vítimas de nossa sociedade e continuamos enredados nas ilusões do falso eu... A solidão é o lugar da grande luta e do grande encontro -- a luta contra as compulsões do falso eu e o encontro com o Deus amoroso que se oferece como substância do novo eu.

Henri Nouwen, O Caminho do Coração



De madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó y salió de la ciudad para ir a orar a un lugar solitario.

Marcos 1: 35

De madrugada, quando ainda estava escuro, Jesus se levantou e saiu da cidade para ir orar em um lugar solitário

*Marcos 1,35*





### **Cuando nos apartamos y “cerramos la puerta”, no dejamos a nadie por fuera.**

La soledad no consiste en retirarse de la vida ordinaria. No está “aparte de”, “por encima de”, ni es “mejor que” la vida ordinaria; por el contrario, la soledad es el fundamento mismo de la vida ordinaria. Es la base misma de esa actividad sencilla, sin pretensiones y totalmente humana, mediante la cual tranquilamente nos ganamos la vida y compartimos nuestras experiencias con algunos amigos íntimos. Pero debemos aprender a conocer y aceptar esta base de nuestro ser. Aunque siempre está ahí, para la mayor parte de la gente es algo inimaginable y desconocido. En consecuencia, su vida no tiene centro ni fundamento. Se dispersa en una pretensión de “unión” en la que no hay un significado real. Sólo cuando nuestra actividad procede del terreno en el que hemos consentido a ser disueltos, tiene la fecundidad divina del amor y de la gracia. Sólo entonces llega realmente a los demás en verdadera comunión.

Thomas Merton, “Amor y Soledad,” en *Loving and Living*.

### **Quando nos afastamos e "fechamos a porta", não deixamos ninguém de fora.**

A solidão não consiste em retirar-se da vida comum. Não está "aparte de", "acima de" e nem é "melhor que" a vida comum; pelo contrário, a solidão é o próprio fundamento da vida comum. É a própria base dessa atividade simples, despretensiosa e totalmente humana, mediante a qual ganhamos tranquilamente a vida e compartilhamos nossas experiências com alguns amigos íntimos. Mas devemos aprender a conhecer e aceitar essa base do nosso ser. Embora esteja sempre aí, para a maioria das pessoas é algo inimaginável e desconhecido. Conseqüentemente, sua vida não tem centro nem fundamento. Está dispersa em uma pretensão de "união" em que não há um significado real. Somente quando nossa atividade procede do terreno em que consentimos em ser dissolvidos, ela tem a fecundidade divina do amor e da graça. Só então alcança realmente os outros em verdadeira comunhão.

Thomas Merton, "Amor e Solidão", em *Loving and Living*.

En la soledad, desenmascaramos lentamente la ilusión... y descubrimos en el centro de nuestro ser que no somos lo que podemos conquistar, sino lo que nos ha sido dado. En la soledad podemos escuchar la voz de Aquel que nos habló antes de que pudiéramos pronunciar una palabra, que nos sanó antes de que pudiéramos hacer ningún gesto de ayuda, que nos liberó mucho antes de que pudiéramos liberar a nadie, y que nos amó mucho antes de que pudiéramos dar amor a los demás.

Es en esta soledad que descubrimos que *ser* es más importante que *tener*...

En la soledad descubrimos que nuestra vida no es una posesión que hay que defender, sino un don para ser compartido.

En la soledad nos damos cuenta de que nuestro valor no es lo mismo que nuestra utilidad.

En la soledad podemos envejecer libremente, sin preocuparnos por nuestra utilidad... Podemos formar una comunidad de fe en la que hay poco que defender, pero mucho que compartir.

Henri Nouwen, *Out of Solitude*



Na solidão, lentamente desmascaramos a ilusão... e descobrimos no âmago do nosso ser que não somos o que podemos conquistar, mas o que nos foi dado. Na solidão, podemos escutar a voz d'Aquele que nos falou antes que pudéssemos pronunciar uma palavra, que nos curou antes que pudéssemos fazer qualquer gesto de ajuda, que nos libertou muito antes que pudéssemos libertar alguém e que nos amou muito antes que pudéssemos dar amor aos outros.

É nesta solidão que descobrimos que *ser* é mais importante do que ter...

Na solidão, descobrimos que nossa vida não é uma posse que tem que ser defendida, mas um dom a ser compartilhado.

Na solidão, percebemos que nosso valor não é o mesmo que nossa utilidade.

Na solidão, podemos envelhecer livremente, sem nos preocupar com a nossa utilidade... Podemos formar uma comunidade de fé na qual haja pouco a defender, mas muito a compartilhar.

Henri Nouwen, *Out of Solitude*



Favor de compartir algunas de las formas concretas en las que respondemos a la invitación a cultivar la soledad.

Por favor, compartilhe algumas das maneiras concretas que respondemos ao convite para cultivar a solidão.