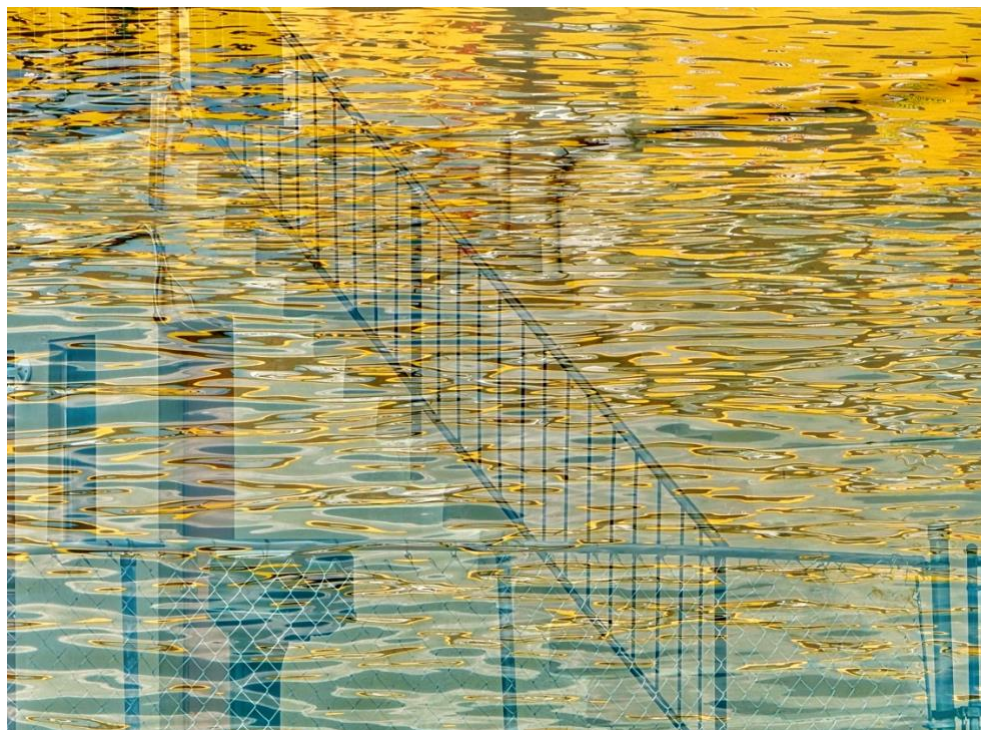




Extensión Contemplativa Internacional

Unidos en Oración Centrante

Regresando a las Raíces (2)



...Anunciando el misterio que se ha mantenido oculto por siglos y generaciones, pero que ahora se ha manifestado a su pueblo santo... que es Cristo EN ustedes, la esperanza de gloria. (Colosenses 1: 26-27)

... Anunciando o mistério que foi mantido oculto por séculos e gerações, e que agora acaba de manifestar ao seu povo santo... que é Cristo EM vocês, a esperança da glória. (Colossenses 1,26-27)

*Textos de Thomas Keating, "Mente Abierta Corazón Abierto" edición 20 aniversario, cap. 1: "Dimensiones de la Oración Contemplativa."*

La Oración Centrante es parte de un proceso dinámico que se desarrolla a través de una relación personal y no por medio de una estrategia. Al mismo tiempo, una cierta organización en nuestra oración y estilo de vida hace que el proceso avance, de la misma manera que una alimentación nutritiva y el buen ejercicio ayudan a los niños a desarrollarse y madurar físicamente.

Uno de los primeros efectos de la Oración Centrante es la descarga de las energías del inconsciente. Este proceso da pie a dos estados psicológicos totalmente distintos: la experiencia de desarrollo personal en la forma de consuelo espiritual, así como la experiencia de nuestra debilidad humana por medio de un autoconocimiento que es capaz de humillarnos.

*Autoconocimiento* es el término tradicional que se le ha dado a que el lado oscuro de nuestra personalidad se haga consciente. La liberación de estas dos formas de energía inconsciente tiene que ser resguardada por hábitos bien establecidos de dedicación a Dios y de preocupación por los demás. De lo contrario, si disfrutamos de algún tipo de consuelo espiritual, podríamos llenarnos de orgullo o, por el contrario, podríamos caer en un estado de desaliento o depresión, al reconocer y sentirnos apabullados por nuestra pobreza espiritual. Cultivar hábitos de dedicación a Dios y de servir al prójimo es el medio indispensable para estabilizar la mente cuando se enfrenta con pensamientos cargados de emoción, bien sean de engrandecimiento o de menosprecio de uno mismo.

A Oração Centrante faz parte de um processo dinâmico, que se desenvolve através de uma relação pessoal e não por meio de uma estratégia. Ao mesmo tempo, uma certa organização na nossa oração e no estilo de vida faz avançar o processo, da mesma forma que uma alimentação nutritiva e um bom exercício ajudam as crianças a se desenvolverem e a amadurecerem fisicamente.

Um dos primeiros efeitos da Oração Centrante é a descarga das energias do inconsciente. Este processo dá origem a dois estados psicológicos totalmente distintos: a experiência do desenvolvimento pessoal na forma de consolo espiritual, bem como a experiência da nossa debilidade humana por meio de um autoconhecimento que é capaz de nos humilhar.

Autoconhecimento é o termo tradicional dado ao lado obscuro de nossa personalidade que se torna consciente. A liberação dessas duas formas de energia inconsciente tem que ser resguardada por hábitos bem estabelecidos de dedicação a Deus e preocupação pelos outros. Caso contrário, se desfrutamos de algum tipo de consolação espiritual, poderemos nos encher de orgulho ou, pelo contrário, cair num estado de desânimo ou depressão, ao reconhecer e nos sentir oprimidos pela nossa pobreza espiritual. Cultivar hábitos de dedicação a Deus e servir ao próximo é o meio indispensável para estabilizar a mente diante de pensamentos carregados de emoção, sejam de engrandecimento ou de menosprezo de si mesmo.

La dedicación a Dios se desarrolla a través del compromiso con nuestras prácticas espirituales por amor a Dios. El servicio a los demás es el movimiento que sale del corazón y que nace de la compasión; neutraliza la tendencia muy arraigada de preocuparnos por nuestro propio camino espiritual y cómo nos va. El hábito de servir a los demás se desarrolla tratando de complacer a Dios en lo que hacemos y actuando con compasión, comenzando con las personas con quienes vivimos. Aceptar a todos incondicionalmente es cumplir con el mandamiento que dice, "amarás al prójimo como a ti mismo," (Marcos 12:31) Es una forma práctica de sobrellevar mutuamente nuestras cargas (Gálatas 6:2). Negarnos a juzgar, así sea bajo amenaza de persecución, es cumplir con el mandamiento de amarnos los unos a los otros "como yo los he amado" (Juan 13:34) y de estar dispuestos a dar la vida por nuestros amigos (Juan 15:13).

Estos dos hábitos de dedicación a Dios y de servicio a los demás son como las dos orillas de un canal, por el cual el inconsciente puede descargar sus energías sin sumergir la psiquis en remolinos de emociones caóticas. Al contrario, cuando estas energías fluyen de forma ordenada por entre los dos márgenes de la dedicación y el servicio, nos elevarán a niveles más altos de percepción espiritual, de entendimiento y de amor desinteresado.



A dedicação a Deus é desenvolvida através do compromisso com nossas práticas espirituais pelo amor a Deus. O serviço ao próximo é o movimento que sai do coração e nasce da compaixão; neutraliza a tendência muito arraigada de nos preocuparmos com nosso próprio caminho espiritual e como estamos indo. O hábito de servir ao próximo se desenvolve ao tentarmos agradar a Deus naquilo que fazemos e agindo com compaixão, começando pelas pessoas com quem convivemos. Aceitar a todos incondicionalmente é cumprir o mandamento que diz: “ame o seu próximo como a si mesmo” (Marcos 12,31). É uma maneira prática de carregar os fardos uns dos outros (Gálatas 6,2). Negar-nos a julgar, mesmo sob ameaça de perseguição, é cumprir o mandamento de amar uns aos outros “como eu vos amei” (João 13,34) e de estar disposto a dar a vida pelos nossos amigos (João 15, 13 ).

Esses dois hábitos de dedicação a Deus e de serviço ao próximo são como as duas margens de um canal, através do qual o inconsciente pode descarregar suas energias sem submergir o psiquismo em redemoinhos de emoções caóticas. Pelo contrário, quando estas energias fluem de maneira ordenada entre as duas margens de dedicação e serviço, elas nos elevarão a níveis mais elevados de percepção espiritual, compreensão e amor altruísta.

Dedicação a Deus



Serviço ao Próximo

El falso yo es una ilusión monumental, una carga de rutinas emotivas y de formas de pensar habituales almacenadas en el cerebro y en el sistema nervioso. Al igual que los programas de una computadora, tienden a reactivarse cada vez que alguna situación de la vida cotidiana aprieta un botón determinado. El falso yo llega hasta a insinuar que sus sutiles propósitos son motivados por razones religiosas. Por el contrario, las genuinas actitudes religiosas provienen de Dios y no del falso yo. Por medio de la oración, el Espíritu sana las raíces del egocentrismo y pasa a ser la fuente de nuestra actividad consciente. Para poder actuar espontáneamente bajo la influencia del Espíritu y no la del falso yo, es necesario borrar y remplazar la programación emotiva del pasado.

El Espíritu le habla a nuestra consciencia a través de las Sagradas Escrituras y de los eventos cotidianos. Reflexionar sobre estas dos fuentes de encuentro personal y el desmantelamiento de los programas emotivos para buscar la felicidad preparan el terreno para que la psiquis escuche a niveles más refinados de sensibilidad. El Espíritu

comienza entonces a dirigirse a nuestra consciencia desde ese profundo manantial al interior de nuestro ser que es el verdadero yo. Esto es, propiamente dicho, lo que es la contemplación.

...[Cuando] las facultades receptivas y activas son unificadas por el Espíritu, la Palabra interior y exterior de Dios se convierten en una. Para los que han alcanzado esta consciencia, la vida diaria es una continua revelación de Dios.

O falso eu é uma ilusão monumental, uma carga de rotinas emocionais e formas habituais de pensar armazenadas no cérebro e no sistema nervoso. Assim como os programas de computador, tendem a ser reativadas toda vez que uma situação do dia a dia aperta um determinado botão. O falso eu chega ao ponto de insinuar que seus propósitos sutis são motivados por razões religiosas. Pelo contrário, as atitudes religiosas genuínas provêm de Deus e não do falso eu. Através da oração, o Espírito cura as raízes do egocentrismo e torna-se a fonte da nossa atividade consciente. Para agir espontaneamente sob a influência do Espírito e não do falso eu, é necessário apagar e substituir a programação emocional do passado.

O Espírito fala à nossa consciência através das Sagradas Escrituras e dos acontecimentos cotidianos. Refletir sobre essas duas fontes de encontro pessoal e de desmantelamento dos programas emocionais para buscar a felicidade

preparam o terreno para o psiquismo escutar em níveis mais refinados de sensibilidade. O Espírito então começa a se dirigir à nossa consciência a partir deste profundo manancial dentro do nosso ser que é o verdadeiro eu. Isto é, propriamente dito, o que é a contemplação.

...[Quando] as faculdades receptivas e ativas são unificadas pelo Espírito, a Palavra interior e a exterior de Deus se tornam uma. Para aqueles que alcançaram esta consciência, a vida diária é uma contínua revelação de Deus.