



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

ORACIÓN CENTRANTE UNO

CYNTHIA BOURGEAULT: “LA ORACIÓN CENTRANTE Y LA CONSCIENCIA
SIN OBJETO”

Jesús les dijo: “Vengan, vamos nosotros solos a descansar un poco en un lugar tranquilo.”
(Marcos 6: 31)

Jesus disse-lhes: “Vinde a sós para um lugar deserto e descansai um pouco”.
(Marcos 6:31)



No todas las prácticas de meditación son iguales. Es cierto que todas detienen la rueda del pensamiento asociativo que gira sin cesar, conocida por los budistas como la “mente de mono”. Todas nos entrenan para permanecer en calma, con la atención bajo nuestro control voluntario. Sin embargo, cuando se trata de preparar nuestro interior para avanzar hacia la percepción no dual o unitiva, la Oración Centrante puede tener una sorprendente ventaja gracias a sus profundas raíces en el clásico espiritual medieval "La Nube del No Saber".

¿Recuerdan "La Nube del No Saber"? En el proceso de su creación, su autor monástico anónimo delineó el primer mapa de los niveles de conciencia conocido en Occidente, oculto a plena vista en el Capítulo 8. De alguna manera, descubrió que el motor de nuestra consciencia autorreflexiva habitual es la polaridad sujeto/objeto. Si queremos percibir la realidad directamente, debemos salir de esta trampa perceptual. Por ello, afirma enfáticamente en su enseñanza: “Cualquier pensamiento... se interpone entre tú y Dios”. No importa si es un pensamiento bueno o digno; cualquier pensamiento se interpone porque, como él dice, “el ojo de tu alma se abre al pensamiento y se fija en él, tal como el ojo de un arquero se fija en el blanco al que dispara”. En otras palabras, tu atención queda atrapada en la polaridad sujeto/objeto [yo soy el sujeto que observa a un objeto fuera de mí que es observado], mientras que Dios solo puede ser percibido directamente a través de un tipo de consciencia completamente diferente, a la que llama “contemplación”.

El trabajo de la contemplación, según él, consiste en entrenar la mente para resistir esta atracción centrífuga de atención. El estado de contemplación se alcanza a medida que uno aprende progresivamente a "mantenerse en el interior", descansando en un campo indiviso de consciencia [en el que la atención no se fija en ningún objeto particular].

Nem todas as práticas de meditação são iguais. É verdade que todas elas detêm a roda do pensamento associativo que gira sem parar, conhecida pelos budistas como a “mente de macaco”. Todas as práticas de meditação treinam para permanecermos calmos, com a atenção sob nosso controle voluntário. No entanto, quando se trata de preparar o nosso interior para avançar em direção à consciência não-dual ou unitiva, a Oração Centrante pode ter uma surpreendente vantagem, graças às suas profundas raízes no clássico espiritual medieval “A Nuvem do Não Saber”.

Você se lembra de “A Nuvem do Não Saber”? No processo da sua criação, o seu autor monástico anônimo delineou o primeiro mapa dos níveis de consciência conhecido no Ocidente, escondido à plena vista de todos no Capítulo 8. De alguma forma, ele descobriu que o motor da nossa consciência reflexiva habitual é a polaridade sujeito /objeto. Se quisermos perceber a realidade diretamente, devemos sair desta armadilha perceptual. Por isso, ele afirma enfaticamente em seu ensinamento: “Qualquer pensamento... se interpõe entre você e Deus”. Não importa se é um pensamento bom ou digno; qualquer pensamento se interpõe porque, como ele diz, “o olho da sua alma se abre para o pensamento e se fixa nele, assim como o olho de um arqueiro se fixa no alvo em que atira”. Em outras palavras, sua atenção fica atrapalhada na polaridade sujeito/objeto [eu sou o sujeito que observa um objeto fora de mim que é observado], enquanto Deus só pode ser percebido diretamente através de um tipo de consciência completamente diferente, que é chamada de “contemplação”.

O trabalho da contemplação, diz ele, consiste em treinar a mente para resistir a essa atração centrífuga de atenção. O estado de contemplação é alcançado à medida que se aprende progressivamente a “manter-se no interior”, descansando num campo indiviso de consciência (no qual a atenção não está fixada em nenhum objeto específico).

¿Cómo se le ocurrió eso? Su pensamiento está tan adelantado a su época que, incluso hoy en día, la mayoría de la gente no tiene ni idea de lo que está hablando. Sin embargo, el padre Thomas Keating de alguna manera lo entendió y lo incorporó en las instrucciones básicas cuando él y un pequeño grupo de sus hermanos trapenses [los Padres William Meninger y Basil Pennington] lanzaron el movimiento de la Oración Centrante a finales de los años 1970.

En la Oración Centrante, un pensamiento se define exactamente como en "La Nube del No-Saber": cualquier cosa que lleve tu atención a un punto focal. Al igual que su antecesor medieval, Thomas Keating recalcó que todos los pensamientos deben ser abandonados, incluso los más santos, porque lo que está en juego no es el valor del objeto, sino la configuración de nuestra atención. Su enseñanza... “no resistirse a ningún pensamiento, no retener ningún pensamiento, no reaccionar ante ningún pensamiento, regresar suavemente a la palabra sagrada”, refleja directamente esa idea central de "La Nube del No-Saber" y brinda a quienes practican la Oración Centrante dos veces al día, una manera de liberarse del dualismo sujeto/objeto. En el lenguaje de la Oración Centrante, esto se conoce como “consentir a la presencia y acción de Dios”.

Muchas personas encuentran inicialmente confuso este aspecto de la enseñanza de la Oración Centrante. Intentan frenéticamente ahuyentar todos los pensamientos para mantener la mente en blanco, que imaginan es el objetivo. Sin embargo, una vez que se comprende que el verdadero objetivo es aprender a liberar la atención cuando esta se captura en un sistema operativo familiar, pero de orden inferior, el método adquiere una nueva perspectiva. La Oración Centrante se convierte entonces en un laboratorio activo para una lenta y paciente reconfiguración, tanto neurológica como actitudinal, que gradualmente transforman esos “destellos y visiones” ocasionales en una plataforma estable.

Como isso lhe ocorreu? Seu pensamento está tão à frente de seu tempo que, ainda hoje, a maioria das pessoas não tem ideia do que ele está falando. No entanto, o Padre Thomas Keating de alguma forma entendeu e o incorporou nas instruções básicas, quando ele e um pequeno grupo dos seus irmãos trapistas [Padres William Meninger e Basil Pennington] lançaram o movimento de Oração Centrante no final da década de 1970.

Na Oração Centrante, um pensamento é definido exatamente como em “A Nuvem do Não Saber”: qualquer coisa que traga sua atenção para um ponto focal. Tal como o seu ancestral medieval, Thomas Keating sublinhou que todos os pensamentos devem ser abandonados, mesmo os mais sagrados, porque o que está em jogo não é o valor do objeto, mas a configuração da nossa atenção. Seu ensinamento... *“não resistir a nenhum pensamento, não reter nenhum pensamento, não reagir a nenhum pensamento, retornar suavemente à palavra sagrada”*, reflete diretamente a ideia central de “A Nuvem do Não Saber” e fornece, àqueles que praticam a Oração Centrante duas vezes ao dia, uma forma de se libertar do dualismo sujeito/objeto. Na linguagem da Oração Centrante, isto é conhecido como “consentir à presença e ação de Deus”.

Muitas pessoas inicialmente acham confuso este aspecto do ensino da Oração Centrante. Eles tentam freneticamente afastar todos os pensamentos para manter suas mentes em branco, o que eles imaginam ser o objetivo. Entretanto, uma vez entendido que o verdadeiro objetivo é aprender a liberar a atenção, quando ela é capturada em um sistema operacional familiar, mas de ordem inferior, o método assume uma nova perspectiva. A Oração Centrante torna-se então um laboratório ativo para uma reconfiguração lenta e paciente, tanto neurológica como atitudinal, que gradualmente transforma esses “flashes e visões” ocasionais numa plataforma estável.

¿Qué sucede durante la Oración Centrante cuando logramos dejar de lado un pensamiento? Generalmente, es reemplazado inmediatamente por otro, y luego por otro. Sobreviene un período de inquietud. Pero, a medida que repetimos pacientemente el acto de dejar ir, las cosas se calman de nuevo y, por unos momentos eternos, descansamos en algo que sabemos que no es ni vacío ni embotamiento mental, sino una vitalidad más intensa que impregna silenciosamente todo el campo relacional.

Como Thomas Keating explicó tan poderosamente hacia el final de su vida: “El silencio se transforma en presencia”, y en esa presencia finalmente es posible experimentar lo real. “Esta presencia, una vez establecida en lo más íntimo de nuestro ser, podría llamarse amplitud. No hay nada en ella excepto una cierta energía y vitalidad. Estás despierto. Pero no sabes para qué estás despierto. Estás despierto a algo que no puedes describir y que es absolutamente maravilloso, totalmente generoso y que se manifiesta con cada vez mayor ternura, dulzura e intimidad” (De la Mente al Corazón, sección V).

No conozco una mejor descripción de la no dualidad [o consciencia unitiva] madura, vivida desde dentro.

O que acontece durante a Oração de Centrante, quando conseguimos deixar de lado um pensamento? Geralmente, é imediatamente substituído por outro e depois por outro. Surge um período de inquietude. Mas à medida que repetimos pacientemente o ato de deixar ir..., as coisas se acalmam novamente e, por alguns momentos eternos, descansamos em algo que sabemos não ser vazio nem entorpecimento mental, mas uma vitalidade mais intensa que impregna silenciosamente todo o campo relacional.

Como Thomas Keating explicou de forma tão poderosa até o final da sua vida: “O silêncio se transforma em presença”, e nessa presença é finalmente possível experimentar o real. “Essa presença, uma vez estabelecida no mais íntimo do nosso ser, poderia ser chamada de amplitude. Não há nada nele exceto uma certa energia e vitalidade. É estar desperto, mas não saber para quê está desperto. É estar desperto

para algo que não consegue descrever e que é absolutamente maravilhoso, totalmente generoso e que se manifesta cada vez com maior ternura, doçura e intimidade” (Da Mente ao Coração, seção V).

Não conheço uma melhor descrição da não dualidade madura [ou consciência unitiva], vivida a partir de dentro.