

7 Fases de la Oración Centrante



Quietud

7 Invitaciones



“El séptimo día terminó Dios lo que había hecho y descansó. Entonces bendijo el séptimo día y lo declaró día sagrado, porque en ese día descansó de todo su trabajo de creación.” (Génesis 2: 2-3)

“Redujo la tempestad a una suave brisa y las olas se calmaron” (Salmo 107: 29)

“En verdes praderas me hace descansar, a las aguas tranquilas me conduce...” (Salmo 23: 2)

"Tendo Deus terminado no sétimo dia a obra que tinha feito, descansou do seu trabalho. Ele abençoou o sétimo dia e o consagrou, porque nesse dia descansou de toda a obra da Criação." (*Gênesis, 2: 2-3*)

"Transformou a tempestade em suave brisa, e as ondas do mar silenciaram." (*Salmos, 107: 29*)

"Em verdes prados ele me faz repousar. Conduz-me junto às águas refrescantes..." *Salmos, 23: 2*

“Quietud es lo que Jesús llamaba “oración en secreto” (Mateo 6:6). Es la experiencia de la presencia de Dios más allá de los conceptos racionales, más allá de la preocupación con nuestros pensamientos y deseos personales.”

“La oración en secreto podría llamarse quietud... Corresponde a la recomendación de los Salmos: "Aquiétense, y sepan que yo soy Dios" (Salmo 46, 10). Este es un lugar de entrega y el regalo total de nosotros mismos a Dios. Estamos empezando a descubrir quiénes somos realmente. El verdadero ser se manifiesta a través de la experiencia de los Frutos y Dones del Espíritu... que se manifiestan más clara y frecuentemente cuando la sensación de quietud está presente.”

Thomas Keating, “Las Siete Fases de la Oración Centrante” y “*Consentir a Dios como Dios es*,” capítulo.

Quietude é o que Jesus chamava de “oração em segredo” (Mateus 6,6). É a experiência da presença de Deus mais além dos conceitos racionais, mais além da preocupação com nossos pensamentos e desejos pessoais.”

“A oração em segredo poderia chamar-se quietude... Corresponde à recomendação dos Salmos: “Aquietem-se e saibam que eu sou Deus” (Salmo 46,11). Este é um lugar de entrega e a oferta total de nós mesmos a Deus. Estamos começando a descobrir quem somos realmente. O verdadeiro ser se manifesta através da experiência dos Frutos e Dons do Espírito... que se manifestam mais clara e frequentemente quando a sensação de quietude está presente.”

Thomas Keating, “As Sete Fases da Oração Centrante” e “Consentir a Deus como Deus é”.



Dolce Far Niente—La Dulzura de no hacer Nada—-- A Doçura de não fazer Nada --

“La oración no es una forma de estar ocupados con Dios en lugar de estar ocupados con las personas. De hecho, desenmascara la ilusión que tenemos sobre la ocupación, la utilidad y la indispensabilidad. Es una forma de estar vacíos e inútiles en la presencia de Dios y así proclamar nuestra creencia básica de que todo es gracia y nada es simplemente el resultado de un arduo trabajo. De hecho, perder el tiempo por Dios es un acto de ministerio, porque nos recuerda, tanto a nosotros como a nuestra gente, que Dios es libre de tocar a cualquiera, independientemente de nuestros esfuerzos bien intencionados. La oración como forma articulada de ser inútiles ante Dios trae una sonrisa a todo lo que hacemos y crea humor en medio de nuestras ocupaciones y preocupaciones. “

Henri Nouwen, *Yo Soy el Amado*

“A oração não é um modo de estar ocupados com Deus em vez de estar ocupados com as pessoas. Na verdade, desmascara a ilusão que temos sobre a ocupação, a utilidade e a indispensabilidade. É uma maneira de estar vazios e inúteis na presença de Deus e, assim, proclamar nossa crença básica de que tudo é graça e nada é simplesmente o resultado de um trabalho árduo. De fato, perder tempo para Deus é uma ato de ministério, porque nos recorda, a nós e ao nosso povo, que Deus é livre para tocar qualquer pessoa, independentemente de nossos esforços bem intencionados. A oração como uma forma articulada de ser inútil diante de Deus traz um sorriso a tudo o que fazemos e cria humor em meio a nossas ocupações e preocupações.

Henri Nouwen, *Eu sou o Amado*.

¿Qué nos agita, nos crea tensión, nos seduce como una adicción en este mundo de hoy?

“La necesidad de un espacio vacío, de una pausa, es algo que todos hemos sentido en los huesos... La única palabra para la que se emplea el adjetivo “santo o sagrado” en los Diez Mandamientos es para el Sábado... Honrar el Sábado –no hacer nada por un tiempo—es una de las cosas más difíciles en la vida para mí; prefiero dejar de comer carne o de tomar vino... que hacer a un lado la capacidad de revisar mis emails o continuar mi trabajo cuando quiero. Si no contesto mis mensajes hoy, me digo, simplemente tendré que contestar un número mayor mañana (aunque, en realidad, mientras menos mensajes envíe, menos recibiré); si tomo tiempo de descanso, sigo diciéndome, estaré más apurado el resto del tiempo...Sin embargo, son precisamente los que están más ocupados... los que más necesitan hacer una pausa...”

Pico Iyer, *El Arte de la Quietud*,”

O que nos agita, o que cria tensão em nós, nos seduz como um vício neste mundo de hoje?

“A necessidade de um espaço vazio, de uma pausa, é algo que todos sentimos em nossos ossos... A única palavra para a qual se emprega o adjetivo “santo ou sagrado” nos Dez Mandamentos é para o sábado... Honrar o Sábado – não fazer nada por um tempo — é uma das coisas mais difíceis da vida para mim; prefiro deixar de comer carne ou beber vinho... do que deixar de verificar meus e-mails ou de continuar meu trabalho quando quiser. Se eu não respondo minhas mensagens hoje, digo a mim mesmo, que terei que responder um número maior amanhã (embora, na realidade, quanto menos mensagens eu envio, menos receberei); se eu tiro uma folga, continuo dizendo a mim mesmo, estarei com mais pressa no resto do tempo... No entanto, são precisamente os que estão mais ocupados... os que mais precisam fazer uma pausa ... ”

Pico Iyer, *A Arte da Quietude*.



Jorge Arche, "Primavera o Descanso," 1940

Al bajar a tierra, (los discípulos) encontraron un fuego encendido, con un pescado encima y pan. Jesús les dijo: “traigan algunos pescados de los que acaban de sacar.” Simón Pedro subió a la barca y arrastró hasta la playa la red llena de grandes pescados, ciento cincuenta y tres, y aunque eran tantos, la red no se rompió. Jesús les dijo: “Vengan a desayunar.”

Juan 21: 9-12

"Ao saltarem em terra, viram umas brasas preparadas e um peixe em cima delas, e pão. Disse-lhes Jesus: “Trazei aqui alguns dos peixes que agora apanhastes”. Subiu Simão Pedro e puxou a rede para a terra, cheia de cento e cinquenta e três peixes grandes. Apesar de serem tantos, a rede não se rompeu. Disse-lhes Jesus: “Vinde, comei”.
São João, 21: 9-12