



*Yo duermo, pero mi
corazón vela .*

*Eu dormia, mas meu
coração velava.*

Cantar de los Cantares, 5.2



<https://www.magzter.com/stories/Religious-Spiritual/Heartfulness-eMagazine/Inner-Dimensions>



LA ATENCIÓN DEL CORAZÓN - Cynthia Bourgeault, *The Heart of Centering Prayer*, Shambala Pub. (2016)

Quizá el fruto más sutil de la práctica - *de la Oración Centrante* - (¡Y el más delicioso!) es una capacidad cada vez mayor para permanecer en el estado de “atención del corazón”, como se conoce en el cristianismo de oriente.



LA ATENCIÓN DEL CORAZÓN - Cynthia Bourgeault, *The Heart of Centering Prayer*, Shambala Pub. (2016)

Quizá el fruto más sutil de la práctica - *de la Oración Centrante* - (¡Y el más delicioso!) es una capacidad cada vez mayor para permanecer en el estado de “atención del corazón”, como se conoce en el cristianismo de oriente.

Podríamos describirlo como un estado estable de conciencia o “presencia testigo”. Pero que emana del corazón, no de la cabeza, y por lo tanto está libre de la intromisión de ese torpe observador interior mental, que parece separarnos de la inmediatez de nuestras vidas. La esencia de este tipo de atención puede quizá resumirse en esas palabras del Cantar de los Cantares: “Duermo, pero mi corazón vela”. Una vez que finalmente nos damos cuenta de cómo funciona, la atención del corazón nos permite estar totalmente presentes a Dios, pero a la vez totalmente presentes a la situación que se está desarrollando.



LA ATENCIÓN DEL CORAZÓN - Cynthia Bourgeault, *The Heart of Centering Prayer*, Shambala Pub. (2016)

Quizá el fruto más sutil de la práctica - *de la Oración Centrante* - (¡Y el más delicioso!) es una capacidad cada vez mayor para permanecer en el estado de “atención del corazón”, como se conoce en el cristianismo de oriente.

Podríamos describirlo como un estado estable de conciencia o “presencia testigo”. Pero que emana del corazón, no de la cabeza, y por lo tanto está libre de la intromisión de ese torpe observador interior mental, que parece separarnos de la inmediatez de nuestras vidas. La esencia de este tipo de atención puede quizá resumirse en esas palabras del Cantar de los Cantares: “Duermo, pero mi corazón vela”. Una vez que finalmente nos damos cuenta de cómo funciona, la atención del corazón nos permite estar totalmente presentes a Dios, pero a la vez totalmente presentes a la situación que se está desarrollando.

Este tipo de presencia es una capacidad que se ha estado desarrollando en nosotros a medida que gradualmente aprendemos en la Oración Centrante a retirar nuestra atención del posicionamiento que adopta por defecto - sujeto/objeto - y a descansar en esa difusa conciencia sin objeto. Cuando esta capacidad aumenta en nosotros gradualmente toma la forma de un centro de gravedad que sentimos en nuestro interior, el lugar en el que el péndulo de nuestro ser llega naturalmente a una posición de descanso. No es tanto un lugar al que le prestamos atención como un lugar desde el que prestamos atención.



LA ATENCIÓN DEL CORAZÓN - Cynthia Bourgeault, *The Heart of Centering Prayer*, Shambala Pub. (2016)

Quizá el fruto más sutil de la práctica - *de la Oración Centrante* - (¡Y el más delicioso!) es una capacidad cada vez mayor para permanecer en el estado de “atención del corazón”, como se conoce en el cristianismo de oriente.

Podríamos describirlo como un estado estable de conciencia o “presencia testigo”. Pero que emana del corazón, no de la cabeza, y por lo tanto está libre de la intromisión de ese torpe observador interior mental, que parece separarnos de la inmediatez de nuestras vidas. La esencia de este tipo de atención puede quizá resumirse en esas palabras del Cantar de los Cantares: “Duermo, pero mi corazón vela”. Una vez que finalmente nos damos cuenta de cómo funciona, la atención del corazón nos permite estar totalmente presentes a Dios, pero a la vez totalmente presentes a la situación que se está desarrollando.

Este tipo de presencia es una capacidad que se ha estado desarrollando en nosotros a medida que gradualmente aprendemos en la Oración Centrante a retirar nuestra atención del posicionamiento que adopta por defecto - sujeto/objeto - y a descansar en esa difusa conciencia sin objeto. Cuando esta capacidad aumenta en nosotros gradualmente toma la forma de un centro de gravedad que sentimos en nuestro interior, el lugar en el que el péndulo de nuestro ser llega naturalmente a una posición de descanso. No es tanto un lugar al que le prestamos atención como un lugar desde el que prestamos atención.

Como yo lo veo, el propósito de la Oración Centrante es profundizar nuestra relación con Dios (y a la vez con nuestro propio y más profundo yo) en la frecuencia de la conciencia sin forma, sin objeto, que es la base de la conciencia no dual. Allí descubrimos que nosotros, Dios, y el mundo que está “allá afuera” no son entidades separadas, sino que fluyen juntos sin divisiones en un dinamismo indestructible de amor que se da a sí mismo, y que es la verdadera naturaleza de la realidad y la raíz de todo.



ATENÇÃO DO CORAÇÃO - Cynthia Bourgeault, The Heart of Centering Prayer, Shambala Pub. (2016)

Talvez o fruto mais sutil da prática - da Oração Centrante - (e o mais delicioso!) seja a capacidade cada vez maior para permanecer no estado de “atenção do coração”, como é conhecido no Cristianismo oriental.



ATENÇÃO DO CORAÇÃO - Cynthia Bourgeault, The Heart of Centering Prayer, Shambala Pub. (2016)

Talvez o fruto mais sutil da prática - da Oração Centrante - (e o mais delicioso!) seja a capacidade cada vez maior para permanecer no estado de "atenção do coração", como é conhecido no Cristianismo oriental.

Podemos descrevê-lo como um estado estável de consciência ou "presença testemunha", que emana do coração, não da cabeça e, portanto, está livre da intromissão do desagradável observador mental interno, que parece nos separar da imediatez de nossas vidas. A essência deste tipo de atenção pode, talvez, ser resumida nestas palavras do Cântico dos Cânticos: "Durmo, mas o meu coração vela". Uma vez que finalmente percebemos como funciona, a atenção do coração permite-nos estar totalmente presentes a Deus, mas ao mesmo tempo totalmente presentes à situação que está acontecendo.



ATENÇÃO DO CORAÇÃO - Cynthia Bourgeault, The Heart of Centering Prayer, Shambala Pub. (2016)

Talvez o fruto mais sutil da prática – da Oração Centrante – (e o mais delicioso!) seja a capacidade cada vez maior para permanecer no estado de “atenção do coração”, como é conhecido no Cristianismo oriental.

Podemos descrevê-lo como um estado estável de consciência ou "presença testemunha", que emana do coração, não da cabeça e, portanto, está livre da intromissão do desagradável observador mental interno, que parece nos separar da imediatez de nossas vidas. A essência deste tipo de atenção pode, talvez, ser resumida nestas palavras do Cântico dos Cânticos: "Durmo, mas o meu coração vela". Uma vez que finalmente percebemos como funciona, a atenção do coração permite-nos estar totalmente presentes a Deus, mas ao mesmo tempo totalmente presentes à situação que está acontecendo.

Este tipo de presença é uma capacidade que vai se desenvolvendo em nós à medida que, gradualmente, aprendemos na Oração Centrante a tirar nossa atenção do posicionamento padrão – sujeito/objeto – e a descansar nesta difusa consciência sem objeto. Quando esta capacidade aumenta em nós, gradualmente toma a forma de um centro de gravidade que sentimos em nosso interior, o lugar onde o pêndulo de nosso ser chega naturalmente a uma posição de descanso. Não é tanto um lugar em que prestamos atenção, mas sim um lugar a partir do qual prestamos atenção.



ATENÇÃO DO CORAÇÃO - Cynthia Bourgeault, *The Heart of Centering Prayer*, Shambala Pub. (2016)

Talvez o fruto mais sutil da prática – da Oração Centrante – (e o mais delicioso!) seja a capacidade cada vez maior para permanecer no estado de “atenção do coração”, como é conhecido no Cristianismo oriental.

Podemos descrevê-lo como um estado estável de consciência ou "presença testemunha", que emana do coração, não da cabeça e, portanto, está livre da intromissão do desagradável observador mental interno, que parece nos separar da imediatez de nossas vidas. A essência deste tipo de atenção pode, talvez, ser resumida nestas palavras do Cântico dos Cânticos: "Durmo, mas o meu coração vela". Uma vez que finalmente percebemos como funciona, a atenção do coração permite-nos estar totalmente presentes a Deus, mas ao mesmo tempo totalmente presentes à situação que está acontecendo.

Este tipo de presença é uma capacidade que vai se desenvolvendo em nós à medida que, gradualmente, aprendemos na Oração Centrante a tirar nossa atenção do posicionamento padrão – sujeito/objeto – e a descansar nesta difusa consciência sem objeto. Quando esta capacidade aumenta em nós, gradualmente toma a forma de um centro de gravidade que sentimos em nosso interior, o lugar onde o pêndulo de nosso ser chega naturalmente a uma posição de descanso. Não é tanto um lugar em que prestamos atenção, mas sim um lugar a partir do qual prestamos atenção.

A meu ver, o propósito da Oração Centrante é aprofundar nossa relação com Deus (e ao mesmo tempo com nosso próprio e mais profundo eu) na frequência da consciência sem forma, sem objeto, que é a base da consciência não dual. Ali descobrimos que nós, Deus, e o mundo que está "lá fora" não são entidades separadas, mas que fluem juntos, sem divisões, em um dinamismo indestrutível de amor que se dá a si mesmo, e que é a verdadeira natureza da realidade e a raiz de tudo.