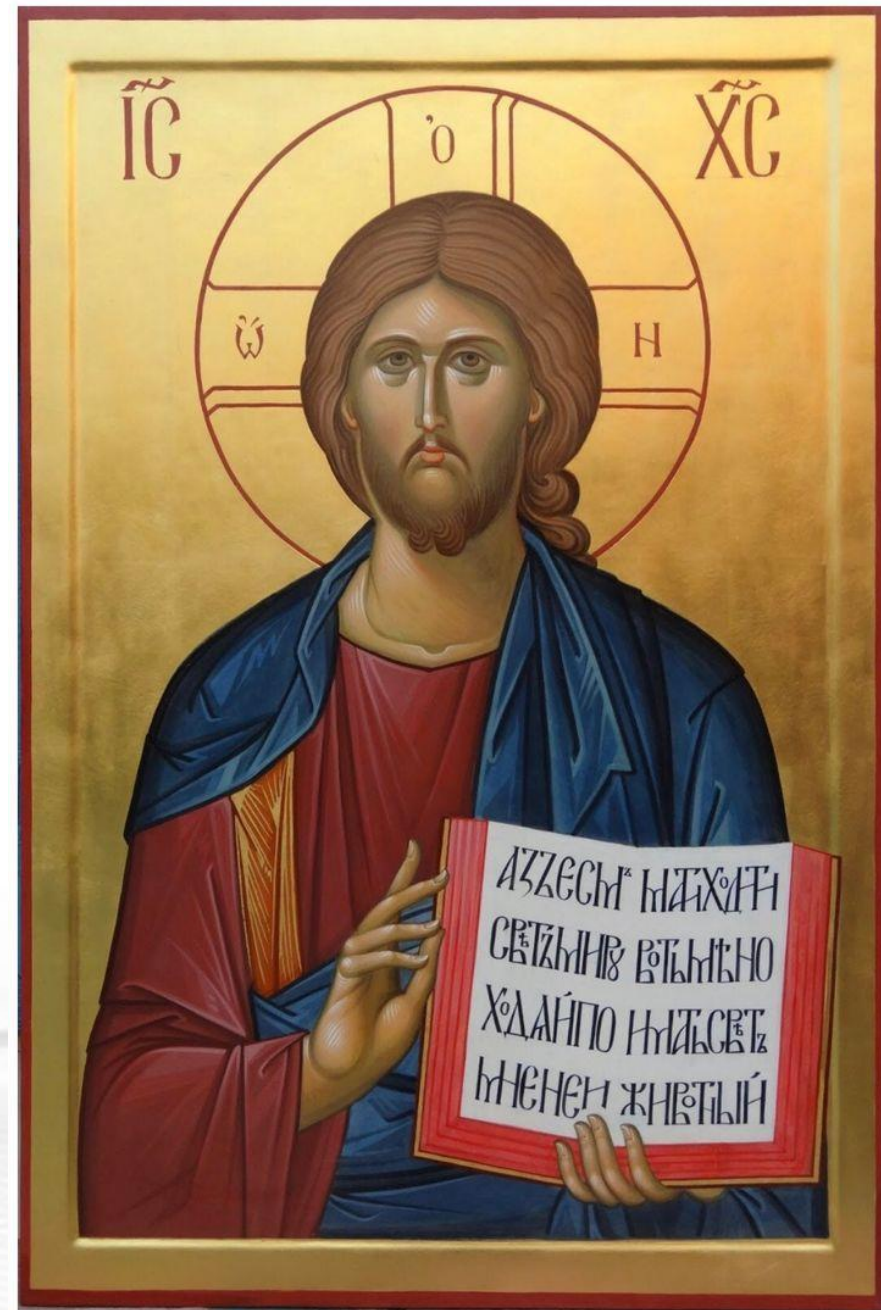




*Despertar es el nacimiento
de la atención espiritual...*

*Despertar é o nascimento
da atenção espiritual...*



<https://www.pinterest.com/pin/jesus-christ-23k-gold-leaf-hand-painted-byzantine-icon-etsy--155303887720466260/>



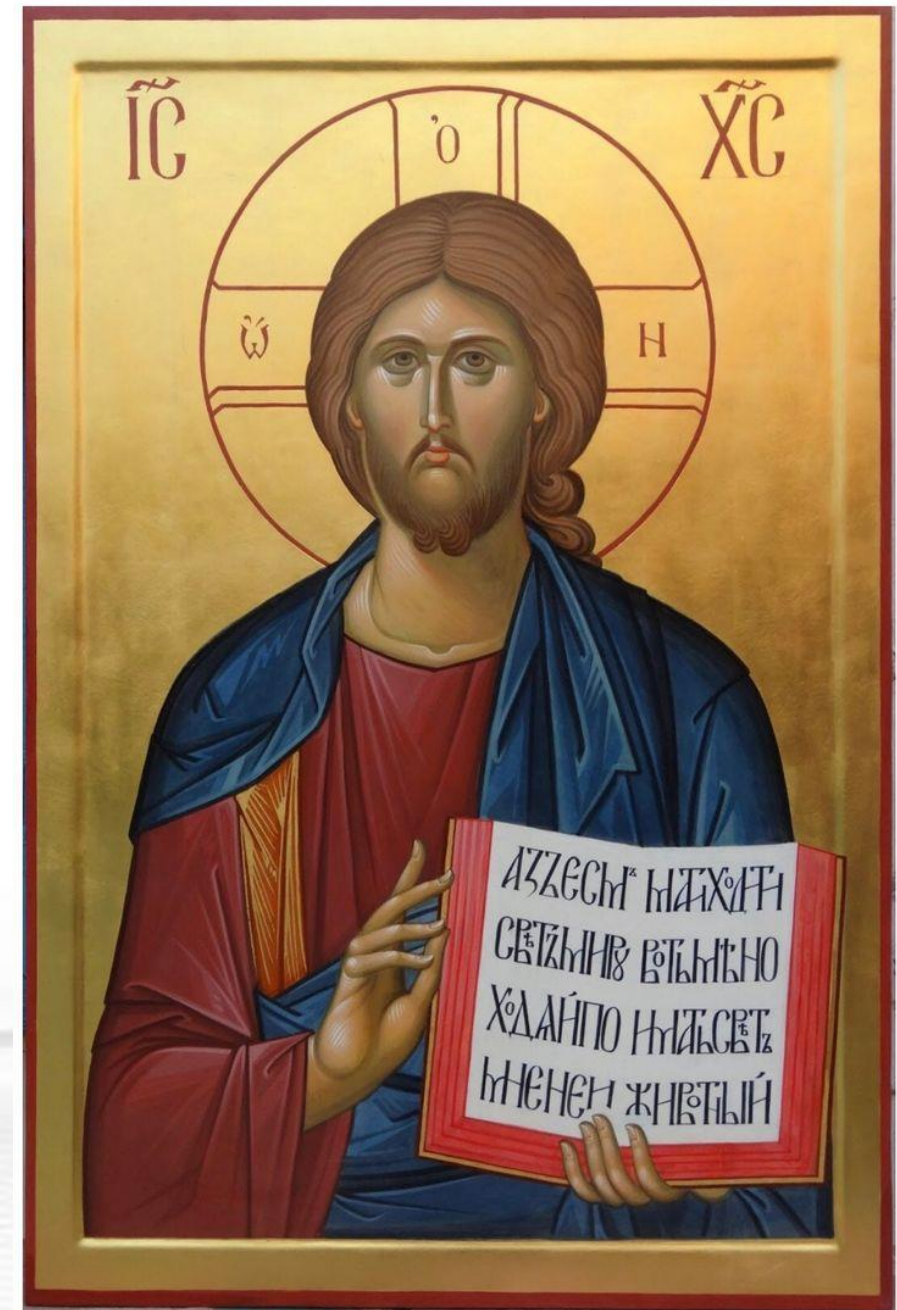
La Lectio Divina es la lectura de las Escrituras con la mayor reverencia, un encuentro con Cristo, la eterna Palabra de Dios.

A través de la meditación discursiva, nuestra imaginación, memoria y razonamiento se adaptan a la mente de Cristo, a Su forma de sentir y de pensar.

Nuestra comprensión del Evangelio y nuestra respuesta a éste se simplifican y se reducen a una sencilla aspiración o palabra sagrada.

Esto nos lleva a la intimidad de comunión con Dios en la oración, en vez de solamente conversar con Él.

Thomas Keating, Reflexiones



<https://www.pinterest.com/pin/jesus-christ-23k-gold-leaf-hand-painted-byzantine-icon-etsy--155303887720466260/>



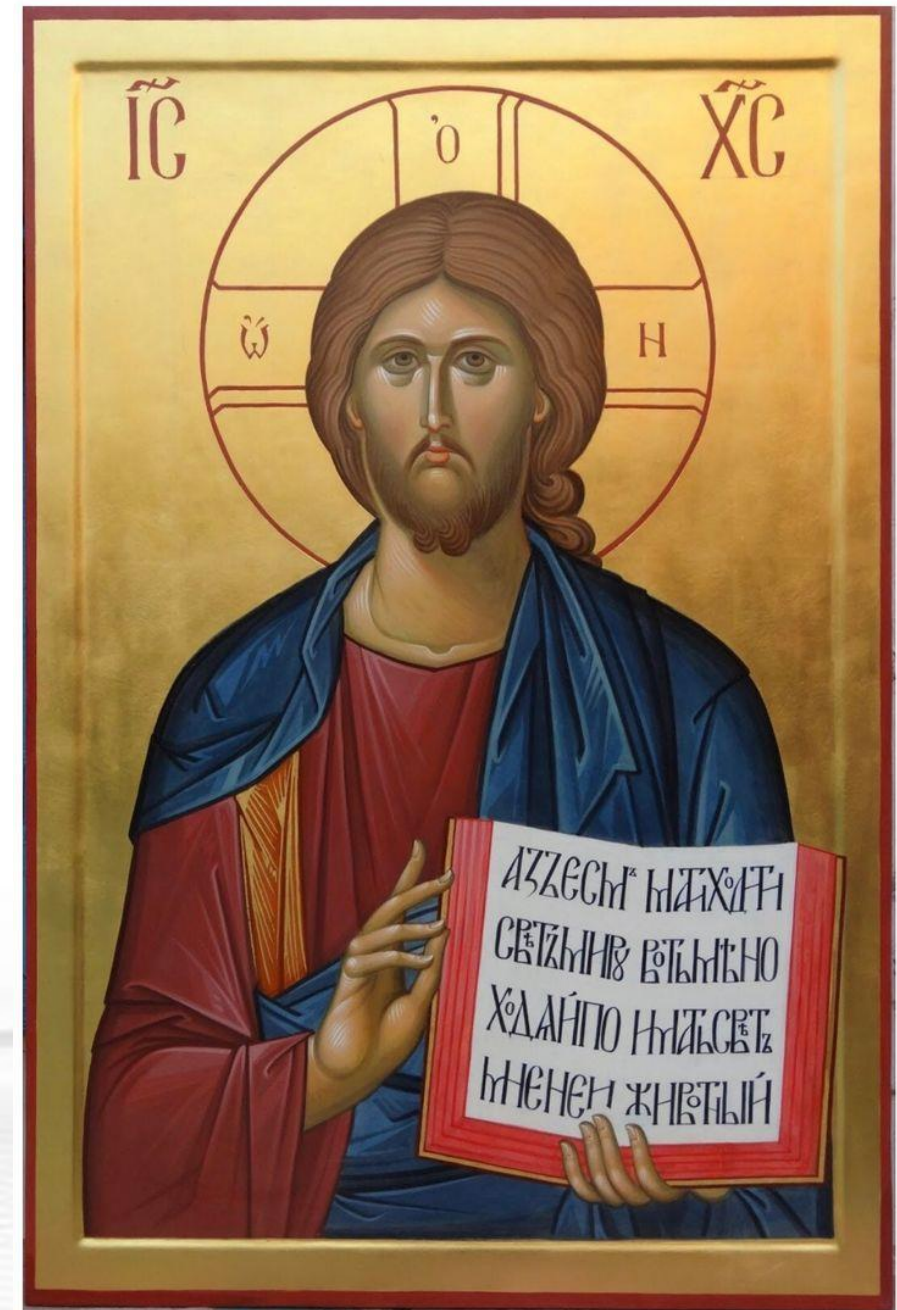
A Lectio Divina é a leitura das Escrituras com a maior reverência, um encontro com Cristo, a eterna Palavra de Deus.

Através da meditação discursiva, nossa imaginação, memória e raciocínio se adaptam à mente de Cristo, à Sua forma de sentir e de pensar.

Nossa compreensão do Evangelho e nossa resposta a ele se tornam mais simples e se reduzem a uma sensível aspiração ou palavra sagrada.

Isto nos leva à intimidade de comunhão com Deus na oração, em vez de somente conversar com Ele.

Thomas Keating, Reflexiones



<https://www.pinterest.com/pin/jesus-christ-23k-gold-leaf-hand-painted-byzantine-icon-etsy--155303887720466260/>



La palabra sagrada, entonces, se convierte en una forma de retener la presencia de Cristo, iniciada al comienzo de cada encuentro. Según pasa el tiempo, la palabra sagrada despierta en nuestro espíritu al Cristo que duerme dentro de nosotros.

Este despertar es el nacimiento de la atención espiritual.

El propósito de cada disciplina, rito, sacramento y texto de las Escrituras que se lea, es el despertar a la presencia que ya se encuentra allí.

De modo que el escuchar la palabra sagrada se convierte en atención a la divina presencia, como en el caso de María de Betania a los pies de Jesús.

Uno despierta y percibe la total presencia de Dios, más allá de conceptos, sentimientos y actos particulares, excepto la intención de esperar a Dios de forma reverente y amorosa.

Se va tejiendo una nube, la nube del no saber, por medio de muchos actos individuales de desapego y llega a convertirse en un hábito a través del cual es posible moverse hacia el centro indiferenciado de la Presencia de Dios sin el mayor esfuerzo.



A palavra sagrada converte-se, então, em uma forma de manter a presença de Cristo, iniciada no começo de cada encontro. Com o passar do tempo, a palavra sagrada desperta em nosso espírito o Cristo que dorme dentro de nós.

Este despertar é o nascimento da atenção espiritual.

O propósito de cada disciplina, rito, sacramento e texto das Escrituras que é lido, é o despertar para a presença que já se encontra ali.

Deste modo, a escuta da palavra sagrada se converte em atenção à divina presença, como no caso de Maria de Betânia aos pés de Jesus.

É o despertar e o perceber a total presença de Deus, mais além de conceitos, sentimentos e atos particulares; é a intenção de esperar por Deus de forma reverente e amorosa.

Uma nuvem vai sendo tecida, uma a nuvem do não saber, através de muitos atos individuais de desapego e chega a se converter em um hábito através do qual é possível avançar em direção ao Centro indiferenciado da Presença de Deus sem o maior esforço.



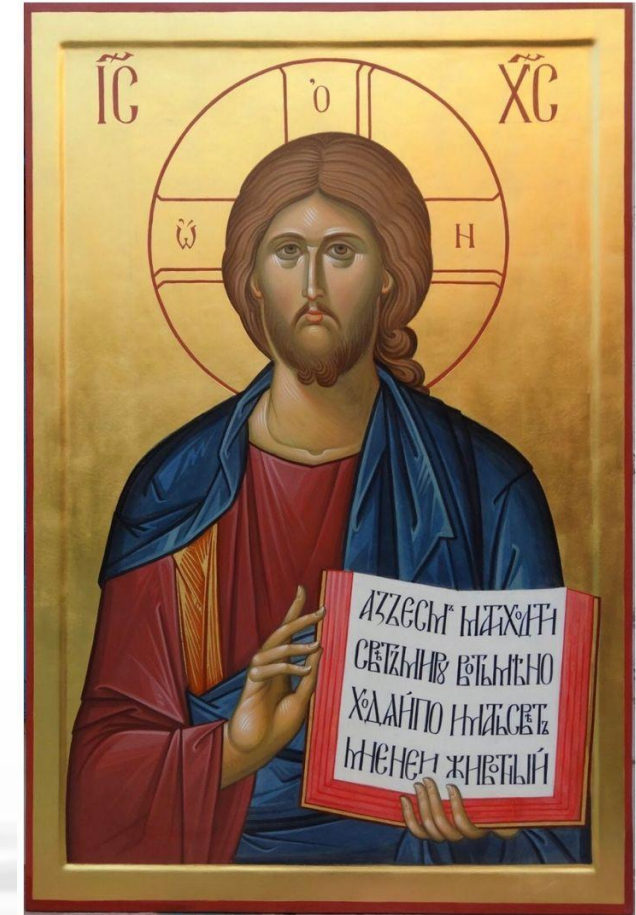
Para aquellas personas con orientación visual, el simple recuerdo de que están bajo la tierna y compasiva mirada de Cristo, o que están descansando en sus brazos, es también un punto de partida adecuado.

La respiración, como símbolo del Espíritu que da vida y amor a nuestro espíritu, es otra práctica de nuestra tradición cristiana. “Espíritu” significa aliento en griego y es símbolo de que vivimos en Dios y Dios en nosotros, al igual que la atmósfera que está alrededor y dentro de nosotros mismos.

Cada una de estas prácticas puede servir como punto de partida para llegar a la presencia de Dios con una fe pura y para cultivar el nivel de atención espiritual.

Cuando la atención espiritual se convierte en hábito, se desarrolla en tres niveles de absorción ascendente (o descendiente, si se prefiere). Jesús le dio a María de Betania la atracción del divino perfume. Sentada a los pies del Maestro se sentía arrastrada por la fuerza irresistible de Jesús, presente pero aún separado.

Thomas Keating, Reflexiones



<https://www.pinterest.com/pin/jesus-christ-23k-gold-leaf-hand-painted-byzantine-icon-etsy--155303887720466260/>



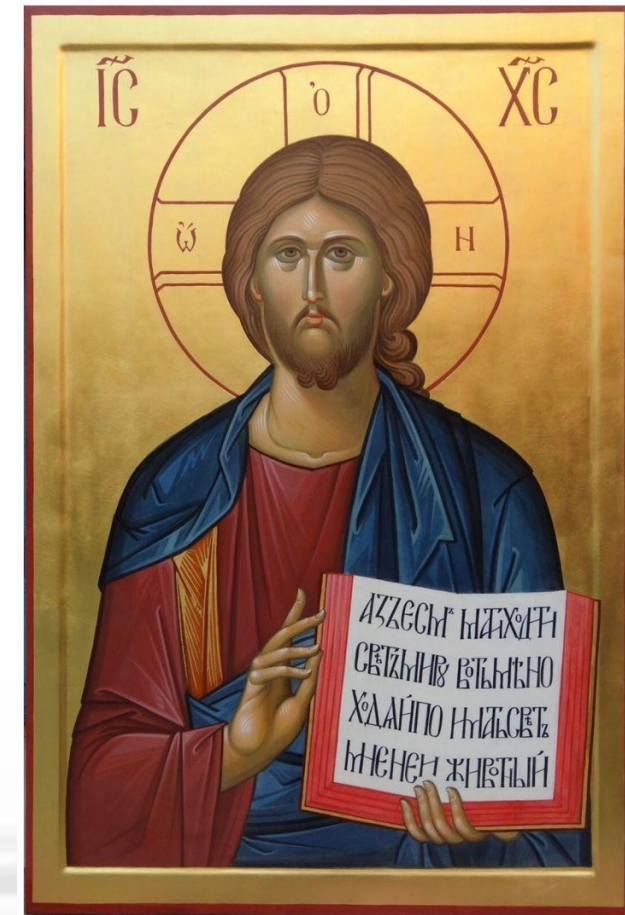
Para aquelas pessoas com orientação visual, a simples lembrança de que estão sob o olhar terno e compassivo de Cristo, ou que estão descansando em seus braços, é também um ponto de partida apropriado.

A respiração, como símbolo do Espírito que dá vida e amor a nosso espírito, é outra prática de nossa tradição cristã. “Espírito” significa sopro em grego e é símbolo de que vivemos em Deus e Deus em nós, igual a atmosfera que está ao redor e dentro de nós mesmos.

Cada uma destas práticas pode nos servir como ponto de partida para chegar à presença de Deus com uma fé pura e para cultivar o nível de atenção espiritual.

Quando a atenção espiritual se converte em hábito, ela se desenvolve em três níveis de absorção ascendente (ou descendente, se preferir). Jesus deu a Maria de Betânia a atração do divino perfume. Sentada aos pés do Mestre, ela se sentia arrastada pela força irresistível de Jesus, presente mas ainda separado.

Thomas Keating, Reflexiones



<https://www.pinterest.com/pin/jesus-christ-23k-gold-leaf-hand-painted-byzantine-icon-etsy--155303887720466260/>