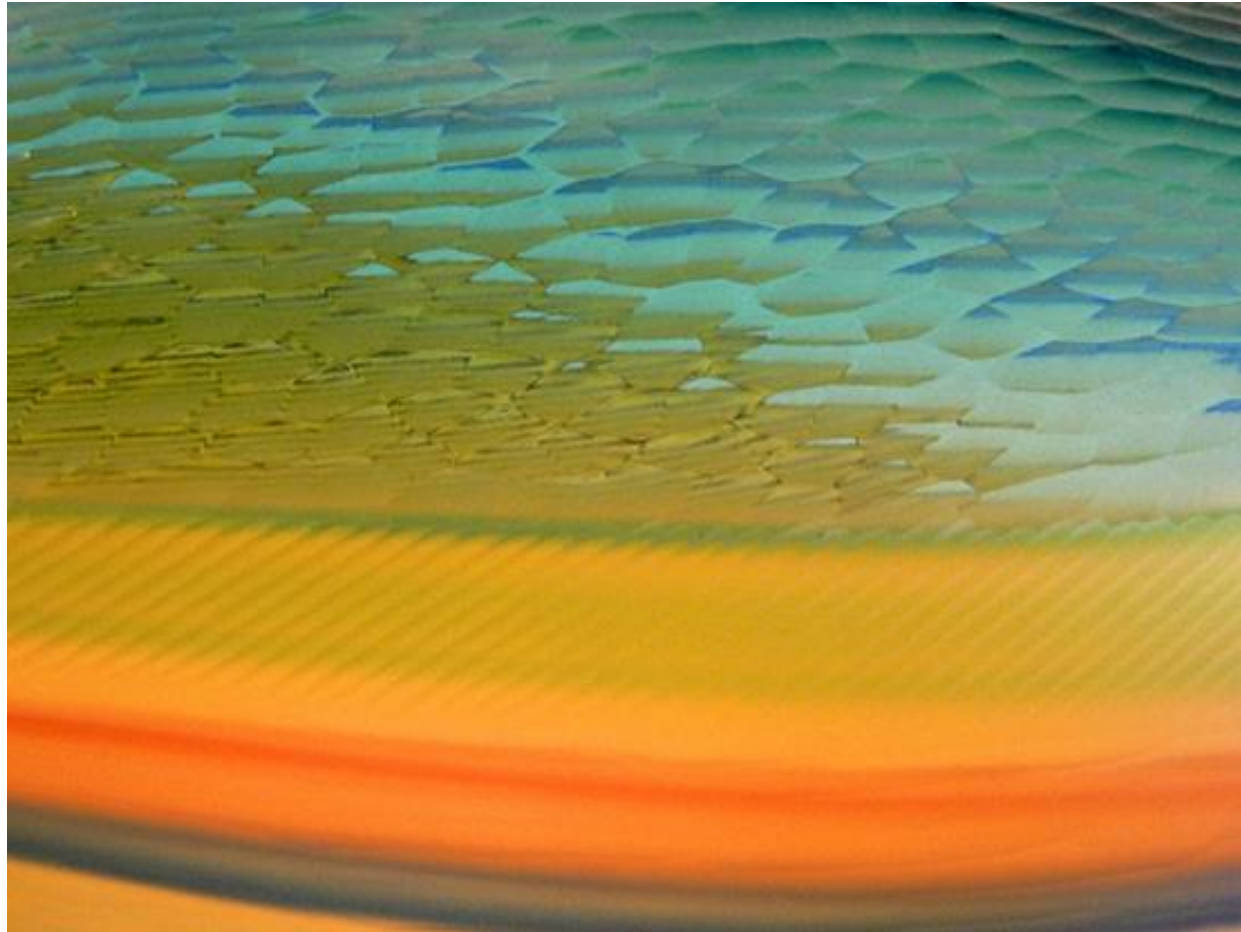


EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE

Desprendiéndonos del Yo Construido por Nosotros Mismos.

Thomas Keating, Boletín de Contemplative Outreach, diciembre 2019



Cuando no pensamos ni sentimos alguna emoción, sólo hay consciencia. Entonces no hay deseo de felicidad, de iluminación o de enseñar a los otros. Las cosas son como son. En ese llamado “vacío,” el gozo surge por sí mismo. Tan pronto como tratamos de disfrutar, el disfrute cesa. De alguna manera, en el fondo del vacío (la apertura, la consciencia pura), está la Presencia Divina y la paz que sobrepasa todo entendimiento. Si traes el mismo vacío y libertad a cada momento y su contenido, serás feliz, incluso en medio del sufrimiento. Acepta todo y a todos tal como son, donde están, y trata de actuar con el mayor amor posible en cada situación. Prepárate para ser guiado, sin saber a dónde ni cuándo. Calla la mente discriminatoria que divide las cosas en buenas o malas *para mí*.

Quando não pensamos e nem sentimos alguma emoção, apenas há consciência. Então, não há desejo de felicidade, de iluminação ou de ensinar aos outros. As coisas são como são. Nesse chamado "vazio", a alegria surge por si mesma. Tão logo procuramos desfrutar, o prazer cessa. De alguma forma, no fundo do vazio (a abertura, a consciência pura), está a Presença Divina e a paz que ultrapassa todo entendimento. Se traz o mesmo vazio e liberdade para cada momento e seu conteúdo, será feliz, mesmo em meio ao sofrimento. Aceita tudo e todos tal como são, onde estão, e procura agir com o maior amor possível em cada situação. E se prepara para ser guiado, sem saber para onde ou quando. E cala a mente discriminadora que divide as coisas em boas ou ruins *para mim*.

El miedo nos atrae hacia el centro que hemos creado, el ego. El Amor Divino se expande desde nuestro centro real, el verdadero yo. Sentimos el dolor de los demás y debemos extender la mano para ayudarlos, incluso cuando no se dan cuenta de su dolor. Pero estamos contentos y en paz porque no discriminamos. El verdadero yo tiene todos los colores del arcoíris y debe expandirse para experimentar la totalidad del propio ser. No nos limitamos a uno o dos colores. No es necesario rechazar ningún color, sino convertirnos en todos ellos. Cuantos más colores manifestemos, más manifestaremos la Luz que somos y la Luz que compartimos. Las escaleras y las etapas sugieren dejar atrás el peldaño o la etapa anterior. En realidad, agregamos nuevas dimensiones a lo que somos, como un árbol agrega anillos.

O medo nos atrai para o centro que criamos, o ego. O Amor Divino se expande de nosso centro real, o verdadeiro eu. Sentimos a dor dos outros e devemos estender a mão para ajudá-los, mesmo quando não se dão conta de sua dor. Mas estamos alegres e em paz porque não discriminamos. O verdadeiro eu tem todas as cores do arco-íris e deve se expandir para experimentar a totalidade de seu ser. Não nos limitamos a uma ou duas cores. Não é necessário rejeitar nenhuma cor, senão converter-nos em todas elas. Quanto mais cores manifestamos, mais manifestaremos a Luz que somos e a Luz que compartilhamos. As escadas e as etapas sugerem deixar o degrau ou etapa anterior para trás. Na verdade, acrescentamos novas dimensões ao que somos, como uma árvore acrescenta anéis.



Tómate y acéptate tal y como eres, donde estás. Si eres agresivo, lujurioso, temeroso, o tímido y retraído, observa tus sentimientos antes, durante y después de cada incidente, sin reacciones emocionales de culpa, vergüenza, ira o desánimo. Deja que Dios trabaje con tus faltas y limitaciones. Simplemente reconócelas y quédate con ellas, sin tratar de corregirlas. A medida que las observes, las sientas, las aceptes, su fuerza y exageración disminuirán gradualmente. Sigue moviéndote hacia el centro de tu ser, donde está el Amor Divino, y da la bienvenida a cualquier sentimiento corporal o emoción que esté sucediendo. El momento presente contiene todo lo que necesitamos para ser felices. Son solamente nuestras actitudes las que tienen que cambiar.

Toma e aceita a si mesmo tal como você é, onde você está. Se você é agressivo, luxurioso, medroso ou tímido e retraído, observe seus sentimentos antes, durante e depois de cada incidente, sem reações emocionais de culpa, vergonha, raiva ou desânimo. Deixa que Deus trabalhe com suas faltas e limitações. Simplesmente reconheça-as e fique com elas, sem tentar corrigi-las. À medida que as observa, sinta e as aceita, sua força e exagero diminuirão gradualmente. Continue se movendo para o centro de seu ser, onde está o Amor Divino, e dê boas-vindas a qualquer sentimento corporal ou emoção que esteja acontecendo. O momento presente contém tudo o que precisamos para ser felizes. São somente as nossas atitudes que precisam mudar.

LA ORACIÓN
DE BIENVENIDA

- 1: Siente y sumérgete en lo que estás experimentando en este momento en tu cuerpo.
2. Dale la bienvenida a lo que estás experimentando en este momento en tu cuerpo, como una oportunidad para acceder a la Morada Divina. Bienvenido, bienvenido
3. Deja ir diciendo: “Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto y control. Abrazo este momento tal como es.”

Mateo 13: 29-30: “No arranquen ahora mismo la cizaña, no sea que, por arrancarla, arranquen también el trigo. Déjenlos crecer juntos hasta el tiempo de la siega. Entonces encargaré a los segadores que corten primero la cizaña y la aten en manojos para quemarla y luego guarden el trigo en mi granero.”

A ORAÇÃO DE BOAS-VINDAS

- 1: Sinta e mergulhe no que você está experimentando agora em seu corpo.
2. Dê boas-vindas ao que você está experimentando agora em seu corpo como uma oportunidade de aceder à Morada Divina. Bem-vindo, Bem-vindo...
3. Deixa ir dizendo: "Deixo de lado meu desejo de segurança, afeto e controle. Abraço este momento como ele é."

Mateus 13,29-30: 'Não' – disse ele –; arrancando o joio, arriscas tirar também o trigo. Deixai-os crescer juntos até a colheita. No tempo da colheita, direi aos ceifadores: arrancai primeiro o joio e atai-o em feixes para o queimar. Recolhei depois o trigo no meu celeiro'."