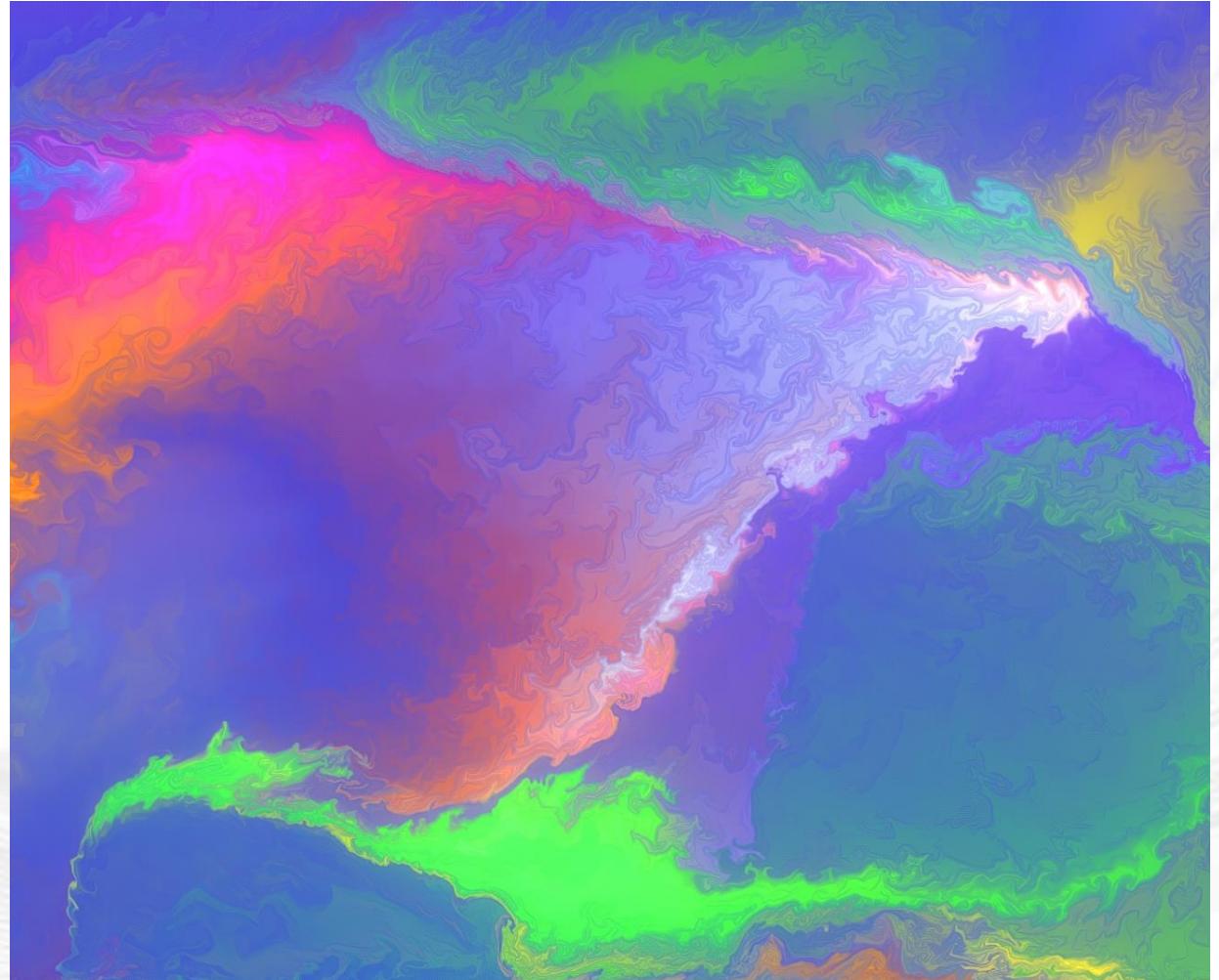




*El verdadero yo es de todos los colores del arco iris y debe expandirse para experimentar la totalidad de nuestro ser.*

*O verdadeiro eu é de todas as cores do arco Iris e deve expandir-se para experimentar a totalidade de nosso ser.*





I

Sin pensar o sentir alguna emoción, existe solamente la conciencia. No hay, entonces, deseo de dicha, de iluminación, o de enseñar a los demás. Las cosas son simplemente como son. En esa llamada vacuidad, el regocijo surge de sí mismo.

Trae el mismo vacío y libertad a cada momento y su contenido. Entonces, serás feliz aún en medio del sufrimiento. Acéptalo todo y a todos precisamente como son, donde están, y trata de actuar tan amorosamente como sea posible en cada situación. Alístate para ser conducido sin saber ni a dónde ni cuándo. Acalla la mente discriminante que divide las cosas en buenas o malas para mí.

Thomas Keating, *Notas de una Conversación Profunda*



<https://wall.alphacoders.com/big.php?i=1047354&lang=Spanish>



Sem pensar ou sentir alguma emoção, existe somente a consciência. Não há, então, desejo de felicidade, de iluminação ou de ensinar aos demais. As coisas são simplesmente como são. Nessa chamada vacuidade, o regozijo surge de si mesmo., da pura consciência), existe o deleite, a plenitude, a Presença e a paz.

Traz o mesmo vazio e liberdade para cada momento e seu conteúdo. Então você será feliz mesmo em meio ao sofrimento. Aceita tudo e todos exatamente como são, onde estão e tenta agir tão amorosamente quanto seja possível em cada situação. Prepara-se para ser conduzido sem saber para onde ou quando. Acalma a mente discriminadora que divide as coisas em boas ou ruins para mim.

Thomas Keating, *Notas de uma Conversa Profunda*





II

El miedo nos atrae hacia el centro que hemos creado, el yo del ego. El amor se expande desde nuestro centro real, el verdadero yo.

Sentimos el dolor de los otros y debemos extender la mano para ayudarlos, aunque ellos no estén conscientes de su dolor. Pero estamos contentos y en paz porque no discriminamos.

El verdadero yo es de todos los colores del arco iris y debe expandirse para experimentar la totalidad de nuestro ser. No estamos limitados a uno o dos colores.

No tenemos que rechazar ningún color, sino que debemos convertirnos en todos ellos. Mientras más colores manifestemos, más manifestamos la Luz que somos y la Luz que compartimos.

Thomas Keating, *Notas de una Conversación Profunda*





II

O medo atrai-nos ao centro que criamos, o eu do ego. O amor se expande a partir do nosso centro real, o verdadeiro eu.

Sentimos a dor dos outros e devemos estender as mãos para ajudá-los, mesmo que eles não estejam conscientes de sua dor. Porém, ficamos contentes e em paz, porque não discriminamos.

O verdadeiro eu é de todas as cores do arco Iris e deve expandir-se para experimentar a totalidade de nosso ser. Não estamos limitados a uma ou duas cores.

Não temos que recusar nenhuma cor, mas devemos converter-nos em todas elas. Quanto mais cores manifestarmos, mais manifestamos a Luz que somos e a Luz que compartilhamos.

Thomas Keating, *Notas de uma Conversa Profunda*





III

Tómate y acéptate a ti mismo justamente como eres, donde estés. Si eres agresivo, lujurioso, temeroso o tímido y pasivo, hazte consciente de tus sentimientos antes, durante y después de cada incidente, sin reacciones emocionales de culpabilidad, vergüenza, ira o desaliento.

Deja que Dios trabaje con tus faltas y limitaciones. Simplemente reconócelas y sé en ellas, sin tratar de corregirlas directamente. A medida que las observes, las sientas y las aceptes, su fuerza y exageración disminuirán gradualmente.

El momento presente contiene todo lo que necesitamos para ser felices.

.

Thomas Keating, *Notas de una Conversación Profunda*



<https://wall.alphacoders.com/big.php?i=1047354&lang=Spanish>



III

Assuma e aceite a si mesmo justamente como você é, onde você está. Se você é agressivo, lascivo, temeroso ou tímido e passivo, toma consciência de seus sentimentos, antes, durante e depois de cada incidente, sem reações emocionais de culpabilidade, vergonha, ira ou desânimo.

Deixe que Deus trabalhe com suas faltas e limitações. Simplesmente reconheça-as e seja com elas, sem querer corrigi-las diretamente. À medida em que as observa, sinta-as e aceite-as; sua força e exagero diminuirão gradualmente.

O momento presente contém tudo que precisamos para ser felizes.

Thomas Keating, *Notas de uma Conversa Profunda*



<https://wall.alphacoders.com/big.php?i=1047354&lang=Spanish>