



Unidos en Oración Centrante, febrero 26, 2022

1) Silencio

7 Fases de la Oración Centrante



7 Invitaciones

En el boletín de Contemplative Outreach de junio, 2012 (Vol. 28, No. 2), el Padre Thomas Keating nos presenta 7 fases o momentos del proceso de la Oración Centrante:

1. Silencio
2. Soledad
3. Solidaridad
4. Servicio
5. Quietud
6. Simplicidad
7. Entrega

También podemos considerar cada una de estas fases como invitaciones, actitudes o disposiciones para la vida contemplativa.

No Boletim de Contemplative Outreach de Junho, 2012 (Vol.28, no.2), Padre Thomas Keating nos apresenta 7 fases ou momentos do processo da Oração Centrante:

1. Silêncio
2. Solidão
3. Solidariedade
4. Serviço
5. Quietude
6. Simplicidade
7. Entrega

Podemos também considerar cada uma destas fases como convites, atitudes ou disposições para a vida contemplativa.



Silencio

Fazei silêncio diante de mim, vos, as
ilhas, e que os povos renovem suas
forças.

Islas, guarden silencio ante mí;
renueven los pueblos sus fuerzas.

Isaias 41:1

“El silencio nos permite alejarnos de la multitud de ruidos, distracciones y rellenos que oscurecen y bloquean la realidad de la presencia de Dios con nosotros y en nosotros. El silencio nos asienta en nuestro suelo más profundo, dónde podemos beber de los ríos de la vida. La simplicidad de nuestra práctica de oración y el silencio exterior apoyan el movimiento de nuestro consentimiento a la presencia y acción de Dios.”

(Comentario de Maru a esta primera invitación)

¿Cuáles son algunos de esos “ruidos, distracciones y rellenos” en nuestra vida particular?

¿Cómo nos ha ido ayudando la práctica fiel de la OC y su simplicidad a mantener el silencio interior?

¿Qué acciones concretas he tenido que implementar en mi vida para cooperar con este silencio interior?

“O silêncio nos permite distanciar da multidão de ruídos, distrações e preenchimentos que obscurecem e bloqueiam a realidade da presença de Deus conosco e em nós. O silêncio nos instala em nosso solo mais profundo, onde podemos beber dos rios da vida. A simplicidade de nossa prática de oração e o silêncio externo apoiam o movimento de nosso consentimento à presença e ação de Deus”.

(Comentário de Maru a este primeiro convite)

*Quais são alguns desses “ruídos, distrações e preenchimentos” em nossa vida particular?

* Como nos tem ajudado a prática fiel da OC e sua simplicidade em manter o silêncio interior?

* Que ações concretas tive que implementar em minha vida para cooperar com esse silêncio interior?

Cuando ... entramos en un profundo silencio interior y nuestros pensamientos se "dejan de lado" y vamos más allá de la imaginación y su funcionamiento, ¿dónde estamos? Me parece que el único lugar en el que podemos estar es en nuestro espíritu; y puesto que Cristo mora en el centro de nuestro espíritu, podemos... comenzar a ser conscientes de que Dios, la Palabra hecha carne, mora en el centro mismo de nuestro ser... El movimiento hacia el silencio interior desencadena un fenómeno que podríamos denominar "centrarse". San Juan de la Cruz... dice que somos atraídos a Dios como a nuestro centro, igual que una piedra es atraída hacia el centro de la tierra. Si eliminamos los obstáculos -- el ego con toda su parafernalia-- y nos rendimos a Dios, penetramos a través de las diversas capas de nuestra psique hasta llegar al centro mismo o núcleo de nuestro ser. En ese punto queda un centro aún más profundo al que podemos avanzar. Ese centro es la Trinidad, Padre, Hijo y Espíritu Santo, que habitan en el centro más íntimo de nuestro ser. Es de esa Presencia que emerge todo nuestro ser en cada momento. Estar en ese centro es la vida eterna. Permanecer en ese centro en medio de la actividad es lo que Cristo llamó el Reino de Dios. Una vez que estamos profundamente establecidos en el silencio interior, éste nos acompaña o nos persigue a través de nuestra rutina diaria.

Thomas Keating, *El Corazón del Mundo*, capítulo 9

Quando... entramos em profundo silêncio interior e nossos pensamentos são "deixados de lado" e vamos mais além da imaginação e de seu funcionamento, onde estamos? Parece-me que o único lugar onde podemos estar é em nosso espírito; e como Cristo habita no centro do nosso espírito, podemos... começar a ter consciência de que Deus, o Verbo feito carne, habita no próprio centro do nosso ser... O movimento em direção ao silêncio interior desencadeia um fenômeno que poderíamos chamar de “centrar-se”. São João da Cruz... diz que somos atraídos a Deus como ao nosso centro, assim como uma pedra é atraída ao centro da terra. Se eliminamos os obstáculos – o ego com toda a sua parafernália – e nos rendemos a Deus, penetramos através das várias camadas de nossa psiquê até chegar ao centro mesmo ou núcleo de nosso ser. Nesse ponto, permanece um centro ainda mais profundo para o qual podemos nos mover. Esse centro é a Trindade, Pai, Filho e Espírito Santo, que habitam no centro mais íntimo do nosso ser. É dessa Presença que emerge todo o nosso ser a cada momento. Estar nesse centro é a vida eterna. Permanecer neste centro em meio à atividade é o que Cristo chamou de Reino de Deus. Uma vez que estamos profundamente estabelecidos no silêncio interior, ele nos acompanha ou nos persegue em nossa rotina diária.

Thomas Keating, O Coração do Mundo, capítulo 9

Algunas Sugerencias Prácticas Para los Próximos 30 días:

Durante los próximos 30 días, nos invitamos a regresar consciente y regularmente a la realidad de la presencia de Dios en nosotros cada vez que estemos deambulando por los caminos de la imaginación y del diálogo interior. Se trata de un regreso suave y delicado, sin ninguna recriminación ni juicio. Existen múltiples formas de hacerlo y sólo tenemos que encontrar la más adecuada para cada uno de nosotros. Ejemplos:

- Regresar conscientemente a lo que estamos haciendo en el momento y renovar la intención de realizarlo por amor a Dios y toda la creación. (Atención/Intención)
- Regresar a una jaculatoria o frase de Oración Activa.
- “Sintonizarnos” interiormente con la presencia divina
- Evocar de forma sencilla la presencia divina durante el día
- Regresamos a hacernos conscientes, sencillamente, de nuestro aliento, etc., etc....

Algumas Sugestões Práticas para os Próximos 30 dias:

Durante os próximos 30 dias, convidamo-nos a regressar consciente e regularmente à realidade da presença de Deus em nós sempre que estivermos percorrendo pelos caminhos da imaginação e do diálogo interior. Trata-se de um regresso suave e delicado, sem qualquer recriminação ou julgamento. Existem múltiplas formas de fazê-lo e só temos de encontrar a mais adequada para cada um de nós. Exemplos:

- Regressar conscientemente ao que estamos fazendo no momento e renovar a intenção de fazê-lo por amor a Deus e a toda a criação. (Atenção/Intenção)
- Regressar a uma jaculatória ou frase de Oração Ativa.
- “Sintonizar-nos” interiormente com a presença divina
- Evocar de forma simples a presença divina durante o dia
- Voltamos, simplesmente, a tomar consciência de nossa respiração, etc., etc.



Nuestra Señora del Silencio