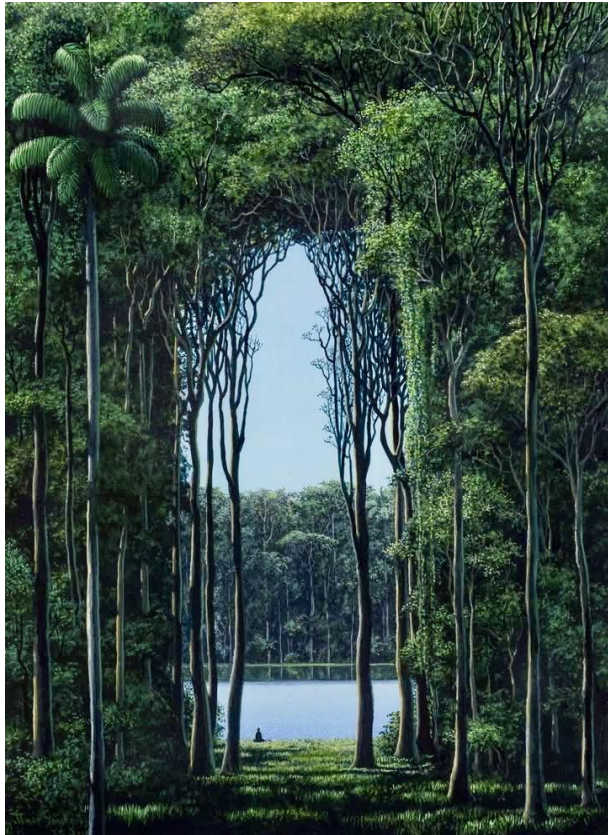




EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE

La Oración Centrante Como Forma de Vida



Tomás Sánchez, *Del bosque a la laguna*,
1993, acrílico sobre masonita.

Ustedes, al orar, no hablen solo por hablar como hacen los gentiles, porque ellos se imaginan que serán escuchados por sus muchas palabras.... Ustedes deben orar así: “Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga tu reino. Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de todos los días. Perdónanos nuestras ofensas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros ofensores. Y no nos dejes caer en tentación, sino líbranos del maligno.”

(Mateo 6: 7, 9-13)

Nas vossas orações, não multipliqueis as palavras, como fazem os pagãos que julgam que serão ouvidos à força de palavras. Eis como deveis rezar: PAI NOSSO, que estais no céu, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso Reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos aos que nos ofenderam; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal.

(Mateus 6, 7.9-13)

Thomas Keating entendía la Oración Centrante no solo como un método de oración, sino como una forma de vida marcada por la apertura constante a la presencia de Dios, la transformación interior y el abandono del falso yo. Para él, la contemplación debía impregnar toda la existencia cotidiana: las relaciones, el trabajo, el sufrimiento y la manera misma de habitar el mundo. En su obra *Mente Abierta, Corazón Abierto* afirma: “Cuando la presencia de Dios surge desde nuestro ser más íntimo y penetra nuestras facultades, si caminamos por la calle o ingerimos un plato de sopa, la vida divina se derrama en el mundo”. Esta visión revela que la oración contemplativa no concluye en el momento formal de la oración, sino que se transforma en una conciencia permanente de la presencia divina en medio de la vida ordinaria.

El padre Thomas insistía en que el fruto auténtico de la contemplación se reconoce en la transformación concreta de la persona: “La única forma de juzgar esta oración es por sus frutos a largo plazo: si en la vida diaria disfrutas de mayor paz, humildad y caridad”. Así, la oración contemplativa, entendida como forma de vida, conduce al crecimiento en humildad, ausencia de juicio, compasión y libertad interior.

La contemplación, entonces, no constituye una evasión del mundo, sino una manera nueva de habitarlo. Según el padre Thomas, el silencio interior abre espacio para que Dios transforme las estructuras más profundas del ego y sane las heridas interiores. Asimismo, definía la oración contemplativa como una escucha radical: “Simplemente escuchamos a Dios, abiertos y receptivos a la presencia divina en nuestro interior más profundo”.

Para él, esta práctica conduce gradualmente al desprendimiento del “falso yo” y a una unión cada vez más profunda con Dios. No se trata de buscar experiencias extraordinarias, sino de **consentir a la acción divina en lo cotidiano**. En síntesis, para Thomas Keating la oración contemplativa es una escuela de transformación interior y una manera de vivir en permanente apertura al Misterio, donde el silencio, la entrega, el servicio y la presencia amorosa de Dios se integran en todas las dimensiones de la vida humana.

La Oración Centrante no se expresa con palabras altisonantes; sin embargo, cuestiona en sus raíces más hondas, comenzando por cada uno de nosotros, las presuposiciones que sostienen la injusticia social en el mundo.

Thomas Keating compreendia a Oração Centrante não apenas como um método de oração, mas como um modo de vida marcado pela constante abertura à presença de Deus, pela transformação interior e pelo abandono do falso eu. Para ele, a contemplação deveria permear toda a existência diária: relacionamentos, trabalho, sofrimento e a própria maneira como habitamos o mundo. Em seu livro **“Mente Aberta, Coração Aberto”**, ele afirma: “Quando a presença de Deus surge do nosso ser mais íntimo e penetra nossas faculdades, seja caminhando pela rua ou tomando um prato de sopa, a vida divina derrama no mundo”. Essa visão revela que a oração contemplativa não termina com o ato formal da oração, mas se transforma em uma consciência permanente da presença divina em meio à vida cotidiana.

O padre Thomas insistia que o verdadeiro fruto da contemplação se reconhece na transformação concreta da pessoa: “A única maneira de julgar esta oração é pelos seus frutos a longo tempo: se na vida diária você desfruta de maior paz, humildade e caridade”. Assim, a oração contemplativa, entendida como um modo de vida, leva ao crescimento na humildade, na ausência de julgamento, na compaixão e na liberdade interior.

A contemplação, portanto, não é uma fuga do mundo, mas uma nova forma de habitá-lo. Segundo o Padre Thomas, o silêncio interior abre espaço para que Deus transforme as estruturas mais profundas do ego e cure as feridas internas. Ele também definiu a oração contemplativa como escuta radical: “Simplesmente escutamos a Deus, abertos e receptivos à presença divina em nosso ser mais profundo”.

Para ele, essa prática leva gradualmente ao desapego do “falso eu” e a uma união cada vez mais profunda com Deus. Não se trata de buscar experiências extraordinárias, mas de consentir com a ação divina no cotidiano. Em suma, para Thomas Keating, a oração contemplativa é uma escola de transformação interior e uma forma de viver em constante abertura ao Mistério, onde o silêncio, a entrega, o serviço e a presença amorosa de Deus são integrados a todas as dimensões da vida humana.

A Oração Centrante não se expressa com palavras rebuscadas; no entanto, ela questiona, em suas raízes mais profundas, começando com cada um de nós, os pressupostos que sustentam a injustiça social no mundo.

Thomas Keating, Intimidad con Dios, capítulo 11: Una visión contemplativa para nuestros tiempos.

“Una de las razones por las que los contemplativos siempre han sido minoría en este mundo es que la contemplación implica una entrega de todo el ser, no solo un período de tiempo apartado cada día para alguna forma de oración o meditación. Es un compromiso de inmensas proporciones y requiere una confianza extraordinaria en que Dios nos llevará adonde esperamos llegar si nos sometemos a esta convicción interior o impulso que sentimos de comenzar. No importa cuántas dificultades haya, tenemos que seguir adelante. No hay vuelta atrás una vez que hemos comenzado, porque el cielo es un lugar inmenso y más vale que permanezcamos con la bandada...”

“En los primeros años de la enseñanza de la Oración Centrante, percibí que las personas necesitaban algún tipo de apoyo sólido si querían perseverar en la práctica. Uno de los grandes apoyos de las migraciones (de aves), supongo, es volar en bandada. Un viaje largo y peligroso hacia ninguna parte necesita compañía. Naturalmente, muchos de los primeros entusiastas pierden el interés cuando descubren que la Oración Centrante no es un atajo hacia el deleite. En el mejor de los casos, puede ofrecer algunos meses de paz antes de que comiencen las verdaderas pruebas y dificultades... El camino espiritual exige una profunda perseverancia; por ello, algunas personas abandonan el recorrido. Supone la entrega total de la persona —cuerpo, alma y espíritu—. La Oración Centrante está al servicio de sostenernos en un proceso de transformación que está lejos de ser cómodo, seguro o fácil...”

(En la tarea de evangelización) en ese entonces, algunos sacerdotes y obispos comenzaban a cuestionarse si el camino para evangelizar a las personas debía iniciarse con la liturgia o con la instrucción catequética. Una experiencia de oración parecía ofrecer un punto de partida más prometedor, algo que ayudaría a las personas a salir de sus esquemas puramente intelectuales.”

Thomas Keating, Intimidade com Deus, capítulo 11: Uma visão contemplativa para nossos tempos.

“Uma das razões pelas quais os contemplativos sempre foram minoria neste mundo é que a contemplação envolve uma entrega total do ser, não apenas um período fixo de tempo a cada dia para alguma forma de oração ou meditação. É um compromisso de proporções imensas e requer uma confiança extraordinária de que Deus nos conduzirá aonde esperamos chegar, se nos submetermos a essa convicção ou impulso interior que sentimos ao começar. Não importa quantas dificuldades existam, temos que continuar. Não há como voltar atrás depois de começarmos, porque o céu é um lugar vasto e é melhor permanecermos com o rebanho...”

“Nos primeiros anos de ensino da Oração Centrante, percebi que as pessoas precisavam de algum tipo de apoio sólido se quisessem perseverar na prática. Um dos grandes apoios das migrações (de pássaros), suponho, é voar em bando. Uma jornada longa e perigosa para lugar nenhum precisa de companhia. Naturalmente, muitos dos primeiros entusiastas perdem o interesse quando descobrem que a Oração Centrante não é um atalho para a felicidade. Na melhor das hipóteses, pode oferecer alguns meses de paz antes que as verdadeiras provas e dificuldades comecem... O caminho espiritual exige profunda perseverança; por essa razão, algumas pessoas abandonam a jornada. Envolve a entrega total da pessoa – corpo, alma e espírito. A Oração Centrante visa nos sustentar em um processo de transformação que está longe de ser confortável, seguro ou fácil...”

(Na tarefa de evangelização) naquela época, alguns padres e bispos começavam a questionar se o caminho para evangelizar as pessoas deveria começar com a liturgia ou com a instrução catequética. Uma experiência de oração parecia oferecer um ponto de partida mais promissor, algo que ajudaria as pessoas a romper com suas estruturas puramente intelectuais”.

Thomas Keating, video “Viviendo en la presencia de Dios día tras día.”

Vamos a considerar algunos aspectos más profundos del misterio de la presencia de Dios en todo momento: ahora, ahora y ahora. En realidad, la presencia de Dios no es tanto algo “diario” o “cotidiano”, como una realidad que acontece instante tras instante. Es siempre ahora, ahora, ahora. Por eso, vivir en la presencia de Dios significa habitar continuamente ese ahora, y hacerlo sin esfuerzo.

Insisto en la expresión “sin esfuerzo” porque algunas personas se empeñan demasiado y terminan desanimándose, ya que esto no depende del esfuerzo. Es un don al que uno va entrando suavemente, va deslizándose, por así decirlo, a medida que deja ir, poco a poco, los obstáculos que impiden reconocer la presencia de Dios. ¿Y saben cuál es el principal obstáculo? Simplemente pensar que Dios está ausente. Dejen de pensar eso, y descubrirán que Dios siempre está presente, porque esa es la realidad.

Toda la disciplina de la Oración Centrante está al servicio de aprender que la verdad más profunda sobre nosotros y sobre todas las cosas es la presencia de Dios en ellas. Esto no es una idea, ni siquiera una experiencia: es simplemente un hecho.

Y eso es lo que quisiera subrayar esta mañana: no tienes que ir a ningún lugar para encontrar a Dios. No necesitas hacer nada en particular. Basta con dejar de hacer, por un momento, aquello que normalmente haces, especialmente dejar de pensar.

Con el tiempo, uno se familiariza con el hecho de que, sin necesidad de pensar, Dios está siempre presente y, en algún nivel secreto de la conciencia —llámese fe, esperanza o caridad—, siempre disponible. En realidad, somos nosotros quienes muchas veces no estamos disponibles para esa presencia.

Así, al dejar ir toda idea, sentimiento o pensamiento de que Dios está ausente, la verdad de esta maravillosa existencia en la que Dios nos ha colocado —que, en definitiva, es su propia existencia— comienza a hacerse cada vez más habitual, cercana, agradable y serena.

Esto no elimina el sufrimiento, pero sí disipa el miedo al sufrimiento. **Lo más importante que necesitamos comprender es que no tenemos que estar pensando en Dios para estar en su presencia.**

Thomas Keating, video “Vivendo na presença de Deus dia após dia.”

Vamos considerar alguns aspectos mais profundos do mistério da presença de Deus em cada instante: agora, agora e agora. Na realidade, a presença de Deus não é algo "diário" ou "cotidiano", mas sim uma realidade que se desdobra instante a instante. É sempre agora, agora e agora. Portanto, viver na presença de Deus significa habitar continuamente esse agora, e fazê-lo sem esforço.

Enfatizo a expressão "sem esforço" porque algumas pessoas se esforçam demais e acabam se desanimando, já que isso não depende de esforço. É uma dádiva que se vai penetrando suavemente e na qual se desliza, por assim dizer, à medida que se abandona pouco a pouco os obstáculos que impedem o reconhecimento da presença de Deus. E sabe qual é o principal obstáculo? Simplesmente pensar que Deus está ausente. Deixemos de pensar assim e descobriremos que Deus está sempre presente, porque essa é a realidade.

Toda a prática da Oração Centrante foi concebida para nos ensinar que a verdade mais profunda sobre nós mesmos e sobre todas as coisas é a presença de Deus em tudo e todos nós. Isso não é uma ideia, nem mesmo uma experiência: é simplesmente um fato.

E é isso que eu gostaria de enfatizar esta manhã: você não precisa ir a lugar nenhum para encontrar Deus. Você não precisa fazer nada em particular. Basta parar, por um instante, o que você normalmente faz, especialmente parar de pensar. Com o tempo, nos familiarizamos com o fato de que, sem precisar pensar, Deus está sempre presente e, em algum nível secreto de consciência — seja fé, esperança ou caridade —, sempre disponível. Na realidade, muitas vezes somos nós que não estamos disponíveis para essa presença.

Assim, ao nos desapegarmos de toda ideia, sentimento ou pensamento de que Deus está ausente, a verdade desta maravilhosa existência na qual Deus nos imprimiu — e que, em última análise, é a Sua própria existência — começa a se tornar cada vez mais familiar, próxima, agradável e serena.

Isso não elimina o sofrimento, mas sim dissipa o medo do sofrimento. ***O mais importante que precisamos entender é que não precisamos estar pensando em Deus para estarmos em Sua presença.***