



“Oración contemplativa es el desarrollo de la relación del individuo con Cristo al punto de estar en comunión con Él más allá de las palabras, los pensamientos, sentimientos, y la multiplicación de actos en particular; un proceso que se mueve de la actividad simple de estar atento a Dios a la presencia cada vez más predominante de los Dones del Espíritu como el manantial de donde brota la oración de la persona”.

Thomas Keating, *Mente Abierta, Corazón Abierto*

“A oração contemplativa é o desenvolvimento da relação do indivíduo com Cristo ao ponto de estar em comunhão com Ele mais além das palavras, pensamentos, sentimentos e da multiplicação de atos em particular; um processo que vai da atividade simplista de estar atento a Deus para a presença cada vez mais predominante dos Dons do Espírito como a fonte da qual flui a oração da pessoa”.

Thomas Keating em *Mente Aberta, Coração Aberto*.

Del Impulso del Miedo a la Atracción del Amor

Just This, Padre Richard Rohr

La contemplación es una conciencia panorámica y receptiva mediante la cual acogemos todo lo que una situación, un momento o una persona ofrece, sin juzgar, eliminar ni etiquetar nada. Es una mirada pura y positiva que abandona toda resistencia negativa para que podamos comenzar a reconocer la dignidad inherente. Requiere mucha práctica y mucho desaprender de nuestras respuestas habituales.

Tenemos que desarrollar prácticas mediante las cuales reconozcamos nuestros patrones compulsivos y repetitivos. Al hacerlo, nos permitimos liberarnos de la necesidad de “tomar control de la situación”, ¡como si realmente pudiéramos hacerlo de todos modos!

Parece que somos adictos a nuestra necesidad de hacer distinciones y juicios, los cuales confundimos con pensamiento inteligente. La mayoría de nosotros cree que somos nuestros pensamientos, y sin embargo casi todo pensamiento es compulsivo, repetitivo y habitual. Estamos constantemente escribiendo nuestros comentarios interiores, sobre todo, comentarios que siempre llegan a las mismas conclusiones ya practicadas. Por eso todas las formas de meditación y contemplación enseñan una manera de aquietar esta mente impulsada compulsivamente y programada inconscientemente.

Do Impulso do Medo à Atração do Amor: Exatamente Isso!

Padre Richard Rohr

A contemplação é uma consciência panorâmica e receptiva através da qual acolhemos tudo o que uma situação, um momento ou uma pessoa oferece, sem julgar, rejeitar ou rotular nada. É uma 'mirada pura' e positiva que abandona toda resistência negativa de modo que possamos começar a reconhecer a dignidade inerente. Requer muita prática e muitas mudanças em termos de nossas respostas habituais.

Precisamos desenvolver práticas contemplativas, que nos permitam reconhecer nossos padrões compulsivos e repetitivos. E assim fazendo, permitimo-nos nos libertar da necessidade de "assumir o controle da situação" — como se isso fosse realmente possível!

Parece que somos viciados na nossa necessidade de fazer distinções e julgamentos, os quais confundimos com pensamentos inteligentes. A maioria de nós acredita que somos nossos pensamentos, apesar de que quase todo pensamento é compulsivo, repetitivo e habitual. Estamos constantemente escrevendo nossos comentários internos, em sua maioria comentários que sempre chegam às mesmas conclusões já estabelecidas. É por isso que todas as formas de meditação e contemplação ensinam uma maneira de aquietar essa mente compulsivamente impulsionada e inconscientemente programada.

Los padres y madres del desierto llamaban sabiamente a este proceso “el desprendimiento de los pensamientos”. No luchamos contra ellos, no los reprimimos, negamos, nos identificamos con ellos ni siquiera los juzgamos; simplemente los dejamos ir. Somos mucho más que nuestros pensamientos acerca de las cosas, y esto lo sentiremos más como un desaprendizaje que como el aprendizaje de un contenido nuevo. [1]

Cuando meditamos de manera constante, el sentido de nuestra autonomía y de nuestra importancia privada —lo que pensamos como nuestro “yo”— va desapareciendo poco a poco, como algo innecesario, poco importante e incluso inútil en muchos casos. El “yo” imperial, el yo que probablemente experimentamos como nuestro único yo, se revela en gran medida como una creación de nuestra mente.

Mediante la práctica regular de la contemplación, nos interesa cada vez menos proteger esta identidad relativa y autoconstruida. No tenemos que atacarla; cae tranquilamente por sí sola, y experimentamos una especie de humildad natural.

Os Padres e Madres do Deserto sabiamente chamaram esse processo de "o desapego dos pensamentos". Não lutamos contra eles, não os reprimimos, não os negamos, não nos identificamos com eles, nem mesmo os julgamos; simplesmente os deixamos ir. Somos muito mais do que nossos pensamentos sobre as coisas, e passaremos a senti-los mais como um não aprendizado do que como aprendizagem de um conteúdo novo.

Quando meditamos de modo constante, o sentido de nossa autonomia e importância particular — o que consideramos nosso “eu” — gradualmente vai se desaparecendo pouco a pouco, tornando-se algo desnecessário, irrelevante e até mesmo inútil em muitos casos. O “eu” imperativo, o eu que provavelmente experimentamos como nosso único eu, revela-se em grande parte como uma criação da nossa mente.

Por meio da prática regular da contemplação, tornamo-nos cada vez menos interessados em proteger essa identidade relativa e autoconstruída. Não precisamos atacá-la; ela se desfaz silenciosamente por si só, e experimentamos uma espécie de humildade natural.

Si nuestra oración profundiza, “invadiendo” nuestro inconsciente, por así decirlo, toda nuestra visión del mundo cambiará del miedo a la conexión. Ya no viviremos encerrados dentro de nuestro yo frágil y encapsulado, ni sentiremos la necesidad de protegerlo. En la meditación, pasamos de la conciencia del ego a la conciencia del alma, de ser impulsados por el miedo a ser atraídos por el amor. ¡Eso es, en pocas palabras!

Por supuesto, solo tenemos el valor de hacer esto si Alguien Más nos sostiene, alejando nuestro miedo, realizando el conocimiento y satisfaciendo nuestro deseo de un Gran Amante. Si podemos permitir que ese Alguien Más nos guíe en esta danza, viviremos con una nueva vitalidad, una gracia natural y dentro de un Fluir que no hemos creado nosotros mismos. *Es la vida de la Trinidad girando a través de nosotros.* [2]

Se nossa oração for profunda, "invadindo" nosso inconsciente, por assim dizer, toda nossa visão de mundo se transformará, passando do medo à conexão. Assim, não viveremos mais aprisionados em nossos frágil e encapsulado eu, nem sentiremos a necessidade de protegê-lo. Na meditação, passamos da consciência do ego para a consciência da alma, de sermos impulsionados pelo medo para sermos atraídos pelo amor. Isso, em poucas palavras!

É claro que só temos a coragem de fazer isso se Alguém Mais nos amparar, dissipando nosso medo, trazendo-nos conhecimento e satisfazendo nosso anseio por um Grande Amante. Se permitirmos que esse Alguém Mais nos guie nessa dança, viveremos com vitalidade renovada, uma graça natural e em um Fluxo não criado por nós mesmos. ***É a vida da Trindade girando através de nós.***