



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE



“El centro del alma es Dios, al cual cuando ella hubiere llegado según toda la capacidad de su ser y según la fuerza de su operación e inclinación, habrá llegado al último y más profundo centro suyo en Dios, que será cuando con todas sus fuerzas entienda, ame y goce a Dios”.

*San Juan de la Cruz, Llama de Amor Viva, canción 1, verso 3, # 12*

“O centro da alma é Deus a qual, quando alcança a plena capacidade do seu ser e segundo a força da sua atuação e inclinação, terá atingido o último e mais profundo de seu centro em Deus, que será quando, com toda a sua força, entender, amar e desfrutar de Deus.”

*São João da Cruz, Chama Viva de Amor, canção 1, verso 3 #12.*

## **Dialogando con el Padre Thomas Keating**

*¿Cómo Podemos profundizar nuestra práctica de la Oración Centrante?*

T.K.: Una sugerencia es realizar prácticas para la vida diaria, además de los periodos de oración y meditación en silencio... Además, necesitamos integrar la contemplación y la acción si queremos estar en unión continua y consciente con Dios... Si practicas la Oración Centrante, pero no llevas sus frutos a la vida activa a través de prácticas como la Oración de Bienvenida, la Oración activa o la Guardia del Corazón, tendrás dificultades.

*¿Existen maneras de ayudar a los principiantes y a los practicantes avanzados que tienen dificultades?*

T.K.: Una de las cosas que necesitan saber es que está bien distraerse la mayor parte del tiempo y fallar al intentar recordar la Presencia Divina. Necesitan que se les asegure que no importa. Durante la Oración Centrante, todo lo que Dios les pide es que sigan practicando, que dejen ir los pensamientos rápidamente y que no se identifiquen con el contenido de su flujo interminable de pensamientos no deseados...

La vida diaria presenta todo tipo de situaciones que dificultan la atención a la presencia de Dios... Incluso en un entorno implacablemente contrario al silencio interior y al recogimiento, se puede practicar la Oración Centrante y disfrutar de sus frutos, sin importar los obstáculos externos que puedan surgir...

La Oración Centrante como práctica es un fuerte apoyo ante situaciones imposibles y te permite cambiar la motivación egocéntrica. Necesitas suficiente Oración Centrante y tiempo de silencio para equilibrar la cantidad de actividades en las que participas. De lo contrario, tu mente se distrae de Dios y te preocupas demasiado por un sinnúmero de detalles.

(Fragmento de una conversación entre el Padre Thomas Keating y miembros del Centro para la Vida Contemplativa de Denver, Colorado, el 28 de abril, 2016)

## **Dialogando com Padre Thomas Keating**

### ***- Como podemos aprofundar nossa prática da Oração Centrante?***

T.K.: Uma sugestão é realizar práticas para a vida diária, além dos períodos de oração e meditação em silêncio... Além disso, precisamos integrar a contemplação e a ação, se quisermos estar em união contínua e consciente com Deus... Se praticamos a Oração Centrante, mas não levamos seus frutos à vida ativa por meio de práticas como a Oração de Boas-Vindas, a Oração Ativa ou a Guarda do Coração, teremos dificuldades.

### ***- Existem maneiras de ajudar os principiantes e os praticantes avançados que têm dificuldades?***

T.K.: Uma das coisas que precisam saber é que está tudo bem em distrair-se na maior parte do tempo e falhar ao tentar se recordar da Presença Divina. Todos precisam ser tranquilizados de que isso não importa. Durante a Oração Centrante, tudo o que Deus pede é que continuem praticando, que deixem os pensamentos irem embora rapidamente e que não se identifiquem com o conteúdo do fluxo interminável de pensamentos indesejados...

A vida cotidiana apresenta todo tipo de situação que dificulta a atenção à presença de Deus... Mesmo em um ambiente implacavelmente contrário ao silêncio interior e ao recolhimento, é possível praticar a Oração Centrante e desfrutar de seus frutos, independentemente de quaisquer obstáculos externos que possam surgir...

A Oração Centrante como prática é um poderoso apoio diante de situações impossíveis e nos permite mudar a motivação egocêntrica. É necessário tempo suficiente de Oração Centrante e de tempo de silêncio para equilibrar a quantidade de atividades nas quais participamos. Caso contrário, a mente se distrai de Deus e passamos a nos preocupar excessivamente com um sem fim de detalhes.

(Fragmento de uma conversação entre Padre Thomas Keating e membros do Centro para a Vida Contemplativa de Denver, Colorado, em 28 de abril, 2016)

**Betty Sue Flowers:** *Decir adiós parece ser la clave de todo el proceso (de la oración).*

**Keating:** Poco a poco entramos en la oración sin ninguna otra intención que la de consentir. El consentimiento se convierte en entrega. Y la entrega se convierte en receptividad total, a medida que este proceso evoluciona. Y la receptividad total no requiere esfuerzo. No tiene nada que ver con lograr algo o conseguir algo, o el deseo de iluminación, paz o experiencia espiritual. Esos deseos siguen proviniendo del ego, por muy devotamente enmascarados que se encuentren. Entonces, no pensar, no reflexionar, nada de expectativas, nada de palabras...

... La disciplina de la Oración Centrante nos adapta gradualmente a este misterio de la Realidad Última al permitirnos cambiar y soltar todo lo que nos impide hacer eso. Como somos un pueblo penitencial, nuestra tarea principal es seguir soltando los apegos a medida que los percibimos, especialmente aquellos que se oponen al amor. Uno de ellos, obviamente, sería no tener la voluntad de perdonar. Otro sería una tendencia a juzgar a los demás con dureza, incluyéndonos a nosotros mismos.

Cuanto menos pensemos en nosotros mismos, mejor y más rápidamente transcurre este proceso. La fórmula que Jesús nos dio en Mateo 6:6, en la que se basa la Oración Centrante, es una especie de movimientos sucesivos hacia niveles cada vez más profundos de silencio, en los que, primero, deliberadamente dejamos ir el tumulto externo del mundo y todas nuestras ansiedades y preocupaciones inmediatas y las entregamos a Dios durante los veinte minutos a media hora que acordamos dedicar a la Oración Centrante...

... Como disposición práctica, cuando nos sentamos en Oración Centrante no es el momento para tener ningún juicio sobre nada en absoluto, ningún juicio sobre el período de oración y su contenido psicológico, menos aún sobre lo que está sucediendo en el mundo, y todavía menos juzgar a otras personas o circunstancias. Todo juicio, de hecho toda reflexión, es inapropiado durante el período de la Oración Centrante, que es un tiempo para compartir nuestro puro ser con Dios. No es el momento de actuar. Es un momento de completa receptividad, de consentir a cualquier cosa que esté sucediendo en el momento presente. Es un ejercicio de estar con Dios en el momento presente.

(Fragmentos del Capítulo 3 del libro *Heartfulness*, de Thomas Keating. Disponible en español en la página web de ECI). Diálogo entre Thomas Keating y Betty Sue Flowers.

**Betty Sue Flowers:** Dizer adeus parece ser a chave de todo o processo (da oração).

**Keating:** Pouco a pouco, entramos em oração sem nenhuma outra intenção que a de consentir. O consentimento se converte em entrega. E a entrega se converte em receptividade total à medida que esse processo evolui. E a receptividade total não exige esforço. Não tem nada a ver com alcançar ou obter algo, ou com o desejo de iluminação, paz ou experiência espiritual. Esses desejos ainda vêm do ego, por mais que estejam disfarçados em devoção. Portanto, não pensar, não refletir, nada de expectativas, nada de palavras...

...A disciplina da Oração Centrante nos adapta gradualmente a este mistério da Realidade Última, permitindo-nos mudar e soltar tudo o que nos impede de fazê-lo. Como somos um povo penitencial, nossa tarefa primordial é continuar soltando-nos dos apegos à medida que os percebemos, especialmente daqueles que se opõem ao amor. Um deles, obviamente, seria não ter vontade de perdoar. Outro seria a tendência a julgar os outros com severidade, inclusive a nós mesmos.

Quanto menos pensarmos em nós mesmos, melhor e mais rápido esse processo se transcorrerá. A fórmula que Jesus nos deu em Mateus 6:6, na qual se baseia a Oração Centrante, é uma série de movimentos sucessivos em direção a níveis cada vez mais profundos de silêncio, nos quais, primeiro, deliberadamente nos desapegamos do tumulto externo do mundo e de todas as nossas ansiedades e preocupações imediatas, entregando-as a Deus durante os vinte a trinta minutos que nos comprometemos a dedicar à Oração Centrante...

(Fragmentos do Capítulo 3 do livro Heartfulness, de Thomas Keating. Disponível em espanhol na página web de ECI). Diálogo entre Thomas Keating y Betty Sue Flowers.

**Betty Sue Flowers:** *Siempre me ha llamado la atención que la única promesa que Dios hace repetidamente en las Escrituras es que va a estar presente. No promete que no sufriremos. No promete que no tendremos hambre. Pero sí dice: "Estaré contigo". Esa es su única promesa, siempre.*

**Keating:** Sí, él nunca dijo que el camino espiritual iba a ser una alfombra mágica para alcanzar la felicidad. Su exhortación "Ven y sígueme" sugiere que no sólo debemos seguirlo por los polvorientos caminos de Galilea, sino hasta la cruz. Pero no nos debemos quedar en su muerte, ni tampoco en su descenso a los infiernos. Seguir a Cristo es ir a todos los lugares espirituales o estados de conciencia que Él experimentó, y luego compartir su Resurrección y su Ascensión, que es su regreso al seno del Padre. Ése es el pleno desarrollo de la Resurrección.

Como se atreve a decir San Pablo, todas las células del Cuerpo Místico ya estamos presentes con Cristo a la diestra del Padre. La cabeza del Cuerpo ya está allí, de modo que nosotros, poco a poco, vamos acercándonos a nuestra Fuente. La Ascensión es la máxima manifestación de la vida resucitada en nosotros. Es la capacidad de ver a Cristo activo y triunfante por encima del sufrimiento y la aparente destrucción de todo lo bueno y del descenso del comportamiento humano a situaciones cada vez peores. En todo ello, la luz de la Resurrección y el poder de la Ascensión permanecen ocultos.

(Fragmento de Heartfulness, del Padre Thomas Keating, capítulo 8: La Inhabitación Divina.)

**Betty Sue Flowers:** Sempre me chamou a atenção o fato de que a única promessa que Deus faz repetidamente nas Escrituras é a de que vai estar presente. Não promete que não sofreremos. Não promete que não passaremos fome. Mas Ele diz: "Estarei convosco". Essa é a Sua única promessa, para sempre.

**Keating:** Sim, ele nunca disse que o caminho espiritual seria uma viagem mágica para alcançar a felicidade. Sua exortação, "Venha e siga-me", sugere que devemos segui-lo não apenas pelas estradas empoeiradas da Galileia, mas até a cruz. Porém não devemos parar em sua morte, nem em sua descida aos infernos. Seguir a Cristo é ir a todos os lugares espirituais ou estados de consciência que Ele experimentou e, então, participar de sua Ressurreição e Ascensão, que é seu retorno ao seio do Pai. Essa é a plena realização da Ressurreição.

Como São Paulo ousa dizer, todas as células do Corpo Místico já estão presentes com Cristo à direita do Pai. A cabeça do Corpo já está lá, de modo que, pouco a pouco, vamos aproximando-nos da nossa Fonte. A Ascensão é a manifestação máxima da vida ressuscitada em nós. É a capacidade de ver Cristo ativo e triunfante acima do sofrimento e da aparente destruição de tudo o que é bom e da decadência do comportamento humano rumo a situações cada vez piores. Em tudo isso, a luz da Ressurreição e o poder da Ascensão permanecem ocultos.

(Fragmento de Heartfulness, do Padre Thomas Keating, capítulo 8: A Inabitação Divina.)