



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE

LA INTENCIÓN EN LA ORACIÓN CENTRANTE



Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás. La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús, quien, siendo de condición divina, no quiso hacer de ello algo a lo que aferrarse. Por el contrario, se despojó de su grandeza y asumiendo la condición humana se rebajó a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, ¡y muerte de cruz! (Filipenses 2: 4-8)

Cada qual tenha em vista não os seus próprios interesses, e sim os dos outros. Dedicai-vos mutuamente a estima que se deve em Cristo Jesus. Sendo ele de condição divina, não se prevaleceu de sua igualdade com Deus, mas aniquilou-se a si mesmo, assumindo a condição de escravo e assemelhando-se aos homens. E, sendo exteriormente reconhecido como homem, humilhou-se ainda mais, tornando-se obediente até a morte, e morte de cruz!

Padre Thomas Keating, *Intimidad con Dios*, cap. 6 “Voluntad e Intención en la Oración Centrante.”
Fragmentos

La Oración Centrante es, probablemente, la práctica más receptiva entre aquellas diseñadas para facilitar el camino hacia la contemplación. No es un ejercicio de concentración ni de atención, sino un acto de intención. En ella cultivamos nuestra voluntad, nuestra capacidad de elegir. ..Es importante destacar que la Oración Centrante no solo implica consentir a la presencia de Dios, sino también a su acción en nosotros. Nuestra experiencia durante un período de Oración Centrante, o incluso fuera de él, debe entenderse dentro del contexto de nuestra relación con el Espíritu, que es fundamentalmente terapéutica.

En ocasiones, en lugar de la profunda quietud que podríamos esperar al descansar en Dios, emergen turbulencias de nuestro inconsciente: emociones intensas, incluso lágrimas. Sin embargo, nuestra creciente confianza nos permite reconocer estos momentos como parte del proceso y rendirnos a ellos. Algunos remedios pueden resultar dolorosos, no porque el médico así lo desee, sino porque la enfermedad requiere un tratamiento serio...

A través de esta práctica, la voluntad desarrolla el hábito de entregarse a la presencia y acción cada vez más profundas de Dios. Paralelamente, la influencia del Espíritu crece en nuestra oración. A medida que la Oración Centrante se profundiza, se genera una interacción en la que, en algunos momentos, nuestra actividad suave [como el retorno al símbolo sagrado]es predominante, mientras que en otros, el Espíritu toma el control. Cuando la acción del Espíritu se vuelve predominante, el uso de la palabra o del símbolo sagrado durante la oración se vuelve menos necesario. Sin embargo, mientras nos sintamos atraídos por pensamientos o sentimientos que atraviesan nuestra memoria o imaginación, recurrimos libremente a la palabra sagrada, no para rechazarlos, sino para reafirmar nuestra intención original: consentir la presencia de Dios.

Padre Thomas Keating, Intimidade com Deus, cap. 6 “Vontade e intenção na Oração Centrante”.

Fragmentos

A Oração Centrante é, provavelmente, a prática mais receptiva entre aquelas estabelecidas para facilitar o caminho para a contemplação. Não é um exercício de concentração e nem de atenção, mas um ato de intenção. Nela cultivamos nossa vontade, nossa capacidade de escolher. É importante ressaltar que a Oração Centrante não envolve apenas consentir à presença de Deus, mas também à sua ação em nós. Nossa experiência durante um período de Oração Centrante, ou mesmo fora dele, deve ser entendida dentro do contexto de nossa relação com o Espírito, que é fundamentalmente terapêutica.

Às vezes, em vez da profunda quietude que poderíamos esperar ao descansar em Deus, emergem a turbulências do nosso inconsciente: emoções intensas, até lágrimas. No entanto, nossa crescente confiança nos permite reconhecer esses momentos como parte do processo e nos render a eles. Alguns remédios podem ser dolorosos, não porque o médico queira, mas porque a doença exige um tratamento sério...

Por meio dessa prática, a vontade desenvolve o hábito de se entregar à presença e ação cada vez mais profundas de Deus. Ao mesmo tempo, a influência do Espírito cresce em nossa oração. À medida que a Oração Centrante se aprofunda, desenvolve-se uma interação na qual, em alguns momentos, nossa atividade suave [como o retorno ao símbolo sagrado] é predominante, enquanto em outros momentos, o Espírito assume o controle. Quando a ação do Espírito se torna predominante, o uso da palavra ou símbolo sagrado durante a oração se torna menos necessário. Entretanto, enquanto somos atraídos por pensamentos ou sentimentos que passam pela nossa memória ou imaginação, recorreremos livremente à palavra sagrada, não para rejeitá-los, mas para reafirmar nossa intenção original: consentir à presença de Deus.

La intención se vuelve confusa cuando somos arrastrados de nuevo a nuestro nivel ordinario de conciencia por la atracción o aversión a algún pensamiento, sentimiento o impresión. Generalmente esto sucede porque ese pensamiento ha estimulado uno de los programas emocionales para la felicidad en el inconsciente. Todos los tenemos. Son un legado de nuestra niñez e infancia. Incluso después de que hayamos rechazado conscientemente una actitud o conducta infantil por el bien del evangelio, la influencia de los programas emocionales puede seguir presente en el inconsciente, como, por ejemplo, si uno tiene una gran inversión emocional en los símbolos de seguridad de una cultura particular. El dolor de nuestra inseguridad puede haber sido tan insoportable en la primera infancia que reprimimos en el inconsciente el recuerdo mismo de la privación. Pero el inconsciente recuerda. Las emociones son energía, y no desaparecen si se reprimen. Se almacenan en el cuerpo. El cuerpo es el almacén de energía emocional que no se procesa adecuadamente. Las adicciones son la forma definitiva de distraerse del dolor emocional que uno no está dispuesto a enfrentar.

La travesía espiritual, desde este punto de vista, es un camino para crecer y liberarse de las fijaciones infantiles a nivel emocional que han llegado a perturbar nuestra vida adulta e interfieren en nuestras relaciones. El camino es una forma de psicoterapia divina en la que Dios intenta sanarnos en todos los niveles, empezando normalmente por el cuerpo y las emociones.

A intenção se torna confusa, quando somos atraídos de volta ao nosso nível ordinário de consciência pela atração ou aversão a algum pensamento, sentimento ou impressão. Isso geralmente acontece porque esse pensamento estimulou um dos programas emocionais de felicidade no inconsciente. Todos nós os temos. Eles são um legado da nossa infância. Mesmo depois de rejeitarmos conscientemente uma atitude ou comportamento infantil em nome do Evangelho, a influência de programas emocionais ainda pode estar presente no inconsciente, como, por exemplo, se alguém tiver um forte investimento emocional nos símbolos de segurança de uma cultura particular. A dor da nossa insegurança pode ter sido tão insuportável na infância que reprimimos a própria memória da privação no inconsciente. Mas o inconsciente lembra. Emoções são energias e não desaparecem se são reprimidas. Elas são armazenadas no corpo. O corpo é o depósito de energia emocional que não é processada adequadamente. Os vícios são a melhor maneira de se distrair da dor emocional que não estamos dispostos a enfrentar.

A jornada espiritual, deste ponto de vista é um caminho para o crescimento e a libertação das fixações emocionais infantis, que passaram a perturbar nossa vida adulta e interferir em nossos relacionamentos. O caminho é uma forma de psicoterapia divina na qual Deus tenta nos curar em todos os níveis, geralmente começando pelo corpo e pelas emoções.

No es nuestra atención la que necesita ajustarse, porque la atención es secundaria en la Oración Centrante. No estamos prestando atención a un pensamiento u objeto en particular o incluso a la palabra sagrada, como sería el caso en una oración de tipo mántrico. Nuestra atención es una conciencia general y amorosa de la presencia de Dios. [Como diría San Juan de la Cruz, una “advertencia amorosa”]. El “trabajo” real de la Oración Centrante es consentir a la presencia de Dios y, al hacerlo, dejar ir el contenido psicológico del momento actual. Si un pensamiento o sentimiento agita programas inconscientes junto con sus comentarios, entonces antes de subirnos a ese barco volvemos a la palabra sagrada. Con el tiempo, la paciencia y muchos fracasos, desarrollamos el hábito de dejar ir los pensamientos rápidamente. No pensando en el hecho de que estamos pensando, sino simplemente volviendo muy suavemente a la palabra sagrada. Si te encuentras en uno de los barcos, simplemente bájate. No debe haber ninguna auto recriminación, ni sentirnos molestos por haber tenido un pensamiento. Cualquier reflexión de ese tipo es otro pensamiento.

En esta oración, necesitamos desarrollar una cierta aceptación gozosa de nuestros pensamientos. No podemos evitarlos todos.

Não é a nossa atenção que precisa ser ajustada, porque a atenção é secundária na Oração Centrante. Não estamos prestando atenção a um pensamento ou objeto específico ou mesmo à palavra sagrada, como seria o caso em uma oração do tipo mântico. Nossa atenção é uma consciência geral e amorosa da presença de Deus. [Como diria São João da Cruz, uma “advertência amorosa”]. O verdadeiro “trabalho” da Oração Centrante é consentir à presença de Deus e, ao fazê-lo, deixar ir o conteúdo psicológico do momento presente. Se um pensamento ou sentimento desperta programas inconscientes junto com seus comentários, então, antes de embarcarmos naquele barco, retornamos à palavra sagrada. Com o tempo, paciência e muitos fracassos, desenvolvemos o hábito de deixar ir os pensamentos rapidamente. Não pensando no fato de que estamos pensando, mas simplesmente retornando muito suavemente à palavra sagrada. Se nos encontramos em um dos barcos, simplesmente desembarquemos. Não deve haver autorrecriação, nem devemos ficar chateados por termos tido um pensamento. Qualquer reflexão desse tipo é outro pensamento.

Esta é uma oração de grande simplicidade. Uma simplicidade típica da infância, que consiste em estar presente no momento presente e esquecer o que aconteceu antes. É por isso que as mudanças de humor das crianças são tão marcantes. Elas passam do choro ao riso em um instante. O consentimento para retornar à Palavra Sagrada é toda a atividade necessária na Oração Centrante. Qualquer comentário analítico, sentimento de culpa ou recriação distrai mais do que o pensamento original.

Nesta oração, precisamos desenvolver uma alegre aceitação dos nossos pensamentos. Não podemos evitá-los todos.