



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

UNIDOS EN ORACIÓN CENTRANTE

EL SURGIMIENTO DE LA ATENCIÓN RECEPTIVA ESPIRITUAL



Te pido que como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, también ellos estén en nosotros... yo en ellos y tú en mí, para que lleguen a ser perfectamente uno, y que así el mundo pueda darse cuenta de que tú me enviaste, y que los amas como me amas a mí.

(Juan 17: 21, 23)

Para que todos sejam um, assim como tu, Pai, estás em mim e eu em ti, para que também eles estejam em nós e o mundo creia que tu me enviaste. Dei-lhes a glória que me deste, para que sejam um, como nós somos um: eu neles e tu em mim, para que sejam perfeitos na unidade e o mundo reconheça que me enviaste e os amaste, como amaste a mim. (João 17, 21-23)

TEXTOS DE THOMAS KEATING, “EL SURGIMIENTO DE LA ATENCIÓN RECEPTIVA ESPIRITUAL”, capítulo 5 de *Mente Abierta, Corazón Abierto*, edición del 20 aniversario, disponible en la página web de ECI

El acto principal de la voluntad no es el esfuerzo, sino el consentimiento. El secreto para superar las dificultades que surgen en la Oración Centrante es aceptarlas... Intentar lograr cosas mediante la fuerza de la voluntad refuerza el falso yo. Esto no significa que debamos abstenernos de realizar esfuerzo alguno cuando las circunstancias las requieran. Al principio, la voluntad está asociada con hábitos egoístas. Debemos tratar de alejarnos de ellos, pero a medida que lo hacemos, ascendemos por la escalera de la libertad interior y nuestra actividad se vuelve cada vez más un consentimiento a la venida de Dios y el fluir de su gracia. Cuanto más hace Dios y menos hacemos nosotros, mejor es la oración. Al principio, podemos sentir la necesidad de repetir la palabra sagrada una y otra vez. Una forma más adecuada de describir esta actividad es *regresar* a la palabra sagrada, o colocarla *muy suavemente* en nuestra conciencia. La Palabra Sagrada simboliza el movimiento sutil de la voluntad. Seguimos consintiendo a la presencia de Dios. Como Dios ya está presente, no es necesario extender la mano para agarrarlo.

La palabra sagrada es el símbolo del consentimiento a la presencia de Dios. Con el tiempo, la voluntad consiente por sí misma, sin necesidad de un símbolo. La tarea de la voluntad en la oración es real, pero principalmente es una tarea de *recibir*. Recibir es una de las formas más difíciles de actividad que existen. *Recibir a Dios es la labor principal de la Oración Centrante.*

**TEXTOS DE THOMAS KEATING, “O SURGIMENTO DA ATENÇÃO RECEPTIVA ESPIRITUAL”, capítulo 5 de
Mente Aberta, Coração Aberto, edição do 20º. aniversário, disponível na página web de ECI.**

O principal ato da vontade não é o esforço, mas o consentimento. O segredo para superar as dificuldades que surgem na Oração Centrante é aceitá-las... Tentar alcançar as coisas pela força da vontade reforça o falso eu. Isto não significa que devemos abster-nos de fazer qualquer esforço quando as circunstâncias o exigirem. A princípio, a vontade está associada a hábitos egoístas. Devemos tentar distanciar-nos deles, mas ao fazê-lo, ascendemos a escada da liberdade interior e a nossa atividade torna-se cada vez mais um consentimento à presença de Deus e ao fluxo da sua graça. Quanto mais Deus faz e menos fazemos nós, melhor é a oração. A princípio, podemos sentir a necessidade de repetir a palavra sagrada uma e outra vez. Uma maneira mais apropriada de descrever esta atividade é retornar à palavra sagrada ou colocá-la muito suavemente em nossa consciência. A Palavra Sagrada simboliza o movimento sutil da vontade. Continuamos a consentir na presença de Deus. Como Deus já está presente, não há necessidade de estender a mão para agarrá-lo.

A palavra sagrada é o símbolo do consentimento à presença de Deus. Com o tempo, a vontade consente por si mesma, sem a necessidade de símbolo. A tarefa da vontade na oração é real, mas é principalmente uma tarefa de receber. *Receber é uma das formas de atividade mais difíceis que existem. Receber Deus é o principal labor da Oração Centrante.*

La Oración Centrante es una forma de abrirse a Dios en todas las direcciones. Entregarse totalmente a Dios es un tipo de consentimiento más avanzado. La transformación es obra exclusiva de Dios. No podemos hacer nada para que suceda, solo podemos evitar obstaculizarla. A medida que esta oración se vuelve habitual, una presencia misteriosa, indiferenciada y pacífica parece establecerse dentro de nosotros. Algunas personas describen percibir que Dios reside dentro de ellos. Esa presencia tranquila que siempre está presente cuando se aquietan se convierte en su método de oración.

Al principio llevamos a la oración nuestro falso yo, con sus expectativas e ideas preconcebidas. Por eso, al enseñar esta oración, no hablamos de “esfuerzo.” La palabra esfuerzo se traduce inmediatamente en nuestra cultura como *tratar de hacer algo*. *Tratar de hacer* normalmente denota intentar *obtener* algo. Diluye la disposición básica de receptividad que es necesaria para el crecimiento de la Oración Centrante.

Receptividad no quiere decir inactividad. Se trata de una actividad real, pero sin esfuerzo, en el sentido ordinario de la palabra... Es simplemente una actitud de espera por el Misterio Último. No sabes qué es eso, pero, a medida que tu fe se purifica, no quieres saberlo. Por supuesto, en cierto sentido te mueres por saberlo, pero te das cuenta de que no es posible conocerlo mediante ninguna de las facultades humanas, por lo que es inútil esperar que algo suceda. No sabes ni puedes saber lo que estás esperando.

A Oração Centrante é uma forma de se abrir a Deus em todas as direções. Entregar-se totalmente a Deus é um tipo de consentimento mais avançado. A transformação é obra exclusiva de Deus. Não podemos fazer nada para que isso aconteça, só podemos evitar a impedi-lo. À medida que esta oração se torna habitual, uma presença misteriosa, indiferenciada e pacífica parece instalar-se dentro de nós. Algumas pessoas descrevem a percepção de que Deus reside dentro delas. Essa presença tranquila que está sempre presente quando aquietamo-nos torna-se o nosso método de oração.

A princípio, trazemos para a oração o nosso falso eu, com suas expectativas e ideias preconcebidas, Portanto, ao ensinar esta oração, não falamos de “esforço”. A palavra esforço traduz-se imediatamente na nossa cultura como tentativa de fazer algo. Tentar fazer geralmente denota tentar obter algo. Dilui a disposição básica de receptividade que é necessária para o crescimento da Oração Centrante.

Receptividade não significa passividade. Trata-se de uma atividade real, porém sem esforço, no sentido comum da palavra... É simplesmente uma atitude de espera pelo Mistério Supremo. Não sabemos o que é isso, mas à medida que nossa fé purifica, não queremos nem mais sabê-lo. É claro que, em certo sentido, estamos até morrendo de vontade de saber, mas nos damos conta de que isso não é possível de ser conhecido por nenhuma das nossas faculdades humanas; por isso que é inútil esperar que algo aconteça. Não sabemos e nem poderemos saber o que estamos esperando...

Esta oración es un viaje hacia lo desconocido. Es un llamado a seguir a Jesús fuera de todas las estructuras, todos los símbolos de seguridad e incluso las prácticas espirituales que sirven como apoyo para el ego. Todos quedan atrás en la medida en que son parte o están bajo la influencia del sistema del falso yo. La humildad es el olvido de uno mismo. Olvidarse de uno mismo es la tarea más difícil del mundo, pero no se consigue tratando de hacerlo. Sólo Dios puede poner fin a nuestro falso yo. El falso yo es una ilusión. Es nuestra forma de concebir quiénes somos y qué es el mundo...

Para los cristianos, la unión personal con Cristo es el camino para llegar a la unión divina. El amor de Dios se hará cargo del resto de la travesía. La práctica cristiana apunta primero a dismantlar el falso yo... Entonces, Él tomará en sus manos nuestra purificación, sacará a la luz claramente nuestro egocentrismo profundamente arraigado y nos invitará a renunciar a él. Si consentimos, Él lo va haciendo desaparecer y lo reemplaza con las disposiciones de su propia mente y corazón, por medio de los Frutos y Dones del Espíritu.

Esta oração é uma viagem ao desconhecido. É um chamado para seguir Jesus fora de todas as estruturas, de todos os símbolos de segurança e até das práticas espirituais que servem de apoio ao ego. Todas são deixadas para trás na medida em que fazem parte ou estão sob a influência do sistema do falso eu. A humildade é o esquecimento de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo é a tarefa mais difícil do mundo, mas não se consegue tentando fazê-lo. Somente Deus pode por fim ao nosso falso eu. O falso eu é uma ilusão. É a nossa forma de conceber quem somos e o que é o mundo...

Para os cristãos, a união pessoal com Cristo é o caminho para chegar à união divina. O amor de Deus cuidará do resto da travessia. A prática cristã primeiro visa a dismantlar o falso eu... Então, Deus tomará em Suas mãos a nossa purificação, trará à luz o nosso egocentrismo profundamente enraizado e nos convidará a

renunciar a ele. Se consentirmos, Deus vai fazendo-o desaparecer e o substitui pelas disposições de Sua própria mente e coração, através dos Frutos e Dons do Espírito.