



## EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Unidos en Oración Centrante

YA SOMOS UNO



Estoy convencido de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los poderes y fuerzas espirituales, ni lo presente, ni lo futuro, ni lo más alto, ni lo más profundo, ni ninguna otra de las cosas creadas por Dios. ¡Nada podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado en Cristo Jesús nuestro Señor! (Romanos 8: 38-39)

Tenho certeza de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem o presente, nem o futuro, nem as potências, nem a altura, nem a profundidade, nem outra criatura qualquer será capaz de nos separar do amor de Deus, que está no Cristo Jesus, nosso Senhor. (Romanos 8,38-39)

Richard Rohr, OFM, *Meditaciones diarias*, Noviembre 26, 2023

¡Ya estamos en unión con Dios! Hay una unión absoluta y eterna entre Dios y el alma de todo. En el nivel más profundo, estamos "escondidos con Cristo en Dios" (Colosenses 3:3) y "toda la creación... está siendo llevada a la misma libertad gloriosa de los hijos de Dios". (Romanos: 8:21). El problema es que la religión occidental no nos ha enseñado esto. Para la mayoría de los cristianos con los que he trabajado como sacerdote, Dios todavía se encuentra separado y "allá afuera". La mayor parte de las personas todavía está tratando de conseguir la aprobación de Dios. Nuestro ego enfatiza demasiado nuestra individualidad y separación de Dios y de los demás. ¡Limitamos la redención de Dios a la especie humana, y a no muchos individuos dentro de esa especie!

La oración contemplativa diaria nos ayuda a redescubrir nuestra unión inherente y aprender a permanecer en la Presencia, confiando en que ya somos buenos y que estamos seguros en Dios. No tenemos que preocuparnos por nuestro pequeño yo privado, separado e inseguro. Jesús enseñó: *Yo soy uno contigo y tú eres uno con tu prójimo y todos somos uno con Dios.* ¡Ése es el evangelio! Ése es el objetivo de la Comunión o Eucaristía. Participamos del pan y del vino hasta que éstos nos convencen de *que estamos en comunión.* Parece más fácil para Dios convencer al pan y al vino de su identidad que convencerlos a nosotros.

Já estamos em uniã com Deus! Existe uma uniã absoluta e eterna entre Deus e a alma de tudo. No nível mais profundo, estamos "escondidos com Cristo em Deus" (Colossenses 3,3) e "toda a criação...está sendo levada à mesma liberdade gloriosa que os filhos de Deus".

(Romanos 8,21). O problema é que a religião ocidental não nos ensinou isto. Para a maioria dos cristãos com os quais trabalhei como sacerdote, Deus ainda se encontra separado e “lá fora”. A maioria das pessoas ainda está tentando obter a aprovação de Deus. Nosso ego enfatiza demais nossa individualidade e separação de Deus e dos demais. Limitamos a redenção de Deus à espécie humana, e a não muitos indivíduos dessa espécie!

A oração contemplativa diária ajuda-nos a redescobrir a nossa união inerente e aprender a permanecer na Presença, confiando que já somos bons e que estamos seguros em Deus. Não precisamos nos preocupar com nosso pequeno eu privado, separado e inseguro. Jesus ensinou: *Eu sou um contigo e você é um com o seu próximo e todos nós somos um com Deus*. Esse é o Evangelho! Esse é o objetivo da Comunhão ou Eucaristia. Comemos o pão e o vinho até que eles nos convençam de que estamos em comunhão. Parece mais fácil para Deus convencer o pão e o vinho da sua identidade do que nos convencer.

Creámoslo o no, no estamos aquí para salvar nuestras almas. Eso ya se hizo de una vez por todas --en Cristo, por Cristo con Cristo y como Cristo. (Ver Efesios 1: 3-14). Por el amor, la misericordia y la gracia de Dios, ya somos el Cuerpo de Cristo: el único cuerpo universal que ha existido desde el principio de los tiempos. Tú y yo estamos aquí sólo por unas pocas décadas, bailando en el escenario de la vida, quizás tomando a nuestro yo autónomo demasiado en serio. No podemos creer que ese yo pequeño y claramente imperfecto pueda ser hijo de Dios. Espero que el evangelio nos libere para vivir en el interior de una vida que es más grande que la que nuestro pequeño yo se ha imaginado. Nada nos puede quitar la vida más amplia del Cuerpo de Cristo. Es la vida misma de Dios, que no puede ser destruida.

Como escribió Thomas Merton en su diario: "Ya somos uno. Pero nos imaginamos que no lo somos. Y lo que tenemos que recuperar es nuestra unidad original. Lo que tenemos que ser es lo que somos".

Acredite ou não, não estamos aqui para salvar as nossas almas. Isso já foi feito de uma vez por todas – em Cristo, por Cristo, com Cristo e como Cristo. (Veja Efésios 1,3-14). Pelo amor,

misericórdia e graça de Deus, já somos o Corpo de Cristo: o único corpo universal que existe desde o início dos tempos. Você e eu estamos aqui apenas por algumas décadas, dançando no palco da vida, talvez levando muito a sério o nosso eu autônomo. Não podemos acreditar que este eu pequeno e claramente imperfeito possa ser filho de Deus. Espero que o Evangelho nos liberte para vivermos uma vida que seja maior do que o nosso pequeno eu imaginou. Nada nos pode tirar a vida mais ampla do Corpo de Cristo. É a própria vida de Deus, que não pode ser destruída.

Como escreveu Thomas Merton no seu diário: "Já somos um. Mas imaginamos que não o somos. E o que temos de recuperar é a nossa unidade original. O que temos que ser é o que somos."

Cynthia Bourgeault, *En la esquina de la Calle 4 y No-Dual... (Fragmentos aislados)*

Permítanme decir unas palabras acerca del método de la Oración Centrante... Como la mayoría de los métodos que intentan romper el ciclo del pensamiento asociativo compulsivo que usurpa la mayor parte de las horas en que estamos despiertos. Pero lo hace de un modo bastante no tradicional. A diferencia de la mayor parte de las prácticas meditativas, que ofrecen un objeto simple para enfocar la atención tales como seguir la respiración o recitar un mantra), la Oración Centrante no ofrece ningún punto focal; simplemente le enseña al practicante cómo soltar la atención rápidamente cuando se enreda en un pensamiento... [Como se indica en *La Nube del No Saber*, que es la fuente principal de la Oración Centrante] las instrucciones son que inmediatamente se deje ir el objeto de atención y se regrese a la 'nube del no saber', una metáfora para referirse **a una consciencia difusa, sin objeto particular**, que el autor de *la Nube* percibe como el prerrequisito básico para la contemplación... Cuando los pensamientos llegan, simplemente 'los dejamos ir', típicamente usando una breve 'palabra sagrada', un recurso nemotécnico que nos ayuda a soltarlos rápidamente...

...Comencé a notar que las personas de mi comunidad que realmente se comprometían con la práctica de la Oración Centrante, poco a poco y lentamente comenzaban a pensar de manera diferente. No me refiero simplemente a lo que pensaban, sino a cómo pensaban... Su forma religiosa de operar estaba menos basada en ideas y era menos polémica. Se profundizó la escucha. Las cuestiones tenían menos importancia. ...Se abrió una disposición de simplemente permanecer juntos en esa 'nube del no-saber' y dejar que el Misterio se revelara. A través de la Oración Centrante, todos estábamos aprendiendo a soltar ese cable de alta tensión del

pensamiento basado habitualmente en la polarización entre sujeto y objeto, y a hacer espacio para Dios y para cada uno de nosotros.

Permitam-me dizer algumas palavras sobre o método da Oração Centrante... Como a maioria dos métodos que tentam romper o ciclo do pensamento associativo compulsivo, que usurpa a maior parte de nossas horas que estamos despertos. Porém, isso é feito de um modo bastante não tradicional. Ao contrário da maioria das práticas meditativas, que oferecem um objeto simples para focar a atenção, como seguir a respiração ou recitar um mantra, a Oração Centrante não oferece nenhum ponto focal; simplesmente ensina ao praticante como soltar a atenção rapidamente, quando se enreda em um pensamento... [Como está indicado em A Nuvem do Não Saber, que é a fonte principal da Oração Centrante] as instruções são para deixar ir imediatamente o objeto de atenção e retornar à 'nuvem do não saber', uma metáfora para referir-se a **uma consciência difusa, sem um objeto particular**, que o autor da Nuvem percebe como o pré-requisito básico para a contemplação...Quando os pensamentos chegam, nós simplesmente 'os deixamos ir' , normalmente usando uma curta 'palavra sagrada', um recurso mnemotécnico que nos ajuda a liberá-los rapidamente...

...Comecei a notar que as pessoas da minha comunidade, que realmente se comprometiam com a prática da Oração Centrante, aos poucos e lentamente começaram a pensar de forma diferente. Não estou falando apenas **ao** que eles pensavam, mas a **como** pensavam... Sua forma religiosa de operar estava menos baseada em ideias e era menos polêmica. A escuta se aprofundou. As questões eram menos importantes. ...Uma vontade de simplesmente ficarmos juntos naquela

'nuvem do não saber' e deixarmos que o Mistério se revelasse. Através da Oração Centrante, estávamos todos aprendendo a soltar aquele fio de alta tensão do pensamento habitualmente baseado na polarização entre sujeito e objeto, e a abrir espaço para Deus e para cada um de nós.