

LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA COTIDIANA

Invitación a Amar -Thomas Keating – Capitulo 22

La práctica espiritual más importante es la de permanecer fieles a nuestros compromisos diarios. Las mismas viejas rutinas, los mismos fracasos, dificultades y tentaciones continúan repitiéndose interminablemente y nos parece que no nos llevan a ningún lado. La jornada a la cual Dios sometió a los israelitas con la travesía del desierto parece reflejar como un espejo nuestro propio camino espiritual a través de la vida diaria.

Es difícil comprender la vida cotidiana en términos del desierto bíblico, a menos que practiquemos la oración contemplativa. El compromiso con la dimensión contemplativa del evangelio es la clave para aceptar la dirección del Espíritu Santo tanto en la oración como en nuestras acciones. Las manchas de nuestra alma se asemejan a la costra que se adhiere a una olla quemada. No es fácil deshacerse de los traumas emocionales. Nos hace falta el descanso mas profundo posible, tanto físico como mental, para que nuestros cuerpos puedan reponer su capacidad natural para evacuar ese material dañino que bloquea el flujo libre de la gracia divina.

La oración contemplativa se dirige a la condición humana tal cual es. Está diseñada para sanar las consecuencias de la concupiscencia (condición) humana, que básicamente se puede decir es la negación de la presencia divina. Todo el mundo padece de esta enfermedad. Si aceptamos el hecho de que sufrimos de un caso patológico bien serio, tendremos un punto de partida para el camino espiritual.

ESPIRITUALIDADE NA VIDA DIÁRIA

Convite a Amar -Thomas Keating - Capítulo 22

A prática espiritual mais importante é a de permanecer fiel aos nossos compromissos diários. As mesmas velhas rotinas, os mesmos fracassos, dificuldades e tentações continuam repetindo-se indefinidamente e parece-nos que não nos levam a lado nenhum. A jornada a qual Deus submeteu os israelitas na travessia do deserto parece refletir como um espelho o nosso próprio caminho espiritual na vida diária.

É difícil compreender a vida cotidiana em termos do deserto bíblico, a menos que pratiquemos a oração contemplativa. O compromisso com a dimensão contemplativa do evangelho é a chave para aceitar a liderança do Espírito Santo tanto na oração como nas nossas ações. As manchas em nossa alma são como a crosta que gruda em uma panela queimada. Não é fácil livrar-se de traumas emocionais. Precisamos do descanso mais profundo possível, tanto físico como mental, para que nossos corpos possam repor sua capacidade natural para evacuar esse material nocivo que bloqueia o livre fluxo da graça divina.

A oração contemplativa se dirige à condição humana tal como é. Destina-se a curar as consequências da concupiscência (condição) humana, que basicamente pode ser considerada a negação da presença divina. Todo mundo padece desta doença. Se aceitarmos o fato de que sofremos de um caso patológico muito grave, teremos um ponto de partida para o caminho espiritual.

San Antonio de Egipto descubrió y organizó los cuatro elementos básicos de la vida contemplativa: soledad, silencio, simplicidad, y una disciplina de oración y acción.

La oración contemplativa combina los cuatro elementos en una cápsula que puede tomarse dos veces al día. El período de oración profunda actúa como si fuera una cápsula de antibiótico que sirve para curar las toxinas psíquicas de la condición humana. Hay maneras para incorporar los efectos de la vida contemplativa en nuestras actividades diarias y así beneficiarse al máximo de la oración misma. Una práctica en la vida cotidiana es cultivar el aceptarnos amorosamente tal como somos.

Tenernos compasión a nosotros mismos es una disposición de ánimo importante porque ya cuando cumplimos cuatro o cinco años nuestros programas emocionales están todos debidamente instalados, y más arraigados cuando llegamos a la edad de siete u ocho, y por lo tanto no son culpa nuestra. Cuanto más se nos dañó como niños por un trato desconsiderado, mayor es nuestra necesidad de compensación y más firmemente instalados están nuestros programas defensivos. Cuando sufrimos una gran pérdida o pasamos por la experiencia de que se nos desmorone una relación importante, nos puede abrumar un sentimiento de culpa. Este es el momento de decir: Lo acepto todo. Trataré con la ayuda divina de aprender algo de esta experiencia.

Santo Antônio do Egito descobriu e organizou os quatro elementos básicos da vida contemplativa: solidão, silêncio, simplicidade e disciplina de oração e ação.

A oração contemplativa combina todos os quatro elementos em uma cápsula que pode ser tomada duas vezes ao dia. O período de oração profunda funciona como se fosse uma cápsula antibiótica que serve para curar as toxinas psíquicas da condição humana. Existem maneiras de incorporar os efeitos da vida contemplativa em nossas atividades diárias e, assim, beneficiar ao máximo da própria oração. Uma prática na vida cotidiana é cultivar a aceitação amorosa de nós mesmos como somos.

Ter compaixão por nós mesmos é uma disposição importante porque, quando completamos quatro ou cinco anos, nossos programas emocionais estão todos devidamente instalados e mais arraigados quando atingimos a idade de sete ou oito anos e, portanto, eles não são culpa nossa. Quanto mais somos prejudicados quando crianças por um tratamento imprudente, maior é a nossa necessidade de compensação e mais firmemente instalados estão os nossos programas defensivos. Quando sofremos uma grande perda ou experimentamos o desmoronamento de um relacionamento importante, podemos ser dominados por um sentimento de culpa. Essa é a hora de dizer: aceito tudo. Tentarei com a ajuda divina aprender algo desta experiência.

Habr  ocasiones en que necesitamos tolerar nuestros sentimientos en lugar de tratar de alejarnos de ellos. Podemos estar sintiendo culpa, soledad o tedio que acompa a a la soledad. Si te acompa an emociones dolorosas, dales un nombre, si ntelas, ac ptalas, diciendo: - S , me siento culpable...enojado... aterrorizado; acepto mis emociones, las abrazo -, y entonces podrás mirarlas de frente y se irán desvaneciendo. Lo que estamos abrazando al hacer esto no es el sufrimiento propiamente dicho, sino al Dios de amor que vemos en el fondo de ellas. De esta manera se genera la gracia santificante que reduce el dolor. Aceptar la compañía de nuestros sentimientos es una de las formas más rápidas de salir de ellos. Podemos buscar a un amigo en quien confiar, y en algunos casos, medicamentos o psicoterapia. Podemos encontrar muchos tipos de ayuda, pero la sanación radical es aceptar la situación, porque de alguna forma Dios está presente en ella.

Dios siempre nos da una solución, y si nos sentamos y aquietamos es más factible que podamos verla. Si en cambio, nos dejamos llevar por nuestros sentimientos y tratamos de alejarnos del dolor, no iremos a ningún lado y tendremos que volver a empezar; daremos vueltas y vueltas en este círculo vicioso.

Haver  ocasi es em que precisaremos tolerar nossos sentimentos em vez de tentar fugir deles. Podemos estar sentindo culpa, solid o ou t dio que acompanha a solid o. Se emo es dolorosas te acompanham, d -lhes um nome, sintas-as, aceite-as, dizendo: - Sim, sinto-me culpado... com raiva...apavorado; Eu aceito minhas emo es, eu as abra o - e então você pode olhar para elas e elas irão desvanecendo. O que estamos abraçando ao fazer isso não   o sofrimento propiamente dito, mas o Deus de amor que vemos no fundo delas. Desta forma, gera-se a graça santificadora que reduz a dor. Aceitar a companhia dos nossos sentimentos   uma das maneiras mais rápidas de sair deles. Podemos buscar um amigo em quem confiar e, em alguns casos, medica o ou psicoterapia. Podemos encontrar muitos tipos de ajuda, mas a cura radical   aceitar a situa o, porque de alguma forma Deus está presente nela.

Deus sempre nos d  uma soluço e, se nos assentamos e aquietamos,   mais provável que consigamos v -la. Se, por outro lado, nos deixarmos levar pelos nossos sentimentos e tentarmos fugir da dor, n o iremos a lugar nenhum e teremos que recome ar; daremos voltas e mais voltas neste círculo vicioso.