

### **Algunas Consideraciones Prácticas**

1. El tiempo mínimo para esta oración es 20 minutos. Se recomiendan dos períodos diarios, uno por la mañana y el otro por la tarde o temprano en la noche. Con la práctica, el tiempo puede extenderse a 30 minutos o más.
2. Para indicar que ha terminado el período de oración, puede usarse un cronómetro que no tenga un tic-tac audible y que no haga un sonido estridente al final.
3. Posibles síntomas físicos durante la oración:
  - a. Podemos notar dolores leves, picazón o espasmos en alguna parte del cuerpo o una especie de inquietud general. Estos usualmente se deben a que se ha desatado algún nudo emocional en el cuerpo.
  - b. Podemos observar una sensación de peso o ligereza en las extremidades. Por lo general, esto se debe a un nivel profundo de atención espiritual.
  - c. En cualquiera de estos casos, no le prestamos atención y regresamos, muy suavemente, a la palabra sagrada.
4. Los frutos principales de la Oración Centrante se experimentan en la vida diaria y no durante el período de oración.
5. La Oración Centrante nos familiariza con el primer lenguaje de Dios, que es el silencio.

### **Consideraciones Adicionales**

1. Durante el período de oración, pueden surgir varios tipos de pensamientos:
  - a. Divagaciones ordinarias de la imaginación o la memoria.
  - b. Pensamientos o sentimientos atractivos o repulsivos.
  - c. Introspecciones o descubrimientos psicológicos importantes.
  - d. Auto-reflexiones, tales como “¿Cómo me va en esto?” o “¿Qué paz tan maravillosa!”
  - e. Pensamientos y sentimientos que surgen cuando hay una descarga del inconsciente.
  - f. Cuando se encuentre atrapado por uno de estos pensamientos, regrese sosegadamente a la palabra sagrada.
2. Durante esta oración, evitamos analizar nuestra experiencia, dar cabida a expectativas, o tratar de alcanzar metas específicas, tales como:
  - a. Repetir la palabra sagrada constantemente
  - b. No tener pensamientos.
  - c. Poner la mente en blanco.
  - d. Sentirse en paz o consolado
  - e. Llegar a tener una experiencia espiritual(Ver *Mente Abierta, Corazón Abierto*, capítulos 6 –10)

### **Formas de Profundizar Nuestra Relación con Dios**

1. Practique dos períodos diarios de Oración Centrante de 20 a 30 minutos cada uno.
2. Escuche la Palabra de Dios en las Escrituras y estudie *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
3. Seleccione una o dos de las prácticas para la vida cotidiana sugeridas en el capítulo 12 de *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
4. Únase a un grupo de Oración Centrante
  - a. El grupo estimula a los miembros a que perseveren en sus prácticas individuales.
  - b. Proporciona una oportunidad de recibir en forma regular orientación posterior por medio de vídeos, lecturas y discusión.
  - c. Ofrece una oportunidad de apoyo y de compartir la travesía espiritual.

### **Lo que la Oración Centrante es y no es**

1. No es una técnica, sino un modo de cultivar la relación con Dios.
2. No es un ejercicio de relajación, pero puede ser refrescante.
3. No es una forma de auto-hipnosis, sino una manera de aquietar la mente, sin que ésta deje de estar alerta.
4. No es un don carismático, sino un proceso de transformación.
5. No es una experiencia para-psicológica, sino un ejercicio de fe, esperanza y amor desinteresado.
6. No se limita a la presencia “sentida” de Dios, sino que es una profundización de la fe que tenemos en la presencia constante de Dios.
7. No es una oración reflexiva o espontánea, sino, simplemente, descanso en Dios.

### **Para información y recursos, contacte a:**

## **Extensión Contemplativa**

284 Curlew Circle  
Altamonte Springs, FL 32701  
Tel: (407) 767-7567  
Fax: (407) 767-6414

Visite nuestra Página Web en:  
[www.oracioncentrante.com](http://www.oracioncentrante.com)

© 2005 Extensión Contemplativa Internacional

## **El Método de la ORACIÓN CENTRANTE**



### **Un Consentir A La Acción Divina**

Por Thomas Keating

*“Aquíetense y reconozcan que soy Dios.”* Salmo 46:11

### **Oración Contemplativa**

Podemos pensar que orar consiste en pensamientos o sentimientos expresados en palabras. Pero esta es solamente *una* forma de orar. En la tradición cristiana, la Oración Contemplativa es considerada como un puro regalo de Dios. Es la apertura de la mente y el corazón — de todo nuestro ser— a Dios, el Misterio Último, más allá de los pensamientos, las palabras y las emociones. Por medio de la gracia, abrimos nuestra conciencia a Dios, que por fe sabemos que está en nosotros, más cercano que la respiración, más cercano que el pensamiento, más cercano que el escoger, más cercano que nuestra conciencia misma.

### **La Oración Centrante**

La Oración Centrante es un método diseñado para facilitar el desarrollo de la Oración Contemplativa, al preparar nuestras facultades para recibir ese don. Es un intento de presentar las enseñanzas de épocas anteriores de forma actualizada. La Oración Centrante no intenta sustituir otros tipos de oración, sino de iluminarlos y profundizar su significado. Es, al mismo tiempo, una relación con Dios y una disciplina para fomentar esa relación. Este método de oración nos conduce más allá de la conversación con Cristo hacia una comunión con Él.

### **Trasfondo Teológico**

La fuente de la Oración Centrante, como la de todos los métodos que conducen hacia la Oración Contemplativa, es la morada de la Santísima Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo, en nuestro interior. Lo que enfoca la Oración Centrante es precisamente la profundización de nuestra relación con el Cristo vivo. Tiende a construir comunidades de fe y une a los miembros con vínculos de amistad y amor mutuos.

## La raíz de la Oración Centrante

El escuchar la Palabra de Dios en las Escrituras (*Lectio Divina*) es una forma tradicional de cultivar la amistad con Cristo. Es un modo de escuchar los textos de las Escrituras como si estuviéramos hablando con Cristo y Él nos sugiriera los temas de conversación. El encuentro diario con Cristo y la reflexión acerca de Su palabra, nos conduce más allá de la mera familiaridad hacia una actitud de amistad, confianza y amor. La conversación se simplifica y se llega a una comunión con Dios. Gregorio Magno (siglo VI), al resumir la tradición contemplativa cristiana la expresó como “descanso en Dios”. Este fue el significado clásico del término “Oración Contemplativa” en la tradición cristiana durante los primeros dieciséis siglos.

### Dichos de Sabiduría de Jesús

La Oración Centrante está basada en la enseñanza de Jesús en el Sermón de la Montaña:

*“Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está allí en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.”*

*Mateo 6:6 (Biblia de Jerusalén)*

Los textos que igualmente inspiraron la Oración Centrante fueron escritos por varios importantes contribuyentes a la Tradición Contemplativa Cristiana, tales como Juan Casiano, Francisco de Sales, Teresa de Ávila, Juan de la Cruz, Teresita de Lisieux, Tomás Merton, y el autor anónimo de “La Nube del No Saber”.

### Pautas para la Oración Centrante

#### I. Escoja una palabra sagrada como símbolo de su consentimiento a la presencia y a la acción de Dios en su interior. (Ver *Mente Abierta, Corazón Abierto*, capítulo 3)

1. La palabra sagrada es un símbolo que expresa nuestro intención de consentir a la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros.
2. La palabra sagrada se escoge durante un breve período de oración, en el que le pedimos al Espíritu Santo que nos sugiera una que sea particularmente apropiada para nosotros
  - a. Ejemplos: Dios, Jesús, Abba, Padre, Madre, María, Amén, Señor.
  - b. Otras posibilidades: Amor, Paz, Sí, Fe, Kyrie

## Las Pautas

1. **Escoja una palabra sagrada como símbolo de su intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en su interior.**
2. **Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, sosiséguese brevemente e introduzca silenciosamente la palabra sagrada como símbolo de su consentimiento a la presencia y la acción de Dios en su interior.**
3. **Cuando se encuentre atrapado por algún pensamiento,\* regrese muy sosegadamente a la palabra sagrada.**
4. **Al final del período de oración, permanezca en silencio, con los ojos cerrados, por un par de minutos.**

\*El término “pensamientos” incluye sensaciones corporales, sentimientos, imágenes y reflexiones.

3. Una simple mirada interior hacia la Divina Presencia o notar la respiración puede resultar más adecuado que la palabra sagrada para algunas personas. Las mismas pautas se aplican a estos símbolos que a la palabra sagrada.
4. La palabra sagrada es sagrada no por su significado inherente, sino por el significado que le damos como expresión de nuestra intención y de nuestro consentimiento.
5. Una vez que escogemos una palabra sagrada, no la cambiamos durante el período de oración, ya que eso sería comenzar a pensar nuevamente.

#### II. Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, sosiséguese brevemente e introduzca silenciosamente la palabra sagrada como un símbolo de su consentimiento a la presencia y la acción de Dios en su interior.

1. El decir “sentado cómodamente” significa que debemos estar relativamente cómodos, pero no al extremo de inducir el sueño durante el período de oración.
  2. Cualquiera que sea la posición que escojamos, mantenemos la espalda recta.
  3. Cerramos los ojos como símbolo de que dejamos pasar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor y en nuestro interior.
  4. Introducimos la palabra sagrada interiormente y con la misma suavidad con que dejaríamos caer una pluma sobre una mota de algodón.
  5. Si nos quedamos dormidos, al despertar continuamos la oración.
- #### III. Cuando se dé cuenta de que se encuentra atrapado por algún pensamiento, regrese muy sosegadamente a la palabra sagrada.
1. La palabra “pensamientos” es un término genérico que denota toda percepción corporal o sensorial, recuerdos, sentimientos, imágenes, reflexiones, planes, conceptos, comentarios y experiencias espirituales.
  2. Los pensamientos son una parte inevitable, integral y normal de la Oración Centrante.
  3. El “regresar muy sosegadamente a la palabra sagrada” debe hacerse con un mínimo de esfuerzo. Es la única actividad que realizamos durante el período de la Oración Centrante.
  4. Durante el curso de la Oración Centrante, la palabra sagrada puede tornarse vaga o desaparecer.
- #### IV. Al terminar el período de oración, permanezca en silencio, con los ojos cerrados, por un par de minutos más.
1. Los dos minutos adicionales nos ayudan a llevar la atmósfera de silencio a la vida cotidiana.
  2. Si se hace esta oración en grupo, el guía puede recitar lentamente una oración como el Padre Nuestro, mientras los demás escuchan.

#### Información Local: