



Durante mi último año en el seminario, los que estaban en la clase de recibidos, tenían que participar en un retiro de un día en un convento en las afueras de Pittsburgh, Pennsylvania. Después de un breve servicio del culto, teníamos que guardar doce horas de silencio, interrumpidas solamente por el culto y la celebración de la Cena del Señor a la mañana siguiente. Excepto que cinco minutos después que nuestro “gran silencio” debería haber comenzado, una habitación central se llenó con el sonido de guitarra y el ruido de risas, seguidos por la fuga precipitada de quienes se separaban de los pocos que querían encontrar silencio.

Aquella noche me ofreció dos importantes lecciones vitales. Hay gente que no se siente atraída por el silencio, y hay muchos que le huyen. Sin embargo, para quienes reconocen su necesidad y deseo del silencio interior, hay métodos para buscarlo y encontrarlo.

Durante un tiempo libre en el retiro, recorrí la librería del convento y ví un libro sobre el cual había tenido referencias, pero nunca leído: *La senda de un peregrino*. Este libro es una combinación poco usual de lectura liviana y de honda fe; a menudo lo recomiendo diciendo que se parece mucho a un cuento de hadas. Es el cuento de un aldeano ruso cuyos viajes proveen un contexto para su profunda vida de oración, una práctica de la Oración de Jesús(1): “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador”, que repetida y meditativamente recurre en la mente. Su rosario lo ayudaba a seguir la pista a los cientos, luego miles de repeticiones, mientras sus experiencias reforzaban el poder de esta devoción dedicada e intencional.

En la mitad de mi primer ministerio adopté esta práctica, comenzando cada mañana a semejanza del peregrino, rosario en mano, la oración en mis labios, luego silenciosamente en mi corazón. Aquello era muy natural, tanto que con el tiempo, las palabras fueron desvaneciéndose hasta llegar a ser una sola, llamada a la mente ocasionalmente, mientras que las cuentas del rosario seguían inmóviles en mi regazo. A menudo, los quince, veinte o treinta minutos pasaban rápidamente, mientras que otras veces, me parecía que estaba elevando la palabra “Dios” con gran regularidad.

Pero, la verdad sea dicha, empecé a preocuparme un poco. Este silencio interior, me era muy natural, o encajaba en la tradición cristiana, si en realidad era esto lo que estaba sucediendo. Así pasó un año, con la oración y el desasosiego por iguales partes, hasta que la coincidencia, o más bien la “coincidencia de Dios” me llevó a un cristiano, fuera de la iglesia presbiteriana, quien se dió cuenta de lo que yo estaba haciendo. Aún más, un grupo de practicantes se iba a reunir esa misma tarde en su residencia. Mi corazón dio un salto cuando me invitó a su reunión, y ese silencio en común resultó ser uno de los momentos más significativos en mi jornada cristiana. Allí fué cuando tuve la vislumbre de cómo esta quietud se ajustaba a mi fe, descubriendo un nombre para lo que estaba haciendo:

ORACIÓN CENTRANTE

Una oración de enlace

Una de las formas más útiles para considerar la Oración Centrante, como también cualquier otra forma de orar, es la del enlace o relación. Sea que se enseñe este método a miembros de la iglesia, estudiantes de colegio, o presos en una penitenciaría federal, esta idea ha despertado siempre el máximo interés. Todos tenemos la experiencia de la interacción personal; la relación no es el bastión de unos pocos privilegiados, sino que es central en la condición humana. Sin embargo es fácil olvidar el enunciado de Jesús, que el segundo mandamiento de amar al vecino es lo mismo que el primero, o sea amar a Dios. Así como hay varios grados de intimidad con los demás, así también es cierto lo de nuestra relación con Dios.

Estamos familiarizados con la palabra *conocidos*, esa gente que vemos sea ocasional o regularmente, con quienes intercambiamos un breve saludo, “Hola” o quizá “¿Cómo le va?” sin que realmente esperemos o anticipemos una respuesta. Quizá es el cartero, el conductor del ómnibus, o el que recoge la basura. Usted piensa en esas personas cuando las encuentra, pero muy raramente después del encuentro. Ser un conocido de Dios puede significar que uno piensa en El, solamente los domingos. A lo mejor es cuestión de leer la Biblia simplemente como fuente de información, pero sin ahondarla: usted no espera ni anticipa una respuesta. Cuando era un novicio en la iglesia y me preguntaba cómo debía orar, me enseñaron a O-R-A-R: Alabanza, Arrepentimiento, orar por Otro, y al fin por Mí. Estaba relacionándome con Dios, pero siguiendo un escrito, así como un niño aprende a decir “Gracias” a los extraños.

Un segundo tipo de relación es el de *amistad*. Cuando usted es amigo de alguien, usted le dedica más tiempo, y en el ínterin, se da a revelarse aún más. El colegial se mueve desde una pregunta que no es amenazadora tal como “¿Cuál es tu especialidad?” a decir lo que él o ella aspira a hacer con ese título en ese campo. Se intercambia una información más honda, sobre la familia o la vida doméstica, no solamente lo que usted hace, sino quizá, por qué lo hace..

En cuestiones de fe, una persona comienza a explorar la vida cristiana, trascendiendo la lectura de la Biblia para integrarla en la existencia diaria. Más allá de pedirle a Jesús “¿Qué dijiste?” en modo de información, ahora ello se hace más informativo, cambiando y modelando. Comenzamos a ver cosas desde su punto de vista, no solamente del nuestro. La oración se mueve desde un “hablar con” a “hablar con” Dios.

Si esta situación avanza, una *amistad* puede resultar, donde el compromiso está marcado por una percepción de que la otra persona realmente es de su beneficio. Estas relaciones son hondas, nacidas de la vulnerabilidad y de experiencias compartidas. Así también sucede con Dios; nuestro compartir y explorar se llevan a niveles más hondos de honestidad y franqueza. Comenzamos a reconocer que hemos experimentado cosas con Dios, por cuanto no hay temor que el Otro no va usar nada contra nuestro, ni tampoco divulgará nuestros secretos. Hemos llegado a un punto de confianza, sabiendo que en verdad Dios está con nosotros, y a la vez percibiendo que tal relación por definición nos va a cambiar.

Luego, si estamos recibiendo esta bendición, nos encontramos en una relación de *intimidad*, o *unión de vida*. Esto está marcado por una auto-rendición, poniendo al otro por encima nuestro. A pesar de un gran nivel de deber, se necesita poco esfuerzo para sostener una relación como ésta.

De hecho, una simple palabra o gesto pueden decir mucho, hasta el punto cuando las palabras a menudo son innecesarias. ¡Y a veces la otra persona es capaz de terminar lo que usted había empezado a decir! La clásica ilustración es la de un viejo matrimonio sentado en la silla colgante del porch, juntos durante horas sin decir nada, no porque no tienen nada que decir, sino porque no hay nada que decir. Simplemente, estar juntos es suficiente.

Esta es la promesa de la vida cristiana que se nos da en el bautismo, que la relación tan íntima con el Divino, no solamente es posible, sino profundamente deseada por Dios. Esto no significa que se ha dicho todo, sino que a veces no hay necesidad de decir nada. Es así como sentarse y estar en silencio es confiar en que Dios realmente sabe lo que vamos a decir antes que nosotros lo hiciéramos. En un cuento a menudo narrado, se vió a un hombre diariamente en la iglesia, sus ojos abiertos pero aparentemente sin fijarse en nada. Cuando el pastor le preguntó lo que estaba haciendo, dijo simplemente, “Miro a Dios, y Dios me mira, y somos felices”. Podemos considerar esta íntima unión con Dios, siempre y cuando no nos olvidemos que no importa cuán cerca estemos, todavía seguimos separados y distintos. La única forma en que Dios pueda continuar amándonos es, en tanto sigamos siendo ese “nosotros” tal como fuimos creados.

En el momento
cuando se rinde a Dios,
usted se rinde a un futuro y
destino desconocidos. Usted está
permitiendo que se transforme en la
persona que Dios siempre
predestinó que fuera.

Thomas Keating

También es importante recordar que el crecimiento en la vida espiritual no es una escalera que vamos escalando, donde descansando en Dios hemos “llegado allí”. No hay un “allí”. A semejanza de cualquier relación humana, la nuestra con Dios tiene su marea alta y baja. A veces estamos ansiosos de estar con Dios o cualquier otra persona, y otras querríamos estar a solas. Podemos sorprendernos, descubriendo algo nuevo que nos hace dar cuenta que no conocemos a la otra persona tan bien como creyéramos. Un día podemos estar plenos de intimidad, mientras que al siguiente nos encontramos diciendo “Siento como si apenas te conozco”.

ORACIÓN CENTRANTE

En esencia, la Oración Centrante es una práctica cristiana de contemplación, un modo particular de apoyarnos en Dios. Thomas Keating, uno de sus fundadores, la define como “un método muy sencillo por el cual uno se abre a Dios y consiente Su presencia en nosotros y Sus actos con nosotros”. (2) La práctica en sí encuentra sus orígenes tempranamente en la Iglesia, y sus cimientos se extienden mucho más antes de su tiempo. Por desgracia, una palabra tal como “contemplación”, ha provocado tanta sospecha en tantos cristianos, cuando ésta es la lengua de la Iglesia. Es central a quien y qué somos. Algunos temen que esta quietud solamente incita la maldad a que llene un espacio en nuestras vidas. Solo les puedo sugerir que esta franqueza permite que el Espíritu se adentre más plenamente en nosotros, nuestras copas de vino tan rebosantes, que no le dan lugar al vinagre. ¿Por qué practicamos la oración silenciosa? Porque “En Dios solamente está acallada mi alma” (Salmo 62:1). ¿Cómo puede ser peligroso que aquietemos la mente, si se nos dice, “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios” (Salmo 46:10)? Tal como escribe Howard Rice en *Espiritualidad Reformista*, “Hay una clase de conocimiento que solamente puede ocurrir cuando ponemos a un lado el ruido, incluyendo el de las palabras, y sencillamente estamos quietamente abiertos y receptivos. Entonces, y solamente entonces, descubrimos la presencia de Dios como realidad personal para nosotros”. (3)

La oración centrante fué parte importante de nuestra tradición, desde los antiguos dirigentes cristianos inmiscuados en el mundo, a través de los fieles en el desierto en el siglo tercero, y en la Reforma del siglo dieciséis. Aunque los reformistas tenían válidas objeciones a los extremos de la iglesia católica romana, la intención fué de no abandonar todas las prácticas, sino de darles adecuada prioridad. En esta forma, los puritanos en este país, pudieron practicar la *lectio divina*, o lectura sagrada, cuyo estadio último es la contemplación. Juan Calvino, incitándonos a la oración dijo que Jesús

se apartó hacia un lugar retirado del bullicio del mundo, advirtiéndonos con su ejemplo, a no descuidar esas ayudas que permiten a la mente, en sí tan dispuesta a divagar, a concentrarse sinceramente en la oración. (4)

Estad quietos,
y conoced
que yo soy
Dios

Unas palabras sobre el título de este folleto

Está en orden una breve explicación del término “Oración Centrante”. Desafortunadamente, se lo usa comúnmente como palabra genérica para la oración, como por ejemplo, “Trato de concentrarme”. A semejanza de “espiritualidad”, o “contemplación”, la palabra ha sido usada tan vaga como indiscriminadamente, al punto que corre el riesgo de no significar nada. Quizá, y más peligrosamente, está siendo empleada en una manera tan auto-centrada, que su centro es el ser. La intención por lo tanto no es enfocar a Dios en Cristo, sino en mí. Esto está en directa contradicción con la intención de sus fundadores. Más bien, tres corrientes del pensamiento han sido acreditadas con sus orígenes. En la primer estrofa, parte 12 de la *Llama viviente del amor*, el místico Juan de la Cruz en el siglo dieciséis, escribió

Dios es el centro del alma. Cuando ella ha llegado a Dios con toda la capacidad de su ser y el poder de su operación e inclinación, habrá obtenido su centro final y más hondo en Dios, conocerá el amor y gozará a Dios con toda su fuerza. Cuando no haya llegado a este punto (tal como sucede en esta vida mortal, en la cual el alma no puede llegar a Dios con todo su poder, aún cuando esté en su centro – el cual es Dios a través de su gracia y auto-comunicación), todavía tiene movimiento y fuerzas para avanzar un poco más y no está satisfecha. Aún cuando está en su centro, todavía no ha llegado a su más profundo, por cuanto puede ir más hondo en Dios. (5)

Así también en *La nube del desconocimiento*, un libro espiritual del siglo catorce que tuvo un impacto único en la Oración Centrante, encontramos: “Centrad toda vuestra atención y deseo en El”. Un contribuyente final a este término de esta “Oración de Enfoque”, es Thomas Merton, el monje del siglo veinte, quien escribió en su libro *Oración Centrante*:

La oración monástica comienza, no tanto con “consideraciones” sino como un “retorno al corazón, descubriendo nuestro centro más profundo, despertando a las más grandes profundidades de nuestro ser en la presencia de Dios, quien es la fuente de nuestro ser y de nuestra vida. (6)

Estos son solamente tres de los ejemplos ofrecidos por los fundadores de la Oración Centrante, para explicar el origen de su nombre y, en cada caso, está bien claro que el centro en cuestión es Dios. Desafortunadamente, la falta de precisión ha sido gravosa, llevando a Thomas Keating a sugerir que de tener que hacer todo de nuevo, la hubiese llamado la “oración de reposo”.

El método de la Oración Centrante

Toda oración es una forma de relación, una comunión con Dios. Pero algunas oraciones, incluyendo la Oración de Enfoque, son también una disciplina. La palabra “disciplina” no siempre nos cae bien, porque suena a corrección o castigo. Pero un significado más importante es el de entrenamiento o instrucción, en este caso un modo de facilitar esa relación. Si usted desea tener una buena relación con una esposa, o amigo, o niños, usted necesita disciplinarse para tener tiempo con ellos. Usted se entrena para no decir o hacer cosas que usted sabe que los agitarán. Aprende a apreciar los intereses de otros, aún cuando no sean los suyos, sea que se esté discutiendo vinos finos, o Barney, el dinosaurio purpúreo. Como disciplina y método, la Oración de Enfoque es muy sencilla, compuesta de cuatro breves guías, que serán practicadas veinte minutos diariamente.

I. Elija una palabra sagrada como símbolo de su intención de consentir la presencia y acción de Dios dentro suyo.

Esta noción de “palabra sagrada”, puede sonar campanas de alarma para ciertos presbiterianos, porque suena a idolatría: solamente Dios es sagrado, entonces, ¿cómo puede ser sagrada una palabra? Sin embargo es importante reconocer que la palabra no es sagrada en sí; es sagrada debido al significado que le damos como expresión de nuestro intento. Es, al decir de Thomas Keating, “una señal o flecha apuntando a la dirección que usted quiere tomar”. Una imagen bíblica que me ha ayudado en este respecto, es la de Juan el Bautista: él no es el Sagrado Uno, que todos buscan, sino que él apunta a quien es sagrado. Un ejemplo litúrgico puede ser el *yad* judío, un dispositivo en forma de mano que se emplea para guiar al lector del Torah: señala la Palabra que no podemos tocar. Y es así también con la palabra sagrada en la Oración de Enfoque: no es la palabra en sí, sino Aquella a la cual nos dirigimos.

La palabra en sí es un símbolo de nuestra intención para consentir la presencia y acción de Dios dentro nuestro. Es María diciéndole al Ángel Gabriel, “Aquí estoy”, o el profeta Isaías diciendo lo mismo al pie del trono de Dios. Es decir “Sí” en su casamiento, o “Así lo haré” durante su bautismo, o confirmación, u ordenación. Este es un punto importante para quienes se preguntan donde está Dios en esta oración. Si usted no está diciendo nada, ¿cómo puede dirigirla a Cristo? Para contestar eso, sencillamente déle vuelta a la cuestión: ¿cómo se dirige la oración hacia Dios? Ultimamente, ese es a quien intentamos orar. No es solamente el hecho de enunciar correctamente el nombre, pues Jesús mismo nos dice que habrá gente que exclamarán “Señor, Señor” y sin embargo no hacen lo que El les pide (Lucas 6:46) Es la intención detrás de la oración, no importa la forma que adquirirá esa oración.

La palabra en sí debería ser corta, una o dos sílabas bastan. Se eligen comúnmente: *Jesús, Dios, Espíritu, Amor*, o palabras extranjeras con gran sentido tales como *pax, Abba, o Shalom*. Carl Arico, un dirigente en la organización Contemplative Outreach, desarrollada para compartir la Oración Centrante, sugiere que se use el nombre favorito de Dios, el nombre que se usa en su oración más íntima. Sin embargo es también importante que no se elija una palabra que tiene demasiada atadura emocional, porque lo va a obligar a pensar en ella. Como recientemente lo dijo una mujer, “¡Usted no quiere elegir el nombre

UNA ORACION COMO GUIA PARA ELEGIR UNA PALABRA SAGRADA

Oh, Aliento Vital, respira dentro nuestro y
susurra el nombre
que es el tuyo, para dárnoslo,
ese que está escrito en nuestros corazones.
¿Es que invocamos a Jesús o Abba?
¿Es Madre o Paz
lo que se adhiere a los labios de nuestro corazón?
Reclama para nosotros el nombre
por el cual podamos invocarte
en silencio, nuestro Amigo, nuestro Amor.

Te damos las gracias por el regalo que nos has dado.
Que podamos recibirlo en este día,
y en los que vendrán. Amén.

Steve Shussett

de su marido!” Tome el tiempo para que, devotamente, considere la palabra por la cual usted expresará su intención de estar con Dios. Si la palabra elegida no suena bien, no la cambie en la mitad de un período de oración; piénsela después que usted haya terminado, pero antes que renueve la oración. Si ninguna palabra en especial le parece adecuada, emplee el nombre de *Jesús* hasta que usted y el Espíritu hayan encontrado la adecuada.

II. Sentado cómodamente y con ojos cerrados, breve y silenciosamente introduzca la palabra sagrada como símbolo de que usted consiente en tener la presencia y acción de Dios dentro suyo.

¿Qué quiere decir que se siente cómodamente? Enderece su espalda y equilibre su cabeza. Si se sienta en una silla, mantenga ambos pies sobre el suelo y sus manos descansando en su regazo. Si hay posiciones de yoga que usted puede mantener por un período de tiempo, esto también es aceptable.

Hay varias razones para prestar atención al sentarse. Comenzando en una posición cómoda, usted reduce al mínimo las distracciones que podrían enfrentarle, la necesidad de moverse de un lado al otro porque su pierna está entumecida, o le duele la espalda. Pero al mismo tiempo, no debe sentirse tan cómodo como para que se deje llevar hacia el sueño. Si se sienta derecho, con la cabeza bien plantada, no va a suceder esto, como así también si está respirando regularmente. Es por todo esto que no se recomienda que ore después de una comida, pues eso causaría sueño, ni tampoco antes de irse a la cama, porque quebrantaría las normas del sueño.

Una vez que se ha puesto cómodo, una corta lectura de la escritura u oración, ayuda a entrar en este tiempo de confianza, a estar quietos y recordar quien es Dios, de tener en cuenta nuestra intención de dirigirnos hacia Quien oramos. Cerramos los ojos para soltar todo lo que nos circunda y lo que está dentro nuestro, o sea, que las distracciones son reducidas al mínimo. Luego, introducimos la palabra sagrada, silenciosamente, interiormente y

mansamente. La palabra sagrada no es el martillo de Dios; es una voz queda, quieta. Es, en las palabras de Teresa de Avila, la mística del siglo dieciséis, “un pequeño soplo de aire”. Después de repetir la palabra varias veces en el comienzo de la oración, con el tiempo la palabra sagrada puede ser muy vaga, apenas si está allí, o desaparece totalmente. Luego, no hay palabra en nuestra oración, sino una intención solamente.

Pero en este plano mortal, todas las buenas cosas llegan a su fin, y esto incluye nuestro momento cuando descansamos quietamente. Lo cual nos conduce a la Guía III.

III. Cuando estamos conscientes de pensamientos, retornamos muy suavemente a la palabra sagrada.

Se cuenta que un investigador, deseando orar, se encontró continuamente distraído por pensamientos. Descorazonado, se internó en el desierto para buscar a alguien que tuviese más experiencia en tales asuntos. Encontrándose con una Madre del Desierto, le dijo, “Ayuno, disciplino mi cuerpo, hago todo lo que puedo, pero no puedo detener mis pensamientos”. A lo que la mujer desplegó ampliamente su capa y dijo, “Eso es como intentar a detener el viento”.

En la lengua de la Oración Centrante, los pensamientos o percepciones son como una sombrilla que cubre las percepciones, imágenes, emociones, memorias, reflexiones, o aquellos diálogos que mantenemos con nosotros mismos. Su gama cubre desde la música de fondo en el mercado, que por lo general la apagamos, a aquellas cosas que crean una reacción emocional, tal la ira o la

risa. Pueden haber percepciones o ideas que parecen demasiado brillantes para ignorarlas, o pensamientos que bullen desde el inconciente, memorias o conexiones de sucesos de la niñez, o experiencias que hemos olvidado o reprimido.

De por sí los pensamientos no son malos, y en verdad, a menudo son buenos y necesarios. A semejanza del viento, no son necesarios para nuestra sobrevivencia. Más aún, a semejanza del corazón que bombea la sangre para mantenernos vivos, nuestro cerebro debe funcionar para hacer lo mismo, y en igual modo, así como ejercitamos nuestros corazones para mantenerlos fuertes, vivimos toda una existencia ejercitando nuestros cerebros, enseñándoles y

Dejad que alguien
que manifieste su deseo
de ORAR, que le dedique todos
sus pensamientos y sentimientos y
que no se deje distraer (como es
usual), por pensamientos errantes,
porque nada es tan contrario a la
reverencia debida a Dios, que esa
ligereza que denota una mente demasiado
dada a la licencia y privada del temor.
En esta cuestión, deberíamos trabajar
con más ahinco, cuanto más difícil sea
lo que experimentemos.

Juan Calvino,

Institutos III.20.5

alentándolos para pensar. De modo que el asunto no es que los pensamientos sean malos: simplemente ese no es el momento para pensar. Es el momento para descansar.

De modo que cuando aparezca el pensamiento, cuando usted se dé cuenta de ello, debe retornar muy quietamente a la palabra sagrada, sin tratar de aplastarlo como lo hiciera con un martillo, sino que lo expulse con el más leve soplo. Usted no está negando el pensamiento, o tratando de no pensar, sino que lo deja venir y lo deja ir. Este mínimo esfuerzo es la única actividad real de la Oración Centrante. Usted retoma la palabra sagrada nuevamente, pero sólo cuando la necesita, o si la necesita, no con cada pensamiento, sino a medida que usted se da cuenta que hay un pensamiento y empieza a seguirlo.

IV. Cuando termine su oración, permanezca silencioso con los ojos cerrados por un par de minutos.

Después de haber estado hondamente inmerso en la oración, quizá se pregunte por qué debe agregar unos pocos minutos extras. La razón es tan simple como importante: es un momento de transición, desde el momento de Dios, a nuestro momento, desde el *kairos* al *chronos*. Usted ha estado profundamente inmerso en oración, en silencio, y a semejanza de un buzo, es mejor emerger lentamente, para no agitar su sistema. De este modo, usted puede retener el meollo de lo que ha experimentado, y llevarlo consigo al mundo.

Alimentado para la jornada

Marjorie Thompson, en su libro *Soul Feast (Fiesta del alma)*, escribe que el ser amado por Dios, “es un fin en sí mismo, no un medio para llegar al fin, no importa cuán bueno este sea. Nosotros no entramos en la oración de descanso para ser mejores servidores de Dios; eso es un efecto lateral natural”. (7) Aunque tan a menudo se subraya el descanso y el silencio, los contribuyentes al diálogo de enfoque, basados en esos “efectos laterales naturales”, hablan de los “Frutos de la oración centrante”, y “Maneras de extender la oración centrante en la vida diaria”. Entre los frutos observados en muchos practicantes, figuran: un gusto desarrollado del silencio, soledad y simplicidad en el estilo de vida; una aislación saludable de pensamientos perturbadores; menos inclinados al enjuiciamiento; y entrando en el servicio de otros. No van en pos de ellos, sino que los reciben con agradecimiento.

Aún así, cualquier oración que se detiene en el momento cuando usted ha cesado de orar, es verdaderamente auto-centrada. Tal como ya se nos ha recordado, Jesús dijo que hay que amar a Dios y al vecino. ¿Cómo evita la Oración Centrante la trampa de preocuparse solamente por uno mismo, y cómo *Yo* siento? Por suerte, una percepción del mundo y nuestra participación en él, es parte integrante del

método de la oración. La llave de la comprensión es que “los efectos de la Oración Centrante, son experimentados en la vida diaria, y no en el período de la misma”. La intención de esta oración (o de cualquier otra) no es sentirse bien, que de todos modos un encuentro honesto con Dios podría o no producir, sino experimentar un cambio, en forma tal, que contribuya a la transformación que está en marcha, de Dios en el mundo. Muchos han descubierto que pueden permitir una pausa mayor antes de responder a alguien, en vez de calcular una respuesta inmediata mientras la otra persona está hablando. Y así es, como gracias a mi experiencia personal, el involucrarse en una oración centrante es de increíble apoyo en esos tiempos cuando es tremendamente difícil la confrontación con poderes y soberanías, o es necesario arriesgarse. Una cosa es decir, “Dios, que es lo que está sucediendo aquí?”, pero muy otra es sentir la confianza que proviene de saber que uno está con el Otro. La frase gastada, “Si sé que me amas, puedo hacer cualquier cosa”, suena vulgar, pero sospecho que así como he permitido a Dios que me hable de su amor por mí, que es lo que sucede cuando estamos en oración, estoy deseoso de probar cosas que de otro modo evitaría. Esto ha incluido asumir algunos problemas penosos y algunas “vacas sagradas” tanto en la iglesia como en la comunidad, dando grandes saltos de fe en mi ministerio, no simplemente atacando tópicos difíciles, sino en revelarme y simultáneamente dar a las gentes una oportunidad para que se revelen.

* * *

En octubre de 1998, pude pasar diez días en Snowmass, Colorado, en el monasterio de San Benedicto, en un retiro de intensa Oración Centrante. Veinte de nosotros nos reunimos, representando una variedad de distintas tradiciones de fe. Estuvimos juntos durante nuestras tres horas de estar centrados, pero por supuesto, nuestros ojos estaban cerrados. Estuvimos juntos durante nuestras comidas, pero como solamente podíamos hablar a la cena, los ojos a menudo miran hacia abajo. Podíamos vernos, pero no sé cuánto pudimos vernos.

Sin embargo, una mañana cuando terminamos de orar, abrí mis ojos y fué como si hubiera visto a estas personas por primera vez. Fué como si nunca los hubiera visto antes, los detalles de sus rostros, su postura, todo. No es que parecieran angélicos. Todo lo contrario, mis primeros recuerdos del momento, fueron, una cicatriz en la mejilla de uno, y el tamaño de las manos de otro, pero el recuerdo fue muy claro. Y comprendí, en una nueva forma, lo que Thomas Merton había querido decir cuando expresó, “No hay forma de decir a la gente que están todos caminando en rededor, brillando como el sol”. (8)

Pero gracias a Dios, hay maneras por las cuales podemos estar más abiertos a la Luz.

Notas

- (1) La oración a Jesús es parte de la tradición cristiana, y sus orígenes fueron encontrados en Egipto, en el siglo cuarto. Adaptado de la oración del ciego en Lucas 18:38 (ver también Lucas 18:13). Esta oración tiene como finalidad desarrollar un continuado recordatorio de Dios.
- (2) Anne Simpson, "Resting in God" ("Reposando en Dios"), *Common Boundary*. Septiembre/Octubre 1997 [citado el 29 de agosto de 2001]; disponible en: <http://www.centeringprayer.com/resting.htm>; Internet.
- (3) Howard Rice, *Reformed Spirituality: An introduction for Believers* (Espiritualidad Reformista: Una Introducción para los Creyentes (Louisville, KY: Westminster/John Knox Press, 1995) 45.
- (4) John Calvin, *The Institutes of the Christian Religion* (Los institutos de la religión Cristiana), Trad. Henry Beveridge (Gran Rapids, MI: Wm/ B. Eerdmans Publishing Company, 1953, 179.
- (5) Kieran Cavanaugh y Otilio Rodríguez, *The Living Flame of Love* (La llama viviente del amor (ICS Publications, 1991 [citado el 29 de agosto de 2001]; disponible en: http://.karmel.at/icsjohn/fl_3.html.
- (6) Citado en M. Basil Pennington, (*Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer* (Oración de enfoque: renaciendo una antigua oración cristiana). (New York: Image Books, 1980), 62.
- (7) Marjorie Thompson, *Soul Feast: An Invitation to the Christian Spiritual Life* (Fiesta del alma: una invitación a la vida espiritual cristiana. (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1991), 88.
- (8) Thomas Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (Conjeturas de un culpable espectador (New York: Image Books, 1966) 156-57

El método de la Oración Centrante

Elija una palabra sagrada como símbolo de su intención de consentir la presencia y acción de Dios dentro suyo.

Sentado cómodamente y con ojos cerrados, breve y silenciosamente introduzca la palabra sagrada como símbolo de que usted consiente en tener la presencia y acción de Dios dentro suyo

Cuando usted perciba que está conciente del pensamiento, retorne muy suavemente a la palabra sagrada.

Al final del período de la oración, permanezca silencioso con los ojos cerrados por un par de minutos.

Keating, *El método de la Oración centrante*

Contemplative Outreach es una cadena espiritual de individuos y de reducidas comunidades de fe, dedicadas a vivir la dimensión centrante del Evangelio, en todas sus vidas diarias por medio de la Oración Centrante. La dimensión centrante del Evangelio se manifiesta en una unión todavía más honda con el Cristo viviente y el cuidado práctico de otros, que emana de esa relación.

Nuestro objetivo es compartir el método de esta oración, y su inmediato trasfondo conceptual. Asimismo, alentamos la práctica de *lectio divina*, en especial su movimiento hacia la Oración Centrante, con una práctica regular y establecida que la facilita.

Nos identificamos con la Herencia Centrante Cristiana. Por cuanto estamos formados por nuestras respectivas denominaciones, estamos unidos en nuestra común búsqueda de Dios y la experiencia del Cristo viviente por medio de la Oración de Enfoque. Afirmamos nuestra solidaridad con la dimensión centrante de otras religiones y sagradas tradiciones, con las necesidades y derechos de toda la familia humana, y con toda la creación.

<http://www.centeringprayer.com/vision.htm#>

*Jesús dijo, "Quienquiera que acoja a un niño en mi nombre, me da su bienvenida"
Un tiempo con los niños. Arrimándose a Dios*

¿A cuántos de ustedes les gusta sentarse junto a la gente que aman? En nuestro hogar llamamos a esto "acurrucarnos". Uno de nuestros críos se nos acerca y nos dice: "Quiero acurrucarme". Y entonces nos sentamos juntos por un momento, sin movernos o hablando mucho. Luego, cuando uno decide que es hora, nos paramos y continuamos nuestro día.

O quizá usted se ha ido a pescar, o entrar en el bosque para cazar un venado. Usted no quiere espantar a los animales haciendo mucho ruido, de modo que no habla mucho con la persona que lo acompaña. Pero igual, usted goza de su compañía.

¿Sabía usted que puede estar con Dios en la misma forma, orando sin usar su boca o ni siquiera pensando palabras en su cabeza? Simplemente estando juntos, gozando de la compañía del otro, sabiendo que usted ama a Dios, y que Dios lo ama. Algunas gentes oran en esta forma todos los días, sentados y reposando con Dios unos quince o veinte minutos cada vez. Eso parecería mucho tiempo, pero si usted alguna vez se arrima a alguien, ¿se daría cuenta de cómo corre el tiempo!

Estando con la gente que amamos, nos puede ayudar a aprontarnos para ciertas cosas que todavía tenemos que hacer. Nos sentimos satisfechos interiormente, y deseamos compartir ese sentimiento con otros. Haciendo un buen comienzo en el día, compartiendo un momento quieto con Dios, es más fácil salir y compartir el amor por Dios con la gente que encontramos.

Quizá la próxima vez que tenga un tiempo de quietud, puede tratar de pasar algo del mismo con Dios, sin hablar de ello o compartiendo sus problemas, aún cuando ellos son una forma importante de orar – simplemente arrimándose. No podemos gastar mucho tiempo justo ahora, pero, ¿por qué no se toma un minuto o dos para sentarse en silencio? Luego puede juntarse conmigo en una oración, repitiendo las palabras que digo.

Período de silencio

"Querido Dios, nuestra Roca...te agradecemos por este tiempo...de descansar contigo...por medio de tu Espíritu...quien es Fuego Sagrado...Al sentarme inmóvil...que pueda escucharte mejor...que pueda servirte mejor...Por medio de tu Hijo...el Gran Pastor...Amén".



es una publicación del Programa de Formación
Espiritual de la Iglesia Presbiteriana (EEUUNA)

Se da permiso para reproducir materiales de este número con excepción de los que tienen derechos de autor. Por favor, reconozca la fuente. Se aceptan manuscritos no solicitados.

Editor Steve Shussett
Circulación Cathy Duncan
Dirección 100 Witherspoon Street
Louisville KY 40202-1396
Llamada gratis 888-728-7228, ext. 5306
Discado directo 502-569-5306
Dirección Electrónica
www.pcusa.org/spiritualformation

La Oficina de Formación Espiritual

Asociado por Formación Espiritual
Kris Haig KHaig@ctr.pcusa.org
Asociado por Formación Espiritual
Steve Shussett SShusset@ctr.pcusa.org
Ayudante Administrativa
Cathy Duncan CDuncan@ctr.pcusa.org

www.pcusa.org/spiritualformation

Oenos una palabra

Open Mind, Open Heart (Mente abierta, corazón abierto)

The Contemplative Dimension of the Gospel (La dimensión centrante del Evangelio)

Por Thomas Keating

Este es el clásico texto en la Oración Centrante, cubriendo todos los básicos, escrito por uno de los fundadores del método. Keating empieza por calmar todas las preocupaciones sobre lo que la contemplación es o no es, antes de seguir con los orígenes de la oración, cómo practicarla, y maneras en las cuales se pueden encontrar los efectos en todos los aspectos de la vida.

A Taste of Silence

A Guide to the Fundamentals of Centering Prayer (Guía de los principios de la oración centrante)

Por Carl J. Arico

Arico, uno de los primeros discípulos de Keating, hace veinte años escribió lo que muchos consideran ser el mejor libro sobre el tema. Como lo sugiere su subtítulo, es una “guía de los principios” con una buena introducción a la terminología y contribuyentes a la tradición de la oración centrante de la iglesia. Tiene asimismo un excelente capítulo sobre *lectio divina*, para ser practicado por individuos o grupos, y una presentación de algunas de las dimensiones psicológicas de la Oración de Enfoque, que Keating trata en su libro *Intimacy with God (Intimidad con Dios)*.

The Loving Search for God

Oración centrante y *Cloud of Unknowing (La nube de la ignorancia)*

Por William A. Meninger

Esta obra piadosa servirá a quien desee acercarse más en su relación con Dios. Meninger, quien con Keating y Basil Pennington por vez primera desarrolló la Oración Centrante, conduce al lector a las raíces del método, con su adaptación de *La nube de la ignorancia*. Por momentos esta nueva y moderna narración de este clásico texto espiritual, a veces más amplia reflexión, su autor ha realizado una excelente labor, reavivando un texto del siglo catorce para los lectores del siglo veintiuno. ¡No se pierdan su metáfora sobre cómo la mente humana es parecida a una casa pequeña!

The Way of a Pilgrim & the Pilgrim Continues His Way (La jornada del peregrino y el peregrino retoma su senda)

Una nueva traducción

Traducción por Helen Bacovcin

Está disponible una variedad de traducciones de esta obra anónima, narrando la experiencia de un aldeano ruso del siglo diecinueve, quien busca a Dios. Inspirado por el mando de Pablo de “orar siempre” entra en la práctica de la Oración a Jesús, enseñando al lector a medida que enseña a otros personajes en el libro, invitándonos a que cambiemos a semejanza de ellos.

Contemplative Outreach News (Noticias de Contemplative Outreach)

Llamar a 973/838-3384 para ser incorporado a la lista postal

www.contemplativeoutreach.org

Contemplative Outreach es la organización establecida para enseñar la Oración de Enfoque. *Contemplative Outreach News*, su boletín informativo semi-anual, provee artículos por Thomas Keating, una lista de recursos, destacadas reseñas de libros, contactos regionales y eventos de entrenamiento. Si se desea saber más sobre la Oración Centrante, esta es una publicación muy valiosa.

FORMACIÓN ESPIRITUAL

es la actividad del Espíritu Santo que moldea nuestras vidas en la semejanza de Jesucristo. Esta semejanza se basa en una honda intimidad con Dios y una genuina compasión hacia toda la Creación. El Espíritu actúa no solamente en las vidas de individuos, sino también en la iglesia, modelándola en el Cuerpo de Cristo. Nosotros cooperamos con esta obra del Espíritu, por medio de ciertas prácticas que nos predisponen a ser más abiertos, más obedientes en del domingo, las obras de compasión y justicia, juicio, culto, hospitalidad, amistades espirituales y silencio contemplativo.

Oficina de Formación Espiritual de la Iglesia Presbiteriana (EEUUNA)