

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL



TALLER

ORACIÓN DE BIENVENIDA

*Consentir en la Marcha*



## INTRODUCCIÓN

**Definición** - La Oración de Bienvenida es un método para dejar pasar activamente los pensamientos y sentimientos que apoyan el sistema del falso yo en el momento presente, en las rutinas de la vida diaria.

**Origen** - La autora de este método es Mary Mrozowski, (de las primeras personas en unirse al Padre Thomas y fallecida en 1993). Su método está basado en una obra clásica del siglo 18 escrita por el jesuita Jean Pierre de Caussade: *El Abandono a la Divina Providencia*. También se basa en las enseñanzas de Thomas Keating y en la propia experiencia de Mary.

Quizás una primera reacción a este método de oración sea desconcierto o pensar que hemos enloquecido, ya que él nos enseña a responder a nuestras emociones aflictivas de forma muy distinta a la que hemos estado acostumbrados. Y es que el decir que Si y seguir a Cristo, el *consentir*, quiere decir dejar pasar todas nuestras ideas preconcebidas.

Vamos a compartir una práctica muy pequeña, muy sencilla, pero cuyo movimiento es muy profundo ¿Cómo influye la Oración de Bienvenida en la Oración Centrante? La Oración de Bienvenida abre, estimula nuestra capacidad para consentir.

Según Cynthia Bourgeault, la Oración de Bienvenida es un camino poderoso para conectar el consentimiento interno de la Oración Centrante con el requerimiento externo de presencia incondicional en la vida diaria.

En el contexto de la Oración Centrante, ¿qué significa cuando decimos que cuando me encuentre atrapado/a por un pensamiento regrese suavemente a mi palabra sagrada? ¿Qué es lo que estoy haciendo al regresar a ese símbolo? Lo que hago es consentir, decir que sí, renovar una y otra vez mi consentimiento. Consiento a la presencia de Dios y a su acción. Ahora bien, ¿dónde tiene lugar la mayor parte de la acción divina? Es fuera del periodo de oración, en la rutina de la vida cotidiana.

Nos dice el Padre Thomas Keating en *Mente Abierta, Corazón Abierto* que la estructura monástica no es el camino de santidad más apropiado para los laicos o los que no son monjes. Sí lo es la rutina de la vida cotidiana, con sus interminables ciclos de actividades diarias que se repiten una y otra vez.

De modo que esta pequeña práctica es para esas horas del día en las que no podemos estar sentados en una silla practicando la Oración Centrante.

## LA CONDICION HUMANA

*La Oración de Bienvenida está íntimamente ligada a la realidad de nuestra condición humana y es por ello que antes de describir su método, es conveniente dar un repaso a este tema.*

La historia de Adán y Eva en el Génesis no tiene como propósito explicar científicamente el origen de nuestra especie, sino que es una reflexión teológica acerca de la condición humana, acerca de nuestra experiencia de la vida como seres humanos creados por Dios. Nos dice el Génesis que después de “la caída” Adán y Eva perdieron el sentido de estar unidos a Dios, se dieron cuenta de que estaban desnudos (es decir, comenzaron a observarse a ellos mismos) y fueron a esconderse entre los árboles del jardín. El Señor le preguntó al hombre: “¿Dónde estás?” Y esa es la misma pregunta que nos hace a nosotros: “¿Dónde estás?” cuyo verdadero significado es “Dónde está tu relación con Dios aquí y ahora, en este momento?” Eso es lo único que le interesa a Dios.

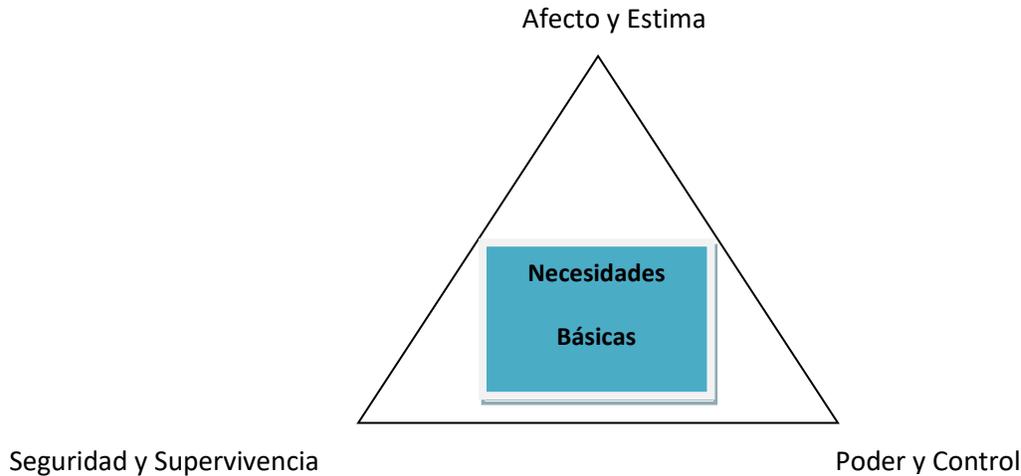
El relato de Adán y Eva capta la experiencia de cada uno de nosotros. Anhelamos ardientemente la felicidad, pero nos sentimos alienados de Dios, que es la fuente de toda felicidad. Ese sentimiento de alienación y temor nos lleva a escondernos entre los árboles del jardín, símbolo de las distracciones con las que intentamos escapar del dolor que nos produce sentirnos separados de Dios.

A diferencia del relato de Adán y Eva, nosotros no tenemos una experiencia previa de unión con Dios, de modo que ni siquiera sabemos en qué dirección encontrar la felicidad. Nos hallamos desorientados. Por eso Dios nos repite una y otra vez, a lo largo de toda la vida, la misma pregunta que le hizo a Adán: “¿Dónde estás?” En realidad, se trata de una invitación a que salgamos del escondite en el jardín para resumir una relación íntima con El. De ahí la necesidad desesperada de ser redimidos, de poder encontrar la felicidad anhelada donde verdaderamente puede ser hallada. Arrepentirse (el llamado constante de San Juan Bautista) significa cambiar la dirección en la que buscamos la felicidad.

La Oración Centrante es uno de los caminos que nos puede llevar a reconocer dónde se encuentra la verdadera felicidad. La historia a veces nos juega una mala pasada. Una de ellas ha sido el convencernos de que la contemplación es una recompensa por la virtud. En realidad, la contemplación es imprescindible para poder practicar la virtud. Por medio de ella aprendemos a distinguir lo que es la verdadera felicidad y lo que son los múltiples sustitutos con los que intentamos vanamente colmar nuestro anhelo.

### **I. Las Tres Necesidades Básicas.**

Al nacer, los niños tienen tres necesidades básicas, que son naturales e instintivas y que requieren satisfacerse para poder convertirse en seres humanos emocionalmente estables. Ellas son: seguridad y supervivencia, poder y control, y afecto y estima.



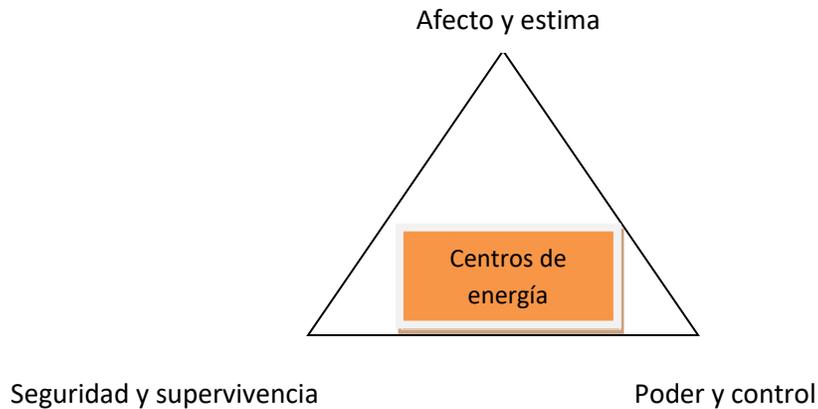
El niño recién nacido acaba de salir del seno materno, donde se encontraba en el ambiente más perfecto de toda la creación, en el cual todas sus necesidades básicas eran satisfechas. El simple hecho de nacer es ya una especie de muerte, puesto que indica el final de ese entorno maravilloso. Estudios psicológicos contemporáneos han descubierto que el recién nacido tiene una gran **necesidad de afecto**, sobre todo de afecto físico. Necesita ser abrazado y besado. Al ser alimentado por su madre, vuelve a sentir los latidos del corazón de ella. Es poca toda la atención que una madre pueda darle a su bebé, ya que el niño necesita sentir la sonrisa y aceptación de su madre y de los otros. Estos son símbolos de seguridad para su frágil consciencia y si los padres no proveen estas necesidades, nos pasamos la vida recuperándonos de la niñez. El daño emocional de perder una madre es incalculable y es por eso que el ser padre o madre es una de las mayores vocaciones de la vida.

El niño pequeño también posee una **necesidad natural de seguridad**. Para poder sobrevivir, tiene que ser alimentado adecuadamente, protegido del frío o del calor excesivos, atendido cuando se enferma.... Y, al mismo tiempo, el bebé es un ser desvalido y dependiente, que tiene poco control con respecto a su entorno. Pero paulatinamente aprende que cuando llora, por ejemplo, no solamente expresa dolor o incomodidad, sino que algunas de sus necesidades son satisfechas y pronto aprende a manejar estos mecanismos **para adquirir algún control** con respecto a sus necesidades. El o ella no pueden satisfacer dichas necesidades directamente, pero sí pueden indicarle a otros que lo hagan. Repetimos.... El afecto, la seguridad y el control son **necesidades básicas e indispensables** para el desarrollo normal de todo ser humano. Son buenas y necesarias.

## II. Centros de Energía.

Ahora bien, ninguna madre ni ningún padre es perfecto. Hay ocasiones, además, en que por razones que van más allá de las posibilidades de los padres (una enfermedad, la atención de otro niño o de algún familiar) éstos hacen que el niño sienta que sus necesidades básicas no están siendo satisfechas. Podríamos añadir aquí los casos horribles de abuso físico, sexual o emocional, de abandono, de competencia entre los hermanos. Es enorme el catálogo de traumas que todos y cada uno de nosotros ha experimentado a lo largo de la infancia. Los niños desprovistos —o que se han sentido desprovistos— de seguridad, afecto y poder durante su infancia, van **reprimiendo** muchos de estos sentimientos en el inconsciente, mientras que en la

superficie pueden pasar inadvertidos. Además, pueden desarrollar mecanismos de **compensación** mediante los cuales tratan de hallar en objetos o personas del ambiente cultural una satisfacción imposible de obtener. Más adelante, estos mecanismos pueden desarrollarse como todo un complejo de adicciones de variada índole que tratan de servir como mecanismos compensatorios frente al dolor y el vacío que experimentamos. Es decir, que en vez de tratarse ahora de necesidades básicas, nuestro anhelo de seguridad y supervivencia, afecto y estima, y de poder y control se han convertido en verdaderos **centros de energía** capaces de controlar nuestra vida.



Es decir, primero el niño y luego el adulto, identifican la *felicidad* con la satisfacción de estos tres centros de energía. Originalmente se trataba de necesidades básicas, ahora se trata de *exigencias*. De modo que las expectativas y los deseos del niño se convierten en un "yo" propio, hecho por sí mismo y, según la cantidad de energía que el niño coloque en uno de esos programas, éste se convierte en el centro de su vida emocional y todo lo que entre en esa esfera de influencia, ya sea eventos, otras personas o su propia actividad, lo mide de acuerdo con la gratificación que él desea. A esto se le va a sumar su identificación —necesaria pero que también se torna excesiva— con el medio social y cultural en el cual se desarrolla y ahí tenemos los elementos que van a conformar el falso yo, como lo llama San Pablo "el hombre viejo".



El niño, y más tarde el adulto, tratará de encontrar la felicidad, en la gratificación a través de los símbolos de su familia, su cultura, su raza, etc., o de uno o más de estos tres instintos fundamentales que ahora son excesivos. Como la vida no respeta nuestras exigencias exageradas para la gratificación emocional, la consecuencia natural es un sentimiento de frustración cuando los deseos de encontrar la felicidad, ya sea de comer, dormir, ser amados, o complacidos en todo y en todo momento, no son satisfechos. La felicidad, que sólo reside en unión con Dios, se busca entonces en la satisfacción ilimitada que nuestro falso yo anhela desesperadamente. Como todos hemos desarrollado este falso yo desde la infancia, estos deseos están en constante conflicto con los de las otras personas que desean lo mismo... Y de ahí a la violencia no hay más que un paso... El problema mayor es que todo este sistema del falso-yo reside a un nivel inconsciente. No nos damos cuenta de su operación. Somos como un iceberg, que consiste de una parte menor en la superficie y de una gran mole sumergida.

La buena nueva es que, como parte de la travesía espiritual, el Señor nos irá revelando, pausada y amorosamente, nuestra propia realidad emocional, no para humillarnos sino para sanarnos, ya que sólo la verdad nos hará libres.

## REFLEXIÓN

Mira dentro tuyo para ver cómo estos tres centros de energía pueden estar motivando algunos de tus comportamientos.

¿Qué comportamientos están motivados por la necesidad de obtener seguridad o certeza?

¿Poder y control? ¿Afecto y estima?

Habitualmente los tres se están manifestando de algún modo, pero en la mayoría de nosotros alguno de los tres parece predominar.

*“No hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco”. Rom. 7:15*

## Los Programas Emotivos para Asegurar la Felicidad

Continuamos este recorrido inicial por el camino del desarrollo de los programas emotivos que todos creamos para asegurar, falsa y vanamente, lo que creemos será la verdadera felicidad. Aquí el Padre Thomas examina algunas situaciones comunes en el desarrollo de la persona humana. Algunas son extremas y esperamos que no sean tan comunes, como la violencia, las epidemias, el abuso. Otras son cotidianas, tales como la enfermedad de uno de los padres, el nacimiento de un hermano, las limitaciones que nos impone el medio ambiente.

En el fragmento a continuación observamos también cómo se interrelacionan los tres centros de energía emocional. Es decir, como una necesidad no satisfecha o que se percibe como no satisfecha de afecto, puede crear una inseguridad que se proyecta como una necesidad de control..... Los centros de energía frecuentemente están mezclados, y ésta es una de las razones por las que no nos detenemos, por ejemplo, en la oración de bienvenida, a nombrar "el" centro que en un momento dado creemos que ha sido estimulado... ¡Es que a veces no lo sabemos! Basta con sentir, dar la bienvenida y dejar ir...En el camino, ciertamente, se nos irán revelando, en el tiempo de Dios, muchas de nuestras realidades interiores. Pero no nos toca a nosotros intelectualizar ni auto-analizarnos. Es Dios quien revela y quien sana.

A veces podemos dar la impresión de que el desarrollo de estos programas emocionales ocurren solamente en situaciones extremas. En realidad **todos los seres humanos** desarrollamos estos tres centros de energía emocional. Todos inconscientemente creemos que la felicidad consiste en la satisfacción de la seguridad y supervivencia, o del afecto, aprobación o estima, o del poder y control. Las necesidades básicas se tornan **apegos o aversiones** capaces de controlar nuestra vida y de mantenernos prisioneros de nosotros mismos. Como todos estamos en competencia con seis mil millones de otras personas en este mundo, que se encuentran en la misma búsqueda inútil y desesperada... el resultado es la **frustración**. Todos actuamos basados en los tres programas emocionales, pero, aunque no nos ponemos a analizarlo, frecuentemente hay uno de esos centros que es el predominante en un individuo, dependiendo de su temperamento y su historia. Cuando alguno de esos centros se frustra, de inmediato surgen las diversas emociones aflitivas: miedo, ira, desánimo, culpabilidad, envidia, celos, avaricia, vanidad, orgullo, etc., etc. El Padre Thomas Keating enseña que estas emociones aflitivas son siempre el resultado de una frustración de algún o algunos de los centros de energía. Es decir, siempre apuntan al falso yo. La Oración Centrante y su complemento, la Oración de Bienvenida, son medios para cooperar con el Señor en la tarea de irnos desprendiendo y haciéndonos verdaderamente libres, con la libertad de los hijos de Dios.

En el segundo año de vida se desarrolla un repertorio más variado de emociones, y el niño experimenta deseos de placer, afecto y estima. Estos estaban presentes, naturalmente, desde su más temprana edad; lo que ha variado es que el niño ahora se reconoce como algo distinto al medio ambiente, y como un cuerpo diferente a las otras criaturas que se mueven alrededor suyo. Necesita más que nunca el calor del afecto y la aceptación de los padres y el resto de la familia. Junto con el desarrollo de su propio cuerpo, comienza a querer hacer su voluntad, manifestando así su necesidad instintiva de poder y control.

Supongamos que el niño perciba, ya sea por competencia con los hermanos o por un ambiente hostil, que se le está negando lo que él instintivamente necesita, y que es indispensable para su sobrevivencia biológica. Tal vez está viviendo en una de esas atmósferas de tragedia que vemos con tanta frecuencia ahora, ataques de guerrillas, epidemias, indigencia, hambre, donde

a diario existe el peligro de perder a los padres, y donde la violencia está a la orden del día. En situaciones extremas como estas se le hace cada vez más difícil a un niño aceptar la bondad y hermosura de la vida.

Luego tenemos al niño que padece de un impedimento físico que no le permite participar en juegos. O el que por competencia de un hermano o una vaga percepción de que es indeseable, llega a sentirse inferior a los demás. En cualquier caso las frágiles emociones del niño, cuando hay influencias negativas, comienzan a implementar otro tipo de exigencias que sirvan para compensar la frustración de sus necesidades instintivas o para reprimir recuerdos dolorosos en el inconsciente. Puede que nosotros no nos acordemos de todo lo que sucedió en nuestra niñez, pero nuestra emotividad sí que se acuerda. Cuando más adelante en la vida se presenta un suceso similar a aquellos que en algún momento se percibieron como dañinos, peligrosos o repulsivos, surge el mismo sentimiento, y lo más probable es que no sepamos a ciencia cierta dónde se genera la fuerza de dichas reacciones.

Aun en el caso de que los padres sean los más capacitados y mejor intencionados, hay otro factor que hay que considerar: las influencias del medio ambiente y la gente en derredor. Aun cuando nosotros a lo mejor no hemos experimentado serios traumas, todos y cada uno de nosotros ha pasado por esa fragilidad de la niñez, debido a lo cual estamos marcados con ciertas heridas. Las heridas de algunas personas que no tuvieron padres comprensivos, o simplemente no tuvieron padres, son enormes.

Si a un niño se le priva de afecto en la infancia, especialmente en los primeros 2 años, no hay forma de que pueda discernir la causa, sino que se deja guiar por sus sentimientos. Solo sabe que nadie lo quiere, y de esta carencia de amor pueden surgir sentimientos muy arraigados de hostilidad o miedo.

Si fuimos privados de seguridad, entonces serán los símbolos específicos de seguridad que ejerce la sociedad en que nos desenvolvimos, los que nos van a atraer enormemente. Y teniendo en cuenta que estos programas de felicidad se establecieron antes de que supiéramos razonar y aprender moderación, nuestro deseo será ilimitado. Tan pronto se frustra el deseo de seguridad por algún hecho y no logramos obtener el símbolo de seguridad que 3 ansiamos, inmediatamente experimentaremos una emoción negativa, que puede ser ira, tristeza, envidia, celos, etc.

Las emociones reflejan fielmente la escala de valores que se desarrolló en la tierna infancia para sobrevivir situaciones insoportables. Estos programas emocionales de felicidad comienzan a crear una necesidad, que pasa a ser una exigencia, y que termina convirtiéndose en algo "indispensable". Pretendemos entonces que los demás complazcan estas exigencias insensatas. Las personas pueden crecer intelectual, física y hasta espiritualmente, mientras que emocionalmente sus vidas siguen estancadas a nivel infantil porque nunca lograron integrar sus emociones con los otros valores que como personas desarrollaron.

Aquellas personas cuya necesidad de ejercer poder y control se ha convertido en el centro de todas sus motivaciones, quieren controlar todo y a todos. Seguramente usted conoce a una persona así en su familia, o en el trabajo, o en una comunidad religiosa. ¡A lo mejor usted es una de ellas! En todo caso, dichas personas están destinadas a ser desdichadas. Al tratar de ejercer control sobre situaciones y sobre otras personas, están compitiendo con cinco mil millones y medio de hombres y mujeres en el planeta, tratando de obtener el mismo imposible. No puede funcionar, ¡las estadísticas no lo permiten!

**¡Atrevámonos a ser libres!**

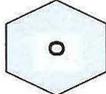
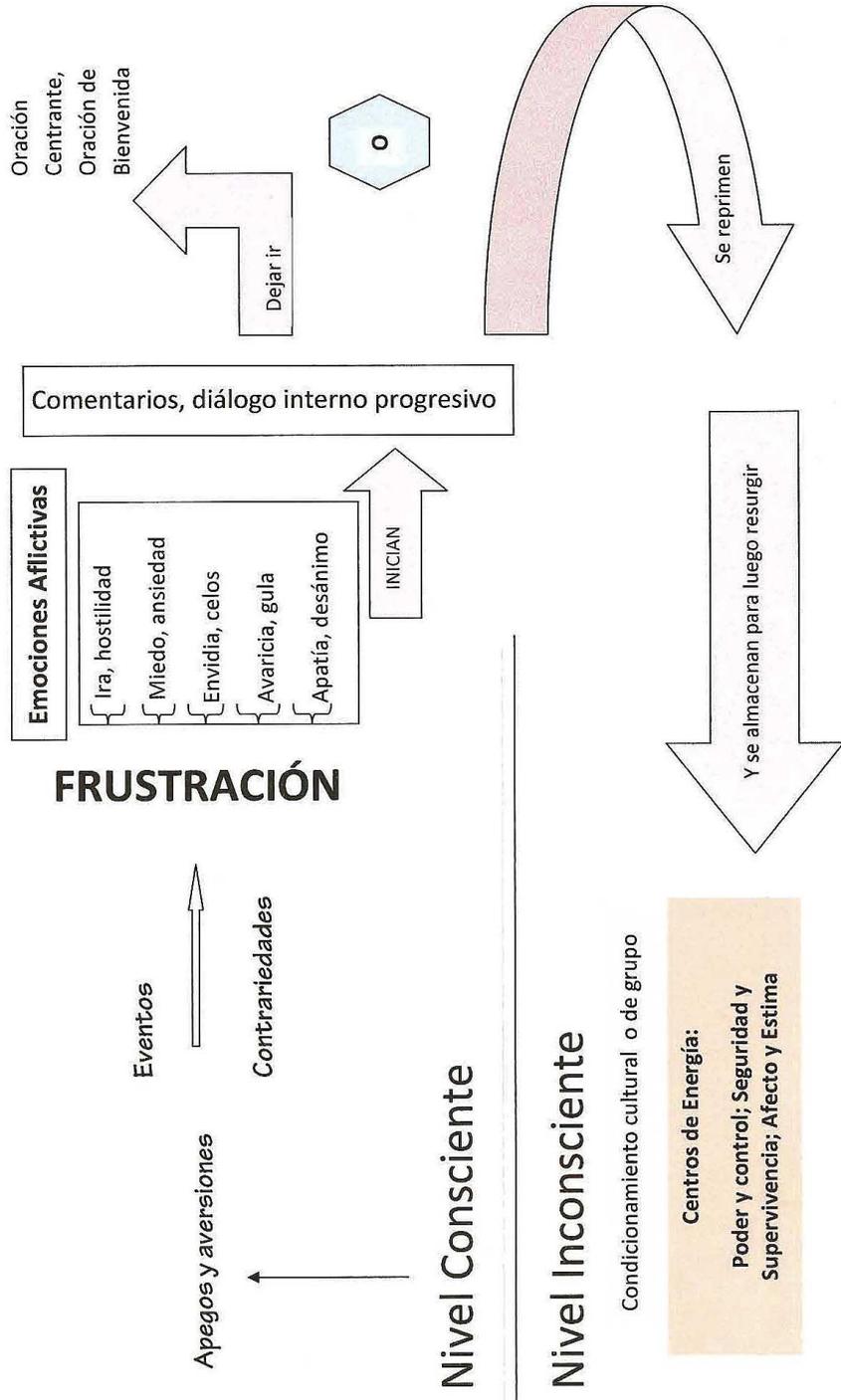
## El falso yo en acción

Como hemos visto en las charlas anteriores, nuestros programas emocionales para encontrar la felicidad se forman en la primera infancia y se fosilizan en centros de energía que son fuente de motivación para nuestros pensamientos, sentimientos, reacciones y conducta. Ellos se manifiestan a todo nivel de nuestro funcionamiento humano, casi siempre en forma de deseos o apegos por los símbolos culturales de cualquiera de dichos programas. Por ejemplo, una expresión de nuestro deseo de seguridad podría ser querer poseer dinero, poder, innumerables pólizas de seguro, casas... o cualquiera que sea un símbolo de seguridad en nuestro grupo cultural. Hablábamos, igualmente, acerca de que estos programas continúan ejerciendo su influencia al nivel de lo religioso o espiritual, a pesar de nuestras mejores intenciones y resoluciones. Podemos cambiar nuestra dirección, teléfono, ocupación, ropa, muebles, estado civil o religioso, hacernos cirugía plástica, viajar al extranjero o a la estación espacial, pero el sistema del falso yo se adapta fácilmente a las nuevas circunstancias, siempre y cuando no le pidamos que se transforme. Podemos cambiar todo lo externo... y el falso yo sigue inmutable. Pero no le pidamos que cambie o que se muera...eso sólo lo insta a actuar de modo más y más defensivo.

Veamos cómo funciona este sistema del falso yo en acción. Para ello es útil la gráfica que aparece en la página 2. Comencemos por examinar la sección izquierda de la gráfica. Como podemos observar, los centros de energía y el condicionamiento cultural que están a nivel inconsciente, se manifiestan como apegos y aversiones a nivel consciente. Estos apegos o aversiones pronto interactúan con los eventos y contrariedades de la vida ordinaria. Es más, tenemos la tendencia de interpretar y evaluar los eventos y contrariedades cotidianos con el lente de nuestros apegos y aversiones. Pero la vida, ya lo sabemos, no se detiene a satisfacer nuestros más mínimos deseos. El invariable resultado, entonces, es la **frustración**, ya que nuestra exigencia emocional no está siendo satisfecha. Esta frustración se manifiesta como una o más de las emociones aflitivas: miedo, ira, envidia, celos, etc., y estas emociones inician una cadena de comentarios o diálogo interior: “no sé qué voy a hacer ahora si no puedo obtener esto,” “¿por qué esta persona siempre me mira de ese modo”, “definitivamente, eso que quiere hacer es un disparate, ¿por qué no acepta mi idea?”. Esta cadena de comentarios interiores

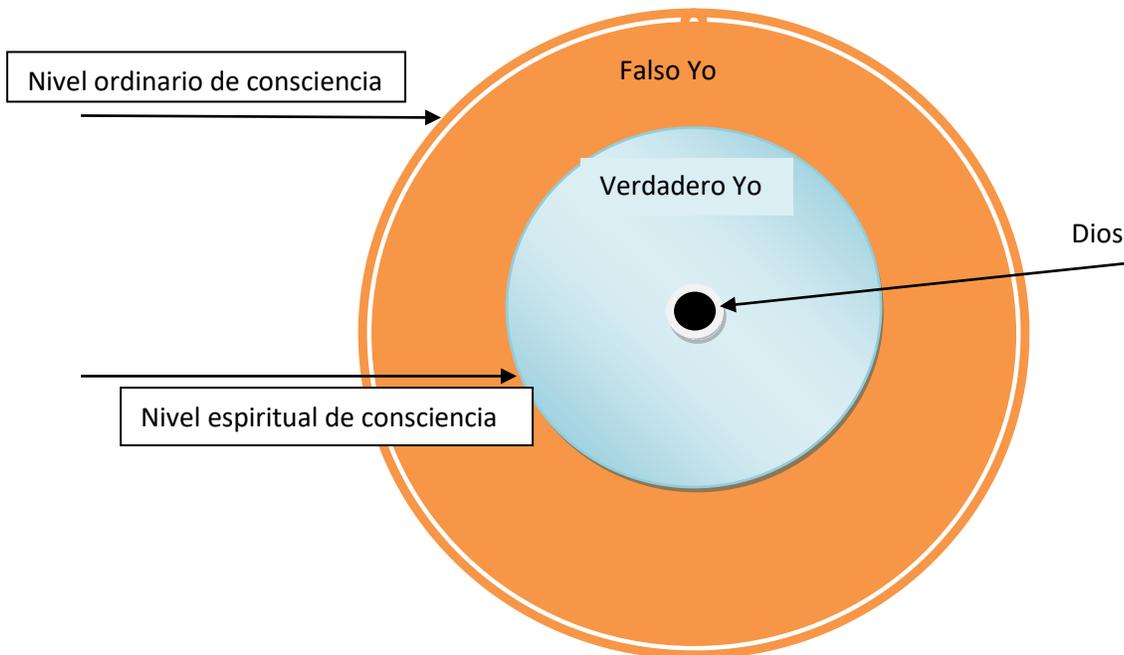
refuerzan la emoción aflitiva, así como el apego, y el torbellino emocional que se desencadena puede durar varias horas. Eventualmente (esquina inferior derecha de la gráfica) se reprimen en el inconsciente y allí se almacenan para reforzar el sistema del falso yo y luego resurgir, cuando se encuentren de nuevo con un evento o persona que los dispare. Se trata, como vemos, de un círculo vicioso. PERO.... (¡muy importante!) ¿qué tal si tenemos una práctica espiritual como la oración centrante que nos enseña a dejar pasar los pensamientos, comentarios y emociones durante el período de oración? Pues bien, la disciplina diaria y constante de la oración centrante y de otras como la oración de bienvenida (que aprenderemos más adelante) nos enseñan cómo desprendernos de los comentarios y el diálogo interior antes de que refuercen la emoción

El Sistema del Falso Yo en Acción



negativa y podremos así, con la ayuda de la gracia divina, interrumpir el círculo vicioso (ver la flecha en la parte superior derecha de la gráfica). Poco a poco, el Espíritu nos va revelando nuestros programas emocionales para la felicidad, incapaces de satisfacer, y nos va enseñando el camino de la verdadera libertad. Este es un proceso gradual que puede durar toda una vida. Pero cualquier cambio en el sentido de la verdadera libertad y la verdadera felicidad es un progreso. Mientras tanto, cooperamos con el Señor practicando fielmente la Oración Centrante y abrazando a nuestro falso yo compasivamente, como lo hace Dios. No debemos tratar de acabar con él a la fuerza. Eso sólo lleva al fracaso, ya que proviene, precisamente, del falso yo. Sólo Dios puede sanarnos. Y Dios generalmente lo hace paulatinamente. El enfrentarnos a nuestras debilidades nos enseña el camino de la humildad y la confianza absoluta en El.

Además, es obvio que somos mucho más que nuestro falso yo. Este último, el único YO que conocemos, es como una corteza que rodea a nuestro Verdadero Yo, creado por Dios. En ese Verdadero Yo se encuentran YA el amor, la fe y la esperanza, así como los dones del Espíritu Santo. Ocasionalmente éstos se cuelan por algún hueco de nuestro falso yo, pero la oración centrante y otras prácticas contemplativas son instrumentos que el Espíritu Santo utiliza para ir desmantelando el falso yo y para irnos moviendo del nivel superficial de nuestra consciencia ordinaria al nivel de consciencia espiritual. En el centro de nuestro verdadero yo reside, nada más y nada menos, que Dios mismo. Como dice San Juan de la Cruz escueta y directamente en su comentario a “La Llama de Amor Viva” (Canción 1, verso 3, párrafo 12) “el centro del alma es Dios.” Podemos entender, entonces, por qué llamamos a nuestra práctica “oración centrante”, puesto que su propósito es conducirnos, conducidos por la gracia, desde el nivel superficial de consciencia ordinaria a un nivel de consciencia espiritual que nos da acceso al Verdadero Yo y, eventualmente, al mismo Centro, que es la Presencia Divina en nosotros.



En la medida que nuestro nivel de consciencia espiritual aumenta, el falso yo, poco a poco, comienza a desmoronarse, y ese espacio puede, entonces, comenzar a ser ocupado por los frutos del Espíritu Santo detallados por San Pablo en Gálatas 5: 22 –amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, modestia, dominio propio—que comienzan a manifestarse más y más en nuestra vida.

Esta es la travesía espiritual, que no es ni una carrera ni busca los éxitos. Por el contrario, es una serie de recortes del falso yo cada vez más profundos. Estos abren espacio en nuestro interior al Espíritu Santo, quien nos va sanando. Todo lo que impide que estemos abiertos y disponibles a Dios, paulatinamente va siendo evacuado. Poco a poco nos vamos acercando a nuestro Centro. Muchas veces no nos damos cuenta de este acercamiento, Dios nos parece lejano y eso nos hace dudar. Pero en ocasiones, Dios levanta un pedacito de su velo y penetra nuestra consciencia por diversos medios como si dijera: “Aquí estoy. ¿Dónde estás tú? ¡Ven y encuéntrate conmigo!”

Cuando comenzamos la travesía espiritual, frecuentemente experimentamos un período de gran gozo y de gran afirmación y libertad, porque percibimos que el lado oscuro de nuestra personalidad está comenzando a sanarse y esto nos produce algo de libertad. Pero hasta ahora se trata simplemente de la podadura de unas pocas ramas del árbol. Todavía es necesario ocuparse de las raíces y, en nuestro caso, las raíces están en el inconsciente. De modo que un tiempo más tarde, comenzamos a enfrentar las mismas viejas tentaciones y ahora las sentiremos más, porque somos más honestos y sinceros y, por lo tanto, estamos más abiertos y vulnerables a la verdad. Como dice el Padre Thomas Keating en La Travesía Espiritual (Serie 2, charla 11), “Siento mucho decirles a aquellos de ustedes a quienes no les guste esta enseñanza, que la verdad es inevitable. Cualquier cosa que esté allí (atrapado en el inconsciente), va a salir hacia afuera, y la única forma de evitarlo es ser falsos con nosotros mismos. De modo que debemos seguir sentándonos en oración y, simplemente, absorberlo todo sin descorazonarnos.... Esa es la gran batalla...NO DESCORAZONARNOS.” En realidad, aunque a veces parezca lo contrario, este proceso de descarga y evacuación del inconsciente va sanándonos gradualmente y haciéndonos cada vez más libres. Se trata de un gran regalo de Dios. Dios nos revela la verdad acerca de nosotros mismos no como un reproche, sino como un secreto entre amigos. De modo que la respuesta adecuada es la gratitud y la confianza plena en la sabiduría divina, que no desea otra cosa que transformarnos, para que seamos cada vez más conscientes de los lazos de unión y unidad con El que ya están presentes, pero que el lente nublado del Falso Yo nos impide vislumbrar.

San Pablo, ese gran contemplativo, estaba muy consciente de este proceso y, como dice en la segunda carta a los Corintios ( 5:17-18): “El que está unido a Cristo es una nueva creación. Las cosas viejas pasaron; se convirtieron en algo nuevo. Todo esto es la obra de Dios.” Abrámonos, pues, a este camino lleno de esperanza, fe pura y amor, en el cual el Señor va, poco a poco, rompiendo las cadenas que nos atan y nos guía hacia la verdadera libertad. ¡No tengan miedo! ¡Atrévase a volar!

### PARA REFLEXIONAR

Durante esta semana los invitamos a reflexionar, en espíritu de oración y con gran compasión por nosotros mismos y todos los demás en los siguientes puntos:

1. Si experimentas una emoción aflictiva y caes en el círculo vicioso que describimos en la primera gráfica, trata, luego que pase el torbellino emocional, de ser consciente acerca de lo sucedido, sin empezar a analizar excesivamente lo ocurrido. Simplemente observa el proceso. ¿Cuál de los centros de energía emocional dio origen a tu reacción?
2. ¿Cómo se relacionan la decisión consciente de escoger los valores del evangelio con el sistema de valores que se encuentra en el inconsciente?
3. ¿Cómo se relaciona la verdad sobre nosotros mismos con el proceso de transformación que Dios efectúa en nosotros?
4. ¿Por qué muchas veces nos descorazonamos en la travesía espiritual y por qué es tan importante la perseverancia en esos momentos?
5. “El centro del alma es Dios”. Reflexiona sobre esta afirmación de San Juan de la Cruz.

## LA TERAPIA DIVINA NECESITA DE NUESTRO CONSENTIMIENTO

*“La clave es que realmente debes querer cambiar”*

¡Hay Buenas Nuevas! El Espíritu que nos habita nos llama a la plenitud en, con y por medio de la condición humana. Todo lo que se necesita es nuestro consentimiento. Al consentir a la presencia y acción del Espíritu en nuestra vida por medio de la Oración Centrante (u otra práctica de oración de silencio), de la Oración de Bienvenida y de nuestras otras prácticas espirituales, la acción del Espíritu inicia el proceso de purificación y trae a la conciencia aquellas motivaciones inconscientes que necesitan ser sanadas.

La “descarga del inconsciente” surge del cuerpo y se experimenta en la conciencia como pensamientos, comentarios, sentimientos, emociones y sensaciones corporales.

La práctica de la Oración de Bienvenida nos permite “Sentir, Dar la bienvenida y Dejar ir” estas diferentes formas de descarga cuando se activan en nuestra vida diaria. Con el paso del tiempo, nos permite responder desde el amor, en lugar de reaccionar, y volver una y otra vez, con fe y confianza, al Espíritu de Dios que nos habita.

A medida que el arrepentimiento, la conversión y la transformación comienzan a tener lugar en nuestro interior, también nuestras motivaciones comienzan a alinearse con el Espíritu, y entonces nuestras acciones reflejan esa realidad.

La práctica de la Oración de Bienvenida es una forma de abandonarse al momento presente en medio de la rutina de la vida diaria. Se emplea cuando nuestras necesidades de seguridad, afecto y control se frustran o gratifican y provocan reacciones emocionales. Es una manera de entregarlo todo a Dios.

*Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierto*

### PRÁCTICA

Encuentra el momento para hacer dos períodos de Oración Centrante en el día de hoy.

Antes de cada período de Oración Centrante, ora por ser ayudado a profundizar tu consentimiento.

*He aquí que vengo a hacer tu voluntad.*

*(Hebreos 10:9)*

## LAS ENSEÑANZAS DE LAS TENTACIONES

*Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo.*

*Y después de hacer un ayuno de cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.*

*Y acercándose el tentador, le dijo: «Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes.»*

*Mas él respondió: «Está escrito: No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.»*

*Entonces el diablo le lleva consigo a la Ciudad Santa, le pone sobre el alero del Templo,*

*Y le dice: «Si eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: A sus ángeles te encomendará, y en sus manos te llevarán, para que no tropiece tu pie en piedra alguna.»*

*Jesús le dijo: «También está escrito: No tentarás al Señor tu Dios.»*

*Todavía le lleva consigo el diablo a un monte muy alto, le muestra todos los reinos del mundo y su gloria,*

*y le dice: «Todo esto te daré si postrándote me adoras.»*

*Dícele entonces Jesús: «Apártate, Satanás, porque está escrito: Al Señor tu Dios adorarás, y sólo a él darás culto.»*

*Entonces el diablo le deja. Y he aquí que se acercaron unos ángeles y le servían.*

*Mateo 4: 1-11*

En el desierto, Jesús es tentado por los instintos primitivos de la naturaleza humana. Satán primero apunta a la necesidad de Jesús de seguridad y supervivencia, que constituye el primer nivel de energía. “Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes.” Después de ayunar durante cuarenta días y cuarenta noches, Jesús debe haber sentido un hambre desesperado. Su respuesta a la sugerencia de Satán es que no le corresponde a él protegerse o salvarse a sí mismo; le corresponde al Padre socorrerlo...Dios ha prometido cuidar de todos los que confían en Él. Jesús se niega a hacerse cargo de su propia salvación y espera que Dios lo rescate.

Entonces el diablo le lleva consigo a la Ciudad Santa, le pone sobre el alero del Templo,

y le dice: “ Si eres Hijo de Dios, tírate abajo...”...En otras palabras “Si eres el Hijo de Dios manifiesta tu poder para obrar maravillas. Salta de este rascacielos. Cuando te pongas de pie y camines, todos te considerarán una gran cosa y se inclinarán ante ti.” Esta es la tentación de amar la fama y el reconocimiento público.

El afecto/el reconocimiento constituyen el centro de gravedad del segundo centro de energía. Todos necesitamos una cierta cantidad de aceptación y afirmación. En el pasaje de la infancia a la adultez, si estas necesidades no son cubiertas, buscamos compensar las carencias reales o imaginarias de la primera infancia. Cuanto mayor es la carencia, mayor es el impulso neurótico por obtener compensación.

“Todo esto te daré si postrándote me adoras.” La tentación de adorar a Satán a cambio de los símbolos de poder ilimitado es el último y desesperado intento del falso yo para conseguir su propia invulnerabilidad e inmoralidad. ...La adoración a Dios es el antídoto a la arrogancia y a la ambición de poder. El servicio a los demás y no su dominación es el camino a la verdadera felicidad.

Así, por amor a nosotros, Jesús experimentó las tentaciones de los primeros tres centros de energía. (*Thomas Keating, El Misterio de Cristo*)

### **PRÁCTICA**

Continúa observando (sin sentimientos de culpa ni recriminaciones) cómo las necesidades de tus centros de energía motivan tu conducta y tus reacciones. Simplemente observa los patrones. No trates de cambiar nada.

## EL MÉTODO DE LA ORACIÓN DE BIENVENIDA

*“La acción divina, aunque solo es visible con los ojos de la fe, está en todas partes y siempre presente... no hay un solo momento en que Dios no se presente El mismo bajo el amparo de una pena que debe ser soportada, o alguna consolación que debe ser disfrutada o algún deber que debe ser cumplido. Todo lo que tiene lugar dentro, alrededor y a través de nosotros, contiene y oculta Su acción divina.”*

Jean-Pierre de Caussade, Abandono a la Divina Providencia.

La Oración de Bienvenida es una oración de consentimiento que nos capacita para consentir a la presencia y acción de Dios en y a través de las experiencias de la vida diaria. Se convierte en oración por nuestro consentimiento.

La oración es esencialmente relacionarse con Dios. Cuando deseamos unir nuestra voluntad a la voluntad de Dios nuestra relación se va haciendo cada vez más profunda.

Esta oración sana el falso yo a medida que este va manifestándose en la vida de cada día, (en nuestros deseos, pasiones y reacciones) al consentir a la presencia y acción de Dios en el momento. La Oración de Bienvenida sana las heridas de toda una vida, al dirigirse a ellas allí donde están almacenadas en el cuerpo.

El cuerpo es el almacén del inconsciente; es el recipiente del material emocional de toda una vida que ha sido reprimido o ha quedado sin resolver.

La Oración de Bienvenida complementa el movimiento del Espíritu en la Oración Centrante.

### Los Tres Movimientos de la Oración de Bienvenida

Los tres movimientos son:

1. Enfoca, siente y sumérgete
2. Bienvenido
3. Dejar Ir

### La Práctica:

1. **Enfoca, siente y sumérgete en el sentimiento, la emoción, la sensación, el pensamiento y el comentario en tu cuerpo**

Enfocar es notar, observar, prestar una atención especial a un sentimiento en particular, emoción, sensación corporal, pensamiento, comentario.

Sentir, lo que está sucediendo en tu cuerpo.

Sumergirte sin resistir el sentimiento, la emoción, la sensación corporal, el pensamiento, el comentario. Simplemente experimentar la energía.

Usando tu ojo intuitivo, muévete lentamente a través de tu cuerpo, escudriñando, explorando. Cuando te hagas consciente de algún sentimiento, emoción, sensación corporal, pensamiento o comentario, detente, enfoca, siente y sumérgete. Siempre alerta a cualquier incomodidad en tu cuerpo, una sensación de calor, frío, picazón, tensión, hormigueo o dolor.

Todos los sentimientos que percibas, ya sean positivos o negativos son bienvenidos. Una vez que nos hacemos presentes a estas sensaciones ellas pueden intensificarse, disolverse o cambiar. Simplemente debemos seguir su movimiento.

El cuerpo desde el tope de la cabeza hasta la punta de los pies es un almacén del inconsciente. Todas nuestras experiencias son llevadas en cada célula de nuestro cuerpo e impresas en el inconsciente. El primer movimiento de la oración nos ayuda a tener acceso al inconsciente a través del cuerpo, en el momento.

**2. “Bienvenido,” es la palabra sagrada, el símbolo de nuestra intención y consentimiento a la presencia y acción al Espíritu que habita en nosotros, el Terapeuta Divino.**

Bienvenido es abrazar lo que encontramos que está sucediendo dentro de nosotros. El decir la palabra “bienvenido” interiormente es la acción de abrazar al Espíritu que nos habita y que por fe sabemos que está siempre presente, en y a través del sentimiento, emoción, sensación corporal, pensamiento o comentario.

La intención es el deseo de la voluntad, y el consentimiento es la acción de la voluntad que manifiesta la intención. Repite la palabra “bienvenido, bienvenido,” con esa intención.

**3. Dejar ir: Lo siguiente es decir las frases para “dejar ir”.**

Dejo ir el deseo de seguridad, afecto y control.

Abrazo este momento tal y como es.

Ahora los invitamos a hacer la práctica de la Oración de Bienvenida empleando el audio que enviamos hoy como parte de esta lección. Les recomendamos archivar este audio en sus documentos, ya que caduca dos semanas después de haberse recibido.

El apego se puede definir como algo que ata una cosa a otra (pegándola) o como un intento de poseer o controlar aquello que percibimos como fuente de felicidad. Los apegos nos aprisionan, igual que una mosca que queda atraída y pegada a un papel con pegante. Los apegos a los impulsos instintivos para la felicidad (seguridad, afecto y control) crean unas necesidades compensatorias, como comer o beber en exceso cuando sentimos necesidad de amor y afecto.

Dejamos ir para poder estar abiertos a la voluntad de Dios en nuestra vida.

“Deja ir “y” deja a Dios actuar”

“Dejar ir” significa *pasar a través* de la energía y no alrededor de esta, huyendo de ella o empujándola hacia el inconsciente a través de la negación o la distracción.

En la Oración de Bienvenida no nos identificamos con el sentimiento, la emoción, la sensación corporal, el pensamiento o el comentario, sólo le permitimos ser transformado por el simple acto de no rechazarlo y experimentarlo.

*“La razón por la cual la Oración Centrante no es tan efectiva como debía ser es que cuando terminamos nuestro período de oración y entramos en la rutina ordinaria de la vida diaria, nuestros programas emocionales comienzan a detonarse de nuevo. Las emociones aflictivas*

*inmediatamente nos drenan la reserva de silencio interior que habíamos establecido durante la oración.*

*Por otra parte, si trabajamos desmantelando los centros de energía que causan las emociones aflitivas, nuestros esfuerzos extenderán los buenos efectos de la Oración Centrante en cada aspecto de nuestra vida diaria.” (Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierto)*

Es nuestro cuerpo el que nos va a recordar diariamente practicar la Oración de Bienvenida. Podemos usar esta nueva consciencia encarnada como recordatorio para practicar la oración, al aprender a estar conscientes de lo que está sucediendo en nuestro cuerpo en el momento. Por eso es tan importante practicar escudriñando, explorando nuestro cuerpo desde la cabeza a los pies.

De esta forma iremos desarrollando un nuevo músculo de consciencia una forma nueva de hacernos conscientes de nuestra próxima oportunidad de consentir a la presencia y acción de Dios en las actividades ordinarias de nuestra vida diaria.

Estos son los tres pasos que seguimos cada vez que experimentamos, por ejemplo, una emoción aflitiva (ira, irritación, desconsuelo, miedo, desconfianza, odio, disgusto, etc. etc. No reprimimos la emoción, por el contrario la enfocamos, la sentimos en el cuerpo y nos sumergimos en ella... Luego le damos la bienvenida, por indeseable que nos parezca racionalmente. Estamos dando la bienvenida a la realidad, a lo que estoy sintiendo, a presencia del Espíritu en ella... Luego, cuando estoy listo, la dejo ir usando las frases acostumbradas.

Te invitamos a practicar la oración de bienvenida todo el resto de la semana, cada vez que sientas una incomodidad corporal o emocional y te invitamos a compartir tus experiencias con ellas, así como tus dudas...La Oración de Bienvenida, como veremos, no es una invitación a la pasividad o al masoquismo. Es simplemente una forma de abrazar lo que está sucediendo dentro de nosotros, para luego dejarlo ir, entregarlo a Dios y poder responder a la situación de manera adecuada.

## **Práctica de la Oración de Bienvenida**

### **(Acompaña audio)**

Como preparación inicial a la práctica debemos conocer nuestro cuerpo sus sensaciones, molestias, tensión, dolor, etc., Todo pensamiento provoca una sensación y esta se aloja en el cuerpo.

No se precipiten haciendo los tres movimientos de una vez. Iremos despacio, practicando el primer movimiento y una vez que estamos familiarizados con nuestras sensaciones, pasamos al 2do. y luego al 3ro.

La Oración de Bienvenida NO es un sustituto de la Oración Centrante y NO interrumpimos la Oración Centrante para hacer la práctica de Bienvenida.

Piensen en algún contratiempo que les haya sucedido en días recientes, ¿En que parte del cuerpo se refleja la reacción al mismo?

Cuando sientes ira, frustración, miedo, tristeza, tensión, piensa en que parte del cuerpo se refleja.

La práctica consiste en guiarles en una exploración del cuerpo, su fin es familiarizarse con las sensaciones que se manifiestan cuando tenemos algún contratiempo o molestia como las citadas anteriormente.

Una vez que estamos conscientes de nuestro cuerpo NO es necesario hacer esta exploración, sino que vamos directo a enfocar, sentir y dar la bienvenida diciendo las tres frases interiormente:

Bienvenido, Bienvenido - dejen ir el deseo de seguridad, afecto y control – Bienvenido, Bienvenido – abrazo este momento tal y como es – Bienvenido, Bienvenido.

Exploración: (grábenla Uds. mismas si así lo desean).

Con los ojos cerrados (solamente para la práctica de exploración)

Comienza por el tope de la cabeza, la frente, la cara, el cuello, dentro del área del pecho, el abdomen

Cuando encuentres un lugar que se siente, incomodo, adolorido, con picor, tenso, frío, irritado, caliente

Trae toda tu atención a ese lugar. Enfoca, Siente y Sumérgete en la sensación como en un Jacuzzi, quédate ahí con lo que encuentres.

Si no has encontrado nada aun, seguimos hacia los muslos las piernas, los pies.... Enfoca, siente y sumérgete

Si no has encontrado nada vas a recorrer ahora el cuerpo por la parte de atrás de la cabeza, la nuca, los hombros, antebrazos, las manos.

Recuerda, en cuanto encuentres una molestia o desazón, detente, enfoca, siente y sumérgete....

si no has encontrado aun nada seguimos por la espalda, espalda baja, los glúteos, pantorrillas, pies.

Enfoca, siente y sumérgete

Si no has encontrado nada en esta exploración entonces te invito a que te hagas consciente de tus glúteos en contacto con la silla donde estas sentada.

Solamente hazte consciente de la sensación corporal.

Abre los ojos, descansa

Puedes repetir el ejercicio añadiendo el siguiente paso - Bienvenido cuando encuentres esa molestia o dolor

Enfoca, Siente, Sumérgete y da en tu interior la Bienvenida

Abre los ojos, descansa

Por última vez, repite el ejercicio y cuando encuentres ese lugar incomodo: Enfoca, Siente, Sumérgete, da la Bienvenida y repite en tu interior

dejen ir el deseo de seguridad, afecto y control, -bienvenido, bienvenido

abrazo este momento tal y como es – bienvenido, bienvenido

Ya has completado tu practica, de ahora en adelante no tienes que repetir la exploración, solo enfocar la sensación en tu cuerpo.

## MATICES Y ACLARACIONES SOBRE LA ORACIÓN DE BIENVENIDA

Esta semana vamos a practicar, practicar, practicar y a reflexionar sobre algunos matices de la oración de bienvenida.

### Matices y Aclaraciones de la Práctica

En el contexto y la experiencia de la práctica de la Oración de Bienvenida, los invitamos a leer despacio y en espíritu de oración los puntos que vamos a señalar:

- Es importante estar conscientes de cómo las emociones se manifiestan en el cuerpo, de manera diferente en una persona u otra. Para algunos el miedo se expresa interrumpiendo la respiración. La ira puede manifestarse como destellos de calor. La resistencia puede expresarse con frío o adormecimiento.

La Oración de Bienvenida nos ayuda a comprender cómo nuestro cuerpo manifiesta las emociones y reacciones.

- El reprimir es un mecanismo de defensa que impide que el material inconsciente venga a la consciencia. Esta práctica le da la bienvenida al material inconsciente a medida que va surgiendo durante los eventos ordinarios de la vida diaria.
- Como el dolor es una experiencia común, ésta puede ser una buena ocasión para orar con él a través de la práctica de la Oración de Bienvenida. El dolor y el sufrimiento no son lo mismo. El dolor es lo que es; el sufrimiento es el resultado del apego o la aversión a lo que es. La Oración de Bienvenida se dirige a ambos transformando nuestra actitud hacia lo que está ocurriendo. Le damos la bienvenida a la presencia sanadora de Dios y a su acción en nuestros apegos y aversiones.
- Los apegos y las aversiones ocurren en ambos niveles, el consciente y el inconsciente. Ambos nos aprisionan. A través de la práctica regular de la oración, la energía que está contenida en los apegos y aversiones es transformada y liberada. Es posible que experimentemos esta liberación como una “pausa”, un espacio o como una expansibilidad, que permite que surjan nuevas posibilidades.
- Una sensación de resistencia es natural y normal. Puedes enfocar la sensación de resistencia y ver dónde está en el cuerpo. Seguidamente, recibe la sensación con compasión – ella es parte de lo que somos como seres humanos. ¡Dale la Bienvenida! Le llamamos práctica por una razón. Ni negamos o rechazamos la voces de la resistencia, pero las podemos poner en perspectiva y dejarlas ser sin exagerarlas.
- No analizamos que centro de energía es el que estamos dejando ir,  
 Simplemente decimos las frases de Dejar Ir. Si intelectualizamos nos salimos de la práctica.
- Algunas personas piensan que esta oración las lleva a la inactividad o pasividad, porque la oración interrumpe nuestra forma habitual de reaccionar. No es así en lo absoluto.

Nos detenemos brevemente, pero esta pausa provee una oportunidad saludable para discernir cuál es la acción a la que estamos llamados, en vez de saltar y actuar de manera inapropiada y potencialmente dañina. En realidad la Oración de Bienvenida nos invita a un compromiso más profundo, más allá de nuestras reacciones habituales. Con la Oración de San Francisco, podemos intentar ser vehículos de la gracia de Dios: "Hazme un instrumento de tu paz. Donde haya odio, que yo siembre amor..." A medida que practicamos, esta oración se va desarrollando en nosotros como una forma nueva de responder, en lugar de simplemente reaccionar.

- Si te sientes atascado en un pensamiento obsesivo, recuerda que:

**“NINGUN PENSAMIENTO OBSESIVO VALE LA PENA SER PENSADO.”**

Esta frase de Mary Mrozowski puede ser repetida continuamente cada vez que nos envolvemos en pensamientos obsesivos, o cuando la mente se siente frenética y encerrada en ciclos repetitivos.

- Continúa la práctica de la oración varias veces al día. Usa el audio de la práctica para ayudarte a estar conectado con la oración.
- Comparte tus experiencias con la Oración de Bienvenida con los miembros de la lista.
- Practica la oración con los pequeños obstáculos que se presenten en el diario vivir. Cuando el semáforo nos recibe con una luz roja cuando estamos apurados, cuando alguien se nos adelanta en la fila para pagar en la tienda, cuando el niño derrame la leche sobre el sofá. Cuando aprendemos a utilizar la práctica en las cosas pequeñas, la tendremos disponible cuando nos enfrentemos a situaciones más serias, en las cuales las emociones son mucho más fuertes. Responde a cada situación a medida que se presente. Una vez que aprendas a enfocar, sentir y sumergirte en lo que tu cuerpo este experimentando la oración tomará cada vez menos tiempo. En las circunstancias inmediatas de un evento de la vida diaria, frecuentemente no tenemos tiempo para escanear el cuerpo a plenitud. Cuando la práctica se convierte en un hábito nos acostumbramos a enfocar, sentir y sumergirnos en la sensación casi de forma instantánea, así como a darle la bienvenida y dejarla ir. Es entonces cuando verdaderamente la práctica se hace accesible a nosotros.
- No vamos a arreglar nada – ni a nosotros mismos, ni a los demás, ni a las situaciones en el contexto inmediato. No hay éxito ni fracaso, solo sentimientos. Los pensamientos y las emociones no tienen nada que ver con que sean buenas / malas o correctas / incorrectas, a no ser que nos identifiquemos con ellas. Nuestra intención es consentir a la Presencia y acción del Espíritu en los sentimientos, emociones, pensamientos, sensaciones o comentarios, no importa lo que estemos sintiendo en el momento, especialmente en el cuerpo.
- Nuestro único esfuerzo consiste en consentir durante los tres movimientos de la oración. No se trata de pasar juicio, tener expectativas, librarse de algo, ni es una fórmula mágica.
- El “dejar ir” nos permite responder apropiadamente bajo la guía del Espíritu a lo que está sucediendo, en vez de reaccionar o reprimir lo que estamos experimentando. Bajo el sistema del falso yo tenemos dos opciones: expresar de forma inapropiada o reprimir lo que experimentamos. La Oración de Bienvenida le permite que a Dios, presente en nosotros, motivar nuestra futura acción o confirmar nuestra in-acción. No se trata de aceptar situaciones de injusticia o abuso. Se trata de darle la bienvenida a las

emociones, sentimientos y comentarios que ellas provocan en el momento presente. Luego podremos responder a dichas situaciones mediante acciones y compromisos apropiados para corregirlas, si esto es posible.

- Estamos dándole la Bienvenida a lo que experimentamos en el momento y cooperando con el Terapeuta Divino, sabiendo que el Espíritu está siempre presente y actuando en todo lo que sucede. No estamos justificando injusticias o abusos. No se trata de pasividad ni masoquismo. Se trata de darle la bienvenida a lo que ES en el momento, sabiendo que Dios está presente ahí y en todas partes.

Unas veces estamos arriba y otras abajo, y siempre llevamos parches, vendas y cicatrices, pero, por encima de todo, damos la bienvenida a la presencia de Dios en lo que ES en el momento presente.

## LOS FRUTOS DE LA ORACIÓN DE BIENVENIDA

No hay reto como el que nos presenta en la práctica de la Oración de Bienvenida

Nos preguntamos ¿Creo de verdad que Dios mora en mí? ¿Creo que me ama?

La entrega es una parte de la práctica, así como la **confianza radical e invencible**, de que ese Sí que estamos dando es escuchado y recibido por Dios, y que estamos siendo amados por El de por vida.

*Es caminar en la confianza de que la Inhabitación Divina está presente y viviendo en cada célula de tu ser y que te ama de por vida. Este es el don al que te estás abriendo y que ya está ahí.*

La Oración de Bienvenida es una práctica simple y poderosa. Con la práctica diaria comienza la transformación gradual, las actitudes empiezan a cambiar. No podemos transformar el sentimiento, la emoción o la sensación corporal; no podemos cambiar el pensamiento o el comentario por medio de nuestro propio poder. En lugar de intentarlo, se lo entregamos a Dios. Esta es nuestra oración de auxilio, para ser libres en el tiempo de Dios, a la manera de Dios, no la nuestra. **La libertad**, pues, es uno de los frutos principales de la Oración Centrante y de su práctica complementaria, la Oración de Bienvenida.

Un cambio de actitud conduce a un cambio en el comportamiento y un cambio en el comportamiento eventualmente conduce a un cambio en la consciencia.

¿Cuáles son, entonces, algunos de los frutos de esta práctica?:

- PAZ. Nuestras actitudes son transformadas en serenidad, porque no importa lo que pase Dios está presente. Nuestras actitudes florecen orgánicamente en Bienaventuranzas.
- VALOR. El comportamiento se vuelve valiente porque aprendemos a hablar y a actuar a través del amor. Aprendemos, como sugiere San Pablo a hablar la verdad en amor. El origen de nuestras acciones se basa entonces en la presencia de Dios en nosotros y no en el sistema del falso yo.
- SABIDURIA, La consciencia se manifiesta como Sabiduría, que quiere decir ver cómo Dios ve. Entonces podremos vivir “vidas ordinarias con amor extraordinario” – T. Keating

### APRENDEMOS A VIVIR LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD:

*Señor concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
El valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para conocer la diferencia.*

Algunos Consejos Prácticos:

Mientras más practiques la oración, más cambiará la atmósfera a tu alrededor. En esta atmósfera otros pueden sentirse invitados o motivados a cambiar por su cuenta, de acuerdo al plan de Dios para ellos, no de acuerdo a tu plan.

Recuerden que la Oración Centrante es la forma pasiva/receptiva de dejar ir.

La Oración de Bienvenida es la forma activa/receptiva de “consentir en la marcha” La Oración de Bienvenida complementa la dinámica de la Oración Centrante por el resto del día, pero no la sustituye. Nuestra práctica fundamental y básica sigue siendo la Oración Centrante.

Hacemos la Oración de Bienvenida sin que importe cuál es la situación, ya que Dios está con nosotros en toda situación. La transformación ocurre en el momento en que podemos traer nuestro amor y compasión a lo que está sucediendo. Ese es un pequeño momento en el que participamos de la crucifixión y la resurrección de Cristo, del misterio pascual. Esa es la cruz, pero también nueva vida de libertad. Cuando podemos estar presentes en el momento, en nuestros sentimientos, cualquiera que éstos sean, sin importar cuánto preferiríamos no estar sintiéndolos, si podemos traer compasión a esa situación, entonces ése es el momento de la transformación. Y la Oración de Bienvenida, así como la Oración Centrante, están totalmente al servicio de nuestra transformación en Cristo.

Concluimos el taller de Oración de Bienvenida con un poema del místico Sufí persa Rumi y los invitamos a practicar, practicar, practicar:

### LA CASA DE HUESPEDES

*Eso de ser humano es una hospedería  
Cada mañana llega alguien nuevo.  
Una alegría, una depresión, una mezquindad,  
Un breve despertar de la consciencia viene  
Como un visitante inesperado.  
¡Dales la bienvenida y agasájalos a todos!  
Aunque sean una multitud de tristezas*

*Que violentamente barren tu casa  
Vaciándola de muebles.  
No importa, trata a cada huésped con deferencia.  
Pueden estar haciéndote espacio  
Para un nuevo deleite.*

*El pensamiento sombrío, la vergüenza, la malicia:  
Recíbelos en la puerta riéndote  
E invítalos a entrar.*

*Sé agradecido por cualquiera que venga,  
Porque cada uno ha sido enviado  
Como un guía desde el más allá.*

Jelaluddin Rumi (1207-1273)

Con amor y agradecimiento a la memoria y presencia protectora y constante de  
Mary Mrozowski (1925-1993) en la Comunión de los Santos:



## PROFUNDIZACIÓN EN LA ORACIÓN DE BIENVENIDA

### EL PRIMER MOVIMIENTO: PERCIBIR EL CUERPO

**Concéntrense/ enfóquense, sientan y sumérjense en lo que están experimentando en este momento en su cuerpo.**

"Concentrarse / enfocarse es tomar nota, observar cuidadosamente, volverse consciente de cómo se manifiesta en el cuerpo la experiencia del momento presente.

Mirando en su interior por medio del ojo de la intuición, inspeccionen como si tuvieran un laser y lentamente recorran todo el cuerpo.

No hay pensamiento, sentimiento o emoción al que no le corresponda una sensación corporal.

Toda experiencia está grabada en cada célula de nuestro cuerpo, por lo que, con el tiempo, éste se vuelve un depósito del inconsciente. Por lo tanto, el cuerpo entero es un vehículo para acceder al inconsciente.

Quando se den cuenta de que hay una sensación

- deténganse y siéntanla

Sumérjense en ella...

Experimentenla... siéntanla...

No piensen en ella –siéntanla con el cuerpo

Quédense con ella

Debido a la enculturación, la educación y el hábito, casi todos somos cabezas parlantes, y olvidamos que también tenemos un cuerpo. Nos desencarnamos. Dar la bienvenida es encarnar.

Esta oración nos libera para poder experimentar lo físico sin analizar qué sucede. El Espíritu de Dios en nuestro interior nos invita a simplemente sumergirnos en él, a sentirlo, a darle la bienvenida y a dejarlo ir.

### PRÁCTICA

Practica la parte de la Oración que consiste en "Enfocarse/Concentrarse," repasando tu cuerpo con tu ojo intuitivo, localizando cualquier molestia, dolor, desasosiego, comezón, calor, frío, tensión, cosquilleo o cualquier otra sensación. Mira cuántas veces puedes hacerte consciente de tu cuerpo durante el día, especialmente si experimentas también algún detonante emocional.

## EL SEGUNDO MOVIMIENTO: DAR LA BIENVENIDA

**"Den la bienvenida"** a lo que estén experimentando en este momento en su cuerpo, como una oportunidad de consentir a la Inhabitación Divina.

"Bienvenido" es el símbolo sagrado de nuestro consentimiento a la acción de la Presencia que nos habita, el Terapeuta Divino.

Decir que damos la bienvenida es dar acogida al Espíritu que está en nosotros.

La Oración de Bienvenida es una práctica contemplativa *activa*. No es pasiva; no se trata de tolerar o transformarse en un felpudo espiritual. Dar la bienvenida es recibirnos, activa y conscientemente, a nosotros mismos y a la situación en el momento presente.

Es esencialmente un llamado radical a despertarnos al amor, a vivir los evangelios en toda situación tal y como es, incluso nosotros mismos.

.Bienvenido, bienvenido, bienvenido

*"Es realmente de vital importancia que nos demos cuenta de que todos nuestros sentimientos son regalos y maestros, no enemigos que necesitamos evitar, y que la Oración de Bienvenida es una manera muy simple y sanadora de estar con todos ellos." (Testimonio de un participante del retiro de Oración de Bienvenida.)*

## PRÁCTICA

Continúa practicando el repaso del cuerpo por lo menos una vez al día. Si puedes enfocarte, sentir y sumergirte en una sensación, comienza a dar la bienvenida a la acción de Dios en ella.

*De Cristo todo el Cuerpo recibe trabazón y cohesión  
Por medio de toda clase de junturas,  
Que llevan la nutrición según la actividad propia de cada una de las partes,  
Realizando así el crecimiento del cuerpo  
Para su edificación en amor  
(Efesios 4:16, Biblia de Jerusalén)*

*"He aquí la esclava del señor. Hágase en mi según tu palabra." (Lucas 1:38)*

## EN UNIÓN CON LA PRESENCIA QUE NOS HABITA

*"Me enseñaron que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo. Por lo tanto deberíamos cuidar bien de él."*

*Lo interpreté como un libro de reglas para la alimentación saludable y el ejercicio, y me sentía culpable de no mantener en condiciones el “templo” debido a mi forma no saludable de alimentarme.”*

*“La Oración de Bienvenida – Consentimiento en acción – se basa en la seguridad de que el Espíritu Santo que nos habita es inseparable de nuestro cuerpo, y me ofrece una forma de hacer esta conexión cuando lo desee, durante el día o durante la noche.*

(Testimonio de un participante del Retiro de la Oración de Bienvenida vía internet)

## PRÁCTICA

Mientras realizas tus ocupaciones diarias, al vivir lo que experimentes hoy, da la bienvenida a la presencia del Espíritu que te habita.

### EL TERCER MOVIMIENTO: DEJAR IR

Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto y control.

Dejo ir el deseo de cambiar lo que estoy experimentando

\* \* \*

Las afirmaciones para dejar ir van a la raíz de los obstáculos en el inconsciente. Consentimos ser transformados, lo que incluye dismantelar nuestros programas emocionales para la felicidad y sanar nuestro inconsciente.

Se recomienda hacer estas afirmaciones aunque hayamos experimentado un cambio después de los dos primeros movimientos de la oración.

*“Para mí, lo esencial de la Oración de Bienvenida es realmente la rendición. Mary Mrozowski acostumbraba reírse por lo bajo y decir que “dar la bienvenida” era en verdad rendirse, pero como los occidentales tienen tal aversión al concepto de rendirse, lo tenían que expresar con las palabras “dejar ir”.*

*Agregaba que para lo único que servía nuestro libre albedrio era para devolvérselo a Dios. No nos ayuda a bajar de peso, no nos ayuda a dejar de fumar...*

*Nada cambia en realidad hasta que realmente lo dejamos ir y nos rendimos a LO QUE ES... y es entonces cuando presenciamos los milagros que Dios nos tiene reservados. (Mary Dwyer)*

\* \* \*

Dejamos ir todo para abrirnos a la voluntad de Dios en nuestra vida. Lo soltamos todo y dejamos que Dios actúe.

### **PRÁCTICA**

Agreguen las afirmaciones para dejar ir a la práctica de hoy.

Examinen, enfoquen y sientan, den la bienvenida y dejen ir.

Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto y control

Dejo ir el deseo de cambiar lo que estoy experimentando

*Hágase tu Voluntad así en la tierra como en el cielo*

*Mateo 6:10*

### **DEJO IR. EL APEGO**

El apego es un concepto que es importante explorar más profundamente, ya que se relaciona con el movimiento de esta oración para dejar ir. Se puede definir el apego como algo que sujeta una cosa con otra (que la pega, que la aferra), o un intento de poseer y controlar lo que se percibe como fuente de felicidad.

Los apegos nos aprisionan, como si fuéramos una mosca pegada al papel cazamoscas. Los apegos a los impulsos instintivos para obtener felicidad (seguridad, afecto, control) crean necesidades compensatorias, como cuando comemos o bebemos cuando sentimos que necesitamos amor y afecto.

Dejar ir significa atravesar la energía y no evitarla, no huir de ella o empujarla nuevamente al inconsciente negándola o distrayéndonos.

No nos identificamos con ella o la manifestamos actuándola, sino que le permitimos ser transformada mediante el simple acto de permanecer en ella y experimentarla.

Al dejar ir no es necesario que identifiquemos qué centro de energía fue el que se activó, o que nos enfoquemos en uno u otro centro.

Es importante decir las afirmaciones para dejar ir aunque hayamos experimentado una liberación de la energía luego de los dos movimientos de enfocarnos, sentir y sumergirnos y dar la bienvenida. No hay necesidad de tratar de determinar cuál de los tres centros de energía es el origen de lo que estamos experimentando – están fuertemente interconectados.

La energía es una fuerza para la expresión. Desea expresarse de algún modo. Liberar energía al dejar ir es la forma mejor y más saludable de manejar un sentimiento. Cada liberación deshace un poco de la energía reprimida. A medida que pasa el tiempo nos hacemos más libres y tenemos mayor claridad mental. El propósito y la dirección se hacen más positivos y constructivos, y eso hace que nuestras elecciones, decisiones y acciones sean más

conscientes.

Además de dejar ir nuestros apegos a los programas de los centros de energía, también dejamos ir nuestro apego a cambiar algo. Desear el cambio es desear poder hacer que las cosas sean diferentes, y niega la realidad del momento presente, de lo que es. Dejar ir, en lugar de permanecer apegado – y preso – o desear un cambio, es el camino de transformación que es ofrecido a través de la oración. La pregunta “¿Prefiero tener razón o ser libre?” describe con precisión la oportunidad que se nos ofrece al dejar ir.

\* \* \*

*“Lo que más nos cuesta es dejar ir; tenemos una mente que nos dice que siempre tenemos razón. Todos los demás están equivocados, pero nosotros tenemos razón.*

*Además tenemos emociones y sentimientos que de algún modo validan estos pensamientos. Y lo que necesitamos hacer es dejar ir lo que sea que esté sucediendo interiormente y entregarnos, para poder ver la realidad - lo que realmente está sucediendo- en lugar de percibir a través de nuestros pensamientos y sentimientos.”* (Mary Mrozowski)

*“Aprender a hacer la Oración de Bienvenida me ha enseñado cómo hacer que las sensaciones físicas me ayuden a dar la bienvenida al Espíritu que ya está en mi interior. Me encanta haber aprendido a recitar las breves afirmaciones para dejar ir y usarlas a lo largo del día para recordarme que no tengo ni necesito tener el control de mi universo.”* (Participante de un retiro de Oración de Bienvenida)

## PRÁCTICA

Practica los tres movimientos de la Oración de Bienvenida por lo menos una vez en el día de hoy.

## DEJO IR. LIBERTAD PARA ELEGIR

*“La pregunta de Mary (Mrozowski) “¿Prefieres tener razón o ser libre?” me impresionó muchísimo porque siempre había supuesto que el camino a la liberación era estar en lo cierto. Mary señalaba que mucha gente tenía razón, pero no era libre”...*

(Mary Dwyer)

## LIBERTAD PARA ELEGIR... LIBERTAD PARA AMAR

Dejamos ir aquello a lo que nos hemos apegado. Un apego es algo al que nos aferramos, consciente o inconscientemente, en un intento de poseer y controlar lo que percibimos como fuente de felicidad.

Si entregamos nuestros apegos, con el tiempo nos volvemos más libres y tenemos más claridad acerca de nuestras motivaciones, lo que da por resultado elecciones y decisiones más conscientes. Experimentamos libertad para elegir, libertad para amar.

\* \* \*

*“Para mí es un instrumento para manejar las emociones y sentimientos que surgen cada día. No hay necesidad de racionalizarlos, justificarlos o glorificarlos. Simplemente son lo que son. La Oración de Bienvenida me brinda una pausa de 7 segundos para elegir qué hacer con ellos.*

(Padre Carl Arico)

### **PRÁCTICA**

Practiquen la Oración de Bienvenida por lo menos una vez al día, memorizando las afirmaciones para dejar ir:

“Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto, control.  
Dejo ir el deseo de cambiar lo que estoy experimentando.”

## PROFUNDIZANDO EN LA ORACIÓN DE BIENVENIDA

### ¡NUESTRO SÍ!

*Entonces brotará tu luz como la aurora, y tu herida se curará rápidamente. Te precederá tu justicia, la gloria de Yahvé te seguirá. Entonces clamarás y Yahvé te responderá, pedirás socorro y dirá:*

*¡Aquí estoy!  
(Isaías 58: 8-9ª)*

### ¡Nuestro SÍ!

*Lo que Dios establece que experimentemos en cada momento es lo mejor y lo más sagrado que pudiera sucedernos.*

*(Jean Pierre de Caussade: Abandono a la Divina Providencia)*

*“Cada suceso en nuestra vida es una invitación de primera clase para permitir que Dios nos atraiga más profundamente a la profundidad del divino corazón.”*

*“La Oración de Bienvenida es una forma de responder a esta invitación, que está siempre presente “*

Timothy Koock

### PRÁCTICA

Reflexionemos en espíritu de oración sobre los textos aquí ofrecidos y la invitación a consentir, a decir que sí a la realidad de cada momento.

Hoy tengamos la intención de estar en relación con Dios por medio de la Oración de Bienvenida.

Practiquemos por lo menos una vez en el día de hoy.

## ES TIEMPO DE SANAR

Finalmente en camino hacia el sí  
chocó con  
todos los lugares  
en los que le dije no  
a mi vida.

Todas las heridas sin curar,  
las cicatrices rojas y moradas,  
esos jeroglíficos de dolor  
tallados en mi piel, mis huesos,  
Esos mensajes cifrados  
que me hicieron tomar  
la calle equivocada  
una y otra vez,  
donde encuentro  
las viejas heridas,  
los viejos desvíos,  
y los abrazo  
uno a uno  
junto a mi corazón  
y les digo “benditos”,  
“benditos”.

Pesha Gertler

## PRÁCTICA

Lee este poema en espíritu de oración y en la manera de la Lectio Divina. Permanece en silencio por un rato. ¿Surgen en ti recuerdos y sensaciones corporales con las que puedes practicar la Oración de Bienvenida?

## ACLARACIONES SOBRE LA PRÁCTICA

### VIDA ENCARNADA

#### PRÁCTICA

En el contexto y experiencia de tu propia práctica de la Oración de Bienvenida lee despaciosamente y reflexiona sobre cada uno de los puntos que aparecen a continuación. ¿Qué te llama la atención? ¿Dónde te encuentras ahora? ¿Qué está sucediendo en tu cuerpo?

Es importante estar conscientes de cómo las emociones se manifiestan en el cuerpo. Estas se manifiestan y se sienten de formas diferentes en cada uno de nosotros. Para algunos, el miedo puede expresarse reteniendo la respiración. La ira puede ser expresada como sensaciones súbitas de calor. La resistencia puede manifestarse como entumecimiento o frío. El pensamiento obsesivo puede expresarse como el ceño fruncido o tensión en el cuello o la quijada. La Oración de Bienvenida nos ayuda a entender y a estar presentes a cómo nuestro cuerpo manifiesta las reacciones y emociones.

---

La represión es un mecanismo de defensa que impide que el material que está en el inconsciente se haga consciente. Esta práctica le da la bienvenida al material inconsciente que surge durante los eventos ordinarios de la vida cotidiana.

---

Como el dolor es una experiencia común, puede convertirse en ocasión de orar por medio de la práctica de la Oración de Bienvenida.

El dolor y el sufrimiento no son iguales. El dolor es lo que ES. El sufrimiento resulta del apego o la aversión a lo que sucede en el momento. Le damos la bienvenida a la presencia y acción sanadoras de Dios en el interior de nuestros apegos y aversiones.

---

Los apegos y las aversiones ocurren tanto a nivel consciente como inconsciente. Ambos son “ausencia de libertad”

Por medio de la práctica continuada de la oración, la energía atrapada tanto en apegos como aversiones se transforma y se libera.

Podemos experimentar esta libertad como una pausa, un espacio o una expansión que permite que surjan nuevas posibilidades.

*Un corazón en paz le da vida al cuerpo....*

*(Proverbios 14: 30)*

## **NUESTRO ÚNICO ESFUERZO CONSISTE EN CONSENTIR**

En este momento no estamos arreglando nada –ni a nosotros mismos, ni a los demás, ni a las situaciones. No hay ni éxito ni fracaso: solamente hay sentimientos. Los pensamientos y las emociones no tienen nada que ver con ser buenas/malas o correctas/incorrectas –a menos que nos identifiquemos con ellas. Nuestra intención no es arreglar, sino consentir a la presencia y la acción del Espíritu en lo que estamos experimentando en el cuerpo AHORA.

---

La de la oración no tiene que ver con juicios, expectativas, tratar de deshacernos de algo, ni es una forma de magia. No tiene que ver con lo que hagamos o con nuestros esfuerzos. Nuestro único esfuerzo es consentir durante los tres movimientos de la oración.

---

El Dejar Ir nos permite responder apropiadamente bajo la guía del Espíritu a lo que está ocurriendo, en lugar de reaccionar automáticamente o de reprimir lo que estamos experimentando. Bajo el sistema del falso yo, usualmente sólo contamos con dos posibilidades: expresar lo que estamos experimentando de forma inapropiada o reprimirlo. El dar la bienvenida le permite al Espíritu que mora en nosotros motivar nuestra acción o sugerir si éste no es el momento de actuar.

---

Le damos la bienvenida a lo que estamos experimentando en el momento y estamos cooperando con el Terapeuta Divino, sabiendo que el Espíritu está siempre presente y activo en todo lo que sucede.

---

### **PRACTICA**

Practica hoy con las molestias de todos los días.

Responde a cada situación a medida que surja. Una vez que aprendemos a prestar atención, enfocarnos, sentir y sumergirnos en lo que estamos experimentando en el cuerpo, la oración toma menos y menos tiempo. Eventualmente puede hacerse tan rápida y fácilmente como inhalar (repasa, enfócate, siente y sumérgete) y exhalar (da la bienvenida y deja ir). Cuando la práctica se hace hábito, está siempre accesible.

## TRABAJANDO CON LA RESISTENCIA

Nosotros no analizamos de cuál centro de energía emocional nos estamos desprendiendo; simplemente decimos las frases de “dejar ir”. El intelectualizarlas nos saca de la práctica.

Algunas personas experimentan resistencia cuando practican esta oración, especialmente cuando dan la bienvenida a sensaciones o sentimientos intensos o cuando dicen las frases de “dejar ir”. La resistencia es un mecanismo de defensa que puede sabotear la práctica. Olvidar las frases, tratar de “mejorar” la oración, o negar la necesidad de practicarla pueden ser señales de resistencia.

Cherry Haisten aconseja: “El sentimiento de resistencia es natural y normal. Puedes trabajar con el sentimiento de resistencia y ver cómo se manifiesta en el cuerpo. En segundo lugar, recibe al sentimiento con compasión—es parte de quiénes somos como seres humanos. ¡Dale la bienvenida! En tercer lugar, actúa “como si....” El desarrollo de la fe frecuentemente requiere que actuemos “como si....”, cuando realmente no sabemos y parte de nosotros responde de formas que son obstáculos que interfieren con nuestro crecimiento. “Actuar como si....” significa que aún no he llegado, pero que estoy practicando. Hay razones para llamarlo “práctica.” No negamos ni rechazamos las voces de la resistencia, pero podemos colocarlas en perspectiva y dejarlas ser quiénes son sin aumentar su significado. Podemos seguir adelante con lo que creemos (el dejar ir), con lo que sabemos por fe que es parte de la transformación que hace Dios en nosotros a un nivel muy profundo.”

### PRÁCTICA

Cuando te enfrentes a cualquier forma de resistencia,

Prueba uno o más de estas respuestas:

- Localiza la resistencia en tu cuerpo y ora con ella;
- Recibe este sentimiento tan humano con compasión—dale la bienvenida;
- Continúa como si---- (nada ocurriera). Continúa la oración en fe y deja ir.

*“La única forma de entender esta práctica es haciéndola. Solamente la entenderemos cuando la hagamos, porque es absolutamente ilógica e irracional.”*

Mary Mrozowski

Practica, practica, practica la Oración de Bienvenida, a pesar de todas las objeciones que pudieran surgir.

## UNA PAUSA SALUDABLE

Es posible que algunos piensen que esta oración los conduce a la inactividad. Como la oración interrumpe nuestras formas habituales de reaccionar, es posible que nos hallemos temporalmente desconcertados acerca de “qué” hacer después. Esta pausa nos ofrece una saludable oportunidad de discernir cuál es la acción a la que somos llamados, en vez de apresurarnos a actuar de forma inapropiada y potencialmente dañina. En realidad, la práctica de la Oración de Bienvenida nos invita a un compromiso más profundo, que va más allá de nuestras reacciones habituales. Como en la Oración de San Francisco, podemos tratar de ser vehículos de la gracia de Dios: “Hazme un instrumento de tu paz. Que donde haya odio, siembre yo tu amor....” A medida que practicas esta oración, una nueva forma de *responder*, en vez de *reaccionar* surge en ti. Ten paciencia, mantente alerta y receptivo. Llegado su momento, podrás actuar del modo que actúa Dios.

### PRÁCTICA

Resiste el impulso de “hacer” y reaccionar. Haz la Oración de Bienvenida y permanece paciente y alerta a la presencia y acción de Dios en tu vida.

.....

*Jesús volvió a casa con sus discípulos. Se aglomeró otra vez la muchedumbre, de modo que no podían comer. Se enteraron sus parientes y fueron a hacerse cargo de él, pues decían: “Está fuera de sí.”*

(Marcos 3: 20-21)

La práctica de la Oración de Bienvenida es una ruptura radical con el mundo de resentimientos, moralismos y juicios característicos de nuestro medio social. Ése es un mundo de dualidades en el cual nuestra consciencia se encuentra dominada por las nociones de correcto/incorrecto o bueno/malo.

Seguir el camino de Cristo es “estar fuera de sí.” Fuera de la mentalidad de un mundo atrapado en la separación. Dar la bienvenida y dejar ir es uno de los gestos más radicalmente llenos de amor y de fe que podamos realizar en cada momento de cada día. Es abrazar, con el corazón abierto, todo lo que existe en nosotros y en el mundo.

*Practica, practica, practica la Oración de Bienvenida, a pesar de las objeciones que puedan surgir en ti.*

## ENTREVIENDO AL VERDADERO YO

“La Oración de Bienvenida no tiene que ver simplemente con la sanación de las emociones aflictivas, sino con la creación fundamental en ti de algo que nunca había estado ahí antes. Es Cristo, iluminando tu oscuridad, quien arde como la zarza, pero no se consume. En ese momento comenzarás a entrever lo que es el verdadero yo...”

“(La Oración de Bienvenida) es una herramienta útil para despertar interiormente y, cuando se usa con esta intención deliberada, te puede llevar hasta allí. Es la práctica más poderosa que conozco para emplear la atención del corazón y aplicarla a la transformación total de la consciencia.”

*Cynthia Bourgeault*

.....

“Los eventos ordinarios de la vida cotidiana se convierten en nuestra práctica. No podemos dejar de hacer énfasis en esta afirmación. La Oración de Bienvenida y nuestras otras prácticas de oración transforman la vida diaria y su innumerable repertorio de actividades ordinarias. Estas prácticas nos invitan a vivir la vida más profunda y auténticamente. A medida que consentimos y avanzamos en la vida, al mismo tiempo nos movemos más profundamente hacia el interior de la realidad de Dios.”

*Padre Thomas Keating*

.....

“Dios está conmigo en el momento. Es ahí donde necesito estar: dándole la bienvenida a lo que estoy sintiendo y abriendo mi corazón a cualquier cosa que Dios pueda estar haciendo en ese momento.”

*Cherry Haisten*

.....

## PRÁCTICA

Oración de Bienvenida es nuestro “consentir en la marcha” en medio de la vida cotidiana. Practica el primer movimiento de la oración ahora y escanea tu cuerpo. ¿Encuentras alguna tensión, dolor o molestia con la cual practicar? Practica.

## INTEGRANDO LA ORACIÓN CENTRANTE, LA ORACIÓN DE BIENVENIDA Y LA ORACIÓN ACTIVA

La Oración Centrante es nuestra práctica receptiva y silenciosa que hacemos todos los días, dos veces al día. Es nuestra práctica fundamental.

La Oración de Bienvenida es nuestro consentimiento activo “en la marcha” en medio de la vida cotidiana.

La Oración Activa es una práctica cristiana muy antigua que consiste en repetir una frase corta o jaculatoria—usualmente tomada de las Escrituras—una y otra vez a lo largo del día. Por ejemplo: “Señor, ten piedad,” o “Dios mío, ven en mi auxilio,” o “El Señor es mi pastor.”

La Oración Centrante es el “dejar ir” receptivo; la Oración de Bienvenida es el “consentimiento en la marcha” activo/receptivo; y la Oración Activa se usa en los otros espacios de la vida para permanecer en la presencia de Dios. Estas prácticas nos mantienen en relación con Dios y promueven una disposición de total abandono a Dios. Cuando se usan juntas, crean una vía poderosa de oración constante.

### PRÁCTICA

¿Cómo podrían ayudarte hoy estas tres prácticas a mantener tu atención e intención enfocadas en Dios? Haz el intento.

*“Si Dios dijera: ‘Rumi, ríndele homenaje a todo lo que te ha ayudado a entrar en mis brazos,’ no habría ni una sola experiencia de mi vida, ni un solo pensamiento, ni un solo sentimiento, ni una sola acción al que no le haría la reverencia.” (Rumi)*

**ANEXO 1:****NOTAS DE UNA CONVERSACIÓN PROFUNDA****Thomas Keating***(Boletín de Contemplative Outreach, junio 2015)*

Sin pensar o sentir alguna emoción, existe solamente la consciencia. No hay, entonces, deseo de dicha, de iluminación, o de enseñar a los demás. Las cosas son simplemente como son. En esa llamada vacuidad, el regocijo surge de sí mismo. Tan pronto como tratamos de deleitarnos, el deleite cesa. De algún modo en el fondo de la vacuidad (de la apertura, de la pura consciencia), existe el deleite, la plenitud, la presencia y la paz.

Trae el mismo vacío y libertad a cada momento y su contenido. Entonces, serás feliz aún en medio del sufrimiento. Acéptalo todo y a todos precisamente como son, donde están, y trata de actuar tan amorosamente como sea posible en cada situación. Alístate para ser conducido sin saber ni a dónde ni cuándo. Acalla la mente discriminante que divide las cosas en buenas o malas para **mí**.

El miedo nos atrae hacia el centro que hemos creado, el yo del ego. El amor se expande desde nuestro centro real, el verdadero yo.

Sentimos el dolor de los otros y debemos extender la mano para ayudarlos, aunque ellos no estén conscientes de su dolor. Pero estamos contentos y en paz porque no discriminamos.

El verdadero yo es de todos los colores del arco iris y debe expandirse para experimentar la totalidad de nuestro ser. No estamos limitados a uno o dos colores. No tenemos que rechazar ningún color, sino que debemos convertirnos en todos ellos. Mientras más colores manifestemos, más manifestamos la Luz que somos y la Luz que compartimos. Las escaleras y las etapas sugieren que dejamos detrás el peldaño anterior o la etapa previa. Lo que hacemos, en realidad, es añadir nuevas dimensiones a lo que somos, como un árbol añade círculos.

Tómate y acéptate a ti mismo justamente como eres, donde estés. Si eres agresivo, lujurioso, temeroso o tímido y pasivo, hazte consciente de tus sentimientos antes, durante y después de cada incidente, sin reacciones emocionales de culpabilidad, vergüenza, ira o desaliento. Deja que Dios trabaje con tus faltas y limitaciones. Simplemente reconócelas y **sé** en ellas, sin tratar de corregirlas directamente. A medida que las observes, las sientas y las aceptes, su fuerza y exageración disminuirán gradualmente. Sigue moviéndote hacia el centro de tu ser, donde reside el amor divino y permanece presente y dale la bienvenida a cualquier sentimiento corporal o a cualquier emoción que surja. El momento presente contiene todo lo que necesitamos para ser felices.