RESUMEN DEL VÍDEO “EL MÉTODO DE LA ORACIÓN CENTRANTE”

por el Padre Thomas Keating



* La Oración Centrante es una relación con Dios, es descansar en Dios.
* No te atasques pensando “tengo que seguir el método muy bien.” Se trata de una relación con Dios y Él no juzga tus errores, sólo se fija en tu amor. Tu intención es lo que cuenta. Dios está de parte tuya.
* Consentimos a la **presencia** y **acción** de Dios en nuestro interior. Siempre van juntas. Dios no es una fuerza estática. (La acción de Dios es el proceso de transformación).
* Los pensamientos son inevitables, normales e integrales a la Oración Centrante. No son nuestros enemigos. En la Oración Centrante no hablamos de “distracciones”, sino de “pensamientos”. Simplemente los ignoramos y los dejamos pasar.
* Es importante no *resistirse* a ningún pensamiento. Es importante tener una actitud alegre y amistosa hacia los pensamientos. Pero no nos detenemos en ellos. No nos resistimos a ellos, no los retenemos, no reaccionamos emocionalmente, simplemente regresamos suavemente a la palabra sagrada.



* Cada vez que estés inmerso en una percepción de cualquier tipo, regresa *muy suavemente* a tu palabra sagrada. No se trata de concentración. Se emplea el menor esfuerzo posible. No usamos la palabra para destruir los pensamientos, sino para renovar nuestra intención de abrirnos a Dios. Esta oración es totalmente no-violenta y receptiva.
* Lo único que hace la palabra sagrada es restablecer tu intención original de estar con Dios. No tiene significados sorprendentes ni efectos mágicos en la psiquis.
* Dos palabras clave: “ábrete” y “entrégate.”
* La Oración Centrante es una oración implícita por todo lo que Dios quiera y por todas las personas necesitadas, sin mencionar ningún nombre.
* La Oración Centrante incluye la totalidad de la vida y los deberes de la vida diaria son tan importantes como el tiempo de la Oración misma.
* El propósito de la Oración Centrante es movernos al nivel espiritual, al nivel del verdadero yo y a la Presencia de Dios en nosotros, fuente de todo nuestro ser. Intenta conducirnos, mediante la gracia divina, a la misma unión y unidad que Cristo experimenta con el Padre en el Espíritu Santo.

