



Pensamientos contemplativos para la vida



“LA ORACIÓN CENTRANTE COMO TERAPIA DIVINA”

Entrevista al **P. Thomas Keating, O.C.S.O.**

Por Kate Olsen.

El P. Thomas ha dedicado toda una vida al conocimiento y la enseñanza de la práctica de la Oración Centrante. En esta conversación, él explora las técnicas y los beneficios de esta moderna aplicación de una antigua disciplina espiritual.

Llame a la oficina de Contemplative Outreach en Snowmass Colorado, EE.UU. y escuchará la grabación con el mensaje: “Los retiros para este año, están llenos; los del siguiente año, igualmente lo están, excepto los de finales de año...” Quién iba a decir entonces al Padre Thomas Keating, un monje trapense y co-fundador de la organización, que este movimiento crecería más allá de su deseo de poner las riquezas de la experiencia contemplativa a disposición de las personas fuera del monasterio. A través de un método llamado “Oración Centrante” que él y sus asociados desarrollaron, esperaba que la gente ordinaria pudiera experimentar la esencia de la tradición contemplativa cristiana, alguna vez pensada y disponible solamente para monjes y monjas. Existen ahora unos 28,000 (en 1996) practicantes en los EE.UU. y en varios otros países.

Fue durante un tiempo de fuerte cuestionamiento mientras era un estudiante en Yale, que Fr. Keating leyó una serie de comentarios sobre los cuatro Evangelios por los Padres de la Iglesia, que lo hicieron decidirse a seguir la vida contemplativa. Contra los deseos de su familia, entró con los Trapenses en 1944. Era la más austera orden que él pudo encontrar, y en aquellos días se pensaba que, a mayor austeridad, lo más probable era que conduciría a una más profunda vida contemplativa.

Veinte años más tarde, él era abad de un gran monasterio cisterciense, la Abadía de St. Joseph en Spencer, Mass. El Concilio Vaticano II había desencadenado un despertar espiritual y habían crecido muchos cuestionamientos acerca de la vida monástica. Fue también un tiempo de profunda búsqueda fuera del monasterio. Miles, muchos de ellos católicos hambrientos de una guía espiritual, acudían en tropel a la India en búsqueda de maestros espirituales. Fr. Keating se preguntaba por qué aquellos no estaban buscando en los monasterios que existían en abundancia en los EE.UU. Él comenzó a poner la tradición monástica contemplativa en una forma que podría inspirar a aquellos que estaban en búsqueda de experiencias espirituales a través de técnicas orientales de meditación para mirar dentro de su propia tradición.

Él y otros dos monjes de su comunidad, Fr. William Menninger y Fr. Basil Pennington⁽⁺⁾ comenzaron a dar retiros para enseñar Oración Centrante, un método basado en el clásico inglés del siglo XIV, *“La Nube del no-saber”*. El método parecía atender a una verdadera hambre espiritual, especialmente para aquellos en búsqueda de una más profunda experiencia de fe.

Después de veinte años como abad de St. Joseph, Fr. Keating se ‘retiró’ en 1981 al monasterio de San Benedicto en Snowmass, Col., desde donde continúa ofreciendo retiros basados en su método. A fin de ayudar a las personas a profundizar e integrar su experiencia, él ha desarrollado un entorno conceptual para la Oración Centrante, que presenta en una serie de libros: *“Mente Abierta, Corazón Abierto”* (1986), *“El misterio de Cristo”* (1989), *“Invitación a Amar”* (1992), *“Intimidación con Dios”* (1994) y otros nuevos textos de espiritualidad. Aquí él combina la tradición contemplativa cristiana con enfoques de psicología contemporánea—usando el lenguaje de psicología, por ejemplo, para explicar la sanación del inconsciente afectado durante las “Noches oscuras” de San Juan de la Cruz.

La enseñanza primaria de la O. Centrante es básicamente muy simple, dice Fr. Keating, y puede expresarse en una palabra: “¡Hazlo!” Y entonces serás tú. Platicamos el verano pasado con el P. Keating en el Monasterio de San Benedicto antes de que él saliera a un retiro de cinco meses, lo cual damos a conocer a continuación:

KO.- Usted ha pasado buena parte de su vida en la oración y dedicado a la dimensión contemplativa del Evangelio. ¿Qué es la oración contemplativa?

TK.- la O. Contemplativa es la apertura de la mente y el corazón, todo nuestro ser, a Dios, el Supremo Misterio, más allá de pensamientos, palabras y emociones. Es un proceso de purificación interior que conduce, si consentimos, a la divina unión.

KO.- ¿De qué manera la O. Centrante te conduce a esta dimensión, y cuáles son las raíces de esta oración?

TK.- La O. Centrante es otra palabra para un tipo de oración que ha estado presente casi en tiempos de los apóstoles. En otras épocas ha sido conocida como ‘oración de silencio’, ‘oración de fe’, ‘oración de simplicidad’, ‘oración de simple atención’, ‘oración pura’. Es un método diseñado para facilitar el desarrollo de la O. Contemplativa preparando nuestras facultades a recibir ese don. Esto no significa reemplazar a otros tipos (formas) de oración—simplemente pone a otros tipos de oración en una nueva y completa perspectiva.

KO.- Ud. ha dicho que la O. Centrante pone a las personas cara a cara con su ‘falso-yo’. Que Ud. define como “Una imagen desarrollada para lidiar con los traumas emocionales de la niñez temprana que busca la felicidad en el satisfacer las necesidades instintivas de supervivencia y seguridad, afecto y estima, poder y control”. ¿Qué tiene que ver este ‘falso-yo’ con la travesía espiritual?

TK.- Casi todo. A medida que evolucionamos hacia la auto-identidad y plena auto-conciencia, así crece el sentido de responsabilidad, y por ende, la culpabilidad, y así crece la sensación de alejamiento del verdadero-yo, el cual había sido olvidado hace mucho en el transcurso del período de crecimiento temprano. Todo este proceso de crecimiento, normalmente tiene lugar sin la experiencia interna de la divina presencia. Esta es la crucial fuente del falso-yo. El joven adolescente arriba a la plena auto-reflexiva auto-conciencia, sin la experiencia de la presencia interna de Dios, la cual es la auténtica seguridad, el

verdadero amor, y la verdadera libertad. Es en este punto que el Evangelio nos dirige la palabra “**arrepíentete**”. Esto no significa hacer diversas clases de penitencia física, sino **significa cambiar la dirección en la cual estabas buscando la felicidad**. Porque, créanlo, no va a funcionar. No puede funcionar, y te está matando. **Está destruyendo tu capacidad de relacionarte con Dios**, contigo mismo, y con los demás, y se va a poner peor a menos que uno ponga manos a la obra y se someta a una disciplina para dismantelar los programas emocionales de felicidad que no pueden funcionar, y reemplazarlos con los valores del Evangelio. No hay nada básicamente mal con uno, es sólo que la bondad básica ha sido recubierta con los programas emocionales de felicidad, que están dirigidos a cosas distintas de la auténtica felicidad, la cual es la propia relación con Dios.

KO.- En su libro, “Invitación a Amar”, Ud. cita el lamento de Pablo en Romanos: *“No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino que precisamente aquello que odio es lo que hago. Pero si lo que hago es lo que no quiero hacer, reconozco con ello que la ley es buena. Pero en este caso ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que está en mí”* (Rom 7: 15-17).

TK.- Esto es lo que yo quiero dar a entender cuando me refiero al ‘falso-yo’ y sus diversos programas de felicidad que nunca funcionan. Lo que Pablo denomina ‘el hombre viejo’, es precisamente el ‘falso-yo’. **Hoy, Ud. tendría que añadir ‘la mujer vieja’, pues ambos están en mal estado**. No es que la ‘bondad básica’ de la presencia de Dios esté en cierta forma siendo empañada por esta evolución, la cual ha surgido básicamente de las necesidades de supervivencia. Es que **esas necesidades de supervivencia que fueron necesarias para un niño, ya no son más necesarias como adulto, y especialmente a la luz de los valores del Evangelio**. Por el don de la gracia, tenemos los medios de ser convertidos, si desea usar esa palabra. Ser convertidos significa cambiar de buscar la felicidad en símbolos de nuestros programas emocionales en la cultura—no pueden ser encontrados allí, y nos conducirán a la miseria humana—**y comenzar a buscar la felicidad donde realmente está: en nuestra relación con Dios, en nuestro servicio a los demás, en nuestro respeto por la naturaleza, y en nuestro sentido de pertenencia al universo. En otras palabras, la travesía espiritual es la travesía al verdadero-yo que nunca desarrollamos**, porque este falso-yo irrumpió como un medio necesario de tratar con los problemas inmediatos de la vida para una frágil pequeña existencia que es un manojito de necesidades emocionales y que no tiene la facultad racional disponible para moderar la forma desesperada en que se aferra a aquellas posibilidades aparentes de felicidad.

El ser humano está orientado a la felicidad. No es una elección. Aún las peores cosas que hacemos, en el fondo expresan un deseo de felicidad. **Si no estamos en contacto con Dios de algún modo y experimentamos esa presencia, entonces comenzamos a fabricar sustitutos de Dios. Esto es a lo que el Viejo Testamento llama ‘ídolos’**. Alguien que tiene a la opulencia como su idea de la felicidad, está adorando a un falso Dios. Alguien que tiene a la fama como ideal, está adorando a un falso Dios. Alguien que está buscando símbolos mundanos de seguridad en nuestra cultura, no va a encontrarlos. Porque no es donde se encuentran.

Una de las grandes ventajas de la O.C. es que es como tomarse unas vacaciones de veinte minutos del falso-yo, dos veces al día. A medida que la oración continúa en donde dejamos ir pensamientos por veinte minutos, comenzamos a experimentar un descanso profundo en el nivel espiritual, que incluso llega, cuando se consigue habitual y profundo,

al cuerpo. Éste entonces, comienza a sentirse libre de evacuar la chatarra emocional de toda una vida que ha sido almacenada en el cuerpo.

KO.- En sus libros Ud. le llama a este proceso “La terapia divina”

TK.- Le llamo la “terapia divina” porque no es solamente una relación, una amistad, sino también **es una relación medicinal**. Jesús dijo: “Yo soy el médico, y aquellos que necesiten doctor, que vengan a Mí”. **La O. Contemplativa es en verdad la sanación del cuerpo, mente y espíritu.**

Kate Olsen tiene un antiguo interés en cubrir la dimensión espiritual en la vida de las personas. Ella comenzó su carrera en la revista *Psychology Today* en 1978, y desde 1981 ha permanecido en la televisión pública *MacNeil-Lehrer Newshour* en donde, como productora, se especializa en reportajes sobre religión. Conoció a Fr. Keating mientras desarrollaba una historia sobre el floreciente movimiento de retiros en el país (EE.UU.). Kate asistió a un retiro de diez días de O. Centrante como parte de su búsqueda.

-OO-