EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

La Travesía Espiritual - Formación en la Vida Contemplativa Cristiana.

**El Método de la Oración Centrante**

Vídeo del Padre Thomas Keating

Transcripción de los subtítulos en español

La Oración Centrante, como método, es dos cosas al mismo tiempo. Es una relación con Dios, es descansar en Dios, el movimiento más allá de los pensamientos y conceptos para simplemente estar en la presencia de Dios e inmerso en esa divina presencia, bien sea sentida o no sentida.

A menos que firmemente subrayes la relación como oración, la disciplina no tiene mucho sentido, puesto que no es una disciplina mental, no tiene el propósito de arreglarte la mente o la presión arterial, no te hace crecer el pelo ni ninguna otra cosa (risas). Ante todo, y sobre todo, es una relación y el método está totalmente al servicio de esa relación.

Entonces, miremos las pautas desde esa perspectiva. En esta conferencia hacemos énfasis en el método, y fácilmente podrías quedarte atascado en pensar "tengo que seguir el método muy bien," pero se trata siempre de una relación, y eso significa que, a diferencia de otras disciplinas, si no lo haces correctamente, ¡no importa! Hacerlo correctamente ayuda, pero no importa porque tu intención es lo que cuenta y la relación es con Dios. Él no va a juzgar tus errores, Él se fija en tu amor y, por medio de una persona, o de un libro, o, eventualmente... por medio de las inspiraciones del Espíritu Santo, podrás corregir cualquier error que estés cometiendo. ¡Lo más importante es hacerlo! El método principal de la Oración Centrante consiste, realmente, en sentarse. Pero hay formas de hacerlo que pueden facilitar el estar sentado ahí.

Así es que miremos las pautas. La primera pauta es... “Escoge una palabra sagrada como símbolo de tu intención de consentir a la presencia y acción de Dios en tu interior.” Observen, por favor, "la presencia y ACCIÓN de Dios". O sea que se trata de una relación dinámica, un ir y venir, un intercambio, una conversación que se ha convertido en comunión o que se está moviendo en esa dirección.

La segunda pequeña pauta es..."Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, te sosiegas..."

como me estoy acomodando en esta silla tan buena, respirando normalmente y luego, tras unos pocos momentos de no hacer nada, de simplemente aquietarte, de hacer una pausa de unos 10 o 15 segundos, introduces muy suavemente, casi informalmente, la palabra sagrada que escogiste en la primera pauta y que es símbolo del consentimiento de tu voluntad a la presencia y acción de Dios en tu interior-- siempre van juntas. Dios no es una estatua, no es una fuerza estática en nosotros, es una relación amorosa en la fe y, por lo tanto, el Espíritu de Dios es capaz de hacer toda clase de cosas y sugerir toda clase de cosas, y así lo hace.

La tercera pauta es: "Cuando te des cuenta de que estás reteniendo un pensamiento,

regresa muy suavemente a la palabra sagrada." Bien, esto nos lleva a reconocer el hecho de que vamos a tener pensamientos, sentimientos, percepciones, ruido en la habitación, personas que tosen, recuerdos, imaginaciones, visualizaciones, una especie de sueño, todos estos materiales psicológicos, podríamos decir, van a venir flotando por la corriente de la consciencia mientras estás sentado ahí. Y decimos que eso es inevitable, integral y normal.

Es tremendamente importante que comprendamos esto, si es que hemos sido entrenados en la doctrina de las distracciones: que las distracciones son dañinas o que interfieren con la oración. Si estuvieses haciendo meditación discursiva, en la que se supone que pienses en algo específico, entonces... los demás pensamientos son distracciones que interrumpen tu reflexión y tu oración. Pero la Oración Centrante se mueve más allá de ese nivel de consciencia y ha sido diseñada para ignorar las actividades o pensamientos ordinarios de nuestra consciencia psicológica cotidiana. O sea, que no estás al nivel usual de la meditación discursiva y, por lo tanto, simplemente ignoramos estos pensamientos que son más como ruido en la calle o música de fondo en el supermercado, que toleramos, pero a los que no les prestamos atención.

Pero es importante no resistirse a estos pensamientos. En otras palabras, es importante tener una actitud alegre hacia los pensamientos, una actitud amistosa hacia los pensamientos más desagradables. No es que vayas a detenerte en ellos o a actuar basado en ellos, sino que es importante que sepamos que van a ocurrir y que son normales, y que son integrales.

La palabra "pensamientos" es un término técnico en nuestra práctica de Oración Centrante,

es un término general (podríamos haber utilizado algún otro, pero éste fue el que permaneció) que señala que cualquier percepción, es decir, sensaciones internas o externas,

recuerdos, sentimientos, emociones, planes, comentarios, cualquier forma de percepción, es un pensamiento en el contexto de la práctica de la Oración Centrante. Esto significa que cada vez que estés inmerso en una percepción de cualquier tipo, según esta tercera pauta, regresas muy suavemente a la palabra sagrada; no porque la palabra sagrada posea ningún poder milagroso inherente de detener los pensamientos...no lo tiene y es un error usarla como un buldócer o un bate de béisbol para expulsar violentamente los pensamientos.

Esta oración es totalmente no-violenta. Es más, se emplea el menor esfuerzo posible. De modo que el término "suavemente" significa que regresas a la palabra sagrada con un mínimo de actividad. No solamente eso, sino que ese regreso es la única actividad que inicias en la Oración Centrante. En otras palabras, no hacemos nada, excepto regresar a la palabra sagrada

cuando nos enfrentamos a algún pensamiento atractivo o repulsivo que comienza a sacarnos de ese estado de ignorar los pensamientos y a sacarnos de la paz creciente o del silencio interior que gradualmente se van insinuando, por medio del Espíritu Santo,

en el nivel espiritual de tu ser.

La última pauta es muy sencilla e indica que, “al final del período de oración, permanecemos en silencio por un par de minutos.” O sea, que hay cuatro pautas. Pasemos ahora unos minutos reflexionando sobre ellas un poco más. "Escoge una palabra sagrada como símbolo de tu intención de consentir a la presencia y acción de Dios en tu interior." La palabra sagrada expresa nuestra intención de estar en la presencia de Dios y de rendirnos a esta acción divina dinámica. Nos entregamos a ella, de modo que es una apertura, ante todo, a la acción de Dios.

Bien, ahora vamos a hacer unos dos minutos de silencio. Los invito a cerrar los ojos, a mirar a su interior, y a pedirle al Espíritu Santo que les sugiera una palabra de una o dos sílabas con la que se sientan cómodos y que exprese, como un símbolo o un gesto, tu intención de estar con Dios durante este rato, totalmente abierto a la acción divina.

Al escoger la palabra, es más importante el significado que le damos que el significado inherente de la palabra misma, de modo que si escoges una palabra como "paz", o en hebreo "shalom" como expresión de tu intención de estar con Dios, eso es lo que la hace una palabra sagrada. Es decir, la palabra no es sagrada debido a su significado inherente o su lugar privilegiado en la tradición cristiana, sino que el significado que tú le das es lo que la hace sagrada. O sea, que es tu voluntad o tu intención la que la ha hecho sagrada, la que ha sacralizado estos sonidos específicos como una expresión apropiada de tu intención. De modo que cuando se encuentra con los pensamientos que vayan transcurriendo, puedes fácil y suavemente regresar a ella y ella restablece tu intención original de simplemente estar con Dios. Eso es lo único que hace la palabra sagrada. No tiene significados sorprendentes, no ofrece efectos mágicos en tu psiquis, ni estímulos profundos del subconsciente o el inconsciente, simplemente significa lo que tú quieras que signifique.

Debes permanecer con la misma palabra durante todo el período de oración, ya que de otro modo comenzarías a pensar de nuevo: "¿uso mejor "amén" que...."?? Todo el impulso de la oración consiste en dejar pasar los pensamientos. Eso no significa que dejemos de tener pensamientos, pero observen esta delicada distinción: no vamos a pensar acerca de los pensamientos. Es decir, pueden surgir todos los pensamientos del mundo y no interferir con la oración. Es solamente cuando comenzamos a pensar acerca de los pensamientos o sentimientos...que interrumpimos la intención original de simplemente estar totalmente abiertos a Dios. Y eso requiere alguna respuesta para reafirmar tu intención original y regresar a dónde empezaste.

De modo que esta práctica constantemente cultiva tu consciencia espiritual, el nivel espiritual de tu ser, el nivel espiritual del intelecto, que es intuitivo, y el nivel espiritual de la voluntad, que es la voluntad de abrirse a la verdad, la felicidad y el amor infinitos. Quizás una buena palabra para resumir esta etapa del aprendizaje de la Oración Centrante sea "abrirse,""abrirse," "abrirse." Después de un tiempo, esa apertura va a ser transformada en un abandonarse a Dios.

Sólo unas pocas palabras acerca de la segunda pauta, que es: "Sentado cómodamente y con los ojos cerrados..."Nos sentamos cómodamente para no tener que pensar acerca de lo incómodo que está el cuerpo. En segundo lugar, cerramos los ojos para desprendernos de nuestro entorno exterior y también de nuestro mundo interior que puede estar pensando acerca de esto o aquello cuando nos sentamos. Cerrar los ojos también es cerrar los ojos internos a cualquier cosa que esté sucediendo en nuestro mundo interior.

Nuestra oración es una oración implícita por todo lo que Dios quiera, es una oración implícita por todas las personas necesitadas, sin mencionar ningún nombre. Existe otro momento en el que podemos ser llamados a orar específicamente por ciertos hechos, pero como solamente recomendamos una media hora dos veces al día, tendrás 23 horas durante el resto del día para rezar todo lo que quieras por otras personas o para otras formas de oración. La Oración Centrante no elimina otras formas de orar, sino que las coloca en una nueva perspectiva, les da un significado más profundo, y las percibimos desde una perspectiva unificada en la que todas contribuyen de forma propia a una consciencia más profunda de la Presencia Divina, tanto en nosotros, como en todos los demás y en todo el cosmos.

De modo que una vez que escogemos la palabra sagrada, no la cambiamos. Es cierto que en los primeros días puedes probar con una u otra palabra, pero es importante quedarse con una y perseverar con ella, porque eventualmente se enraíza en la psiquis cada vez más profundamente, más y más profundamente.

Observemos ahora la tercera pauta, que es, quizá, la más crucial para la mayoría de nosotros.

Cuando estés reteniendo un pensamiento, regresa muy suavemente a la palabra sagrada." Hemos dicho que los pensamientos son inevitables, hemos dicho que son integrales, en otras palabras, son parte de la Oración y, según nuestra experiencia hasta ahora, son integrales porque los pensamientos pueden estar viniendo del inconsciente y pueden ser parte del proceso de sanación al que me referiré luego en mi próxima conferencia.

El Espíritu actúa como una especie de Terapeuta Divino, y una de las formas en las que sana el inconsciente es permitiéndonos que afloren a la superficie sus sentimientos y pensamientos, especialmente durante la Oración y, más tarde, a veces, fuera del período de Oración. Como puedes apreciar, la Oración Centrante incluye la totalidad de la vida, y la actividad por la que traemos sus frutos a la vida diaria es casi tan importante como el tiempo mismo en que permanecemos fielmente sentados todos los días en la Oración misma.

Los pensamientos son parte normal de la Oración Centrante. Es cuando te aíslas de tu intención básica y comienzas a observar pensamientos a los que estás apegado, o hacia los que sientes aversión, que necesitas hacer algo, o sea, regresar a la palabra sagrada. Pero si los pensamientos simplemente transcurren como si fueran ruido en el supermercado, entonces no les estás prestando atención. Estás tan solo levemente consciente de que están transcurriendo. En ese caso, no hay necesidad de regresar a la palabra sagrada, porque ya estás en el lugar al que la palabra sagrada se supone que te ayude a llegar, que es regresar, permanecer y descansar en la presencia de Dios en tu interior al nivel más profundo.

Permítanme resumir muy brevemente este sencillo diagrama de lo que estoy tratando de decir. Supongan que ésta es nuestra consciencia ordinaria, el flujo de la conciencia que estamos experimentando durante el momento de Oración, y aquí hay unos botes pasando. Los botes representan a los pensamientos, sentimientos, imágenes, etc., y generalmente hay una flotilla de ellos, a veces toda la Marina de los Estados Unidos parece estar pasando, disparando con todas las armas... de modo que cualquier cosa que experimentes, estás teniendo pensamientos que transcurren a este nivel.

A un nivel más profundo, llamemos a éste el nivel ordinario de consciencia y a éste llamémoslo el nivel espiritual de consciencia, del cual no estás realmente consciente la mayor parte del tiempo, excepto en experiencias cumbre o cuando la vida, o una tragedia, o algo

te trae a ese lugar. Es decir, que por lo general no estamos conscientes de lo que pudiéramos llamar el río mismo, sobre el cual descansan todos nuestros pensamientos y facultades. Así es que estamos más o menos absortos o dominados, en nuestra vida psicológica ordinaria, por los objetos que forman parte de eventos y personas, así como nuestras reacciones emocionales a ellos. El propósito de la Oración Centrante es movernos de este nivel a este nivel, y ciertamente no detenernos ahí, ya que el ser humano tiene mayores profundidades que ésa, sino movernos al nivel del verdadero yo, que es nuestra participación en la vida divina. Y a la Presencia Divina misma, como fuente de nuestro ser a todo nivel.

Y es acceder o despertar nuestra consciencia a esta Presencia lo que es el objetivo fundamental de la oración contemplativa, o de la Oración Centrante, pero para alcanzarlo tenemos que pasar por el nivel espiritual y despertar al verdadero yo y a cualquier aspecto de la máxima Presencia Divina de Dios que Él pueda desear compartir con nosotros, que es una vida totalmente nueva, una vida transformada y que es, según me parece, a lo que nos invita el Evangelio, especialmente el de San Juan, en el que Jesús habla de invitarnos a la misma unión y unidad que Él experimenta con el Padre en el Espíritu Santo. Una vez más, esto es muy importante desde la perspectiva de la oración como una relación.

Extensión Contemplativa Internacional--Silencio, Soledad, Solidaridad, Servicio.