



## *PROGRAMA PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA*

**Práctica de cuarenta días**

---

# ORACIÓN CENTRANTE

---

### Módulo 1



Hispano-American Branch of  
Contemplative Outreach Inc.

*Extensión Contemplativa Internacional*

# ORACIÓN CENTRANTE

*Una oración de consentir*

*Una oración en secreto*

*Una oración de entrega total*



*Extensión Contemplativa Internacional  
Traducción por Ilse Reissner and Maria L. Ason  
Presentación Nancy de Boer*

## ***COMO USAR ESTA GUIA DEL MODULO I***

Este es tu retiro de cuarenta días con el método y la práctica de la oración centrante. La riqueza en este libro es para saborearla y reflexionar en ella. Hay muchas oportunidades para pausar y reflexionar. Puede que te sientas llamado a hacer un diario, a leer un pasaje de las Escrituras pertinente, o a llevar alguna idea a tus actividades diarias y dejar que combine con lo demás.

Hay rutas prácticas al final de este librito que puede que quieras seguir y están organizadas en incrementos de diez días. Estas son sugerencias para animar tu intención, tu entendimiento y tu práctica a más profundidad.

***-Bendiciones en esta jornada que emprendes-***

*Puedes ir anotando tus experiencias y luego al final puedes ver tu trayectoria; esto es privado.*

/

Es la Oración Centrante la piedra angular de nuestro compromiso contemplativo. Crea un espacio de apertura y receptividad donde Dios participa activamente al vivir nuestra vida por nosotros, convirtiéndonos en un canal de Energía Divina que se introduce en el mundo.

\*\* \* \* \*

*“Más bien, estaremos en la verdad y el amor.....Él hace que el cuerpo crezca, con una red de articulaciones que le dan armonía y firmeza, con el funcionamiento propio de cada parte y valorizando las capacidades de cada uno. Y el cuerpo se va construyendo.....”*

*Efesios 4: 15-16*

\* \* \* \* \*

Durante estos 40 días, al hacer mi oración voy a estar consciente de que estoy conectada/o a otros que están estudiando y practicando conmigo con la intención de profundizar su relación con Dios.

*En la parte más profunda de mi ser,  
yo sé que solamente hay  
una mente, un corazón, un cuerpo  
el Cuerpo Místico de Cristo,  
Yo dedico este tiempo a la construcción  
de Un Cuerpo en Amor*

//

Prólogo de  
"LA NUBE DEL NO SABER"

*Oh Dios, para Quien todos los corazones están abiertos  
y para Quien todo deseo es elocuente  
y nada secreto está oculto,  
purifica la intención de mi corazón  
y derrama tu Espíritu para poder amarte con amor perfecto  
y alabarte como tú mereces.  
Amén.*

*Puedes componer tu propia oración:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*La oración contemplativa es un proceso de transformación interior,  
una conversación iniciada por Dios  
y dirigida, con nuestro consentimiento, a la unión Divina.  
Se da una misteriosa reestructuración de nuestra conciencia,  
la cuál nos da la facultad de percibir , relacionarnos y responder con creciente  
sensibilidad a la Divina Presencia dentro de,  
a través de y más allá de todo lo que existe.*

III

*Durante los primeros 1600 años, la contemplación fue la meta de toda oración cristiana.*

Hay una antigua historia sobre un viejo y sabio rabbi, a quien un joven le preguntó:

¿Dónde está Dios?

En pocas palabras y pausadamente el venerable rabbi le replicó:  
"Dondequiera que permitamos que Dios penetre nuestros corazones".

~~

Esto es la oración centrante:  
Es abrir nuestros corazones  
Para consentir a la presencia y acción de Dios  
dentro de nosotros.

*Oh Dios para Quien todos los corazones estan abiertos...*

*Puedes componer tu propia oración:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## V

La Oración Centrante es una **relación** con Dios y a la vez una **disciplina** que está al servicio total de esa relación.

¿Qué es esta disciplina? Podemos pensar que consiste en buscar el tiempo para practicar la oración dos veces al día. Lo cierto es que eso es solo una parte.

La disciplina tiene que ver con el método de oración centrante en sí. Consiste en “regresar siempre muy suavemente a nuestra palabra sagrada cuando nos damos cuenta de que estamos enganchados en un pensamiento”...

.....“dejar ir toda aversión o atracción a cualquier pensamiento”.

La palabra “disciplina” está conectada con la palabra “discípulo” que significa “actuar en amor”.

Cada vez que regresamos a nuestro símbolo sagrado, renovando así nuestro consentimiento a la presencia y acción de Dios, lo estamos haciendo en amor.

## VI

¿En qué consisten la “presencia” y la “acción” de Dios?

La presencia de Dios confirma nuestra esencia básica de bondad – el amor incondicional de Dios- La acción Divina es la gracia de este proceso de transformación.



## VII

### *Una oración de*

---

# CONSENTIMIENTO

---

La intención y el consentimiento son el cuerpo y alma de la oración centrante.

La intención y el consentimiento de nuestra voluntad nos abren a la presencia Divina y a Su acción dentro de nosotros.

No poseemos ninguna facultad humana que pueda captar este misterio.

Nuestra experiencia en la oración centrante no se limita a "sentir" la presencia de Dios; mas bien profundiza nuestra fé en la presencia permanente de Dios.

A través de la fidelidad a la práctica, la Oración Centrante va profundizando cada vez más hasta convertirse en un método de entrega. Nuestra fragmentada atención está entregándose constantemente al regresar, (siempre suavemente), a nuestra palabra sagrada, como símbolo de nuestra intención y consentimiento de regresar a Dios.

*"En la conversión y la calma está la salvación".* Isaías, 30:15

***Oh Dios para Quien nada secreto esta oculto ...***

*Puedes componer tu propia oración:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## VIII

Como una metáfora de tu corazón, tómate un momento para formar un puño con tu mano.

Siente la presión

Lentamente abre la mano hasta que los dedos queden extendidos y la mano estirada.

Ahora observa este gesto de apertura y receptividad.

Éste es el movimiento de tu corazón en la oración centrante.

*"Volvemos a Dios con el mismo amor de alguien que regresa a casa"*

John Ruysbroeck, místico de Rhineland.

A medida que nuestra confianza en la relación con Dios madura, nuestro consentimiento se hace más profundo en la entrega.

## IX

Nos dice San Gregorio Magno, (siglo VI):

La Contemplación es el conocimiento profundo de Dios impregnado de Amor.

De alguna manera misteriosa, al ser creados, cada uno de nosotros viene "impregnado" de Cristo.

La travesía espiritual viene a ser la gestación y el nacimiento de Cristo en nuestro corazón.

# X

## *Una oración en*

---

# SECRETO

---

“Cuando ores, entra en tu cuarto interior, cierra la puerta y ora a tu Abba en secreto”. Mateo 6:6

La Oración Centrante consiste de estas primeras dos etapas de las sabias palabras de Jesús:

“**Entra a tu cuarto interior**” y “**cierra la puerta**”.

“Orar en secreto” es la experiencia apofática a la que se refiere San Juan de la Cruz, cuando habla de la “contemplación infusa”, un don puro de Dios.

El silencio es la palabra sagrada expresada en su nivel más profundo.

La oración en secreto es el dulce beso del Espíritu en la boca de nuestra alma.

La gracia del Espíritu Santo gradualmente nos va preparando a orar a un nivel más profundo, a *relacionarnos* más íntimamente con nuestro Abba (papito) en secreto; es tan secreto este movimiento que trasciende cualquier auto-reflexión.

En el pozo de nuestros corazones,  
y cediendo al intento y deseo desnudo,  
Dios parece despojarse de toda vestidura para sumergirse  
en las profundidades de nuestro ser sin tan siquiera salpicar o hacer la más  
leve ondulación.

Éso es la **oración en secreto**.

## *XI*

Descansar en Dios  
proviene del "Sabbath", (Sábado)

*" Tú no estás sujeto al Sábado, el Sábado está sujeto a tí"*  
Marcos, 2:27

El sábado es un tiempo en que nuestra atención, nuestra entrega, están consagradas a honrar esas fuerzas serenas de la gracia y el Espíritu que nos sostienen y nos sanan.

## *Vacaro Deo*

Es "tomarse una vacación" de las preocupaciones ordinarias  
Para ponerse totalmente a la disposición de Dios.....  
Es "caminar en el frescor del atardecer", sin prisa alguna, con nuestro Amado.

## *XII*

*"Tengan entre ustedes los mismos sentimientos que tuvo Cristo Jesús: "Él que era de condición divina, no se aferró con celo a su igualdad con Dios sino que se rebajó a sí mismo hasta ya no ser nada, tomando la condición de servidor y llegó a ser semejante a los hombres.  
Habiéndose comportado como hombre, se humilló y se hizo obediente hasta la muerte – y muerte de cruz - .Por eso Dios lo engrandeció....." Filipenses 2:5-9*

## *XIII*

*Una oración de*

---

# **ENTREGA**

---

“El método de la oración centrante se acerca más que ningún otro método a asimilar plenamente la base teológica y devocional del Cristianismo. Es la metodología que mejor refleja el entendimiento propio del mismo Jesús y Su forma de actuar. Es, en una cápsula, la actitud básica en la vida de Jesús que se conoció, desde los primeros tiempos de reflexión teológica cristiana, como “kénosis” o “auto vaciamiento”.  
...“La oración centrante es una oración que simplemente sigue el camino “kenótico”:..Amor que se hace pleno en el acto de darse a si mismo.”

Es una práctica que se repite una y otra vez con un gesto sencillo (el de retornar suavemente a nuestro símbolo sagrado).

“Lenta y progresivamente la oración centrante va moldeando..... en los que la practican..... la respuesta más purificada, la quintaesencia de Jesús: El hacer frente a todas y cada una de las situaciones en la vida...entregando nuestro ser libre y completamente”.

Cynthia Bourgeault  
Centering Prayer and Inner Awakening (en inglés, no ha sido traducido al español)

## XIV

### Entregarse en Amor

Hoy el autor de nuestra reflexión es Thomas Merton:

“En el centro de nuestra nada nos encontramos con la realidad infinita.

Este acto de entrega total

No es meramente una aventura mística o fantásticamente intelectual;

Es algo mucho más serio.

Es un acto de amor a esta persona invisible

Quien, en este mismo regalo de amor por el cual nosotros nos entregamos a  
ésa realidad, nos revela también Su presencia .”

“Es necesario que Cristo crezca; y que yo disminuya”. *Juan 3:30*

*Purifica la intención de mi corazón con la efusión de tu Espíritu*

*Continúa con tus propias palabras esta oración:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## XV

### *La Oración Centrante como nuestra participación en el*

#### MISTERIO PASCUAL

El enfoque de la oración centrante es cristológico.

La atracción de la gracia puede tener muchas formas y aspectos diferentes, pero en el contexto de la vida cristiana, está centrada en Jesucristo.

Esto significa que al hacer oración con fe, abriéndonos a la plenitud de la presencia de Dios dentro de nosotros, participamos en el dinamismo del Misterio Pascual. En otras palabras: cuando dejamos de lado nuestro falso yo y nuestros programas emocionales para ser felices, entrando deliberadamente en el silencio y en la soledad durante el tiempo de la oración centrante, nos sumergimos de una forma especial en el Misterio Pascual.

El Misterio Pascual es la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo, la manifestación que mejor abarca quién es Dios, en la medida en que se puede expresar en términos humanos.

La kénosis de Jesús es el símbolo o signo visible en la creación de la kénosis infinita de la Realidad Última – la Bondad Infinita que se desborda en amor.

Padre Thomas Keating *"Intimidad con Dios"* Pag.167

## XVI

### *Aquíetense ante el Señor Esperen a Dios*

Salmo 37

## *XVII*

“La disposición fundamental en la oración centrante es abrirse a Dios. Lo que practicamos como cristianos podría resumirse en una palabra: *paciencia*. En el Nuevo Testamento la palabra “paciencia” significa esperar a Dios por el tiempo que sea necesario, sin alejarse ni dejarse vencer por el tedio o el desaliento.

Es la disposición del sirviente del Evangelio que esperó a pesar de que el dueño de casa se demoró hasta después de medianoche para regresar. Cuando por fin llegó, puso al sirviente a cargo de todo. Si esperas a Dios, Dios se manifestará

Padre Thomas Keating, *Mente Abierta Corazón Abierto* Pag. 45.

## *XVIII*

“El dolor de la espera guarda proporción con el gozo de la resurrección.  
para aquellos que se encuentran en la travesía espiritual,  
nada sucede que no vaya dirigido hacia la Unión Divina,  
si tú dices, ‘SÍ!’”

Traducido del libro de Padre Thomas Keating, en inglés “*Awakening*”. Pag. 70-71



## **XIX**

La verdad de quienes somos surge espontáneamente a través de la acción sanadora de Dios  
- el proceso de purificación -  
y nos lleva hacia la resurrección interior,  
donde emerge nuestro verdadero yo  
en forma de simples actos de servicio  
que fluyen del centro de nuestra bondad básica.

## **XX**

### **La Vida Contemplativa se desdobra...**

Al ir en aumento la dimensión espiritual de tu ser a través de la práctica diaria de esta oración, es posible que comiences a percibir ocasionalmente la presencia de Dios en medio de tus actividades ordinarias; puedes sentirte llamado a tornar tu atención hacia Dios dentro de ti, sin saber por qué. La calidad de tu vida espiritual se está desarrollando y permitiéndote que recojas vibraciones de un mundo que anteriormente no percibías.

## XXI

### LA VIDA CONTEMPLATIVA

*Descanso      Acción      Inhalando      Exhalando*

"Tiene que haber acción, inducida por una actitud de fé y amor, dejando tiempo para el descanso en Dios.

El descanso de la Oración Centrante tiene que ser manifestado en la vida diaria

.....La interacción entre la vida diaria y la oración nos incorpora en la dimensión contemplativa del Evangelio, la cual exige algo más que sólo oración o sólo buenas obras.

Thomas Keating, *Intimidad con Dios. Pag. 116*

*Para amarte con amor perfecto*

*Y alabarte como Tú mereces, **Amén***

## XXII

### ESTE ES EL CUERPO DE CRISTO

"Una vez que comenzamos la travesía espiritual desaparece la oración privada.

Nuestra oración se vuelve una participación en los gemidos del Espíritu, por todas las intenciones y necesidades de la humanidad entera.

Durante los períodos de Oración Centrante entramos en un sentido de unidad con todos los demás que están experimentando la gracia, al igual que con toda la familia humana."

Padre Thomas Keating, *Intimidad con Dios. Pag. 171*

***GLORIA IN EXCELSIS DEO***

# UNA INVITACIÓN DE 40 DÍAS

*Formas prácticas para profundizar tu relación con Dios en la vida ordinaria.*

## **Durante los primeros 10 días**

- Comprométete a hacer la oración centrante si es nueva para ti, o, renueva tu compromiso a hacerla si lo has descuidado.
- Dedica un “lugar sagrado” en tu casa para sentarte y hacer tu estudio espiritual.
- Extiende tu período de oración unos 10 a 15 minutos.
- Lee las páginas 1 a 10 (Modulo 1)\* – una página diaria.

## **Durante el segundo período de 10 días, te invitamos a que agregues una o más de las siguientes sugerencias a tu caminar.**

- Cuando te sientes, invita a la Comunión de Santos que se unan a ti, incluyendo los amigos y parientes que murieron.
- Estudia las enseñanzas del P. T. Keating y otros escritores sobre la espiritualidad contemplativa.
- Lee las páginas 11 a 20 (Modulo 1)\* – una página diaria.

## **Durante el tercer período de 10 días, puedes sentirte llamado a**

- Asistir o planear asistir a un taller de “Introducción a la Oración Centrante” con la nueva intención de refrescar tu práctica de la oración centrante.
- Participen o hagan planes de participar en un retiro extensivo de oración centrante.
- Únete a un grupo de oración si aún no perteneces a alguno.
- Lee las páginas 21 a 30 (Modulo 1)\* – una página diaria.

## **Para el cuarto período de 10 días, te ofrecemos las siguientes sugerencias**

- Lee las páginas 31 a 40 (Modulo 1)\* – una página diaria.
- Comparte tus experiencias en este caminar de 40 días con otros en la red de Extensión Contemplativa por medio del correo electrónico.
- Agrega un tercer período de oración de 20 minutos o más.

\* de *Lectura Diaria para una Vida Contemplativa* (Stephanie Iachetta)

Publicado en español para las comunidades latinas por  
**Extension Contemplativa Internacional**  
284 Curlew Drive  
Altamonte Spring, FL 32701-7658  
Tel: (407) 767-7567 Fax: (407) 767-6414  
E-mail: [ireissner@juno.com](mailto:ireissner@juno.com)  
Website: [www.oracioncentrante.com](http://www.oracioncentrante.com)