



## ***PROGRAMA PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA***

**Práctica de cuarenta días**

---

# **ORACIÓN DE BIENVENIDA**

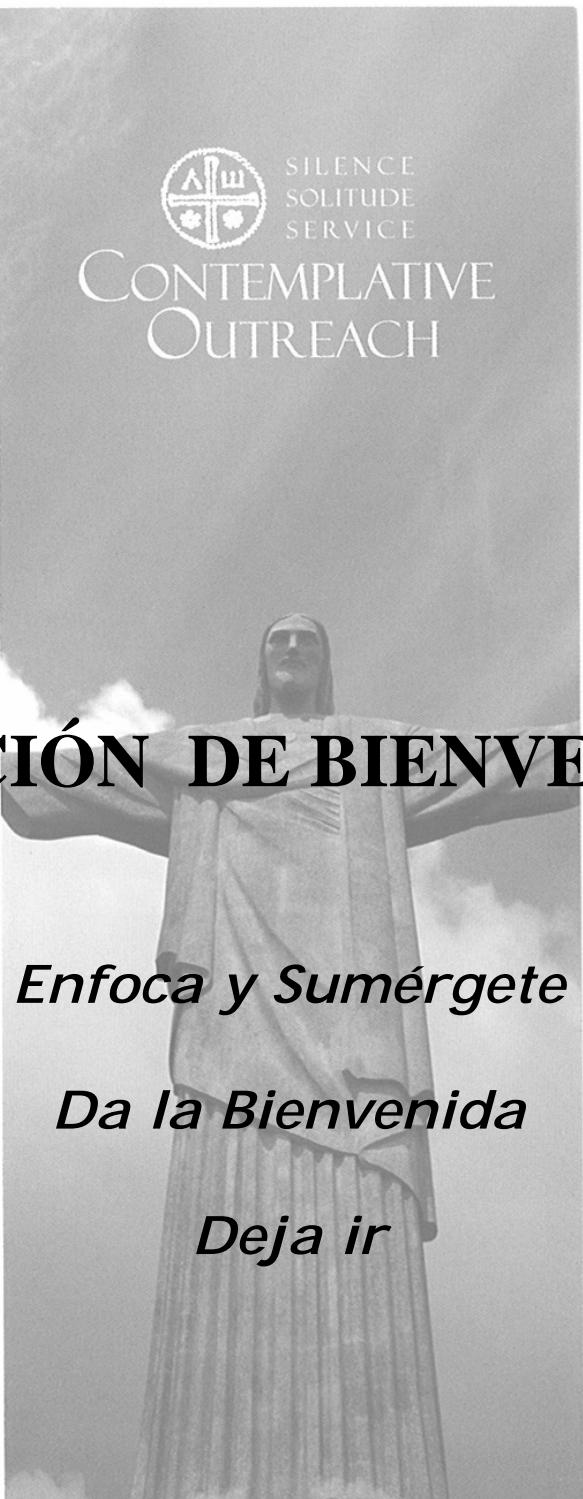
---

## **Módulo 2**



Hispano-American Branch of  
Contemplative Outreach Inc.

*Extensión Contemplativa Internacional*



SILENCE  
SOLITUDE  
SERVICE

CONTEMPLATIVE  
OUTREACH

# ORACIÓN DE BIENVENIDA

*Enfoca y Sumérgete*

*Da la Bienvenida*

*Deja ir*



*Extensión Contemplativa Internacional  
Traducción por Rose Marie Barrientos*

*Revisión por Ilse Reissner  
Presentación Nancy de Boer*

## **COMO USAR ESTA GUIA DEL MODULO 2**

Ésta es tú práctica de 40 días con la oración de bienvenida, en comunión con otras personas alrededor del mundo.

*Saborea*

*Medita*

*Pausa*

*Reflexiona*

*Ora*

*Anota*

*Lee*

*Practica*

*Acoge*

Toma una actitud de acogida en tus actividades diarias  
y permite que la luz de la conciencia  
te despierte y te renueve.

Al final del folleto hay pautas prácticas,  
organizadas en grupos de 10 días,  
que podrías querer seguir.

Estas son sugerencias para sustentar tu compromiso para  
practicar, practicar, practicar.

*-Bendiciones en esta segunda jornada -*

La oración de bienvenida es  
**una práctica**  
de "dejar ir" en el momento presente,  
en las rutinas ordinarias de la vida diaria.

Es oración  
por nuestra intención y el consentimiento  
a la presencia y acción de Dios en nuestras vidas.

><> <><

"...los acontecimientos ordinarios en la vida diaria  
se vuelven nuestra práctica..."

La rutina de la vida diaria

es el sendero a la santidad para los laicos.

La oración contemplativa está dirigida a  
transformar la vida diaria con su interminable  
ronda de actividades ordinarias."

Padre Thomas Keating, *Mente Abierta, Corazón Abierto*, pag. 136

*"Marta, Marta, te preocupas y afanas  
por muchas cosas  
Maria ha escogido la mejor parte,  
que no le será quitada."*

Lucas 10:42

<>< ><>

Marta y Maria son dos dimensiones de nuestra humanidad que se complementan.

Sin la calma de Maria, centrada, sentada a los pies del Maestro, y escuchando Sus palabras, llegamos a ser como Marta, irritable y descontenta.

No hay nada malo en la actividad de Marta. Es su motivación la que es cuestionable.

El rugir de "la mente y emociones de Marta" ahogan el "corazón de Maria" impidiéndole estar presente.

Ella está molesta por muchas cosas pero sólo una es necesaria.

Maria y Marta son dos unidades en un corazón.

Se necesitan una a la otra para darse cuenta de la plenitud de la vida.

La oración centrante nos enseña calma; la oración de bienvenida realza la Presencia en la actividad.

Como Marta y Maria, ellas se complementan una a la otra con equilibrio e integridad.

**LA MENTE ENGAÑA**

**EL CUERPO NUNCA MIENTE**

**ESCUCHA LA SABIDURIA DE TU CUERPO**

**OYE SU VERDAD**

**LA ORACION DE BIENVENIDA**

*La oración de*

---

## BIENVENIDA

---

Con delicadeza presta atención a tu cuerpo y tu condición interior.

Bienvenido, Bienvenido, Bienvenido.

Doy la bienvenida a todo lo que viene a mí en este momento porque sé que es para mi sanación. Doy la bienvenida a todos los pensamientos, sentimientos, emociones, personas, situaciones y condiciones.

Dejo ir mi deseo de seguridad

Dejo ir mi deseo de aprobación

Dejo ir mi deseo de control

Dejo ir mi deseo de cambiar cualquier  
situación, condición,  
persona  
o a mí mismo.

Me abro  
al amor y la presencia de Dios  
y  
a la acción y gracia sanadora en mi interior.

**"HAGO**

**LO QUE NO QUIERO HACER**

**Y**

**NO HAGO**

**LO QUE QUIERO HACER"**

Romanos 7:15

## **LA CONDICION HUMANA**

Somos al mismo tiempo completamente humanos  
y completamente divinos.

Esta es nuestra "danza cósmica" ...  
la manera en que vivimos nuestras vidas,  
consciente o inconscientemente,  
entre las dos realidades de nuestro Ser.  
Esta tensión creativa establece la lucha  
y el drama que rodea nuestras vidas.

Al transcurrir el tiempo a través de una serie de necesidades  
insatisfechas  
exageramos unos programas inconscientes para la felicidad,  
conocidos como "centros de energía". Son:

seguridad / supervivencia  
afecto / estima  
poder / control

Estas necesidades insatisfechas se combinan para motivar  
el sistema del "falso yo".

La razón por la cual la oración centrante no es  
tan efectiva como podría serlo  
es porque  
cuando emerges de ella a las rutinas ordinarias de la vida diaria,  
tus programas emocionales  
empiezan a surgir de nuevo.  
De inmediato las emociones que te contrarían comienzan a drenar  
la reserva de silencio interior  
que habías establecido durante la oración.

Por otro lado, si trabajas desmantelando  
los centros de energía que causan las emociones inquietantes,  
tus esfuerzos prolongarán  
los buenos efectos de la oración centrante  
llevándolos a cada aspecto de la vida diaria.

Padre Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierto, pag. 136

La oración de bienvenida es mi práctica de oración activa fuera del tiempo de la oración centrante.

El fruto de esta práctica es que ayuda a disminuir la influencia Que ejerce sobre mi propio sistema de falso yo.

Ésta me ayuda a experimentar la predica de San Pablo de 'orar incesantemente'.

Bill Sheehan, OMI

Aprendí la Oración de Bienvenida en agosto de 1985, exactamente un mes después que aprendí la Oración Centrante... ambas han cambiado mi vida.

Nunca he entendido cómo alguien puede practicar la oración centrante sin tener una manera de dejar ir el material reprimido que puede llegar a la conciencia.

Dicho con simplicidad, la práctica fiel tanto de la oración centrante como de la oración de bienvenida actúan como dos empujones, uno y dos, que me ayudan a abrazar a Dios en cada momento - en cada acontecimiento.

La oración de bienvenida no se entiende con la mente, sino que se experimenta en el cuerpo.

Practica, practica, practica.  
Cathy McCarthy

# El Primer Movimiento

Enfoca & Sumérgete

## Enfoca

para notar, para observar detenidamente,  
para estar consciente de un sentimiento en particular,  
una emoción, sensación corporal, pensamiento o comentario.

## Sumérgete

¡Siéntelo!

No pienses en eso - siéntelo en tu cuerpo.  
Recuerda, tu cabeza forma parte de tu cuerpo.

<>< ><>

Nunca hay un pensamiento, sentimiento o emoción  
que no tenga una sensación corporal correspondiente.

Cada experiencia se imprime en cada célula  
de nuestro cuerpo.

Cada pensamiento, sentimiento y emoción  
tiene una ubicación en el cuerpo,  
su propio 'código postal'.

A veces puede moverse y ubicarse en un código postal nuevo.

Síguelo.

LA MAYORIA VIVIMOS TAN METIDOS  
EN LA MENTE,  
QUE NOS OLVIDAMOS QUE TENEMOS UN CUERPO.

LA ORACIÓN DE BIENVENIDA REALMENTE NOS LIBERA  
PARA PODER EXPERIMENTAR LO FÍSICO  
Y NO TENER QUE ANALIZAR LO QUE ESTA PASANDO...

SÓLO SUMÉRGETE EN LO QUE SIENTES,  
SIÉNTELO,  
DÁLE LA BIENVENIDA  
Y DÉJALO IR.

Mary Dwyer

## *ENFOCA Y SUMÉRGETE...*

Mirando interiormente con el ojo intuitivo,  
Escudriñando al igual que un rayo láser,  
deslízate suavemente a través de todo el cuerpo.

Cuando adviertas cualquier sentimiento

emoción

sensación corporal

pensamiento

o comentario

Para.

Enfoca

y

Sumérgete ahí...

experiméntalo...

siéntelo....

permanece ahí.

## *El Segundo Movimiento*

### *Dar la Bienvenida*

La expresión 'Bienvenido' es el símbolo sagrado de intención y consentimiento a la presencia y acción de la Presencia Divina que Mora en el Interior...  
Decir la palabra 'bienvenido' representa la acción de abrazar al Espíritu en la Divina Morada Interior

---

"A lo que le doy la 'bienvenida' en la práctica de la oración de bienvenida no es al sentimiento, emoción, pensamiento o sensación corporal en si, sino a la actividad de Dios en ellos."

Therese Saulnier

### *ABRAZAR*

Dar la bienvenida es 'abrazar'.  
Es un abrazo activo y consciente  
a nosotros mismos y a situaciones en el momento presente.

No se trata de aceptación pasiva  
ni de tolerancia ni de convertirse  
en una alfombrilla espiritual y ser pisoteada.

Es un despertar radical para amar,  
Es 'caminar el mensaje' de los Evangelios  
en todo, tal como es, aún en nosotros mismos.

**Bienvenido, bienvenido, bienvenido.**

## El Tercer Movimiento

### *Dejar Ir*

Dejo ir mi deseo de seguridad.

Dejo ir mi deseo de afecto.

Dejo ir mi deseo de control.

Dejo ir mi deseo de cambiar a esta persona, situación,  
sentimiento, emoción, sensación corporal,  
pensamiento o comentario

<>< ><>

Diciendo las oraciones de 'dejar ir' se llega a la raíz  
de los obstáculos en el inconsciente – consentimos al  
desmantelamiento de los exagerados programas emocionales  
para la felicidad  
que no tienen ninguna posibilidad de funcionar.

Se recomienda decir todas estas frases  
aunque uno haya experimentado un cambio  
después de los primeros dos movimientos.

"Para mí, la esencia de la oración de bienvenida es en verdad abandono." Mary Mrozowski solía sonreír y decir que 'dar la bienvenida' era realmente entregarse, pero que los Occidentales tienen una aversión tal al concepto de entrega o sumisión, que tenemos que expresarlo con las palabras 'dejar ir'.

"Creo sinceramente que Mary tenía razón. También agregó que lo único para lo que sirve nuestro libre albedrío es para someterlo y entregárselo de nuevo a Dios.

No nos va a hacer perder peso,  
ni dejar de fumar,  
(tampoco podemos cambiarnos a nosotros ni cambiar a los demás.)

Nada cambia realmente hasta que sinceramente dejemos ir  
Y nos sometamos a LO QUE ES. ....  
para entonces PRESENCIAR los milagros que  
Dios nos tiene reservados. ""

Mary Dwyer

## ¿Qué es 'dejar ir'?

'Dejar ir' significa  
pasar **por en medio** de la experiencia  
no alrededor de ella,  
ni escaparse de ella  
ni guardarla de nuevo en el inconsciente.

><> <><

Sólo puedes dar aquello que verdaderamente te pertenece.  
Cuándo te sumerges en el sentimiento, comienzas a poseerlo.  
Sólo entonces podrás dejarlo ir y entregárselo a Dios.

"Lo que Dios dispone que experimentemos en cada momento, es lo mejor y lo más santo que nos puede pasar".

Jean-Pierre de Caussade, *"Abandonment to Divine Providence"*, pag 27  
(en inglés, no ha sido traducido al español)

><> <><

Cada acontecimiento en nuestra vida es una invitación ribeteada en oro para que permitamos a Dios que nos atraiga más a las profundidades de su corazón divino.

La oración de bienvenida  
es para mí una manera de "RSVP" a esta invitación abierta.

Timothy Kooock

# **"¿QUIERES TENER LA RAZÓN O QUIERES SER LIBRE?"**

Mary Mrozowski

"La pregunta de Mary me impactó porque siempre  
había asumido que el sendero  
a la libertad era con rectitud y virtud.

Mary indicaba que muchas personas....  
podían tener la razón....  
pero que no eran libres. ...."

Mary Dwyer

## **LIBRES para ESCOGER. ... LIBRES para AMAR**

Dejamos ir aquello a lo que estamos apegados.  
Un apego es algo a lo que nos aferramos,  
inconscientemente o conscientemente,  
en un intento de poseer y controlar  
lo que creemos que trae consigo felicidad.

Entregamos nuestros apegos.

A medida que pasa el tiempo, nos vamos liberando  
y vemos nuestras motivaciones con mayor claridad,  
ello resulta en opciones y decisiones más conscientes,  
con la libertad para escoger, y la libertad para amar.

<>< ><>

"Para mí es un medio de lidiar con las emociones y los sentimientos que surgen cada día. No hay necesidad de racionalizarlos, justificarlos ni glorificarlos.

Sólo son.

La oración de bienvenida me da una 'pausa de 7 segundos' para escoger y decidir qué hacer con ellos"

Padre Carl Arico

Dejar ir es una de las cosas más difíciles para nosotros.

Tenemos una mente que siempre nos da la razón;  
todos los demás están equivocados, pero nosotros estamos  
en lo correcto.

Entonces tenemos las emociones y los sentimientos  
que validan esos pensamientos.

Y lo que debemos hacer es dejar ir  
cualquier cosa que esté ocurriendo en un nivel interior  
y entregarla para así poder ver la realidad  
y lo que realmente está sucediendo  
en lugar de estar percibiendo a través de nuestros pensamientos y  
sentimientos.

Extractos de Mary Mrozowski  
*Taller de Mente Abierta Corazón Abierto*, Oct.14-17, 1993  
Recopilado y editado por Stephanie Iachetta  
Derecho de autor 2005

*Tú buscas la perfección  
y te encuentras con todo lo que te ocurre.*

*Todo lo que sufres  
todo lo que haces  
todas tus inclinaciones  
son un misterio  
bajo el cual Dios te entrega  
mientrás tú te agobias  
persiguiendo en vano ostentosas extravagancias.*

Jean-Pierre de Caussade, "Abandonment to Divine Providence", pag 96  
(en inglés, no ha sido traducido al español)

Jesús entró con sus discípulos a la casa.

Nuevamente la muchedumbre se aglomeró,

Haciendo imposible que tan siquiera pudieran comer.

Cuando sus parientes se enteraron

fueron a buscarlo,

porque se decían, "Está fuera de si."

Marcos 3:20-21

La oración de bienvenida es una separación radical  
del mundo  
de resentimientos, integridad y sentencias...  
un mundo de dualidad adonde  
lo correcto/incorrecto, lo bueno/malo,  
gobiernán nuestra conciencia.

Tomar el camino de Cristo es estar 'fuera de si',  
la mente del mundo capturada en la separación.

Dar la bienvenida y dejar ir  
es uno de los gestos más radicalmente amorosos y llenos de fe  
que podemos hacer en cada momento de cada día.  
Es una llamada hacia lo más alto en lugar de lo más bajo.  
Es un abrazo sincero a toda realidad  
en nosotros mismos y en el mundo.

<>< ><>

La manera de entender esta práctica,  
esta oración,  
es haciéndola.

Sólo la entenderemos  
cuando la hagamos,

porque es absolutamente ilógica e irracional.

Extractos de Mary Mrozowski  
*Taller de Mente Abierta Corazón Abierto, Oct. 14-17, 1993*  
*Recopilado y editado por Stephanie Iachetta - Derecho de autor 2005*

La oración de bienvenida no es simplemente acerca de la sanación de las emociones afflictivas, sino la creación fundamental en tí de algo que nunca había estado ahí antes.

Es Cristo iluminando tu oscuridad como el arbusto que arde pero no se consume, y en ese momento comenzarás a vislumbrar lo que es el auténtico yo.

.... es más de lo que parece en sí contener como herramienta para un despertar interior, y utilizada intencionalmente con este propósito, pudiera llevarte ahí del todo.

Es la práctica más poderosa que conozco para comprometer la atención del corazón y aplicarla a la transformación total del consciente.

Cynthia Bourgealt, "*Centering Prayer and Inner Awakening*"

(en inglés, no ha sido traducido al español)

## LA CASA DE HUÉSPEDES

Esto de ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana una nueva llegada.

Una alegría, una depresión, una mezquindad,  
Alguna revelación momentánea que llega  
Como un visitante inesperado.

Dáles la bienvenida y entreténlos a todos  
Así sean ellos una muchedumbre de aflicciones,  
Quienes barren violentamente la casa hasta  
Vaciárla de sus muebles.

No obstante, trata a cada huésped honorablemente,  
Pudiera estarte limpiando para dar cabida a una delicia nueva.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la maldad,  
Ve a su encuérntro en la puerta riendo e invítalos a pasar.

Agradece que venga quienquiera,  
Porque cada uno ha sido enviado  
del más allá como un guía.

Rumi

# UNA INVITACIÓN DE 40 DÍAS

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

## Durante los primeros 10 días

- Simplemente estás atento a las ocasiones para usar la oración de bienvenida
- Saca tiempo cada mañana y noche para estar consciente de tus pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones y comentarios
- Si practicas ya la oración de bienvenida, renueva tu compromiso para usarla todos los días
- Lee las páginas 1 a 10 (Modulo 2)\* – 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.

- Empieza usando la oración de bienvenida con 'los pequeños contratiempos' para irla poseyendo y comienza a establecerla como una práctica espiritual progresiva. La fidelidad a la práctica en las cosas pequeñas nos prepara para el uso de las cosas más grandes
- Pon notas (Post-it™) en áreas estratégicas de tu casa como recordatorios para comprometerte a la oración de bienvenida
- Revisa al final del día cómo se usó, sin juzgar ni criticar
- Lee las páginas 11 a 20 (Modulo 2)\* – una página diaria.

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

- Asistir o planear asistir a un taller de "Oración de Bienvenida"
- Continuar comprometido con la oración de bienvenida y revisarla al final de cada día. Anota tus observaciones y experiencias
- Practicar, practicar, practicar.
- Lee las páginas 21 a 30 (Modulo 2)\* – una página diaria.

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

- Practicar, practicar, practicar
- Comparte con otros tus experiencias de esta travesía de 40 días en la red de Extensión Contemplativa enviando un correo electrónico con tus experiencias a CLP@contemplativeoutreach.org

\* 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  
Website: [www.oracioncentrante.com](http://www.oracioncentrante.com)