

Thomas Keating, Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa  
Envío 42, octubre 15 a 21

## **Octubre 15 La Oración Centrante**

Amarás al Señor... con todo tu corazón...  
Marcos 12: 30

El movimiento que se instaura al introducir la palabra sagrada como símbolo de nuestra intención de estar abiertos a la presencia y acción de Dios nos lleva poco a poco al nivel espiritual de nuestro ser, o, para usar otra analogía, a una atención receptiva general al flujo mismo de la conciencia y no a lo que está pasando en la superficie. La palabra sagrada es simplemente el símbolo de nuestra intencionalidad. No hay palabra especial, por lo tanto, que sea mejor que otra, excepto que algunas palabras deben evitarse porque provocan una asociación de ideas y la tendencia a pensar en otros asuntos. En esta oración estamos desarrollando la capacidad de esperar en Dios con atención amorosa. El carácter amoroso se expresa por la fidelidad a la práctica y la paciencia al realizarla.

### **Marcos 12:30**

Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón y con toda tu alma, con todo tu espíritu y con todas tus fuerzas.

**Octubre 16**  
**El Símbolo de Nuestra Intención**

Habla, Señor, porque tu siervo escucha  
(*1 Samuel 3:9*)

La palabra sagrada es un gesto de consentimiento de nuestra voluntad espiritual a la presencia de Dios en nuestro ser más íntimo. La palabra aparece en nuestra imaginación, pero no ejerce ninguna función directa de aquietarnos en el nivel de nuestro flujo ordinario de conciencia. Más bien, solamente expresa nuestra intención, la elección de nuestra voluntad de abrirnos y entregarnos a la presencia de Dios. Esta es la diferencia entre la práctica de la Oración Centrante y una práctica que utilice alguna forma de *atención*, como mirar la llama de una vela, repetir un mantra, o visualizar alguna imagen. Es por eso que no necesitamos repetir continuamente la palabra sagrada. Sólo la usamos para mantener nuestra intención de fe y amor hacia Dios. Mientras los pensamientos pasen como barcos en la superficie del río sin atraer nuestro deseo o causarnos aversión, no necesitamos volver a la palabra sagrada. En estas instancias, no hay interrupción en la orientación de nuestra *intención* hacia Dios.

**1 Samuel 3:9**

Si alguien te llama, tú dirás: Habla, Señor, porque tu siervo escucha.

+++

## Octubre 17

### **El Programa del Evangelio para la Transformación**

Cambién su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir...  
*(Romanos 12:2)*

El Evangelio se dirige a la condición humana tal como es. “Arrepíéntanse” - el llamado fundamental del Evangelio para que comience el proceso de sanación – significa “cambiar la dirección en la que estamos buscando la felicidad.” Las diversas direcciones en las que buscamos la felicidad, que traemos desde la niñez, no funcionan. Lentamente nos están matando. Si respondemos a la invitación a arrepentirnos que nos dirige tan amorosamente el médico divino, podremos empezar de inmediato a aprovechar la Terapia Divina. La Terapia implica tanto la relación de amistad como la relación de sanación. Leer el Evangelio desde la perspectiva de la psicoterapia contemporánea nos brinda un diagnóstico detallado de la enfermedad. La oración y la acción contemplativas – la vida bajo la influencia de los Siete Dones del Espíritu (consejo, piedad, fortaleza, reverencia, sabiduría, entendimiento, ciencia) – constituyen el programa del Evangelio para la salud, plenitud y transformación humanas.

#### **Romanos 12:2**

...Cambién su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que es grato, lo que es perfecto.



**Octubre 18**

## **El Reino de Dios**

Busquen primero el Reino de Dios...

*(Mateo 6:33)*

El camino espiritual, o el proceso mismo, es lo que Jesús llamó “el reino de Dios.” Este es un punto muy importante. Aceptar nuestra enfermedad y cualquier daño que nos haya sido infligido por otros o por las circunstancias de la vida es participar en la cruz de Cristo y en nuestra propia redención. En otras palabras, aceptar nuestras heridas no es sólo el comienzo, sino que es la travesía misma. No tiene importancia que no la terminemos. Si estamos en camino, estamos en el Reino. Esto parece ser lo que Jesús está diciendo en las parábolas. Es al soportar nuestras debilidades con compasión, con paciencia y sin esperar que todos nuestros males desaparezcan, que funcionamos mejor en un Reino en el que los insignificantes, los marginados, y la vida diaria son las coordenadas básicas. El Reino está en medio de nosotros.

### **Mateo 6:33**

Busquen primero el Reino y su justicia, y todo lo demás se les dará por añadidura. No se inquieten por el día de mañana; mañana habrá tiempo para preocuparse. Cada día tiene suficiente con sus propios problemas.

+++

**Octubre 19**  
**Nuestro Consentimiento**  
Aquí estoy, porque me has llamado.  
(*1 Samuel 3:8*)

La energía divina es más poderosa cuanto menos la percibimos con nuestras facultades. Cuando nos sentamos a hacer Oración Centrante y establecemos nuestra intención, sabemos que la Presencia Divina ya está allí. No la creamos. Todo lo que tenemos que hacer es consentir. La energía divina se fluye en nuestro interior y a través de nosotros. En su forma más pura está disponible las veinticuatro horas del día en su máxima potencia. Al consentir nos abrimos a Dios tal como Dios es, sin tratar de comprender quién o qué es. Consentimos a la divina presencia sin depender de ningún medio para expresarla, traducirla o interpretarla según nuestra historia personal, nuestro condicionamiento cultural o nuestros prejuicios. Dios se comunica con una única condición: nuestro consentimiento

**1 Samuel 3:8**

El Señor llamó a Samuel por tercera vez. Él se levantó, fue adonde estaba Elí y le dijo: «Aquí estoy, porque me has llamado». Entonces Elí comprendió que era el Señor el que llamaba al joven,

+++

**Octubre 20**  
**La Dirección Espiritual de los Contemplativos**  
Tus consuelos me llenan de alegría.  
(*Salmo 94:19*)

El método de la Oración Centrante implica una considerable interrelación con la psicología - de hecho, estuvo especialmente diseñado como diálogo entre los modelos de psicología contemporánea y el lenguaje clásico del camino espiritual cristiano. En el modelo de la Oración Centrante, el meollo de la purificación cristiana consiste en la lucha con las motivaciones inconscientes, y la oración misma alienta el surgimiento de materiales inconscientes previamente inaccesibles. Por lo tanto, el director espiritual tiene que estar preparado para lo que emerja, no asumiendo el papel de psicoterapeuta sino brindando aliento y, a la vez, reconociendo cuando es posible que se requiera la pericia de algún otro experto.

**Salmo 94:19**

Cuando estoy cargado de preocupaciones, tus consuelos me llenan de alegría.

+++

**Octubre 21**  
**Dirección Espiritual Según se Necesite**

Ustedes son capaces de aconsejarse mutuamente.

(Romanos 15:14)

La dirección espiritual debe dirigirse a dónde se encuentra cada persona. Los principiantes en el camino necesitan instrucciones concretas con respecto a la práctica regular de la oración, una guía simple para la vida, y una recomendación de lecturas. Los que ya han establecido una práctica en la oración necesitan de la Lectio Divina y del estudio, así como de una práctica para la vida diaria. En el capítulo final de mi libro *Invitación a Amar* se sugieren varias prácticas apropiadas. En general, están destinadas a alentar las actitudes contemplativas de consentir y dejar ir rápidamente las emociones que nos producen aflicción y que surgen en la vida diaria. Y, por supuesto, el apoyo se vuelve esencial cuando llegamos a la noche oscura.

**Romanos 15:14**

Por mi parte, hermanos, estoy convencido de que ustedes están llenos de buenas disposiciones y colmados del don de la ciencia, y también de que son capaces de aconsejarse mutuamente.

+++

