

ORACION
CONTEMPLATIVA 101

CAMINO A LA CONTEMPLACION

*Comunidad Contemplativa
Silencio y Plenitud*



LA ORACION CONTEMPLATIVA

Cuando consideramos lo que es la oración, normalmente pensamos que consiste en expresar nuestro corazón, pensamientos o sentimientos en palabras. Pero solamente es una de sus expresiones.

En la tradición cristiana, existe otra forma de relacionarnos con Dios en una forma más íntima: la Oración Contemplativa, considerada un don puro de Dios que se manifiesta *en una apertura total de la mente y corazón, de todo nuestro ser a la Presencia Divina, al Misterio Ultimo*. Esta forma de orar va más allá de cualquier concepto, pensamiento, palabra o emoción.

Por medio de la gracia, abrimos nuestro ser a Dios, que por fe sabemos mora en nosotros, más cercano que el respirar, que el pensar, que el escoger, más inmediato que la consciencia misma.



FUNDADOR PADRE THOMAS KEATING

El P. Thomas Keating O.C.S.O. nació; en N Y en 1923, entró; a la orden Cisterciense en 1944 en Valley Falls, Rhode Island, catorce años después fue nombrado superior del monasterio de San Benito en Snowmass, Colorado y en 1961 fue nombrado abad de la Abadía de San José en Spencer Massachusetts. En 1981 después de; veinte años en Spencer, regresó a Snowmass.

MEDITA EN ESTO...

“La oración contemplativa es el mundo o dimensión en donde Dios puede hacer lo que quiera. Entrar en ese campo es la aventura mas grande.

Es abrirse al Ser infinito y por lo tanto a posibilidades infinitas. Nuestros mundos privados, creados por nosotros mismos, llegan a su fin; aparece un mundo nuevo dentro y fuera de nosotros y lo imposible se convierte en una experiencia que sucede a diario”

P. THOMAS KEATING



Casi todas las personas viven
en la periferia de su ser.

Lo trágico no es la muerte;
lo trágico es que un hombre
pueda morir, sin haber tenido
la más mínima idea de la
RIQUEZA INFINITA que tenía
DENTRO

un ermitaño.

CONTEMPLAR

La Oración Centrante es un método diseñado para facilitar el **desarrollo de la Oración Contemplativa, preparando nuestras facultades para recibir ese don.**

Es un intento de presentar enseñanzas de antigua sabiduría cristiana en una forma actualizada. La Oración Centrante no intenta sustituir otros tipos de oración, **sino iluminar y profundizar su significado.**

Es al mismo tiempo, una relación con Dios y una disciplina para fomentar el crecimiento de la misma. Es un método que nos conduce más allá de conversación con Cristo a **una comunión íntima con El.**



CONDUCE A LA ORACION CONTEMPLATIVA

Base Teológica, la fuente de la Oración Centrante, como la de todos los métodos que conducen hacia la Oración Contemplativa, es la Trinidad que habita en nosotros: Padre, Hijo, y Espíritu Santo (Divina Morada Interior).

El enfoque de la Oración Centrante es la profundización de nuestra relación con el Cristo vivo.

Tiende a construir comunidades de fe y une a los miembros con vínculos de amistad y amor mutuos.

LA RAIZ DE LA ORACION: DESCANSAR EN DIOS

Escuchar la Palabra de Dios en las Escrituras (Lectio Divina) es una de las formas tradicionales de cultivar nuestra amistad con Cristo. Es un modo de escuchar los textos de las Escrituras como si estuviéramos en conversación con Cristo y el nos sugiriera los temas de conversación.

El encuentro diario con Cristo y la reflexión en su Palabra, nos conduce más allá de la mera familiaridad a una relación de amistad, confianza y amor. La conversación se simplifica culminando en comunión.

Gregorio Magno del siglo VI, resumiendo la tradición contemplativa cristiana, la expresa como un “DESCANSAR EN DIOS.”

Este fue el significado clásico del término “Oración Contemplativa” durante los primeros dieciséis siglos.



PALABRAS DE SABIDURIA DE JESUS

La Oración Centrante está basada en la enseñanza de Jesús en el Sermón de la Montaña:

"Tú, cuando ores, entra en tu aposento, cierra la puerta y ora a tu Padre, que comparte tus secretos, y tu Padre, que ve lo secreto, te recompensará":

Mt. 6,6

La Oración Centrante también ha recibido inspiración de la Tradición Contemplativa Cristiana, como de Juan Casiano, el autor anónimo de "La Nube del No Saber," Francisco de Sales, Teresa de Avila, Juan de la Cruz, Teresita de Lisieux, y Thomas Merton.





Tú, cuando ores, entra en tu aposento, cierra la puerta y ora a tu Padre, que comparte tus secretos, y tu Padre, que ve lo secreto, te recompensará"

Mt. 6,6



Algunas citas del Silencio en la La Palabra



SALMO 46, 11

Estad quietos y conoced que Yo soy Dios.



ISAIAS, 45,15

Realmente en ti, está Dios escondido, el Dios de Israel, El Salvador.



ISAIAS, 30,15

En la Conversión y en la calma está la salvación y su seguridad en una perfecta confianza.



ISAIAS, 26,20

Entra, pueblo mio, en tus habitaciones, y cierra la puerta tras de tí, escóndete un momento, hasta que pase la cólera.

4

PAUTAS PARA HACER LA ORACIÓN

PAUTA NO. 1 ESCOJA UNA PALABRA SAGRADA

Escoja una palabra sagrada como símbolo de su intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en su interior.

PAUTA NO. 2 SENTADO COMODAMENTE

Con los ojos cerrados, sosiéguese brevemente e introduzca silenciosamente la palabra sagrada como símbolo de su consentimiento a la presencia y la acción de Dios en su interior.

PAUTA NO. 3 REGRESE A LA PALABRA SAGRADA

Cuando se de cuenta que está reteniendo un pensamiento,* regrese muy suavemente a la palabra sagrada.

PAUTA NO. 4 PERMANEZCA CON LOS OJOS CERRADOS

Al final del período de oración, permanezca en silencio, con los ojos cerrados, por un par de minutos.

PRACTICA DE LA ORACION



PAUTA 1

Escoja una palabra sagrada como símbolo de su intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en su interior.

- Una simple mirada interior hacia la Divina Presencia o notar la respiración puede resultar más adecuado que la palabra sagrada para algunas personas.
- La palabra sagrada expresa nuestra intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en nuestro interior.

PRACTICA DE LA ORACION



CONT. DE PAUTA NO. 1:

Use una palabra de 1 o 2 sílabas. Como Dios, Jesús, Abba, Padre, Madre, María, Amén, Señor. Otras posibilidades: Amor, Oye, Paz, Sí, Fe, Kyrie.

- La palabra sagrada es sagrada no por su significado inherente, sino por el significado que le damos como expresión de **nuestra intención y de nuestro consentimiento.**

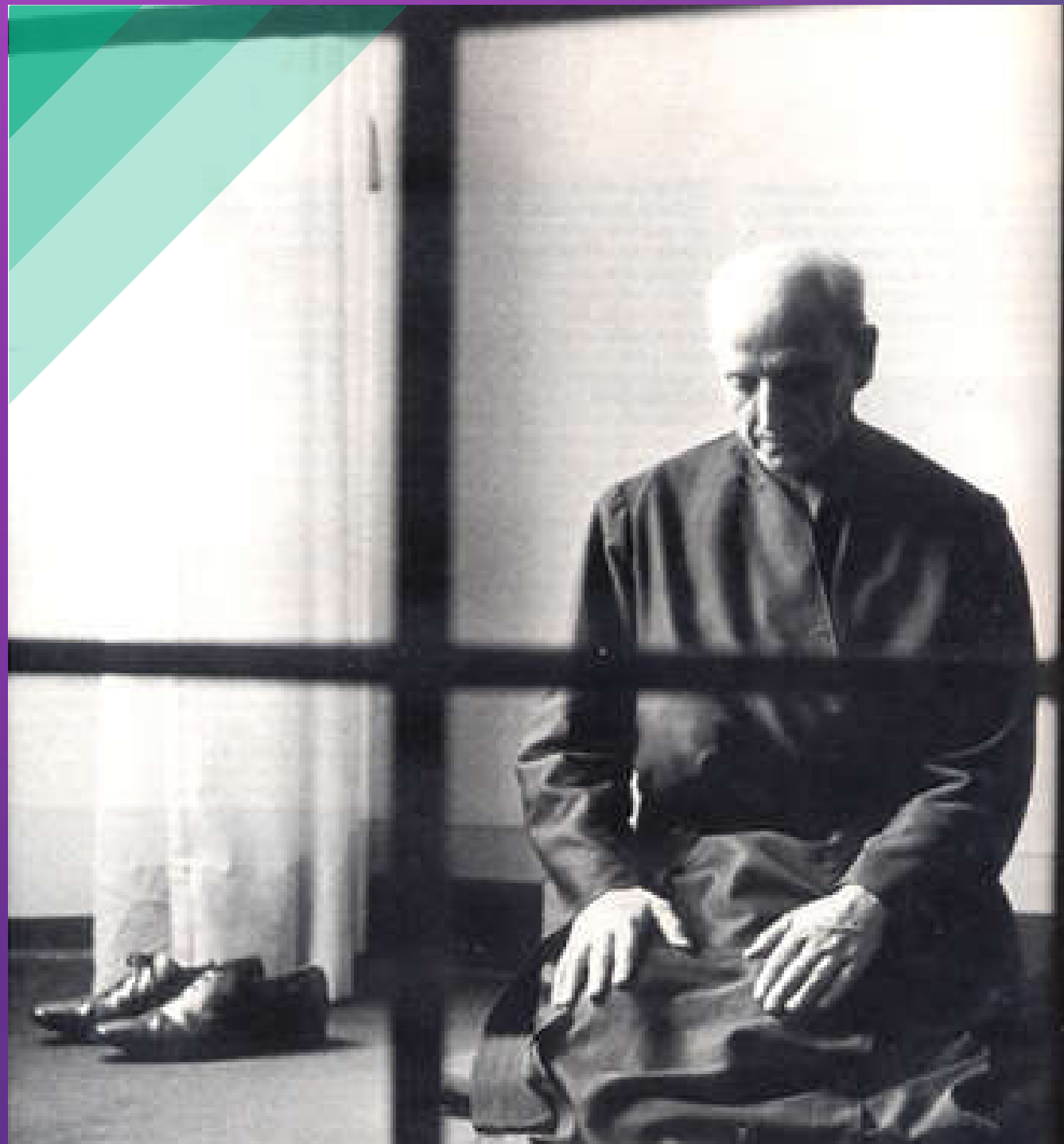
PAUTA NO. 2 :



Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, sosiéguese brevemente e introduzca silenciosamente la palabra sagrada como **símbolo de su consentimiento a la PRESENCIA y acción de Dios en su interior.**

- El decir “sentado cómodamente” significa que debemos estar relativamente cómodos, pero no al extremo de inducir el sueño durante el período de oración.

CONT. PAUTA NO. 2 :



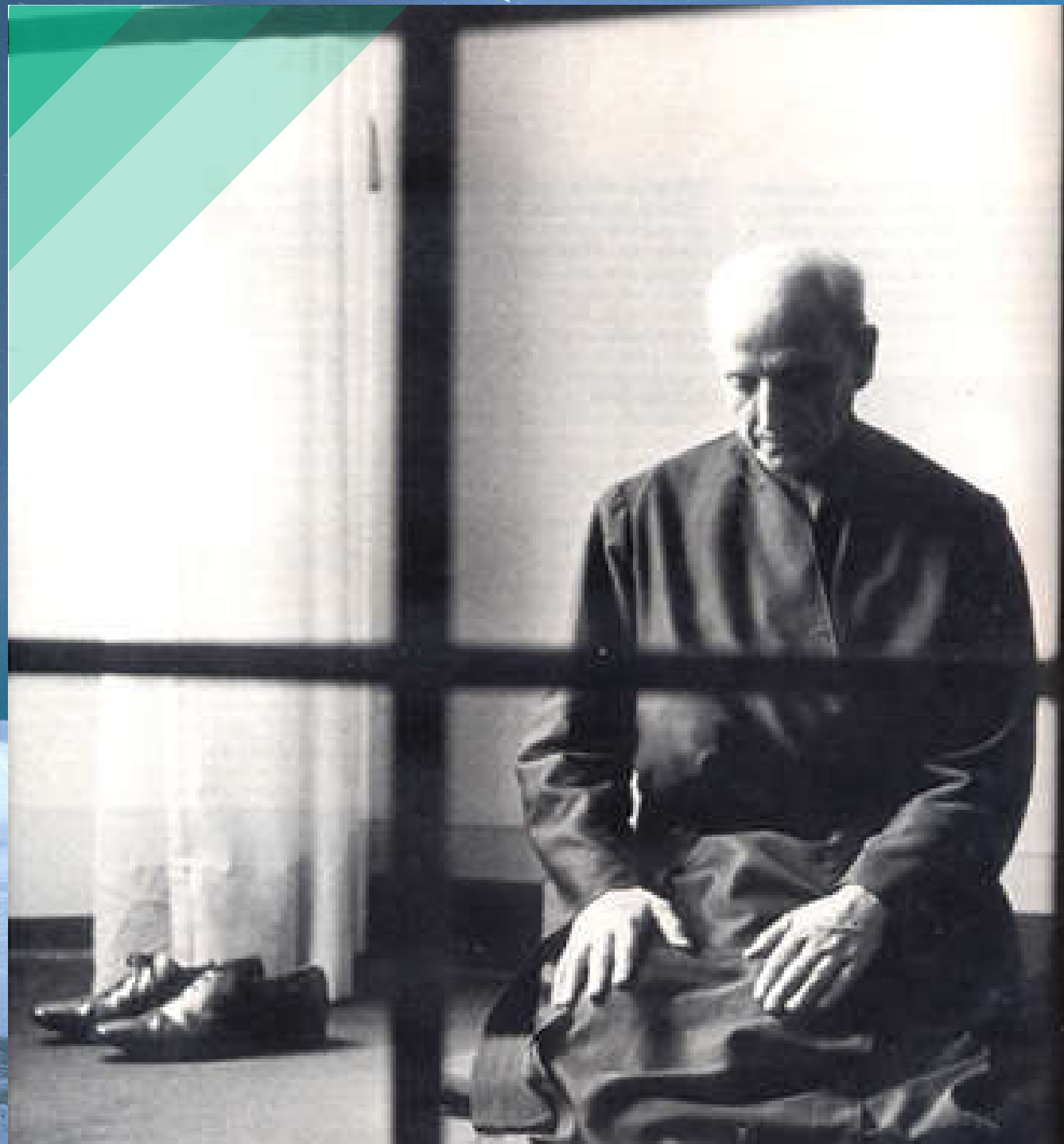
- **CUALQUIERA QUE SEA LA POSICIÓN QUE ESCOJAMOS, MANTENEMOS LA ESPALDA RECTA.**

- **Cerramos los ojos** como símbolo de dejar pasar nuestros pensamientos y emociones y lo que está ocurriendo a nuestro alrededor

- Introducimos la palabra sagrada en silencio suavemente, como si dejáramos caer una pluma sobre una motita de algodón.

- Si nos quedamos dormidos, al despertar continuamos la oración.

PAUTA NO. 3 :



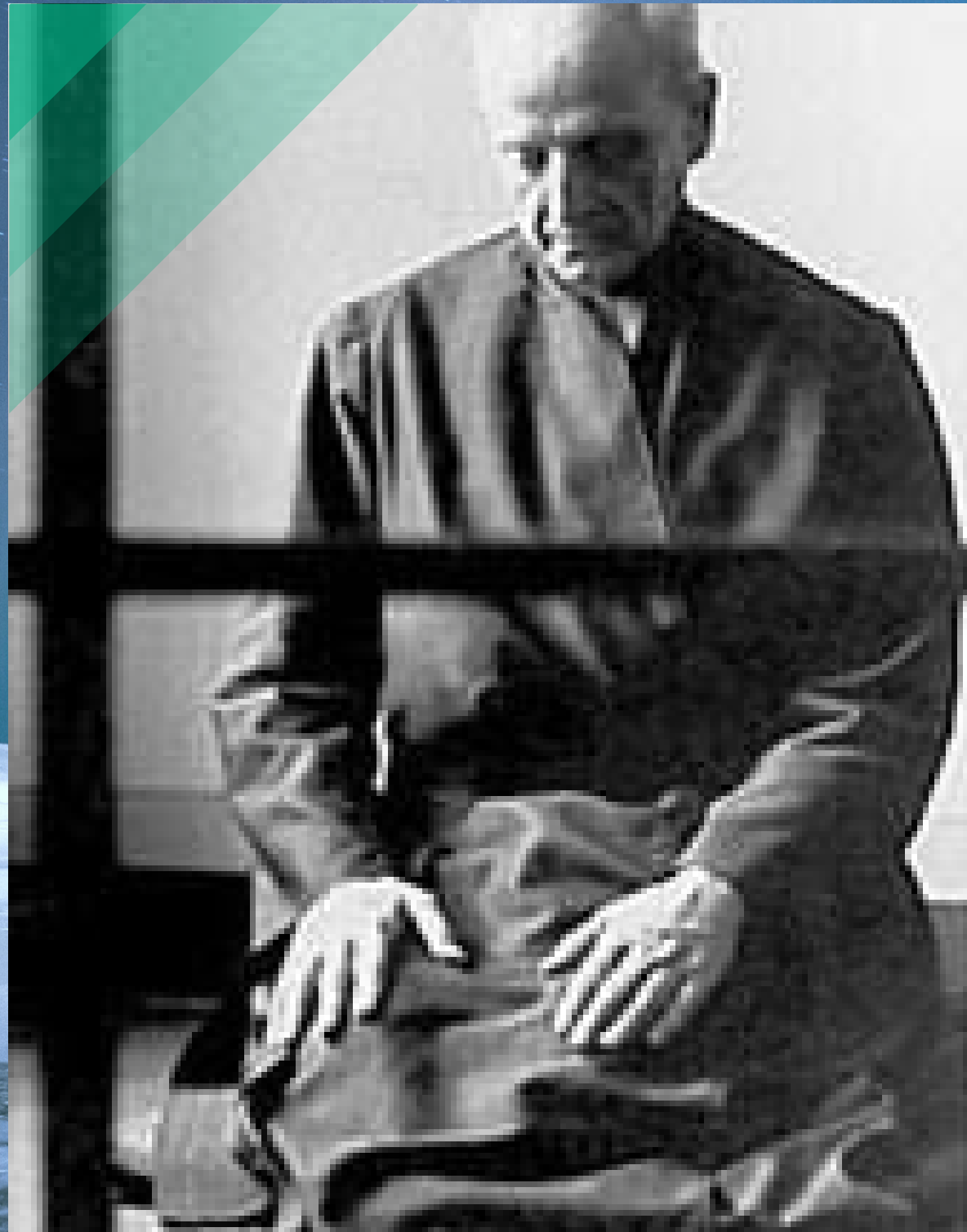
• CUANDO SE DE CUENTA DE QUE ESTÁ RETENIENDO UN PENSAMIENTO,

Cuando se de cuenta de que está reteniendo un pensamiento, regrese muy suavemente a la palabra sagrada.

- **“Regresamos muy suavemente a la palabra sagrada”** con un mínimo de esfuerzo. Esta es la única actividad que realizamos durante el período de la Oración Centrante.

- Durante el curso de la Oración Centrante, la palabra sagrada puede tornarse vaga o desaparecer. •

CONT. PAUTA NO. 3 :



LOS PENSAMIENTOS SON UNA PARTE INEVITABLE, INTEGRAL Y NORMAL DE LA ORACIÓN

Los pensamientos son una parte inevitable, integral y normal de la Oración Centrante.

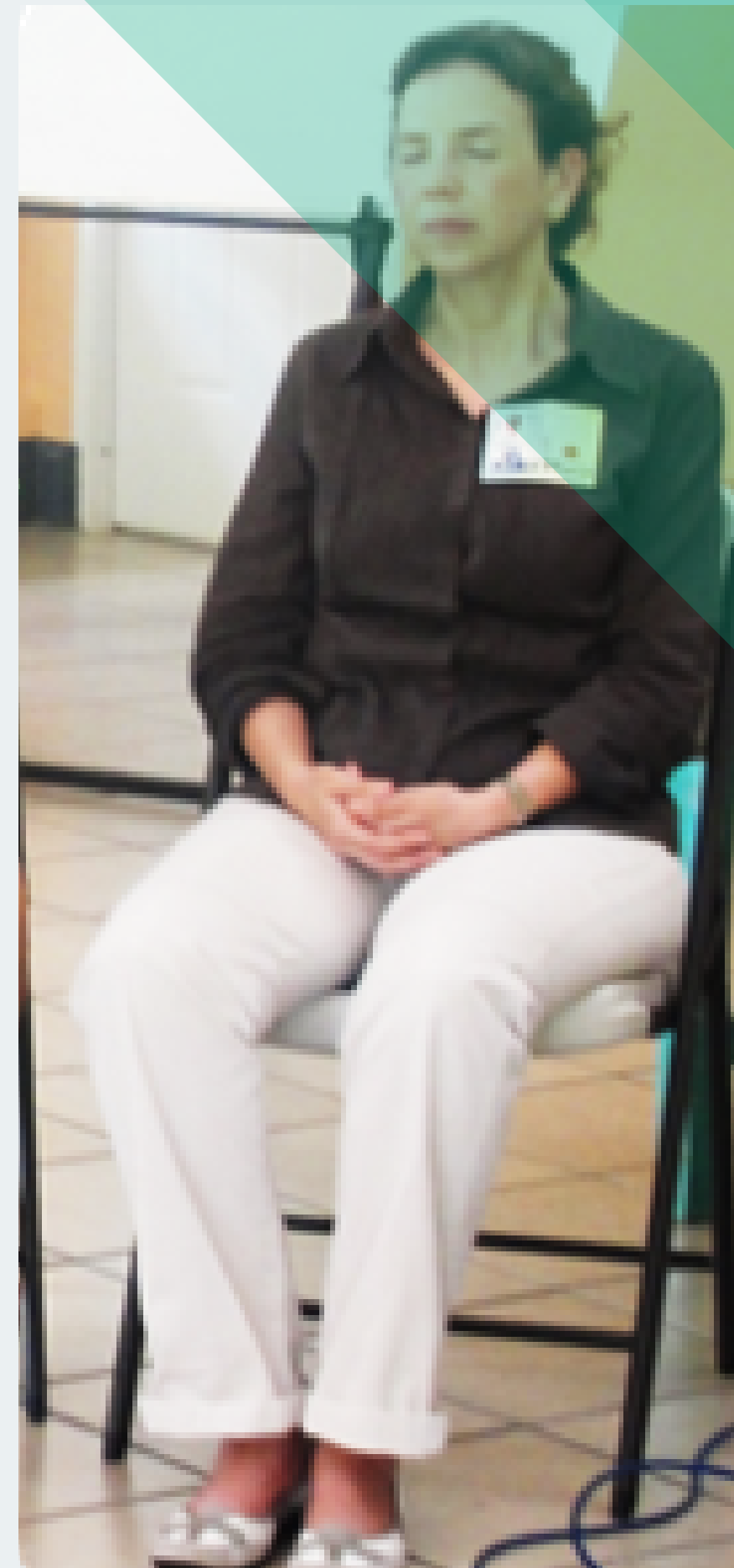
- La palabra “pensamientos” es un término general que denota cualquier percepción, incluyendo sensaciones corporales, estímulos sensoriales, sentimientos, imágenes, recuerdos, planes, reflexiones, conceptos, comentarios y experiencias espirituales.

PAUTA NO. 4 :

Al final del período de oración, permanezca en silencio, con los ojos cerrados, por un par de minutos.

Los dos minutos adicionales nos ayudan a llevar la atmósfera de silencio a la vida cotidiana.

- Si se hace esta oración en grupo, el guía puede recitar lentamente el Padre Nuestro, mientras los demás escuchan. subtítulo





DON DE LA CONTEMPLACION

El término oración centrante se refiere al primer escalón que te prepara para recibir el don de la contemplación,



EL METODO TE PERMITE...

El método de la Oración centrante te permite aprender a **aquietar todas tus facultades...** y El que ve la intención de tu corazón te hará el inmenso regalo de recibir el don de contemplar a Dios.



DURANTE EL PERÍODO DE ORACIÓN, PUEDEN SURGIR VARIOS TIPOS DE PENSAMIENTOS:

*Introspecciones o descubrimientos psicológicos importantes.

- Divagaciones ordinarias de la imaginación o la memoria.

- Auto-reflexiones, tales como “¿Estaré haciendo esto bien?” “¡Qué paz tan maravillosa ésta!”

- Pensamientos y sentimientos que surgen de la descarga del inconsciente.

- Pensamientos o sentimientos atractivos o repulsivos.

- Cuando se de cuenta de que está reteniendo un pensamiento regrese muy suavemente a la palabra sagrada.





DURANTE EL PERÍODO DE ORACIÓN, PUEDEN SURGIR VARIOS TIPOS DE PENSAMIENTOS:

. 2. Durante esta oración, evitamos analizar nuestra experiencia, dar cabida a expectativas, o tratar de alcanzar metas específicas, tales como:

- Lograr tener una experiencia espiritual
- Tratar de sentir paz o consuelo
- No tener pensamientos.
- Poner la mente en blanco.
- Repetir la palabra sagrada constantemente

ASPECTOS PRACTICOS DE LA ORACIÓN

ESCOJA EL TIEMPO DE SU
ORACION

ENCUENTRE UN LUGAR
TRANQUILO EN SU CASA

HAGA LA ORACION EN UN
SILLON COMODO

Otros puntos prácticos



TIEMPO MINIMO 20 MINUTOS

Se recomiendan dos períodos diarios, uno por la mañana y el otro por la tarde o temprano en la noche. Con la práctica, el tiempo puede extenderse a 30 minutos o más.



AL FINALIZAR EL TIEMPO DE ORACION

Para indicar que ha terminado el período de oración, puede usarse un cronómetro que no tenga un tic-tac audible y que no haga un sonido estridente al final.



SI SIENTE ALGO EN LA ORACION

Podemos notar dolores leves, picazón o espasmos en alguna parte del cuerpo o una especie de inquietud general. Estos usualmente se deben a que se ha desatado algún nudo emocional en el cuerpo

COMPROMETETE CON LA PRACTICA 30 DIAS...

EMPIEZA CON 10 MINUTOS

La primera semana inicia
con 10 minutos

En la segunda semana pasa
a los 20 minutos en cada
tiempo de oración .

NO DIGAS ESTA ORACIÓN NO ES PARA MI...

Tu vida y la de tu familia
pasan por el **DESPERTAR A
LA VIDA**, a **LA PAZ**, a la
ALEGRÍA, al **AMOR** que te
regala como un Don la
contemplación

SE ULTRA- PACIENTE CONTIGO.

Al inicio tu gran batalla
serán los pensamientos,
suéltalos sin resistencia , es
la única actividad en la
oración, vuelve suavemente
a tu palabra sagrada.



LOS FRUTOS PRINCIPALES DE LA ORACIÓN CENTRANTE, QUE CON LA PRACTICA SE TRANSFORMA EN ORACIÓN CONTEMPLATIVA, SE EXPERIMENTAN EN LA VIDA DIARIA Y NO DURANTE EL PERÍODO DE ORACIÓN.

LA ORACIÓN CENTRANTE NOS FAMILIARIZA CON EL PRIMER LENGUAJE DE DIOS, QUE ES EL SILENCIO..

FORMA DE PROFUNDIZAR EN LA ORACION

- 1 Practique dos períodos diarios de Oración Centrante de 20 a 30 minutos cada uno.
2. Escuche la Palabra de Dios en las Escrituras y estudie “Mente Abierta, Corazón Abierto.”
3. Visite nuestra página web para acceder recursos en línea, prácticas, cursos y grupos.
4. Únase a un grupo de Oración Centrante • El grupo estimula a los miembros a que perseveren en sus práctica individuales. • Ofrece una oportunidad de apoyo y de compartir la travesía espiritual. • Proporciona una oportunidad regular de recibir orientación más a fondo





COMPROMETETE A LA PRACTICA DIARIA.

Dos veces al día 20 minutos cada vez

VISITA LA PAGINA WEB .

Hay mucho material disponible para crecer y madurar en la práctica de la oración contemplativa.

UNETE A LA CAPILLA VIRTUAL: SILENCIO Y PLENTITUD

En la pagina web encontrarás el horario de la Capilla

Zoom ID: 7651049177

Password 1234567



María, modelo de Contemplación

CONTACTANOS

www.aidamariaherdocia.com

Silencio y plenitud



amherdocia@gmail.com

+505-8867-7702

sonialugo@hotmail.com

+505-8887-2292

yhanona@gmail.com

+1(305)590-71-90

durbinagonzalez@yahoo.com

+505-8880-2142