

ELIZABETH SMITH  
JOSEPH CALMERS

UN AMOR MÁS PROFUNDO  
UNA INTRODUCCIÓN  
A LA ORACIÓN CENTRANTE

---

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2008

# ÍNDICE

PRÓLOGO, <i>por Thomas Keating, O.C.S.O.</i> . . . . .	9
PREFACIO DE LOS AUTORES . . . . .	11
1. LA ORACIÓN COMO RELACIÓN . . . . .	13
2. CRECER EN LA ORACIÓN . . . . .	21
3. EL MÉTODO DE LA ORACIÓN CENTRANTE . . . . .	39
4. EL USO DE LA PALABRA SAGRADA . . . . .	53
5. EL FRUTO DE LA ORACIÓN CENTRANTE . . . . .	65
6. ORACIÓN CENTRANTE Y ORACIÓN CONTEMPLATIVA . . . . .	81
7. EXTENSIÓN EN LA VIDA DIARIA . . . . .	89
8. EL FALSO YO . . . . .	101
9. UN AMOR MÁS PROFUNDO . . . . .	119
10. APÉNDICE 1. EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA . . . . .	135
11. APÉNDICE 2. ORACIONES ACTIVAS . . . . .	139

## P R Ó L O G O

---

Elizabeth Smith, directora de Extensión Contemplativa en el Reino Unido, y el Rvdmo. Joseph Calmers, O.Carm., prior general de la orden del Carmen, han colaborado para proporcionarnos una síntesis excelente del trasfondo conceptual de la Oración Centrante y el itinerario contemplativo cristiano tal como se encuentra en tres libros que he dedicado a estos temas: *Open Mind, Open Heart; The Mystery of Christ* e *Invitation to Love*<sup>1</sup>. La instrucción y la guía contenidas en estas páginas son la continuación necesaria del Taller de Introducción a la Oración Centrante. Especialmente en los lugares donde es difícil obtener la mencionada trilogía, los lectores pueden encontrar en esta obra una síntesis que ha sido elaborada concienzuda y rigurosamente, y que incluye toda la información esencial en un solo libro. Estoy profundamente agradecido a los autores.

THOMAS KEATING, O.C.S.O.

---

1. *Mente abierta, Corazón abierto; El Misterio de Cristo e Invitación a Amar*. Estas 3 obras están traducidas al castellano por la Editorial Desclée De Brouwer.

## P R E F A C I O D E L O S A U T O R E S

---

Este libro es fruto de la experiencia que hemos tenido enseñando, pero sobre todo practicando, la Oración Centrante a lo largo de varios años. Como nos ha resultado útil en nuestra vida, sencillamente queremos compartir nuestra experiencia con otras personas. Gran parte de lo que hemos escrito se basa en las ideas del padre Thomas Keating, el trapense norteamericano que fundó Extensión Contemplativa en los Estados Unidos a fin de enseñar la Oración Centrante en el contexto de la tradición contemplativa cristiana y de sostener a quienes emprenden este camino de oración.

Queremos dar a conocer de un modo más amplio los escritos de Thomas Keating porque creemos que tiene mucho que ofrecer a quienes desean responder incondicionalmente a la invitación de Cristo a entrar en una relación íntima con Dios. Creemos que este sencillo libro introductorio puede servir de ayuda a quienes están buscando.

Nuestro deseo es que quienes lean este libro se sientan movidos a seguir consintiendo la presencia y la acción de Dios en su vida. Nuestra oración por los lectores está tomada de san Pablo:

“Por eso doblo mis rodillas ante el Padre, de quien toma nombre toda familia en el cielo y en la tierra, para que os conceda, por la riqueza de su gloria,

fortaleceros interiormente, mediante la acción de su Espíritu; que Cristo habite por la fe en vuestros corazones, para que, arraigados y cimentados en el amor, podáis comprender con todos los santos la anchura y la longitud, la altura y la profundidad, y conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, y os llenéis de toda la plenitud de Dios.

A Aquel que tiene poder para realizar todas las cosas incomparablemente mejor de lo que podemos pedir o pensar, conforme al poder que actúa en nosotros, a él la gloria en la Iglesia y en Cristo Jesús por todas las generaciones y todos los tiempos. Amén” (Efesios 3,14-21).

# I

## LA ORACIÓN COMO RELACIÓN

---

Hay muchas formas diferentes de orar, y cada forma es valiosa siempre y cuando nos ponga en contacto con Dios. Lo que importa es que oremos realmente, porque a través de la oración nos relacionamos con Dios. Cada uno de nosotros ha sido llamado y ha recibido poder para responder a la invitación a una relación íntima con Dios. Jesús prometió que él y el Padre pondrían su morada en quienes guarden su palabra (Juan 14,23). Jesús no quiere que seamos sólo discípulos, sino que lleguemos a ser amigos: “Ya no os llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; a vosotros os he llamado amigos, porque os he dado a conocer todo lo que he oído a mi Padre” (Juan 15,15). Somos llamados a una relación con Cristo. El objetivo de esta relación es que vayamos y demos fruto, un fruto que dure (Juan 15,16). Cuando más nos asemejemos a Cristo, más fructíferas serán nuestras vidas.

Para crecer en nuestra relación con Cristo y, en definitiva, para llegar a ser amigos suyos, necesitamos aprender todo lo posible acerca de cómo relacionarnos con él. Jesús proclamó que el segundo mandamiento, el amor al prójimo, era como el primero, el amor a Dios con todo el corazón y con toda el alma (Mateo 22,38-39). El nuevo mandamiento que dio a sus discípulos fue que se amaran unos a otros como él los había amado (Juan 13,34). Podemos aprender mucho de nuestras relaciones humanas ordina-

rias. Nuestras relaciones nos cambian. En cierto sentido, nos hacemos semejantes a las personas que amamos; por ello, cuando el Espíritu nos lleva a entrar en una relación más profunda con Cristo, somos transformados y, por lo tanto, nos hacemos más semejantes a él. Hay, claro está, una diferencia importante entre nuestra relación con Cristo y nuestras relaciones humanas, una diferencia que es central para comprender adecuadamente la espiritualidad cristiana. En esta relación Cristo toma siempre la iniciativa. Podemos ir hacia Cristo porque él nos ha llamado primero y nos ha atraído hacia sí. Cualquier movimiento hacia Cristo, cualquier movimiento hacia el bien, ocurre debido a la presencia y la acción del Espíritu. Podemos buscar a Dios sólo porque ya hemos sido encontrados por Dios. Está claro que tenemos un papel crucial en la relación porque somos libres para hacer oídos sordos a las mociones del Espíritu y actuar en sentido contrario a ellas. Ningún modelo por separado puede definir por completo la relación de Dios con nosotros, pero un modo que puede resultarnos útil es observar cómo crecemos en las relaciones humanas ordinarias y después aplicar el mismo proceso a nuestra participación en la vida de Dios.

Como en toda relación, hay varios niveles de intimidad y somos libres para escoger y permanecer en aquel nivel donde nos sentimos cómodos. Todos tenemos derecho a permanecer dentro de nuestros límites. Tenemos derecho a decir “¡hasta aquí y nada más!” y a optar por limitar la autorrevelación que exige una intimidad creciente. De un modo muy general podríamos decir que hay cuatro niveles de relación humana: conocimiento mutuo, trato amistoso, amistad e intimidad. Observaremos cada etapa y veremos cómo se desarrolla normalmente una relación, teniendo presente que nuestras relaciones humanas pueden ser un espejo de nuestra relación con Dios.