

buenas; o puede ser que alguien prefiera aliento, vida, sí, clemencia, o cualquier palabra que nos ayude a soltar nuestros pensamientos. Cuando notemos que estamos siendo capturados por pensamientos, simplemente retornamos en silencio a la palabra sagrada y los dejamos ir. Llamamos a la palabra “sagrada” no por serlo de una manera religiosa, como un “mantra,” sino que es sagrada por lo que significa para nosotros.

Como practicar la Oración Centrante

1. Antes de comenzar, escoge una palabra sagrada como símbolo de tu intención de consentir a la presencia y la acción del Dios dentro de ti.
2. Siéntate cómodamente, cierra los ojos y comienza a aquietarte. Respira varias veces lenta y profundamente para ayudar a relajarte y mantenerte cómodo. Recuerda tu intención de consentir a la presencia y acción de Dios dentro de ti, y luego, introduce tu palabra sagrada en silencio.
3. Cuando te des cuenta que estás reteniendo un pensamiento* regresa muy suavemente a tu palabra sagrada. El tener pensamientos es normal. Déjalos que vengan, acéptalos, y déjalos que se vayan. Haz esto cada vez que te des cuenta que los pensamientos han captado tu atención. No te des por vencido aún cuando te sea difícil al principio.
4. Al terminar tu tiempo de oración, quédate relajado por unos minutos mientras retornas a tu consciencia normal. No te apresures a evaluar tu período de oración. A su tiempo, un cierto sentido de paz y reposo surgirán en tu interior.

*Los pensamientos se refieren a cualquier idea, sentimiento, emoción, recuerdo, sensación física, imagen, reflexión, plan, opinión o experiencia espiritual que entra a nuestra percepción y consciencia, incluyendo ideas sobre Dios, o sobre Jesús. Es cualquier cosa que crea una narrativa que nos “saque” de nuestra intención de aquietarnos y permanecer en silencio.

Efectos de la Oración Centrante

AL COMENZAR ESTE VIAJE AL INTERIOR durante nuestra Oración Centrante, a veces nos podemos sentir desanimados al enfrentarnos con sentimientos enterrados de ira, duelo, lujuria y miedo, quizás recordando traumas que habíamos olvidado hace mucho tiempo. Este tipo de “descarga” emocional es, de hecho, una señal que el proceso está funcionando. Nos ayuda a reconocer los motivos escondidos que influenciaron nuestras decisiones. La mayoría del tiempo, estas emociones complicadas y recuerdos nos vienen fuera del tiempo de oración. Es simplemente porque una profunda transformación está ocurriendo en nuestra travesía espiritual.

*La Práctica de la Oración Centrante me ayuda a lidiar con todos esos eventos y recuerdos de los que he escogido huir, especialmente los más dolorosos y vergonzosos. Encuentro que cuando me enfrento a ellos, poco a poco pierden su poder sobre mí.
D.D. Prisión de Folsom*

OTRAS VECES LOS EFECTOS de la Oración Centrante casi no se notan. Gradualmente nuestra perspectiva se amplía, dándonos la capacidad de no tomar personalmente las acciones de aquellos que nos rodean. Un sentido de paz empieza a nacer en nosotros. Aprenderemos a soltar y dejar que otros sean quienes son y a aceptar a otros por quienes son y cómo son.

MUY PRONTO COMENZAREMOS a percibir cambios en nuestras actividades diarias. Nuestras perspectivas, actitudes y reacciones mejoran y se vuelven más como las que preferimos. Todos somos diferentes. El desarrollo que ocurre no sigue un horario o patrón fijo. No hay ninguna manera fácil o rápida de cambiar ni reparar el daño de toda una vida, pero los resultados nos animarán a continuar nuestros esfuerzos espirituales. Recordemos que nuestra mejor forma de pensar, actuar, y planear terminó llevándonos a la prisión. La Oración Centrante podría ser la práctica que necesitamos para traernos un cambio.

*La Oración Centrante me ha dado una experiencia de libertad. Me ha cambiado para siempre. He encontrado quien soy, y la bendición de tener un grupo de Oración Centrante disponible donde estoy.
N.B., Folsom Prisión de Mujeres*

A TRAVÉS DE LOS SIGLOS, un sinnúmero de personas buscando la verdad han encontrado paz, serenidad e iluminación espiritual al explorar el Silencio interior. Para aquellos de nosotros que estamos encarcelados, esta práctica verdaderamente

Para recibir más información, inclusive el libro
*“El encuentro con el Dios interior:
la oración contemplativa para prisioneros”*
y otros materiales gratis para prisioneros, escribir a:

Prison Contemplative Fellowship
P.O. Box 1086
Folsom, CA 95763-1086

office@uspcf.org

**ENCARCELADO
PERO
LIBRE**

ESTE FOLLETO BREVE ha sido escrito para ayudar a personas que se encuentran encarceladas para que hallen fortaleza y propósito durante este período de prueba y tribulación. Hay muchas personas sinceras y con experiencia en las prisiones y cárceles por todo el país que me han ayudado a escribir este folleto. Tiene sus raíces en las escrituras de gente sabia y santa de todas las tradiciones de fe, orientales y occidentales, desde los tiempos más antiguos hasta hoy en día.

SI EMPIEZAS A PENSAR que este folleto es inútil o no es nada para ti, por favor no lo tires. Guárdalo o dáselo a otra persona. Puede ser que algún día quieras ver lo que te puede ofrecer. Quizás te pueda ayudar a salir del hoyo que has excavado para ti mismo. Es tu decisión.

Empezando de Nuevo

MUCHOS DE NOSOTROS que hemos estado en la prisión o en la cárcel por mucho tiempo reconocemos que estamos llenos de ira, frustración y sentimientos conflictivos que tienen que ver con otra gente, la vida en general y las decisiones que hemos tomado. Nos han dicho que es comprensible y natural que tengamos esos sentimientos. Pero rara vez nos dicen cómo hacerles frente de una manera honesta y constructiva. Muchos de nosotros hasta hemos probado algunas prácticas religiosas que no nos dieron buen resultado. Se nos dice que es necesario resolver estos sentimientos para encontrar liberación, ya sea dentro o fuera de los muros de la prisión. Sin embargo, es muy difícil encontrar algo que nos sirva.

ESTE FOLLETO puede ayudarte. Describe una antigua oración silenciosa que algunos llaman meditación (y a veces también llamada contemplación), que nos permite llegar al fondo de la ira, el dolor y la frustración que están encerradas en lo profundo de nuestro interior y de hecho, transformarlos en algo

mucho más útil y liberador. Este tipo de meditación, que se llama Oración Centrante puede cambiarnuestra perspectiva de la vida y darnos paz mental. Se puede usar como el undécimo paso en el programa tradicional de los Doce Pasos. Para muchas personas, provee un auto-conocimiento más profundo que puede ayudar cuando nos presentamos ante la Junta de Libertad.

¿En qué manera es diferente esta meditación en comparación a las oraciones típicas?

SIN IMPORTAR LO QUE hayamos hecho antes, ni quienes pensamos que somos ahora, tenemos la oportunidad y la capacidad de cambiar. Tal vez pensemos que hemos caído tan bajo que no hay nada que podamos hacer ahora que pueda ayudarnos o cambiarnos. Tal vez creamos que ya hemos recitado todas las oraciones que se supone que debíamos ofrecer y no nos ayudaron. Pero la Oración Centrante, es otro tipo de oración. Esta oración silenciosa meditativa es una oración sin palabras, que nos permite enfrentar nuestros pensamientos más profundos, las autocríticas, y en especial el odio hacia nosotros mismos. Funciona con o sin una relación con Dios. No es necesario tener experiencia religiosa o si llamamos a Dios Jesús, Allah, Padre, Brahman, o no le damos nombre. Esta oración sirve para cualquier persona que esté dispuesto a practicarla.

No dejes que el silencio te asuste. Es una experiencia que llenará tu vida de fuego y amor de Dios al reconocer tu verdadero yo.
H.L., California Health Care Facility

¿Cómo puede ser que, sentándome con los ojos cerrados y pareciendo un tonto, me ayude a sobrevivir esta vida en la prisión?

DESPUÉS DE DÉCADAS de ser zarandeados dentro del circo de movidas ilícitas en la prisión, metiéndonos en conflictos con la Guardia Correccional de la prisión y estando constantemente puestos a prueba en este ambiente deshumanizante y depredador en la prisión, hemos encontrado que practicar diariamente la meditación nos ha dado la habilidad de mantenernos enfocados y relajados en medio de situaciones tensas. En lugar de morder el anzuelo, enfurecernos y después encontramos en una celda de aislamiento, ahora somos más capaces de desacelerar nuestras reacciones naturales en cualquier situación y optar por acciones que sirven nuestro mejor interés. Con esta práctica, no solamente sobrevivimos, florecemos. Comprendemos que la oración de silencio sorprendentemente nos da una perspectiva más amplia de quienes somos en verdad y que es lo que realmente está sucediendo a nuestro alrededor.

¿Cómo es esta práctica de la Oración Centrante?

NO DEBEMOS DE DEJAR que el término Oración Centrante nos engañe. No importan las creencias religiosas que tenemos, ni si hemos sido religiosos jamás. Este método de meditación puede trabajar en nuestras vidas y ayudarnos a cambiar.

Yo, un hombre encarcelado por casi 24 años, puedo declarar que la práctica de la Oración Centrante me ha ayudado a crear una relación más profunda con Dios, en un ambiente de paz, confianza, apoyo y fraternidad entre mis compañeros en la prisión.
M.B., Deuel Vocational Institute

LA GENTE HA PRACTICADO la Oración Centrante por siglos, pero es distinto a lo que quizás consideremos oración. No es el tipo de oración al que estamos acostumbrados como orar en voz alta, o pedirle algo a Dios, o darle gracias por algo. No, simplemente es movernos dentro de nosotros mismos a profundidad, en silencio, sin decir nada, ni pedir nada; con solo la intención de estar en la presencia de la Fuente Suprema del Ser y permitirle que esté con nosotros.

Mi mente siempre anda correteando. ¿Cómo es posible que deje de pensar?

EN LA ORACIÓN CENTRANTE, nuestra intención es dejar ir todos nuestros pensamientos y simplemente estar en el silencio dentro de nuestro ser más profundo, sin usar palabras, sin pensar en nada en particular. Cuando cerramos los ojos para meditar, es natural que todo tipo de pensamientos y sentimientos llenen nuestra mente. No podemos eliminar los pensamientos; simplemente NO LES PRESTAMOS ATENCION.

Dejamos que vengan y vayan. No los resistimos y no los retenemos. Son como los carros que pasan. Los vemos, ¡pero no nos subimos! O es como cuando miramos la televisión en nuestras celdas y alguien viene a charlar. El volumen de la tele no cambia, pero no la oímos porque ahora nos enfocamos en otra cosa; el enfoque de nuestra atención ha cambiado. Tenemos pensamientos, pero no les prestamos atención. Tratamos de dejar ir todos los pensamientos, de no pensar en ellos ni analizarlos.

HE AQUÍ EL SECRETO para lograr esto: Antes de comenzar, escogemos una palabra, una palabra sencilla de una o dos sílabas que nos recuerde de nuestra intención de no apegarnos a nuestros pensamientos. Palabras como paz, amor, gozo, confía, escucha, son