



Beneficios de la Oración Centrante

Los efectos positivos de la oración son experimentados en la vida diaria y no necesariamente durante el tiempo de oración mismo.

El crecimiento ocurre cuando practicamos la Oración Centrante en el contexto de los 12 Pasos.

Algunos de los beneficios incluyen:

- Aumentamos nuestra habilidad de “Dejar ir y Dejar a Dios”
- Desarrollamos una actitud sin juicio hacia nosotros mismos y hacia otros.
- Nos sentimos más relajados dentro de nuestra propia piel.
- Creemos en nuestra capacidad de escuchar y servir a otros.
- Nutrimos nuestra capacidad de vivir en el momento presente.



Hay un vínculo directo entre el examen de consciencia, la meditación y la oración. Cada una de estas prácticas por sí sola puede producir un gran alivio y beneficio. Pero cuando se entrelazan e interrelacionan de una manera lógica, el resultado es una base firme para toda la vida.

12 & 12

Este folleto fue diseñado para ayudar a aquellos que buscan sobriedad emocional y espiritual. La Oración

Centrante es un método para practicar el paso 11 y mejorar nuestro contacto consciente con nuestro Poder Superior. Mucha gente en los programas de los 12 Pasos ha profundizado su relación con su Poder Superior a través del método de la Oración Centrante.

El objetivo de este método es apoyar y suplementar las instrucciones dadas en El Libro Grande, no modificarlas o reemplazarlas en ninguna forma. Es acerca de ti y tu Dios “como lo entiendes.”



**ALCANZANDO
LOS 12 PASOS**

**Oración
Centrante**

**Un equipo de servicio de
Contemplative Outreach, Ltd.**

Para Información y recursos:

cp12stepoutreach.org
contemplativeoutreach.org



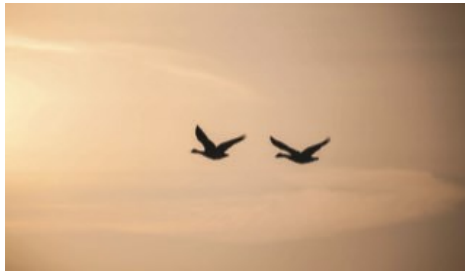
**ALCANZANDO
LOS 12 PASOS**

**Oración
Centrante**



Una Nueva Libertad

¿Estás buscando sobriedad emocional y espiritual? Ya sea que hayas estado en recuperación o apenas estés comenzando, probablemente has experimentado muchos sentimientos de frustración que no desaparecieron una vez que te volviste abstinentes o recuperaste tu sobriedad... problemas relacionales, de trabajo, ansiedad, depresión o sentimientos de vacío. Estos sentimientos son normales tanto en la adicción como en recuperación. Pero nuestras vidas no tienen que ser dominadas por nuestras emociones. El paso 11 nos ofrece una solución.



La Oración Centrante

La Oración Centrante es una práctica muy antigua de meditación usada por siglos, muy diferente a lo que normalmente uno piensa que es la oración. No es el tipo de oración al que estamos acostumbrados como cuando pedimos por algo que queremos. Es simplemente movernos profundamente a nuestro interior, en silencio, sin decir nada, sin pedir, descansando en nuestro ser, dejando ir nuestros pensamientos y permitiendo que nuestro poder superior esté con nosotros. La práctica de la Oración Centrante tiene paralelos con otras prácticas tradicionales y es sencilla y fácil.

Acerca de “Alcanzando los 12 Pasos”

En 2001, el programa de “Alcanzando los 12 Pasos” de “Contemplative Outreach” fue establecido para ofrecer la Oración Centrante a personas en comunidades de 12 pasos como una forma de implementar la práctica de oración/meditación del paso 11.

Ayudamos a individuos y a grupos a establecer prácticas de oración contemplativa a través de talleres, retiros y programas de formación. Hay mucha gente que ya está practicando la Oración Centrante y que la ha encontrado transformante a su recuperación. “Alcanzando los 12 Pasos” ofrece retiros y talleres introductorios que enseñan este método más a fondo. Puedes encontrar información acerca de talleres y retiros ofrecidos por “Alcanzando los 12 Pasos”:

www.cp12stepoutreach.org
www.contemplativeoutreach.org

Busca en nuestra página web por grupos en tu área geográfica o por información de cómo empezar una reunión del Paso 11 que sigue la tradición de los programas de 12 Pasos. Ya sea que estés comenzando a practicar los 12 pasos o tengas años en recuperación, esta práctica diaria puede ayudarte a mejorar tu contacto consciente con tu Poder Superior.

“El exponerse al silencio regularmente ofrece una cierta forma de sanación universal a todo el mundo, sin importar cuál sea su religión—aún si no tienen religión.”

Thomas Keating

Las Pautas

1. Escoge una palabra sagrada como símbolo de tu intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en tu interior.
2. Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, sóségate brevemente e introduce silenciosamente la palabra sagrada como símbolo de tu consentimiento a la presencia y la acción de Dios en tu interior.
3. Cuando se dé cuenta que estás reteniendo un pensamiento,* regresa muy suavemente a la palabra sagrada.
4. Al final del período de oración, permanece en silencio, con los ojos cerrados, por un par de minutos.

**El término “pensamientos” incluye sensaciones corporales, sentimientos, imágenes y reflexiones.*

Pautas de la Oración Centrante

1. **Escoge una palabra sagrada como símbolo de tu intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en tu interior.**
 - Una vez que escogemos una palabra sagrada, no la cambiamos durante el período de oración, ya que eso sería comenzar a pensar nuevamente.
 - Una simple mirada interior hacia la Divina Presencia o notar la respiración puede resultar más adecuado que la palabra sagrada para algunas personas. Las mismas pautas se aplican a estos símbolos que a la palabra sagrada.
 - La palabra sagrada expresa nuestra intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en nuestro interior.
 - La palabra sagrada se escoge durante un breve período de oración al Espíritu Santo. Use una palabra de 1 o 2 sílabas. Ejemplos: Amor, Sí, Oye, Paz, Suelta, Silencio, Quietud, Fe, Confía, Gracias, Shalom.
 - 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.
2. **Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, sóségate brevemente e introduce silenciosamente la palabra sagrada como símbolo de tu consentimiento a la Presencia y la acción de Dios en tu interior.**
 - El decir “sentado cómodamente” significa que debemos estar relativamente cómodos, pero no al extremo de inducir el sueño durante el período de oración.
 - Cualquiera que sea la posición que escojamos, mantenemos la espalda recta.
 - Cerramos los ojos como símbolo de que dejamos pasar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor y en nuestro interior.
- Introducimos la palabra sagrada en silencio y muy suavemente, como si dejáramos caer una pluma sobre una mota de algodón.
- Si nos quedamos dormidos, al despertar continuamos la oración.
3. **Cuando te des cuenta de que estás reteniendo un pensamiento, regresa 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.
 - 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.
4. **Al final del período de oración, permanece en silencio, con los ojos cerrados, por un par de minutos más.**
 - 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 una oración como la oración de Serenidad o la oración del tercer paso, mientras los demás escuchan.