

THOMAS KEATING

Lecturas diarias para la vida contemplativa

*Selecciones de las obras del
P. Thomas Keating, OCSO*

*Sagradas Escrituras
y otros textos espirituales*

Compilados por
S. STEPHANIE IACHETTA

BIBLIOTECA DE AUTORES CRISTIANOS
MADRID • 2026

Título original: *The Daily Reader for Contemplative Living*.
Traducción por: PATRICIA JACOBS E ISABEL CASTELLANOS.

Esta traducción de *The Daily Reader for Contemplative Living. Excerpts from the works of F. Thomas Keating, OCSO* se publica mediante acuerdo con Bloomsbury Publishing Plc.

© Thomas Keating, 2009

© Biblioteca de Autores Cristianos, 2026
Manuel Uribe, 4. 28033 Madrid
www.bac-editorial.es

Depósito legal: M-5836-2026
ISBN: 978-84-220-2433-0

Preimpresión: BAC
Impresión: Gráficas Dehon, Torrejón de Ardoz (Madrid)

Impreso en España. Printed in Spain

Ilustración de cubierta: Ricardo Bellver y Ramón
Diseño: BAC

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.cedro.org)

ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	11
Introducción	13
I. Enero	
Mente abierta, corazón abierto	17
II. Febrero	
La mejor parte	39
III. Marzo	
El misterio de Cristo	59
IV. Abril	
Crisis de fe, crisis de amor	83
V. Mayo	
Invitación a amar	107
VI. Junio	
La condición humana	131
VII. Julio	
Frutos y dones del Espíritu Santo	153
VIII. Agosto	
El corazón del mundo	177
IX. Septiembre	
¿Quién es Dios?	201

X. Octubre	
Intimidad con Dios.....	225
XI. Noviembre	
Despertares.....	249
XII. Diciembre	
El misterio de Cristo	273
Apéndice	
El método de la Oración Centrante: La oración del consentimiento.....	297

PRÓLOGO

Algunos libros, al igual que algunas personas, merecen el título de «maravillosos» tras apenas un breve encuentro. Los encuentros posteriores solo reafirman nuestro juicio inicial. Este es uno de esos libros, un manual ideal para aquellos que desean rescatar la maravilla tan frecuentemente ocultada por las demandas de nuestras rutinas habituales, la monotonía de la vida diaria que oscurece nuestras sensibilidades espirituales. Aquí encontramos la llamada al despertar que necesitamos para «vivir el momento» una vez más, prestando atención a las indicaciones de nuestro corazón y permitiendo que el más delicado de los compañeros nos acompañe en el camino.

La estructura del libro es, al mismo tiempo, sencilla y elegante. El texto de cada día comienza con una línea de oración, una «frase de oración» que actúa como tema pero también como invitación. Cada uno cierra con una cita apropiada y más extensa de las Escrituras, que recapitula el tema bíblicamente. Entre las dos, aparece una breve reflexión que inspira la meditación, cada una un fragmento de los escritos del monje cisterciense P. Thomas Keating, notable maestro de retiros y fundador del movimiento de la Oración Centrante y de la Contemplative Outreach. Los comentarios del P. Keating tranquilizarán un poco a aquellos que se encuentren algo asustados ante las alturas embriagadoras erróneamente asociadas con la oración contemplativa; y sus sensatas sugerencias, firmemente arraigadas en la rica tradición de los grandes místicos católicos como Teresa de

Ávila y Juan de la Cruz, nos recordarán que la oración no es trabajo, sino una espera atenta, seguida de la entrega.

Las palabras de este libro son pocas y tienen el único propósito de ofrecer apoyo. Han sido seleccionadas especialmente para fomentar un silencio interior y crear un espacio en el que la voz del Espíritu pueda susurrar y encontrar eco en los recintos más íntimos de nuestro ser. Este tipo de palabras tiende a crear un libro maravilloso.

GEORGE W. HUNT, SJ

INTRODUCCIÓN

Como muchos de ustedes, llevo una vida muy activa, busco una relación más estrecha con Dios y estoy comprometida con un estilo de vida contemplativo. Además de mis dos períodos diarios de Oración Centrante, a menudo me encuentro deseando alimento espiritual escrito de forma sencilla y accesible para complementar esa práctica.

La idea de compilar lecturas diarias surgió de ese deseo. Quería combinar la riqueza de una antología contemplativa con la conveniencia de un libro compacto, lo suficientemente pequeño como para caber en un bolso, maletín, o para tenerlo al lado de la cama.

Lecturas diarias para la vida contemplativa une temáticamente tres prácticas contemplativas vivas: una «oración activa», una lectura de un escritor espiritual y una lectura de las Sagradas Escrituras. Las breves «frases de oración» (oraciones activas) provienen de las Escrituras, de oraciones tradicionales de la Iglesia, de citas de autores espirituales reconocidos, o de mi propia experiencia. Todas las breves meditaciones que aparecen aquí (lecturas espirituales) son fragmentos de una de las obras del P. Thomas Keating, un monje cisterciense pionero, dedicado a la transmisión del movimiento ecuménico de oración contemplativa. Cada entrada diaria cierra con una selección de textos bíblicos, tanto del Antiguo como del Nuevo Testamento. La Sagrada Escritura aparece al final, para ofrecerle al lector la oportunidad de trasladarse fácilmente a la práctica de oración llamada *lectio divina*, reflexionar sobre las Escrituras y, finalmente, descansar con la Palabra de Dios.

Cada mes se presentan fragmentos de una de las obras de Keating. Por ejemplo, enero se enfoca en pasajes de su libro *Mente abierta, corazón abierto*, y septiembre ofrece extractos de su grabación de audio *¿Quién es Dios?* El apéndice contiene los «Puntos esenciales del método de la Oración Centrante», tomados de *Mente abierta, corazón abierto*. Los índices incluyen referencias bíblicas, temas, citas y frases de oración activa. ¿Quién es exactamente Thomas Keating y por qué alguien podría estar interesado en lo que tiene que decir?

Thomas Keating, perteneciente a la Orden Cisterciense de la Estricta Observancia (OCSO), es un monje trapense y antiguo abad de San José en Spencer, Massachusetts. En la actualidad, reside en el monasterio de San Benito en Snowmass, Colorado, donde ofrece retiros intensivos de diez días sobre la Oración Centrante. Keating es uno de los fundadores del movimiento de Oración Centrante y de Contemplative Outreach, una red espiritual mundial de individuos y pequeñas comunidades de fe que promueven la práctica de la Oración Centrante. Keating se ha dirigido a un público internacional, ha ofrecido conferencias en la Escuela de Divinidad de la Universidad de Harvard y ha facilitado retiros en diversas partes del mundo. Se le reconoce como un pionero en la revitalización de la dimensión contemplativa del Evangelio.

En su libro *Mente abierta, corazón abierto*, el P. Keating escribe:

La oración contemplativa cristiana es el abrir de la mente y el corazón —de todo nuestro ser— a Dios, el máximo misterio, más allá de pensamientos, palabras y emociones, a quien sabemos por la fe que está en nuestro interior, más próximo que respirar, pensar, sentir y escoger; incluso más cercano que la conciencia misma. La raíz de toda oración es el silencio interior.

El P. Keating propone la Oración Centrante como un método que nos prepara para recibir el don de la oración contemplativa. La describe como una relación y también como una disciplina: una relación de comunión con Dios y una disciplina que facilita dicha relación. La Oración Centrante utiliza una «Palabra Sagrada» cuyo propósito es guiar hacia el silencio y simbolizar nuestra intención de consentir a la presencia y acción de Dios en nuestro interior. Cada persona elige una Palabra Sagrada, generalmente de una o dos sílabas, tales como «Jesús», «Dios», «Amor» o «Paz», y la introduce al nivel de la imaginación. Sugiere Keating: «Delicadamente colócala en tu conciencia cada vez que reconozcas que estás pensando acerca de algún otro pensamiento». Keating no desalienta los pensamientos ni propone dejar la mente en blanco. Considera que tanto el silencio como los pensamientos son parte integral del proceso de purificación (la terapia divina) y recomienda el *desapego* de ellos en lugar de tratar de eliminarlos.

En *Mente abierta, corazón abierto*, el P. Keating sugiere varias prácticas de oración que extienden los efectos contemplativos de la Oración Centrante a la vida diaria. La oración activa es una de muchas prácticas que expresan nuestra intención de consentir a la presencia y la acción de Dios en nuestro interior. Estas breves oraciones de cinco a nueve sílabas son lo suficientemente simples como para recordarlas fácilmente y repetirlas interiormente a lo largo del día. Por ejemplo, esta oración puede ser una jaculatoria tomada de las Escrituras, como «Mi Señor y mi Dios» o un consejo de *abba* Isaac, uno de los Padres del Desierto pertenecientes a un movimiento laico del siglo IV, como «Dios mío, ven en mi ayuda». A mí me gusta personalizar mi oración activa. Cuando estaba compilando este libro, solía cantar: «Amante, Creador, Sanador, brilla en mí». Cuando estaba remodelando mi cocina, se convirtió en «Señor, dame valor para hacer cambios». Al repetir una jaculatoria positiva a lo largo del día, esta gradualmente penetra en el sub-

consciente, afirma nuestra vida y hace contrapeso a cualquier pensamiento perturbador que surja como respuesta automática a las vicisitudes de la vida.

Otras prácticas contemplativas de oración que extienden los efectos de la Oración Centrante al resto del día son la *lectio divina* y la lectura espiritual. En ellas pueden encontrar, como santa Teresita de Lisieux, alimento sólido y muy puro. Desde el punto de vista contemplativo, leemos para *formarnos*, en vez de *informarnos*, y respondemos con el corazón y el espíritu, en lugar de con la razón.

Como estas prácticas de oración apoyan un estilo de vida contemplativo, ellas constituyen el núcleo de *Lecturas diarias para la vida contemplativa*.

S. STEPHANIE IACHETTA