

Santa María
madre de Dios

Bibliografía recomendada

Grupo oración meditativa.

Los libros en cursiva están especialmente recomendados. Los demás o no los he leído o no me han convencido tanto.

JOHN MAIN OSB

- *Una palabra Hecha silencio*

La idea de que los cristianos están llamados a orar no es nueva. Sin embargo, muchos de ellos sienten cada vez más dificultad en encontrar un modo de oración profunda que les conduzca a la experiencia de la comunión con Dios, lejos de distracciones superficiales y subjetivismos. En una época en que, tal vez por desconocimiento, muchas personas buscan en Oriente formas importadas de oración, cobra renovada vigencia el camino trazado por Jesús, la Iglesia apostólica y los Padres del desierto, y seguido por innumerables creyentes a lo largo de la historia. La meditación cristiana se revela así como un método sencillo y una disciplina adecuada para los hombres y mujeres de hoy.

- *El camino de la meditación. Momento de Cristo*

Las fuentes de la meditación no están sólo, según John Main, en la disciplina espiritual de Oriente, sino también en la más genuina tradición cristiana. La repetición del mantra Maranatha, ha de centrar a todo el sujeto en la presencia de Cristo. Esta práctica implica una oración carente de imágenes y envuelta en un silencio íntimo a través de la repetición continua y serena de dicha palabra. De este modo, la tradición monástica de Occidente es asumida desde sus raíces históricas, redescubriéndonos una auténtica teología contemporánea de la meditación inspirada en las cartas de san Pablo, para quien la presencia real del Resucitado repo-



Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos. Madrid. 28760



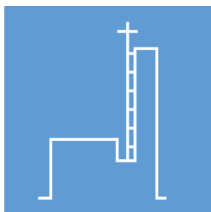
Teléfono: 91 421 37 45



E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en





sa en nuestros corazones.

- *Una palabra hecha camino*

Vivimos en un mundo cambiante, caracterizado por el ajetreo. Gran parte de la confusión exterior que nos rodea está causada directamente por el caos que reina en nuestro interior. Y sin embargo, desde que los seres humanos pueblan la tierra, han buscado esforzadamente la armonía, el orden y la paz.

A lo largo de su vida, John Main se propuso enseñar un método sencillo que sirviera para recuperar el mando sobre la propia existencia. Quienes lo siguen son invitados a iniciar cada jornada el camino de la meditación, que conduce hasta el silencio interior y la completa quietud.

En ese nuevo y más amplio horizonte, nuestra vida cobra un sentido pleno y nos lleva al compromiso con todo lo que nos rodea.

- Maranatha

"Cuando meditas, debes trascender todos los pensamientos y todas las palabras, y permanecer en silencio, en quietud y con humildad, en las profundidades de tu propio ser." Muchos piensan que la meditación no forma parte de la tradición cristiana y occidental. Este libro demuestra que no es así, y enseña cómo usar la meditación para crecer espiritualmente, en el contexto del convulsionado mundo actual. John Main, como Anthony de Mello, intentó conjugar brillantemente la tradición mística oriental con la experiencia racionalista occidental. El resultado de este encuentro lo llevó a dictar numerosos cursos; esta obra es un práctico resumen de sus conocimientos.





- El poder del mantra

"Debemos realizar la persona que ya somos. Éste es el propósito de la meditación, llevarnos al completo conocimiento de quiénes somos y dónde estamos, para dejar de dar vueltas en los reinos de la eterna postergación." Este libro está escrito no para alentar a las personas a que se escapen de la vida, sino para que descubran el centro más profundo de su ser a través de la meditación. Contiene verdades espirituales y consejos prácticos que guiarán al lector por el camino de la paz interior, tan necesaria en la vida moderna. John Main es un monje benedictino que completó su educación en el Lejano Oriente. Allí aprendió, como Anthony de Mello, a conjugar el misticismo oriental con el racionalismo occidental. Este libro sobre la gran utilidad de la meditación es un resultado de ese trascendental encuentro.

- Anhelo de profundidad y sentido

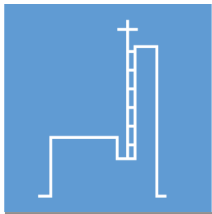
¿Qué es la meditación? ¿De qué se trata en realidad? Las enseñanzas que nos deja John Main OSB en este libro, nos dicen que es aprender a ponernos en un segundo plano y permitir que Dios ocupe el primer plano de nuestras vidas. El camino de la meditación es la simplicidad misma, lo cual no significa que sea fácil. Sólo tenemos que comenzar y perseverar en la práctica. Pero es esencial transitar el camino y permanecer en él cada día de nuestras vidas.

THOMAS KEATING OCSO

- *Mente abierta, corazón abierto*

La "oración centrante" es un esfuerzo para renovar las enseñanzas de la tradición cristiana acerca de la oración contemplativa, al tratar de presentar esa tradición en una forma contemporánea y poner en ella cierto orden y método.

Este libro es el resultado de numerosos talleres sobre la práctica de la oración. Las inquietudes expresadas por los participantes nacen de sus experiencias en la práctica de la oración centrante. De ahí que las preguntas a que da lugar una práctica diaria de la oración,



después de varios meses, sean diferentes a aquellas que surgen durante las primeras semanas. Las respuestas están orientadas a facilitar el proceso de escucha que el método de la oración centrante inicia. Junto con las siguientes presentaciones, van a proporcionar gradualmente una base conceptual para la práctica contemplativa.

La oración contemplativa es un proceso de transformación interior, una conversación iniciada por Dios que nos lleva a la unión divina, si damos nuestro consentimiento, y que cambia nuestra manera de apreciar la realidad.

- Invitación a amar.

La práctica de la Oración Centrante, que el Padre Keating presentó en su obra maestra *Mente Abierta, Corazón Abierto*, es el punto de partida del crecimiento espiritual. En el presente libro el autor detalla y explica las diferentes etapas de dicho proceso. En el curso de un sinnúmero de talleres y retiros espirituales se le hicieron muchas preguntas en relación con la práctica contemplativa: ¿Cómo va a afectar a mi vida? ¿Adónde me conduce espiritualmente? ¿Qué obstáculos voy a encontrar a lo largo del camino? ¿Por qué es necesaria? ¿Cómo funciona? El autor nos dice en la Introducción que trata de dar a los lectores algo parecido a un mapa que les ayude en el camino que emprendieron con la oración centrante, y para resaltar algunos de los puntos culminantes de dicho camino, al igual que su destino final. La práctica regular de la oración contemplativa inicia el proceso de curación que podría denominarse la terapia divina. La oración contemplativa es una herramienta práctica y esencial para confrontar el meollo del ascetismo cristiano, a la vez que establece la atmósfera y disposiciones necesarias para profundizar en la relación con Dios y llevarnos a la unión divina, si tenemos perseverancia.





- La mejor parte. Etapas de la vida contemplativa

Escrito con una sencillez que es fruto de muchos años de vida monástica, La mejor parte está destinado a los que desconocen la Oración Centrante, y a los que llevan años practicándola. Comienza con una reflexión sobre la familia de Marta, María y Lázaro, como una familia cuyos miembros viven distintas etapas de la vida espiritual. Lázaro es el paradigma de la transformación que tiene lugar en quien pasa de estar centrado en sí mismo a estar centrado en Cristo, tras haber sido curado por la palabra del terapeuta divino. Las etapas de la vida espiritual se relacionan con la Oración Centrante como una serie de avances en la presencia de Dios a niveles cada vez más profundos. Thomas Keating es uno de los principales maestros de oración contemplativa en el mundo cristiano. Junto con otros ha recuperado el camino de la Oración Centrante, y ha fundado una organización, llamada Contemplative Outreach, para animar a monjes, clérigos y laicos a practicar esta forma de oración.

- Intimidad con Dios

La tradición contemplativa cristiana ya no se limita al claustro, sino que llega a todos los que buscan a Dios en la profundidad de su corazón. El punto de partida de este libro fueron los materiales preparados para una serie de charlas pronunciadas a lo largo de varios años y dirigidas a una amplia variedad de públicos, que van desde los que han avanzado en la práctica de la oración centrante hasta aquellos que la desconocen por completo. La oración centrante es un método de oración que procede de la tradición cristiana, principalmente de La nube del no saber, de un autor anónimo del siglo XIV, y de san Juan de la Cruz. No es contemplación en sentido estricto sino más bien una preparación para la contemplación por medio de la reducción de los obstáculos causados por la hiperactividad de nuestras mentes y nuestras vidas. Con una exposición muy didáctica, a través de tanto textos como diagramas, Keating describe el dinamismo psicológico que desencadena la práctica de la oración centrante tanto a lo largo de varios años de práctica como en un solo período de oración. Aborda los tres principios teológicos en los que se basa esta oración: su fuente, trinitaria; su foco,




Santa María
madre de Dios

crisológico, y sus efectos, eclesiales. Así, al ahondar en nuestro interior hacia la fuente de la oración centrante, que es la vida trinitaria en nuestro interior, sus efectos nos conducen poderosamente hacia fuera, hacia el vínculo que llamamos la comunión de los santos: la capacidad de relacionarnos mutuamente con el amor incondicional con que Cristo se relaciona con nosotros.

- El misterio de Cristo. La liturgia como experiencia espiritual

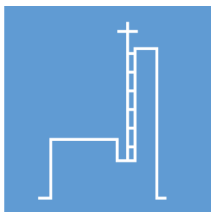
La espiritualidad y la teología cristianas no pueden separarse. Dios las ha unido con un lazo indisoluble. La liturgia compendia y manifiesta esta unificación vital. Está diseñada, ante todo, para transmitir la mente de Cristo, la conciencia en que Jesús manifestó la Suprema Realidad llamándola Abba, el Dios de compasión infinita. Cuando las personas que participan en la liturgia están en una disposición de ánimo adecuada porque se han preparado debidamente y porque la entienden perfectamente, Dios les transmite esta experiencia con una intensidad que va continuamente en aumento. De cualquier forma que se transmita, el Misterio de Cristo siempre se reconoce como un regalo de gracia santificante. En nuestra participación en él, la gracia de Dios es la presencia y la acción de Cristo, no sólo en los sacramentos de la Iglesia y en la oración, sino también en la vida cotidiana. La oración contemplativa es la preparación ideal para la liturgia. A su vez, la liturgia, cuando se celebra en forma debida, fomenta la oración contemplativa. Unidas impulsan el proceso continuo de la conversión a la cual nos llaman los Evangelios. Despiertan en nosotros la certeza de que nosotros mismos, como miembros del Cuerpo de Cristo, somos la línea de donde parte la Nueva Creación iniciada por la resurrección y ascensión de Cristo. Thomas Keating es uno de los principales maestros de oración contemplativa en el mundo cristiano. Junto con otros ha recuperado el camino de la Oración Centrante, y ha fundado una organización, llamada Extensión Contemplativa, para animar a monjes, clérigos y laicos a practicar esta forma de oración.

 Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos. Madrid. 28760

 Teléfono: 91 421 37 45  E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en





- Dios se manifiesta para contemplar en lo secreto

Dios se manifiesta nos acerca los principios de la oración contemplativa, ese retirarse a "nuestra habitación" que menciona Jesús en Mateo 6, 6. En nuestra habitación, ese espacio silencioso en el que Dios nos alivia de los pesares y de los falsos yo que gobiernan nuestra individualidad y nuestras vidas cotidianas, Dios actúa como un terapeuta divino, nos cura y nos fuerza a reconocer cuántas barreras ponemos entre nosotros y una relación auténtica con Él. El proceso que ocurre es la base de la oración centrante, una técnica de oración que Keating y otros contemplativos contemporáneos han reavivado a partir de las tradiciones místicas antiguas de los Padres del Desierto y los místicos medievales.

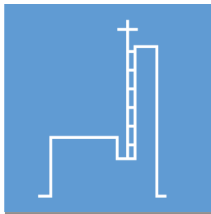
El padre Keating explora en este libro el significado de entrar en nuestra habitación y la transformación que tiene lugar allí. Explica las líneas centrales de la oración centrante y ofrece consejos para que nuestra relación con Dios se profundice.

- Frutos y dones del Espíritu Santo

Como bien dice el padre Keating, el camino espiritual es un proceso gradual de profundización del vínculo emocional, intelectual y físico con la Realidad Divina presente en uno mismo, a la que habitualmente no llegamos a acceder a través de nuestras emociones ni conceptos. Meditar sobre los frutos y dones del Espíritu Santo es reflexionar y tomar conciencia de su misteriosa y constante obra en nosotros, que es bondadosa, sanadora y transformadora. Un libro único e inspirador sobre el Espíritu Santo, alma y soplo de la vida espiritual.

- La condición humana: contemplación y cambio

Afirma Thomas Keating que el itinerario espiritual es un camino de descubrimiento del propio yo, puesto que al encontrarnos con Dios nos encontramos también con lo más profundo de nosotros mismos. Crecer en la gracia de Dios es un proceso gradual de avanzar hacia la luz, de hacernos dueños de nosotros mismos y de llegar a ser verdaderamente humanos. La práctica de la oración contemplativa es una ayuda en este proceso, aunque también puede



ser un espacio peligroso, en el que dejamos aflorar las emociones primitivas. Por eso, quienes desean una relación profunda con Dios harán bien en buscar el consejo de un acompañante que camine con ellos y les oriente.

FRANZ JALICS SJ.

- Ejercicios de contemplación. Introducción a la vida contemplativa y a la invocación de Jesús

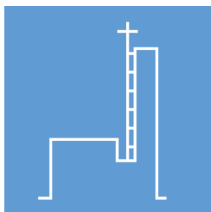
Los seres humanos buscan un contacto simple, espontáneo y directo con Dios. No en vano, esta sencillez es una necesidad básica del hombre moderno frente al mundo tecnificado, complejo y vertiginoso que habita. A ese camino, caracterizado por el contacto directo con Dios, se le denomina contemplación.

Tras atesorar una amplia experiencia como maestro de oración y director de Ejercicios espirituales, Franz Jalics ofrece en esta obra un manual práctico para quienes deseen emprender por sí mismos el camino contemplativo. Además, en él se enseña con todo detalle a practicar la invocación de Jesús u oración del corazón.



- Jesús, maestro de meditación

Este libro pretende mostrar la manera en que Jesús acompañó espiritualmente a las personas. Jesús llama a los hombres para que su vida en la tierra llegue a ser un camino hacia el Padre. Como se trata de un camino largo y con muy distintas etapas, Jesús llama siempre de nuevo, pero únicamente para el siguiente tramo del camino. Aun así, el sendero es siempre escarpado. Jesús comienza con los diez mandamientos. A ellos Dios llamó por medio de Moisés. Jesús se identifica plenamente con la necesidad de recorrer primeramente el camino de los mandamientos. A continuación llama a recorrer otras tres nuevas etapas. Se trata de caminos espirituales que no son contrapuestos o excluyentes, sino que se suceden uno al



Santa María
madre de Dios

otro al igual que la madurez sucede a la juventud o como a los tiempos del trabajo creativo sigue normalmente la vejez. Lo esencial es que estos cuatro caminos conducen a una profundización de la relación con Jesucristo. Cada paso trae consigo un nuevo descubrimiento: se reconoce a Jesús más profundamente; el camino anterior queda completado. Cada tramo del camino trae consigo un nuevo desafío para quienes reciben la llamada. El libro se divide en cuatro partes: la espiritualidad de la armonía (capítulo 1), que en la relación con Dios se limita en la mayoría de las ocasiones a la oración vocal; la espiritualidad de la misión (capítulo 2), en que el acento recae en las meditaciones de la Sagrada Escritura, al igual que en diálogos espontáneos con Jesucristo; la espiritualidad del silencio (capítulo 3), en que la oración se simplifica hasta hacerse pura contemplación; y, en fin, la espiritualidad del ser (capítulo 4), donde la propuesta de Jalics alcanza una cima mística que, sin embargo, en su lenguaje aparece cercana y sencilla.

- *El camino de la contemplación*

En este libro el sacerdote jesuita Francisco Jalics nos entrega otro precioso eslabón del itinerario que forman sus libros anteriores y que ofrecen un camino espiritual para la gente de nuestro tiempo.


La obra que hoy nos entrega es una joya. Con profunda sencillez nos habla de la oración contemplativa, aclara dudas, contesta preguntas y acompaña al lector a interrogarse acerca de sus vivencias en este ámbito.

Con la sabiduría de un maestro de la vida espiritual, el padre Francisco, hijo de san Ignacio de Loyola, y de más de 90 años de edad, comparte el testimonio luminoso de su vida contemplativa entregada al servicio de los hermanos, tal como nos enseñó Jesucristo.

WILLIAM JOHNSTON SJ.

- El ojo interior del amor: misticismo y religión

William Johnston, autor de *La música callada*, ofrece en esta obra una teología contemporánea

 Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos. Madrid. 28760



Teléfono: 91 421 37 45



E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en





nea del misticismo, así como una guía práctica para la meditación, describiendo asimismo la experiencia oceánica hacia la que ésta apunta. Afirma que el misticismo puede ofrecer la base común desde la que iniciar el diálogo con las grandes religiones de Oriente. Compara y contrasta la experiencia oriental y occidental, descubriendo de continuo nuevos puntos de contacto. El camino del auténtico misticismo —dice— no se aparta del tráfigo del mundo, sino que da una perspectiva correcta de lo que es real y lo que es transitorio. Presenta la diferente dinámica —desde el autocontrol del budismo japonés a los ejercicios espirituales de San Ignacio— que lleva hasta el fondo de la experiencia mística.

- **Música callada**

El libro sirve de guía completa para cuantos quieren encaminarse por los senderos de la meditación a la búsqueda de su ser más profundo.

- **Teología mística**

Este libro, que quiere enseñar la oración contemplativa a los hombres y mujeres del siglo XX", podría ser una rectificación del desastroso abandono de la teología mística desde el Vaticano II en favor de la erudición bíblica, la reforma litúrgica y el activismo social.



- **El ciervo vulnerado**

THOMAS MERTON OSB.

- **La montaña de los siete círculos**

Thomas Merton emprendió la escritura de esta autobiografía a instancias de su superior en la abadía de Nuestra Señora de Getsemaní, en Kentucky, donde llevaba una vida volcada en la





oración y la contemplación. Después de una infancia viajera y de una juventud disipada en el seno de una familia de artistas, Merton, que nunca fue bautizado ni había recibido formación religiosa, comenzó a sentirse atraído por la fe católica. La profundización en su conocimiento de la religión le llevó a convertirse al catolicismo y a entrar finalmente en la orden trapense, la más ascética de las órdenes monásticas. Pocos escritores de obras espirituales alcanzan la altura literaria de Merton, que destaca, por su humildad, su exquisita sensibilidad y sus hondas reflexiones que calan en todos los lectores (sean religiosos o no).

Desde su publicación en 1948, esta obra se ha convertido en un clásico de la literatura espiritual. Reconocida como una de las obras más influyentes de nuestro tiempo ha sido traducida a más de veinte idiomas y ha transformado la vida de miles de personas.

- Semillas de contemplación

Este libro no tuvo nunca la pretensión de llegar a ser popular. El hecho de que lo sea satisface indudablemente al autor, pero lo turba. Porque un libro como éste, que es una colección de inconexas y harto comprimidas reflexiones sobre la vida espiritual, puede ser fácilmente mal comprendido. No es posible evitar toda mala inteligencia repasando el texto, añadiendo unas palabras de explicación acá y allá y corrigiendo expresiones que acaso sean poco exactas para quien lo toma todo al pie de la letra.



Para hacer un libro como éste perfectamente claro habría que volverlo a escribir desde el principio hasta el fin. En lugar de esto, el autor ha hecho sólo unas correcciones menores y ahora se contenta con poner sobre aviso al lector.

Lector, ten cuidado. No te apresures mucho al leer este libro. No formes en seguida conclusiones ni des un contexto teológico propio a los pasa/es en que el autor hace una afirmación que acaso no esté completamente explicada. Suspende tu juicio, si quieres, hasta haber ajustado tal afirmación con el resto del libro. No hay en él intento de ser sistemático, pero



un capítulo tiende a corregir otro. Lo que se dice de la soledad debe entenderse a la luz de lo que se dice de la unión de todos los hombres en Cristo. Lo que se dice de la renunciación en la última parte del libro no debe hacerte olvidar lo dicho al principio acerca de la naturaleza.

Ante todo, recuerda que en este libro el autor habla de las cosas espirituales desde el punto de vista de la experiencia más bien que en los concisos términos de la teología dogmática o la metafísica.

- *Nuevas semillas de contemplación*

He aquí una versión ampliada y revisada de Semillas de contemplación, una de las obras más leídas y queridas de Thomas Merton. A juicio de cristianos y no cristianos, Nuevas semillas de contemplación entra de lleno en la línea de la tradición meditativa de san Juan de la Cruz, La nube del no saber y los místicos medievales. Algunos estudiosos han comparado las reflexiones de Merton con las de Thoreau. El objetivo de Nuevas semillas de contemplación, uno de los grandes clásicos espirituales del siglo XX, es despertar las profundidades interiores del espíritu –que están latentes y han sido ignoradas sistemáticamente por el hombre occidental– para fomentar una dimensión profundamente contemplativa y mística en nuestra vida espiritual. Para Thomas Merton, “cada momentos y cada acontecimiento de la vida de todas y cada una de las personas sobre la tierra siembra algo en su alma. Pues del mismo modo que el viento lleva miles de semillas aladas, así también cada momento lleva consigo semillas de vitalidad espiritual que se posan imperceptiblemente en las mentes y las voluntades de los seres humanos. La mayoría de estas innumerables semillas perecen y se pierden, porque los hombres no están preparados para recibirlas; pues tales semillas sólo pueden brotar en la tierra buena de la libertad, la espontaneidad y el amor”.

- Orar los salmos

No hay ningún aspecto de la vida interior, ningún género de experiencia religiosa, ninguna