

Roteiro da Prática da Oração Centrante: ^{1, 2}

1. Escolha uma palavra sagrada (ou palavra de amor) como símbolo de sua intenção de dar assentimento à presença e à ação interior de Deus.
2. Sentado confortavelmente, com os olhos fechados, aquiete-se brevemente e volte sua atenção para a presença do Senhor em você. Com o coração, diga “sim” a esta presença e abandone-se a ela.
3. Suavemente, comece a repetir, interiormente, a palavra de amor, como símbolo de seu consentimento à presença e à ação de Deus em você. A repetição da palavra pode cessar, voluntária ou involuntariamente, quando você estiver interiormente pacificado e em silêncio.
4. Quando tomar consciência de pensamentos, volte muito suavemente à palavra de amor.
5. Ao final do período de oração, permaneça em silêncio, com os olhos fechados, por uns 2 minutos. Nos grupos, o coordenador pode, durante esse tempo, recitar o “Pai Nosso” em voz alta, muito vagarosamente, e os outros o acompanham em silêncio.

Ajudando a Formar Novos Grupos

Caso deseje formar ou ajudar a formar novo(s) grupo(s) de oração centrante, solicite apoio pelos telefones e endereços indicados ao fundo deste quadro.

Uma das formas mais eficazes de formar grupos é a organização, em locais selecionados, de oficinas de instrução de fim-de-semana ou de séries de seis reuniões de introdução à oração centrante, conduzidas por praticantes experientes. Cada reunião normalmente compreende uma breve palestra, um período de prática e um tempo para partilha e perguntas. Uma providência necessária para a realização desses eventos é a reserva de um local adequado (por exemplo, em uma paróquia), e você pode ajudar-nos fazendo esse contato.

Contatos para solicitar / oferecer apoio:

Rio de Janeiro, RJ: Círculo Gregório de Nissa – Caixa Postal 33266, CEP 22442-970. Tel (21) 2579-9809 e 9236-8574 (Sérgio). E-mail: gnissen.rio@terra.com.br

Belo Horizonte, MG: Jandira Pimentel – Caixa Postal 3071 – Savassi, CEP 30130-972. Tel (31) 3241-8129. E-mail: oracaocentrante@yahoo.com.br

São Paulo, SP: Márcio Luiz de Oliveira – Tel. (11) 2267-6013 e (11) 9403-4900. E-mail: marciolive@gmail.com

Recife, PE: Alfredo Martins Sobral – Tel. (81) 3222-5610 e 9644-4022. E-mail: sobral.alfredo@gmail.com

O que é a Oração Centrante? ¹

1. É, ao mesmo tempo, um relacionamento com Deus e uma disciplina para fomentar essa relação.
2. É um exercício de fé, esperança e amor.
3. É um movimento para além da conversação com Cristo, rumo à comunhão.
4. É um modo de nos habituar à linguagem de Deus, que é o silêncio.

O Papel dos Grupos

Os grupos de oração centrante são pequenas comunidades autônomas de praticantes dessa forma de oração, cujos membros assumem entre si o compromisso de se reunir uma vez por semana, em determinados locais, para praticá-la em conjunto e partilhar entre si ensinamentos, experiência e encorajamento. A comparação com as “igrejas domésticas” dos primórdios do Cristianismo é intuitiva. Os seguintes papéis desempenhados pelos grupos de oração centrante são particularmente relevantes nos dias de hoje:

1. Os grupos são a presença mais visível de uma comunidade contemplativa mais ampla cujo patrimônio específico é o ensinamento dos mestres da oração centrante, e seus participantes têm a consciência de integrar a grande corrente que, na história da Igreja, constituiu e perpetua a tradição contemplativa cristã.
2. A oração praticada no seio dos grupos, unindo-se à de todo o povo de Deus, contribui para “unir no Corpo Místico de Cristo toda a família humana”³, tornando cada um mais sensível à sorte dos irmãos necessitados.
3. Abertos a cristãos de todas as denominações e correntes, os grupos são escolas e exemplos vivos de convivência fraterna na diversidade e de cultivo da paz.

Fontes e Referências:

1. **Mente Aberta Coração Aberto**, Dom Thomas Keating, OCSO (Edições Loyola, 2005)
2. **Oração Centrante**, Dom M. Basil Pennington, OCSO (Editora Palas Athena, 2002)
3. **Intimidade com Deus**, Dom Thomas Keating, OCSO (Paulus Editora, 1999)
4. **Convite ao Amor**, Dom Thomas Keating, OCSO (Edições Loyola, 2005)
5. **Lectio Divina – O que é, como se Faz**, Thelma Hall, RC (Edições Loyola, 2001)
6. **Portal na Internet:** <http://www.oracaocentrante.org>

Grupos de Oração Centrante e Lectio Divina

Sérgio de Moraes

Apoio na Caminhada

Quem aprende a oração centrante logo percebe que, embora cada ocasião de praticá-la tenha seu valor, as possibilidades desse método só se completam plenamente na fidelidade a uma rotina de prática individual e diária, pois ele se destina, essencialmente, a servir de apoio a nossa caminhada espiritual, que dura toda a vida. Para encontrar encorajamento e suporte nessa caminhada, muitas pessoas sentem o desejo de participar, adicionalmente, de pequenos grupos de reunião semanal, e por este motivo existem, em todo o mundo, milhares de grupos de oração centrante formados. “Saber que nosso grupo se reúne toda semana é um enorme encorajamento para continuar, ou para retornar à prática diária se nos tivermos afastado dela em virtude de doença, negócios, problemas de família ou deveres prementes.”¹ “A verdade é que quando um grupo medita em conjunto, mesmo que sejam só duas pessoas, a responsabilidade de um com o outro estimula a fidelidade. Ainda mais, cria-se um clima de oração, uma corrente de graça oculta, algumas vezes quase palpável, que fortalece a meditação de cada um e cria uma profunda ligação dentro da comunidade cristã”².

Dando Continuidade à Tradição

Na Igreja primitiva os cristãos formavam pequenas células domésticas para orar e partir o pão, não apenas em virtude das perseguições mas em resposta à promessa de Jesus: “pois onde dois ou três estiverem reunidos em meu nome, ali estou eu no meio deles.” (Mt 18, 20) E quando, no Século IV, os primeiros monges e anacoretas se instalaram no deserto do Egito para dedicar totalmente suas vidas à oração e à ascese,

mesmo os que viviam isolados costumavam reunir-se periodicamente com os confrades mais próximos para orar em conjunto.

Na esteira dessa tradição, são atualmente numerosas as iniciativas de formação de grupos de oração entre os cristãos, tanto católicos quanto protestantes, evangélicos e ortodoxos. Os grupos de oração centrante enquadram-se nessa dinâmica de valorização da oração em pequenas comunidades mas respondem, mais especificamente, ao apelo do Papa Paulo VI por um revigoramento da vida contemplativa no seio da Igreja. Nesse pronunciamento, referido pelo Pe. Basil Pennington OCSO, o Santo Padre chegou a afirmar que a obra renovadora do Concílio Vaticano II não estaria completa enquanto não estivesse formado, em cada paróquia do mundo, um grupo de oração contemplativa.

Onde se Reunir

Os grupos já constituídos em vários países reúnem-se em paróquias, capelas, casas religiosas, residências, escritórios, fábricas, hospitais, escolas e até em prisões. Os participantes de cada grupo são, portanto, aglutinados seja pela proximidade geográfica, seja por pertencerem a outros grupos de natureza profissional, social ou religiosa.

A iniciativa de formar um novo grupo está quase sempre associada à identificação prévia de um local de reunião. Os novos grupos são formados, em geral, em seguida a retiros ou palestras com boa afluência de público, ou quando os grupos existentes constataam a impossibilidade de acomodar novos participantes, em virtude da falta de espaço no local. Mais comumente, os novos participantes são acomodados em grupos existentes, e aí instruídos.

Número de participantes

O número médio de participantes dos grupos de oração centrante situa-se entre sete e oito, mas este não é um dado muito significativo. Os grupos devem ser entendidos como ramos da videira que é o Cristo, por isto aqueles com apenas duas ou três pessoas não são menos importantes que os que chegam a vinte. Grupos crescem, diminuem ou até desaparecem por motivos diversos, às vezes jamais identificados, segundo o fluxo normal da vida.

Formato das Reuniões

As reuniões dos grupos devem se limitar a cerca de uma hora e meia, e durante esse tempo podem ser previstas as seguintes etapas:

1. Preparação (10 a 15 minutos): leitura da liturgia do dia – ou de textos espirituais curtos – e canto. Caso haja iniciantes, apresentar-lhes o “roteiro básico para a prática” (no verso).
2. Prática: 15 a 20 minutos de *lectio divina*, seguidos de 20 a 30 minutos de oração centrante, separados apenas por um leve sinal sonoro. Quando o tempo for escasso, escolher uma só prática.
3. Instrução e partilha (cerca de 20 minutos): leitura de livros ou artigos dos mestres de oração centrante ou de outras formas de oração contemplativa, com interrupção livre, para comentário, por quem quiser. A aplicação do texto à vida de cada um deve, idealmente, ser enfocada nos comentários.
4. Confraternização (10 a 15 minutos): um simples cafezinho e água já bastam, mas em muitos grupos alguns participantes tomam, espontaneamente, a iniciativa de levar biscoitos e outros itens para consumo nessa etapa.

Prática da *Lectio Divina*

Como monges trapistas, os mestres históricos da oração centrante unanimemente reconhecem os grandes benefícios advindos da prática freqüente da *lectio divina* (leitura contemplativa das Escrituras) para sua caminhada espiritual. Por este motivo eles incentivam os amigos da oração centrante a conhecerem e introduzirem na rotina de suas vidas essa antiga prática contemplativa, cujos fundamentos e etapas (leitura, meditação, oração e contemplação) são apresentados na referência ⁵.

Irmanados a esses mestres, recomendamos aos grupos de oração centrante que incluam em sua programação, com a maior freqüência e regularidade possíveis, a prática e estudo da *lectio divina*. Isto pode ser feito nas etapas (2) e (3) da reunião, conforme o esquema sugerido no quadro acima.

Recomendações

Os grupos de oração centrante são autônomos em relação a qualquer pessoa, organização ou coordenação já constituída ou que venha a ser formada. É razoável, porém, esperar que as seguintes **recomendações** sejam observadas em suas reuniões:

1. Os grupos não se destinam ao estudo, a não ser da própria oração centrante, e devem estar abertos aos cristãos de todas as denominações e correntes. Por isto convém evitar debates teológicos, doutrinários, filosóficos e temas controversos em geral.
2. Os grupos podem acolher pessoas que pratiquem outras formas de oração contemplativa ou meditação segundo a tradição cristã. Contudo, devido ao nome que têm, é recomendável que a instrução apresentada aos recém-chegados se refira à oração centrante.
3. O espírito de caridade recomenda que sejam evitadas críticas a quem quer que seja, especialmente a igrejas constituídas ou grupos religiosos.
4. O ponto alto da reunião dos grupos é a partilha do silêncio; portanto nenhuma reunião deve deixar de incluir a etapa de prática da oração centrante ou da *lectio divina*.
5. Os participantes dos grupos devem dar atenção às aspirações humanas dos demais, partilhando com eles simpatia, carinho e encorajamento como sinal da presença de Cristo em seu meio.

O Papel do Coordenador

Embora os grupos fundados por determinadas pessoas sejam, em geral, coordenados inicialmente por elas, é natural que os coordenadores dos grupos já estabelecidos sejam escolhidos, consensualmente sempre que possível, pelo conjunto dos participantes.

O coordenador não é, necessariamente, alguém com conhecimentos mais aprofundados que os dos demais participantes a respeito da oração centrante ou da *lectio divina*, embora seja desejável que ele tenha tomado parte em retiro, oficina de instrução ou processo de formação de grupos em que os princípios desses métodos tenham sido bem explicados.

O papel do coordenador não é a de um professor ou explicador do método, embora ele e outros possam fazer isto; sua função é organizar e conduzir as reuniões e selecionar, ouvindo sugestões dos demais, a matéria a ser lida nas mesmas. Outra função importante é a representação externa do grupo junto à paróquia ou outro local de reunião, assim como junto aos demais grupos e à coordenação regional, quando esta existir.