

Alguns Pontos Práticos

1. O tempo mínimo para esta oração é de 20 minutos. São recomendados dois períodos cada dia, um logo ao despertar e o outro à tarde ou no início da noite. O período pode ser estendido a 3- minutos ou mais com a prática.
2. O fim do período de oração pode ser indicado por um *timer*, desde que não tenha um tic-tac audível nem um alarme muito forte.
3. Possíveis sintomas físicos durante a oração:
 - a. podemos sentir dores leves, comichões ou contrações em várias partes do corpo, ou uma agitação generalizada. Isto em geral se deve ao desatamento de nós emocionais no corpo.
 - b. Podemos também experimentar sensações de peso ou de leveza nas extremidades. Isto se deve, usualmente, ao aprofundamento do nível de atenção espiritual.
 - c. Em qualquer caso, não devemos prestar atenção, e muito suavemente retornar à palavra sagrada.
4. Os principais efeitos da Oração centrante são experimentados na vida diária, não propriamente no período da oração.
5. A Oração Centrante nos familiariza com a primeira linguagem de Deus, que é o silêncio.

Pontos para Desenvolvimento

1. Durante o período de oração, vários tipos de pensamento podem surgir:
 - a. Dívagação da imaginação ou da memória.
 - b. Pensamentos e sentimentos que despertam atrações ou aversões.
 - c. Percepções súbitas ou *insights* psicológicos.
 - d. Auto-observações do tipo “Como estou indo?”, ou “Esta paz é maravilhosa!”.
 - e. Pensamentos e sentimentos derivados da liberação de material do inconsciente.
 - f. Quando envolvido por qualquer um desses pensamentos, retorne muito suavemente à palavra de amor.
2. Durante esta oração evitamos analisar a nossa experiência, abrigar expectativas ou ter metas específicas, tais como:
 - a. Repetir a palavra sagrada continuamente.
 - b. Não pensar em nada.
 - c. Esvaziar a mente.
 - d. Sentir paz ou consolação.
 - e. Alcançar uma experiência espiritual.

Maneiras de Aprofundar Nosso Relacionamento com Deus

1. Pratique dois períodos de 20-30 min de Oração Centrante diariamente.
2. Leia a palavra de Deus nas Escrituras e estude “Mente Aberta, Coração Aberto”.
3. Selecione uma ou duas práticas específicas para a vida diária, como sugerido em “Mente Aberta, Coração Aberto”, capítulo 12.
4. Junte-se a um grupo de apoio de Oração Centrante ou a um programa de formação (se disponíveis na sua área).
 - a. Os grupos encorajam seus membros a perseverar na prática individual.
 - b. Oferecem oportunidades para a aprendizagem regular por meio de fitas de áudio e vídeo, leituras e discussões.
 - c. Oferecem oportunidades de apoio e partilha na viagem espiritual.

O que a Oração Centrante É e não É:

1. Não é uma técnica, mas uma maneira de cultivar um relacionamento mais profundo com Deus.
2. Não é um exercício de relaxamento, mas poderá ser muito repousante.
3. Não é uma forma de auto-hipnose, mas uma maneira de aquietar a mente, mantendo-a ao mesmo tempo alerta.
4. Não é um dom carismático, mas um caminho de transformação.
5. Não é uma experiência parapsicológica, mas um exercício de fé, esperança e amor desprendido.
6. Não se limita a “sentir” a presença de Deus, sendo mais um aprofundamento da fé na presença permanente de Deus.
7. Não é uma forma de oração reflexiva ou espontânea, mas um simples descanso em Deus para além de pensamentos, palavras e emoções.

Livros publicados, em português:

- **Intimidade com Deus** – Thomas Keating, OCSO (Paulus Editora, 1999)
- **Oração Centrante** – M. Basil Pennington, OCSO (Editora Palas Athena, 2002)
- **Mente Aberta, Coração Aberto** – Thomas Keating, OCSO (Edições Loyola, 2005)
- **Convite ao Amor** – Thomas Keating, OCSO (Edições Loyola, 2005)

Portal na Internet: www.oracaocentrante.org

O Método da Oração Centrante

(A Oração do Consentimento)
por Dom Thomas Keating, OCSO

“Aquiete-se e saiba que eu sou Deus.”
(Salmo 46,10)

A Oração Contemplativa

Podemos pensar em oração como pensamentos ou sentimentos expressos em palavras. Mas essa é somente uma forma de expressão. Na tradição cristã, a Oração Contemplativa é considerada um puro dom de Deus. É a abertura de mente e coração – de todo nosso ser – a Deus, o Mistério Supremo, para além de pensamentos, palavras e emoções. Com o auxílio da graça abrimos para Deus – que, pela fé, sabemos estar dentro de nós, mais íntimo do que a respiração, mais íntimo do que o pensamento, mais íntimo do que nossas escolhas – mais íntimo do que a própria consciência.

A Oração Centrante

A Oração Centrante é um método que se destina a facilitar o desenvolvimento da Oração Contemplativa ao preparar nossas faculdades para receber este dom. É uma tentativa de apresentar o ensinamento de tempos anteriores em forma atualizada. A Oração Centrante não pretende substituir outras formas de oração, mas lançar sobre elas nova luz e profundidade de significado. É ao mesmo tempo um relacionamento com Deus e uma disciplina para promover esse relacionamento. Este método de oração é um movimento para além da conversa com Cristo, em direção à comunhão com Ele.

Base Teológica

A fonte da Oração Centrante, como acontece com todos os métodos dirigidos à Oração Contemplativa, é a Trindade que habita em nós: Pai, Filho e Espírito Santo. O foco da Oração Centrante é o aprofundamento de nosso relacionamento com o Cristo vivo. Ela tende a estabelecer comunidades de fé e ligar os membros entre si com amizade e amor.

A Raiz da Oração Centrante

Escutar a palavra de Deus nas Escrituras (*Lectio Divina*) é uma forma tradicional de cultivar a amizade com Cristo. É uma forma de escutar os textos das Escrituras como se estivéssemos conversando com Cristo, com Ele sugerindo os tópicos da conversa. O encontro diário com Cristo, e a reflexão sobre Sua palavra, leva-nos para além do mero conhecimento a uma atitude de amizade, confiança, e amor. A conversa se simplifica e dá lugar à comunhão. São Gregório Magno (Século VI), ao sintetizar a tradição contemplativa cristã, disse ser ela um “descanso em Deus”. Este era o significado clássico da Oração Contemplativa na tradição cristã durante os primeiros dezesseis séculos.

Uma Palavra de Sabedoria de Jesus

A Oração Centrante se baseia na palavra de sabedoria de Jesus no Sermão da Montanha:

“...Quando orares, entra em teu aposento interior, fecha a porta e ora ao teu Pai em segredo. E teu Pai, que vê no segredo, te recompensará”. (Mt 6, 6)

Inspira-se também em contribuições escritas por expoentes da herança cristã contemplativa, incluindo João Cassiano, o autor anônimo da *Nuvem do Não Saber*, Francisco de Sales, Teresa d'Ávila, João da Cruz, Teresa de Lisieux e Thomas Merton.

Explicação do Roteiro Básico

I. Escolha uma palavra sagrada (ou palavra de amor) como símbolo de sua intenção de dar assentimento à presença e à ação interior de Deus.

1. A palavra de amor expressa nossa intenção de sentir na presença de Deus e em Sua ação interior.
2. A palavra sagrada deve ser escolhida em breve período de oração ao Espírito Santo. Use uma palavra de uma ou duas sílabas, tais como: Deus, Senhor, Jesus, Abba, Pai, Mãe, Maria, Amém, Shalom. Outras possibilidades incluem: Amor, Ouça, Paz, Misericórdia, Soltar, Silêncio, Quietude, Fé, Confiança.

Roteiro Básico para a Prática:

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, silenciosamente, comece a repetir a palavra sagrada como símbolo de seu assentimento à presença e à ação de Deus em você.
3. Quando se sentir envolvido por pensamentos*, volte muito suavemente à palavra de amor.
4. Ao final do período de oração, permaneça em silêncio, com os olhos fechados, por uns 2 minutos.

*Pensamentos incluem impressões sensoriais, sentimentos, imagens, e reflexões.

3. Um simples olhar interior para a Presença Divina, ou atenção à respiração, pode ser mais adequado para algumas pessoas do que a palavra de amor. O mesmo roteiro básico aplica-se a essas possibilidades.

4. A palavra escolhida é sagrada não por seu significado próprio, mas pelo significado que lhe conferimos como expressão de nossa intenção de dizer “sim” a Deus.

5. Uma vez escolhida uma palavra de amor, não devemos mudá-la durante o período de oração, pois isto desencadearia pensamentos.

II. Sentado confortavelmente, com os olhos fechados, aquiete-se brevemente e, silenciosamente, comece a repetir a palavra sagrada como símbolo de seu assentimento à presença e à ação de Deus em você.

1. “Sentar-se confortavelmente” significa “com relativo conforto” – de forma a não encorajar o sono durante o tempo de oração.
2. Qualquer que seja a posição de sentar escolhida, devemos manter a coluna ereta.
3. Fechamos os olhos como símbolo de nosso desligamento do que está acontecendo em volta e dentro de nós.
4. Iniciamos a repetição da palavra de amor suavemente, tão delicadamente como se estivéssemos depositando uma pena sobre um floco de algodão.
5. Se cairmos no sono, devemos continuar a oração por alguns minutos após despertar, se dispusermos de tempo.

III. Quando se sentir envolvido por pensamentos, volte muito suavemente à palavra de amor.

1. A palavra “pensamentos” refere-se, genericamente, a toda forma de percepção, como impressões sensoriais, sentimentos, imagens, recordações, planos, reflexões, conceitos, comentários e experiências espirituais.
2. Os pensamentos são partes inevitáveis, integrais e normais da Oração Centrante.
3. Um mínimo de esforço é indicado para “voltar muito suavemente à palavra de amor”. Esta é a única forma de ação que iniciamos durante o período da Oração Centrante.
4. No decorrer da nossa oração, a palavra sagrada pode tornar-se vaga ou mesmo desaparecer.

IV. Ao final do período de oração, permaneça em silêncio, com os olhos fechados, por uns dois minutos.

1. Os minutos adicionais permitem-nos estender a atmosfera de silêncio para nossa vida diária.
2. Se esta oração for praticada em grupo, o líder pode recitar vagarosamente uma oração tal como o Pai Nosso, enquanto os outros escutam.