

## 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.
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. Os principais efeitos da Oração centrante são experimentados na vida diária, não propriamente no período de oração em si.
4. Sintomas Físicos:
  - 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. Ou podemos, também, deixar a mente repousar brevemente na sensação, e logo retornar à palavra de amor.
5. A *Lectio Divina* oferece o arcabouço conceitual para o desenvolvimento da Oração Centrante.
6. Um grupo de apoio para a oração e a partilha uma vez por semana ajuda a manter o compromisso de cada um com a oração.

## Estendendo os Efeitos da Oração Centrante na Vida Diária

1. Pratique dois períodos de Oração centrante diariamente.
2. Leia as Escrituras regularmente e estude a Oração Centrante nos livros à sua disposição.
3. Pratique um ou dois dos métodos específicos para a vida diária sugeridos em “Open Mind, Open Heart”, capítulo 12 (por exemplo, a aceitação incondicional dos outros e a celebração regular da Eucaristia).
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. Os programas de formação oferecem uma oportunidade para a aprendizagem regular por meio de fitas de áudio e vídeo, leituras e discussões.

## Pontos Adicionais para Desenvolvimento:

1. Durante o período de oração, vários tipos de pensamento podem ser observados:
  - a. Divagação ordinária da imaginação ou da memória.
  - b. Pensamentos que despertam atrações ou aversões.
  - c. Percepções súbitas ou *insights* psicológicos.
  - d. Auto-observação do tipo “Como estou indo?”, ou “Esta paz é maravilhosa!”.
  - e. Pensamentos derivados da liberação de material do subconsciente.
2. Durante esta oração evitamos analisar a nossa experiência, abrigar expectativas ou ter metas específicas, tais como:
  - a. Repetir a palavra de amor continuamente.
  - b. Não pensar em nada.
  - c. Esvaziar a mente.
  - d. Sentir paz ou consolação.
  - e. Alcançar uma experiência espiritual.
3. O que a Oração Centrante não é:
  - a. Não é uma técnica.
  - b. Não é um exercício de relaxamento.
  - c. Não é uma forma de auto-hipnose.
  - d. Não é um dom carismático.
  - e. Não é um fenômeno parapsicológico.
  - f. Não se limita a “sentir” a presença de Deus.
  - g. Não é uma forma de oração discursiva ou afetiva.

### 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: <http://www.oracaocentrante.org>

# O Método da Oração Centrante

por Thomas Keating

## Base Teológica

A Graça de Pentecostes afirma que Jesus ressuscitado está entre nós como o Cristo glorificado. Cristo vive em cada um de nós como O Iluminado, presente em toda parte e em todos os tempos. Ele é o Mestre vivo que envia continuamente o Espírito Santo para habitar dentro de nós e para dar testemunho de Sua ressurreição, habilitando-nos a experimentar e manifestar os frutos do Espírito e as Bem-Aventuranças tanto na oração quanto na ação.

## Lectio Divina

A *Lectio Divina* é o modo mais tradicional de cultivar a amizade com Cristo. É uma forma de escutar os textos das Escrituras como se estivéssemos conversando com Cristo e Ele estivesse sugerindo os temas da conversa. O encontro diário com Cristo e a reflexão sobre Sua palavra conduz-nos além do mero conhecimento, para uma atitude de amizade, confiança e amor. A conversação se simplifica e dá lugar à comunhão ou, como definia São Gregório Magno (Século VI), ao “repouso em Deus”. Este foi o significado clássico da oração contemplativa nos primeiros dezesseis séculos do Cristianismo.

## Oração Contemplativa

A oração contemplativa é um desenvolvimento normal da graça do Batismo e da prática regular da *Lectio Divina*. Podemos pensar na oração como pensamentos ou sentimentos expressos em palavras. Mas esta é apenas uma de suas expressões. A oração contemplativa é uma abertura da mente e do coração – de todo o nosso ser – a Deus, O Grande Mistério, que

está além de todos os nossos pensamentos, palavras e emoções. Nela abrimos nossa consciência a Deus – que, como sabemos pela fé, está dentro de nós, mais próximo que nossa respiração, nossos pensamentos, nossa capacidade de escolher – mais próximo do que a própria consciência. A oração contemplativa é um processo de purificação interior que pode conduzir-nos, se *consentirmos*, à união com Deus.

### O Método da Oração Centrante

A Oração centrante é um método concebido para facilitar o desenvolvimento da oração contemplativa, preparando nossas faculdades para cooperar com esse dom. É uma tentativa de apresentar os ensinamentos de épocas mais antigas (por exemplo, os do livro *A Nuvem do Não-Saber*) sob uma forma atualizada, dando-lhes uma certa ordem e regularidade. Ela não foi criada para substituir outras formas de oração, mas nos ajuda a encarar essas outras formas sob uma perspectiva nova e mais rica. Durante o período de oração damos assentimento à presença de Deus e à sua ação dentro de nós. Nos outros momentos, nossa atenção se volta para fora, para descobrirmos a presença de Deus em toda parte.

### 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 estar na presença de Deus e de dar espaço à ação divina em nós.
2. A palavra de amor deve ser escolhida durante um breve período de oração, pedindo inspiração ao Espírito Santo para a escolha de uma que seja especialmente apropriada para nós.
  - a. Exemplos: Senhor, Jesus, Abba, Pai, Mãe.
  - b. Outras possibilidades: Amor, Paz, Shalom, Obrigado(a) etc.
3. Uma vez escolhida uma palavra de amor, não deve-

### 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 de amor como símbolo de seu consentimento à presença e à ação de Deus em você.
3. Quando tomar consciência de 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.

mos mudá-la durante o período de oração, pois isto desencadearia o reinício do fluxo de pensamentos.

4. Um simples olhar interior para Deus pode ser mais adequado, para algumas pessoas, do que a palavra de amor. Neste caso, expressamos o consentimento à presença e à ação de Deus em nós voltando interiormente, amorosamente, nosso olhar para Deus como se O estivéssemos vendo. O mesmo roteiro básico é aplicável tanto à palavra de amor quanto ao olhar de amor.

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

1. “Sentar-se confortavelmente” significa “com relativo conforto” – não tanto que encoraje o sono, mas o bastante para evitar que pensemos sobre o desconforto de nossos corpos durante o tempo de oração.
2. Qualquer que seja a posição de sentar que escolhermos, devemos manter a coluna ereta.
3. Se cairmos no sono, devemos continuar a oração por alguns minutos após despertar, se dispusermos de tempo.
4. Orar deste modo depois de uma das principais refei-

ções favorece a sonolência. É melhor esperar pelo menos uma hora para iniciar a Oração Centrante. Orar desta forma pouco antes do momento de ir para a cama pode perturbar o desenvolvimento do modo de dormir característico de cada um.

5. Fechamos os olhos para nos desligarmos do que está acontecendo em volta e dentro de nós.

6. Iniciamos a repetição da palavra de amor suavemente, tão delicadamente como se estivéssemos depositando uma pena sobre um floco de algodão.

**III. Quando tomar consciência de 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, reflexões e comentários.

2. Os pensamentos são uma parte normal 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 de amor pode tornar-se vaga ou mesmo desaparecer.

**IV. Ao final do período de oração, permaneça em silêncio, com os olhos fechados, por uns 2 minutos.**

1. Se esta oração for praticada em grupo, o líder pode recitar vagarosamente o Pai Nosso durante os 2 ou 3 minutos adicionais, com os outros escutando.

2. Os 2 ou 3 minutos adicionais dão à psique tempo para reajustar-se aos sentidos externos, permitindo-nos estender a atmosfera de silêncio à nossa vida diária.