

Até agora você já teve sua primeira experiência de Oração Central.

Se você é como a maioria das pessoas, pode ter notado momentos em que estava tão envolvido com pensamentos, esqueceu sua palavra sagrada ou talvez até tenha esquecido que estava em seu período de Oração Central. Se isso for verdade para você, tenha coragem, você não está sozinho. Os pensamentos não são apenas inevitáveis, mas na verdade uma parte integral e normal do processo. Eles estão lá para ajudá-lo a deixá-los ir. Neste capítulo, vamos nos concentrar no papel dos pensamentos na Oração Central, na relação dos pensamentos com a palavra sagrada e na dinâmica entre os pensamentos e a palavra sagrada. Com esse novo entendimento, você será capaz de deixar de lado a luta desnecessária e ter uma atitude mais amigável em relação aos pensamentos durante a prática da oração.

Lembre-se da Diretriz #3: Quando envolvido com seus pensamentos, retorne tão gentilmente à palavra sagrada. A palavra sagrada é o símbolo que expressa sua intenção de consentir - a única atividade que você faz durante a Oração Central. No entanto, quando você percebe que está se envolvendo em pensamentos, este é o momento de iniciar o retorno; ou seja, você reintroduz a palavra sagrada como um lembrete de sua intenção de consentir. Ao fazer isso, você realiza um ato de amor—uma reiteração do seu compromisso de estar em relacionamento com o Amado.

Um olhar mais profundo sobre os pensamentos

Lembre-se, “pensamentos” é um termo abrangente para todas as percepções, incluindo observações físicas e sensoriais, emoções, memórias, reflexões, comentários e experiências espirituais. Em outras palavras, qualquer percepção consciente é considerada um pensamento. Mesmo o esforço para tentar acalmar a mente é considerado um pensamento. O bom

A notícia é que os pensamentos são uma parte necessária da Oração Central. Na Oração Centralizada, os pensamentos não são vistos como um fracasso, como algo contra o qual lutar ou como algo para controlar ou cessar completamente. Em vez disso, ao aprender a deixá-los vir e deixá-los ir, você

começa a consentir incondicionalmente com a presença e a ação de Deus dentro. Com o tempo, torna-se mais fácil notar pensamentos à medida que eles surgem e simplesmente

Deixe-os passar, como nuvens flutuando no céu.

Os Cinco Tipos de Pensamentos

Classificamos os pensamentos em cinco categorias para ajudá-lo a se tornar mais consciente deles quando eles surgem e, posteriormente, aprender a liberá-los. Essas categorias não se destinam a lhe dar mais pensamentos para refletir durante a oração; em outras palavras, você não é solicitado a identificar esses tipos de pensamentos durante o período de oração. Eles simplesmente fornecem um contexto útil para entender o que se entende pelo termo “pensamentos” no contexto dos períodos de Oração Centralização:

1. Distrações comuns ou andanças da imaginação.

Esses pensamentos podem consistir em percepções sensoriais, voos de fantasia imaginativa ou coisas em que você estava pensando antes do tempo de oração. Trate-os como música de fundo em um supermercado - não se desvie por esses meandros de

Consciência.

2. Pensamentos que dão origem a atrações ou aversões.

Alguns pensamentos têm uma qualidade atraente ou aversiva para eles que, quando engajados, podem desencadear suas emoções. Dependendo se estes são agradáveis ou desagradáveis, você sentirá gostos ou desgostos espontâneos que muitas vezes estão ligados a pessoas, eventos, memórias ou planos futuros. Resista ao desejo esmagador de se agarrar a estes

Pensamentos emocionalmente carregados.

3. Auto-reflexões.

Como humanos, é natural para nós querermos avaliar como estamos nos saindo ao assumir novos empreendimentos. Essas avaliações incluem pensamentos como: “Como estou?” Ou,

“Essa paz é tão boa!” Em vez de descansar em um relacionamento entregue com Deus, as auto-reflexões se tornam uma tentativa de possuir ou controlar a experiência. Quando esses pensamentos surgirem, tenha em mente que a presença de Deus é como o ar que você respira - você pode ter tudo o que quiser, desde que não tente possuí-lo.

4. Insights.

Quando você se permite se acalmar na Oração Central, não é incomum que insights teológicos, descobertas sobre a jornada espiritual ou avanços psicológicos entrem em sua consciência. Estes podem vir na forma de um

Solução para um problema premente, uma ligação para ajudar alguém necessitado ou até mesmo uma visão sobre a natureza da vida. Mesmo os sentimentos ou realizações mais altruístas são considerados pensamentos no contexto da Oração Central. Embora estes sejam os mais tentadores de seguir, enquanto estiver em oração, permita-se voltar à única atividade

De novo e de novo—consentimento, retornando à sua palavra sagrada.

5. Pensamentos e sentimentos decorrentes do inconsciente.

A oração central incentiva uma disposição puramente receptiva em relação a Deus. Por esse motivo, pensamentos e sentimentos decorrentes do inconsciente podem surgir imediatamente em seu período de oração. Esta “descarga do inconsciente” é explicada em grande detalhe

Na Sessão Quatro. À medida que o inconsciente se torna purgado de memórias dolorosas ou reprimidas, ondas de emoções primitivas, tensão física e dor, e

até mesmo ansiedade mental podem começar a surgir. Esses bloqueios inconscientes são todos um aspecto muito normal e curativo da Oração Central. Como você percebe esses tipos de pensamentos quando

Eles se levantam, deixam-os ir como se estivessem vendo a água lavar e limpar a superfície de uma rocha enlameada.

[Isso é o que eu faço com quase todos os meus pensamentos, e se eles forem importantes, eles estarão comigo mais tarde no final da oração. Às vezes eu os escrevo em um caderno para orar sobre isso ou pensar sobre isso mais tarde.]

Como dissemos antes, os pensamentos são uma parte integral, inevitável e normal da Oração de Centralização. Eles contribuem para a descarga e cicatrização de nossas feridas de infância e ajudam a limpar os detritos emocionais de uma vida.

[Pensamentos traumáticos podem surgir que empurramos muito para baixo em nosso subconsciente. Não há melhor momento para memórias difíceis surgirem do que quando estamos sentados com o Senhor. Consentimento para a ação de Deus para incluir ajudá-lo a perdoar os outros ou a si mesmo. Se o mesmo pensamento difícil surgir com frequência, registre o pensamento e passe um tempo extra orando sobre isso mais tarde e falando com um amigo de confiança.]

Embora seja importante deixá-los ir quando surgirem, também é importante manter a atitude certa em relação a eles. Para ajudar os praticantes a se lembrarem de não lutar contra os pensamentos, criamos um dispositivo mnemônico prático chamado “os Quatro Rs da Oração Centralizativa”.

Os Quatro R's da Oração Central

- Não resista a nenhum pensamento.
- Não retenha nenhum pensamento.

- Reaja emocionalmente sem pensar.
- Volte sempre tão gentilmente à palavra sagrada quando estiver noivo

Com seus pensamentos.

Não resista a nenhum pensamento: não tente chegar a um estado sem pensamentos. Não afaste os pensamentos. Não lute contra os pensamentos que surgem.

Não mantenha nenhum pensamento: não se apegue ou se atraia por certos pensamentos, por mais agradáveis, inspirados ou significativos que sejam. Como barcos em um rio, basta deixá-los flutuar.

Reaja emocionalmente a nenhum pensamento: Não se apegue às emoções positivas ou negativas que podem surgir durante a oração ou às sensações positivas ou negativas no corpo.

Volte tão gentilmente à palavra sagrada quando envolvido com

Seus pensamentos: Quando você perceber que está envolvido em qualquer um dos diferentes tipos de pensamento, simplesmente retorne à palavra sagrada sem julgamento ou energia indevida. Este simples retorno à nossa intenção de consentir nos abre para a presença de Deus.

Frank Tuoti, um praticante de Oração Centralizante, descreve a atitude certa em relação aos pensamentos de uma maneira que faz os colegas praticantes rirem com reconhecimento e alívio:

“Em oração sem palavras, entregamos a essas faculdades inferiores (memória, imaginação e mente racional) um 'deslize rosa' informando-as de que seus serviços não são mais necessários.

[O deslizamento rosa é o que as pessoas costumavam receber quando estavam sendo disparadas de seu trabalho.]

Eles se rebelam e imediatamente começam a "nos entreter" com um "teatro do absurdo" contínuo na tela de nossa mente - atrações, desenhos animados, noticiários, assuntos curtos e talvez uma 'apresentação de recursos'... Como respondermos determinará

Se progredimos ou não na oração e avançamos ao longo da jornada espiritual. Assim que aprendermos a permitir que nosso fluxo de consciência simplesmente passeie pela nossa mente e permaneça em paz... nosso tempo será bem gasto e extremamente frutífero... É nossa sincera intenção estar na presença de Deus no momento de nossa oração que é importante e no coração de todas as práticas contemplativas de oração.”

—De Por Que Não Ser um Místico?

Geralmente, ter expectativas sobre o que deve acontecer durante a Oração Central é uma tentativa de controlar o relacionamento com Deus. O método de Oração Centralizante ajuda você a se abrir e se tornar receptivo à Habitação Divina. É o consentimento da sua vontade que o abre para a presença e ação Divinas dentro. Você não tem faculdade humana para perceber esse mistério. Portanto, não julgue seus períodos de oração por suas experiências psicológicas. Sua experiência em Oração Central

Torna-se um meio pelo qual aprofundar sua fé na presença permanente de Deus.

A disciplina na Oração Central é indicada pela prontidão com que você

Retorne à palavra sagrada quando estiver envolvido com seus pensamentos. O progresso na prática não é marcado pela eliminação de todos os pensamentos, mas sim pela vontade de se separar dos pensamentos e retornar à única atividade de consentimento. Independentemente da quantidade de pensamentos que surgem, entenda que os pensamentos não podem interromper esta oração, a menos que você os envolva deliberadamente ou se levante e saia. Você não está buscando nenhum resultado, como um estado de

ausência de pensamentos ou experiência espiritual elevada. Dessa forma, você está aliviado do fardo de valorizar ou julgar seu tempo de oração. Então deixe ir, concorde e simplesmente permita o mistério de

A presença e a ação de Deus dentro de você penetram. O padre Keating capturou bem essa ideia quando disse:

“Os pensamentos têm uma maneira de entrar, mesmo depois de fecharmos o

Porta para o nosso quarto interior.’ Eles não respeitam portas, janelas,

Ou parafusos! Então, quando um pensamento atraente desce, então

Retorne à palavra sagrada. No começo, você pode ter

Dizer a palavra sagrada quase constantemente para manter isso

Intenção, por causa do bombardeio do nosso comum

Aparelho de pensamento. Mas você não diz isso com impaciência; você

Diga isso tão gentilmente para enfatizar que você não tem um negativo

Atitude em relação a esses pensamentos, porque isso não vai ajudar.

Da mesma forma que o Espírito

Também ajuda nossa fraqueza;

Porque nós não sabemos como

Ore como deveríamos, mas o

O Espírito intercede por nós com

Gemidos profundos demais para palavras.”

—Romanos 8:26 (NASB)

Pensamentos são inevitáveis. É a nossa atitude em relação aos pensamentos, não

Não ter pensamentos, esse é o sinal de progresso. E o adequado

Atitude é deixar todos eles passarem sem prestar atenção

Eles em tudo.”

—Pai Thomas Keating

Seis Sessões de Acompanhamento para a Introdução à Oração Central

Reflexões

1. Revise as quatro diretrizes simples do método de Centralização oração . Sua compreensão dessas diretrizes cresceu por Se engajando na oração? Quais diretrizes são mais desafiadoras? Para você?
2. Revise os Quatro R's de Oração de Centralização. Qual dos quatro R é ? Parece mais fácil de fazer? Quais são mais desafiadores?
3. Como você explicaria a importância desta afirmação: “Não é a experiência da Oração Central, mas nossa fidelidade ao seu regular Prática que é importante”?
4. Observe se você está trazendo alguma expectativa ou objetivo para sua prática de Oração Centralizante. Torne-se consciente deles...e deixe-os ir.
5. Conecte-se com a ideia de que retornar à palavra sagrada é um ato de amor. Como isso se sente para você?
6. Liberar seus pensamentos é deixar ir a si mesmo, seus interesses próprios,

E tornar-se presente a Deus. Pondere essa ideia. O que Resistência e possibilidades potenciais que você acha que podem vir a ser esse abandono de si mesmo?

By now you've had your first experience of Centering Prayer.

If you're like most people, you may have noticed moments where you were so engaged with thoughts, you forgot your sacred word, or perhaps even forgot you were in your Centering Prayer period. If this is true for you, take heart, you're not alone. Thoughts are not only inevitable, but actually an integral and normal part of the process. They are there to help you let go of them. In this chapter, we will focus on the role of thoughts in Centering Prayer, the relationship of thoughts to the sacred word, and the dynamic between thoughts and the sacred word. With this new understanding, you will be able to let go of the unnecessary struggle and take a friendlier attitude toward thoughts during the practice of the prayer.

Recall Guideline #3: *When engaged with your thoughts, return ever-so-gently to the sacred word.* The sacred word is the symbol that expresses your intention to consent—the one activity you enter into during Centering Prayer. However, when you realize that you are engaging in thoughts, this is the time to initiate the return; that is, you re-introduce the sacred word as a reminder of your intention to consent. In so doing, you perform an act of love—a reiteration of your commitment to be in relationship with the Beloved.

A Deeper Look at Thoughts

Remember, “thoughts” is an umbrella term for all perceptions, including physical and sensory observations, emotions, memories, reflections, commentaries, and spiritual experiences. In other words, any conscious perception is considered a thought. Even the effort to try and calm the mind is considered a thought. The good news is that thoughts are a necessary part of Centering Prayer. In Centering Prayer, thoughts are not viewed as a failure, as something to struggle against, or as something to control or cease altogether. Instead, by learning to let them come and let them go, you begin to unconditionally consent to God's presence

and action within. Over time, it becomes easier to notice thoughts as they arise and to simply let them pass by, like clouds floating in the sky.

The Five Kinds of Thoughts

We have classified thoughts into five categories to help you become more aware of them when they surface and subsequently learn to release them. These categories are not meant to give you more thoughts to ponder during the prayer; in other words, you are not asked to identify these types of thoughts during the prayer period. They simply provide a useful context to understand what is meant by the term “thoughts” in the context of Centering Prayer periods:

1. Ordinary distractions or wanderings of the imagination.

These thoughts may consist of sensory perceptions, flights of imaginative fancy, or things you were thinking about prior to the time of prayer. Treat these as background music in a supermarket—don’t get sidetracked by these meanderings of consciousness.

2. Thoughts that give rise to attractions or aversions.

Some thoughts have an attractive or aversive quality to them that, when engaged, can trigger your emotions. Depending on whether these are pleasant or unpleasant, you will feel spontaneous likes or dislikes that are often attached to people, events, memories, or future plans. Resist the overwhelming urge to latch onto these emotionally charged thoughts.

3. Self-reflections.

As humans, it is natural for us to want to assess how we are doing when taking on new endeavors. These assessments include thoughts such as, “How am I doing?” or, “This peace feels so great!” Rather than resting in a surrendered relationship with God, self-reflections become an attempt to possess or control the experience. When these thoughts arise, keep in mind that the presence of God is like the air you breathe—you can have all you want as long as you don’t try to possess it.

4. Insights.

When you allow yourself to quiet down in Centering Prayer, it is not uncommon for theological insights, discoveries about the spiritual journey, or psychological breakthroughs to come into your awareness. These may come in the form of a solution to a pressing problem, a call to help someone in need, or even an insight about the nature of life. Even the most altruistic feelings or realizations are considered thoughts in the context of Centering Prayer. While these are the most tempting to follow, while in prayer, allow yourself to come back to the one activity again and again—consent, by returning to your sacred word.

5. Thoughts and feelings arising from the unconscious.

Centering Prayer encourages a purely receptive disposition toward God. For this reason, thoughts and feelings arising from the unconscious may immediately arise in your prayer period. This “unloading of the unconscious” is explained in great detail in Session Four. As the unconscious becomes purged of painful or repressed memories, surges of primitive emotions, physical tension and pain, and even mental anxiety may begin to surface. These unconscious blocks are all a very normal and healing aspect of Centering Prayer. As you notice these types of thoughts when they arise, let them go as if watching water wash over and cleanse the surface of a muddy rock.

[This is what I do with nearly all my thoughts, and if they are important, they will be with me later at the end of prayer. I sometimes write them in a notebook to pray about it or think about it later.]

As we said before, thoughts are an integral, inevitable, and normal part of Centering Prayer. They contribute to the unloading and healing of our childhood wounds and help clear the emotional debris of a lifetime.

[Traumatic thoughts may come up that we have pushed way down in our subconscious. There is no better time for difficult memories to arise than when we are sitting with the Lord. Consent to God's action to include helping you forgive others or yourself. If the same difficult thought comes up often, journal the thought and spend extra time praying about it later and speaking with a trusted friend.]

While it's important to let them go when they arise, it's also important to maintain the right attitude toward them. To help practitioners remember not to struggle against thoughts, we've created a handy mnemonic device called "the Four R's of Centering Prayer."

The Four R's of Centering Prayer

- **Resist** no thought.
- **Retain** no thought.
- **React** emotionally to no thought.
- **Return** ever-so-gently to the sacred word when engaged with your thoughts.

Resist no thought: Don't try to reach a state of no thoughts. Don't push away thoughts. Don't struggle against the thoughts that arise.

Retain no thought: Don't become attached or attracted to certain thoughts, however pleasant, inspired, or meaningful. Like boats on a river, simply let them float by.

React emotionally to no thought: Don't get attached to the positive or negative emotions that might arise during the prayer or to the positive or negative sensations in the body.

Return ever-so-gently to the sacred word when engaged with your thoughts: When you realize that you are engaged to any one of the different kinds of thought, simply return to the sacred word without judgment or undue energy. This simple return to our intention to consent opens us to the indwelling presence of God.

Frank Tuoti, a Centering Prayer practitioner, describes the right attitude toward thoughts in a way that makes fellow practitioners laugh with recognition and relief:

“In wordless prayer we hand these lower faculties (memory, imagination, and rational mind) a ‘pink slip’ informing them that their services are no longer needed.

[Pink slip is what people used to receive when they were being let go from their job.]

They rebel and immediately begin to ‘entertain us’ with an ongoing ‘theater of the absurd’ on the screen of our mind—coming attractions, cartoons, newsreels, short subjects, and perhaps a ‘feature presentation’ . . . How we respond will determine whether or not we progress in prayer and advance along the spiritual journey. As soon as we learn to allow our stream of consciousness to simply amble on through and out of our mind and remain at peace . . . our time will be well spent and extremely fruitful . . . It is our sincere intention to be in God’s presence at the time of our prayer that is important and at the heart of all contemplative prayer practices.”

—From *Why Not Be a Mystic?*

Generally, having expectations about what should happen during Centering Prayer is an attempt to control the relationship with God. The method of Centering Prayer helps you to open and become receptive to the Divine Indwelling. It is the consent of your will which opens you to the Divine presence and action within. You have no human faculty to perceive this mystery. Therefore, do not judge your periods of prayer by your psychological experiences. Your experience in Centering Prayer becomes a means by which to deepen your faith in God’s abiding presence. The discipline in Centering Prayer is indicated by the promptness with which you return to the sacred word when engaged with your thoughts. Progress in the practice is not marked by an elimination of all thoughts, but rather is the willingness to detach from thoughts and return to the one activity of consent. Regardless of the amount of thoughts that emerge, understand that thoughts cannot interrupt this prayer unless you deliberately engage them or get up and walk out. You are not aiming for any results, such as a state of no thoughts or

elevated spiritual experience. In this way, you are relieved of the burden of placing either value or judgment on your prayer time. So let go, consent, and simply allow the mystery of God's presence and action within penetrate you. Father Keating captured this idea well when he said:

“Thoughts have a way of getting in, even after we've 'closed the door to our inner room.' They don't respect doors, windows, or bolts! So when an attractive thought comes down, then return to the sacred word. In the beginning, you may have to say the sacred word almost constantly to maintain that intention, because of the bombardment of our ordinary thinking apparatus. But you don't say it with impatience; you say it *ever-so-gently* to emphasize that you don't have a negative attitude toward these thoughts, because that won't help.

“In the same way the Spirit also helps our weakness; for we do not know how to pray as we should, but the Spirit intercedes for us with groanings too deep for words.”

—Romans 8:26 (NASB)

Thoughts are inevitable. It's our *attitude* to the thoughts, *not having no thoughts*, that is the sign of progress. And the proper attitude is to let them all go by without paying attention to them at all.”

—Father Thomas Keating

Six Follow-up Sessions to the Introduction to Centering Prayer
Reflections

1. Review the four simple guidelines of the method of Centering Prayer. Has your understanding of these guidelines grown by

engaging in the prayer? What guidelines are most challenging for you?

2. Review the Four R's of Centering Prayer. Which of the four R's seem easier to do? Which are more challenging?

3. How would you explain the importance of this statement: "It's not the experience of Centering Prayer, but our fidelity to its regular practice that is important"?

4. Observe whether you are bringing any expectations or goals to your practice of Centering Prayer. Become aware of them . . . and let them go.

5. Connect with the idea that returning to the sacred word is an act of love. How does that feel to you?

6. To release your thoughts is to let go of your self, your self interests , and become present to God. Ponder this idea. What resistance and potential possibilities do you think can come from this abandonment of self?