

## Centering Prayer Workbook, Chapter 1

In the contemplative Christian tradition, when we say “let us pray,” we are actually saying “let us have a relationship with God” or “let us open to a deeper relationship with God.” This is the key to understanding Centering Prayer. That is, Centering Prayer is simultaneously a relationship with God and a discipline to continually foster that relationship. It is a method that prepares you to receive the gift of contemplative prayer—that intimate communion with God. In this way, Centering Prayer becomes the act of deepening your relationship with God. We revisit Matthew 6:6 as the reminder of how we can begin to do this: “. . . When you pray, go to your inner room, close the door, and pray to your Father in secret. And your Father who sees in secret will reward you.” —Matthew 6:6 (NAB)

Through the method of Centering Prayer, this sacred relationship begins to unfold. First, you are invited into the inner room—the spiritual level of your being. This room is always available to you, because it is within you. It’s a place where you are not doing anything, but rather, just being—resting in relationship with the Divine Indwelling. As you allow yourself to simply rest, you close the door to the physical world; that is, you let go of your attachment to ordinary occupations—to the immediate environment, the people in your life, and your endless list of activities and distractions. You leave your interior dialogue outside the door—your thoughts, emotional reactions, and perceptions. You lower the curtains on all of your usual psychological imagery, preoccupations, and rationalizations so that finally, in this private place, you may even cease thinking about yourself. In the inner room, you pray to your Father in secret—without words, but with intention. Seeing the intention of your heart in secret, the Father rewards you. In Aramaic, the word for reward is *nepreok* and can be interpreted to mean “blossom” or “flourish.” In this way, your reward is a blossoming in the presence of the Beloved. This process continually unfolds: you open your heart, God reads your heart, and the relationship is deepened further. There is no effort required except your consent. In fact, the heart and soul of Centering Prayer is the act of consenting to God’s presence and action within. Centering Prayer becomes a practical way of implementing Jesus’ recommendation for how to pray, as revealed in Matthew 6:6.

[Discuss what is not happening in Centering prayer. Religion, manmade ideas, culture... These things are slowly being pushed out of the relationship. Could this be the difference between being, and being about something. Talking, and talking about something as we discussed a few weeks ago.]

-----

The method guides you through this movement into your private room, into the willingness to close the door and enter into a silent solitude with God. Growing in Intimacy All human relationships develop through a process of growing intimacy. As a relationship deepens, it progresses through four stages: acquaintanceship, friendliness, friendship, and intimacy (see

Figure 1, pg. 18). As you look over the chart in Figure 1, you can intuit from your own experience that an overlapping movement takes place through each level of relationship. This progression reflects a similar growth process in your relationship with Christ. Ultimately, this maturation is one of continual deepening, one that has no definitive end. Thus, the rewards of engaging in this process are limitless. Think about your own relationships.

Call one into mind now, perhaps someone with whom you are intimate now or someone with whom you had an intimate relationship in the past. How did you become acquainted with that person? How did the circumstances of your original meeting feel? How long did it take to become friendly with that person—did you have lunch with him or her, talk on the phone, or chat at a party? Now think about the growth of that relationship into a friendship—the point where you began to trust this person—perhaps sharing secrets, vulnerabilities, joys, and challenges. What did it take for you to forge a solid friendship with this person? Perhaps your phone conversations got longer or you went through a difficult situation together, supporting one another throughout. Perhaps you each matured as time went by, and were able

— FIGURE I —

### GROWTH IN A RELATIONSHIP

LEVEL OF RELATIONSHIP	CHARACTERISTICS	EXPRESSION IN PRAYER
<b>Acquaintanceship</b>	Informational Formal/awkward	<b>Saying our prayers</b> Opens you to stay in contact with Christ, e.g., grace before meals, going to church or Sunday school
<b>Friendliness</b>	Conversational Informal/at ease	<b>Pondering our prayers</b> Opens you for God to speak to you, e.g., experiencing God in nature, prayerful reading of Scripture
<b>Friendship</b>	Commitment Self-disclosure Spontaneity/freedom Growth of faith/trust/love	<b>Praying in our own words</b> Opens your heart, feelings, and emotions completely to Christ, e.g., frequent and spontaneous prayer, self-disclosure, a growth of faith, trust and love in Christ, a sense of wonder
<b>Intimacy</b>	Confidence/gratitude Shared joy/suffering Self-surrender Experience of oneness Fidelity to the relationship Being with the other with no need to say, prove, or do anything	<b>Being present to God</b> Opens you to the pure gift of God's presence beyond thoughts, words, and emotions, e.g., resting in God

to share your life experiences and wisdom with one another. Now call to mind the stage in this relationship where you became truly intimate with this person; where you felt you knew them so well that you could practically read each other's minds and finish each other's sentences. At this stage you enjoyed just being together. You felt a deep trust, knowing you could count on the other person, knowing that they would be there for you, even if not physically present. This level of intimacy, where you truly carry another in your heart, is an excellent human analogy for the experience of contemplation with God. God becomes our trusted companioning presence. True intimacy with God is something that develops gradually, over time. As Father Keating notes in *Open Mind, Open Heart*: "The chief thing that separates us from God is the thought that we are separated from God. If we get rid of that thought, our troubles will be greatly reduced. We fail to believe that we are always with God and that God is part of every reality. The present moment, every object we see, our inmost nature, is rooted in God. But we hesitate to believe this until personal experience gives us the confidence to believe it. This involves the gradual development of intimacy with God. God speaks to us through each other as well as from within. The interior experience of God's presence activates our capacity to perceive God in everything else—in people, in events, in nature." By learning and engaging in the method of Centering Prayer, this notion of separateness can eventually dissolve. God's companioning presence can become part of your everyday life. Your seeking a God "out there" will cease because God is already here. This can be a very strengthening, healing, and enlivening experience, not only for you, but for those around you. By committing to deepening your relationship with God, you may find that your relationships with others are deepened, building communities of faith, mutual friendship, and love. Thus the intimacy you experience in your inner room becomes manifest in your outer world. You may also find that your other prayers and devotional practices are deepened and enlivened. Don't be confused; Centering Prayer is not a "magic carpet" to bliss. It's a transformative process that involves our consent to God's presence and action. As your relationship with the living Christ within deepens, transformation happens. You're not trying to change; you are changed—by the presence and action of the Spirit of God within. This happens little by little, gradually over time. The growing intimacy with God, the source of love, is what transforms you. Love heals. Love grows. Love transforms.

"So much depends on our idea of God! Yet no idea of Him, however pure and perfect, is adequate to express Him as He really is. Our idea of God tells us more about ourselves than about Him."

— Thomas Merton from *New Seeds of Contemplation*

## Reflections

Ponder the following questions as you finish this chapter and write your answers in your notebook or journal.

1. How do you view God? Explore your attitudes and perceptions about God; is God a judge, a policeman, a benevolent being? What are your characterizations of God?
2. Review the Growth in a Relationship Chart (see Figure 1, pg. 18). Without judgment, notice what level of relationship you are currently experiencing with God. Identify the obstacles within yourself that keep you from becoming more intimate.
3. How does your relationship with God mirror your relationship with others? You may want to reflect and ponder on any similarities and differences.
4. What is the deepest desire of your heart for your relationship with God right now?
5. As you relate to the process in which human relationships develop, imagine your own relationship with God developing in this manner. How does that make you feel? Be open and let whatever thoughts and feelings arise without censoring them.
6. How do you feel about the idea of consent in this practice? Has anything changed in your motivation to learn the Centering Prayer method?

Na tradição cristã contemplativa, quando dizemos “rezemos”, estamos na verdade dizendo “vamos ter um relacionamento com Deus” ou “vamos abrir-nos para um relacionamento mais profundo com Deus”. Esta é a chave para compreender a Oração Centrante. Ou seja, a Oração Centrante é simultaneamente um relacionamento com Deus e uma disciplina para promover continuamente esse relacionamento. É um método que prepara você para receber o dom da oração contemplativa – aquela comunhão íntima com Deus. Desta forma, a Oração Centrante torna-se o ato de aprofundar o seu relacionamento com Deus. Revisitamos Mateus 6:6 como um lembrete de como podemos começar a fazer isso: “. . . Quando você orar, vá para o seu quarto interior, feche a porta e ore ao seu Pai em segredo. E seu Pai, que vê em secreto, irá recompensá-lo”. —Mateus 6:6 (NAB)

Através do método da Oração Centralizadora, esse relacionamento sagrado começa a se desenvolver. Primeiro, você é convidado para a sala interior – o nível espiritual do seu ser. Esta sala está sempre disponível para você, porque está dentro de você. É um lugar onde você não está fazendo nada, mas apenas sendo – descansando em relacionamento com a Habitação Divina. Ao permitir-se simplesmente descansar, você fecha a porta para o mundo físico; isto é, você abandona o apego às ocupações comuns – ao ambiente imediato, às pessoas em sua vida e à sua interminável lista de atividades e distrações. Você deixa seu diálogo interior do lado de fora – seus pensamentos, reações emocionais e percepções. Você fecha as cortinas de todas as suas imagens, preocupações e racionalizações psicológicas habituais para que, finalmente, neste lugar privado, você possa até parar de pensar em si mesmo. Na sala interna, você ora ao seu Pai em segredo – sem palavras, mas com intenção. Vendo a intenção do seu coração em segredo, o Pai o recompensa. Em aramaico, a palavra para recompensa é nepreak e pode ser interpretada como significando “florescer” ou “florescer”. Desta forma, a sua recompensa é um florescimento na presença do Amado. Este processo se desenrola continuamente: você abre o seu coração, Deus lê o seu coração e o relacionamento se aprofunda ainda mais. Não há nenhum esforço necessário, exceto o seu consentimento. Na verdade, o coração e a alma da Oração Centrante é o ato de consentir com a presença e ação de Deus interiormente. A Oração Centrante torna-se uma forma prática de implementar a recomendação de Jesus sobre como orar, conforme revelada em Mateus 6:6.

[Discuta o que não está acontecendo na oração de centralização. Religião, ideias criadas pelo homem, cultura... Estas coisas estão lentamente a ser expulsas da relação. Poderia ser esta a diferença entre ser e ser sobre alguma coisa. Conversando e falando sobre algo como discutimos há algumas semanas.]

O método o guia através desse movimento até seu quarto privado, até a disposição de fechar a porta e entrar em uma solidão silenciosa com Deus. Crescendo na Intimidade Todos os relacionamentos humanos se desenvolvem através de um processo de crescente intimidade. À medida que um relacionamento se aprofunda, ele passa por quatro estágios: conhecimento, amizade, amizade e intimidade (ver Figura 1, pág. 18). Ao examinar o gráfico da Figura 1, você pode intuir, por experiência própria, que ocorre um movimento sobreposto em cada nível de relacionamento. Esta progressão reflete um processo de crescimento semelhante no seu relacionamento com Cristo. Em última análise, esse amadurecimento é de aprofundamento contínuo, que não tem fim definitivo. Assim, as recompensas de se envolver neste processo são ilimitadas. Pense em seus próprios relacionamentos.

Pense em alguém agora, talvez alguém com quem você tem intimidade agora ou alguém com quem você teve um relacionamento íntimo no passado. Como você conheceu essa pessoa? Como foram as circunstâncias do seu encontro original? Quanto tempo demorou para você se tornar amigo daquela pessoa – você almoçou com ela, conversou ao telefone ou conversou em uma festa? Agora pense no crescimento desse relacionamento em uma amizade – o ponto em que você começou a confiar nessa pessoa – talvez compartilhando segredos, vulnerabilidades, alegrias e desafios. O que foi necessário para você estabelecer uma amizade sólida com essa pessoa? Talvez suas conversas telefônicas tenham ficado mais longas ou vocês tenham passado por uma situação difícil juntos, apoiando-se mutuamente o tempo todo. Talvez cada um de vocês tenha amadurecido com o passar do tempo e tenha conseguido

- FIGURA I-

CRESCIMENTO NUMA RELAÇÃO

NÍVEL DE

DE RELACIONAMENTO

Conhecimento

CARACTERÍSTICAS

EXPRESSÃO NA ORAÇÃO

Informação

Amara a oração

Dizer as nossas orações

Permite-nos estar em contacto com

Cristo, por exemplo, a graça antes das refeições,

ir à igreja ou à catequese

Amizade

Conversa

Aceita as nossas preces

Abre-se para que Deus fale consigo,

por exemplo, experimentar Deus na natureza,

leitura orante das Escrituras

Amizade

Compromisso

Auto-revelação

Espontaneidade/trelações

Crescimento da fé/confiança amor

Rezar com as nossas próprias palavras

Abre completamente o coração, os pulmões e as  
emoções completamente a Cristo, por ex.

oração frequente e espontânea,

a auto-revelação. um crescimento da fé, da

e amor em Cristo, um sentimento de admiração

Intimidade

Confiança/gratidão

Alegria/sofrimento partilhados

Entrega de si mesmo

experiência de unidade

fidelidade ao residente

Estar com o outro

sem necessidade de salvar.

Estar presente a Deus

Abre-nos ao dom puro da presença de Deus

presença de Deus para além dos pensamentos, das palavras

e emoções, por exemplo, repousar em Deus.

para compartilhar suas experiências de vida e sabedoria uns com os outros. Agora lembre-se do estágio desse relacionamento em que você se tornou verdadeiramente íntimo dessa pessoa; onde você sentiu que os conhecia tão bem que praticamente podiam ler a mente um do outro e terminar as frases um do outro. Nesta fase vocês gostavam de estar juntos. Você sentiu uma confiança profunda, sabendo que poderia contar com a outra pessoa, sabendo que ela estaria ao seu lado, mesmo que não estivesse fisicamente presente. Este nível de intimidade, onde você realmente carrega o outro no coração, é uma excelente analogia humana para a experiência de contemplação com Deus. Deus se torna nossa presença companheira confiável. A verdadeira intimidade com Deus é algo que se desenvolve gradualmente, ao longo do tempo. Como observa o Padre Keating em *Mente Aberta, Coração Aberto*: “A principal coisa que nos separa de Deus é o pensamento de que estamos separados de Deus. Se nos

livrarmos desse pensamento, nossos problemas serão bastante reduzidos. Deixamos de acreditar que estamos sempre com Deus e que Deus faz parte de cada realidade. O momento presente, cada objeto que vemos, a nossa natureza mais íntima, está enraizada em Deus. Mas hesitamos em acreditar nisso até que a experiência pessoal nos dê a confiança para acreditar. Isto envolve o desenvolvimento gradual da intimidade com Deus. Deus fala conosco através uns dos outros e também de dentro. A experiência interior da presença de Deus ativa a nossa capacidade de perceber Deus em tudo o mais – nas pessoas, nos acontecimentos, na natureza”. Ao aprender e envolver-se no método da Oração Centrante, esta noção de separação pode eventualmente dissolver-se. A presença companheira de Deus pode tornar-se parte da sua vida cotidiana. Sua busca por um Deus “lá fora” cessará porque Deus já está aqui. Esta pode ser uma experiência muito fortalecedora, curativa e revigorante, não apenas para você, mas para aqueles que o rodeiam. Ao comprometer-se a aprofundar o seu relacionamento com Deus, você poderá descobrir que os seus relacionamentos com os outros são aprofundados, construindo comunidades de fé, amizade mútua e amor. Assim, a intimidade que você experimenta em seu quarto interior se manifesta em seu mundo exterior. Você também poderá descobrir que suas outras orações e práticas devocionais são aprofundadas e animadas. Não fique confuso; A Oração Centralizadora não é um “tapete mágico” para a felicidade. É um processo transformador que envolve o nosso consentimento à presença e ação de Deus. À medida que o seu relacionamento com o Cristo vivo interior se aprofunda, a transformação acontece. Você não está tentando mudar; você é mudado – pela presença e ação do Espírito de Deus dentro de você. Isso acontece aos poucos, gradativamente ao longo do tempo. A crescente intimidade com Deus, fonte do amor, é o que transforma você. O amor cura. Amor cresce. O amor transforma.

“Muita coisa depende da nossa ideia de Deus! No entanto, nenhuma ideia Dele, por mais pura e perfeita que seja, é adequada para expressá-Lo como Ele realmente é. Nossa ideia de Deus nos diz mais sobre nós mesmos do que sobre Ele.”

- Thomas Merton de *Novas Sementes de Contemplação*

## Reflexões

Refleta sobre as seguintes perguntas ao terminar este capítulo e escreva suas respostas em seu caderno ou diário.

1. Como você vê Deus? Explore suas atitudes e percepções sobre Deus; Deus é um juiz, um policial, um ser benevolente? Quais são as suas caracterizações de Deus?
2. Revise o Crescimento em um Gráfico de Relacionamento (ver Figura 1, pág. 18). Sem julgamento, observe qual nível de relacionamento você está vivenciando atualmente com Deus. Identifique os obstáculos dentro de você que o impedem de se tornar mais íntimo.



3. Como o seu relacionamento com Deus reflete o seu relacionamento com os outros? Você pode querer refletir e ponderar sobre quaisquer semelhanças e diferenças.
4. Qual é o desejo mais profundo do seu coração para o seu relacionamento com Deus neste momento?
5. À medida que você se relaciona com o processo no qual os relacionamentos humanos se desenvolvem, imagine o seu próprio relacionamento com Deus se desenvolvendo dessa maneira. Como isso faz você se sentir? Esteja aberto e deixe surgir quaisquer pensamentos e sentimentos sem censurá-los.
6. O que você acha da ideia de consentimento nesta prática? Alguma coisa mudou na sua motivação para aprender o método da Oração Centrante?