

Por favor leiam

Aprofundando Seu Relacionamento Com Deus

Transformando a Condição Humana

Conforme discutido na Sessão Quatro, “A Condição Humana”, há uma angústia inegável no centro da condição humana - a experiência de estar separado de Deus. No livro do padre Keating, *The Human Condition*, ele diz que a dissolução dessa angústia começa quando perguntamos: “Onde estou em relação a Deus, a mim mesmo e aos outros?”

Ele afirma que: “Assim que respondemos honestamente, começamos nossa busca espiritual por Deus, que também é a busca por nós mesmos. Deus está nos pedindo para enfrentar a realidade da condição humana, para sair da floresta em toda a luz da intimidade com Ele. Esse é o estado de espírito que Adão e Eva tinham... antes de sua desobediência.

Assim que se conscientizaram de sua separação de Deus, eles foram para a floresta. Eles tiveram que se esconder de Deus porque a perda da intimidade com Ele no paraíso foi tão dolorosa.” Da mesma forma, quando você se torna disposto a sair da floresta e questionar a validade de estar separado de Deus, você é confrontado com a verdade: que você nunca está separado de Deus. Uma intimidade dessa natureza se desenvolve gradualmente. À medida que sua prática de oração amadurece, os obstáculos de suas atitudes e sentimentos psicológicos culturalmente condicionados começam lentamente a se dissolver. Deus

A presença companheira se torna uma parte visceral da sua vida cotidiana. Não há lugar para encontrar Deus porque Deus já está dentro de você. Ao deixar de lado os obstáculos interiores, você acorda para essa verdade e um relacionamento crescente com a Habitação Divina.

Fidelidade à Prática

A prática da Oração Central é de crescimento contínuo e aprofundamento do seu relacionamento com Deus. A maneira mais eficaz de fazer isso é através da fidelidade à prática. Aqui estão algumas dicas práticas para ajudar a apoiar seu compromisso como uma Prática contínua.

- Comprometa-se com dois períodos de vinte minutos de Oração Centralizante cada Dia.
- Planeje com antecedência e agende o tempo para sua rotina diária.
- Com o tempo, aumente a duração dos seus períodos de oração para trinta minutos ou mais.
- Embora a Oração Centralização possa ser feita em qualquer lugar e a qualquer momento, pode ajudar a criar um espaço sagrado em sua casa especificamente para o tempo de oração. Mantenha-o simples - uma sala tranquila com uma cadeira ou almofada e uma pequena vela ou ícone em uma mesa.
- Junte-se a um grupo de apoio à Oração Central, que incentiva os membros do grupo a perseverar em sua prática individual.
- Ouça a Palavra de Deus nas Escrituras. *Lectio Divina*, literalmente

Traduzido como “leitura divina”, é outra prática contemplativa de ouvir como Deus fala com você pessoalmente através dos textos das Escrituras.

Os Frutos da Oração Central

À medida que sua fidelidade à Oração Centralização se torna mais estabelecida, os frutos da prática começarão a se manifestar espontaneamente em sua vida diária. Esses dons não são ações que você faz, mas um estado de ser que expressa o que você está se tornando através da transformação. As pessoas em sua vida podem começar a notar esses frutos antes mesmo de você. À medida que sua compaixão cresce, expandindo sua capacidade de entender as maiores necessidades da família humana, você se torna capaz de viver no momento presente e responder com misericórdia e compaixão. Dessa forma, você começa a cumprir as palavras de Cristo em Mateus 25:40 (NASB), “Em verdade eu digo a você, na medida em que você fez isso com um desses meus irmãos [e irmãs], mesmo o menor deles, **Você fez isso comigo**

“Os Frutos do Espírito são
Indicações da presença de Deus
No trabalho em nós em graus variados
E formulários. Através do
Frutas, o Espírito está se tornando
Uma realidade em nossas vidas.”

Thomas Keating, de Frutas e Dons do Espírito você pode começar a experimentar os valores contemplativos comuns de silêncio, solidão, simplicidade e serviço.

- Em silêncio, você abraça a quietude na vida diária e amplia sua capacidade de ouvir.
- Na solidão, você se envolve corajosamente no às vezes doloroso processo de autodescoberta.
- Incorporando a simplicidade, você aprende a “deixar ir,” ao longo do curso e atividades diárias, fique aberto a dar e receber, e ofereça gratidão por toda a criação além de posses ou status.
- Em um serviço humilde, você desenvolve uma atitude sem julgamento em relação a outros e você mesmo e permita um cuidado prático para toda a criação para emergir. Isso leva a uma crescente consciência do social aplicação do Evangelho, que exploraremos com mais detalhes em o próximo capítulo.

O Núcleo Básico da Bondade, Revelado talvez um dos dons que você receberá na sua prática de Oração Centralização seja a percepção de que em seu núcleo está uma bondade básica - você foi criado à imagem de Deus. Esta é uma verdade fundamental da tradição judaico-cristã. Portanto, nada pode mudar essa bondade inerente dentro de você, nem mesmo o seu próprio negativo Atitudes de indignidade, ferida ou auto-aversão—os principais obstáculos para aprofundando seu relacionamento com Deus. Na Escritura hebraica afirma-se que o homem e a mulher foram criados à imagem e semelhança de Deus. Deus posteriormente declarou essa criação como “muito boa”: “Então Deus criou a humanidade à imagem de Deus. À imagem divina, Deus os criou. Deus masculino e feminino os criou... Deus viu tudo o que Deus tinha

feito e, de fato, foi muito bom (cf. Gênesis 1:27, 31). Essa ideia de bondade humana continua na Escritura Cristã, “Tudo criado por Deus é bom (1 Timóteo 4:4 NASB).”

Nada pode mudar a bondade inerente dentro de você. É uma fonte de dignidade para todo ser humano. Aceitar isso como sua verdadeira identidade, seu verdadeiro destino, é dar um salto quântico. No entanto, você tem a capacidade inata de fazê-lo. Você foi feito para a intimidade, para a unidade com Deus, porque Deus é a fonte de quem você é em sua essência. Seu compromisso contínuo com a prática diária da Oração Centralizada é um meio pelo qual abrir, se render e viver a partir deste núcleo básico de bondade. Em seu livro *Intimidade com Deus*, o padre Keating revela como isso funciona: “Cada vez que retornamos à nossa palavra sagrada, permitimos que o Espírito afirme nosso núcleo básico de bondade, reduzindo gradualmente os obstáculos inconscientes a um relacionamento mais profundo com Deus e

Outros. Temos que subir até esse tipo de silêncio... temos que ensinar a nós mesmos. O ensino primário da Oração Centralizada é basicamente muito simples e pode ser expresso em duas palavras: 'Faça isso!' Então vai fazer você. Mas requer fazê-lo todos os dias. Isso é extremamente importante quando consideramos as outras influências que estão nos afetando. Às vezes em nossas vidas, temos que fazer escolhas e estabelecer prioridades.”

“O fruto do Espírito é o amor,
Alegria, paz, paciência, bondade,
Bondade, fidelidade,
Gentileza, autocontrole.”
Gálatas 5:22 NASB

À medida que você continua a se envolver na prática da Oração Central, deleite-se com o fato de que você está empreendendo um processo de derrubar todos os obstáculos entre você e Deus - uma prática de auto-rendição total. Você pode querer começar a usar os cartões de oração antes dos seus períodos de Oração Central para permitir que as Escrituras e outros escritos inspirados enriqueçam sua prática. Agora é a hora de reiterar seu compromisso com uma prática diária regular. Sua fidelidade à Oração Central irá transformá-lo, manifestando os Frutos do Espírito que permearão sua vida diária.

Reflexões

1. O que te inspira no conteúdo deste capítulo? Existe algo em particular que alimente seu desejo de relacionamento com Deus ou seu compromisso com essa prática de oração?
2. Revise a lista de maneiras práticas de apoiar seu compromisso com a Oração de Centralização. Qual é o próximo passo que você pode dar agora para apoiar sua prática?
3. Você pode ter notado frutos de sua prática de oração que já surgiram. O que eles são e como eles mudaram suas atitudes em relação a si mesmo, a Deus e aos outros?
4. Pondere sobre esta verdade: No seu núcleo existe um núcleo básico de bondade. O que isso traz em você?

5. À medida que você solidifica sua intenção de aprofundar seu relacionamento com Deus, quais intenções você pode formular para si mesmo? Qual é o seu maior desejo enquanto continua nesta aventura com Deus?

6. Qual é o papel das Escrituras na sua vida agora? Você pode estar aberto a uma nova possibilidade no que as Escrituras têm a oferecer a você?

Deepening Your Relationship with God

Transforming the Human Condition

As discussed in Session Four, “The Human Condition,” there is an undeniable angst at the core of the human condition—the experience of being separate from God. In Father Keating’s book *The Human Condition*, he says that the dissolution of this angst begins when we question, “Where am I in relation to God, to myself, and to others?”

He states that, “As soon as we answer honestly, we have begun our spiritual search for God, which is also the search for ourselves. God is asking us to face the reality of the human condition, to come out of the woods into the full light of intimacy with Him. That is the state of mind that Adam and Eve had . . . before their disobedience.

As soon as they became aware of their separation from God, they headed for the woods. They had to hide from God because the loss of the intimacy with Him in paradise was so painful.” In the same way, when you become willing to come out of the woods and question the validity of being separate from God, you are confronted with the truth: that you are never separated from God. An intimacy of this nature develops gradually. As your prayer practice matures, the obstacles of your culturally conditioned attitudes and psychological feelings slowly begin to dissolve. God’s companioning presence becomes a visceral part of your everyday life. There’s no place to go to find God because God is already within you. As you let go of interior obstacles, you awaken to this truth and a growing relationship with the Divine Indwelling.

Fidelity to the Practice

The practice of Centering Prayer is one of continual growth and a deepening of your relationship with God. The single most effective way to do this is through fidelity to the practice. Here are some practical tips to help support your commitment to an ongoing practice.

- Commit to two twenty-minute periods of Centering Prayer each day.
- Plan ahead and schedule the time into your daily routine.
- Over time, increase the length of your prayer periods to thirty minutes or more.
- Although Centering Prayer can be done anywhere and at anytime, it may help to create a sacred space in your home specifically for prayer time. Keep it simple—a quiet room with a chair or cushion and a small candle or icon on a table.
- Join a Centering Prayer support group, which encourages the members of the group to persevere in their individual practice.
- Listen to the Word of God in Scripture. *Lectio Divina*, literally translated as “divine reading,” is another contemplative practice of listening to how God speaks to you personally through Scripture texts.

The Fruits of Centering Prayer

As your fidelity to Centering Prayer becomes more established, the fruits of the practice will begin to spontaneously manifest in your daily life. These gifts are not actions you do, but a state of being that expresses what you are becoming through transformation. The people in your life may begin to notice these fruits even before you do. As your compassion grows, expanding your ability to understand the greater needs of the human family, you become able to live in the present moment and respond with mercy and compassion. In this way, you begin to carry out Christ’s words in Matthew 25:40 (NASB), “Truly I say to you, to the extent that you did it to one of these brothers[and sisters] of Mine, even the least of them, you did it to Me.”

“The Fruits of the Spirit are indications of God’s presence at work in us at varying degrees and forms. Through the Fruits, the Spirit is becoming a reality in our lives.”

—Thomas Keating, from *Fruits and Gifts of the Spirit*

You may begin to experience the common contemplative values of silence, solitude, simplicity, and service.

- In **silence**, you embrace stillness in daily life and widen your capacity to listen.
- In **solitude**, you courageously engage in the sometimes painful

process of self-discovery.

- Embodying **simplicity**, you learn to “let go” throughout the course of daily activities, become open to giving and receiving, and offer gratitude for all creation beyond possessions or status.
- In humble **service**, you develop a non-judgmental attitude toward others and yourself and allow a practical care for all creation to emerge. This leads to a growing awareness of the social application of the Gospel, which we will explore in more detail in the next chapter.

The Basic Core of Goodness, Revealed

Perhaps one of the gifts you will receive from your Centering Prayer practice is the realization that at your core is a basic goodness—you were created in the image of God. This is a fundamental truth of the Judeo-Christian tradition.

Therefore nothing

can ever change this inherent goodness within you, not even your own negative

attitudes of unworthiness, woundedness, or self-loathing—the primary obstacles to

deepening your relationship with God. In the Hebrew Scripture it is stated that man and woman were created in the image and likeness of God. God subsequently declared that creation as “very good”: “So God created humankind in God’s image. In the divine image God created them. Male and female God created them . . . God saw everything that God had made and indeed it was very good (cf Genesis 1:27, 31). This idea of human goodness continues in the Christian Scripture, “Everything created by God is good (1 Timothy 4:4 NASB).”

Nothing can ever change the inherent goodness within you. It is a source of dignity for every human being. To accept this as your true identity, your true destiny, is to take a quantum leap. Yet, you have the innate capacity to do so. You were made for intimacy, for oneness with God, because God is the source of who you are at your core. Your ongoing commitment to the daily practice of Centering Prayer is a means by which to open, surrender, and live from this basic core of goodness. In his book *Intimacy with God*, Father Keating reveals how this works: “Each time we return to our sacred word, we allow the Spirit to affirm our basic core of goodness, gradually reducing the unconscious obstacles to a deeper relationship with God and

others. We have to climb up to this kind of silence . . . we have to teach ourselves. The primary teaching of Centering Prayer is basically very simple and can be expressed in two words: ‘Do it!’ It will then do you. But it requires

doing it every day. That is extremely important when we consider the other influences that are bearing down upon us. At times in our lives we have to make choices and set up priorities.”

*“The fruit of the Spirit is love,
joy, peace, patience, kindness,
goodness, faithfulness,
gentleness, self-control.”*

—Galatians 5:22 NASB

As you continue to engage in the practice of Centering Prayer, revel in the fact that you are undertaking a process of stripping down all of the obstacles between you and God—a practice of total self-surrender. You may want to start using the prayer cards before your Centering Prayer periods to allow Scripture and other inspired writings to enrich your practice. Now is the time to reiterate your commitment to a regular daily practice. Your fidelity to Centering Prayer will transform you, manifesting the Fruits of the Spirit that will permeate your daily life.

Reflections

1. What inspires you about the content of this chapter? Is there anything in particular that fuels your desire for relationship with God or your commitment to this prayer practice?
2. Review the list of practical ways to support your commitment to Centering Prayer. What is the one next step you can take right now to support your practice?
3. You may have noticed fruits of your prayer practice that have already emerged. What are they and how have they changed your attitudes toward yourself, God, and others?
4. Ponder this truth: At your core exists a basic core of goodness. What does that bring up in you?
5. As you solidify your intention to deepen your relationship with God, what intentions can you formulate for yourself? What is your greatest wish as you continue on this adventure with God?
6. What is the role of Scripture in your life now? Can you be open to a new possibility in what Scripture has to offer you?