

. . . Em toda a sabedoria e discernimento, Deus deu-nos a conhecer o mistério da Sua vontade ...

Em Deus fomos também escolhidos, destinados segundo o desígnio de Aquele que realiza todas as coisas segundo o desígnio da Sua vontade, a fim de existirmos para louvor da Sua glória, nós que primeiro

esperámos em Cristo".
-cf Efésios 1: 4, 5, 8, 9, 11, 12

O que é a oração centrada?

A Oração Centrada está enraizada na palavra de Deus, tanto através das Escrituras como na pessoa de Jesus Cristo. Ancorado em quatro directrizes básicas, o método foi concebido para facilitar o desenvolvimento da

oração contemplativa, preparando-o para a receber. O método apresenta os ensinamentos dos nossos antigos predecessores numa forma actualizada. A Oração Centrante não pretende substituir os outros tipos de oração; pelo contrário, lança-lhes uma nova luz e profundidade de significado. Este método de oração é um movimento para além da conversa com Cristo e para a comunhão com Ele. A fonte da Oração Centrada é trinitária - Pai, Filho e Espírito Santo. O foco da Oração Centrada é Cristo. O efeito do método é eclesial, ou seja, constrói comunidades de fé e une os membros no amor. A Oração Centrada é, fundamentalmente, duas coisas ao mesmo tempo:

primeiro, o aprofundamento da sua relação pessoal com Cristo; e segundo, um método para o libertar dos obstáculos que impedem a fé, a esperança e o amor de se desenvolverem dentro de si. Reduz a tendência para o excesso de atividade na oração e a dependência excessiva de conceitos ou ideias para pensar o caminho para Deus. Em suma, permite-lhe tornar-se sensível às inspirações subtis do Espírito Santo que conduzem a uma relação íntima.

A sabedoria de Jesus

A Oração Centrada baseia-se na frase de sabedoria de Jesus no "Sermão da Montanha":

". . . Quando rezardes,
vai para o teu quarto interior,
fecha a porta,
e reza a teu Pai em segredo.

E teu Pai, que vê em segredo, te recompensará".

-Mateus 6:6 (NAB)

O quarto interior é aquele lugar dentro de nós que está sempre acessível, onde quer que estejamos, sempre que quisermos aceder a ele. O método e a disciplina da Oração Centrante ensinam-no a relaxar e a abrir-se nesta sala interior. O que acontece no quarto interior é um processo de crescimento no

"o conhecimento profundo de Deus" referido em Colossenses 1:11. Esta interpretação de Mateus 6:6 foi ensinada e encorajada já no século IV. Os mais notáveis são os ensinamentos de João Cassiano (cerca de 360-435), um Padre da Igreja antiga que trouxe grande parte da espiritualidade cristã do Oriente para os mosteiros ocidentais. No seu livro Conferences (Conferências), cita o Abade Isaac dizendo: "Temos de ter especial cuidado em seguir o preceito do Evangelho que nos instrui a

ir para o nosso quarto privado (alguns textos dizem "armário") e fechar a porta à chave para podermos rezar ao nosso Pai, e é assim que o podemos fazer. Rezamos no nosso quarto privado sempre que retiramos completamente o nosso coração do tumulto e do barulho dos nossos pensamentos e das nossas preocupações e depois, secreta e intimamente, oferecemos as nossas orações a Deus. Rezamos com a porta fechada, quando, sem abrir a boca (o diálogo interior), no silêncio perfeito, oferecemos as nossas petições Àquele que não presta atenção às palavras, mas olha atentamente para o nosso coração."

[A Oração Centrante é da autoria do Padre Thomas Keating, um monge que foi encarregado de organizar os ensinamentos antigos para ajudar a sua família católica e o resto do mundo a conhecer Cristo intimamente. Uma rutura com o racionalismo e a religião. Uma forma de rezar em que o dogma denominacional e cultural não pode ser inserido - pois é um momento de oração entre Deus e o indivíduo. O único dogma agora são os eventos sobrenaturais relatados nas Escrituras (ou seja, o nascimento virginal, a ressurreição de Jesus e muito mais) e nossas experiências pessoais com Deus (oração respondida, cura, Seu conforto).

Muitos de nós aprenderão que foram bons seguidores de Jesus, mas também aprenderão que ele nos chamou de amigos. É possível que tenhamos sido obedientes às suas ordens, mas que tenhamos perdido um pouco do nosso amor por Jesus. Alguns de nós começarão a ver que a nossa amizade com Jesus é semelhante à nossa amizade com os outros. Fomos ensinados a rezar com o objetivo de intercessão, confissão e ação de graças. Devemos continuar a fazê-lo. Isto não deve mudar. Agora, porém, vamos também olhar para a nossa amizade com Cristo (Apocalipse 3:20); a nossa contemplação d'Ele (2 Coríntios 3:18); a nossa vontade de nos sentarmos com Ele e ouvir (Êxodo 24:15-16). A minha experiência no aconselhamento é que as perguntas de reflexão no final de cada capítulo conduzem a grandes discussões sobre a vida, sobre a nossa caminhada com Cristo, sobre a nossa interação com o mundo que nos rodeia].

Como usar este programa

Este programa é um curso introdutório de formação no método da Oração Centrante. Foi desenvolvido para aqueles que procuram uma relação mais profunda com Deus - uma forma de aceder ao seu quarto interior. Muitos cristãos procuram as tradições espirituais orientais para práticas meditativas, sem saber que o cristianismo sempre teve uma tradição de oração silenciosa. Foi exatamente por isso que a Oração Centrante foi criada; os Padres Meninger,

Os Padres Meninger, Pennington e Keating conheceram todo o tipo de cristãos desfavorecidos que, insatisfeitos com a formalidade e a falta de espiritualidade da religião, viajaram para o Oriente para encontrar ensinamentos e práticas alternativas que os ajudassem a experimentar um verdadeiro sentido de espiritualidade, unidade e paz. Este curso foi concebido para apoiar a sua experiência de aprendizagem e para o ajudar a integrar a prática na vida quotidiana. Aqui estão algumas dicas para o ajudar a começar:

1. Planear com antecedência. Reserve um tempo na sua agenda para poder se envolver com cada capítulo deste livro. Tente encontrar um horário regular semanal em que possa dedicar a sua atenção e intenção aos materiais.

2. Comece com este livro de exercícios. Cada secção deste curso está dividida em capítulos. Comece por ler um capítulo; depois, dedique algum tempo a refletir e escrever as respostas às perguntas no final de cada secção.

Quando terminar, participe na sessão de áudio ou vídeo correspondente. sessão de vídeo correspondente.

3. Mantenha o ritmo. Os princípios deste programa foram desenvolvidos ao longo de décadas. Leve o tempo que precisar para ler, refletir e praticar o que aprendeu antes de passar para o próximo capítulo.

4. Utilize os materiais de apoio. Quando começar a rezar sozinho rezar sozinho, utilize os cartões de oração e as sessões áudio de Oração Centrada para apoiar a sua prática contínua.

Bem-vindo à viagem

Está a iniciar uma viagem muito importante, talvez uma das mais importante que alguma vez fará. Não te esqueças de que, ao entrares nesta relacionamento com o Mistério de Deus, milhões de outras pessoas fizeram fizeram esta mesma viagem antes de si - e milhões estão a fazê-la agora. Não estás sozinho. Confie no processo e seja fiel a ele. Dê tempo para que ele se desenrole. Este é o caminho do coração. Não faça julgamentos precipitados sobre o que está a acontecer. Não perca tempo a tentar perceber o que se passa. Deixem que o trabalho interior do Espírito trabalhe dentro de vós. Muito é possível quando se deixa ir e consente. Acima de tudo, lembre-se que esta prática de oração silenciosa não se destina a substituir outras formas de oração e de culto, mas irá provavelmente aumentar o significado e a inspiração que recebe das suas práticas habituais de oração. Esteja aberto a novas percepções e experiências que surgem como resultado da Oração Centrante. Ninguém foi mais apaixonado e eloquente do que São Paulo ao encorajar os seus companheiros de busca espalhados por toda a Grécia e Ásia Menor. O nosso desejo para si está refletido nas suas palavras:

"Dou graças a Deus sempre que me lembro de vós,
rezando sempre com alegria em todas as minhas orações por vós,
Estou certo de que Aquele que começou uma boa obra em vós
em vós, continuará a completá-la.
É justo que eu pense assim,
porque vos tenho no meu coração,
vós que sois meus companheiros na Graça".

-cf Filipenses 1,3-7

Na fé e na alegria, sabemos que Deus completará a sua boa obra em vós.

Estamos muito gratos pela vossa participação neste curso. Bem-vindo a Bem-vindo a esta viagem ao longo da vida. Ao terminar este capítulo, reflecta sobre as seguintes questões. Se possível, escreva as suas respostas num caderno ou diário que será usado especificamente para para este curso.

Reflexões

1. O que significa para si a oração? Que atitudes tens em relação à oração?
2. Que recordações positivas ou negativas tens da oração?
3. Sentes alguma atração ou resistência à oração? Existem obstáculos à oração em si, de que deve tomar consciência e libertar-se?
4. Deixa que esta ideia se fixe: A oração é uma relação. Como é que isto se coaduna com as suas atitudes e reflexões sobre a oração?
5. Reserve algum tempo para se ligar à sua intenção de fazer este curso. Porque é que se sentiu chamado a participar neste curso agora?
6. Está disposto a abrir-se a uma nova relação com Deus? Como descreveria a sua relação com Deus neste momento?
7. Está disposto a envolver-se numa prática diária? O que é que pode fazer para apoiar a sua

English

. . . In all wisdom and insight, God has made known to us the mystery of His will . . .

In God we were also chosen, destined in accord with the purpose of the One who accomplishes all things according to the intention of His will, so that we might exist for the praise of His glory, we who first hoped in Christ.”

—cf Ephesians 1: 4, 5, 8, 9, 11, 12

What Is Centering Prayer?

Centering Prayer is rooted in the word of God, both through Scripture and in the person of Jesus Christ. Anchored in four basic guidelines, the method is designed to facilitate the development of contemplative prayer by preparing you to receive it. The method presents the teachings of our ancient predecessors in an updated form. Centering Prayer is not meant to replace other kinds of prayer; rather, it casts a new light and depth of meaning on them. This method of prayer is a movement beyond conversation with Christ and into communion with Him. The source of Centering Prayer is Trinitarian—Father, Son, and Holy Spirit. The focus of Centering Prayer is Christ. The effect of the method is ecclesial; that is, it builds communities of faith and bonds the members together in love. Centering Prayer is fundamentally two things at the same time:

first, the deepening of your personal relationship with Christ; and second, a method of freeing you from obstacles that prevent faith, hope, and love from unfolding within you. It reduces the tendency for over-activity in prayer and excessive dependence on concepts or

ideas in order to think your way to God. In short, it allows you to become sensitive to the subtle inspirations of the Holy Spirit that lead to intimate relationship.

The Wisdom Saying of Jesus

Centering Prayer is based on the wisdom saying of Jesus in the “Sermon on the Mount”:

“ . . . 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)

The inner room is that place within you that is always accessible to you, wherever you are, whenever you choose to access it. The method and discipline of Centering Prayer teaches you to relax and open in this inner room. What happens in the inner room is a process of growing in

“the deep knowledge of God” referred to in Colossians 1:11. This interpretation of Matthew

6:6 was taught and encouraged as early as the fourth century. Most notable are the

teachings of John Cassian (circa 360–435), a Father of the ancient church who brought

much of the Christian spirituality of the east to Western monasteries. In his book

Conferences, he quotes Abbot Isaac as saying, “We need to especially be careful to follow the Gospel precept which instructs us

to go to our private room (some texts say ‘closet’) and bolt the door so that we may pray to our Father, and this is how we can do it. We pray in our private room whenever we withdraw our hearts completely from the turmoil and noise of our thoughts and our worries and then secretly and intimately we offer our prayers to God. We pray with the door shut when without opening our mouths (the interior dialogue) in the perfect silence, we offer our petitions to the One who pays no attention to the words but looks hard at our hearts.”

[Centering Prayer comes from Fr. Thomas Keating, a monk who was commissioned to organize the ancient teachings to help their Catholic family and the rest of the world to know Christ intimately. A break from rationalism and religion. A way to pray that denominational and cultural dogma cannot be inserted – as it is a prayer time between God and the individual. The only dogma now, is the supernatural events told in Scripture (ie. The virgin birth, the resurrection of Jesus, and so much more), and our personal experiences with God (answered prayer, healing, His comfort).

Many of us will learn that we have been good followers of Jesus, but we will also learn that he called us friend. It is possible that we have been obedient to his commands but have lost some of our love for Jesus. Some of us will begin to see that our friendship with Jesus looks similar to our friendship with others. We have been taught to pray for the purposes of intercession, confession, thanksgiving. We must continue to do so. This must not change. Now, however, we will also look at our friendship with Christ (Revelations 3:20); our contemplation of Him (2 Corinthians 3:18); our willingness to sit with Him and listen (Exodus 24:15-16).

My experience in counseling, is that the reflection questions at the end of each chapter lead to great discussion about life, about our walk with Christ, about our interaction with the world around us.]

How to Use This Program

This program is an introductory training course in the method of Centering Prayer. It was developed for those seeking a deeper relationship with God—a way of accessing your inner room. Many Christians look to the Eastern spiritual traditions for meditative practices, not knowing that Christianity has always had a tradition of silent prayer. This was exactly why Centering Prayer was created; Fathers Meninger, Pennington, and Keating met all kinds of disenfranchised Christians who, dissatisfied with the formality and lack of spirituality of religion, traveled East to find alternative teachings and practices to help them experience a true sense of spirituality, oneness, and peace. This course is designed to support your learning experience and to help you integrate the practice into daily life. Here are some tips to help you get started:

1. Plan ahead. Set aside the time in your schedule when you can engage with each chapter in this book. Try to find a regular time each week when you can devote your attention and intention to the materials.
2. Start with this workbook. Each section of this course is divided into chapters. Begin by reading a chapter; then take time to reflect and write answers to the questions at the end of each section. When you are finished, engage with the corresponding audio or video session.
3. Pace yourself. The principles of this program have been developed over decades. Take as much time as you need to read, reflect, and practice what you have learned before moving on to the next chapter.
4. Make use of the support materials. When you begin to pray on your own, use the prayer cards and guided Centering Prayer audio sessions to support your ongoing practice.

Welcome to the Journey

You are beginning a very important journey, perhaps one of the most important you'll ever make. Keep in mind that as you enter into this relationship with the Mystery of God that millions of others have made this same journey before you—and millions are making it now.

You are not alone. Trust the process and be faithful to it. Give it time to unfold. This is the way of the heart. Don't make any snap judgments about what is happening. Don't spend time trying to figure it out. Allow the interior work of the Spirit to work within you. So much is possible when you let go and consent. Most of all, remember that this silent prayer practice is not meant to replace other forms of prayer and worship, but it will likely increase the meaning and inspiration you receive from your usual prayer practices. Be open to new insights and experiences that come as a result of Centering Prayer. No one was more passionate and eloquent than St. Paul at encouraging his fellow seekers scattered all over Greece and Asia Minor. Our wish for you is echoed in his words:

“I give thanks to God at every remembrance of you,
praying always with joy in my every prayer for you,
I am confident of this, that the One who began a good work in
you will continue to complete it.
It is right that I should think this way,
because I hold you in my heart,
you who are companions with me in Grace.”

—cf Philippians 1: 3-7

In faith and in joy, we know God will complete His good work in you.
We are so grateful for your participation in this course. Welcome to
this lifelong journey. Ponder the following questions as you finish this chapter. If possible,
write your answers in a notebook or journal to be specifically used for
this course.

Reflections

1. What does prayer mean to you? What attitudes do you have about prayer?
2. What positive or negative memories do you have around prayer?
3. Do you have any attraction or resistance to prayer? Are there any obstacles to prayer in you to become aware of and to release?
4. Let this idea sink in: Prayer is relationship. How does this match up with your attitudes and reflections on prayer?
5. Take time to reconnect with your intention for taking this course. Why did you feel called to participate in this course now?
6. Are you willing to open yourself to a new relationship with God? How would you describe your relationship with God now?
7. Are you willing to engage in daily practice? What can you do to support your