

Para 10 de março de 2024 lembre-se de revisar as reflexões da semana passada. Depois de refletirmos e discutirmos, avançaremos com a leitura de O Método de Oração Centralização abaixo.

Isso é retirado do Livro de Trabalho de Oração Centralização da Contemplative Outreach, Capítulo 2.

Lembre-se, o Capítulo 1 era sobre o nosso Relacionamento com Deus. A introdução foi sobre a necessidade de Oração de Centralização.

O Método de Centralização da Oração

O método de Oração Centralizada é baseado em quatro diretrizes simples. Essas diretrizes não são regras rígidas, mas sim uma maneira de nutrir o aprofundamento do seu relacionamento com Cristo. Esses princípios são projetados para ajudá-lo a se preparar, sentar e sair de um período de Oração Central. Um período típico de Oração de Centralização tem vinte minutos de duração. À medida que você amadurece na prática, você pode decidir realizar períodos de oração mais longos, mas neste curso trabalharemos com períodos de vinte minutos.

[Quando trabalho com crianças e pessoas lidando com traumas, elas parecem ter dificuldade em entrar em 20 minutos de silêncio. Eu começo com tempos muito mais curtos e trabalho nisso. Em segundo lugar, em vez de silêncio, vou fazer com que eles trabalhem para isso também. Isso pode ser feito com foco em uma liturgia, uma música, uma oração. Em seguida, trabalhando lentamente para apenas se concentrar na respiração e um mantra curto, como dar as boas-vindas a Jesus; ou Fale Senhor, seu servo está ouvindo.]

Aqui estão as quatro diretrizes do método de Oração Centralização:

As Diretrizes

1. Escolha uma palavra sagrada como símbolo da sua intenção

Consentir com a presença e a ação de Deus dentro.

2. Sentado confortavelmente e de olhos fechados, acalme-se brevemente,

E introduza silenciosamente a palavra sagrada como o símbolo de

Seu consentimento para a presença e ação de Deus dentro.

3. Quando estiver envolvido com seus pensamentos, retorne

Sempre tão gentilmente para a palavra sagrada.

4. No final do período de oração, permaneça em silêncio

Com os olhos fechados por alguns minutos.

Diretriz #1: Escolha uma palavra sagrada como símbolo da sua intenção

Consentir com a presença e a ação de Deus dentro. [Não é bom o suficiente dizer que Deus está presente e não precisa do meu consentimento. Também não é bom o suficiente dizer a Deus: “você conhece meu coração”. Devemos consentir que Ele tome medidas, purifique nosso coração, nos dê olhos para ver... Consentir com Sua ação implica que obedeceremos à Sua orientação. Isso implica que queremos que Ele “limpe a casa”. Isso implica que queremos Sua companhia e amizade e que sabemos que temos uma escolha - e o escolhemos.]

Antes de começar a Oração Central, você precisará escolher sua palavra sagrada. Esta única palavra simboliza sua intenção de consentir com a presença e a ação de Deus dentro. É sagrado não por causa de seu significado inerente, mas por causa do significado que você lhe dá. Na Terceira Sessão,

Parte um, você será guiado por um breve exercício para ajudá-lo a escolher sua palavra sagrada. Você começará com uma breve oração ao Espírito Santo pedindo inspiração na seleção de sua palavra sagrada.

O que torna uma palavra sagrada apropriada? Não há diretrizes rígidas, mas uma palavra de uma ou duas sílabas é recomendada em *The Cloud of Unknowing*, um clássico cristão contemplativo do século XIV que fez parte da inspiração por trás da criação da *Centraling Prayer*. O importante a ter em mente é a intenção que a palavra carrega para você - consentir com a presença de Deus. Exemplos de palavras sagradas incluem: Jesus - Abba - misericórdia - sim - paz - amor -

Mãe – Pai – confiança.

[Bem-vindo, Yahweh, Adonai, Jeová Jirah, Bem-vindo Jesus, Espírito Santo venha.]

Você pode até escolher uma palavra de outro idioma se essa palavra melhor simbolizar sua intenção de consentir, como Kyrie (Senhor), Lumen (Luz), Dios (Deus) ou Ye'su (Jesus). Não há uma palavra boa, uma palavra ruim, uma palavra melhor ou uma palavra mais sagrada. Lembre-se, a palavra sagrada é um símbolo que expressa sua intenção de consentir, então qualquer palavra que você escolher é a palavra certa para você. Este se torna o seu ponto de base durante a oração quando você é desafiado por pensamentos. Você pode retornar gentilmente à sua palavra sagrada e restabelecer sua intenção original de estar com Deus sempre que necessário durante o seu tempo de Oração Central. Esse é o propósito simples da palavra sagrada. Não tem significado surpresa, nenhum efeito de truque na sua psique, nenhuma agitação profunda do subconsciente ou do inconsciente. Isso simplesmente significa sua intenção - que você está disposto e aberto a estar com Deus durante o tempo da Oração Central. Depois de escolher sua palavra sagrada, comprometa-se a usar

Por um período de tempo. Muitas pessoas escolhem uma palavra sagrada e, quando descobrem que seu período de Oração Central está cheio de pensamentos, pensam que a palavra “não está funcionando” e passem para escolher uma nova palavra. Não se envolva

no mal-entendido de que a palavra tem algum poder especial e que escolher a “palavra certa” catapultará sua Oração de Centralização para profundidades inimagináveis. A palavra sagrada nada mais é do que o significado que você dá a ela. Isso não significa que sua palavra sagrada não mudará com o tempo. Mais importante ainda, não mude sua palavra sagrada no meio do período de Oração Central. Para fazer isso seria se envolver com pensamentos e cessar o processo de consentimento.

Diretriz #2: Sentado confortavelmente e de olhos fechados, acalme-se brevemente,

E introduza silenciosamente a palavra sagrada como o símbolo do seu consentimento

À presença e ação de Deus dentro.

A segunda diretriz ajuda você a iniciar o período formal de Oração Central e a preparar seu corpo e mente para a prática. Sentar-se confortavelmente significa encontrar uma postura onde seu corpo possa estar

Relativamente confortável, mas não tão relaxado a ponto de incentivar o sono durante o tempo de oração. Com uma parte traseira reta, mas macia, sua posição externa é de conforto relaxado, enquanto sua disposição interior é de receptividade alerta. Suas mãos podem descansar suavemente em qualquer posição. Depois de encontrar a postura certa, feche suavemente os olhos como um símbolo de deixar de lado tudo ao seu redor e dentro de você. Então, comece a

Introduza a palavra sagrada de dentro para dentro, como se você estivesse gentilmente colocando uma pena em um pedaço de algodão macio. Observe que os gestos descritos na Diretriz #2—uma postura relaxada e receptiva, olhos fechados e

A introdução da palavra sagrada—são todos atos simbólicos de sua intenção de consentir. Ao se envolver nesses atos, você lança as bases para a única atividade em que se envolverá durante a oração - consentindo com a presença de Deus dentro. Uma boa analogia para o processo que esta diretriz descreve é a do casamento. A princípio, torna-se noivo de sua amada, prometendo a intenção de consentir com o relacionamento íntimo do casamento. O anel se torna um símbolo concreto dessa intenção; ele não carrega nenhum significado real em si mesmo, exceto da intenção que simboliza. O “eu faço” da cerimônia de casamento se torna o ato contínuo de consentimento, não apenas na cerimônia, mas durante todo o relacionamento matrimonial. Como o casamento, esse compromisso com o consentimento está no coração e na alma da Oração Central. Por esse motivo, a Oração Central é às vezes chamada de Oração de Consentimento.

Diretriz #3: Quando envolvido com seus pensamentos, retorne

Sempre tão gentilmente para a palavra sagrada.

A terceira diretriz ajuda você a deixar de lado os pensamentos e retornar ao seu compromisso de consentir durante todo o período de Oração de Centralização. A palavra “pensamentos” é um termo abrangente para cada percepção, incluindo sensações corporais, sentimentos, imagens, memórias, planos, reflexões, conceitos, comentários e até

experiências espirituais. Os pensamentos são uma parte inevitável, integral e normal da Oração Central. Eles não são pensados como “maus” ou algo para se punir quando surgem. Ao seguir esta diretriz, você é gentilmente direcionado de volta à atividade de consentimento. A palavra sagrada serve como um gesto de lembrete para deixar de lado os pensamentos, abrir e consentir mais uma vez. Observe que retornar sempre tão gentilmente à palavra sagrada indica um esforço mínimo. Não há luta ou luta, não há julgamento ou punição. Voltar à palavra sagrada é o que chamamos de “o

Retornar”, e é a única atividade que você inicia por conta própria durante o tempo da Oração Central. Às vezes, a palavra sagrada pode se tornar vaga ou até parecer desaparecer. Não se preocupe; sua intenção ainda está lá. A diretriz no 3 é um lembrete para simplesmente perceber quando você se envolve com seus pensamentos e para retornar tão gentilmente à sua palavra sagrada. Vamos dar uma olhada mais profunda em como fazer isso no próximo capítulo.

Diretriz #4: No final do período de oração, permaneça em silêncio

Com os olhos fechados por alguns minutos.

Este último movimento no método de Oração Centralizada oferece a você uma transição reverente e pacífica do seu período de Oração Centralizante. Pense na Oração Central como seu momento especial com Deus. Depois de passar o tempo sagrado descansando na presença de Deus, só parece natural fechar suavemente esse momento especial com alguns momentos de silêncio. Isso também permite que você traga suavemente a atmosfera de silêncio e quietude para a atividade de sua vida cotidiana. Pontos Práticos Agora que você tem uma melhor compreensão do método de Oração de Centralização através das quatro diretrizes, aqui estão alguns pontos práticos para ajudá-lo a começar sua prática de Oração de Centralização:

- Pratique dois períodos de Oração Centralizante a cada dia, uma primeira coisa

De manhã e o outro à tarde ou no início da noite.

Agende seu tempo de oração quando estiver mais alerta e encontre um

Lugar tranquilo onde você não será interrompido por vinte minutos.

- Quando você começar, leia um pequeno versículo da Escritura ou faça um breve

Exercício de relaxamento como ioga, respiração ou alongamento para ajudar a relaxar

O corpo e dispor da mente para a oração.

- Use um relógio, defina um cronômetro ou ouça uma prática de áudio guiada

Projetado especificamente para levá-lo através de sua Oração de Centralização

Período. O tempo mínimo para esta oração é de vinte minutos,

Mas você pode estender o tempo, se desejar. Este curso contém

Duas sessões de oração de centralização de áudio guiado de vinte minutos para

Apoie sua prática.

- Durante o período de oração, não é incomum experimentar o físico

Desconfortos ou Ou distrações. Você pode notar pequenas dores, coças,

Contrações, ou inquietação geral. Estes são muitas vezes uma expressão de

Desvendando nós emocionais no corpo. Você pode notar peso

Ou leveza nas extremidades, o que pode ocorrer devido a um nível profundo

De atenção espiritual. Seja qual for o sintoma, lembre-se disso

Estes são os pensamentos referidos na Diretriz #3, então não julgue

Eles ou reaja a eles; simplesmente volte sempre tão gentilmente ao sagrado

Palavra. Deixe-os vir e deixe-os ir.

- No final do período de oração, desligue suavemente o temporizador ou o áudio

Dispositivo e sente-se em silêncio com os olhos fechados por alguns momentos.

Você pode considerar terminar o tempo de oração rezando lentamente o

“A Oração do Senhor” (Mateus 6:9). Quando você se sentir pronto, abra

Seus olhos e entre na atividade do seu dia.

Entendendo a Oração de Centralização

Antes de começar sua prática de Oração Central, é importante

Ter uma compreensão clara do que é a Oração Central e o que

Não é:

- Não é uma “técnica”, mas sim uma maneira de cultivar um

Relacionamento com Deus.

Não é um exercício de relaxamento, embora possa ajudá-lo a liberar

Estresse e sinte-se revigorado.

- Não é uma forma de auto-hipnose, mas é uma maneira de acalmar o

Mente enquanto mantém seu estado de alerta.

- É um caminho de transformação em e através de Cristo.
- É um exercício de fé, esperança e amor altruísta.
- É simplesmente descansar em Deus—além de pensamentos, emoções,

Sensações, ou qualquer experiência sentida de Deus.

Como afirmamos no início deste programa, a Oração Central é tanto

Um relacionamento com Deus e uma disciplina para promover o desenvolvimento de

O relacionamento. A disposição contemplativa da disciplina significa “para

Fazer no amor” e promover significa “manter-se vivo dentro de si mesmo”. Em outros

Palavras, você arruma tempo para o seu relacionamento com Deus, assim como você

Faria com um ente querido ou amigo próximo, porque você gosta e valoriza

O relacionamento. Você se senta em silêncio, inspirado pelo seu amor a Deus. Esta

Disciplina, duas vezes por dia todos os dias, está em total serviço ao relacionamento.

Sua prática diária de Oração Central também conecta você em

Silêncio para uma comunidade mundial de oração. Gail Fitzpatrick-Hopler

Descreve desta forma: “Todos os dias, como praticantes de Oração Central

Em todo o mundo se conectam no silêncio que compartilhamos, somos conhecidos

E recebido como entes queridos. Estou junto em Deus com meus irmãos

E irmãs que entendem que a unidade é o fruto da contemplação

Vida. Não há separações em Deus.”

REFLEXÕES

1. Revise as quatro diretrizes da Oração de Centralização declaradas no

Início deste capítulo. Alguma das diretrizes parece confusa?

Ou desafiador? Se sim, volte para a explicação no capítulo

E releia-o para ajudar a se familiarizar com o(s) conceito(s).

2. Enquanto você se prepara para o seu primeiro período de Oração Central, como

Você sente? Você está nervoso, animado, assustado ou apático? Fazer

Você tem alguma resistência? Anote seus sentimentos iniciais sobre

Começando a prática.

DISCUSSÃO:

Oração atendida, conjuntivite.

2 semanas e a família está a ficar preocupada. Pastor B. Grato pela oração. "A comunhão com Deus permitiu-nos ver a Sua cura."

Reflexões de 2 de março,

Embora estas notas não consigam transmitir o poder da discussão e a bondade de Deus na nossa presença, espero que estas notas vos recordem estas coisas.

Como é que eu vejo Deus? Quando era mais novo, via-o mais como um executor de regras. No quadro das relações, como descreve a sua relação com Deus?

Irmão: Cresci na Igreja Católica e acreditava que só certas pessoas podiam falar com Deus. Pessoas como o padre, vestidas com roupas importantes. Quando me converti ao Pentecostes, os pastores ensinaram-me que posso falar com Deus quando chego a um certo nível, mas não como uma pessoa simples. Disseram-me que não se pode ser amigo de Deus até se ser grande e talvez uma pessoa de posição. Mais tarde, noutra igreja, aprendemos a rezar, a falar com Deus, a ler a Bíblia, a meditar nas Escrituras. Deus também pode falar comigo. Comecei a ensinar o que recebi e comecei a impor as mãos e a ver frutos. Vi que posso fazer o que um pastor faz.

Duas coisas na minha relação, o medo e a intimidade. Já não vejo Deus como assustador, mas respeito-o como o meu Deus. Quero ter uma relação com Ele.

Muitos católicos pensam assim, mas muitos têm uma relação direta com Cristo . mas muitos têm uma relação direta com Cristo. Este ensinamento que estamos a estudar é de um monge católico que quer que tenhamos uma relação direta com Cristo. Através do silêncio, podemos rejeitar por um momento todas as influências terrenas e permitir que Deus nos fale a verdade. O nosso conhecimento das Escrituras dá-nos um contexto para compreendermos a voz de Deus. Porque é que as Escrituras não são suficientes, porque é que também temos de ter uma relação íntima com Cristo? A Bíblia contém as palavras de Deus e pode ser usada pelo Espírito Santo para nos conduzir a Deus. No entanto, vemos todos os dias pessoas inteligentes não usarem as Escrituras. Por isso, sabemos que

devemos ler, levá-la ao Senhor e construir um relacionamento pessoal. Isso leva à oportunidade de obedecer, confiar e ter comunhão com o Senhor. Isto constrói intimidade e o Cristo permanente pode trabalhar através desta pessoa rendida.

Irmão: Eu cresci numa família muçulmana. Os meus pais mostraram como serviam a Deus. Aos 12 ou 13 anos, tinha amigos que eram católicos e podia acompanhá-los à igreja depois ou antes de ir à mesquita.

Percebi que há algo que controla tudo - Deus. À medida que fui ganhando ordem e separando as coisas, recebi Jesus e comecei a dar testemunho de Jesus, e a sentir que Deus é real.

Vejo que a relação com Deus é bela. Temos de proteger a nossa relação com Deus e ver os milagres e o poder. Tenho experimentado as maravilhas de Deus, rezando por pessoas doentes e doentes mentais. Ver Deus a curar e ler a Bíblia e praticar tem sido maravilhoso. Todos os homens precisam deste tipo de relação. Pode acontecer rapidamente. Por vezes, Deus responde a uma oração sim, não, ou espera. Deus está sempre presente comigo. Para mim, estar com Deus é como estar no telhado e ser livre. Há um Deus que pode agarrar-se a mim e cuidar de mim. Sinto que Deus está sempre presente e que me vai sustentar a mim e à minha família. Deus será sempre Deus. Só precisamos de uma relação. Ele é Deus.

Durante as próximas semanas, vamos concentrar-nos na nossa relação com Deus. A nossa oração no quarto interior, onde nenhum ser humano pode inserir ideias. Onde o nosso conhecimento das Escrituras se situa apenas perante o Espírito Santo.

Não rejeitamos os mestres e os pastores. Aprendemos com eles. Levamo-lo sempre perante o Senhor.

Deus persegue-nos como amigos. Não se trata de uma obrigação, mas de uma verdadeira perseguição. Ainda é necessário o consentimento para que a comunhão pura, a amizade, a harmonia, o amor e o poder do Espírito Santo se movam através de nós.

Na próxima semana, começaremos com uma história da perseguição de Deus ao nosso irmão.

Irmão: Que Deus abençoe cada um de nós. Este tipo de ensino tem impacto no presente e no futuro. Com isto, podemos ver a obra de Deus no nosso passado, presente e futuro. Sim, isto é interessante. Falamos muito sobre estar presente, mas como um motociclista no mato, devemos estar presentes, mas também olhar para cima, para o que está à nossa frente e ver o caminho que temos pela frente. Podemos usar o passado para ver o que Deus fez e nos fez passar. Com isto, podemos ver a obra de Deus no nosso passado, presente e futuro.

Sim, isto é interessante. Falamos muito em estar presentes, mas, tal como um motociclista no mato, temos de estar presentes, mas também temos de olhar para cima, para o que está à nossa frente, e ver o caminho que temos pela frente. Podemos usar o passado para ver o que Deus fez e nos fez passar. Tenho de voltar a estar presente, sem me preocupar com o dia de amanhã.

For March 10 , 2024 Remember to review the reflections from last week.

After we reflect and discuss, we will move forward with reading The Method of Centering Prayer below.

This is taken out of the Contemplative Outreach's Centering Prayer Workbook, Chapter 2.

Remember, Chapter 1 was about our Relationship with God. The introduction was about the need for Centering Prayer.

The Method of Centering Prayer

The method of Centering Prayer is based on four simple guidelines. These guidelines are not rigid rules, but rather a way to nurture the deepening of your relationship with Christ. These principles are designed to help you prepare for, sit in, and come out of a Centering Prayer period. A typical Centering Prayer period is twenty minutes long. As you mature in practice you may decide to undertake longer prayer periods, but in this course we will work with twenty-minute periods.

[When I work with children, and people dealing with trauma, they seem to struggle with jumping into 20 minutes of silence. I start off with much shorter times and work into it. Secondly, instead of silence, I'll have them work toward that too. This can be done with focusing on a liturgy, a song, a prayer. Then slowly working toward just focusing on breathing and a short mantra such as welcome Jesus; or Speak Lord, your servant is listening.]
Here are the four guidelines of the Centering Prayer method:

The Guidelines

1. Choose a sacred word as the symbol of your intention to consent to God's presence and action within.
2. Sitting comfortably and with eyes closed, settle briefly, and silently introduce the sacred word as the symbol of your consent to God's presence and action within.
3. When engaged with your thoughts, return ever-so-gently to the sacred word.
4. At the end of the prayer period, remain in silence

with eyes closed for a couple of minutes.

Guideline #1: Choose a sacred word as the symbol of your intention to consent to God's presence and action within. [It is not good enough to say God is present and doesn't need my consent. It is also not good enough to say to God, "you know my heart." We must consent for Him to take action, to purify our heart, to give us eyes to see... To consent to His action, implies that we will obey to His guidance. It implies that we want Him to "clean house." It implies that we want His company and friendship and that we know that we have a choice – and we choose Him.]

Before beginning Centering Prayer, you'll need to choose your sacred word. This single word symbolizes your intention to consent to God's presence and action within. It is sacred not because of its inherent meaning, but because of the meaning you give it. In Session Three, part one, you will be guided through a brief exercise to help you choose your sacred word. You'll begin with a brief prayer to the Holy Spirit asking for inspiration in selecting your sacred word.

What makes an appropriate sacred word? There are no strict guidelines, but a word of one or two syllables is recommended in *The Cloud of Unknowing*, a 14th-century contemplative Christian classic that was part of the inspiration behind the creation of Centering Prayer. The important thing to keep in mind is the intention the word carries for you—to consent to the presence of God. Examples of sacred words include: Jesus – Abba – mercy -yes – peace – love - Mother – Father – trust.

[Welcome, Yahweh, Adonai, Jehovah Jirah, Welcome Jesus, Holy Spirit come.]

You can even choose a word from another language if that word best symbolizes your intention to consent, such as Kyrie (Lord), Lumen (Light),

Dios (God), or Ye'su (Jesus). There isn't a good word, a bad word, a better word, or a more sacred word. Remember, the sacred word is a symbol that expresses your intention to consent, so whatever word you choose is the right word for you. This becomes your grounding point during prayer when you are challenged by thoughts. You can gently return to your sacred word and reestablish your original intention to be with God as often as needed during your Centering Prayer time. That's the simple purpose of the sacred word. It has no surprise meaning, no trick effect on your psyche, no profound stirring of the subconscious or the unconscious. It simply signifies your intention—that you are willing and open to be with God during the time of Centering Prayer. Once you choose your sacred word, make a commitment to use it for a period of time. Many people choose a sacred word and when they find their Centering Prayer period is filled with thoughts, they think that the word “isn't working” and move on to choosing a new word. Don't get caught up in the misunderstanding that the word has some special power and that choosing the “right word” will catapult your Centering Prayer into unimaginable depths. The sacred word is nothing more than the meaning you give to it. This doesn't mean your sacred word won't change over time. Most importantly, don't change your sacred word in the middle of the Centering Prayer period. To do this would be to engage with thoughts and cease the process of consenting.

Guideline #2: Sitting comfortably and with eyes closed, settle briefly, and silently introduce the sacred word as the symbol of your consent to God's presence and action within.

The second guideline helps you begin the formal period of Centering Prayer and prepare your body and mind for the practice. Sitting comfortably means finding a posture where your body can be

relatively comfortable, but not so relaxed as to encourage sleep during the time of prayer. With a straight-yet-soft back, your exterior position is one of relaxed comfort while your interior disposition is one of alert receptivity.

Your hands can rest gently in any position. Once you find the right posture, gently close your eyes as a symbol of letting go of everything around and within you. Then, begin to

introduce the sacred word inwardly, as if you were gently laying a feather on a piece of soft cotton. Notice that the gestures described in Guideline #2—a relaxed, receptive posture, closed eyes, and the introduction of the sacred word—are all symbolic acts of your intention to consent. By engaging in these acts, you lay the groundwork for the only activity that you will engage in during prayer—consenting to God’s presence within. A good analogy for the process this guideline describes is that of marriage. At first, one becomes engaged to their beloved, pledging the intention to consent to the intimate relationship of marriage. The ring becomes a concrete symbol of this intention; it carries no real meaning in itself, except of the intention it symbolizes. The “I do” of the marriage ceremony becomes the continual act of consent, not only at the ceremony, but throughout the entire marriage relationship. Like marriage, this commitment to consent is at the heart and soul of Centering Prayer. For this reason, Centering Prayer is sometimes called the Prayer of Consent.

Guideline #3: When engaged with your thoughts, return ever-so-gently to the sacred word.

The third guideline helps you let go of thoughts and return to your commitment to consent throughout the Centering Prayer period. The word “thoughts” is an umbrella term for every perception, including body sensations, feelings, images, memories, plans, reflections, concepts, commentaries, and even spiritual experiences. Thoughts are an inevitable, integral, and normal part of Centering Prayer. They aren’t thought of as

“bad” or something to punish yourself for when they arise. By following this guideline, you are directed gently back to the activity of consent. The sacred word serves as a reminding gesture to let go of thoughts, to open, and to consent once again. Notice that returning ever-so-gently to the sacred word indicates a minimum effort. There is no fighting or struggling, no judging or punishing. Returning to the sacred word is what we call, “the return,” and is the only activity you initiate on your own during the time of Centering Prayer. At times, the sacred word may become vague or even seem to disappear. Don’t worry; your intention is still there. Guideline #3 is a reminder to simply notice when you’ve become engaged with your thoughts and to return ever-so-gently to your sacred word. We will take a deeper look at how to do this in the next chapter.

Guideline #4: At the end of the prayer period, remain in silence with eyes closed for a couple of minutes.

This last movement in the method of Centering Prayer offers you a reverent and peaceful transition out of your Centering Prayer period. Think of Centering Prayer as your special time with God. After spending sacred time resting in God’s presence, it only seems natural to gently close that special time with a few moments of silence. This also enables you to gently bring the atmosphere of silence and stillness into the activity of your everyday life. Practical Points Now that you have a better understanding of the method of Centering Prayer through the four guidelines, here are a few practical points to help you get started with your Centering Prayer practice:

- Practice two periods of Centering Prayer each day, one first thing in the morning and the other in the afternoon or early evening. Schedule your prayer time when you are most alert and find a quiet place where you won’t be interrupted for twenty minutes.
- When you begin, read a short verse of Scripture or do a very brief relaxation exercise like yoga, breathing, or stretching to help relax

the body and dispose the mind for prayer.

- Use a clock, set a timer, or listen to a guided audio practice specifically designed to take you through your Centering Prayer period. The minimum time for this prayer is twenty minutes, but you can extend the time if you desire. This course contains two twenty-minute guided audio Centering Prayer sessions to support your practice.
- During the prayer period, it is not unusual to experience physical discomforts or distractions. You may notice slight pains, itches, twitches, or general restlessness. These are often an expression of unraveling emotional knots in the body. You may notice heaviness or lightness in the extremities, which can occur due to a deep level of spiritual attentiveness. Whatever the symptom, remember that these are the thoughts referred to in Guideline #3, so don't judge them or react to them; simply return ever-so-gently to the sacred word. Let them come and let them go.
- At the end of the prayer period gently turn off your timer or audio device and sit in silence with your eyes closed for a few moments. You may consider ending the prayer time by slowly praying the "The Lord's Prayer" (Matthew 6:9). When you feel ready, open your eyes and move into the activity of your day.

Understanding Centering Prayer

Before you begin your practice of Centering Prayer, it's important to have a clear understanding of what Centering Prayer is and what it is not:

- It is not a "technique," but instead a way of cultivating a relationship with God.

It is not a relaxation exercise, though it may help you release stress and feel refreshed.

- It is not a form of self-hypnosis, but rather is a way to quiet the

mind while maintaining its alertness.

- It is a path of transformation in and through Christ.
- It is an exercise of faith, hope, and selfless love.
- It is simply resting in God—beyond thoughts, emotions, sensations, or any felt experience of God.

As we stated in the beginning of this program, Centering Prayer is both a relationship with God and a discipline to foster the development of the relationship. The contemplative disposition of discipline means “to do in love” and foster means “to keep alive within oneself.” In other words, you make time for your relationship with God, just like you would with a loved one or close friend, because you enjoy and value the relationship. You sit in silence, inspired by your love of God. This discipline, twice a day every day, is in total service to the relationship. Your daily practice of Centering Prayer also connects you in silence to a worldwide community of prayer. Gail Fitzpatrick-Hopler describes it this way: “Each day, as Centering Prayer practitioners worldwide connect together in the silence we share, we are known and welcomed as loved ones. I am together in God with my brothers and sisters who understand that oneness is the fruit of contemplative life. There are no separations in God.”

REFLECTIONS

1. Review the four guidelines of Centering Prayer stated at the beginning of this chapter. Do any of the guidelines seem confusing or challenging? If so, go back to the explanation in the chapter and reread it to help familiarize yourself with the concept(s).
2. As you prepare for your first Centering Prayer period, how do you feel? Are you nervous, excited, scared, or apathetic? Do you have any resistance? Write down your initial feelings about

beginning the practice.

DISCUSSION:

Answered prayer, conjunctivitis.

2 weeks and family getting concerned. Pastor B. Grateful for the prayer.

“Communion with God has allowed us to see His healing.”

Reflections from March 2,

Although these notes cannot relay the power of the discussion and the goodness of God in our presence, I hope these notes remind you of these things.

How do I view God? Younger years I saw him more of a rule enforcer.

On the Relationship Chart, how do you describe your relationship with God?

Brother: I grew up Catholic and believed that only certain people can speak to God. People like the priest, dressed in important clothes. When I converted to be a Pentecost, pastors taught me that I can speak to God when I reach a certain level, but not as a simple person. I was told that one cannot be a friend of God until you are great and maybe a person of position. Later another church, we learned how to pray, speak with God, read the Bible, meditating on Scripture. God can speak to me too. I began to teach what I received and began to lay hands and see fruit. I saw that I can do what a pastor does.

Two things about my relationship, proper fear and intimacy. I no longer see God as scary, but I respect Him as my God. I want to have a relationship with Him.

Many Catholics do think this way, but many have a direct relationship with Christ. This teaching we are studying is from a Catholic monk who wants us to have a direct relationship with Christ. Through silence, we can reject all earthly influence for a moment and allow God to speak truth to us. Our knowledge of Scripture gives us context in how we understand the voice of God. Why is Scripture not enough, why must we also have an intimate relationship with Christ? The Bible contains the words of God and can be used by the Holy Spirit to lead one to God. However we see intelligent people miss using the Scripture every day. So we know that we must read, take it to the Lord and building a personal relationship. This leads to the opportunity to obey, trust, and have communion with the Lord. This builds intimacy and the abiding Christ can work through this surrendered person.

Brother: I grew up in a Muslim family. My parents showed how they served God. At 12 or 13 years old, I had friends who were Catholic and I could follow them to church after or before going to the mosque.

I figured out that there is something that is controlling everything – God. As I grew older and separated things, I received Jesus and started testifying about Jesus, and feeling that God is real.

I see that the relationship with God is beautiful. We must protect our relationship with God and see the miracles and the power. I have been experiences wonders of God, praying for sick people and mentally sick people. Seeing God heal and reading the Bible and practicing has been wonderful.

All men need this kind of relationship. It can happen quickly. Sometimes God will answer a prayer yes, no, or wait. God is always there with me. For

me, being with God is like being on the roof top being free. There is a God who can hold on to me and care for me. I feel God is always there and will provide for me and family. God will always be God. We only need a relationship. He is God.

Over the next few weeks, we will focus on our relationship with God. Our prayer in the inner room where no human can insert ideas. Where our knowledge of Scripture sits in front of only the Holy Spirit.

We do not reject the teachers and pastors. We learn from them. We always take it before the Lord.

God pursues us as friends. There is not an obligation but true pursuit. Still consent is needed for pure communion, friendship, harmony, love, and the power of the Holy Spirit to move through us.

Next week we will start with a story of God's pursuit of our brother.

Brother: May God bless everyone of us. This kind of teaching is impactful for now and future. With this, we can see the work of God in our past, present, and future.

Yes, this is interesting. We talk a lot about being present but like a motorcyclist in the bush, we must be present but also look up at what lies ahead and see the route before us. We can use the past to see what God has done and brought us through. We must again become present, not worrying about tomorrow.