A Travessia Espiritual - Formação na Vida Contemplativa Cristã.

O Método da Oração Centrante - Padre Thomas Keating

Video

A Oração Centrante, como método, é duas coisas ao mesmo tempo. É uma relação com Deus, é descansar em Deus, o movimento mais além dos pensamentos e conceitos para simplesmente estar na presença de Deus e imerso nessa divina presença, seja ela sentida ou não sentida. A menos que firmemente enfatize a relação como oração, a disciplina então não faz muito sentido, uma vez que não é uma disciplina mental, não tem o propósito de corrigir a mente ou a pressão arterial, não te faz crescer cabelo e nenhuma outra coisa. (risos) Antes de tudo e sobretudo é uma relação e o método está totalmente a serviço dessa relação.

Então, olhemos as pautas a partir desta perspectiva. Nesta conferência, estamos enfatizando o método e facilmente poderíamos ficar preso em pensar "tenho que seguir o método muito bem", mas trata-se sempre de uma relação e isso significa que, diferentemente de outras disciplinas, se não o fazemos corretamente, não tem importância! Segui-lo corretamente ajuda, mas não importa, porque sua intenção é o que conta e a relação é com Deus. Ele não vai julgar seus erros contra você. Ele está olhando para o seu amor e através de uma outra pessoa ou de um livro ou, eventualmente..., através das inspirações do Espírito Santo, você poderá corrigir qualquer erro que esteja cometendo. O mais importante a fazer é praticá-lo. O método principal da Oração Centrante consiste, realmente, em sentar-se. Mas há formas de fazê-lo, que podem facilitar o estar sentado ali.

Assim, vamos ver as pautas. A primeira pauta é... Escolha uma palavra sagrada como símbolo de sua intenção de consentir à presença e ação de Deus em seu interior. Observem, por favor, "à presença e AÇÃO de Deus". Ou seja, trata-se de uma relação dinâmica, um ir e vir, um intercâmbio, uma conversação que se converteu em comunhão ou que está se movendo nesta direção.

A segunda pequena pauta é..."Sentado comodamente e com os olhos fechados, sossegue..." como eu estou me acomodando nesta cadeira tão boa, respirando normalmente, e logo, depois de um momento de não fazer nada, de simplesmente aquietar, de fazer uma pausa de uns 10 ou 15 segundos, você introduz, muito suavemente, quase que informalmente, a palavra sagrada que você escolheu na primeira pauta e que é símbolo do consentimento de sua vontade à presença e ação de Deus em seu interior -- sempre vão juntas. Deus não é uma estátua, não é uma força estática em nós, é uma relação amorosa na fé e, portanto, o Espírito de Deus é capaz de fazer todo tipo de coisas e sugerir todas as coisas, e assim o faz.

A terceira pauta é: " Quando você se der conta de que está retendo um pensamento, regresse muito suavemente à palavra sagrada." Bem, isto nos leva a reconhecer o fato de que vamos ter pensamentos, sentimentos, percepções, ruido na casa, pessoas que tossem, lembranças, imaginações, visualizações, uma espécie de sonho, todos estes materiais psicológicos, assim podemos dizer, vão surgir flutuando pela corrente da consciência enquanto estamos ali sentados. E dizemos que isso é inevitável, integral e normal. É extremamente importante que compreendamos isto, se é que fomos treinados na doutrina das distrações: que as distrações são daninhas ou que interferem na oração. Se estivéssemos fazendo meditação discursiva, na qual se supõe que pensamos em algo específico, então... os demais pensamentos são distrações que interrompem nossa reflexão e nossa oração. Mas a Oração Centrante se move para mais além desse nível de consciência e foi concebida para ignorar as atividades ou pensamentos ordinários de nossa consciência psicológica cotidiana. Ou seja, não está no nível usual da meditação discursiva e, portanto, simplesmente ignoramos estes pensamentos, que são mais como ruido na rua ou música de fundo no supermercado, que toleramos, mas não lhes prestamos atenção.

Porém, é importante não resistir a estes pensamentos. Em outras palavras, é importante ter uma atitude alegre com os pensamentos, uma atitude amistosa com os pensamentos mais desagradáveis. Não é que vamos nos deter neles ou agir com base neles, mas é importante que saibamos que eles vão ocorrer e que são normais, e que são parte integrante. A palavra "pensamentos" é um termo técnico em nossa prática de Oração Centrante, é um termo geral...(poderíamos ter utilizado algum outro, porém este foi o que permaneceu), que assinala que qualquer percepção, ou seja, sensações internas ou externas, lembranças, sentimentos, emoções, planos, comentários, qualquer forma de percepção, é um pensamento no contexto da prática da Oração Centrante.

Isto significa que cada vez que você esteja imerso em uma percepção de qualquer tipo, segundo esta terceira pauta, regresse muito suavemente à palavra sagrada, não porque a palavra sagrada possua algum poder milagroso inerente de deter os pensamentos... não tem e é um erro usá-la como uma escavadeira ou como um taco de beisebol para expulsar violentamente os pensamentos. Esta oração é totalmente não-violenta. E mais ainda, emprega-se o menor esforço possível, de modo que o termo "suavemente" significa que regressamos à palavra sagrada com um mínimo de atividade. Não somente isso, mas também que esse retorno é a única atividade que tomamos a iniciativa na Oração Centrante.

Em outras palavras, não fazemos nada, exceto regressar à palavra sagrada quando nos confrontamos com algum pensamento atraente ou repulsivo que começa a nos tirar desse estado de ignorar os pensamentos e a nos tirar da paz crescente ou do silêncio interior que gradualmente se insinuam, por meio do Espírito Santo, no nível espiritual do nosso ser.

A última pauta é muito simples e indica que, no final do período de oração, permanecemos em silêncio por uns dois minutos. Vimos, pois, que há quatro pautas. Passemos agora uns minutos refletindo sobre elas um pouco mais. "Escolha uma palavra sagrada como símbolo de sua intenção de consentir à presença e ação de Deus em seu interior." A palavra sagrada expressa nossa intenção de estar na presença de Deus e de nos render a essa ação divina dinâmica. Entregamo-nos a ela, de modo que é uma abertura, antes de tudo, à ação de Deus. Bem, agora vamos fazer uns dois minutos de silêncio. Convido-os a fechar os olhos, a olhar para o seu interior, e a pedir ao Espírito Santo que lhes sugira uma palavra de uma ou duas sílabas e com a qual se sintam confortáveis e que expresse, como um símbolo ou um gesto, sua intenção de estar com Deus durante este tempo, totalmente aberto à ação divina.

Ao escolher a palavra, é mais importante o significado que damos a ela do que o significado inerente à palavra em si mesma, de modo que se você escolhe uma palavra como "paz", ou em hebreu "shalom", como expressão de sua intenção de estar com Deus, isso é o que a faz uma palavra sagrada. Quer dizer, a palavra não é sagrada devido ao seu significado inerente ou ao seu lugar privilegiado na tradição cristã, mas o significado que damos a ela é que a faz sagrada. Ou seja, é a sua vontade ou a sua intenção o que a fez sagrada, e que sacralizou estes sons específicos como uma expressão apropriada de sua intenção.

De modo que, quando encontramos com os pensamentos que vão transcorrendo, podemos fácil e suavemente regressar a ela e ela restabelece sua intenção original de simplesmente estar com Deus. Isso é a unica coisa que faz a palavra sagrada. Não tem significados surpreendentes, não oferece efeitos mágicos em seu psiquismo, nem estímulos profundos do subconsciente ou do inconsciente; simplesmente significa o que você quer que signifique.

Você deve permanecer com a mesma palavra durante todo o período de oração, já que de outro modo você começaria a pensar de novo: "uso melhor ´amém´do que..."??? Todo impulso da oração consiste em deixar passar os pensamentos. Isto não significa que deixamos de ter pensamentos, mas observem esta delicada distinção: não vamos pensar a respeito dos pensamentos. Quer dizer, podem surgir todos os pensamentos do mundo e não interferir na oração. É somente quando começamos a pensar a respeito dos pensamentos ou sentimentos... que interrompemos a intenção original de simplesmente estar totalmente abertos a Deus. E isto requer alguma resposta para reafirmar sua intenção original e regressar onde começou.

De modo que esta prática constantemente cultiva sua consciência espiritual, o nível espiritual de seu ser, o nível espiritual do intelecto, que é intuitivo, e o nível espiritual da vontade, que é a vontade de se abrir à verdade, à felicidade e ao amor infinitos. Talvez uma boa palavra para resumir esta etapa da aprendizagem da Oração Centrante seja "abrir-se," "abrir-se," abrir-se." Depois de um tempo, essa abertura vai ser transformada em um abandonar-se a Deus.

Somente uma poucas palavras acerca da segunda pauta, que é: "Sentado comodamente e com os olhos fechados..." Nós nos sentamos comodamente para não ter que pensar acerca do incômodo que está no corpo. Em segundo lugar, fechamos os olhos para nos desprender de nosso ambiente exterior e também de nosso mundo interior que pode estar pensando acerca disso ou daquilo quando nos sentamos. Fechar os olhos também é fechar os olhos internos a qualquer coisa que esteja acontecendo em nosso mundo interior.

Nossa oração é uma oração implícita por tudo o que Deus quiser, é uma oração implícita por todas as pessoas necessitadas, sem mencionar nenhum nome. Existe outro momento no qual podemos ser chamados a orar especificamente por certo acontecimentos, mas como recomendamos somente uma meia hora duas vezes ao dia, você terá 23 horas durante o resto do dia para rezar tudo o que você quiser por outras pessoas ou para outras formas de oração. A Oração Centrante não elimina outras formas de orar, mas as coloca em uma nova perspectiva, dá-lhes um significado mais profundo, e as percebemos a partir de uma perspectiva unificada, na qual todas contribuem de forma própria a uma consciência mais profunda da Presença Divina, tanto em nós como em todos os demais e em todo o cosmos. De modo que uma vez escolhida a palavra sagrada, não a trocamos. É certo que nos primeiros dias podemos experimentar uma ou outra palavra, mas é importante ficar com uma e perseverar com ela, porque eventualmente ela vai se enraizando no psiquismo cada vez mais profundamente, mais e mais profundamente.

Observemos agora a terceira pauta, que é. talvez, a mais crucial para a maioria de nós. "Quando estiver retendo um pensamento, regresse muito suavemente à palavra sagrada." Temos dito que os pensamentos são inevitáveis, temos dito que são parte integrante, em outras palavras, são parte da Oração e, segundo nossa experiência até agora, são parte integrante porque os pensamentos podem estar vindo do inconsciente e podem ser parte do processo de cura ao qual vou me referir logo na minha próxima conferência.

O Espírito age como uma espécie de Terapeuta Divino, e uma das formas nas quais cura o inconsciente é permitindo-nos que aflorem à superfície seus sentimentos e pensamentos, especialmente durante a Oração e, mais tarde, às vezes, fora do período de Oração. Como você pode ver, a Oração Centrante inclui a totalidade da vida, e a atividade através da qual trazemos seus frutos à vida diária é quase tão importante como o próprio tempo em que permanecemos fielmente sentados todos os dias na Oração. Os pensamentos são parte normal da Oração Centrante. É quando você se isola de sua intenção básica e começa a observar pensamentos aos quais está apegado, ou aos quais sente aversão, e que precisa fazer algo, ou seja, regressar à palavra sagrada. Mas se os pensamentos simplesmente transcorrem como se fossem ruídos no supermercado, então, não está prestando atenção a eles. Você está apenas levemente consciente de que estão transcorrendo. Neste caso, não há necessidade de regressar à palavra sagrada, porque você já está no lugar ao qual a palavra sagrada se supõe que te ajude a chegar, que é regressar, permanecer e descansar na presença de Deus em seu interior em um nível mais profundo.

Permitam-me resumir muito brevemente este simples diagrama do que estou procurando dizer. Suponham que esta é nossa consciência ordinária, o fluxo da consciência que estamos experimentando durante o momento de Oração, e aqui há uns barcos passando. Os barcos representam os pensamentos, sentimentos, imagens, etc. e geralmente há uma frota deles, à vezes toda a Marinha dos Estados Unidos parece estar passando, disparando com todas as armas... de modo que qualquer coisa que você experimenta, está tendo pensamentos que transcorrem neste nível. Em um nível mais profundo, chamemos a este o nível ordinário de consciência e a este chamemos de nível espiritual de consciência, do qual não estamos realmente consciente a maior parte do tempo, exceto em experiências de pico ou quando a vida ou uma tragédia, ou algo te traz a esse lugar. Quer dizer que, em geral, não estamos conscientes do que poderíamos chamar de rio em si mesmo, sobre o qual descansam todos os nossos pensamentos e faculdades. Assim é que estamos mais ou menos absortos ou dominados, em nossa vida psicológica ordinária, pelos objetos que fazem parte dos acontecimentos e pessoas, assim com nossas reações emocionais a eles.

O propósito da Oração Centrante é nos mover desse nivel a este nível. E certamente não vamos nos deter aí, já que o ser humano tem maiores profundidades do que essa, ao nos mover ao nível do verdadeiro eu, que é nossa participação na vida divina. E à própria presença divina, como fonte de nosso ser em todos os níveis. E é aceder ou despertar nossa consciência a esta Presença o que é o objetivo fundamental da oração contemplativa, ou da Oração Centrante, mas para alcançá-lo temos que passar pelo nivel espiritual e despertar ao verdadeiro eu e a qualquer aspecto da máxima Presença Divina de Deus que Ele possa desejar compartilhar conosco, que é uma vida totalmente nova, uma vida transformada e que é, segundo me parece, o que nos convida o Evangelho, especialmente o de São João, no qual Jesus fala de nos convidar à mesma união e unidade que Ele experimenta com o Pai no Espírito Santo. Uma vez mais, isto é muito importante a partir da perspectiva da oração como uma relação.

Extensão Contemplativa Internacional--Silêncio, Solitude, Solidariedade, Serviço.