

Centrerende Bøn

Af Thomas Keating

Vær stille og forstå, at jeg er Gud (Sl. 46,11)

Kontemplativ bøn

Vi tænker måske på bøn som tanker eller følelser, der udtrykkes i ord. Men det er kun én af bønnens former. I den kristne tradition bliver kontemplativ bøn betragtet som ren og skær gave fra Gud. Dette er åbningen af sind og hjerte – af hele vores væsen – mod Gud, det Yderste Mysterium, hinsides tanker, ord og følelser. Vi åbner vores opmærksomhed mod Gud, som vi i troen véd er tilstede i os, nærmere end vores åndedræt, nærmere end vores tænkning, nærmere end vores vilje – nærmere end bevidstheden selv.

Centrerende bøn

Centrerende bøn er en metode til at fremme udviklingen af kontemplativ bøn ved at forberede vores åndsevner og anlæg til at modtage denne gave. Den er et forsøg på at give tidligere tiders undervisning om dette et moderne udtryk. Centrerende bøn er ikke tænkt som en erstatning for andre former for bøn; snarere kaster den et nyt lys over de andre former og giver dem ny mening. Den er på samme tid en relation til Gud og en praksis, der plejer denne relation. Denne bønns metode går hinsides samtale med Kristus, ind i en forening med ham.



Teologisk baggrund

Den centrerende bønns kilde er, som alle metoder, der fører til bøn, den iboende Treenighed: Fader, Søn og Helligånd. Fokus for centrerende bøn er uddybningen af vores relation med den levende Kristus. Den medvirker til at opbygge troens fællesskaber og binder medlemmerne sammen i gensidigt venskab og kærlighed.

Centrerende bønns rødder

At lytte til Guds ord i Skriften (lectio divina) er en af de traditionelle veje til at udvikle venskabet med Kristus. Det er en måde at lytte til Skriftens tekster på, som var vi i samtale med Kristus og han foreslog samtalens emner.

Det daglige møde med Kristus og refleksionen over hans ord bringer os ud over et blot og bart bekendtskab med ham og hen imod en relation præget af venskab, tillid og kærlighed. Samtalen med ham forenkles efterhånden og åbner for en forening eller en 'hvilen i Gud', som Gregor den Store (6. århundrede) udtrykte det i en sammenfatning af den kristne kontemplative tradition. Dette var det klassiske syn på kontemplativ bøn i den kristne tradition i de første seksten århundreder.

Visdomsord af Jesus

Centrerende bøn er funderet på Jesu visdomsord i bjergprædikenen:

'Når du vil bede, så gå ind i dit kammer og luk din dør og bed til din fader, som er i det skjulte. Og din fader, som ser i det skjulte, skal lønne dig.' (Mt. 6,6)



Den er også inspireret af væsentlige bidragydere til den kristne, kontemplative arv, herunder Johannes Cassian, den anonyme forfatter af *Uvidenhedens Sky*, Francis de Sales, Teresa af Avila, Johannes af Korset, Thérèse af Lisieux og Thomas Merton.

Retningslinjer for centrerende bøn:

I. Vælg et helligt ord som symbol på dit ønske om at åbne dig for Guds nærvær og virke i dit indre

1. Det hellige ord udtrykker vores ønske om at være åbne for Guds nærvær og handlen i vores inderste.
2. Det hellige ord bør vælges under en kort bøn, hvor vi beder Helligånden indgive os et ord, som passer særlig godt for netop os:
 - a. Eksempler: Gud, Herre, Jesus, Abba, Fader, Amen. Nogle ånder ordet JH-VH.
 - b. Andre muligheder: Kærlighed fred, shalom, stilhed, giv slip, tro, tillid.
3. For nogle mennesker kan et enkelt, indre blik rettet mod Gud være bedre end et helligt ord, eller det at være opmærksom på sit åndedræt. Der gælder de samme retningslinjer for dette som for det hellige ord.
4. Det hellige ord er ikke helligt på grund af dets iboende indhold, men på grund af den mening, vi lægger i det som et udtryk for vores intention og åbenhed.
5. Når vi har valgt et helligt ord, skal vi ikke ændre det under bønnen, for det ville være at begynde at tænke igen.

II. Sæt dig komfortabelt med lukkede øjne og find dig hurtigt til rette. Introducér i stilhed det hellige ord, som symbolet på din åbenhed for Guds nærvær og virke i dit indre

1. At 'sidde komfortabelt' vil sige at sidde relativt komfortabelt; ikke så mageligt, at vi risikerer at falde i søvn under bønnen.
2. Uanset hvordan vi sidder skal vi holde ryggen rank.
3. Vi lukker øjnene som et symbol på, at vi giver slip på det, der foregår omkring os.
4. Vi introducerer det hellige ord i vores indre lige så blidt, som lagde vi en fjer på et stykke vat.
5. Skulle vi falde i søvn, fortsætter vi bare bønnen, når vi vågner.

III. Når du bliver opmærksom på tanker, vend da nænsomt tilbage til det hellige ord.

1. 'Tanker' skal forstås som et paraplybegreb, der dækker ethvert indtryk, heriblandt fornemmelser i kroppen, sanseindtryk, følelser, billeder, forestillinger, erindringer, planer, refleksioner, begreber, kommentarer og åndelige oplevelser.
2. Tanker er en uundgåelig, integreret og normal del af centrerende bøn.
3. At vende 'nænsomt tilbage til det hellige ord' skal udtrykke, at det må ske ved en minimal anstrengelse. Det er den eneste aktivitet, vi sætter i gang under den centrerende bøn.
4. Under bønnens forløb kan det hellige ord blive svagt eller endda forsvinde helt.

IV. Når bønnen er afsluttet, så bliv siddende et par minutter i tavshed og med lukkede øjne

1. Disse to minutter gør det muligt at bringe atmosfæren af stilhed med ind i det daglige liv.
2. Hvis denne bøn bedes i en gruppe, kan lederen langsomt bede en bøn, feks. Fadervor, mens de andre lytter.

Nogle praktiske punkter

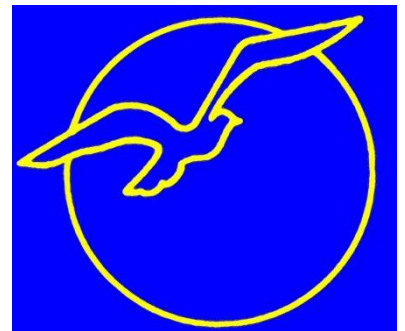
1. Denne bøn skal bedes i mindst tyve minutter. Det anbefales at bede den to gange om dagen, den ene tidligt om morgenen, den anden om eftermiddagen eller først på aftenen. Med lidt øvelse kan tiden måske forlænges til tredive minutter eller mere.
2. Tidspunktet for bønnens afslutning kan angives med et minutur eller lignende, forudsat at det ikke tikker hørbart og at alarmerne ikke er for høje.
3. Mulige fysiske symptomer under bønnen:
 - a. Vi kan opleve lette smerter, kløe eller trækninger i forskellige dele af kroppen eller måske en almindelig rastløshed. Dette skyldes normalt, at følelsesmæssige knuder i kroppen løsnes op.
 - b. Måske kan vi mærke tyngde eller lethed i arme og ben, hvilket normalt skyldes dybtgående åndelig årvågenhed.
 - c. I ingen af de ovennævnte tilfælde hæfter vi os ved det, men vender blidt tilbage til nærværet gennem det hellige ord.
4. De vigtigste resultater af centrerende bøn erfares i det daglige liv, ikke under selve bønnen.
5. Centrerende bøn bringer os i kontakt med Guds primære sprog, som er stilheden.

Den videre udvikling

1. Under centrerende bøn kan der opstå forskellige former for tanker:
 - a. Forestillingsevnes eller hukommelsens almindelige udflugter.
 - b. Tanker og følelser, der vækker tiltrækning eller frastødning.
 - c. Indsigter eller psykologisk gennembrud.
 - d. Selvrefleksioner som: 'Hvordan går det mig?' eller: 'Denne fred er bare fantastisk!'
 - e. Tanker og følelser, der opstår ved udrensningen af det ubevidste.

Når du bliver indfanget af en af disse tanker, så vend blidt tilbage til det hellige ord.

2. Under denne bøn skal vi undgå at analysere vores oplevelser, nære forventninger eller stræbe efter bestemte mål, som f.eks. kunne være følgende:
 - a. Vedvarende at gentage det hellige ord.
 - b. Ikke at have nogen tanker.
 - c. At gøre sindet tomt.
 - d. At føle sig fredfyldt eller trøstet.
 - e. At opnå en åndelig oplevelse.



Veje til en dybere relation med Gud

1. Udfør centrerende bøn to gange dagligt i en tyve-tredive minutter.
2. Læs i Bibelen og i bogen *Åbent Sind – Åbent Hjerte* af Thomas Keating (Boedals Forlag)
3. Udfør en eller to af de særlige metoder for hverdagslivet, der er anvist i kapitel 12 i *'Åbent Sind – Åbent Hjerte'*.
4. Tilslut dig en ugentlig 'centrerende bøn støttegruppe'.
 - a. Gruppemødet opmuntrer medlemmerne til at holde fast ved deres individuelle praksis.
 - b. Det giver mulighed for regelmæssigt at få yderligere input gennem dvd, læsning og samtale.
 - c. Det giver mulighed for at støtte hinanden og udveksle erfaringer på den åndelige rejse.

Hvad centrerende bøn ikke er

1. Det er ikke en teknik men en vej til en dybere relation med Gud.
2. Den er ikke en afslapningsøvelse, men kan være meget forfriskende.
3. Den er ikke en form for selvhypnose, men en måde at berolige sindet på, samtidig med at man opretholder dets årvågenhed.
4. Den er ikke en karismatisk nådegave, men en vej til forvandling.
5. Den er ikke en parapsykologisk oplevelse, men en øvelse i tro, håb og uselvvisk kærlighed.
6. Den er ikke begrænset til det 'føjte' gudsnærvær, men snarere en styrkelse af troen på Guds iboende tilstedeværelse.
7. Den er ikke reflekterende eller spontan bøn, men ganske enkelt hvile i Gud hinsides tanker, ord og følelser.

Oversat fra artiklen: The Method of Centering Prayer af Thomas Keating.

For mere information kontakt:

Contemplative Outreach, Ltd.
10 Park Place, 2nd Floor, Suite B
Butler, NJ 70405
Tlf: +1 973 838 3384
Email: office@coutreach.org
Se også Contemplative Outreachs website:
www.contemplativeourteach.org
for artikler, retræter og online boghandel
eller
www.centeringprayerdk.blogspot.com
for artikler og ressourcer på dansk

Retningslinjer for centrerende bøn

- I. Vælg et helligt ord som symbol på din intention om at samtykke med Guds nærvær og handlen indeni dig.
- II. Sæt dig i en bekvem stilling med en ret ryg og med lukkede øjne og introducer stille og roligt det hellige ord som symbol på dit samtykke til Guds nærvær og handlen i dit indre.
- III. Hvis du bliver involveret i tankerne, vend meget blidt tilbage til det hellige ord.
- IV. Efter bøns perioden: forbliv stille og med lukkede øjne i et par minutter.