

## Den videre udvikling

1. I løbet af bønperioden kan der dukke forskellige slags tanker op:

- Hukommelsens og fantasiens vandrende tanker.
- Tanker eller følelser, der tiltrækker os eller vækker aversion
- Indsigter eller psykologiske gennembrud.
- Selvrefleksion som f.eks. ”Hvordan klarer jeg det i dag?” eller ”Denne fred er skøn!”
- Tanker og følelser, der opstår som følge af at det ubevidste tømmer ud.
- Når man lader sig engagere i nogle af disse tanker, skal man meget blidt vende tilbage til det hellige ord.

2. I denne bøn søger man at udgå at analysere oplevelserne, have forventninger eller prøve at nå et bestemt mål som:

- Gentagelse af det hellige ord under hele bønnen.
- Søge at blive tanketom.
- At undgå tanker.
- En følelse af fred og trøst.
- Få en åndelig oplevelse.

## Måder til fordybelse af vores Gudsforhold

- Praktiser 20-30 minutters centrerede bøn 2 gange daglig.
- Lyt til Guds ord i bibelen og studer bogen *Åbent Sind Åbent Hjerte*.
- Vælg én eller to af de praksisser, der bliver foreslået i kap. 12 i *Åbent Sind Åbent Hjerte*.
- Deltag i en ugentlig bede gruppe, hvor man beder centrerede bøn.
  - Dette opmuntrer deltagerne i gruppen til at fortsætte med deres individuelle praksis.
  - Det giver mulighed for yderligere regelmæssig input i form af læsning, bånd og samtaler.
  - Det giver mulighed for at støtte hinanden og dele den åndelige vej med andre.

## Hvad centrerede bøn er og ikke er

- Den er ikke en teknik men en vej til at opdyrke et dybere forhold til Gud.
- Den er ikke en afslapningsøvelse, men den kan virke ret forfriskende.
- Den er ikke en form for selvhypnose, men den er en måde at gøre sindet stille på, samtidigt med at det bevarer opmærksomheden.
- Den er ikke en karismatisk gave men en vej til forvandling.
- Den er ikke en para-psykologisk oplevelse men en øvelse i tro, håb og uselvvisk kærlighed.
- Den er ikke begrænset til den oplevelse af Guds nærvær, som man kan ”mærke”, men snarere en fordybelse af tilliden til Guds konstante nærvær.
- Den drejer sig ikke om reflekterende eller spontan bøn, men simpelthen om at hvile i Gud hinsides ord, tanker og følelser.

Oversat af Britta Felsager  
Gengivet med tilladelse  
fra Contemplative Outreach

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](mailto:office@coutreach.org)

Se også Contemplative Outreachs website:

[www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org)  
for artikler, retræter og online boghandel  
eller  
[www.centeringprayerdk.blogspot.com](http://www.centeringprayerdk.blogspot.com)  
for artikler og ressourcer på dansk

## Centrerede bønns metode Bønner hvor vi giver vores samtykke Af Thomas Keating

”Vær stille og kend at jeg er Gud” (salme 46)

### Kontemplativ bøn

Vi forbinder almindeligvis bøn med tanker og følelser udtrykt i ord, men det er kun én form for bøn. I den kristne tradition betragtes kontemplativ bøn som værende Guds rene gave. Vi modtager denne gave, når vi åbner vort sind og hjerte – hele vor væren – for Gud, det Ultimative Mysterium, der er hinsides tanker, ord og følelser. I kraft af Guds nåde åbner vi os opmærksomt for Gud, som vi, igennem troen, ved er i os – nærmere end vort åndedræt, nærmere end tankerne, nærmere end vore valg – ja, nærmere end selve bevidstheden.

### Centrerede bøn

Centrerede bøn er en metode, der er beregnet på at lette udviklingen af kontemplativ bøn ved at forberede vore evner til at modtage gaven. Den er et forsøg på at præsentere tidligere tiders lære på en opdateret måde. Det er ikke formålet med centrerede bøn at erstatte andre former for bøn. Den kaster nærmere et nyt lys på disse og giver dem en dybere mening. Den er på én og samme tid vores relation til Gud og en disciplin, der støtter og plejer denne relation. Denne bønns metode bevæger os fra kommunikation med Kristus til kommunion (samvær) med ham.

### Teologisk baggrund

Som med alle metoder, der fører til kontemplativ bøn, er kilden til centrerede bøn den iboende Treenighed: Faderen, Sønnen og Helligånden. I centrerede bøn er det vor hensigt at fordybe vort forhold til den levende Kristus. Dette fører som regel til dannelsen af trosfællesskaber, der fostrer gensidigt venskab og kærlighed.

## Kilden til centrerende bøn

Den traditionelle måde til at opdyrke et venskab med Kristus er at lytte til Guds ord i bibelen (lectio divina). Man gør dette, som om man havde en samtale med Kristus, og Han foreslår emnet for konversationen. Dette daglige samvær med Kristus og refleksionerne over Hans ord fører os fra det, man kan kalde bekendtskab til venskab, tillid og kærlighed. Efterhånden forenkles kommunikationen og bliver til rent samvær. Gregor den Store (6. århundrede) sammenfattede den kristne kontemplative tradition udtrykt på denne måde: ”At hvile i Gud.” Det var den klassiske forståelse af kontemplativ bøn i den kristne tradition i de første 16 århundreder.

## Jesu visdomsord

Centrerende bøn baserer sig på Jesu visdomsord fra bjergprædikenen Mattæus 6.6:

Men du, når du beder, 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.

Centrerende bøn er også inspireret af tekster skrevet af de store bidragsydere til den kristne kontemplative arv som: John Cassian, den anonyme forfatter til ”Uvidenhedens sky”, Franz af 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 din intention om at samtykke til Guds nærvær og handlen indeni dig.

1. Det hellige ord udtrykker din intention om at sige ja til Guds handlen og Hans nærvær i dig.
2. Det hellige ord vælger man efter en kort periode i bøn, hvor man beder Helligånden inspirere sig til et ord, der passer specielt godt til netop én selv.
  - a. Eksempler: Gud, Jesus, Abba, Fader, Moder, Maria, Amen.

- b. Andre muligheder: kærlighed, fred, nåde, stilhed, tillid, tro, lytte, giv slip.
3. I stedet for et helligt ord kan et enkelt indre blik på det Guddommelige nærvær eller opmærksomhed på åndedrættet være bedre egnet til nogle mennesker. De samme retningslinjer gælder her som ved det hellige ord.
  4. Det hellige ord er helligt, ikke på grund af ordets betydning, men på grund af den betydning, vi giver det, nemlig at det udtrykker vores intention og samtykke.
  5. Har vi valgt et helligt ord, skal vi ikke ændre det under bønperioden, for det ville være at begynde tankevirkensomheden igen.

II. Sæt dig i en bekvem stilling med lukkede øjne. Efter få minutter introducerer man det hellige ord som symbol på ens samtykke til Guds nærvær og handlen i ens indre.

1. At ”sidde bekvemt” betyder at sidde relativt bekvemt, så man ikke falder i søvn under bønnen.
2. Uanset hvilken position vi vælger, holder vi ryggen ret.
3. Vi lukker øjnene som symbol på, at vi giver slip på alt det, der er omkring og i os.
4. Man introducerer det hellige ord så blidt som at lægge en fjer på et stykke vat.
5. Hvis man falder i søvn, fortsætter vi bønnen, når vi vågner.

III. Hvis man bliver involveret i tankerne, vender man meget blidt tilbage til det hellige ord.

1. ”Tanker” dækker her et hvilken som helst indtryk inkluderende krops- eller sanseindtryk, følelser, minder, planer, refleksioner, kommentarer, ideer og åndelige oplevelser.
2. Tanker er en normal, uundgåelig og integreret del af centrerende bøn.
3. Når vi siger ”vend tilbage til det hellige ord så blidt som muligt”, mener vi, at man anstrenger

sig så lidt som muligt. Dette er den eneste handling, man udfører under bønperioden.

4. Under bønperioden kan det ske, at det hellige ord bliver svagt eller helt forsvinder.

IV. Efter bønperioden: forbliv stille og med lukkede øjne i et par minutter.

1. De ekstra to minutter gør os i stand til at overføre atmosfæren af stilhed til hverdagslivet.
2. Hvis bønnen foregår i en gruppe, kan lederen langsomt sige en bøn som Fadervor mens de andre lytter.

## Praktiske bemærkninger

1. 20 minutter er det minimum af tid for denne bøn. Vi anbefaler to perioder daglig. Den ene tidligt om morgenen og den anden om eftermiddagen eller tidligt på aftenen. Efterhånden kan bønperioden forlænges til 30 minutter eller mere.
2. Afslutningen på bønnen kan indikeres af en timer, der ikke har en høj lyd.
3. Mulige fysiske symptomer under bønnen:
  - a. Der kan forekomme mindre smerter, kløen eller trækninger i forskellige dele af kroppen eller en generel følelse af rastløshed. Disse ting skyldes almindeligvis, at der sker en opløsning af følelsesmæssige knuder i kroppen.
  - b. Der kan forekomme en følelse af, at arme og ben bliver tunge eller lette. Dette skyldes som regel et dybt niveau af åndelig opmærksomhed.
  - c. Uanset hvad, giver vi ikke disse ting opmærksomhed men vender meget blidt tilbage til vores hellige ord.
4. Frugterne af bønnen erfarer man i dagliglivet og ikke under selve bønnen.
5. Centrerende bøn gør os fortrolige med Guds første sprog, som er stilhed.