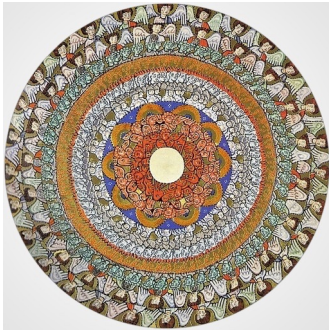


# Hjertebønn



"Hjertebønn" var en betegnelse som oppstod i middelalderen, mens «Sentrerende bønn» er det moderne begrepet for stillhetens praksis. Siden kropp og sinn er så knyttet til automatiske tanker, følelser og fornemmelser, har kristne gjennom tidene lært hverandre en enkel metode som er til hjelp når den indre larmen forstyrrer bønnen. Også moderne vitenskap kan bekrefte at hjerteområdet er sentrum for dype stillhetskilder i mennesket.

**Thomas Keating, en av pionerene for denne bønnepraksisen, foreslår å velge et hellig ord med én eller to stavelser.** Ordet skal uttrykke din intensjon om å samtykke til Guds nærvær under bønnen. Det hellige ordet kan *f.eks.* være Gud, Jesus, Nåde, Fred, Ja, Tillit, Tro. Se hvilket ord som kommer til deg. **Du bør ha valgt det før Hjertebønningen innledes og så beholde ordet over en lengre tidsperiode. Slik foregår bønningen:**

1. Sitt komfortabelt og med øynene lukket. Si rolig det hellige ordet i ditt indre.
2. Når tanker og kroppslige impulser melder seg, returner varlig til det ordet.
3. For å avslutte bønningen - trekk pusten dypt et par ganger før du åpner øynene igjen.

Vanlig tid for Hjertebønningen som daglig praksis er ca 20 minutter, mens vi integrerer bønneformen i en enkel liturgi og praktiserer tre korte stillhetsintervaller som en inspirasjon til hverdagens bønneliv.

Viktig: Ingenting skal presteres, hverken stillhet, følsomhet eller fred, ingen terapeutisk virkning, ikke noen samtale med Gud engang. Vi skal bare åpne våre hjerter for Kristus og stille oss til disposisjon for Helligånden, i den kristne tjenesten for med-mennesker, nærmere Gud.

