

## Kilden til sentrerende bønn

Den tradisjonelle måten å bygge vennskap med Kristus på er å lytte til Guds ord i Bibelen (lectio divina). Det er som en samtale med Kristus der han foreslår emnet for samtalen. Å være daglig sammen med Kristus, og å grunne på hans ord, fører oss fra det man kan kalle bekjentskap til vennskap, tillit og kjærlighet. Kommunikasjonen blir stadig enklere og leder til et forenende felleskap. Gregor den Store (6. århundrede) sammenfattet den kristne kontemplative tradisjon på denne måten: "Å hvile i Gud." Det var den klassiske forståelsen av kontemplativ bønn i den kristne tradisjon i de første 16 århundrer.

## Jesu visdomsord

Sentrerende bønn baserer seg på Jesu visdomsord fra Bergprekenen i Matteus 6,6:

*«Men når du ber, skal du gå inn i rommet ditt og lukke døren og be til din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.»*

Sentrerende bønn er også inspirert av tekster skrevet av viktige bidragsytere til den kristne kontemplative arv som: Johannes Cassianus, den anonyme forfatter av "En sky av ikke-viten", Franz av Sales, Teresa av Avila, Johannes av Korset, Thérèse av Lisieux og Thomas Merton.

## Retningslinjer for sentrerende bønn

### 1. Velg et hellig ord som symbol på din intensjon om å si ja til Guds nærvær og handling i deg.

- 1.1. Det hellige ord uttrykker din intensjon om å si ja til Guds handling og nærvær i deg.
- 1.2. Det hellige ordet velger du etter en kort periode i bønn hvor du ber Den hellige ånd om å gi deg et ord som passer spesielt godt til deg. For eksempel: Gud, Jesus, Abba, Fader, Moder, Maria, Amen, kjærlighet, fred, nåde, stillhet, tillit, tro, lytte, gi slipp.
- 1.3. I stedet for et hellig ord kan et enkelt indre blikk på det guddommelige nærvær eller oppmerksomhet

på pusten være bedre egnet for noen mennesker. De samme retningslinjer gjelder her som for det hellige ordet.

- 1.4. Det hellige ordet er hellig, ikke på grunn av ordets betydning, men på grunn av den betydning vi gir det, nemlig at det uttrykker vår intensjon og samtykke til Guds handling og nærvær i oss.
  - 1.5. Har vi først valgt et hellig ord, skal vi ikke endre det under bønneperioden. Det ville være å starte tankevirksomheten igjen.
- ### 2. Sett deg i en komfortabel stilling med lukkede øyne. Etter en kort stund introduserer du ditt hellige ord som symbol på ditt samtykke til Guds nærvær og virke i ditt indre.
- 2.1. Å "sitte komfortabelt" betyr å sitte relativt komfortabelt, slik at du ikke faller i søvn under bønnen.
  - 2.2. Uansett hvilken posisjon du velger, holder du ryggen rett.
  - 2.3. Vi lukker øynene som symbol på at vi gir slipp på alt som er rundt og i oss.
  - 2.4. Introduser det hellige ordet like mykt som å slippe en fjær som forsiktig daler ned.
  - 2.5. Hvis du faller i søvn fortsetter du bønnen når du våkner.
- ### 3. Når du blir oppmerksom på at du er i en tanke vender du tilbake til det hellige ordet så mykt som mulig.
- 3.1. «Tanker» dekker her et hvilket som helst inntrykk inkludert kropps- eller sanseinntrykk, følelser, minner, planer, refleksjoner, kommentarer, ideer og åndelige opplevelser.
  - 3.2. Tanker er en normal, uunngåelig og integrert del av sentrerende bønn.
  - 3.3. Når vi sier "vend tilbake til det hellige ord så mykt som mulig", mener vi at man anstrenger seg så lite som mulig. Dette er den eneste handling, man utfører under bønneperioden.

3.4. Under bønneperioden kan det skje at det hellige ord blir svakt eller forsvinner helt.

### 4. Etter bønneperioden: bli sittende stille og med lukkede øyne i et par minutter.

- 4.1. De ekstra minuttene gjør oss i stand til å ta med atmosfæren av stillhet inn i hverdagen.
- 4.2. Hvis bønnen foregår i en gruppe, kan lederen langsomt si en bønn som for eksempel Fadervår, mens de andre lytter.

## Praktiske bemerkninger

1. 20 minutter er et minimum av tid for denne bønnen. Vi anbefaler to perioder daglig. Den ene tidlig om morgenen, og den andre om ettermiddagen eller tidlig på kvelden. Etterhvert kan bønneperioden forlenges til 30 minutter eller mer.
2. Avslutningen på bønnen kan indikeres av en timer, som ikke har høy lyd.
3. Mulige fysiske symptomer under bønnen:
  - a. Det kan forekomme mindre smerter, kløe, anspenhet i ulike deler av kroppen eller en generell følelse av rastløshet. Dette skyldes vanligvis at følelsesmessige knuter i kroppen løses opp.
  - b. Det kan forekomme en følelse av at armer og ben blir tunge eller lette. Dette skyldes som regel en dyp åndelig oppmerksomhet.
  - c. Uansett gir vi ikke dette oppmerksomhet, men vender mykt tilbake til vårt hellige ord.
4. Fruktene av bønnen erfarer man i dagliglivet og ikke under selve bønnen.
5. Sentrerende bønn gjør oss fortrolige med Guds morsmål, som er stillhet.

## Den videre utvikling

1. I løpet av bønneperioden kan det dukke opp forskjellige slags tanker:
  - a. Hukommelsens og fantasiens vandrende tanker.

- b. Tanker eller følelser som er tiltrekkende eller frastøtende.
  - c. Aha-opplevelser eller psykologiske gjennombrudd.
  - d. Selvrefleksjon som f.eks. "Hvordan går det med bønnen i dag?" eller "Denne roen er helt herlig!
  - e. Tanker og følelser som oppstår som følge av at det ubevisste tømmes ut.
  - f. Når man lar seg engasjere i noen av disse tankene, skal man mykt vende tilbake til det hellige ord.
2. I denne bønnen prøver man å unngå å analysere opplevelsene, ha forventninger eller prøve å nå et bestemt mål som:
    - a. Gjentakelse av det hellige ord under hele bønnen (som et mantra).
    - b. Søke å bli tanketom.
    - c. Å unngå tanker.
    - d. En følelse av fred og trøst.
    - e. Få en åndelig opplevelse.

## Måter å fordype vårt Gudsforhold

1. Praktiser 20-30 minutters sentrerende bønn 2 ganger daglig.
2. Lytt til Guds ord i Bibelen og studer boken Open Mind, Open Heart av Thomas Keating.
3. Velg én eller to av de praksiser som blir foreslått i kap. 12 i Open Mind, Open Heart.
4. Delta i en bønnegruppe hvor man ber sentrerende bønn.
  - a. Dette oppmuntrer deltagerne i gruppen til at fortsette med deres individuelle praksis.
  - b. Det gir mulighet for ytterligere regelmessig input i form av undervisning og samtaler.
  - c. Det gir mulighet for å støtte hverandre og dele den åndelige vei med andre.

## Hva sentrerende bønn er og ikke er

1. Den er ikke en teknikk, men en vei til å dyrke et dypere forhold til Gud.
2. Den er ikke en avslapningsøvelse, men den kan virke ganske forfriskende.

3. Den er ikke en form for selvhypnose, men den er en måte å gjøre sinnet stille på, samtidig som den bevarer oppmerksomheten.
4. Den er ikke en karismatisk gave, men en vei til forvandling.
5. Den er ikke en para-psykologisk opplevelse, men en øvelse i tro, håp og uselvisk kjærlighet.
6. Den er ikke begrenset til opplevelsen av Guds nærvær, som man kan "kjenne", men snarere en fordypelse av tilliten til Guds vedvarende nærvær.
7. Den handler ikke om reflekterende eller spontan bønn, men simpelthen om å hvile i Gud bakenfor ord, tanker og følelser.

Oversatt av Asle Røhne Rossavik

For mer informasjon 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 webside:  
[www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org) for artikler, online retreatter og online bokhandel.

## SENTRERENDE BØNNENS METODE

Av Thomas Keating



"Hold opp! Kjenn at jeg er Gud» Sal 46

## Kontemplativ bønn

Bønn forbindes vanligvis med tanker og følelser uttrykket i ord, men det er kun én form for bønn. I den kristne tradisjon sees kontemplativ bønn som Guds rene gave. Når vi åpner vårt sinn og hjerte – hele vår væren – for Gud, det Største Mysterium, som er hinsides tanker, ord og følelser, tar vi imot denne gaven. I kraft av Guds nåde åpner vi vår oppmerksomhet for Gud, som vi, gjennom troen, vet er i oss – nærmere enn vår egen pust, nærmere enn tankene, nærmere enn våre valg – ja, nærmere enn selve bevisstheten vår.

## Sentrerende bønn

Sentrerende bønn er en metode som legger til rette for kontemplativ bønn. Det skjer ved å at vi forbereder hele oss på å ta imot denne gaven. Sentrerende bønn er en modernisert utgave av den kristne tradisjons lære om kontemplativ bønn. Sentrerende bønn er ikke ment å erstatte andre former for bønn. Den kaster heller et nytt lys over disse og gir dem en dypere mening. Den er på samme tid vår relasjon til Gud og en disiplin som støtter og nærer denne relasjonen. Denne bønneformen fører oss fra kommunikasjon med Kristus til kommunion (samvær) med ham.

## Teologisk bakgrunn

Som i alle former for kontemplativ bønn, er kilden til sentrende bønn den iboende Treenighet: Fader, Sønn og Hellige Ånd. I sentrerende bønn vil vi fordype vårt forhold til den levende Kristus. Dette fører som regel til at man søker fellesskap med andre troende, og bygger fellesskap som bygger gjensidig vennskap og kjærlighet.