

Sentrerende bønn eller *Hjertebønn*

Vanlig tid for Hjertebønnen er ca 20 minutter hver dag, men vi gjør det kortere fordi vi samles om en felles liturgi.

"Hjertebønnen" var en betegnelse som oppstod i middelalderen, mens «sentrerende bønn» er en moderne variant av 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. Det er derfor vi skal velge et hellig ord som gjentas varlig hver gang tanker og fornemmelser bryter inn i stillheten.

Thomas Keating, en av pionerene for denne bønnepraktisen, foreslår å velge et hellig ord med én eller to stavelser. Ordet er symbolet på din intensjon om å samtykke til Guds nærvær under bønningen. Ordet kan være *f.eks.* Gud, Jesus, Nåde, Fred, Ja, Tillit, Tro.

Se hvilket ord som kommer til deg. Du bør ha valgt det før Hjertebønnen 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 hellige ordet.
3. For å avslutte bønningen - trekk pusten dypt et par ganger før du åpner øynene igjen.

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 Gud og stille oss til disposisjon for Helligånden. Hvert sekund av stillhet kan endre vår innstilling til omgivelsene, i den kristne tjenesten for med-menneskene, nærmere Gud.