

# Centrerende bøn

af Elizabeth Knox-Seith

*I stilheden betragter vi dig,  
i stilheden lytter vi,  
i stilheden overlader vi alt til dig,  
i stilheden hviler vi,  
belyste af din visdom,  
varmede af din nåde.*

*O hellige stilhed,  
du er havet omkring Guds trone,  
det evigt hvilende og lysende.*

Meditation af Martin Lønnebo

## • HVAD ER CENTRERENDE BØN?

---

I mange år var det at meditere noget, man tilskrev ”fjerne egne”, især teknikker inspireret fra Østen, ikke mindst Indien, hvortil mange åndeligt nysgerrige rejste til op gennem 1960'erne. Meditation blev med ét slag ”verdensberømt”, da The Beatles tog til den indiske ashram i Rishikesh for foden af Himalaya-bjergene i 1968.

Som en del af dette begyndte en åndelig ”bølge” at overstrømme Vesten, hvor sækulariseringen var taget mere og mere til, og var begyndt at udhule betydningen af kristendommen.

I Danmark blev især stifteren af Dialog-centeret, prof. dr. theol. Johannes Aagaard, berømt for at advare mod denne inspiration fra Østen, som blev defineret som yderst farlig. I mange år betød denne indflydelse, at man i det kristne miljø var bange for at beskæftige sig med meditation, men blandt andet gennem retræter afholdt i økumenisk regi begyndte flere og flere at genopdage de kilder, der heldigvis *også* fandtes i vor egen kristne tradition.

Sandsynligvis var det en effekt af sækulariseringen, at man i de kristne miljøer havde ”glemt” sine egne kilder. Men behovet for at finde indre ro og en højere mening med tilværelsen kunne ikke kun tilfredsstilles gennem intellektuelle studier, og der opstod en

længsel efter mere praksis og erfaring omkring meditativ fordybelse. Netop denne fordybelse opstod i de samme økumeniske miljøer, som Johannes Aagaard selv havde været med til at forme, særligt i Århus og København, ikke mindst inspireret af Jesuitisk tradition.

#### THOMAS KEATING

---

Et af de steder, hvor der blev arbejdet dybt med den meditative erfaring og praksis, var i Sankt Benedicts kloster i Snowmass, Colorado, hvor Thomas Keating, der var tidligere abbed på stedet, i sine pensionsår vendte tilbage for at fordybe sig.

Keating tilhørte den strenge trappist-orden, Cistersienserne, der som en naturlig del af sin daglige praksis lever i dyb stilhed. Sammen med William Meninger og Basil Pennington, der også var trappist munke, blev Keating kendt som grundlægger af centrerende bøn, der bygger på erfaringer helt tilbage fra 1300 tallet, bl.a. via klassikeren *The Cloud of Unknowing*, skrevet af en ukendt kristen mystiker.

Centrerende bøn opstod i en tid, hvor inspirationen fra de østlige traditioner var stærk, og hvor behovet for at dykke tilbage til rødderne fra den kristne mystik således blev forstærket. Nogle af disse rødder havde til dels været glemt som en del af sækulariseringen, men efterhånden som ”længsels-trykket” udefra kom til at påvirke kirkesamfundene globalt set, voksede behovet for at finde tilbage til kilderne.

Keating fik gennem sit liv dannet en omfattende international bevægelse for meditativ praksis. I 1984 skabte han sammen med Gustave Reininger og Edward Bednar et internationalt økumenisk netværk kaldet *Contemplative Outreach*, hvorfra undervisning i centrerende bøn kunne udfoldes mere systematisk, side om side med metoden for meditativ bibellæsning, *Lectio Divina*.

Initiativet bygger på den kontemplative tradition, som har dybe rødder tilbage i kristendommens urhistorie, men som mere eller mindre kom til at gå tabt i den moderne tids tilbøjelighed til effektivisering og rationalitet.

Keating døde som 94-årig d. 25. oktober 2018 i et af de klostre, han gennem livet var tilknyttet, nemlig St. Josephs Abbey, Spencer, Massachusetts, der også var med til at danne grobunden for den kontemplative erfaring. Han efterlader sig et dybt spor, som aldrig vil blive glemt, og en række kilder og bøger, hvorfra den mediterende kan hente inspiration.

#### PRAKSIS

---

Keating definerer centrerende bøn som en metode, hvor man i stilhed vender sig indad mod det indre punkt: det punkt, hvori Kristus hviler i hvert enkelt menneske. Kristus-

nærværet er noget universelt ifølge Keating, og for den mediterende gælder det om at finde ind til det punkt af ro, hvori nærværet kan erfares og blive til en næringskilde.

Keating er ikke prætentios og definerer derfor ikke meditation som en ”anstrengelse”, men som en stadig dybere ”falden ind i” det centrerede punkt, hvori Kristus-mødet bliver virkeligt.

Samtidig understreger Keating, at det hele ikke kommer af sig selv. Ved at mediter, og ved at give slip på de dagligdags tankemønstre bringes den mediterende ind i et stadigt dybere møde med sig selv og de skyggesider, som hvert enkelt menneske i kraft af sin natur rummer. Så jo længere man er på vej ind mod centerpunktet, jo mere vil man som en naturnødvendighed møde smertefulde sider af sin livserfaring.

Keating beskriver det som spiral-bevægelser, hvor man på vejen ind mod centrum møder modstand og ”black spots” (smertefelter). Hver eneste gang gælder det om at holde sit fokus – at vide, at det er en del af vejen. For at komme igennem smertepunkterne må man til stadighed falde tilbage til den kontemplative meditation med fokus på Kristus.

Det er bl.a. derfor, Keatings metode er blevet kaldt ”guddommelig terapi” – en desværre ofte misforstået betegnelse. Det at møde sine smertepunkter og komme igennem dem er ikke i modsætning til at møde Guds nåde. Tværtimod er det nåden, bevægelsen mod Kristus og frelserens stadige bevægelse mod os, der udgør forløsningen.

At Kristus døde for os – og ved at gå igennem dødsriget skænkede hele menneskeheden sin frelse – er på ingen måde uforligneligt med den kontemplative fordybelse, som Keating udfolder. Tværtimod mødes kontemplation og frelse i et skæringspunkt, som i dybeste forstand må kaldes korsets virkelighed.

Det er her, i dette skæringspunkt, at vi udfordres i vores gudsmøde – og det er ved at turde lade os udfordre, at vi åbner op for, at Gud kan komme til os. Som det udtrykkes poetisk i den klassiske salme af B.S. Ingemann fra 1845:

*Til himlene rækker din miskundhed, Gud,  
din trofasthed når dine skyer;  
din retfærdshånd over bjergene ud  
er strakt over dale og byer.*

*Som himlenes favn er din kærlighed, Gud,  
som havenes dyb dine domme.  
Til frelsen fører du sjælene ud,  
vil skabningens suk ihukomme.*

*Hvor dyrebar er dog din miskundhed, Gud,  
hvor menneskebørnene bygge!  
I mulm er kærlighedsvingen bredt ud,  
vi skjuler os under dens skygge.*

*Du kvæger i ørken den tørstende sjæl,  
du bjærger den bævende due.  
Hos dig er livets det evige væld,  
og lys i dit lys skal vi skue.*

#### K I L D E R

---

Den bevægelige spiritualitet – pilgrimsvandring som opdagelsesrejse, forlaget Eksistensen 2019

Wikipedias artikel om [THOMAS KEATING](#)

Keating og metoden for Centrerende Bøn portrætteres fint og nænsomt i Marie Louise Lefévres film Invitation fra Gud, der enten kan [SES PÅ NETTET](#) eller [KØBES SOM DVD](#).

Der findes på YouTube desuden en lang række links til taler, som Thomas Keating gennem tiden har holdt.

---

*Elizabeth Knox-Seith er sogne- og pilgrimspræst, Stege og Nyord Pastorat*