

## Centering Prayer

I nära 40 år har jag haft stor behållning av att praktisera *zazen* och även lett grupper i denna form av meditation. När jag blev äldre fick jag artros lite varstans i kroppen och kunde då inte längre sitta på kudde eller pall. Att sitta på stol var inte något riktigt alternativ för mig, eftersom *zazen* i så hög grad bygger på samverkan mellan andning och ”golvnära” sittställning. Så, vad göra?

På 1980-talet läste jag lite förstrött en bok av Basil Pennington om *Centering Prayer* men jag bestämde mig då för att hålla mig till *zazen* och inte börja med något annat. Under en sabbatsperiod i USA för några år sedan, då mina knäleder redan börjat stelna, fick jag möjlighet att praktisera *Centering Prayer* i en grupp. Jag fann att denna böne- eller meditationsform är mycket utbredd i USA och förekommer som andlig övning vid många retreatcentra. Alltsedan dess ägnar jag mig åt *Centering Prayer* så gott som dagligen, ungefär såsom åt *zazen* tidigare. Vi har även bildat en liten grupp som regelbundet samlas till den här övningen i dominikansystrarnas kapell i Stockholm.

För mig är det ingalunda så att *zazen* och *Centering Prayer* spelar ut varandra. Via *zazen* har jag lärt mig mycket värdefullt som jag fortfarande bär med mig, till exempel kroppens betydelse för andligt liv, uppmärksamhet och närvaro i nuet, enkel livsstil, känsla för miljön och allt levande, samt distansen till egot (kanske det svåraste).

### *Något om bakgrunden till Centering Prayer*

Vad är då *Centering Prayer* och i vilket sammanhang hör det hemma? *Centering Prayer* har beskrivits som en gammal kristen böneform i ny förpackning. Den gamla går tillbaka till traditionen från ökenaremiterna på 300- 400-talet och den anonyme författaren till *The Cloud of Unknowing* (Icke-vetandets moln) på 1300-talet. Den nya förpackningen ansvarar en grupp trappistmunkar för, som levde och verkade i S:t Josefsklostret i Spencer, Massachusetts på 1970-talet. I enlighet med rekommendationerna från Andra Vatikankonciliet sökte man vid den här tiden förnyelse och öppenhet i klosterlivet, också ifråga om bön och meditation. Munkarna studerade därför asiatiska religioner och inbjöd zenmästare och indiska guruer till sitt kloster. Thomas Merton, som också var trappistmunk, hade åren innan sin död 1968 också ägnat sig åt den här sortens studier och även skrivit om mötet mellan östlig och västlig andlighet. Munkarna i S:t Josefsklostret hade känt honom och inspirerades av hans skrifter.

På 1970-talet sökte sig många ungdomar österut, bland annat till Indien för andlig vägledning. Det fanns även en rörelse åt andra hållet, zenmästare från Japan hade redan etablerat sig i USA och där startat centra. En dag fick munkarna i S:t Josefsklostret besök av några ungdomar som berättade att de mediterat vid ett näraliggande buddhistiskt centrum, vilket hade stängts, och de undrade om klostret hade någon liknande meditation att erbjuda. Detta utmanade munkarna. Kunde deras kontemplativa bön göras mer tillgänglig för aktiva människor utanför klostret? Och kunde man erbjuda en form som inspirerade ungdomar, vilka lärt sig östliga meditationstekniker, att söka något liknande i den kristna traditionen? Tre munkar, Thomas Keating, Basil Pennington och William Meninger, ägnade sig särskilt åt dessa frågor och sökte svar i klostertraditionens källor.

Vad det handlade om var alltså den tysta, inre bön som har olika namn, ”kontemplation” eller ”oraison” på franska. Olika – egentligen omöjliga – försök har gjorts att definiera ”kontemplation”. En klassisk definition är ”kunskap om Gud förvärvat genom kärlek”. ”A long, loving look at the Real” är en modernare, kanske mer lättbegriplig variant, som en

nutida amerikansk ordenssystem kommit på. Oavsett namn eller definitioner så rör det sig om samma tradition av kontemplativ bön som tagit sig olika uttryck beroende på kultur, kyrkligt sammanhang, tidsepok etcetera. Den ortodoxa Jesusbönen och den spanska mystiken på 1500-talet med sådana representanter som Theresa av Avila och Johannes av Korset hör hemma inom samma tradition.

Hur kunde då detta förmedlas till vanligt folk på 1970-talet? I sitt sökande fann trappisterna några verksamma hjälpmedel. Hos ökeneremiterna återupptäckte de hur abba Isak förmedlade en "hemlighet" till en lärjunge (Cassianus) som ville be med ständig uppmärksamhet, nämligen formuleringen i en psaltarpsalm: "Gud, kom till min räddning! Herre skynda till min hjälp!" (Ps 70:1) Och från författaren till *The Cloud* inspirerades de till att lära ut vad de kallade "Prayer of the Cloud". Här väljer den utövande själv ett kort böneord eller en fras att återvända till när distraktionerna / "tankarna" infinner sig. – Trappisterna började aktualisera denna gamla form av inre bön på ett enkelt, pedagogiskt sätt vid retreat och liknande samlingar. Deras föredrag blev omtyckta och gavs ut som ljudband. Men vad skulle man kalla denna nygamla bön? Ord som "kontemplation" eller "meditation" var redan belastade av vissa konnotationer. Vid en retreat kom deltagarna själva på uttrycket "Centering Prayer", en term som Thomas Merton hade använt i sina skrifter. (Eftersom termen är svår att återge på svenska, föredrar jag att lämna den oöversatt.)

#### *Kort beskrivning av övningen*

Centering Prayer bygger på en gudsrelation, som är personlig och därför genuin hos varje människa. Det nämnda böneordet ovan är också personligt och har ett specifikt innehåll för var och en. Ordet ska vara meningsfullt och uttrycka en attraktion, en längtan efter Gud. Det kan vara ett religiöst ord, till exempel "Jesus", men det behöver inte vara det. Mer neutrala ord som "hopp", "frid", "ljus", går också bra. Ordet fungerar inte som ett mantra, vilket man ständigt upprepar och vars innebörd man inte alltid förstår (såsom i Transcendental Meditation, TM). Det ska tvärtom ha en betydelsefull mening för en själv och man ska bara återvända till det vid behov, det vill säga då tankarna kommer och man är på väg att föras bort från närvaron och uppmärksamheten här och nu.

Innan man sätter sig ner för Centering Prayer, bör man därför välja ett böneord som man finner tilltalande och uttrycker längtan efter Gud. (Det kallas ibland också "kärleksord".)

Hur går det då till rent konkret? Vad man "gör" – eller kanske snarare låter bli att göra – i Centering Prayer kan sammanfattas i några få punkter.

1. Sätt dig bekvämt med upprätt hållning i stillhet och tystnad. Principen för hållningen är densamma som i zazen och man kan sitta på kudde, pall eller stol – båda fötterna på golvet och gärna utan ryggstöd om man sitter på stol. Slut ögonen.
2. Bli medveten om att Gud är närvarande i ditt inre, i rummet där du sitter och i var och en av de andra, om ni är en grupp som sitter tillsammans. Sittningen kan inledas med en kort bön eller ett bibelord, om man så vill. Bli kvar i stillheten och Guds närvaro i tro och kärlek.
3. Närhelst tankar, känslor och bilder tenderar att distrahera, återvänd lugnt och stilla till närvaron inför Gud genom att använda det böneord du valt.

4. Efter cirka 20 minuter, eller den tid du själv bestämt, avsluta Centering Prayer långsamt genom att be till exempel Fader Vår, eller någon annan kort bön. Res dig inte upp för hastigt utan bli kvar i stillheten ett par minuter.

#### *Några kommentarer*

Liksom i zazen är det viktigt med regelbunden övning. Hellre ofta och kortare än sällan och längre. Man rekommenderar 20 minuters sittning morgon och kväll (kanske med inspiration från TM på 1970-talet). Om inte detta går att åstadkomma, kan man välja tio minuter, fem minuter eller vad som är möjligt.

Centering Prayer kan med fördel övas i grupp. Liksom i zazen stöder man då varandra och utvecklar en samlad energi som är till hjälp för allas fokusering. Retreater kan också utformas med Centering Prayer som återkommande programpunkt flera gånger per dag, kombinerat med gående meditation utomhus, arbete, och i katolska miljöer mässfirande och tideböner.

För den som övar Centering Prayer regelbundet behövs stimulans, reflektionsmässig påfyllnad och kanske samtal. Det finns en hel del litteratur att läsa i ämnet (se några förslag nedan). I vår grupp lyssnar några av deltagarna regelbundet sedan något år tillbaka på avsnitt från en cd-rom skiva, där Basil Penningtons introduktionsbok till Centering Prayer finns intalad. Därefter har vi ett utbyte kring vad vi hört och de som vill kan berätta om sina egna erfarenheter. Samlingen avslutas med en kort stunds Centering Prayer.

Beskrivningen ovan i punktform kan ge intrycket att Centering Prayer är lätt och enkelt att praktisera. Men så är det inte. Tankarna och bilderna är lika många och lika ofta återkommande som i zazen! Möjligen har man vid Centering Prayer en något mer avspänd inställning till dessa störande fenomen som ändå ingår i mänskliga naturen.

#### *Likheter och skillnader i förhållande till zazen*

Som framgått finns det också andra likheter mellan Centering Prayer och zazen, åtminstone på det metodiska planet: medel för att uppnå stillhet, kroppshållning, utformning, regelbundenhet och så vidare. Men där finns också skillnader. En fundamental sådan har att göra med ursprung och sammanhang. Centering Prayer är en nygammal böneform inom en kristen, huvudsakligen västlig tradition. Det kristna sammanhanget framgår tydligt i presentationer av böneformen. Zazen har ett buddhistiskt ursprung i en asiatisk kultur. Meditationen utformades först i Kina och spreds därifrån till Japan. Som vi alla vet behöver man inte vara buddhist för att praktisera zazen. Meditationen kan utövas oberoende av religiöst sammanhang eller livsåskådning. Men detta är i sig en stor och komplex fråga som inte kan behandlas här.

Hur som helst tycker jag mig ha märkt att skillnaderna i ursprung och sammanhang avspeglar sig i olika betoningar inom Centering Prayer respektive zazen. Motivationen och längtan efter Gud är själva drivkraften i Centering Prayer, medan sittställningen, andningen och uppmärksamheten kommer lite i andra hand. I zazen däremot betonas de fysiska komponenterna starkt och mycket av undervisningen handlar om att ”sitta rätt”. Övningen i sig kan sedan få konsekvenser ifråga om livsstil, etik, religiösa uppfattningar och så vidare. Som jag nämnde inledningsvis uppfattar jag inte dessa olika betoningar som varandras motsatser, utan snarare som komplement.

#### *Spridningen av Centering Prayer*

Trappisternas initiativ att ge en gammal böneform ny förpackning spred sig snabbt, först i Nordamerika förstås och sedan över hela världen. Introduktionsböcker gavs ut och lästes in på ljudband och cd-rom skivor. Studiet och övningen av Centering Prayer har nu spritts till omkring 40 länder, men på listan över dessa länder finns inte Sverige med, egendomligt nog.

Via nätverket Contemplative Outreach kan information även hämtas på internet:

[www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org)

#### *Avslutande visdomsord*

I undervisningen om Centering Prayer sägs att man inte ska förvänta sig att uppnå något särskilt eller ”lyckas” i sin bön. En mer avspänd inställning rekommenderas istället, att bara söka Gud och förhålla sig öppen. Här citeras några kloka ord av den engelske benediktinabboten John Chapman (1865 – 1933) ”Pray as you can, don’t pray as you can’t.”

Katrin Åmell  
dominikansyster

#### *Förslag på litteratur*

Thomas Keating, *Foundations for Centering Prayer and the Christian Contemplative Life*. Samlingsvolym av *Open Mind, Open Heart. Invitation to Love. The Mystery of Christ*. London, Bloomsbury Publishing Plc (2002) 2011.

Thomas Keating, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer*. New York, The Crossroad Publishing Company (1994) 2012.

M. Basil Pennington, o.c.s.o., *Centering Prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form*. New York, Image Books Doubleday (1980) 2001. Finns även på cd-rom skivor utgivna av Franciscan Media, Cincinnati 2012.