

Contemplative Outreach á Íslandi

Höfundur: Arndís G. Bernhardsdóttir Linn

Áhugafélag um eflingu Kyrrðarbænar (Centering prayer) sem ber heitið *Contemplative Outreach á Íslandi* var stofnað í Guðríðarkirkju í Grafarholti 2. maí síðastliðinn.

Félagið er að fyrirmynd og í samstarfi við alþjóðleg samtök í Bandaríkjunum sem kallast Contemplative Outreach Ltd (www.contemplativeoutreach.org) og eru samtök sjálfboðaliða sem hafa það hlutverk að stuðla að útbreiðslu Kyrrðarbænar og kristinnar ihugunnar um allan heim. Stofnendur samtakanna voru Thomas Keating, William Meninger og Basil Pennington og elga þau 30 ára starfsafmælli á næsta ári.

Kyrrðarbænin er eitt einfaldasta form ihugunarbænar sem um getur og geta allir lært það og stundað. Tilgangur Kyrrðarbænarinnar er að dýpka sambandið við Guð með því að jástast nærveru og verkan Guðs hið innra í daglegu

lífi. Bænin byggir á orðlausri nálgun við Guð og þjálfunin felst síðan í því að læra að leiða hjá sér trúflanir sem sækja á, þann tíma sem bænin stendur yfir.

Segja má að skipulögð lðkun Kyrrðarbænarinnar hafi í raun ekki hafist á Íslandi fyrr en árið 2008 en þá var stofnaður stýrihópur um útbreiðslu og eflingu bænarinnar. Ýmsir erlendir aðilar höfðu þó komið til Íslands fyrir þann tíma og kynnt bæninna. Má í því sambandi nefna að bæði Thomas Keating og William Meninger upphafsmenn bænalðkunarinnar, hafa komið til Íslands, kynnt bæninna og haldið kyrrðardaga í Skálholti. Stýrihópurinn hefur á síðustu árum verið ötull við að halda

kynningar á Kyrrðarbæninni og annarri lðkun tengdri henni. Má þar nefna lengri og skemmri kyrrðardaga í Skálholti og styttri kyrrðardaga, kynningar og námskeið í ýmsum kirkjum landsins. Hópurinn hefur einnig staðlið fyrir námskeiði fyrir leiðbeinendur og komu tveir þalreyndir kennarar frá Bandaríkjunum til Íslands síðastliðin haust til að hafa umsjón með því.

lðkunin hefur smátt og smátt eflist í landinu og í dag eru starfandi 7 bænahópar á höfuðborgarsvæðinu, Suðurlandi og á Akureyri sem hittast vikulega og eru þeir öllum opnir. Hóparnir eru í Guðríðarkirkju í Grafarholti, Dómkirkjunni í Reykjavík, Grensáskirkju,



Ragnheiður Jónsdóttir rekur sögu Kyrrðarbænarinnar á Íslandi.



Nýkjörin stjórn Contemplative Outreach á Íslandi. Frá vinstri, Arndís G. Bernhardsdóttir Linn, Margrét Guðjónsdóttir, Ingigerður Anna Konráðsdóttir, Sigurbjörg Þorgrímsdóttir og Hilmar Bergmann.

Lágafellskirkju, Selfosskirkju, Stórolfshvolskirkju á Hvolsvelli og í kapelli sjúkrahússins á Akureyri. Allir hóparnir bjóða uppá kennslu fyrir byrjendur. Þá má einnig geta þess að Kyrrðarbænin hefur verið vel tekið í tengslum við tölfsporastarf enda fjallar II sporið um að styrkja sambandið við Guð með hugleiðslu og bæn.

Samkvæmt lögum hins nýstofnaða félags er tilgangur Contemplative Outreach á Íslandi að skapa samfélag um Kyrrðarbæna, að stuðla að útbreiðslu bænarinnar, bjóða upp á kyrrðardaga, lesefni og stuðning við iðkendur bænarinnar. Megináherslan verður því á kynningu, kennslu og miðlun upplýsinga. Í

þeim tilgangi heldur félagið útl helmasíðu á veffanginu www.kristinihugun.is þar sem hægt er að nálgast allar helstu upplýsingar um bæna, starfandi bænahópa, námskeið og kyrrðardaga sem bjóðast bæði hér heima og erlendis. Á heimsíðunni er einnig að finna ýmis konar fróðleik, greinar, myndbönd og hljóðupptökur um ýmsar bænaaðferðir tengdar kristinni íhugun.

Þá er mikil eftirvænting eftir útgáfu bókar Thomasar Keating **Vakandi hugur – vökult hjarta (e. Open mind – open heart)** í þýðingu Ninu Leósdóttur sem kemur út hjá Skálholtsútgáfu nú í haust. Sú bók Keating er nokkurs konar grundvallarit fyrir þá sem hafa áhuga á

að kynna sér og stunda Kyrrðarbæna og kemur útgáfa hennar til með að verða mikil lyftistöng fyrir iðkun hér á landi.

Þau sem iðka Kyrrðarbæna eru sammála um að hún sé umbreytandi ferli sem hefur áhrif á allt líf þess sem iðkar hana. Hún dýpkar trú og traust á Guði, eykur kærleika og frið hið innra og leiðir viðkomandi til dýpri skilnings á Guði, sjálfum sér og umhverfi sínu. Er það eitthvað sem þú þráir í þitt líf? Vertu velkomin/n í hópana og á heimasíðuna.

Arndís G. Bernhardsdóttir Linn,
formaður stjórnar Contemplative
Outreach á Íslandi,