

## Lectio Divina og Centering Prayer

*Biblíuleg íhugun (Lectio divina)* og *Kyrrðarbæn (Centering prayer)* eru tvær mismunandi tegundir bæna.

*Biblíuleg íhugun* byggist á að lesa, ígrunda, bregðast við og hvíla í orði Guðs og hjálpar okkur að vaxa í samfélagi okkar við Hann.

*Kyrrðarbæn* er ákveðin tegund bænar sem byggist á því að við samþykkjum að hvíla í nærveru Guðs. Þetta er bæn sem færir okkur frá samtali við Krist til samfélags við Hann. Hún býr okkur undir að taka við þeirri gjöf sem íhugunin er.

*Biblíuleg íhugun* auðgar *Kyrrðarbænina*. Þegar samfélag okkar við Guð verður nánara endurnýjumst við í þeirri ætlun okkar að hvíla í Guði í *Kyrrðarbæninni*.

*Kyrrðarbænin* auðgar *Biblíulega íhugun* því hún ryður úr vegi því sem hindrar okkur frá að heyra orð Guðs af miklu meira næmi en ella.

## Biblíulega íhugun og biblúlestur

Með biblúlestri er átt við lestur Ritningarinnar til að fræðast um og skilja samhengi ritningarstaðarins. Biblúlestur leggur til hugtakaskilning sem er mikilvægur fyrir **Biblíulega**

## íhugun.

*Biblíuleg íhugun* er biblúlestur sem byggir á ígrundun. Það er bænaaðferð sem færir okkur næmari skilning á Ritningunni og umbreytir lífi okkar. Íhugunarlestur Ritninganna er samþærilegur við vel grundaða túlkun Biblíunnar.

## Að verða orð Guðs

**Að umbreytast í orð Guðs** er ferli sem á sér stað við að lesa, ígrunda, bregðast við og hvíla í orði Guðs af trúmennsku.

**Að hvíla í Guði** verður hluti af daglegu lífi okkar. Við verðum að farvegi fyrir nærveru Guðs til annarra.

**Ef við lifum í einingu við Guð** erum við ekki lengur „miðja alheimsins“ heldur getum við skynjað allt í Guði og Guð í öllu.

**Orka okkar sameinast hinn guðdómlegu orku.** Við verðum miskunnsöm, samúðarfull og kærleiksrík eins og Guð er miskunnsamur, samúðarfullur og kærleiksríkur.

## Kyrrðarbænasamtökin á Íslandi:

Heimasíða: [kyrrdarbaen.is](http://kyrrdarbaen.is)

Facebook: [Kyrrðarbæn á Íslandi](https://www.facebook.com/Kyrrdarbaen)

Netfang: [kyrrdarbaen@gmail.com](mailto:kyrrdarbaen@gmail.com)

# LECTIO DIVINA BIBLÍULEG ÍHUGUN

## AÐHLUSTA Á ORÐ GUÐS Í BIBLÍUNNI



## Biblíuleg íhugun

*Biblíuleg íhugun* er ein af perlum kristinnar bænahefðar. Hún byggist á *helgum lestri* þeirrar bókar sem við trúum að sé innblásin af Guði. Þessi hefð á rætur að rekja til hebreskrar aðferðar við að hugleiða Ritningarnar sem nefnist *haggadah*. Með *haggadah* er átt við víxlverkandi túlkun Ritninganna þar sem textinn er notaður í því augnamiði að rannsaka innri merkingu hans. Slík íhugun var hluti af trúrækni Gyðinga á dögum Jesú.

## Að hlusta á orð Guðs í Ritningunni

Að hlusta á orð Guðs í Ritningunni (*Biblíuleg íhugun*) er viðurkennd leið til að rækta vináttusamband við Krist. Með því hlustum við á texta Ritningarinnar líkt og við ættum samtal við Krist og hann legði til umræðuefnið. Að mæta Kristi þannig dag hvern, og íhuga orð Hans, leiðir okkur frá einberum kunningskap við Hann til vináttu, trausts og kærleika. *Samtalið* verður einfaldara og leiðir til samveru. Gregoríus mikli (6. öld) skilgreindi kristna íhugun sem „hvíld í Guði.“ Það er hinn hefðbundni skilningur sem lagður var í kristna íhugunarbæn fyrstu sextán aldirnar.

## Biblúleg íhugun samkvæmt klausturhefðinni

Biblúleg íhugun samkvæmt klausturhefðinni er forn aðferð sem Eyðimerkurmæðurnar og feðurnir ástunduðu og var síðar tekin upp í klastrum, bæði í Vesturkirkjunni og Austurkirkjunni. Þessi aðferð er óformleg. Maður hlustar einfaldlega á orð Guðs í þeim ritningarstað sem orðið hefur fyrir valinu og lætur svo leiðast af Andanum. Það má einnig biðja með þessari aðferð í hópi.

### Leiðbeiningar við Biblúlega íhugun samkvæmt klausturhefðinni

**Fyrsti liður: (Lectio) Lestu** ritningarver síð í fyrsta sinn. Hlustaðu með „hjartanu.“ Hvaða orðasamband, setning eða jafnvel einstakt orð vekur athygli þína? Byrjaðu á að endurtaka þetta orðasamband, setningu eða orð aftur og aftur og leyfðu því að setjast að djúpt í hjarta þínu. Beindu huga þínum einfaldlega að þessu orðasambandi, setningu eða orði og gæddu þér á því í hjarta þínu.

**Annar liður: (Meditatio) Hugleiddu** orðin og njóttu þeirra. Láttu þau enduróma í hjarta þínu. Vertu með því hugarfari í bæninni að meðtaka í kyrrð. Vertu vakandi fyrir því sem talar til hjarta þíns.

**Þriðji liður: (Oratio) Svараðu** eða bregstu við með sjálfsprottum hætti, samtímis því sem þú heldur áfram að hlusta á orðasambandið, setninguna eða orðið. Í hjarta þínu getur kviknað lofgjörð, þakkargjörð eða bæn. Berðu fram þá bæn og snúðu þér svo aftur að því að endurtaka orðið í hjarta þínu.

**Fjórdi liður: (Contemplatio) Hvíldu** í Guði. Dveldu einfaldlega í nærveru Guðs um leið og þú býrð þig undir að heyra orð Guðs á djúpstæðari hátt. Ef ritningarstaðurinn dregur þig aftur til sín, láttu þá Andann leiða þig.

## Biblúleg íhugun sem aðferð

Biblúleg íhugun er ein helsta aðferðin, frá fornu fari, við að rækta vináttu sína við Krist. Með því hlustum við á texta Ritningarinnar líkt og við ættum samtali við Krist og hann legði til umræðuefnið. Við „hlustum“ með hjartanu. Að mæta Kristi þannig dag hvern og íhuga orð Hans, leiðir okkur frá einberum kunningskap við Hann til vináttu, trausts og kærleika. Biblúleg íhugun leiðir okkur til samfélags eða eins og Gregoríus mikli orðaði það, til: „hvíldar í Guði.“

### Að vaxa í samfélaginu við Guð

**Að vaxa í samfélagi sínu** við Guð er ferli, rétt eins og á við um önnur sambönd. Við verðum að byrja á að hlusta og hefja samtali við orð Guðs. Þegar líður á samtalið munum við uppgöva mismunandi leiðir til að vera í þessu sambandi; að stundirnar með Guði eru margvíslegar.

Í samtali einkennast sumar stundir af því að hlusta á hinn aðilann og melta merkingu orða hans eða hennar. Aðrar stundir einkennast af því að svara og tala saman en einnig af því að vera saman þegar engra orða er þörf.

**Sambandið** við Guð byggist einnig á mörgum þáttum sem geta komið í hvaða röð sem er.

Byrjaðu á að nota þann tíma sem þarf fyrir hvert andartak samverunnar. Það ríkjja engin boð eða bönn. „Hlustaðu“ með hjartanu og gefðu samtalinu við Guð þann tíma sem það þarf og láttu leiðast af Heilögum anda.

Við verðum að treysta því að Guð þrái að vera með okkur og deila með okkur þeim innri friði og frelsi sem við þráum.

## Biblúleg íhugun samkvæmt skólaspekinni

Þessi gerð *Biblúlegrar íhugunar* mótaðist á Miðöldum, á tímum skólaspekinnar. Á þeim tíma hófst sú tilhneiging að skipta hinu andlega lífi niður í mismunandi flokka. Með vaxandi áherslu á þetta var farið að leggja meiri áherslu á röklega greiningu en persónulega reynslu. Samkvæmt skólaspekinni er íhugunarferlinu skipt niður í mismunandi stig eða skref eftir stigveldi. Það er þægilegt að læra *Biblúlega íhugun* með aðferð skólaspekinnar, hvort sem er einn síns liðs eða í hópi.

### Leiðbeiningar við Biblúlega íhugun samkvæmt skólaspekinni

**Fyrsta skref:** Lestu ritningarversíð í fyrsta sinn. Hlustaðu með „hjartanu.“ Hvaða orðasamband, setning eða jafnvel einstakt orð vekur athygli þína?

**Annað skref:** Lestu ritningarversíð aftur og **hugleiddu** orð Guðs. Hvettu bænasystkinin til að vera vakandi fyrir því sem snertir þau, hvort sem um er að ræða hugsun eða merkingarfulla umþenkingu. Hafðu einnar til tveggja mínútna þögn.

**Þriðja skref:** Lestu ritningarstaðinn aftur og **bregstu** við orði Guðs á sjálfsprottinn hátt. Vertu vakandi fyrir sérhverri bæn sem verður til í hjarta þínu og tjáir þessa reynslu. Hafðu einnar til tveggja mínútna þögn.

**Fjórdi skref:** Lestu ritningarversíð í síðasta sinn og **hvíldu** í orðinu, hugleiddu eða biddu og leyfðu Guði að tala í þögninni. Hafðu einnar til tveggja mínútna þögn.

**Til viðbótar:** Að **hvíldinni** lokinni skaltu bera orðasambandið, setninguna eða orðið með þér út í amstur dagsins og hlusta á það, hugleiða það, biðja yfir því og hvíla í því, allt eftir því sem tími gefst til yfir daginn. Leyfðu því að verða hluti af þér.