

Fagnaðarbæn

„Með Fagnaðarbæn er átt við þá bænaiðkun sem miðar að því að sleppa á markvissan hátt takinu af þeim hugsunum og tilfinningum sem styðja hið „falska sjálf“ okkar. Við umföðmum sársaukafullar tilfinningar í líkamanum fremur en að forðast þær eða bæla. Þjáningin sem slík er ekki umföðmuð heldur nærvera Heilags anda í sársaukanum, hvort sem hann er líkamlegur, andlegur eða tilfinningalegur. Þannig er inntak líðandi stundar að fullu meðtekið. Heilagur andi frelsar hið „sanna sjálf“ okkar smám saman undan oki hins „falska sjálfs.“

Thomas Keating



Fagnaðarbæn

- að gefast Guði í dagsins önn

„Með því að fagna augnablikinu og sleppa jafnframt takinu á sjálfum okkur, tökum við líðandi stund með opnum trúarörmum og getum umvafið allt sem í okkur og umheiminum er, af djúpum kærleika.“

Mary Mrozowski

Kyrrðarbænasamtökin á Íslandi

Heimasíða: kyrrdarbaen.is

Facebook: Kyrrðarbæn á Íslandi

Netfang: kyrrdarbaen@gmail.com

Fagnaðarbænin

- að gefast Guði í dagsins önn

„Þú þarft að losa um þær tilfinningar sem styðja hið „falska sjálf“ á meðvitaðan hátt“. Þannig leiðbeinir Thomas Keating iðkendum Kyrrðarbænar í hinu sígilda verki sínu, *Vakandi hugur, vökullt hjarta*, en það fjallar um fagnaðarerindið í ljósi íhugunar. Með Fagnaðarbænni gefst kostur á að gera þessi orð hans að veruleika.

Skilgreining

Fagnaðarbænin er leið/aðferð til að samþykkja nærveru og verkan Guðs í líkamlegum og tilfinningalegum viðbrögðum okkar gagnvart atburðum og aðstæðum í daglegu lífi.

Tilgangur

Tilgangur Fagnaðarbænarinnar er að dýpka samband okkar við Guð með því að játa nærveru hans og verkan í hversdagslegum athöfnum okkar. Fagnaðarbænin hjálpar okkur við að losa um þær tilfinningar sem styðja „falska sjálf“ og lækna þannig þau sár sem við höfum hlotið á lífsleiðinni. Þetta er gert með því að takast á við þær þar sem þær eru geymdar, þ.e.a.s. í líkamanum. Með þessu móti má segja að Fagnaðarbænin fullkomni umbreytinguna sem hefst í Kyrrðarbæn.

Frelsi undan „falska sjálfinu“

Með Fagnaðarbænni gefst okkur tækifæri til að taka ákvarðanir í lífinu sem ekki eru á valdi hins „falska sjálfs“. Þ.e. tekin er meðvituð ákvörðun í stað þess að bregðast við á ómeðvitaðan hátt. Heilagur andi veitir okkur styrk til að bregðast á viðeigandi hátt við sérhverjum aðstæðum sem koma upp í lífi okkar, eins frjáls og af eins miklum kærleika og mögulegt er hverju sinni.

Aðferð Fagnaðarbænarinnar

Taktu eftir tilfinningum, hugsunum og skynjunum í líkama þínum og láttu þig **sökkva niður** í þær.

Umvefðu anda Guðs í tilfinningum, hugsunum og skynjunum í líkama þínum með því að segja:

Velkominn, velkominn ...

Sleptu takinu með því að fara með eftirfarandi setningar:

Ég sleppi tökum á þránni eftir öryggi, ást og stjórn.

Ég umvef þetta augnablik eins og það er.

Saga Fagnaðarbænarinnar

Mary Mrozowski er höfundur Fagnaðarbænarinnar. Hún er ein af stofnendum *Contemplative Outreach* samtakanna og náinn samstarfsmaður Thomasar Keating. Hún byggði bænina á hinu klassíska 17. aldar riti *Abandonment to Divine Providence*, eftir Frakkann Jean-Pierre de Caussade, ásamt kenningum Thomasar Keating og sinni eigin reynslu af Kristsvitundinni sem felst í því að gefast Guði. Þessi bænaleið reyndist svo öflug að innan skamms var boðið upp á hana hvarvetna þar sem *Contemplative Outreach* starfar.

Fagnaðarbænin er „öflug leið til að vera í núinu, án skilyrða og gefast um leið Guði á þann hátt sem við gerum í Kyrrðarbæn.“

Rev. Dr. Cynthia Bourgeault

„Sú reynsla sem Guð færir okkur á hverju augnabliki er okkar besta og helgasta reynsla.“

Jean-Pierre de Caussade