

Leiðbeiningar við iðkun Kyrrðarbænarinnar

Veldu þér bænaroð sem tákn um þann ásetning þinn að samþykkja nærveru Guðs og starfi hans hið innra með þér.

Sestu og komdu þér þægilega fyrir með lokuð augu. Farðu í hljóði með bænaroðið sem tákn um samþykki þitt fyrir nærveru Guðs og starfi hans hið innra með þér.

Þegar hugsanir trufla okkur snúum við okkur ofur blíðlega að bænaroðinu á ný.

Að lokinni bænastund höldum við kyrru fyrir í þögn í tvær mínútur eða svo, með augun lokuð og ef iðkað er í hóp getur stjórnandinn farið með bæn eins og Æðrileysis- eða þriðjasporsbænina og hinir hlusta.

Til skýringar:

Bænaroðið, sem maður velur sér, er ekki heilagt sem slíkt, heldur er það heilagt vegna þess að með því tjáum við þann ásetning okkar að játa Guði. Bænaroðið getur til dæmis verið eitthvert eftirfarandi orða: Elska, friður, trú, traust, kyrrð eða önnur ámóta tveggja atkvæða orð sem þér líður vel með að nota.

Að fá sér sæti og koma sér þægilega fyrir. Með því er átt við að maður sitji þægilega en þó ekki svo þægilega að maður sofni meðan á bænastundinni stendur.

Með því að snúa okkur „ofurblíðlega“ að bænaroðinu. Þegar eitthvað truflar okkur, beitum við lágmarksáreynslu. Það á að vera það eina sem við gerum á bænastundinni.

Áhrif Kyrrðarbænarinnar

Við verðum ekki endilega vör við hin góðu áhrif Kyrrðarbænarinnar á okkur meðan á bæninni stendur, heldur finnum við þau miklu fremur í daglegu lífi okkar. Þú skalt forðast að skilgreina það sem gerist í bæninni eða að hafa of miklar væntingar. Ekki vera upptekin/n af að þurfa að endurtaka bænaroðið í sífellu, að hugsa alls ekkert eða að öðlast einhverja trúarlega reynslu. Það er mikilvægt að leggja ekki dóm á árangur bænastundarinnar.

Hið eina ranga sem þú getur mögulega gert í þessari bænaidkun er að standa á fætur og fara. Meðan á bæninni stendur gætirðu fundið fyrir smávægilegum sársauka, kláða eða ertingu hér og hvar í líkamanum en einnig tilfinningur fyrir eirðarleysi. Þetta stafar venjulega af tilfinningahnútum í líkamanum sem er að losna um.

Ávextir iðkunarinnar:

Hún styrkir okkur í að sleppa tökunum og hleypa Guði að.
(Let go, let God)

Hún þroskar með okkur það viðhorf að dæma ekki okkur sjálf né aðra.

Við vöxum í þekkingu og skilningi á okkur sjálfum og að finna sátt við það að vera eins og við erum.

Við finnum fyrir vaxandi getu til að hlusta á aðra og vera þjónandi í viðmóti.

Bænaidkunin hjálpar okkar að rækta með okkur hæfileikann til að lifa í núinu.

Kyrrðarbænasamtökin á Íslandi



12 spörin Kyrrðarbæn

„Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum ...“

11. sporið.

Kyrrðarbænasamtökin á Íslandi
Heimasíða: kyrrdarbaen.is
Facebook: Kyrrðarbæn á Íslandi
Póstfang: kyrrdarbaen@gmail.com
www.contemplativeoutreach.org

Þessi bæklingur var tekinn saman til þess að leiðbeina þeim sem leita sér tilfinningalegrar og andlegrar hugsvölunar í bataferli sínu.

Kyrrðarbænin er góð leið til að styrkja vitundarsamband okkar við Æðri mátt okkar í ellefta sporinu. „Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu ...“ snýst um þá viðleitni okkar að vera í sambandi við Æðri mátt okkar. Margir hafa reynslu af að hafa dýpkað samband sitt við sinn Æðri mátt með iðkun Kyrrðarbænarinnar. Þetta snýst um þig og þinn Guð „samkvæmt skilningi þínum.“ Það er ekki verið að reyna að breyta þeim leiðbeiningum sem gefnar eru í 12 spora kerfinu heldur að styrkja þær og veita frekari stuðning.

Nokkur hagnýt ráð

Við mælum með tveimur tuttugumínútna bænastundum á dag en til að byrja með skaltu nota þann tíma sem þér finnst hæfilegur.

Ef þú finnur fyrir smávægilegum óþægindum meðan á bænastundinni stendur, skaltu láta sem ekkert sé og snúa þér ofurlíðlega að bænarröðinu á ný.

Við mælum með að þú sért með í kyrrðarbænahóp sem hittist vikulega eða hafir samband við aðra vini í bata sem hafa áhuga á að hittast reglulega til að veita hver öðrum stuðning og hvatningu í þessari iðkun.

Ávinningurinn að kyrrðarbænaíðkuninni kemur fremur í ljós í daglegu lífi en á bænastundinni sjálfri.

Um tólf spora starf og Kyrrðarbæn

Kyrrðarbæn hefur reynst fólki í tólf spora starfi mjög vel. Fjöldi fólks í bata leggur nú þegar stund á þessa bænaleið. Í tengslum við tólf spora starfið hefur verið boðið upp á kyrrðardaga og námskeið þar sem farið er nánar í þessa aðferð.

Um Kyrrðarbæn

Presturinn og munkurinn Thomas Keating var einn af upphafsmönnum kyrrðarbænarhreyfingarinnar og hreyfingar sem nefnist *Contemplative Outreach*. Það eru grasrótarsamtök sem sjá um að kenna Kyrrðarbæninna og veita þeim sem hana stunda stuðning. Keating hefur skrifað fjölmargar bækur um Kyrrðarbæninna og einnig sent frá sér mynd- og hljóðritanir (DVD og CD).

Árið 2001 var stofnuð sérstök deild innan *Contemplative Outreach*-samtakanna sem hefur það að markmiði að styðja sérstaklega við alla þá sem taka þátt í tólf spora starfi. Tilgangurinn var að aðstoða fólk við bænaíðkun í tengslum við ellefta sporið. Samtökin aðstoða einstaklinga og hópa við að koma á fót bænahópum með því að standa fyrir námskeiðum og kyrrðardögum.

Til að fræðast um kyrrðarbæninna, trúarlegan, sögulegan og sálfræðilegan grundvöll hennar, er gott að lesa einhverja af fjölmörgum bókum Keatings, t.d. *Vakandi hugur, vökult hjarta* (*e. Open Mind- Open Heart*) íslenska þýðingin er fáanleg í Kirkjuhúsinu eða *Invitation to Love* sem m.a. er hægt að panta á *amazon.com*. Kyrrðarbænin á sér margar samsvaranir í öðrum hefðbundnum bænum. Hana er ákaflega einfalt að iðka og uppskeran er ríkuleg.

Dagleg iðkun Kyrrðarbænar getur hjálpað okkur að tileinka okkur tólfsporaferlið almennt en sérstaklega á það við um ellefta sporið. Við teljum að sé Kyrrðarbænin iðkuð sem dagleg viðbót við tólf sporin, opni það okkur nýjar víddir í andlegu lífi okkar.

Nýtt frelsi

Hvort heldur sem þú hefur verið í bata í lengri eða skemmri tíma er líklegt að þú hafir fundið fyrir erfiðum tilfinningum sem létu þig ekki í friði þótt þú hafir látið af fíkn þinni ... vandamál í samböndum, í vinnu, kvíða, þunglyndi eða tómleikatilfinningu. Slíkar tilfinningar eru alveg eðlilegar, hver sem fíkn okkar kann að vera og án tillits til þess hve lengi við höfum verið í bata. En við þurfum ekki að láta slíkar tilfinningar stjórna lífi okkar. Ellefta sporið býður okkur upp á lausn frá þessu. Með þeirri einföldu aðferð sem Kyrrðarbænin er getum við bætt samband okkar við Æðri mátt með því einfaldlega að samþykkja nálægð og starfi Æðri máttar innra með okkur.

Þessi tegund bænar hefur verið iðkuð um aldir en hún er þó frábrugðin því sem við eigum að venjast þegar bænin er annars vegar. Þetta er ekki bæn þar sem við biðjum um eitthvað sem okkar vantar eða langar til að fá. Í þessari bæn förum við inn á við, í þögn. Við segjum ekkert, biðjum einskis, við bara erum í núinu og leyfum okkar Æðri mætti að vera með okkur.

Þau sem eru að vinna í tólfsporaferfinu geta séð hliðstæður milli þeirrar umbreytingar sem Kyrrðarbænin framkallar og þess vaxtar sem tólfsporrakerfið laðar fram.