

Nokkur hagnýt ráð

1. Lágmarkstími fyrir þessa bæn er 20 mínútur. Mælt er með tveimur bænastundum á dag, árla morguns og síðdegis eða snemma kvölds. Með aukinni æfingu má lengja tímann upp í 30 mínútur eða meira.
2. Það má nota vekjara til að gefa til kynna hvenær bænastund er lokið. Þó ber að varast að hann gefi frá sér hávært hljóð.
3. Möguleg líkamleg einkenni sem geta gert vart við sig á bænastundinni:
 - a. Við getum fundið fyrir vægum verkjum, kláða eða stingjum hér og hvar eða almennu eirðarleysi. Þetta orsakast venjulega af tilfinningahnútum í líkamanum sem eru að leysast.
 - b. Við getum fundið fyrir auknum þyngslum eða léttleika í útlimumum. Þetta stafar venjulega af djúpri andlegri eftirtect.
 - c. Við veitum engu af þessu athygli heldur snúum okkur blíðlega að bænarorðinu.
 - d. Ávöxtum bænarinna fáum við að kynnast í daglegu lífi okkar en ekki á bænastundunum sjálfum.
 - e. Með Kyrrðarbæn venjumst við „móðurmáli“ Guðs, sem er þögnin.

Þegar lengra er haldið

1. Mismunandi tegundir hugsana geta skotið upp kollinum á meðan bæninni stendur:
 - a. Hversdagslegar hugsanir eða minningar.
 - b. Hugsanir sem vekja andúð eða aðlöðun.
 - c. Sálfræðilegt innsæi og hugljómanir.
 - d. Sjálfskoðun eins og „hvernig gengur mér?“ eða „þessi friður er alveg dásamlegur!“
 - e. Hugsanir og tilfinningar sem eiga uppruna sinn í að verið er að létta á undirvitundunni.
 - f. Verðir þú upptekin/n af einhverjum þessara hugsana skaltu snúa þér aftur ofur blíðlega að bænarorðinu.
2. Við förðumst að skilgreina reynslu okkar, ala með okkur vonir eða stefna að ákveðnu marki eins og:
 - a. Að endurtaka bænarorðið í sífellu.
 - c. Að hugsa ekkert.
 - d. Að tæma hugann algjörlega.
 - f. Að finna til friðar eða hugsvölunnar.
 - g. Að öðlast andlega reynslu.

Aðferðir til að auðga samband okkar við Guð

1. Iðkaðu kyrrðarbæn 20-30 mínútur dag hvern.
2. Hlustaðu á orð Guðs í Ritningunni eða lestu í *Vakandi hugur, vökult hjarta* (Thomas Keating).
3. Veldu eina eða tvær æfingar fyrir hvern dag eins og mælt er með í *Vakandi hugur, vökult hjarta*.
4. Vertu með í bænahópi einu sinni í viku.
 - a. Það hvetur meðlimi hópans til staðfestu í ástundun sinni.
 - b. Það gefur tækifæri til áframhaldandi, reglubundinnar fræðslu af diskum eða í formi lestra og samræðna.
 - c. Það er tækifæri til að veita og þiggja styrk og til að deila andlega ferðalaginu með öðrum.

Hvað er Kyrrðarbæn og hvað ekki?

- a. Kyrrðarbæn er ekki tækni heldur aðferð til að auðga samband okkar við Guð.
- b. Hún er ekki slökunaræfing en getur verið mjög endurnærandi.
- c. Hún er ekki sjálfs-dáleiðsla heldur aðferð til að kyrra hugann á sama tíma og vöku hans er haldið.
- d. Hún er ekki náðargjöf heldur leið til umbreytingar.
- e. Hún er ekki yfirsilvitleg reynsla heldur æfing í trú, von og kærleika.
- f. Hún takmarkast ekki við að „skynja“ nærveru Guðs en er miklu fremur vaxandi trú á viðvarandi nærveru hans.
- g. Hún er ekki íhugul eða sjálfsprottin bæn heldur snýst hún einfaldlega um að hvíla í Guði handan hugsana, orða og tilfinninga.

Kyrrðarbænasamtökin á Íslandi

Heimasíða: www.kyrrdarbaen.is

Facebook: Kyrrðarbæn á Íslandi

Instagram: Kyrrðarbæn

Netfang: kyrrdarbaen@kyrrdarbaen.is

Kyrrðarbæn

(Centering Prayer)
Thomas Keating



„Verið kyrrir og viðurkennið að ég er Guð“ (Slm 46.11), Bibl.1981.

Hugleiðslubæn

Það kann að vera að við hugsum okkur bæn sem orð eða tilfinningar sem við tjáum með orðum. En það er aðeins ein tegund bænar. Í kristinni hefð er litið svo á að hugleiðslubæn sé hrein Guðs gjöf. Í henni opnast hugur og hjarta, öll vera okkar, fyrir Guði, hinum Hinsta Leynardómi, handan hugsana, orða og tilfinninga. Fyrir tilstilli náðar Guðs opnum við vitund okkar fyrir honum sem við vitum, fyrir trú, að er hið innra með okkur, nær okkur en andardráttur okkar, nær en hugsun, nær en svo að við getum valið, nær en sjálf vitund okkar.

Kyrrðarbæn

Kyrrðarbæn er aðferð sem er hugsuð til þess að auðvelda þróun hugleiðslubænar með því að undirbúa skilningarvit okkar til að taka við þeirri gjöf. Þetta er tilraun til að kynna til sögu fyrri tíma kenningu á nútímalegan hátt. Kyrrðarbæn er ekki ætlað að koma í stað annarra bæna. Hún varpar miklu fremur nýju ljósi á þær og ljær þeim dýpri merkingu. Kyrrðarbænin felur í sér samband við Guð og er um leið aðferð til að rækta það samband. Með þessari bænaaðferð ferumst við frá samtali við Guð til samfélags við hann.

Guðfræðilegur bakgrunnur

Uppspretta Kyrrðarbænar, eins og allra aðferða sem leiða til hugleiðslubænar, er Heilög þrenning hið innra með manni: Faðir, sonur og heilagur andi. Í brennidepli Kyrrðarbænar er að dýpka samband okkar við hinn lifandi Krist. Það verða gjarnan til trúarsamfélög í kringum Kyrrðarbæninna þar sem meðlimir tengjast gagnkvæmum vináttu- og kærleiksböndum.

Rætur Kyrrðarbænar

Hin hefðbundna leið til að rækta samband sitt við Krist er að hlusta á orð Guðs í Ritningunni (Lectio Divina). Við hlustum á texta Ritningarinnar líkt og við ættum samtal við Krist en hann réði umræðuefninu. Að ganga daglega til fundar við Krist og íhuga orð hans leiðir okkur frá einberum kunningsskap til vináttu, trausts og kærleika. Samtalið einfaldast smám saman og verður að samfélagi. Gregoríus mikli (6. öld) talaði um „hvíld í Guði“ þegar hann lýsti hefðbundinni kristinni íhugun. Þetta var sá skilningur sem lagður var í íhugunarbæn í kristinni hefð fyrstu sextán aldirnar.

Viskuorð Jesú

Kyrrðarbæn er byggð á viskuorðum Jesú í Fjallræðunni þar sem hann segir:

„En þegar þú biðst fyrir skaltu ganga inn í herbergi þitt, loka dyrunum og biðja föður þinn sem er í leynum. Faðir þinn, sem sér í leynum, mun umbuna þér.“ (Matt 6.6).

Innblástur að Kyrrðarbæninni er einnig fenginn frá þeim sem lagt hafa stóran skerf til íhugunarhefðarinnar, þeirra á meðal eru John Cassian, hinn nafnlaus höfundur *The Cloud of Unknowing*, Francis de Sales, Teresa frá Ávila, Jóhannes af Krossi, Térèse frá Lisieux og Thomas Merton.

Leiðbeiningar við Kyrrðarbænina

I. Veldu þér bænarorð sem tákn um þann ásetning þinn að játast nærveru Guðs og verki hans hið innra með þér.

1. Bænarorðið tjáir þann ásetning okkar að játast nærveru Guðs og verki hið innra með okkur.
2. Bænarorðið er valið í stuttri bæn til Heilags anda. Veldu eins eða tveggja atkvæða orð eins og til dæmis:

Guð, Jesús, abba, faðir, móðir eða amen. Aðrir möguleikar eru elska, hlusta, fríður, miskunn, sleppa, kyrrð, stilla, trú, traust o.fl.

Aðferð Kyrrðarbænarinnar

1. Veldu þér bænarorð sem tákn um þann ásetning þinn að játast nærveru Guðs og verki hans hið innra með þér
2. Komdu þér þægilega fyrir með lokuð augu. Berðu fram orðið, í hljóði, sem tákn um þann ásetning þinn að játast nærveru Guðs og verki hið innra með þér.
3. Þegar við verðum upptekin af hugsunum* okkar snúum við okkur blíðlega að bænarorðinu á ný.
4. Við höfum augun áfram lokuð í fáeinar mínútur að bænastund lokinni.

* Hugsanir sem líkamleg viðbrögð, tilfinningar, ímyndun og minningar

3. Sumum kann að henta betur að líta inn á við til nærveru Guðs eða að gefa gaum að andardrætti sínum. Sömu leiðbeiningar eiga við um þau tákn og um bænarorðið.
4. Bænarorðið er ekki heilagt vegna merkingar sinnar heldur vegna þess að það tjáir ásetning okkar og samþykki fyrir nærveru Guðs.
5. Við skiptum ekki um bænarorð á bænastundinni því þá erum við farin að hugsa.

II. Komdu þér þægilega fyrir með lokuð augu. Berðu fram orðið, í hljóði, sem tákn um þann ásetning þinn að játast nærveru Guðs og verki hið innra með þér.

1. „Að koma sér þægilega fyrir“ merkir að láta fara sæmilega vel um sig en þó ekki svo að mann syfji meðan á bænastundinni stendur.
2. Við erum alltaf bein í baki, sama hvaða bænastellingu við veljum.

3. Við lokum augunum til merkis um að við sleppum tökunum á því sem á sér stað í kringum okkur og hið innra með okkur.
4. Við innleiðum bænarorðið eins blíðlega og við getum, líkt og ef fjöður væri lögð á votan bómullarhnoðra.
5. Ef við skyldum sofna, höldum við bæninni áfram um leið og við vöknum.

III. Þegar við verðum upptekin af hugsunum okkar snúum við okkur ofur blíðlega að bænarorðinu á ný.

1. „Hugsanir“ er regnhlífarhugtak yfir hvers konar skynjun, tilfinningar, tilkenningar, ímyndir, minningar, umþenkingar, útskýringar og sértaka andlega reynslu.
2. Hugsanir eru óhjálpslegar, inngróinn og eðlilegur hluti af Kyrrðarbæn.
3. Með því að „innleiða bænarorðið eins blíðlega og við getum“ er gefið til kynna að það krefjist lágmarks áreynslu. Þetta er það eina sem við aðhöfumst meðan á bænastundinni stendur.
4. Bænarorðið getur orðið óljóst eða horfið með öllu eftir því sem líður á bænastundina.

IV. Við höfum augun áfram lokuð í fáeinar mínútur að bænastund lokinni.

1. Þessar auka mínútur (u.þ.b. 2) gera okkur kleift að taka andrúmsloft kyrrðar með okkur inn í hversdaginn.
2. Í bænahópi getur sú eða sá sem leiðir hópinn farið rólega með Faðirvorið á meðan hinir hlusta.

