

Nokkur hagnýt atriði

1. Þessa bæn þarf að iðka í a.m.k. 20 mínútur í senn. Mælt er með tveimur bænatotum á dag, árla morguns og síðdegis, eða snemma kvölds. Með aukinni æfingu má lengja tímann upp í 30 mínútur.
2. Til hagræðis má stilla vekjara til að ljúka bænastundinni, en hann þarf að vera hljóðlaus að öðru leyti.
3. Eftirfarandi líkamleg einkenni geta gert vart við sig meðan á bæninni stendur:
 - a. Við getum fundið fyrir smávægilegum sársauka, kláða eða ertingu hér og hvar í líkamanum en einnig tilfinningu fyrir eirðarleysi. Þetta stafar venjulega af tilfinningahnútum í líkamanum sem er að losna um.
 - b. Við getum fundið fyrir þyngslum eða léttleika í útlimum. Þetta stafar yfirleitt af djúpri, vökullu vitund um nærveru Guðs.
 - c. Við látum þó allt líða hjá og snúum okkur að bænarorðinu okkar.
 4. Ávexti íhugunar finnum við í daglegu lífi en ekki meðan á íhuguninni stendur.
 5. Centering prayer opnar augu okkar fyrir „móðurmáli” Guðs sem er þögnin.

Þegar lengra er haldið

1. Ýmsar hugsanir geta vaknað meðan á bæninni stendur:
 - a. Minningar rifjast upp og ýmsar hugsanir leita á hugann.
 - b. Hugsanir og tilfinningar sem krefjast athygli eða vekja óbeit.
 - c. Sérstakt sálfræðilegt innsæi eða vendipunktur.
 - d. Sjálfskoðun eins og „hvernig gengur mér?” eða „þetta er dásamlegur friður.”
 - e. Hugsanir eða tilfinningar sem stafa af því að losnar um undirvitundina.
 - f. Ef við verðum upptekin af einhverjum þessara hugsana snúum við okkur aftur ofur blíðlega að bænarorðinu okkar.

2. Meðan á bænastundinni stendur forðumst við að greina reynslu okkar, byggja upp væntingar eða að setja okkur einhver ákveðin markmið svo sem eins og að:
 - a. Endurtaka bænarorðið stöðugt.
 - b. Hugsu ekki um neitt.
 - c. Tæma hugann algjörlega.
 - d. Finna fyrir fullkomnum friði.
 - e. Verða fyrir andlegri reynslu.
(*Open Mind, Open Heart*)

Leiðir til að dýpka samband okkar við Guð

1. Að stunda Centering prayer tvisvar á dag í 20-30 mínútur í senn.
2. Að hlusta á Orð Guðs í Ritningunni og lesa bókina *Open Mind, Open Heart* (Thomas Keating).
3. Að velja eina eða tvær æfingar fyrir daglegt líf eins og mælt er með í *Open Mind, Open Heart*.
4. Að vera með í bænahópi sem hittist vikulega.
 - a. Það hvetur þátttakendur til að standa stöðugir í bænaðkun sinni.
 - b. Það veitir tækifæri til frekari tileinkunar með lestri, umræðum og fræðslufni.
 - c. Það veitir tækifæri til stuðnings og til að deila hinu andlega ferðalagi með öðrum.

Nokkrar staðreyndir um Centering prayer

- a. Hún er ekki tækni heldur leið til að rækta dýpra samband við Guð.
- b. Hún er ekki slökunaræfing en getur verið mjög endurnærandi.
- c. Hún er ekki sjálfssefjun heldur leið til að kyrra hugann á sama tíma og fullri árvekni er haldið.
- d. Hún er ekki ein af náðargjöfunum heldur leið til sameiningar sálarinnar og Guðs.
- e. Hún er ekki dulræn reynsla heldur iðkun trúar, vonar og óeigingjarns kærleika.
- f. Hún einkennist ekki af „tilfinningu” fyrir nærveru Guðs heldur af vaxandi trú á viðvarandi nærveru hans.
- g. Centering prayer er hvorki ígrunduð bæn né sjálfsþrottin, hún byggist einfaldlega á því að hvíla í Guði handan orða, hugsana eða tilfinninga.

Centering prayer

Bæn samþykkisins

Höfundur: Thomas Keating



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

Íhugunarbæn

Við kunnum að hafa þá hugmynd um bæn að hún sé hugsanir eða tilfinningar sem við tjáum með orðum. En það er aðeins ein tegund bænar. Í kristinni hefð hefur Íhugunarbæn verið talin einskær gjöf Guðs. Í henni opnast hugur okkar og hjarta, öll vera okkar, fyrir Guði, hinum Æðsta Leyndardómi, handan hugsana, orða og tilfinninga. Fyrir náð verðum við meðvituð um Guð, sem við vitum fyrir trú, að er hið innra með okkur, nálægari okkur en andardráttur okkar, nær okkur en hugsanir okkar, nær okkur en svo að við ráðum nokkru um það, nær en okkar eigin vitund.

Centering prayer

Centering prayer er aðferð sem er til þess ætluð að stuðla að Íhugunarbæn með því að búa hæfileika okkar undir að taka á móti þeirri gjöf sem hún er. Hún er tilraun til að kynna forna fræðslu með nútímalegum hætti. Centering prayer er ekki ætlað að koma í stað annarra bæna, heldur varpar hún miklu fremur á þær nýju ljósi og dýpkar skilning okkar á þeim. Í henni felst hvort tveggja í senn; samband við Guð og sjálfsagi til að varðveita það samband. Með þessari bænaleið hverfum við frá *samtali* við Krist til *samveru* með honum.

Guðfræðilegur bakgrunnur

Eins og í öllum aðferðum sem leiða til Íhugunarbænar er uppspretta Centering prayer Heilög þrenning: Faðir, Sonur og Heilagur andi í okkur. Centering prayer miðar að því að dýpka samband okkar við hinn lifandi Krist. Hún leiðir gjarnan til myndunar trúarsamfélaga þar sem meðlimir bindast gagnkvæmum vina- og kærleiksböndum.

Rætur Centering prayer

Að hlusta á Orð Guðs í Ritningunni (Bíblíuleg íhugun) er hefðbundin leið til að rækta vináttu okkar við Krist. Það er aðferð við að hlusta á texta Ritningarinnar eins og við værum á tali við Krist og hann legði til umræðuefnið. Daglegir samfundir við Krist og ígrundun Orðs hans leiða okkur frá einberum kunningskap til vináttu, trausts og kærleika. Samtalið einfaldast og verður að samveru. Gregoríus hinn mikli (6. öld) lýsti kristinni íhugunarhefð sem „hvíld í Guði.“ Það var hinn hefðbundni skilningur á kristinni íhugun fyrstu sextán aldirnar.

Speki Jesú

Centering prayer er byggð á spakmælum 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.

Hún er einnig innblásin af framlagi frá systurum og bræðrum sem lögðu mikinn skerf til íhugunarhefðarinnar eins og John Cassian, hinn nafnlaus höfundur *The Cloud of Unknowing*, Francis de Sales, Teresa frá Avila, Jóhannes af Krossi, Térèse frá Lisieux og Thomas Merton.

Leiðbeiningar við Centering prayer

I. Veldu þér bænarorð (heilagt orð) sem tákn um þann ásetning þinn að samþykkja nærveru Guðs og starf hans hið innra með þér (Open Mind, Open Heart).

1. Bænarorðið tjáir þann ásetning okkar að samþykkja nærveru Guðs og starf hans hið innra með okkur.
2. Bænarorðið ber að velja í stuttri bæn til Heilags anda. Gott er að velja orð sem er eitt eða tvö atkvæði, eins og til dæmis: Guð, Jesús, Faðir, Móðir, Abba eða Amen. Einnig má nota orð eins og Friður, Miskunn, Trú, Traust, Elska o.fl.
3. Sumum kann að falla betur að horfa inn á við til Nærverandi Guðs eða að einbeita sér að anddrætti sínum. Sömu leiðbeiningar eiga við um það og um bænarorðið.

Aðferð Centering prayer

1. Veldu þér bænarorð sem tákn um þann ásetning þinn að samþykkja nærveru Guðs og starf hans hið innra með þér
2. Sestu og komdu þér þægilega fyrir með lokuð augu. Farðu í hljóði með bænarorðið sem tákn um samþykki þitt fyrir nærveru Guðs og starfi hans hið innra með þér.
3. Þegar hugsanir* trufla okkur snúum við okkur ofur blíðlega að bænarorðinu á ný.
4. Að lokinni bænastund höldum við kyrru fyrir í þögn í tvær mínútur eða svo, með augun lokuð.

* hugsanir sem líkamleg viðbrögð, tilfinningar, ímyndun og minningar

4. Bænarorðið er ekki heilagt vegna merkingar sinnar heldur í þeim skilningi að við notum það til að tjá þann ásetning okkar að samþykkja nærveru Guðs.
5. Eftir að við höfum valið okkur bænarorð höldum við okkur við það í bæninni en skiptum ekki, því það krefst umhugsunar.

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

1. Með því að koma sér þægilega fyrir er átt við að sitja þægilega en þó ekki svo notalega að það leiði til þess að maður sofni á bænastundinni.
2. Við gætum þess að vera ávallt bein í baki, sama hver bænastaðan er.

3. Við lokum augunum til marks um að við sleppum takinu af öllu sem gerist í umhverfi okkar þessa stund.
4. Við innleiðum bænarorðið hið innra með okkur eins leikandi létt og félli fis á fjöður.
5. Ef svo færi að við sofnuðum höldum við bæninni áfram þegar við vöknum.

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

1. Orðið „hugsanir“ er eins konar regnhlífarhugtak fyrir alla skynjun, þar með talið líkamlega skynjun, tilfinningar, ímyndir, minningar, áætlanir, hugsanir, skýringar og andlega reynslu.
2. Hugsanir eru óhjákvæmilegur, óaðskiljanlegur og eðlilegur hluti Centering prayer.
3. Að snúa sér hægt og hljótt að bænarorðinu krefst lágmarks áreynslu. Það er það eina sem við aðhöfumst á bænastundinni.
4. Meðan á bænastundinni stendur getur verið að bænarorðið verði óskýrt eða hverfi jafnvel alveg.

IV. Að lokinni bænastund höldum við kyrru fyrir í þögn í tvær mínútur eða svo, með augun lokuð

1. Þessar tvær auka mínútur gera okkur kleift að flytja kyrrðina með okkur inn í hversdaginn.
2. Í bænahópi getur leiðtogið farið hægt með Faðir-vorið á meðan hinir hlusta.

WWW.CONTEMPLATIVEOUTREACH.ORG

Sigurbjörg Þorgrímsdóttir
djáknaefni og
leiðbeinandi Centering prayer

Sími: 861-0361
Netfang: sigurth@simnet.is