

Birtist í Kirkjuritinu;

Guðrún Eggertsdóttir. (2010). Gengið á fund Guðs. *Kirkjuritið*, (76)1, 45-49

## Gengið á fund Guðs

Íhugun hefur verið hluti af tilbeiðslu kristinna manna allt frá upphafi. Í íhuguninni leitast iðkandinn við að opna sig fyrir Guði og leyfa kærleika Guðs að streyma um sig og hafa áhrif á alla veru sína og breytni. Ýmsar íhugunaraðferðir eru til, ein þeirra er Centering Prayer sem ég ætla að fjalla um í þessari grein. Ekki hefur fundist lipur íslensk þýðing á nafni bænarrinnar, þrátt fyrir nokkrar tilraunir. En enska nafnið vísar til þess að leitað er inn á við, inn að miðju (center), þar sem iðkandinn sameinast að lokum Guði sem þegar býr innra með honum/henni. Með því að nota enska heitið er umfjöllun samræmd um heiminn og auðveldara fyrir alla sem áhuga hafa á að kynna sér efni um bænina að finna það. En af nógu er að taka bæði í bókum og á netinu.

### Bæn án orða

Centering Prayer er bæn án orða, við ávörpum Guð einfaldlega í hjarta okkar, beinum vilja okkar mjúklega að því að elska Guð og þiggja elsku Guðs. Við forðumst að skilgreina reynslu okkar og gerum okkur engar væntingar um ákveðinn árangur.

Við munum upplifa gjafir Guðs, sem er þó ekki tilgangur bænarrinnar, heldur sambandið við Guð. Hinn þríeina Guð sem býr innra með okkur og sem við viljum gefa okkur tíma til að kynnast. Jafnframt því sem við viljum leyfa honum að kynnast okkur og breyta okkur, kalla okkur til þess sem hann hefur ætlað okkur frá upphafi, já frá því að við vorum enn ómyndað efni (Sl 139.16).

### Sagan

Centering Prayer er sprottin úr hinni kristnu íhugunarhefð og byggir á ensku riti frá 14. öld *The Cloud of Unknowing*. Það hefur greinilega verið ætlað almennungi þar sem það er skrifað á ensku en ekki latínu. Ekki er vitað hver höfundur þess er, en ritið er vel þekkt meðal þeirra sem stundað hafa íhugun í gegnum aldirnar.

Rætur Centering Prayer í nútímanum má rekja til St. Joseph's klaustursins í Spencer, Massachusetts í Bandaríkjunum. Á 7. áratug 20. aldar bjuggu þar Thomas Keating, Thomas Merton, William Meninger og Basil Pennington. Þeir kynntust aðferðum ýmissa trúarhópa (m.a. Zen og Hindu-transcendental meditation), sóttu námskeið, buðu til samræðna og báru saman þessar austurlensku aðferðir og kristnar íhugunaraðferðir. Á sama tíma gerðist það að á síðara Vatikanþinginu (1962-1965) voru teknar ákvarðanir um að kynna leikmönnum fjársjóð hefðanna sem leyndust innan klaustranna.

Keating og félagar leituðu leiða til að gera hina kristnu arfleifð aðgengilega og aðlaðandi fyrir sem flesta. Þeir vildu koma til móts við trúarleit og trúarþörf fólks og benda á að innan kristninnar væri að finna aðferð, byggða á íhugun, sem breytt gæti viðhorfi og lífsmáta fólks. William Meninger hafði kynnt sér *The Cloud of Unknowing* og endurvakti aðferðina sem þar er kynnt. Hann og Basil Pennington leiddu kyrrðardaga fyrir presta og leikmenn þar sem Centering Prayer var kynnt og iðkuð. Með tímanum óx ásóknin í kyrrðardagana svo að þjálfarar varð fleira fólk til kennslunnar. Í framhaldinu voru síðan stofnuð samtök sjálfboðaliða (Contemplative Outreach) [www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org) til að stuðla að útbreiðslu Centering Prayer og kristinnar íhugunar almennt, bjóða upp á Centering Prayer kyrrðardaga (sem nú eru í boði víða um heim), lesefni og stuðning fyrir iðkendur bænarrinnar.

Bæði Keating og Meninger hafa verið með kyrrðardaga og kennslu á Íslandi og Íslendingar hafa líka farið til Snowmass (þar sem þeir búa nú) og á fleiri kyrrðarsetur í USA til að kynnast og iðka bænina. Nú eru starfandi hér á landi nokkrir Centering Prayer bænahópar og

Centering Prayer kyrrðardagar eru haldnir í Skálholti, með erlendum og íslenskum leiðbeinendum.

### Centering Prayer

Í Fjallræðunni gefur Jesús okkur leiðbeiningar um hvernig við skulum bera okkur að við bæn: “þegar þú biðst fyrir, skaltu ganga inn í herbergi þitt, loka dyrunum og biðja föður þinn sem er í leynum.” (Mt. 6.6). Centering Prayer byggir á þessum leiðbeiningum. Bæninni er alls ekki ætlað að koma í stað annarra bæna- og tilbeiðsluaðferða, heldur hugsuð sem viðbót við þau og dýpkar þau jafnvel ef eitthvað er. Í bæninni játumst við nærveru og verkan Guðs í okkur. Við kyrrum hugann, opnum hug okkar og hjarta fyrir Guði sem umbreytir okkur í **þögninni**.

Það getur verið erfitt að skilgreina og lýsa því hvað Centering Prayer er og oft auðveldara að segja frekar hvað hún er ekki. Bænin er ekki slökunaræfing, veitir ekki svör við spurningum og er ekki farvegur fyrir beiðni um eitthvað ákveðið.

Aftur á móti felur iðkun hennar í sér þann ásetning að opna sig fyrir Guði, hvíla í Guði og treysta honum fullkomlega fyrir sér, skapa rými sem Guð fyllir með nærveru sinni og að taka við og þiggja nærveru og verkan Guðs í lífi okkar.

Bænin er beðin með hjartanu frekar en skynsemi og vitsmunum. Þar leitum við samfélagsins við Guð, hlustum eftir hans vilja en leggjum okkar eigin til hliðar.

Við göngum til bænarinnar með þann einlæga og eina ásetning að: opna, hvíla og þiggja.

### Aðferðin

Aðferðin sjálf er ákaflega einföld, svo einföld að þér getur ekki mistekist. Það eina sem þú getur gert rangt er að sleppa því að mæta til samverunnar með Guði. Leiðbeiningarnar eru einfaldar:

- 1. Þú velur þér bænaorð.**
- 2. Þú situr bein/n í baki á þægilegum stól.**
  - a. Lokar augunum – kyrrir hugann.
  - b. Ferð með stutta bæn og leyfir bænaorðinu að hljóma í hjarta þér.
  - c. Sleppir allri hugsun annarri en þeim ásetningi að vera með Guði.
- 3. Þú hvílir í bæninni í 20-30 mínútur.**
  - a. Við hverja truflun snýrðu mildilega aftur að bænaorðinu.
- 4. Þú situr í kyrrðinni í stutta stund í lok bænarinnar.**
  - a. Gott er að fara rólega með *Faðir vor* í lokin.

### Bænaorðið

Bænaorðið þitt velur þú sjálf/ur. Það er tákni um þann ásetning þinn að játast nærveru og verkan Guðs í lífi þínu.

Orðið þarf að vera stutt (1-2 atkvæði) og hafa merkingu fyrir þig án þess að vera tilfinningahlaðið. Orð sem nota mætti eru: Guð, friður, Jesús, ljós, ást. Engir töfrar eru tengdir bænaorðinu þó oft sé talað um það sem “heilagt orð”.

Margar íhugunarðaferðir nýta sér bænaorð eða einhvers konar heilagt orð eða athöfn, gjarnan til þess að beina athyglinni að einhverju ákveðnu. Iðkendur horfa þá í kertaloga, kyrja möntru eða sjá fyrir sér ákveðna mynd. Í Centering Prayer lýsir bænaorðið einungis þeim ásetningi okkar, að við höfum valið að opna okkur fyrir og gefast Guði á vald, beina athygli okkar að Guði, án nokkurs ákveðins inntaks eða skilgreiningar.

Við endurtökum bænaorðið ekki stanslaust heldur notum einungis þegar við ánetjumst ákveðinni hugsun. Það minnir okkur á þann ásetning að hvíla í kærleika Guðs, leyfa engu að trufla samfélagið við hann, heldur sleppa tókum á **öllum** hugsunum, leifa þeim bara að fljóta hjá – hvort sem þær eru ánægjulegar eða erfiðar.

Ef mjög sársaukafullar tilfinningar vakna getur verið nauðsynlegt að hvíla í þeim um stund áður en við snúum aftur til bænaorðsins. Í sumum tilfellum þurfum við utanaðkomandi aðstoð til að vinna úr slíkum tilfinningum.

### Ferli bænarrinnar

Thomas Keating, sem verið hefur hvað duglegastur að skrifa um Centering Prayer, lýsir ferli bænarrinnar með því að nota myndlíkingu af bátum sem sigla eftir á. Áin er meðvitund þín, sem streymir fram. Eftir henni sigla bátar (hugsanir þínar) litlir og stórir, lítilfjörlegir eða áhugaverðir.

Í ljósi þessarar myndlíkingar situr þú á botni árinna á meðan á bænastundinni stendur. Þaðan getur þú litið upp og séð kjöl bátanna sem fljóta hjá fyrir ofan. Svo lengi sem þeir fljóta bara hjá er allt í lagi. Þú þarft ekki að gera neitt til að hindra að þeir komi eða fari.

Freistingin er aftur á móti sú að gerast áhugasöm/samur um ákveðinn bát, synda upp á yfirborðið og klifra um borð. M.ö. orðum: þú ánetjast ákveðinni hugsun. Í stað þess að sitja róleg/ur og leyfa bátunum að fljóta hjá berst þú nú niður ána í einum þeirra.

Tilgangur Centering Prayer er ekki að stöðva hugsanirnar, heldur einfaldlega að þroska með sér áhugaleysi í garð þeirra. Á meðan hugsanirnar koma bara og fara er engin þörf á að endurtaka bænaorðið í sífellu. Orðinu er einungis ætlað að hjálpa þér til að stökkva fyrir borð og synda aftur niður á árbotninn þegar þú gerir þér grein fyrir að þú hefur ánetjast einhverri hugsuninni.

### Hugsanir

Þegar talað er um hugsanir í þessu samhengi er í raun átt við sérhverja skynjun okkar. Hver sem hugsunin er þá notum við bænaorðið til að snúa mjúklega (eins og daggardropi sem fellur á strá) frá henni að kærleiksríkri nærveru Guðs.

Tilgangur bænarrinnar er ekki að upplifa frið heldur að losna við þær ómeðvituðu fyrirstöður sem hindra varanlega einingu okkar við Guð. Því skaltu ekki streitast á móti hugsuninni, ekki halda í hana, ekki bregðast tilfinningalega við henni, heldur snúa þér aftur undur mjúklega að bænaorðinu þínu í hvert sinn sem þú finnur að þú hefur ánetjast einhverri hugsun í bænastundinni.

Hugsunum má skipta í flokka eftir því hversu mikil áhrif þær hafa og hvort auðvelt eða erfitt er að standast þær.

1. **Hersdagslegar hugsanir** eru þær sem við finnum fyrir í byrjun. Við hugsum um það sem við vorum að gera eða hugsa fyrir bænastundina, veitum athygli umhverfishljóðum, förum að skipulegja matseld, innkaupalista eða aðra hversdaglega hluti. Þessar hugsanir hafa lítið tilfinningalegt aðdráttarafl.
2. **Tilfinningahlaðnar hugsanir** geta verið aðlaðandi eða fráhrindandi en við drögum alltaf fætuna við að sleppa þeim og snúa aftur til bænarrinnar.
3. **Innsæi og hugljómanir.** Þegar þögnin dýpkar og friðurinn færast yfir viljum við ekki hugsa um neitt, aðeins vera hljóð. Þá sækja hugljómanir á, t.d. um hina andlegu ferð, sálfræðilegt innsæi í fyrri reynslu eða mögulega lausn á einhverju sem veldur togstreitu í lífinu. Hér reynir á staðfestuna því þessa tegund hugsana er erfitt að standast
4. **Sjálfskoðun.** Athyglin leitar inn á við og við förum að hugsa um og skilgreina hvað við erum að upplifa “loksins er þetta að ganga” eða “þetta er yndislegt”. Ef við náum að sleppa förum við enn dýpra inn í þessa innri kyrrð. En ef við förum að skilgreina líðanina tapast hún og við þurfum að byrja upp á nýtt. Þetta er ein erfiðasta tegund hugsana við að eiga.

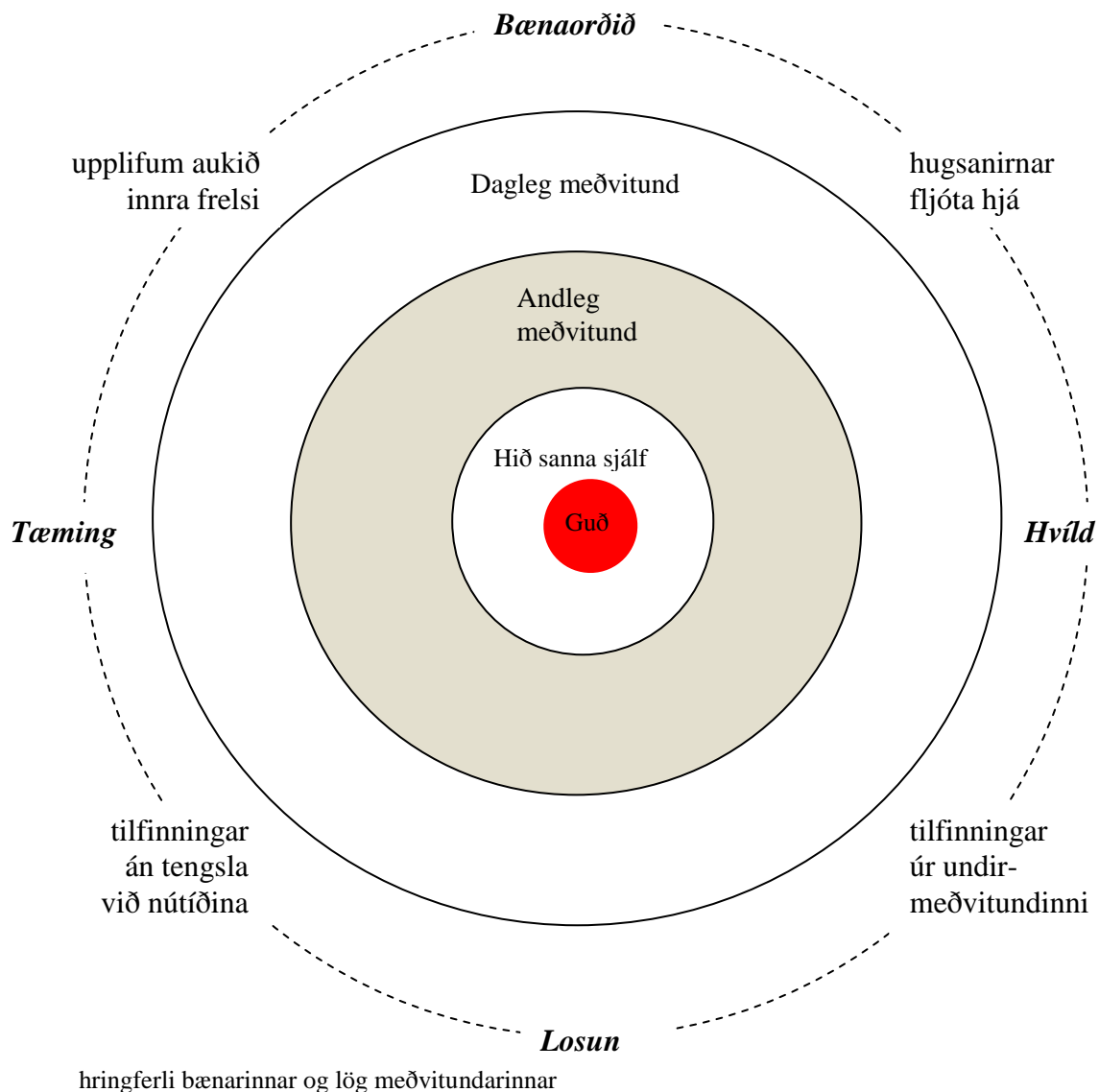
5. **Innri hreinsun.** Sérhver íhugunar- eða bænaaðferð sem leiðir okkur handan hugsunar setur á stað ferli innri hreinsunar. Þetta ferli kallar Keating *sálfræðimeðferð Guðs* (Divine Therapy). Djúp spenna losnar úr undirmeðvitundinni og brýst upp á yfirborðið, gjarnan í öflugri geðshræringu, mikilli reiði, sorg eða ótta, án nokkurra tengsla við það sem við höfum upplifað nýlega. Allt er þetta eðlilegt og merki um að innri lækning á sér stað. Með því að iðka Centering Prayer má segja að við gefum Guði leyfi til að taka að sér þessa innri hreinsun okkar. Það þarf hugrekki til að ganga inn í þessa meðferð Guðs, þetta ferli sjálfsþekkingar, en það er eina leiðin til að kynnast því hver við erum í raun, finna okkar sanna sjálf, okkar innsta kjarna.

### **Meðferð Guðs (Divine therapy)**

Í guðspjöllunum sjáum við Krist í hlutverki læknisins. Keating talar um hann sem meðferðaraðila og líkir hinni andlegu vegferð við sálfræðimeðferð sem beint er að tilfinningalegum sárum bernskunnar og þeim varnarviðbrögðum sem við höfum komið okkur upp til að takast á við þau.

Í hverri bænastund á sér stað ákveðið ferli (sjá mynd) og þegar bænin er iðkuð daglega í langan tíma verður þetta ferli greinilegra og áhrifin meiri. Þó ferlið sé útskýrt útfrá einni bænastund er í raun um að ræða langtíma ferli, jafnvel margra ára. Smátt og smátt ná áhrifin niður í dýpri lög meðvitundar okkar og tengslin við Guð verða nánari.

Efsta lag meðvitundarinnar er hin daglega meðvitund, undir því hin andlega meðvitund, enn dýpra er niður á hið sanna sjálf og í innsta kjarnanum dvelur Guð. Ferlinu lýkur í því að iðkandinn sameinast Guði, hvernig vitum ekki og ólíklegt er að það gerist í þessu lífi.



Þegar við nefnum bænaorðið í upphafi bænastundarinnar setjum við á stað hringferli þar sem fyrir koma 4 greinileg “augnablik”:

1. **Bænaorðið** er táknið um að við samþykkjum nærveru Guðs og áhrif innra með okkur og á líf okkar. Í byrjun fyllist hugur okkar eflaust hugsunum en eftir nokkra iðkun (vikur, mánuði, ár, misjafnt eftir einstaklingum) líður það fljótt hjá og við upplifum djúpa hvíld.
2. **Hvíld**. Þegar hvíldin er svo djúp að engar hugsanir sækja á, eða við höfum sterka tilfinningu fyrir nærveru Guðs, þá hvílist líkaminn betur en í svefni. Þessi djúpa hvíld stafar ekki bara af frelsi frá því að tengjast eða forðast hugsanir okkar, heldur þeirri tilfinningu að vera meðtekin og elskuð af Guði.
3. **Losun**. Ósjálfrátt fer að losna um tilfinningaflækjur úr bernsku og áföll sem ekki var unnið úr. Slíku var ýtt niður í undirmeðvitundina en kemur nú upp á yfirborðið. Þessi losun getur gerst bæði á meðan á bæninni stendur en ekki síður þess utan.
4. **Tæming**. Tæmingin gerist síðan á 4. augnabliki hringsins. Oftast mjúklega og án þess að við verðum þess vör, en stundum á sársaukafullan hátt. Allt er þetta hluti af lækningaferlinu.

Í hvert sinn sem losun og tæming á sér stað opnast rými innra með okkur, rými sem Guð fyllir með anda sínum. Við færumst nær okkar andlega sviði, nær okkar sanna sjálfi og nær uppsprettunni sem er að finna í innsta kjarna okkar. Við erum nær Guði vegna þess að í losunarferlinu hefur hann hreinsað burt eitthvað af því sem haldi nærveru hans áður.

Að loknum heilum hring erum við aldrei á sama stað og við lögðum upp frá. Þannig að þegar við byrjum næstu bænastund erum við nær kjarna okkar, öðlumst dýpri hvíld, meiri losun tilfinningalegs úrgangs á sér stað, við upplifum meira innra frelsi og ef við lifum nógu lengi komumst við alveg inn að innsta kjarna.

Hvað gerist þá?

Þar sem ekki er lengur neitt sem hylur hið guðdómlega (the divine presence) öðlumst við trúlega náíð samband við Guð (divine union). Hvernig það verður vitum við ekki „það kemur á óvart og verður ólíkt öllu sem við bjuggumst við“.<sup>1</sup>

En það er ferðalagið sjálft sem skiptir mestu, hið andlega ferðalag, þar sem við leyfum Guði að leiða okkur og græða tilfinningar okkar. „Ferðalagið eða umbreytingarferlið sjálft er það sem Jesús kallaði Guðs ríkið.“<sup>2</sup>

### Iðkun bænarrinnar

Eins og áður hefur komið fram er Centering Prayer ekki ætlað að koma í stað annarra bæna- og tilbeiðsluaðferða, heldur þeim til viðbótar og styður þar hvað annað.

Til þess að auka áhrif bænarrinnar í daglegu lífi okkar er mælt með því að:

- ✓ **iðka bænina reglulega** tvisvar á dag. Tuttugu til þrjátíu mínútur í senn eru þau viðmið sem gefin eru, en að sjálfsögðu þarf hver og einn að finna sinn takt.
- ✓ **lesa reglulega í Biblíunni** (t.d. samkvæmt aðferð Lectio Divina).
- ✓ lesa sér til um iðkun bænarrinnar (t.d. í *Open Mind, Open Heart*, sjá heimildaskrá).
- ✓ Í 12. kafla *Open Mind, Open Heart* bendir Keating á nokkrar leiðir að auki sem auðvelt er að flétta inn í daglegt líf (í viðauka 1 í nýrri útgáfunni).
- ✓ **vikulegar samverur í bænahóp** eru líka mjög gagnlegar. Þar gefst tækifæri til samtals um bænina og upplifun þátttakenda af iðkun hennar. Veitt er fræðsla og hægt er að leita til leiðbeinanda um stuðning og leiðsögn. Orkan sem myndast er önnur en þegar bænin er beðin í einrúmi. Nokkrir Centering Prayer bænahópar eru nú starfandi m.a. á Akureyri, í Grafaholti, Grindavík, Mosfellsbæ, Reykjavík og á Selfossi.

### Áhrif bænarrinnar

Hvaða áhrif hefur iðkunin svo á líf okkar?

Hið andlega ferðalag er í raun umbreytandi ferli. Við ákveðum að gefast Guði og tökum frá tíma til iðkunar Centering Prayer. Að öðru leyti höfum við engin áhrif til breytinga heldur Guð. Heilagur andi fyllir upp í rýmið, sem myndast við losunina sem verður í bæninni, með gjöfum sínum (Gal 5.22-23). Hin djúpa kyrrð og friður sem við upplifum í bænastundinni fylgir okkur út í daglega lífið. Skilningur okkar á þörfum annarra eykst, kærleikur Guðs og friður verður sýnilegri í lífi okkar og breytni.

Ferðalaginu fylgja líka tímabil erfiðra tilfinninga, sársauka og jafnvel upplifunar af því að vera yfirgefin af Guði. Slíkt er merki um að hið andlega ferðalag er að skila árangri. Með Guðs hjálp (og stuðningi t.d. frá félögum í bænahóp eða leiðbeinanda) verður okkur ljóst að ávextir losunarinnar eru í raun meiri en sársaukinn því innra frelsi, trú okkar, von og kærleikur vex.

<sup>1</sup> Keating, Thomas, 2006, *Intimacy with God*, bls 89

<sup>2</sup> Keating, Thomas, 2006, *Intimacy with God*, bls 90

En tilgangur bænarinnar er ekki að öðlast þessa ávexti heldur að dýpka trú okkar og traust á að Guð er alltaf og alls staðar nálægur. Við gefumst Guði algjörlega, látum sjálf af stjórninni og hvílum örugg og óttalaus í kærleika Guðs.

Árangur okkar getum við einungis metið útfrá skuldbindingunni. Hvort við höldum áfram að mæta til þessa samfundar við Guð daglega, burtséð frá því hvort okkur finnst eitthvað miða á hinni andlegu vegferð eða ekki.

Það er Guð sem kallar hvert og eitt okkar og býður til bænasamfélags við sig. Í gegnum það samfélag þroskumst við og vöxum, Guð fær tækifæri til að lækna sálarsár okkar og vekja kærleika okkar til meðbræðra okkar og systra. Við verðum virkir þátttakendur í því að breiða út ríki hans.

### **Lokaorð**

Ég vona að þetta greinarkorn hafi vakið áhuga þinn á að ganga á fund Guðs með aðstoð Centering Prayer og þú kynnir þér bænina og iðkun hennar nánar. Nánari upplýsingar má fá á heimasíðu Contemplative Outreach [www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org) og velkomið að hafa samband við undirritaða [gudruneggerts@simnet.is](mailto:gudruneggerts@simnet.is). Einnig má hafa samband við Sigurbjörgu Þorgrímsdóttur [sigurth@simnet.is](mailto:sigurth@simnet.is) varðandi upplýsingar um bænahópana.

Guðs blessun fylgi þér á þínu andlega ferðalagi.  
séra Guðrún Eggertsdóttir

### **Heimildaskrá**

*Biblían* (2007) Reykjavík, Hið íslenska biblíufélag, JPV útgáfa.

Bourgeault, Cynthia (2004) *Centering Prayer and Inner Awakening*. USA, Cowley Publications.

Johnston, William, ritstj. (2005) *The Cloud of Unknowing & the Book of Privy Counseling*. USA, Doubleday.

Keating, Thomas (2000) *Open Mind, Open Heart*. New York, The Continuum Publishing Company.

Keating, Thomas (2006) *Intimacy with God*. New York, The Crossroad Publishing Company.

### **DVD-diskar:**

Lefèvre, Marie Louise (2007) *Invitation fra Gud / Invitation from God*. Danmarks kirkelige mediecenter, Magic Hour Films

Keating, Thomas (2002) *The Spiritual Journey Series Books and Videos*. Snowmass, Colorado, USA, Contemplative Outreach Ltd.