

## Kristin íhugun – Centering prayer

Íhugun var þáttur í andlegri iðkun og uppbyggingu kristinna manna frá upphafi. Frá því á 17. öld tapaðist hún að nokkru úr vitund fólks en á 20 öld var farið að vinna að því að endurheimta þennan dýrmæta arf.

Ein af þeim aðferðum sem þá litu dagsins ljós er **Centering prayer**, en hún byggir á gamalli hefð sem lýst er í bókinni: “*The Cloud of Unknowing*” sem skrifuð er á 14. öld af óþekktum enskum munk.

**Centering prayer** er nútíma heiti fyrir þá aðferð sem Jesús átti við þegar hann talaði um “að biðjast fyrir” í Fjallræðunni. Hann boðar að: “nær þú biðst fyrir, skaltu ganga inn í herbergi þitt, loka dyrunum og biðja föður þinn sem er í leynum...”(Matt.6.6)

Í tímanna rás hefur þessi bænar aðferð/form verði nefnd ýmsum nöfnum eins og t.d. “pure prayer”, “prayer of the heart”, “prayer of simplicity”, “prayer of faith” o.s.frv. (Thomas Keating).

**Centering prayer** er einstök og persónubundin leið/aðferð sem býr okkur undir það að vera opin gagnvart Guði. Henni er ekki ætlað að koma í staðinn fyrir önnur form bæna, heldur má segja að Centering prayer auki dýpt þeirra.

Centering prayer er ekki beiðni til Guðs um eitthvað, né heldur úrlausn spurninga eða slökunaræfing. Í henni játumst við nærveru og verkan Guðs innra með okkur. Sá ásetningur getur síðan opnað augu okkar og skerpt athygli okkar að því að skynja nærveru hans á öllum tímum og í allri sköpun hans.

Centering prayer er ákaflega ljúf nálgun við Guð þar sem orð eru óþörf. Við kyrrum hugann, opnum hug okkar og hjörtu fyrir Guði sem umbreytir okkur í **þögninni**. Við hlustum eftir og tökum á móti nærveru og kærleiksríkri verkan Guðs í lífi okkar.

Centering prayer er dagleg bænagjörð þar sem Heilagur Andi vekur og styrkir tengsl okkar við Guð.

Kynningarfundur um **Centering prayer** verður haldinn í kapelli FSA miðvikudaginn 23. september kl. 16.30-18.00.

Í framhaldinu verða síðan vikulegar íhugunar/bæna samverur á sama stað og tíma (miðvikudaga kl. 17.00-18.00).

Allt áhugafólk um kristna íhugun og bæn velkomið.