

Lectio Divina og Centering Prayer

Bibliuleg ihugun (Lectio divina) og *Kristin ihugun (Centering prayer)* eru tvær mismunandi tegundir bæna.

Bibliuleg ihugun byggist á að lesa, ígrunda, bregðast við og hvíla í orði Guðs og hjálpar okkur að vaxa í samfélagi okkar við Hann.

Kristin ihugun er ákveðin tegund bænar sem byggist á því að við samþykkjum að hvíla í nærveru Guðs. Þetta er bæn sem færir okkur frá samtali við Krist til samfélags við Hann. Hún býr okkur undir að taka við þeirri gjöf sem ihuginin er.

Bibliuleg ihugun auðgar *Kristna ihugun*. Þegar samfélag okkar við Guð verður nánara endurnýjumst við í þeirri ætlun okkar að hvíla í Guði í *Kristinni ihugun*.

Kristin ihugun auðgar *Bibliulega ihugun* því hún ryður úr vegi því sem hindrar okkur frá að heyra orð Guðs af miklu meira næmi en ella.

Bibliulega ihugun og bibliulestur

Með bibliulestri er átt við lestur Ritningarinnar til að fræðast um og skilja samhengi ritningarstaðarins. Bibliulestur leggur til hugtakaskilning sem er mikilvægur fyrir **Bibliulega ihugun**.

Bibliuleg ihugun er bibliulestur sem byggir á ígrundun. Það er bænaaðferð sem færir okkur næmari skilning á Ritningunni og umbreytir lífi okkar. Íhugunarlestur Ritninganna er samþæringur við vel grundaða túlkun Biblíunnar.

Að verða Orð Guðs

Að umbreytast í Orð Guðs er ferli sem á sér stað við að lesa, ígrunda, bregðast við og hvíla í Orði Guðs af trúmennsku.

Að hvíla í Guði verður hluti af daglegu lífi okkar. Við verðum að farvegi fyrir nærveru Guðs til annarra.

Ef við lifum í einingu við Guð erum við ekki lengur „miðja alheimsins“ heldur getum við skynjað allt í Guði og Guð í öllu.

Orka okkar sameinast hinni guðdómlegu orku. Við verðum miskunnsöm, samúðarfull og kærleiksrík eins og Guð er miskunnsamur, samúðarfullur og kærleiksríkur.

LECTIO DIVINA BIBLÍLEG ÍHUGUN

AÐ HLUSTA Á ORÐ GUÐS Í BIBLÍUNNI



Bibliuleg ihugun

Bibliuleg ihugun er ein af perlum kristinnar bænahefðar. Hún byggist á *helgum lestri* þeirrar bókar sem við trúum að sé innblásin af Guði. Þessi hefð á rætur að rekja til hebreskrar aðferðar við að hugleiða Ritningarnar sem nefnist *haggadah*. Með *haggadah* er átt við víxlverkandi túlkun Ritninganna þar sem textinn er notaður í því augnamiði að rannsaka innri merkingu hans. Slík ihugun var hluti af trúrækni Gyðinga á dögum Jesú.

Að hlusta á orð Guðs í Ritningunni

Að hlusta á orð Guðs í Ritningunni (*Bibliuleg ihugun*) er viðurkennd leið til að rækta vináttusamband við Krist. Með því hlustum við á texta Ritningarinnar líkt og við ættum samtal við Krist og hann legði til umræðuefnið. Að mæta Kristi þannig dag hvern, og íhuga orð Hans, leiðir okkur frá einberum kunningskap við Hann til vináttu, trausts og kærleika. *Samtalið* verður einfaldara og leiðir til samveru. Gregorius mikli (6. öld) skilgreindi kristna ihugun sem „hvíld í Guði.“ Það er hinn hefðbundni skilningur sem lagður var í kristna ihugunarbæn fyrstu sextán aldirnar.

Sigurbjörg Þorgrímsdóttir djáknaefni og
leiðbeinandi í Centering Prayer

Sími: 861-0361

sigurth@simnet.is

Contemplativeoutreach.org

Biblíuleg íhugun samkvæmt klausturhefðinni

Biblíuleg íhugun samkvæmt klausturhefðinni er forn aðferð sem Eyðimerkuræðurnar og feðurnir ástunduðu og var síðar tekin upp í klaustrum, bæði í Vesturkirkjunni og Austurkirkjunni. Þessi aðferð er óformleg. Maður hlustar einfaldlega á orð Guðs í þeim ritningarstað sem orðið hefur fyrir valinu og lætur svo leiðast af Andanum. Það má einnig biðja með þessari aðferð í hópi.

Leiðbeiningar við Biblíulega íhugun samkvæmt klausturhefðinni

Fyrsti liður: (Lectio) Lestu ritningarversió í fyrsta sinn. Hlustaðu með „hjartanu.“ Hvaða orðasamband, setning eða jafnvel einstakt orð vekur athygli þína? Byrjaðu á að endurtaka þetta orðasamband, setningu eða orð aftur og aftur og leyfðu því að setjast að djúpt í hjarta þínu. Beindu huga þínum einfaldlega að þessu orðasambandi, setningu eða orði og gæddu þér á því í hjarta þínu.

Annar liður: (Meditatio) Hugleiddu orðin og nýttu þeirra. Láttu þau enduróma í hjarta þínu. Vertu með því hugarfari í bæninni að meðtaka í kyrrð. Vertu vakandi fyrir því sem talar til hjarta þíns.

Þriðji liður: (Oratio) Svараðu eða bregstu við með sjálfsprottum hætti, samtímis því sem þú heldur áfram að hlusta á orðasambandið, setninguna eða orðið. Í hjarta þínu getur kviknað lofgjörð, þakkargjörð eða bæn. Berðu fram þá bæn og snúðu þér svo aftur að því að endurtaka orðið í hjarta þínu.

Fjórði liður: (Contemplatio) Hvíldu í Guði. Dveldu einfaldlega í nærveru Guðs um leið og þú býrð þig undir að heyra orð Guðs á djúpstæðari hátt. Ef ritningarstaðurinn dregur þig aftur til sín, láttu þá Andann leiða þig.

Biblíleg íhugun sem aðferð

Biblíuleg íhugun er ein helsta aðferðin, frá fornu fari, við að rækta vináttu sína við Krist. Með því hlustum við á texta Ritningarinnar líkt og við ættum samtál við Krist og hann legði til umræðuefnið. Við „hlustum“ með hjartanu. Að mæta Kristi þannig dag hvern og íhuga orð Hans, leiðir okkur frá einberum kunningskap við Hann til vináttu, trausts og kærleika. *Biblíuleg íhugun* leiðir okkur til samfélags eða eins og Gregoríus mikli orðaði það, til: „hvíldar í Guði“.

Að vaxa í samfélaginu við Guð

Að vaxa í samfélagi sínu við Guð er ferli, rétt eins og á við um önnur sambönd. Við verðum að byrja á að hlusta og hefja samtál við orð Guðs. Þegar liður á samtalið munum við uppgöva mismunandi leiðir til að vera í þessu sambandi; að stundirnar með Guði eru margvíslegar.

Í samtali einkennast sumar stundir af því að hlusta á hinn aðilann og melta merkingu orða hans eða hennar. Aðrar stundir einkennast af því að svara og tala saman en einnig af því að vera saman þegar engra orða er þörf.

Sambandið við Guð byggist einnig á mörgum þáttum sem geta komið í hvaða röð sem er.

Byrjaðu á að nota þann tíma sem þarf fyrir hvert andartak samverunnar. Það ríkjá engin boð eða bönn. „Hlustaðu“ með hjartanu og gefðu samtalinu við Guð þann tíma sem það þarf og láttu leiðast af Heilögum anda.

Við verðum að treysta því að Guð þrái að vera með okkur og deila með okkur þeim innri friði og frelsi sem við þráum.

Biblíuleg íhugun samkvæmt skólaspekinni

Þessi gerð *Biblíulegrar íhugunar* mótaðist á Miðöldum, á tímum skólaspekinnar. Á þeim tíma hófst sú tilhneiging að skipta hinu andlega lífi niður í mismunandi flokka. Með vaxandi áherlsu á þetta var farið að leggja meiri áherslu á röklega greiningu en persónulega reynslu. Samkvæmt skólaspekinni er íhugunarferlinu skipt niður í mismunandi stig eða skref eftir stigveldi. Það er þægilegt að læra *Biblíulega íhugun* með aðferð skólaspekinnar, hvort sem er einn síns liðs eða í hópi.

Leiðbeiningar við Biblíulega íhugun samkvæmt skólaspekinni

Fyrsta skref: Lestu ritningarversió í fyrsta sinn. Hlustaðu með „hjartanu.“ Hvaða orðasamband, setning eða jafnvel einstakt orð vekur athygli þína?

Annað skref: Lestu ritningarversió aftur og **hugleiddu** orð Guðs. Hvettu bænastystkinin til að vera vakandi fyrir því sem snertir þau, hvort sem um er að ræða hugsun eða merkingarfulla umþenkingu. Hafðu einnar til tveggja mínútna þögn.

Þriðja skref: Lestu ritningarstaðinn aftur og **bregstu** við orði Guðs á sjálfsprottinn hátt. Vertu vakandi fyrir sérhverri bæn sem verður til í hjarta þínu og tjáir þessa reynslu. Hafðu einnar til tveggja mínútna þögn.

Fjórða skref: Lestu ritningarversió í síðasta sinn og **hvíldu** í orðinu, hugleiddu eða biddu og leyfðu Guði að tala í þögninni. Hafðu einnar til tveggja mínútna þögn.

Til viðbótar: Að **hvíldinni** lokinni skaltu bera orðasambandið, setninguna eða orðið með þér út í amstur dagsins og hlusta á það, hugleiða það, biðja yfir því og hvíla í því, allt eftir því sem tími gefst til yfir daginn. Leyfðu því að verða hluti af þér.