

Hugleiðing um mátt bænarrinnar



„Að biðja er að anda,“ sagði Sören Kirkegaard og Páll postuli skrifaði: „Biðjið án afláts.“ Er þetta mögulegt og hvernig förum við þá að því að taka á móti þessari hvatningu og fylgja henni eftir?

Mig langar til þess að vera opinská í þessari hugleiðingu minni um mátt bænarrinnar og segja ykkur lesendur, kærur hjúkrunarfræðingar og aðrir, frá því hvernig ég skynja þessa hvatningu og hvað ég hef notað sem verkfæri á minni lífsgöngu. Tilvitnanir, sem ég nota, vil ég gera að mínum orðum, frá djúpi hjarta míns.

Ég man ekki eftir sjálfri mér án þess að tala við Guð sem mjög nálæga veru. Á fermingardaginn tók ég heit mitt, „að leitast við að hafa Jesúm Krist að leiðtoga lífs míns“, mjög alvarlega og allar götur síðan hefur það verið mín þrá að gera Guðs vilja.

Undanfarið hef ég verið að lesa sérstaklega tvær bækur. Önnur heitir: „Ákall úr djúpinu, um kristna íhugun“ eftir kaþólskan prest, Wilfrid Stinissen. Hin bókin heitir „Það verða engir skuggar“ og inniheldur safn erinda eftir Einar Aðalsteinsson um andleg mál og hugrækt. Þessar tvær bækur snertu báðar djúpan streng innra með mér, veruleika sem er svo oft erfitt að setja í orð.

Að anda og að hlusta

Andardráttur okkar getur orðið að heilagri athöfn ef við öndum með meðvituðum hætti af og til í erli dagsins, stöldrúm við andartak í senn. Stinissen orðar þetta svo: „Hin sanna bæn er lífinu ekki óviðkomandi. Hún er sjálft lífið, já allt lífið.“ Og



Margrét Hákonardóttir

hann heldur áfram og talar um núíð sem eina punktinn í lífi okkar þar sem við getum verið eitt með Guði, að nú-andartakið sé opinn gluggi til himna, og ef við lokum þessum glugga munum við glata útsýninu til eilífðarrinnar.

Þegar við hjúkrum er hlustunin mjög mikilvæg, að hlusta raunverulega með hjartanu, að vera raunverulega til staðar í huganum sem og líkamanum. En til þess að við getum einbeitt okkur fullkomlega að því sem við erum að gera hverju sinni er nauðsynlegt að staldra við, að anda og slaka þannig á og endurnýja orkuna jafnóðum. Opna rásina inn til Guðs, að tengja okkur við helga andann innra með okkur öllum. Hann er til staðar og bíður þess að við ljúkum upp dyrunum, opnum rásina.

Þess vegna er svo gott að æfa það sem við erum að gera hverju sinni, vera með vitundinni, vera með okkur sjálfum, vera með okkar innsta „ég“. Að njóta þess sem við gerum hverju sinni og skynja það, hvort sem það er að elda mat, að brjóta saman þvott, strauja, syngja, horfa á börn að leik eða hjúkra.

Náttúrulegar sveiflur líkamans verða á um það bil tveggja klukkustunda fresti allan sólarhringinn. Þetta lýsir sér með hvíldarþörf í 10-20 mínútur. Þegar við erum í jafnvægi skynjum við þessa þörf, við geispum, teygjum okkur og jafnvel störum smá stund. Þetta hefur verið nefnt „dáleiddsla hversdagsins“ eða með mínum orðum tímabilið þegar Guð vill tala við okkur, ná sambandi. En þegar við erum í ójafnvægi skynjum við ekki þessa þörf. Þetta getur þá birst sem innri spennu, þirringur eða kvíði. Þegar svo er komið er mjög mikilvægt að beina athyglinni að önduninni og einfaldlega viðurkenna tilfinninguna og anda í gegnum hana, jafnvel blása frá sér eða gefa frá sér hljóð. Við getum betur haft stjórn á erfiðum tilfinningum þegar við viðurkennum þær fyrir okkur sjálfum.

Tilfinningar, sem tengjast því að biðja og anda meðvitað, eru meðal annarra samhygð, samkennd og tilfinning fyrir sterkri tengingu og einingu. Kærleikurinn heldur þessu öllu saman, hann sameinar fyrirbiðjandann og þann sem beðið er fyrir.

Uppsprettan innra með okkur

Fyrir mér er uppsprettan mikla innra með okkur öllum, sjálf kærleiksuppsprettan, þessi gríðarlega mikla orka sem er Heilagur andi Guðs, Jesús Kristur upprisinn.

Stinissen orðar þetta svo að við getum grafið holi í jarðveg verundar okkar þannig að uppsprettan komi í ljós og spretti fram. Hann áréttar einnig að við sem erum kristin megum ekki trúa því að við höfum eins konar einkarétt á Kristi. Kristur sé í okkur öllum því að allar manneskjur eru skapaðar í hans mynd. Sú manneskja, sem uppgötvar kærleikann í sjálfri sér, finnur hann einnig í öllum öðrum.

Þessi skilningur Stinissen er að verða mér mjög ljós. Við erum öll ofin úr þessu sama efni, Andanum mikla innra með okkur, og það er Hann sem sameinar okkur með kærleika sínum.

Einar Aðalsteinsson segir að trúnaðartraust sé vitundarástand sem sé í ætt við þann skilning sem er kærleikur. Trú, sem er trúnaðartraust, sé aðeins til í andartakinu, ekki sé hægt að öðlast trúnaðartraust í eitt skipti fyrir öll. Trúnaðartraust leysir upp ótta, heldur hugarfari opnu,

meðtekur allt og lokar ekki fyrir neitt. Trúnaðartraust sé hugarástand sem er glaðvakandi og óháð og sprottið af meiði skilnings og kærleika.

Gleði í lífi og dauða

Kærleikurinn, sem er í kjarna okkar allra, verkar eins og fyrirbæn. Það er ekki þörf á að hugsa stöðugt um Guð heldur vera í tengslum við kærleikann. Vera í núinu og skynja lífið og fegurðina á hverju andartaki. Þá skiljum við betur orð Páls postula :

„Verið ávallt glöð,... Ég segi aftur: Verið glöð. Ljúflyndi yðar verði kunnugt öllum mönnum [körlum, konum og börnum]. Drottinn er í nánd“ (Fil. 4,4-5).

Spænski heimspekingurinn Fernando Savater segir að gleðin sé þegar frá innstu hjartarótum okkar sprettur ósjálfrátt „já“ sem svar við tilverunni, jafnvel þegar við eigum síst von á því. Það er „já“ við því sem við erum, eða réttara sagt við því sem okkur finnst við vera. Hann segir einnig þau merkilegu orð að gleðin sé tilfinning sem nær jafnt yfir ánægju og þjáningu, dauðann og lífið. Hin djúpa gleði tengist bæði ánægju og þjáningu, dauðanum ekki síður en lífinu.

Stinissen minnst á mjög athyglisvert fyrirbæri sem getur hjálpað okkur að lifa með fyllri hætti í núinu, en það er að hugsa um dauðann. Dauðinn beinir okkur aftur til núsins og hann felur einnig í sér að tíminn nemur staðar. Við verðum að sjá af öllu þegar við deyjum og það eina sem við tökum með okkur er sá kærleikur sem við höfum auðsýnt Guði og með systkinum okkar. Það er eingöngu kærleikurinn sem er sterkari en dauðinn.

Að elska og treysta flæði lífsins

Minumst orða Jesú um að elska óvini okkar og blessa þá sem ofsækja okkur. Þá getum við bæði hugsað um ráðamenn heimsins, sem eru enn oft svo óréttlátir, svo og þær manneskjur sem fara stundum í taugarnar á okkur og við verðum þirruð, kvíðin eða reið. Við þurfum þá líklega mest á því að halda að tala við Guð, að biðja Guð um að hjálpa okkur að biðja, að skilja og að fyrirgefa. Að við sleppum tökunum og leyfum Guði að vinna verkið.

Honum/Henni er enginn hlutur um megn. Munum það og treystum því.

Við vitum ekki hvaða tíma það tekur að bæn okkar uppfyllist en við getum alltaf beðið: „Verði þinn vilji, svo á jörðu sem á himni“ og það er líklega besta bænin.

Jesús segir: „Allt sem þér biðjið í bæn yðar munuð þér öðlast ef þér trúið“ (Matt.21,22).

Við getum treyst því (þegar við erum tilbúin) að Guð hafi áætlun um líf okkar allra, áætlun til heilla, að veita okkur vonarríka framtíð. Hvernig sem Guðstrú okkar er í dag getum við leyft okkur að trúu og treysta lífinu og Guði betur og betur. Dag frá

degi, frá viku til viku og frá ári til árs. Hver dagur færir okkur alltaf eitthvað nýtt og sköpunin heldur áfram. Við getum skapað með Guði með því að hugsa nýjar hugsanir, hjartari og fegurri, og með því að beina athyglinni að því jákvæða í hverri stöðu, hverju sinni.

Nýr himinn og ný jörð

Við lifum á gríðarlega miklum umbrotatímum. Það er mikil fæðing í aðsigi, fæðing hinnar nýju jarðar, fæðing inn í hið sanna líf. Friðartímar eru í nánd þótt ótrúlegt megi virðast miðað við hinn ytri heim enn um sinn. Illskan er að missa máttinn mjög örugglega, Guð hefur gefið mér að skynja það, en baráttan á sér jafnframt stað innra með okkur öllum, það er gífurleg hreinsun, andleg hreinsun. Guð hefur stórkostlega áætlun um sköpun sína og það er vitundarvakningin mikla sem er að flæða yfir veröldina.

Endursköpun himins og jarðar er í þróun (Eileen Caddy). Það er í gangi nokkurs konar umpólun í hinum ósýnilega heimi, algjör umbreyting. En það er ekkert að óttast, það er Guð kærleikans sem talaði til spámanna sinna forðum um nýjan himin og nýja jörð og hann talar enn þann dag í dag. Við þurfum eingöngu að læra að staldra við og hlusta og treysta. Guði er enginn hlutur um megn og Jesús Kristur sýndi okkur og sýnir enn veginn, sannleikann og lífið. Jesús getur orðið okkar fyrirmynd í einu og öllu.

Leynardómur trúarinnar mun ljúkast upp fyrir okkur smátt og smátt þegar við erum tilbúin að treysta algjörlega þeim sem hefur líf okkar og dauða í sinni hendi.

Það er ánægjulegt að heyra hvað bjartsýnismaðurinn Páll Skúlason, rektor Háskóla Íslands, hafði að segja við brautskráningu kandídata síðastliðið vor. Hann segir að fram undan bíði okkar nýr veruleiki sem verði hlaðinn óvæntum uppfinningum og uppgötvunum sem eigi eftir að breyta heiminum og okkur sjálfum, ævintýrið um endursköpun menningar okkar og þjóðlífs. Hans lífssýn fellur því vel að minni.

Himnaríki er vitund um Guð enda sagði Jesús: „Guðs ríki kemur ekki þannig, að á því beri. Ekki munu menn segja: Sjá, þar er það eða hér er það,

því Guðs ríki er innra með yður“ (Lúk. 17, 20-21).

„Hátíð fer að höndum ein“ og leyfum okkur nú að njóta undirbúnings þessarar fæðingarhátíðar frelsarans svo og endurkomu hans í skýjum. Jólin geta hjálpað okkur að endurmeta skynjun okkar á lífinu og tilverunni allri. Forgangsröðum af list, elskum hvert annað og lífið meira og meira. Njótum tónlistarinnar, njótum þess að anda djúpt, njótum þess að vera með okkur sjálfum og með Guði.

Gleðileg jól!

Sjá, dagar koma, ár og aldir líða
og enginn stöðvar tímans þunga nið.
Í djúpi andans duldir kraftar bíða.
Hin dýpsta speki boðar líf og frið.

Í þúsund ár bjó þjóð við nyrztu voga.
Mót þrautum sínum gekk hún djörf og sterk.
Í hennar kirkju helgar stjörnur loga
og hennar líf er eilíft kraftaverk.

Úr Alþingishátíðarkantötu Davíðs Stefánssonar árið 1930

Margrét Hákonardóttir útskrifaðist frá Hjúkrunarskóla Íslands árið 1978, lærði klínísku dáleiddslu hjá Jakobi Jónassyni geðlækni árin 1991-1994 og lauk einnig viðbótarnámi í geðhjúkrun frá Háskóla Íslands árið 1994. Hún starfar nú á þróunarskrifstofu hjúkrunarforstjóra Landspítala háskólasjúkrahúss.

Heimildaskrá:

Bíblían (1981). Hið íslenska bíblíufélag, Reykjavík.

Caddy, Eileen (1998). *Ég er innra með þér*, Lífljós, Reykjavík.

Einar Aðalsteinsson (1999). Það verða engir skuggar. *Gangleri*, 1976-1997.

Savater, Fernando (2000). *Síðfræði handa Amador*. Háskólaútgáfan, Reykjavík.

Stínissen, Wilfrid (2000). *Ákall úr djúpinu, um kristna ihugun*. Skálholtsútgáfan.

Páll Skúlason (2003). Lærdómur er virðisauki lífsins. *Fréttabréf Háskóla Íslands*, okt., bls. 20-22.



Þegar andlát ber að höndum

Önnumst alla þætti útfararinnar.

Við Útfararstofu kirkjugarðanna starfa nú 14 manns með áratuga reynslu við útfararþjónustu. Stærsta útfararþjónusta landsins með þjónustu allan sólarhringinn.

Prestur
Kistulagning
Kirkja
Legstaður
Kistur og krossar
Sálmaskrá
Val á tónlistaíólki
Kistuskreytingar
Dánarvottorð
Efridrykkja

Vesturhlíó 2
Fossvogi
Sími 551 1266
www.utfor.is



**ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA EHF.**