

„Það er góð list að geta lokað eyrum sínum. Og augum. Það er engin nauðsyn að hleypa öllu inn á sig ...“

— SIGURBJÖRN EINARSSON (1911–2008), FRUMKVÖÐULL KYRRÐARDAGA

Rafræn skráning á kyrrðardaga fer fram á Skálholtsvefnum: www.skalholt.is.

Einnig er tekið við skráningum á skrifstofu Skálholtsskóla í sínum 486-8870 og 486-8872. Einnig má senda tölvupóst: rektor@skalholt.is. Munið að greiða staðfestingargjald!



Kyrrðardagar eru mislangir og með mismunandi sniði, en markmið þeirra allra er að njóta þess að vera án áreitiss. Sameiginlegt er að kyrrðardagar hefjast með kvöldtíðum kl. 18. Því næst er gengið til kvöldverðar og að honum loknum fer fram kynningarstund. Hugleiðingar eru fluttar um stef daganna og fylgt er helgihaldi Skálholtsstaðar. Við máltíðir er leikin sígild tónlist. Stundum er boðin staðarskoðun. Starfsfólk Skálholtsstaðar leggur sig fram um að gera dvöl kyrrðardagagesta sem ánægjulegasta. Rektorshjónin í Skálholtsskóla hafa umsjón með dagskránni í samvinnu við leiðbeinendur, prest, þjálfara og tónlistarfólk. Nánari upplýsingar um kyrrðardagana eru á Skálholtsvefnum www.skalholt.is.



Kyrrð, hvíld og lofgjörð

7.–9. OKTÓBER 2011



Á þessum kyrrðardögum verður áhersla lögð á hvíld, íhugun og lofgjörð. Meðal annars verður boðið upp á söngsamveru í Skálholtsdómkirkju á laugardagskvöldi áður en gengið er inn í kyrrð næturinnar. Umsjón hafa hjónin Margrét Scheving og Þorvaldur Halldórsson og Harpa Hallgrímsdóttir og Kristinn Ólason.

► 22.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Greidda þarf óafturkræft staðfestingargjald fjórum vikum áður en kyrrðardagar hefjast. Að öðrum kosti er lítið svo á að skráning falli niður. Staðfestingargjald má millifæra á eftirfarandi reikning:

Bankanúmer: 0151
Höfuðbók: 26
Reikn.númer: 12000
Kennitala: 610172-0169

Sendið gjarnan rafræna kvittun á harpa@skalholt.is

Með eigin augum – kyrrðardagar með kvikmyndum

14.–16. OKTÓBER 2011



„Með eigin augum sáud þið öll hin miklu máttarverk sem Drottinn vann“ segir í heilagri ritningu (5Mós 11.7). Kvikmyndir eru vettvangur fyrir lífsreynslu og stóru spurningarnar í lífinu. Á kyrrðardögum með kvikmyndum notum við hinn sjónræna miðil kvikmyndarinnar til að næra íhugun og andlega uppbyggingu. Kvikmyndirnar sem við horfum á saman eru valdar með þetta í huga. Hver sýning er römmuð inn af stuttri innlýsingu og íhugun sem beina athyglinni að trúar- og lífsbaráttu kvikmyndar og okkar eigin lífs. Kyrrðardagar með kvikmyndum eru bornir uppí af sömu atriðum og venjulegir kyrrðardagar. Þögnin og friður frá áreiti daglegs lífs leiðir huga og sál að lífsreynslunni og tilfinningunum sem við berum með okkur. Kyrrðardagar með kvikmyndum eru nýjung í kyrrðardagastarfi Skálholts. Þeir eru haldnir í samvinnu við Biskupsstofu, Kjalarnessprófastsdæmi og rannsóknarhópin Deo ex Cinema. Umsjónarmenn eru séra Árni Svanur Daníelsson og séra Kristín Þórunn Tómasdóttir.

► 22.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Sjö spor til betri vegar

21.–23. OKTÓBER 2011



Nýstárlegt námskeið um gildin í lífinu og kjarnann í meginreglum mannkyns. Veitt verður innsýn í sjö reglur sem geta skapað hið góða líf. Námskeiðið verður með ívafi kyrrðar en gert er ráð fyrir



opinni umræðu á fræðslustundum. Gildin sem koma við sögu eru m.a. *mildi, traust, gjöf, kærleikur, þaklæti og vinátta*. Samhliða námskeiðinu er leiðsögn frá Reykjavík til Skálholts á föstudegi og á sunnudegi frá Skálholti til Þingvalla sem skarta haustlitum. Umsjón: Gunnar Hersveinn, heimspekingur og höfundur bókarinnar *Gæfuspör – gildin í lífinu*, og Friðbjörg Ingimarsdóttir, menningarfræðingur og leiðsögumaður.

► 37.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 10.000 krónur)

Kyrrðardagar á aðventu

2.–4. DESEMBER 2011



Kyrrðardagar fyrstu helgina í desember með áherslu á hreyfingu, slökun og kyrrð. Íhugunar- og fræðslustundir um boðskap jólaföstunnar og hinnar innri göngu pílagrímma. Boðið



verður upp á öndunar- og slökunaræfingar. Tónlistarstund í kirkjunni. Umsjón hafa Anna Ingólfsdóttir jógakennari og Pétur Pétursson prófessor.

► 22.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Feldenkrais-námskeið

5.–8. JANÚAR 2012



Feldenkrais-námskeið með kyrrðarívaði byggist á hópkenntuáferð dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984) sem snýst um skynjun gegnum hreyfingu. Umsjón: Sibyl Urbancic frá Vínarborg.

► 29.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 6.000 krónur)

Þín svör fyrir þitt líf

9.–12. FEBRÚAR 2012



Á þessum kyrrðardögum munum við vinna markvisst að því að leysa úr læðingi okkar innri kraft og kjark til að takast á við okkar eigið líf. Við leitum inn á við til að mæta betur ytra umróti og



áskorunum lífsins. Öll höfum við hæfileikann til að finna öryggið hið innra. Gjöf okkar felst í því að tengja við innri rödd okkar og svör sálarinnar. Við munum njóta jóga, brosa og losa, dansa, ganga og með ýmsum tækjum styrkja stefnumótun í eigin lífi. Umsjón hafa Árelía Eydís Guðmundsdóttir, dósent við HÍ, og Auður Bjarnadóttir jógakennari.

► 32.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 7.000 krónur)

Fyrirgefningin

23.–26. FEBRÚAR 2012



Á þessum kyrrðardögum verður boðið upp á leiðsögn í hinni kristnu íhugunaraðferð *Centering Prayer*. Sérstök áhersla verður lögð á fyrirgefninguna og altarissakramentið.



Ingibjörg Gunnlaugsdóttir jógakennari verður með morgunjóga. Umsjón hafa Elinborg Gísladóttir og Sigurbjörg Þorgrímsdóttir djákna-kandídat.

► 26.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Tólfspor og kyrrð

16.–18. MARS 2012



Leið tólfsporanna er jafnt vitmsunaleg sem andleg og á þessum kyrrðardögum verður áhersla lögð á þau spor sem lúta að andlegri vegferð manneskjunnar. Séra Anna Sigríður Pálsdóttir dóm-



kirkjuprestur og Sigurvin Jónsson guðfræðingur leiða þessa daga. Boðið verður upp á uppbyggilega samveru, einkaviðtöl og helgihald.

► 22.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Qi Gong með kyrrðarívaði

23.–25. MARS 2012



Gunnar Eyjólfsson leikari og Björn Bjarnason, fyrri-verandi alþingismaður og ráðherra, leiða kyrrðardaga sem byggjast á aðferðafræði Qi Gong. Dagskráin hefst á föstudegi kl.

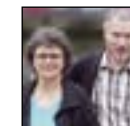


16 og stendur fram yfir hádegi á sunnudegi.

► 22.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Kyrrðardagar í dymbilviku

4.–7. APRÍL 2012



Atburðir kyrruviku verða áberandi í hugleiðingum og helgihaldi þessara kyrrðardaga. Dagskráin hefst á miðvikudagskvöldi og henni lýkur um hádegi á laugardag. Fjölbreytt dagskrá í Skálholtsdómkirkju. Umsjón hafa séra Vigfús Ingvar Ingvarsson, Ástríður Kristinsdóttir, Harpa Hallgrímsdóttir og Kristinn Ólason.

► 26.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Biblíuleg íhugun

12.–15. APRÍL 2012



Þessa daga verður boðið upp á leiðsögn í hinni kristnu íhugunarbæni *Centering Prayer*

með sérstakri áherslu á biblíulega íhugun (Lectio divina). Fr. Carl Arico frá Bandaríkjunum mun leiða okkur inn í þessa fornu hefð sem var hluti af trúarækni kristins fólks allar götur frá eyðimerkurfeðrum og -mæðrum á fyrstu öldum kristni. Arico er einn af stofnendum Contemplative Outreach Ltd. (www.contemplative-outreach.org). Hann er höfundur bókana *Living Our Priesthood Today* og *Taste of Silence*.

► 26.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Heilsudagar

19.–22. APRÍL 2012



Á þessum dögum verður boðið upp á kynningu og fræðslu á hráfæði og heilsudrykkjum. Lögð er áhersla á hreyfingu og slökun með hollu lífrænu fæði. Umsjón: Karólína Gunnarsdóttir frá garðyrkjustöðinni Akri í Laugarási, Harpa Hallgrímsdóttir og Anna Ingólfsdóttir jógakennari.

► 26.000 krónur
(þar af staðfestingargjald 5.000 krónur)

Skráðu þig á kyrrðardaga

Í Skálholti má fá sérherbergi með snyrtingu, einbýli eða tvíbýli, uppþúin rúm og fullt fæði.



Á kyrrðardögum förum við í hvarf, tökum okkur hlé frá daglegri önn.

Þjáist þú af asasótt?

Kristur gefur fordæmið er hann sagði við lærisveina sína: „Komið þér nú á óbyggðan stað svo að vér séum einir saman og hvílist um stund“ (Mrk 6.31). Þögnin og kyrrðin veita tækifæri til íhugunar, að mæta sjálfum sér og Guði, að sjá líf sitt í nýju ljósi og láta uppbyggjast og endurnærast á sál og líkama. Fólk leitar líka á kyrrðardaga til að takast á við erfiða ákvörðun eða þungbærar fréttir með stuðningi starfsfólksins í hlýrri þögn. Boðin eru trúnaðarsamtöl og fyrirbærir.

ÞÚ ERT VELKOMIN(N) Í SKÁLHOLT



Aðstaða í Skálholti er öll eins og best verður á kosið. Kostnaði er jafnframt mjög í hóf stillt. Boðin eru sérherbergi með snyrtingu, einbýli eða tvíbýli, uppþúin rúm og fullt fæði. Þetta er innifalið í verði kyrrðardaganna.

ÞÁTTTAKENDUR RÁÐA HVERNIG ÞEIR VERJA TÍMA SÍNUM

Hver þátttakandi er einstaklingur á kyrrðardögum enda þótt hann komi í litlum hópi vina eða vandamanna. Dagskrá kyrrðardaga er einungis tilboð til þátttakenda, en þeir ráða hversu mikið þeir fylgja dagskránni. Úrval vandaðs lefnefnis er til reiðu. Þátttakendur eru hvattir til að taka með sér bæði inniskó og gönguskó, yfirhöfn og hvíldarfatnað, ritföng og minnisbók.

KYRRÐARSJÓÐUR

Þeir sem þurfa á fjárstyrk að halda til að sækja kyrrðardaga geta sótt um úthlutun úr nýjum kyrrðarsjóði sem stofnaður hefur verið í minningu séra Sigurbjörns Einarssonar. Tekið er á móti frjálsum framlögum í sjóðinn en einnig má styrkja hann með kaupum á sérstökum minningarkortum. Sjá nánar á vef Skálholtsstaðar.

Skálholt er einn af mikilvægustu sögustöðum á Íslandi. Fyrsti biskupinn í Skálholti, Ísleifur, var vígður í Bremen árið 1056. Sonur hans, Gissur, varð næsti biskup og gaf hann kirkjunni Skálholt með þeim ummælum að meðan kristni og byggð héldist í landinu ætti Skálholt að vera biskupsstóll. Þar varð mikilvægasta miðstöð mennta og stjórnsýslu í margar aldir.

Eftir siðbreytinguna á 16. öld hélt Skálholt mikilvægi sínu sem skólasetur og kirkjuleg menningarmiðstöð. Skálholtsstað er enn verið að byggja upp og er hann nú bæði fjölsóttur ferðamannastaður og kyrrlátur staður fyrir þá sem þar dvelja. Von þeirra sem að þessari uppbyggingu standa er að Skálholt verði í framtíðinni ennþá staður sem skiptir miklu máli fyrir land og þjóð.

Kyrrðardagar

SKÁLHOLT 2011–2012

SKÁLHOLTSSKÓLI

MENNTA- OG MENNINGARSETUR ÞJÓÐKIRKJUNNAR
801 SELFÖSS

SÍMAR: 486-8870 | 486-8872 FAX: 486-8994
NETFÖNG: SKOLI@SKALHOLT.IS | REKTOR@SKALHOLT.IS
VEFFANG: WWW.SKALHOLT.IS

Kyrrðardagar

SKÁLHOLT 2011–2012



Verið velkomin í Skálholt!