

Dienas norise

10:00 Sagatavošanās un iekārtošanās

10:30 Izvērtes lūgšana, uzsākot dienu (sk. audio)

11:00 Pastaiga ar Dievu, vērojot, kas mani uzrunā, tuvina Dievam: lieta, priekšmets, krāsa, noskaņa u.c.

11:45 Vadīta lūgšana I (sk. audio)

12:30 Pusdienu gatavošana, pusdienas un pusdienu nokopšana

Atpūta (iespēja nosnausties, veikt kādu vienkāršu nodarbi u.c. Ja veicat kādu darbu, nozīmīgi, ka to darāt viens un ka šī nodarbe neved prom no dienas mērķa - būt kopā ar Dievu.)

14:30 Vadīta lūgšana II (sk. audio)

Pastaiga, dabas vērošana, darbošanās ar mākslu un līdzīgas lietas, kuras neved prom no mērķa - būt kopā ar Dievu.

15:45 Ievadīta lūgšana (sk. audio)

Pastaiga, dabas vērošana, darbošanās ar mākslu un līdzīgas lietas, kuras neved prom no mērķa - būt kopā ar Dievu.

17:00 Izvērtes lūgšana, dienu noslēdzot (sk. audio).

17:30 atgriešanās ikdienā

Tuvojieties Dievam, tad Viņš tuvosies jums. (Jk 4:8)

Ierodoties vai uzsākot

Ierodoties vai uzsākot Dienu ar Dievu, ir labi iekārtoties un sagatavoties, lai varu šai dienai sevi veltīt. Arī tad, ja dienas sākumā nevaru pamosties vai domas mani velk uz visām pusēm, varu tām nepieķerties, bet atkal un atkal sevi atgriezt pie domām par Dieva tuvumu. Dievs ir klātesošs un es esmu šeit, lai ļautu Viņam mani uzrunāt. Es varu gaidīt ar atvērtu sirdi.

Ir labi šo dienu uzsākt, pajautājot sev: Kas ir tas, ko vēlos saņemt? Kāds jautājums? Kāds? Kāds lūgums? Kāds? To varu izteikt Dļevam. Ja nav konkrēta nodoma, tad ir labi tomēr Dļevam izteikt īsā lūgšanā to, pēc kā es ilgojos. Varu to pierakstīt savā piezīmju blociņā.

Dienu noslēdzot

Apņemšanās

Ja šīs dienas laikā esmu piedzīvojis kādu pamudinājumu un gribu veikt kādu apņemšanos, tad ir labi to atstāt līdz dienas beigām, kad pārdomāt kā īstenošu savu apņemšanos un to pierakstīt pats priekš sevis, lai tas neaizmirstas.

Ja vēlos pieņemt, kādu dzīvi mainošu lēmumu, tad pirms šāda lēmuma ir ļoti noderīga saruna ar garīgu līdzgaitnieku vai mācītāju.

Izskaņā

Jūs varat ieplānot laiku, kad notiks Jūsu saruna ar garīgu līdzgaitnieku. Būtu vēlams, ka tas notiktu nedēļas vai divu laikā, pirms atmiņas sāk pabālēt. Ja tas nav iespējams, tad paši ieplānojat laiku, kad lūgšanā vēlreiz veiksiet atskatu uz dienu kopumā.

Šajā brīdī aicinām jūs būt ļoti praktiskiem plānošanā: Kad piezvanīšu līdzgaitniekam, vai satikšu viņu, lai vienotos par laiku, kad kurā dienā un kurā dienā, laikā un vietā, notiks mans lūgšanu atskats uz šo dienu.