

Izvērtes lūgšana

Šīs lūgšanas būtība ir paskatīties atpakaļ un mēģināt ieraudzīt, kā Dievs ir darbojies pie Tevis un Tevī un ko Viņš darījis Tavā dzīvē. Šī lūgšana ir ļoti efektīva, ja veicam to katru dienu, un tā aizņem aptuveni 15 min. Daudz cilvēku to praktizē dienas noslēgumā.

- Nomierinies, norimsti un apzinies Dieva, visu lietu Radītāja klātbūtni.
- Pats saviem vārdiem lūdz Dievam dāvēt Tev Viņa gaismu un vadību, kad atskatīsies uz aizvadīto dienu. Lūdz Dievam, lai Viņš Tev parāda to, ko būtu nepieciešams ieraudzīt un saprast.
- Lēnām „ritini” dienas gājumu, atļaujot „uznirt” apziņā tiem brīžiem, kuri Tev sagādāja prieku. Apstājies pie šiem brīžiem. Lūdz Dievam parādīt Tev tos notikumus, cilvēkus, garstāvokli, jūtas un apstākļus, kuri deva Tev šo prieku un dzīvību (tulk. no *lifegiving*) un par kuriem Tu vēlies pateikties Dievam.
- „Ritini” dienas gājumu otrreiz un palūkojies uz brīžiem, kuri Tevi nomāc un skumdina, kur Tu nesajuties pietiekami labs. Kādas jūtas, garstāvoklis bija klātesošs šajos brīžos? Lūdz Dievam, kurš ir klātesošs, lai Viņš parāda Tev, kur (un par ko) Tev nepieciešama piedošana. Lūdz piedošanu.
- Palūkojies uz savu rītdienu. Lūdz Dievam rītdienai, to, kas Tev liekas nepieciešams. Uztici sevi un savu nākotni Dievam.

Atceries:

Lūdz tā, kā Tu vari, nevis tā, kā Tu nevari, un pieņem sevi tādu, kāds Tu esi. (Doms Čapmens)

Lūgšanu ceļi

Jo vairāk cilvēks pieaug lūgšanu dzīvē, jo vairāk viņš pats izvēlas savu lūgšanas ceļu atkarībā no tā, kā viņš jūtas konkrētā brīdī. Lūgšana ir katra personīga lieta, taču tās mērķis ir cilvēka un Dieva saruna, cilvēka un Dieva abpusējas personīgas attiecības. Nav nepieciešams skatīties pāri plecam, vai kāds nedara to labāk par Tevi. Personiskās attiecības ar Dievu nav atkarīgas no kādām sistēmām vai formām, tādēļ arī šīs rindas šeit ir tikai mīļš atgādinājums un padoms, nevis jūsu lūgšanu programma.

Ir labi lūgšanu veikt netraucēti, lai tās vidū tā nebūtu jāpārtrauc un pēc tam jāuzsāk atkal no jauna.

Iesākums... Atrodi sev ērtu vietu, lai Tavs ķermenis atrodas tādā pozā, kas ir komfortabla. Pavadi pāris minūtes klusumā, lai nomierinātos. Vari pievērst uzmanību savai elpai, mierīgi atkārtot kādu īsu lūguma frāzi Dievam, piemēram, Nāc, Kungs Jēzu! Atslābini savu ķermeni tā, lai tas nepaņem un nevajadzīgi nenovērš uzmanību lūgšanas laikā. Atceries, ka Dievs ir kopā ar Tevi šajā brīdī, jo Viņš ir visur, tātad arī šeit un tagad, un lūdz Svēto Garu palīdzēt Tev lūgšanā.

Noslēgums... Pēc lūgšanas pavadi nedaudz laika, lai parunātos ar Dievu/ Jēzu par to, ko piedzīvoji lūgšanas laikā vai savā dzīvē. Sarunājies ar Viņu tā, kā Tu runāji ar draugu/draudzeni. Noslēdz lūgšanu kādā konkrētā formā, piemēram, lēni sakot Mūsu Tēvs vai Gods lai ir Tēvam lūgšanu. Pēc tam apzīmē sevi ar krusta zīmi.

Dievišķā lasīšana (lectio divina)

Izvēlies Sv. Rakstu vietu lūgšanai. Vispiemērotākās Rakstu vietas šai lūgšanas formai ir Psalmi, Vecās Derības pravieši vai Apustuļu vēstules. Lasi izvēlēto lasījumu *ļoti lēni*. Kad kādi vārdi uzrunā, apstājies. Atkārtoti vārdus, kas uzrunāja (aizķēra kādu sirds stīgu), izlasi tos vēlreiz, atļaujot tiem atbalsoties sirdī. Turpini lasīšanu, kad esi gatavs. Atceries, „kustība” Tavā sirdī var būt ļoti neliela! Centies uzturēt sevī iekšēju klusumu, lai uztvertu Dieva maigo pieskārienu. (*Piemēri tekstiem: Ps 139:1-18; Jes 43:1-3; Jes 49:14-16; Rom 8:14-17; 2Tim 1:6-10*)

Kontemplācijas¹ veidi, lai sajustu Dieva klātbūtni...

Iedod Kristus savas rokas, lai tās dara Viņa darbu, kājas, lai tās staigā ceļu, ko Viņš vēlas, acis, lai tās redz Viņu visos cilvēkos, mēli, lai tā runātu Viņa miera vārdus, sirdi - mīlēt, kā Viņš mīl, prātu - zināšanai un kalpošanai Viņam, sevi visu, lai Viņš Tevi lieto, kā vēlas.

Pārdomā, ka tikai Dievs un es varu redzēt to, ko es redzu, dzirdēt to, ko es dzirdu, sajust tieši to, ko es jūtu... tāpat Dievs ir manī, nevis kādā attālā vietā.

Iztēles kontemplācija

Šis ir ceļš, kā iepazīt Evaņģēlijus, iepazīt Jēzu Kristu citādā veidā. Tev jāizvēlas lietot kādu ainu no Evaņģēlijā minētajiem notikumiem un jāklūst tajā par līdzdalībnieku. Izvēlies stāstu no Evaņģēlija un iepazīsties ar to.

- Atradis atbilstošu vietu un ķermeņa pozu, velti laiku klusumam.
- Velti laiku Dievam paraudzīties uz Tevi vai vienkārši esi kopā ar Viņu.
- Lūgšanas moto: Definē un lūdzu no Dieva to, ko vēlies no Viņa caur šo lūgšanu iegūt, piemēram, izpratni, mieru, labāk iepazīt Dievu, vairāk sekot Jēzum.
- Savā iztēlē atveido izvēlēto Evaņģēlija vietu. Atvēli laiku apkārtnes iepazīšanai - vai dzirdi kādas skaņas, ko sajūti, ko sagaršo, ko sasmaržo.
- Izvēlies/atrodi sevi šai stāstā, izvēlies to lomu, kas Tev liekas atbilstoša, ļauj notikumiem iet savu gaitu. Visam nav jānotiek, kā rakstīts Evaņģēlijā. Ļauj notikumiem iet savu gaitu, lai notikumi rit dabiski uz priekšu, nesatraucies.
- Kādā brīdī iztēles kontemplācijā vai pēc tās lūgšanā parunājies ar Jēzu kā draugu ar draugu. Uzdod Viņam jautājumus, saki, ko vēlies. Uzmanīgi klausies atbildes.

- Noslēdz lūgšanu kādā konkrētā formā, piemēram, lēni sakot Mūsu Tēvs vai Gods lai ir Tēvam lūgšanu. Pēc tam apzīmē sevi ar krusta zīmi.

Pēc lūgšanas velti laiku pārdomām par lūgšanā pieredzēto un netiesājot izvērtē, kāda lūgšana bija - kā Tu reaģēji uz notiekošo un sajūties, kas bija negaidīts, kas Tevi izbrīnīja. Ja lūgšanā bija kas tāds, pie kā Tu vēlētos atgriezties, tad atzīmē un atceries to nākamajai lūgšanai.

ĻAUJ SAVAM DIEVAM SEVI MĪLĒT

Esi kluss.
Esi mierīgs.
Viens. Tukšs sava Dieva priekšā.
Nesaki neko.
Nejautā neko.
Esi kluss.
Esi mierīgs.
Ļauj Tavam Dievam raudzīties uz Tevi.
Tas ir viss.
Dievs zina. Dievs saprot.
Dievs mīl Tevi ar neierobežotu Mīlestību.
Dievs vēlas tikai paskatīties uz Tevi.
Mīlestībā.
Klusumā.
Mierā.
Esi.
Ļauj Tavam Dievam Tevi mīlēt.

KLUSUMA IZPRATNE

Dažreiz pietiek ar klusumu. Mēs nākam lūgšanā ar vienkāršu vēlēšanos klausīties Dievā. Lai to sasniegtu, dažreiz nepieciešams veikt klusuma vingrinājumus, lai noslāpētu ķermeni un prātu. Dažreiz var būt nepieciešams kāds redzams koncentrēšanās punkts, lai fokusētu uzmanību:
svece
svētbilde
attēls, kas piesaista uzmanību dabas objekts - zieds, akmens, lapa, gliemežvāks
vai, iespējams, kāds mūzikas skaņdarbs, kas Tev palīdz „uzmanīgi klausīties ar dvēseli”, lai sagatavotu ceļu klusumam.

¹ Kontemplācija – no latīņu val. *contemplari* – raudzīties, vērot; Kristīgās lūgšanas veids, kurā cilvēks vēlas sajust īpašu Dieva tuvību, vienotību ar Viņu.