

Ievadam

Jo vairāk cilvēks pieaug lūgšanu dzīvē, jo vairāk viņš pats izvēlas savu lūgšanas ceļu, atkarībā no tā, kā viņš jūtas konkrētajā 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 šis rindas šeit ir tikai mīļš atgādinājums un padoms, nevis jūsu lūgšanu programma.

Pirms lūgšanas

Izvēlieties Sv.Rakstu vietu lūgšanai. Vispiemērotākās Rakstu vietas šai lūgšanas formai ir Psalmi, VD pravieši vai Apustuļu vēstules. Varat lietot dienai ieteikto lasījumu.

Izvēlieties lūgšanas laiku un vietu. Ir labi lūgšanu veikt netraucēti, lai to vidū nebūtu jāpārtrauc un pēc tam jāuzsāk atkal no jauna. Lūgšanai būtu labi atvēlēt vismaz 20 minūtes.

Lūgšana

Atrodiet sev ērtu vietu, lai jūsu ķermenis atrodas tādā pozā, kas jums ir komfortabla. Pavadiet pāris minūšu klusumā, lai nomierinātos. Varat pievērst uzmanību savai elpai, mierīgi atkārtot kādu īsu lūguma frāzi Dievam, piem.: "Nāc, Kungs, Jēzu!" Atslābiniet savu ķermeni tā, lai tas nenovērs nevajadzīgi jūsu uzmanību lūgšanas laikā. Atcerieties, ka Dievs ir kopā ar jums šajā brīdī, jo Viņš ir visur, tātad arī šeit un tagad un lūdziet Svēto Garu palīdzēt jums lūgšanā.

Lasiet izvēlēto lasījumu *ļoti lēni*. Kad kādi vārdi jūs uzrunā, apstājieties. Atkārtojiet vārdus, kas jūs uzrunāja (aizķēra kādu sirds stīgu), izlasiet tos vēlreiz, atļaujot tiem atbalsoties jūsu sirdī. Turpiniet lasīšanu, kad esat tam gatavi. Atcerieties, „kustība” jūsu sirdī var būt ļoti neliela! Centieties uzturēt sevī iekšēju klusumu, lai jūs uztvertu Dieva maigo pieskārienu.

Noslēgums... Pēc lūgšanas pavadiet nedaudz laika, lai parunātos ar Dievu/Jēzu par to, ko piedzīvojāt lūgšanas laikā vai jūsu dzīvē. Sarunājieties ar Viņu tā, kā jūs runājaties ar draugu. Noslēdziet lūgšanu kādā konkrētā formā, piem., lēni sakot "Mūsu Tēvs", vai "Gods, lai ir Tēvam" lūgšanu. Pēc tam apzīmējiet sevi ar krusta zīmi.

Pēc lūgšanas

Ir vērts lūgšanu pārdomāt un veikt priekš sevis pierakstus. Lūgšanu pieraksti var būt labs pamats jūsu garīgajai dienasgrāmatai.