

Klusā jeb sirds lūgšana kristīgās dievbijības praksē pārstāv kontemplatīvo tradīciju. Tā ir lūgšanas forma kad mācāmiešs piedzīvot Dievu bezvārdu klusumā, visu saprotamo atstājot ārpus sevis. Šī lūgšana ir aicinājums nolikt malā priekšstatus un domu tēlus, atļaujot mūsu sirdij kailā vienatnē sastapties ar Dievu. Šīs lūgšanas nolūks nav informatīvs – kas Dievam būtu jādara, bet klusā lūgšana vēlas Viņu sastapt pāri mūsu vārdu un domu izpratnei. Mēs noliekam malā iztēli un apceres spēku, apzinoties, ka tā nav brīva no primitīvas godkāres un sevis paaugstināšanas. Jā, katrs kurš būs mēģinājis nopietni atvērties lūgšanai piekritīs, ka ciešam no domu kontroles un bieži tiekam aizved uzmanības trūkumā. Tā vietā klusā lūgšana ir tuvošanās visas esības Avotam, kur bezvārdu klusumā mēs svinam Dieva klātbūtni. Tā ir sirds stāvokļa maiņa, brīdis pāri plūstošas dievišķas mīlestības, kas mums tiek uzdāvināta un ievēd svētīgā Dieva klātbūtnē. Šīs lūgšanas ceļš māca klusuma spēku, gluži kā Psalmā teikts “*esi klusa, mana dvēsele, vērsdamās uz Dievu*” (Ps.62:6). Klusums norūda no domu izkliedes, jo tieši tā visātrāk uzbrūk lūgšanai – vārdi kļūst pierasti un automātiski. Ja vēlies, vari šo lūgšanu pamēģināt arī savā ikdienā.

**Atrodi netraucētu vietu** un apsēdies tā, lai (vismaz desmit minūtes) nav jāmaina ķermeņa stāja. Kā uzver šīs lūgšanas tradīcija, Svēto Rakstu lasīšana (*lectio*), pārdomas (*meditatio*), lūgšana (*oratio*) un kontemplācija (*contemplatio*), ir vienas lūgšanas dažādi, bet savstarpēji bagātinoši aspekti. Vari tam sekot, un pirms lūgšanas izlasīt kādu Svēto Rakstu notikumu un svētīgi pārdomāt. Tad atgriezies un netraucēti paliec lūgšanas vietā.

**Vari iesākt ar vārdiem** (piem. brāļa Klausa lūgšana\*). Tam sekos atlikušais laiks klusumā. Sākumā pamanīsi cik tramīga ir domu satiksme, cik daudz piepūles prasa vienkāršs klusums. Bet nenosodi sevi un neatlaid klusuma svētību – tas prasīs laiku un pacietību. Lūgšanā vienmēr būs blakus domas, bet ar laiku tās kļūs nesvarīgas un tu iemācīsies tām nepieķerties. Šajā lūgšanā mēs sevi iztukšojam no visa pasaulīgā un prasīgā, un šis laiks kļūst par dzīvu pieredzi, kad Dievs pieskarās cilvēka sirdij. Tam nav vārdi, bet tas izmaina un bagātina mūsu garīgo dzīvi. Šajā lūgšanā neko neprasi un nejaudā – ļaujies Avotam tevi atveldzēt. Atlaid visu, lai iegūtu visu...

**Kad nodomātais lūgšanas laiks ir pagājis** to var noslēgt apzīmējot sevi ar krusta zīmi, nodzēšot aizdegto sveci vai aizverot Svētos Rakstus. “Izejot” no klusuma nebūt vēlamas tūlītējas piesātinātas sarunas un pārmērīgs troksnis. Jāļauj lūgšanā piedzīvotajam mūsos vēl mirkli turpināties. Ja šai lūgšanai vēltīsi pacietīgu uzmanību, tā var pilnveidot garīgo dzīvi, tuvināt Kristum un ikdienā ienest vairāk miera.

\* iesākot kluso lūgšanu par palīgu vari izmantot brāļa Klausa vārdus: “Mans Kungs un mans Dievs, atņem man visu, kas man traucē tuvoties Tev. Mans Kungs un mans Dievs, dod man visu, kas mani tuvina Tev. Mans Kungs un mans Dievs, atņem mani man, un atdod mani pilnīgi pats sev.”