

## 26. Kopā ar Dievu jeb garīgās prakses

Dievs, es vēlos mācīties, kā savienot savu sirdi ar tavu. Parādi man, ko varu darīt, lai pilnveidotu attiecības ar tevi, savu Radītāju, un kā šīs attiecības saglabāt stipras.

### stāsts

Ādams skaita pulsu, kamēr viņa apavu pazoles skar trotuāru. Saule vēl nav uzlēkusi, kad vīrietis sāk savu ikdienas treniņu, kura laikā viņš veic stiepšanās vingrojumus, pietupienus, pievilkšanos un vingrinājumus ar *bumbieri*. Pēc rūpīgi izraudzītām brokastīm, kurās ietilpst svaigi augļi un proteīnu kokteilis, viņš dodas uz darbu. Nevienu vairs nepārsteidz tas, kā viņš bez piepūles pārvar deviņus kāpņu posmus.

Ieņemdam vietu savā ergonomiski iekārtotajā darba vietā, Ādams satver tālruni un sāk dot norādījumus, vienlaicīgi iepazīdamies ar jaunākajiem ziņojumiem. Dienai ritot, viņš jūt, ka muskuļi sāk sasprindzināties, ka šīs sajūtas pārņem viņa plecus un kaklu, līdz *ietin* arī galvu. Dodams sekretārei rīkojumu informēt sievu, ka viņš būs mājās vēlu, Ādams domā, kāpēc katru dienu viņu nepārstāj mocīt galvassāpes.

### pārdomas

Zinot, ka Dievs Ēdenes dārzā pavadīja laiku kopā ar Ādamu un Ievu, kristieši ir sapratuši, cik svarīgi ir uzturēt ciešu saikni ar savu Kungu. Daži tos sauc par nodošanās brīžiem jeb kluso laiku; citi saka, ka noteiktu dienas daļu viņi velta kādai garīgai praksei. Nav būtiski, kā tu to sauc – svarīgi ir tas, ka tu izvēlies šādu īpašu laiku.

**garīgās prakses ir attiecību veidošana starp Dievu un ticīgajiem, savstarpēji komunicējot, kavējoties pārdomās un kalpojot**

Tās ir pamatotas uz trim turpmāk minētajiem galvenajiem principiem.

1. Jēzus ir dzīvs un aktīvi darbojas pasaulē ar Svētā Gara starpniecību.<sup>1</sup> Pēc tam, kad Jēzus bija miris un augšāmcelies, viņš atgriezās, lai kādu laiku pavadītu kopā ar saviem mācekļiem. Jaunā Derība skaidri rāda, ka saikne ar Jēzus ir īstenība, kas var turpināties bez laika ierobežojuma.
2. Jēzus ilgojas, lai viņam būtu attiecības ar saviem sekotājiem. Viņš vēlas ar mums sazināties. Jaunā Derība to parāda dažādos veidos. Jēzus mūs aicina, teikdams ļoti nozīmīgus vārdus: „Palieciet manī ..”<sup>2</sup> Tā mēs spējam nest (ražot) garīgus augļus.<sup>3</sup> Viņš sola būt kopā ar mums „līdz laiku beigām”.<sup>4</sup> Tāpat viņš mūs sauc arī „par draugiem”.<sup>5</sup> Tās ir attiecības.
3. Dievs nodrošina mūs ar dažādiem ceļiem, kā varam veidot un padarīt ciešākas šīs attiecības ar

<sup>1</sup> Lasiet 1. Korintiešiem 12. nod.

<sup>2</sup> Jāņa 15:4.

<sup>3</sup> Jāņa 15:5, 6.

<sup>4</sup> Mateja 28:20.

<sup>5</sup> Jāņa 15:15.

viņu. Šeit sāk izpausties garīgo prakšu loma. Tās nav burta kalpības pavēles vai klostera noteikumi. Tie ir veidi, kā bagātināt attiecības ar Jēzu.

## lūgšana

Pirmā garīgā prakse ir *lūgšana*. Bībelē varam ievērot, cik svarīga loma lūgšanai bija Jēzus dzīvē. „Un rīta agrumā, kad vēl bija tumšs, viņš izgāja laukā un, nogājis kādā vientuļā vietā, lūdza Dievu.”<sup>6</sup>

Kaut arī Jēzus dienas bija ļoti noslogotas, viņš tomēr iekārtoja savu laiku tā, lai varētu lūgt vienatnē. Jēzus lūdza katru dienu, bet dažkārt viņš to darīja biežāk, piemēram, laikā, kad viņš izvēlējās 12 mācekļus<sup>7</sup>, kad pūļa radītais spiediens kļuva pārāk stiprs<sup>8</sup> vai kad tuvojās viņa tiesāšana un krustā sišana<sup>9</sup>. Dažreiz savās lūgšanās viņš aicināja piedalīties arī mācekļus.<sup>10</sup>

Agrīnajā kristīgajā draudzē Jēzus sekotāji tika aicināti lūgt. Viņi pat bija pazīstami ar to, ka pievērsa lūgšanām ļoti lielu uzmanību.<sup>11</sup> Ticīgajiem ļaudīm Tesalonīkē Pāvils rakstīja: „Lūdziet Dievu bez mitēšanās!”<sup>12</sup>

Lūdz vienkārši, izstāsti Dievam, ko jūti savā sirdī, bet pēc tam klausies, kāda ir viņa čukstus sniegtā atbilde – tā ir lūgšanas sirds jeb galvenā ass.

Tu varbūt sev saki, ka tas bija jauki – lūgt tik daudz.

Bet kas ir lūgšana? Kā man lūgt? Ko tas nozīmē manā dzīvē, kad pēc šiem sākotnējiem notikumiem ir aizritējuši daudzi simti gadu?

Vai atceries, kādu definīciju šeit izvēlējāmies, lai raksturotu garīgās prakses? Tās veido attiecības. Lai attiecības būtu veselīgas, ir nepieciešama komunikācija un dialogs. Tātad lūgšana ir komunikācija un dialogs ar Dievu. Labas attiecības ir divvirzienu kustība. Dažkārt uzskatām, ka lūgšana ir mums dotā iespēja runāt, bet tā nozīmē arī klausīšanos. Bībele atgādina: „Rimstiet un zīniet, ka es esmu Dievs ..”<sup>13</sup> Lūgšanā mēs atvēlam laiku klusumam, lai klausītos, ko Dievs mums varētu teikt.

Lūgšana ir komunikācija un dialogs ar Dievu. Daudz par lūgšanu varam uzzināt, lasot Bībelē Psalmus un Jēzus parauglūgšanu. Psalmi bija Jēzus lūgšanu grāmata, un viņš bieži to citēja Jaunajā Derībā. Jēzus saviem sekotājiem atstāja arī lūgšanas paraugu, ko sauc par Kunga lūgšanu.<sup>14</sup>

„Tādēļ lūdziet tā:  
mūsu tēvs debesīs!  
Svētīts lai top tavs vārds.

<sup>6</sup> Turpat, 35. pants.

<sup>7</sup> Lūkas 6:12.

<sup>8</sup> Marka 6:45, 46.

<sup>9</sup> Mateja 26:36; Marka 14:32; Lūkas 22:41.

<sup>10</sup> Lūkas 22:40.

<sup>11</sup> Apustuļu darbi 2:42.

<sup>12</sup> 1. Tesalonīkiešiem 5:17.

<sup>13</sup> Psalmi 46:11.

<sup>14</sup> Izlasiet Kunga lūgšanu Mateja 6:8–13 un arī tās saīsinājumu Lūkas 11:2–4.

Lai nāk tava valstība.  
Tavs prāts lai notiek  
kā debesīs, tā arī virs zemes.  
Mūsu dienišķo maizi dod mums šodien.  
Un piedod mums mūsu parādus,  
kā arī mēs piedodam saviem parādniekiem.  
Un neieved mūs kārdināšanā,  
bet atpestī mūs no ļaunā.”<sup>15</sup>

Kristīgā lūgšana atšķiras no lūgšanas citās tradīcijās vai reliģiskajās sistēmās. Mēs neuzskatām, ka Dievs būtu tirāns vai diktators. Tieši pretēji – mēs viņu saucam par Tēvu. Tās ir ļoti privātas un ciešas attiecības. Jēzus uzrunāja Dievu ar izteicienu „Abba”, kas ir pazīstams ebreju izteiciens un nozīmē *tētis*; viņš aicina, lai mēs rīkojamies tieši tāpat.<sup>16</sup> Šis privātais un ciešais līmenis ietekmē to, kā mēs lūdzam Dievu un runājam ar viņu.

Ļoti svarīgs lūgšanā ir arī godīgums. Lūgdami mēs spējam izpaust ļoti daudz pozitīvo un negatīvo cilvēkam raksturīgo emociju, pat dusmas un bezcerību. Kaut arī mēs vienmēr cenšamies respektēt Dieva varu, viņš vēlas, lai runādami ar viņu, mēs vienmēr paustu savas patiesās jūtas – gluži kā runājot ar labāko draugu.

Lūgšana ir plaša tēma. Dažkārt mēs Dievam vienkārši iesniedzam Ziemassvētku vecīša cienīgu dāvanu sarakstu. Bet lūgšana nozīmē daudz vairāk. Privāti lūgumi veido lielu lūgšanas daļu, bet tas pats būtu sakāms par Dieva slavēšanu un godināšanu, grēku izsūdzēšanu, vēlēšanos noskaidrot Dieva prātu un saņemt atbildes uz tādiem jautājumiem, kurus neizprotam.

Lūdz vienkārši, izstāsti Dievam, ko jūti savā sirdī, bet pēc tam klausies, kāda ir viņa čukstus sniegtā atbilde – tā ir lūgšanas sirds jeb galvenā ass. Ir tikpat daudz lūgšanu veidu, cik lūdzēju, bet centies to darīt kādā klusā vietā, kur neviens tevi nevar iztraucēt.

## Bībeles pētīšana

Otra garīgā prakse ir *Bībeles pētīšana*. Dievs var uzrunāt mūs lūgšanas laikā, bet no viņa saņemtās vēstis parasti ir daudz skaidrākas un pilnīgākas tais mirkļos, kad pētām Svētos Rakstus.

Savas kalpošanas laikā Jēzus bieži ļāva citiem pārliecināties par savām dziļajām Vecās Derības Rakstu zināšanām. No tā, kā viņš lietoja Svētos Rakstus, ir skaidrs, ka viņš Bībeli atzina par inspirētu jeb Dieva iedvesmotu<sup>17</sup>. Jau esam aplūkojuši tēmu par Bībeles inspirāciju; vissvarīgākais jautājums tagad ir tāds, kā mēs šo īpašību lietojam. Ja Bībele tiešām ir Dieva Vārds, tad mums tā jāpēta un tās mācības jāīsteno savā ikdienas dzīvē.

Bībele taču ir domāta, lai „mācītu, norādu, labotu kļūdas” un palīdzētu darīt to, „kas ir labs”; tā palīdz mums kļūt „pilnīgiem, sagatavotiem labiem darbiem”.

Ir tik daudz labu Bībeles tulkojumu (autors šeit domā angļu Bībeles tulkojumus, bet arī latviešu valodā nu jau ir pieejami vairāki tulkojumi – *tulk. piez.*), ka nevajadzētu būt lielām grūtībām

---

<sup>15</sup> Mateja 6:9–13.

<sup>16</sup> Marka 14:36; Galatiešiem 4:6.

<sup>17</sup> 2. Timotejam 3:16, 17.

saprast to, ko Bībele māca. Tu arī vari izmantot vienkāršus palīgmateriālus (piemēram, tādus, kā šie), kas varētu palīdzēt pirmajos soļos.

## klusais laiks

Draudze un/vai maza kristiešu grupa ir laba iespēja, kur pētīt Bībeli, bet ir arī ļoti svarīgi katru dienu izbrīvēt laiku, lai varētu uzturēt saikni ar Dievu.

Es ierosinu tam atvēlēt 15–30 minūtes katru dienu, lai tu varētu sarunāties ar Dievu un uz klausīt viņu. Šādā situācijā notiek īstā izaugsme.

Varētu ieteikt arī dažas praktiskas domas. Tie nav smagi noteikumi, bet ierosinājumi tavam mācekļa ceļojuma sākuma posmam.

- **Atrod kādu klusu vietu, kuru vari izmantot regulāri.** Savā ikdienas plānotajā paredzi noteiktu laiku klusām pārdomām vienā un tajā pašā stundā katru dienu. Labi organizēta dzīve palīdz sagatavot domas sastapšanās mirklī ar Dievu. Ja dzīves ritms ir ļoti straujš, ir viegli atteikties no garīgās oāzes apmeklējuma, bet, ja dažreiz tā notiek, tad nepadodies. Dari labāko, ko vari, un sāk veidot jaunu ieradumu.
- **Pavadi daļu šī laika, ieklausoties Dieva vārdā, kas uzrakstīts Bībelē.** Lieto tulkojumu, kurš tev patīk, un atceries, ka nav jāsteidzas izlasīt noteiktu pantu skaitu. Dzīlāk pārdomāts viens pants ir lielāks ieguvums nekā steīgā izlasīta viena vai divas nodaļas. Varbūt tu spēj kādu pantu iemācīties no galvas, lai to dienas laikā atkal un atkal pārdomātu. Vērtīgas ir arī citas ikdienas svētbrīžiem paredzētās grāmatas, bet Bībelei jābūt pamatu pamatam.
- **Lūdz.** Runā ar Dievu un arī klausieties. Šeit arī nav nepieciešama steiga. Kad Dievs tev dod vārdus, runā ar viņu un arī uzklausi, kas viņam būtu sakāms tev. Lūgšana vairāk līdzinās klusai, pārdomu pilnai sarunai ar labu draugu nekā obligātam rituālam vai noteiktai formulai.
- **Pieraksti gūtās atziņas. Dienasgrāmata var būt ļoti laba garīgā ceļojuma skiču burtnīca.** Pieraksti, ko esi apguvis, lasīdams Bībeli. Pieraksti to cilvēku vārdus, par kuriem esi lūdzis, vai domas, uz kādām tevi rosināja Dievs, kad pētīji Svētos Rakstus. Pieraksti bailes vai bažas, kurās dalījies ar Dievu. Pēc tam šos ierakstus vari lasīt atkārtoti un vērot, kādas pārmaiņas notiek tevī un cilvēkos, par kuriem tu lūdz.
- **Sāc ar 15–20 minūtēm.** Nepadari šo laiku pārāk garu, lai tas neķļūst par nastu. Pēc kāda laika tu ievērosi, ka patiesībā šīm garīgajām praksēm tu velti aizvien vairāk laika, bet to nevajadzētu panākt ar varu.

Dievs vēlas uzturēt saikni ar tevi. Vai arī tu vēlies ar viņu tikties? Izmēģini šo plānu apmēram mēnesi. Ja izrādīsies, ka iegūtais nav tas, ko cerēji, tiecies ar kristīgu draugu vai mācītāju un pārrunā, kā varētu atrast labākus veidus, lai sastaptos ar Dievu.

## **ko teiksi**

Kurš laiks tavā ikdienas rutīnā šķiet visizdevīgākais, kad būtu iespējams pavadīt klusus mirklus kopā ar Dievu?