

## KĀ MEDITĒT

Apsēdieties. Sēdēt mierīgi un taisni. Viegli aizveriet acis. Sēdēt atbrīvoti, bet moži. Klusām, iekšēji sāciet izteikt vienu vārdu. Mēs iesakām lūgšanas frāzi **maranata** ("Nāc, Kungs" - aramjēšu val. 1.Kor. 16:22; Atkl. 22:20). Atkārtojiet to vienāda garuma četrās zilbēs. Ieklausieties tajā, kad jūs to izsakāt viegli, bet nepārtraukti. Nedomājiet vai neie-domājieties neko garīgu vai ko citu. Ja nāk domas un attēli, tā ir uzmanības novēršanās meditācijas laikā, tāpēc tikai vienkārti turpiniet izteikt vārdu. Meditējiet katru rītu un vakaru apmēram divdesmit līdz trīsdesmit minūtes.

Meditācija grupā katru nedēļu ir iedarbīgs līdzeklis, lai padziļinātu jūsu praksi. Jūs saņemat uzmundrinājumu un iedvesmu no citiem, klausoties katras nedēļas pamatmācībā un ieejot tajā Kristus klātbūtnes dimensijā, kas tiek atklāta, „kur divi vai trīs ir sapulcējušies Manā Vārdā” (Mat. 18:20).

*Meditācijas vakari notiek:*

**Pirmdienās 19:00 Lutera baznīcā, Torņakalnā, Rīgā**

vada māc. Indulis Paīcs (26432053)

**Katru trešo pirmdienu 18:30 Centrs Raduga 2005,**

**Rupniecības ielā 9-3, Rīgā**

vada Georgs Indulēns (krievu val. 29408444)

**Ceturtdienās 19:00 Terra Mariana, Klosters 4-22, Rīgā**

vada Pāvils Ļevuškans (krievu val. 22053025)

**Ceturtdienās 18:30 Dienas centrā, Ausekļa 3, Lielvārdē**

vada Ineta Blūmīte (29900963)

**Piektdienās 20:30 V. Sakramenta baznīcā, Bauskā**

vada Valija Reimcāne (29276073)

**Piektdienās 18:00 Neretas luterāņu draudzes mājā,**

**Rīgas ielā 3, Neretā**

vada māc. Aldis Pavlovičs (26315219)

www.jesus.lv www.elijasnams.lv

## Pasaules kristīgās meditācijas kopiena

Pasaules kristīgās meditācijas kopiena ar Starptautisko centru Londonā radās un tika izveidota par elastīgu struktūru 1991. gadā. Tās mērķis ir izplatīt un attīstīt meditācijas mācīšanu. Aptuveni 1000 meditācijas grupas tagad tiekas katru nedēļu mājās, draudzēs, koledžās, ciетumos un kopienās vairāk nekā četrdesmit valstīs.

Pasaules kopiena organizē rekolekcijas (retritus), meditācijas skolotāju apmācības skolas, seminārus, lekcijas un starpkonferences dialogus. Kopienas mājas lapā [www.wccm.org](http://www.wccm.org) ir sniegta informācija par pašreizējam programmām, saites ar valstu koordinatoriem un vietējām grupām, kā arī audio sarunas. Tā arī atbalsta īpašas intereses, piemēram, meditācijas bērniem.

# KRISTĪGĀ MEDITĀCIJA SIRDS LŪGŠANA

KĀ ATRAST KILUSUMU UN SIRDS MIERU?  
KĀ LŪGTIES NEMĪTĪGI?

“Meditācija ir uzmanības  
pievēršana Dievam.  
Tā ir patiesa klausšanās,  
patiesa skatīšanās,  
patiesa uzmanība,  
patiesa esība tagad  
un šeit.

Juris Rubenis  
"Ievads Kristīgajā  
Meditācijā"



LORENSS FRĪMENS OSB  
Pasaules kristīgās meditācijas  
kopienas vadītājs



LATVIJAS KRISTĪGĀS MEDITĀCIJAS KOPIENA  
WWW.WCCM.ORG WWW.JESUS.LV

WWW.ELIJASNAMS.LV

Dzīve Gara dimensijā ir mistērija, kas iesakņojusies esības priekā. Lūgšanas brīnišķais skaistums ir tas, ka mūsu sirds atvēršanās ir tikpat dabiska kā zieda atvēršanās. Lai ļautu ziedam atvērties un ziedēt, tam vienkārši ir jāļauj būt, tāpat, ja mēs vienkārši esam, ja mēs kļūstam un paliekam mierīgi un klusi, mūsu sirds var tikai atvērties; Gars var tikai ielīst visā mūsu būtībā. Tiesi tāpēc mēs esam radīti. Kontemplatīvajā lūgšanā mēs tiecamies kļūt par būtņi, par kādu mēs esam aicināti būt, nedomājot par Dievu, bet esot ar Dievu. Vienkārši būt ar Dievu nozīmē būt par personu, par kādu Dievs mūs aicina.

Džons Meins OSB

## Kas ir lūgšana?

Kāda sena lūgšanas definīcija apraksta to kā „sirds un prāta pacelšanu uz Dievu”. Kas ir šis „prāts”, kas ir šī „sirds”? Prāts ir tas, kas domā — tas uzdod jautājumus, plāno, uztraucas, fantazē. Sirds ir tā, kas zina — tā mīl. Prāts ir zināšanu orgāns, sirds — mīlestības orgāns. Prāta apziņai galā ir jāpiekāpjas un jāatveras pilnīgākam zināšanu ceļam, kas ir sirds apziņa. Mīlestība ir pilnīgas zināšanas.

Tāču lielāko daļu mūsu lūgšanu prakses ierobežo prāts. Kā bērni mēs iemācāmies skaitīt lūgšanas, prasīt Dievam to, kas mums vai citiem ir vajadzīgs. Tāču šī ir tikai puse no lūgšanas mistērijas.

Otra puse ir sirds lūgšana, kurā mēs nedomājam par Dievu vai nerunājam ar Viņu vai arī neko nelūdzam. Mēs vienkārši esam ar Dievu, kas ir mūsos Svētajā Garā, kuram mēs ir atdevis Jēzus. Svētais Gars ir mīlestība, mīlestības attiecības, kas plūst starp Tēvu un Dēlu. Tas ir tas Gars, ko Jēzus ir telicis katra cilvēka sirdī. Tātad, meditācija ir sirds lūgšana, kas savieno mūs ar Jēzus cilvēcisko apziņu Garā.

*„Jo mēs nezinām, ko mums būs lūgt un kā; bet pats Gars aizlūdz par mums...”*  
*Rom. 8:26*

Prāta lūgšanai — lūdzoties ar vārdiem vai izmantojot domas par Dievu — mēs varam izstrādāt noteikumus. Pastāv vairākas „prāta lūgšanas metodes”, bet sirds lūgšanai nav nekādu paņēmieni, nekādu noteikumu: „Kur Tā Kunga Gars, tur ir brīvība” (2. Kor. 3:17).

Svētais Gars mūsdienu Baznīcā, it īpaši pēc Vatīkāna Koncila 20. gadsimta 60. gadu sākumā, mums māca atgūt šo citu dimensiju mūsu lūgšanai. Koncila dokumenti gan par Baznīcu, gan liturģiju uzsvēra nepieciešamību attīstīt „kontemplatīvu virzību” mūsdienu kristiešu garīgajā dzīvē. Visi tiek aicināti uz Kristus pieredzes pilnību, lai kāds arī būtu viņu dzīves veids.

Tas nozīmē, ka mums ir jāvirzās tālāk par prāta lūgšanas robežām: sarunām ar Dievu, domām par Dievu, lūgumiem Dievam mūsu vajadzībās. Mums ir jāiet dziļumos, tur, kur paša Jēzus gars lūdzas mūsu sirdīs, tajā dziļā klusumā, kur Viņš ir vienots ar mūsu Tēvu Svētajā Garā.

Kontemplatīvā lūgšana nav klostera brāļu un

māsu vai īpašu mistisku tipu privilēģija. Tā ir lūgšanas dimensija, uz kuru mēs esam aicināti. Tā nav neparasta pieredze vai mairīti apziņas stāvokļi. Tas ir tas, ko Akvīnas Toms sauca par „vienkāršu patiesības izbaidīšanu”. Viljams Bleiks runāja par nepieciešamību „atīrīt uztveres durvis” tā, lai mēs visu varētu redzēt kā tas patiesībā ir: bezgalīgs.

Kontemplatīvā lūgšana ir pilnīga atvērība un vienība ar Jēzus lūgšanu. Kontemplācija nozīmē būt klusam, mierīgam un vienkāršam. Un Jēzus lūgšanas sirds ir Viņa vienotības mīlestība ar Tēvu, un Savu uzmanību Viņš pievērs Tēvam Svētajā Garā.

## Meditācijas kristīgā tradīcija

Kā kristieši mēs meditējam, jo mēs ticam augšāmceltajam Kristum, ka Viņš dzīvo un ka Viņš dzīvo mūsos. Kā Jēzus, mācītāja, sekotājiem mums ir ticība, kad Viņš mūs sauc, pamest visu un sekot Viņam uz Dieva valstību, lai „dalītos paša Dieva būtībā”.

Tā ir mūsu ticība, kas padara mūsu meditāciju par kristīgu meditāciju. Tā ir kristīga arī tāpēc, ka tās centrā ir Jēzus cilvēciskā apziņa mūsu visdziļākajā būtībā. Kā kristieši mēs dabiski meditējam ar citiem kristiešiem, un mūsu dzīves ir vadītas un bagātinātas kopienā ar Sv. Rakstiem, sakramentiem un visiem dažādajiem veidiem, kad sniedzam palīdzību citiem Gara mīlestībā un žēlsirdībā.

Meditācijas pamata teoloģija ir evaņģēlija pamata teoloģija. Jēzus ar Savu dzīvi, nāvi un augšāmcelsanos ir atklājis mums ceļu pie Dieva un, nosūtot mums Svēto Garu, Viņš ir kļuvis par mūsu ceļu un mūsu pavadoni.

## Tagadnes brīdis

Neraizējieties par rītdienu, Viņš mums saka. Meditācijā mēs pārtraucam domāt par pagātnei un nākotnei un mācāmies pilnīgi izdzīvot šo brīdi.

Dienrēl bieži šķiet, ka Dievs nav ar mums, jo mēs nesam šeit un tagad. Mēs pārāk daudz no savas dzīves pavadām ieslēgti domās par pagātnei vai sapņos par nākotnei.

Domas par pagātnei mums atnes nožēlas, nostaļģijas, melanholijas vai vainas apziņas sajūtas. Dzīvojot nākotnē, ātri rodas nemiers, bailes un uztraukums. Šī

garastāvokļu kombinācija, ko rada šīs sajūtas, neveicina mieru. Starp pagātnei un nākotnei, kas ir prāta būves, jūs atrodat tagadnes brīdi, kas ir absolūtā realitāte. Tagadnes brīdis — tas ir tas, kurā mēs ieejam meditācijas laikā — ir bezgalīgi mazs — un tāpēc arī bezgalīgi ietilpīgs.

Lūgšanas vārds attīra ceļu cauri visām pagātnes un nākotnes domām, lai no domām brīvā stāvoklī atklātu mirzdošo tagadnes realitāti: Kristus brīdi.

Vienīgi tagadnes brīdis ir tas, kurā mēs varam atrast Dievu, Dievu, kurš Sevi nosauc par „Es Esmu”.

## Meditācijas augļi

Meditācija nav nokļūšana mairītā apziņas stāvoklī vai kaut kā neparasta redzēšana un pieredzēšana. Tā ir daudz pilnīgāka ieešana ikdieniskajā, un tādējādi tā ir absolūtā brīnuma, Dieva klātbūtnes, atklāšana ikdieniskajā: ka ikdieniskais ir caursauts ar neparasto.

Meditācijas augļus jūs pamanīsiet savā ikdienas dzīvē un it īpaši jūsu attiecībās. Šo personīgo iekšējo pārmaiņu apzināšanās var nebūt strauja un dramatiska. Tā var atspoguļoties no tiem, ar kuriem jūs kopā dzīvojat vai strādājat. Viņi var ievērot, ka esat mainījusies!

Pārmaiņas vislabāk var aprakstīt ar to, ko sv. Pāvils sauca par „Gara augļiem” (Gal. 5:22): mīlestība, prieks, miers, pacietība, laipnība, labprātība, uzticamība, lēnprātība, atturība.

„Grēcinieki kļūst par vislabākajiem kontemplatīviem” ir rakstīts grāmatā *Nezināmā mākonis* (Cloud of Unknowing). Šī doma atrodas kristiešu Evaņģēlija un dzīves sirdī: Jēzus atnāca, lai sauktu grēciniekus un nevis taisnos. Gara augļi mūsos aug pakāpeniski, jo mēs sākam vērsties pie mīlestības spēka savas esības centra.

Visas šīs dāvanas tiek mums dotas, kad mēs iemācāmies klausīties sirds valodā, kas ir klusums, kas gaida mūs aiz mūsu trokšņainās sevis kārtības orbītas.

Mūsu esības avots ir arī avots, kas mūs dziedina un padara mūs vienotā veselumā. Būt vienotiem nozīmē būt svētiem. Meditācijā mēs esam iesvētīti dziedāšanas procesā un esam svētdarīti ar to.

No Lorensa Frīmena OSB grāmatas  
*„Kristīgā meditācija: Jūsu ikdienas prakse”*