

Intervija

Meditācija – tīrā jeb iekšējā lūgšana



Mācītājs Juris Rubenis: "Tīrā lūgšana ir klusēšana kopā ar Dievu, uzmanības pilna klausīšanās."



Georgs Indulēns: "Meditācija cilvēkam ir tikpat dabīga kā ziedam atvēršanās un uzplaukšana."

Turpinot iesākto diskusiju par kristīgo meditāciju un atbildot uz "Svētdienas Rīta" lasītāju jautājumiem, atkal aicināju uz sarunu mācītāju Juri Rubeni un Kristīgās meditācijas kopienas Latvijā vadītāju Georgu Indulēnu. Paldies mācītājam Aleksandram Bitem, kura raksts ar saviem jautājumiem rosināja apmeklēt semināru, kas 7.martā notika Rīgas Lutera baznīcā, kur klātienē izgaismojās daudzas neskaidrības. Pārsteidzošākais atklājums man personīgi bija – izrādās, kaut ko līdzīgu kristīgai meditācijai es praktizēju jau sen, tikai nezināju, ka to dēvē šādi...

INGA REČA

Juris Rubenis: – Ir jāatkārto viena pamatlīnija – meditācija ir viens no lūgšanas veidiem. Mēs varam lūgt Dievu ar vārdiem un varam sarunāties ar Dievu bez vārdiem. Tāpat kā cilvēki var sarunāties ar vārdiem, bet ļoti bieži komunikācija var notikt bez vārdiem. Tā kā lūgšana ir absolūti universāls instruments, mēs nevarētu atrast nevienu reliģiju, kur nav lūgšanas. Tāpat arī šī specifiskā klusā jeb tīrā lūgšana, kas ir meditācija. Vajadzētu uzsvērt, ka komunikācijā ar Dievu ir divas puses: mēs Dievam kaut ko sakām, bet mēs arī klausāmies, ko Dievs saka mums. Ja ir tikai viena puse, kaut kā pietrūkst. Man šķiet, ka meditācija ir trūkstošais šajās attiecībās – es runājos, un es arī uzmanīgi klausos. Man šķiet, ka arī komunikācijā starp cilvēkiem ir pilnīgi pašsaprotami, ka mēs runājam un arī klausāmies. Būtu grūti iedomāties, ka es kaut ko pasaku otram cilvēkam un, iekams, viņš ir atbildējis, pagriež muguru un aizeju. Bet var jau arī tā

komunicēt...

Georgs Indulēns: – Jaunais katoļu Baznīcas katehisms dod ļoti skaidru definīciju lūgšanai – lūgšanai ir trīs formas: viena forma ir balsi izteiktas lūgšanas, otrā – apcere vai diskursīvā meditācija, trešā forma – iekšējā lūgšana. Iekšējā lūgšana tad arī ir kristīgā meditācija.

– **Georg, jūs pieminat katoļu katehismu, acīmredzot pārstāvat katoļu Baznīcu?**

G.I.: – Es sāku interesēties par iekšējo lūgšanu sešpadsmit gadu vecumā. Mans pirmais garīgais tēvs, pareizticīgo arhimandrijs, man deva lūgšanu krelles un iemācīja skaitīt Jēzus lūgšanu. Viņš deva arī lasīt Sv. Jāni Pakāpnieku un "Filokāliju". Pēc dažiem gadiem viņš mira, un es turpināju praktizēt Jēzus lūgšanu, savai garīgai vadībai izmantojot literatūru un citu garīgo skolotāju padomus. Tālāk sekoja studijas LU Vēstures un filozofijas fakultātē un Katoļu garīgajā seminārā, jo tajā laikā es biju nopietni apsvēris domu kļūt par mūku. Iekšējā lūgšana kļuva par manas dzīves neatņemamu sastāvdaļu, bet es supra-

"Savs laiks klusēt, un savs laiks runāt" (Sal.mac. 3:7).

Kā kristieša dienā noteiktas stundas atvēlētas Dieva vārdam, īpaši kopīgi svētbrīžu un lūgšanu laiki, tā dienā nepieciešams arī klusēšanas laiks zem un no Dieva vārda. Vispirms tas būs pirms un pēc Dieva vārda klausīšanās. Dieva vārds nenāk pie trokšņojoša, bet pie klusējoša. Tempļa klusums ir Dieva svētās klātbūtnes zīme Viņa vārda. Mēdz būt vienalzīga, pat negatīva attieksme pret klusēšanu, jo tā tiek uzskatīta par Dieva atklāsmes vārda noniecinājumu. Klusēšana tiek pārprasta kā svinīgi žesti, kā mistisks "būt ārpus vārdiem". To vairs neuztver tās būtiskajā saistībā ar Dieva vārdu, kā vienkāršu klusēšanu ar Dieva vārdu. Mēs klusējam pirms Dieva vārda uzklusēšanas, jo mūsu domas jau ir vērstas uz Viņa vārdu, tāpat kā klusē bērns, ieejot tēva istabā. Mēs klusējam pēc Dieva vārda uzklusēšanas, jo tas vēl arvien runā mūsos un dzīvo, un dara sev mājvietu. Mēs klusējam agrā rītā, jo Dievam pieder pirmais vārds, un klusējam pirms gulētiešanas, jo Dievam paliek pēdējais vārds. Mēs klusējam vienīgi Dieva vārda dēļ, tātad nevis tāpēc, lai Dieva vārdam izrādītu necieņu, bet gan tieši tāpēc, lai to patiesi godātu un ņemtu.

DITRIHS BONHEFERS. "Dzīve kopībā"

tu savu aicinājumu būt pasaulē. Jau tad atklāju, ka iekšējās lūgšanas tradīcija ir arī Rietumu kristietībā sv. Jāņa Kasiāna mantojumā. No grāmatām es iepazīnos ar benediktieti Gabrielu Bungi, Pēteri Dukovu (*Dyckhoff*), jezuītu Georgu Maloni (*Maloney*), cistercieti Tomasu Mertonu, Tomasu Kītingu (*Keating*) un benediktieti Džonu Meinu. Un 2006. gadā man bija brīnišķīga iespēja tikties ar Džonu Meina skolnieku tēvu Lorenso Frīmanu Kristīgās meditācijas rekolekcijās Poznaņā, pēc kurām nolēmu, ka gribu dalīties ar šo meditācijas dāvanu ar kristiešiem Latvijā, kas vēlas iet dziļāk savā garīgā dzīvē. Mēs izveidojām pirmo kristīgās meditācijas grupu Vecrīgā Sv. Jēkaba katedrālē, sekoja Lorenso Frīmana vizīte Latvijā 2007. un 2008.gadā un manis vadītie semināri par kristīgo meditāciju Rīgā, Bauskā, Ogrē un citās pilsetās.

Kristīgās meditācijas kopiena ir kanoniski atzīta laju organizācija katoļu Baznīcā, tas nozīmē, pirms iegūt šādu atziņu, tā tika teoloģiski novērtēta un atzīta par autentisku. Bet pārpratumi vienmēr gadās, mēdz būt, ka kāds nezina un rodas jautājumi. Bet, iepazīstoties ar Baznīcas tradīciju, šie jautājumi tiek noskaidroti.

– **Pastāstiet, lūdzu, par iekšējās lūgšanas tradīciju Rietumu un Austrumu Baznīcā!**

G.I.: – Baznīcas tradīcijā iekšējā lūgšanas saknes nāk no tuksnešu tēviem un mātēm, pirmo gadsimtu kristīgajiem mūkiem un mūķenēm, kas dzīvoja Tuvajos Austrumos – Palestīnā un Ēģiptē.

J.R.: – Jāpiebilst, ka Ēģipte tolaik, 2. un 3.gadsimtā, ir kristīgās Baznīcas centrs! Ja cilvēku interesēja kristietība, bija jābrauc uz Ēģipti, kur tolaik dzīvoja *augstākās pilotāžas* garīgie padomdevēji un dziļākās pier-

dzes meklētāji.

G.I.: – Ēģiptē atradās vairākus gadsimtus slavenā Aleksandrijas skola, no kurienes kristīgajā tradīcijā ienāk mācība par iekšējo lūgšanu un iekšējās lūgšanas metodes. Tālāk vēstures gaitā mēs redzam, ka Austrumu Baznīcā tā organiski turpinājās un attīstījās. Varam minēt daudzus baznīctēvus, sākot ar svēto Antoniju Lielo (251–356), tuksneša tēvu, mūku kārtas pamatlicēju – svēto Jāni Kasiānu (360–435), svēto Jāni Pakāpnieku (525–602), svēto Maksimu Konfesoru (580–662). Vēlākajos gadsimtos (10.–14.gs.) – svētais Simeons Jaunais teologs (949–1022), svētais Gregors no Sinajas un viņa skolnieks svētais Gregors Palama (1296–1359). Tieši kopš 14.gadsimta Austrumu Baznīcā, kas tagad ir pareizticīgā Baznīca, šis garīguma veids, kuram toreiz jau piedēvēja vārdu "isihazms" – no grieķu vārda *isibia*, kas nozīmē 'klusums, klusēšana', kļuva par pamatstrāvotumu Austrumu Baznīcā, var teikt, pat par vienīgo garīguma veidu. Līdz mūsu dienām pareizticīgajā Baznīcā visiem, kas grib dziļāk praktizēt lūgšanu, ieteic izmantot Jēzus lūgšanu.

Savukārt Rietumu Baznīcā, Svētais Jānis Kasiāns 5.gadsimtā šo tradīciju atnesa uz Rietumiem. Viņš dibināja klosteri Marseļā, Francijas dienvidos, savu klosteru un lūgšanu dzīves pieredzi viņš mums atstājis darbos "Regula" un "Konferences". Tieši darbu "Konferences" sv. Benedikts, Rietumu un Eiropas klosterniecības tēvs, ieteica visiem savu dibināto klosteru mūkiem kā garīgu pamatvielu lasīšanai un apcerei. Šī tradīcija Rietumos arī turpinājās, bet atšķirībā no Austrumu Baznīcas tā bija tikai viena no garīgās dzīves tradīcijām.

Intervija

– Jūs pieminējāt Svēto Jāni Pakāpnieku un "Filokāliju". Manuprāt, reti kurš nav lasījis un studējis kaut nelielus fragmentus no šiem darbiem.

J.R.: – Man grūti iedomāties nopietnu garīgu meklētāju, kurš nebūtu kaut ko lasījis no "Filokālijas" vai kādu citu baznīcnieku darbus. Protams, ir jau cilvēki, kuri tos ignorē, bet šiem cilvēkiem var pasacīt, ka luteriskajās Ticības apliecībās ir teikts, ka mēs akceptējam visu septiņu ekumenisko koncilu lēmumus. Tas nozīmē, ka mēs akceptējam visu pirmo gadsimtu kristīgo tradīciju gan praksē, gan teoloģijā. Ticības apliecībās mēs deklarējam, ka tas viss ir mūsu neatņemama garīgās dzīves un ticības izpratnes sastāvdaļa. Bet, kā jau bieži tas mēdz notikt, mēs aizmirstam saknes un skatāmies uz vēlinākiem teologiem, kuri savukārt nav saiknē ar Baznīcas agrīno tradīciju. Jāpiemin arī Rietumu kultūras vispārējā aizraušanās ar racionālismu, kas atspoguļojas arī Baznīcā, kur faktiski cilvēks iejūsminājās par savu prātu un savām prāta spējām, kas nonāca mūsu uzmanības centrā gandrīz kā jauns elks.

Šaubu jau nav – prātam ir milzīga loma mūsu dzīvē, bet tas Rietumos kļuva par tik nospiedošu galveno elementu visā garīgajā dzīvē, ka izspieda intuitīvo pasaules uztveri un beigu beigās Rietumi nonāca pie milzīgas līdzsvara trūkuma izjūtas. Racionālisms savā pēdējā konsekvencē izpaudās tā, ka 19.gadsimta Rietumu cilvēki sāka meklēt visvisādos virzienos – interesējās par hinduismu un budismu, braukt uz Āziju. Šiem meklējumiem pamatā bija tas, ka viņi šajā superracionalizētājā kristietībā neatrada vairs to, ko normāli katrs cilvēks meklē katrā garīgajā tradīcijā – pieredzes aspektu. Tieši šie notikumi 19. un 20.gadsimtā lika kristiešu teologiem paskatīties vēlreiz uz savu tradīciju un teikt – izrādās, ka mums ir viss, pēc kā cilvēki brauc tālus ceļus! Mums arī ir šī tradīcija, un mēs to atkal varētu lietot un praktizēt, piemēram, klusā lūgšanu. Tāpēc 20. gadsimtā kristietībā dažādos garīgos strāvījumos un konfesijās radās cilvēki, kas sāka runāt par šāda garīguma nepieciešamību un atgriešanu kristietībā. Viens no tiem bija arī benediktiešu tēvs Džons Meins.

Kad runājam par meditāciju, mēs nerunājam par kaut ko mākslīgu, ko aizvakar kāds cilvēks būtu atradis – o, kāda interesanta lieta, mēģināsim to iekonstruēt kristietībā! Mēs runājam par ļoti senu un autentisku tradīciju, kas vienmēr ir bijusi klātesoša. Jautājums, vai mēs vēlamies to iepazīt vai ne.

– **Cilvēki, kuri jau ilgāku laiku ir kristieši, vārdu "Jēzus" savā sirdī ir saukuši ne reizi vien. Ir taču tādi brīži, kad lūgšanā neko vairāk cilvēks nespēj izteikt...**

G.I.: – Džons Meins rakstīja, ka meditācija cilvēkam ir tikpat

dabīga kā ziedam atvēršanās un uzplaukšana.

J.R.: – Es spēju saprast cilvēkus, kuriem ir aizspriedums pret pašu vārdu "meditācija" tāpēc, ka ar šo vārdu apzīmē ļoti dažādas, arī divainas prakses. Kā jau daudzi lieli vārdi arī šis ir pieblīvēts ar noteiktu saturu, un tāpēc cilvēkam, pirmo reizi dzirdot vārdu "meditācija", asociācijas ir ar varbūt kādu divainu praksi, kurā viņš pirmo reizi dzirdējis šo vārdu. Man ļoti patīk apzīmējums, kas radās viduslaikos, kad meditāciju sauca

savu garīgo dzīvi? Ko mēs varētu darīt, lai šī garīgā dzīve būtu pilnīgāka, lai tā būtu patiesāka? Jo patiesībā uz meditāciju savā dzīvē raugos tikai no viena skatpunkta – vai tā man palīdz iet garīgo ceļu, tapt garīgi, veidot manas attiecības ar Dievu. Svarīgākais dzīvē man ir attiecības ar Dievu. Un tā nav frāze, bet mana dziļākā būtība. Un es zinu, ka šis ir ceļš, kas man palīdz. Nesaku, ka tas var palīdzēt visiem cilvēkiem, citiem ir cits ceļš. Bet būtu slikti, ja mēs slēptu šīs lietas, ja cilvēki

dievkalpojums, ved mūs uz iekšējo sirds lūgšanu. Tas ir mērķis. Kā apustulis Pāvils raksta – lūdziet Dievu bez mitēšanās.

J.R.: – Domājot par meditāciju, diskutējot un polemizējot par to, mans pirmais jautājums: "Vai tev apmierina tava garīgā dzīve? Viss kārtībā? Labāk nevar būt?" Savā pastorālajā praksē neesmu sastapis pārāk daudz cilvēku, kuri būtu dziļi apmierināti ar savu garīgo dzīvi. Es domāju, meditācija ir reāls ceļš, ko tu vari veikt ik dienas, lai izdarītu vismaz to, ko tu spēj savas garīgās dzīves veicināšanai. Meditācija nav tāda primitīvā nozīmē tehnika, ar kuru tu vari pavēlēt Dievam. Vai kāda maģiska formula, ar kuras palīdzību panāc to, ko citādi nevarētu panākt. Tas ir pārpratums. Bet vismaz no savas puses mēs varam novākt visus šķēršļus, kas Dievam ir ceļā pie mums. Tālāk jau ir Dieva kompetence. Bet mēs varam veidot Dievam ceļā pie mums vēl biežākas sienas, ko mēs nereti arī darām.

Akvīnas Toms, viens no lielākajiem teologiem Rietumu Baznīcas vēsturē, sacījis, ka ikvienu dogmatisku formulējumu līdz galam ir iespējams precizēt tikai ar ticību vai intuīciju. Tas nozīmē, ka bez ticības pieredzes tu nevari saprast nevienu teikumu, jo visi teikumi, kuri runā par garīgo pieredzi, balstās kādā pieredzē, kas vārdos parādās ļoti nosacīti. Ja paliec tikai pie vārda un neko nezini par pieredzi, par ko šis vārds stāsta, tu šo vārdu sapratīsi vai nu pilnīgi nepareizi, vai tikai daļēji. Ļoti daudzu kristiešu izpratnē ticība ir turēšanās pie burta, pie vārda – man nav tik svarīga tā pieredze, uz kuru pamatojoties kāds reiz ir pateicis šos vārdus. Bet patiesībā visi vārdi, kas Bibēlē ir, rāda vienā virzienā – uz noteiktu pieredzi. Meditācija, manuprāt, ir viens no nozīmīgiem ceļiem uz šo pieredzi.

G.I.: – Šīs tēmas bija aktuālas jau agrīnajiem kristiešiem. Praktiskais jautājums, kas izrietēja no šiem meklējumiem – ko es varu darīt? Metode, ar kuras palīdzību cilvēks var apklust Dieva priekšā un apzināties Kristus lūgšanu savā sirdī, vai kā Pāvils raksta – Svēto Garu, kas ir izliets mūsos, ir ļoti vienkārša – paņemt vienu īsu vārdu vai frāzi un atkārtot to kā lūgšanu no saviem sirds dziļumiem. Mēs saucam no sirds dziļumiem uz Dievu ar visu savu uzmanību un mīlestību, atkārtot lūgšanas vārdu.

J.R.: – Vārds ir fokuss, tas ir sarkans pavediens, kas tev palīdz piesaistīt uzmanību kaut kam vienam un mazlietiņ noklusināt troksni, kas ir tevī pašā. Jo tas troksnis, kas ir mūsos, ir daudz grūtāk pārvarams par ārējo troksni. Tas ir ceļš, kurā soli pa solim tu vari nonākt dziļāk un tālāk par savu virspusējo funkcionālo apzināšanos un mācīties paskatīties uz sevi no jauna. Ieraudzīt kādas daudz dziļākas sakarības. Ir jāsaprot,

ka meditācija nav nekāds brīnumlīdzeklis. Meditācija ir garš ceļš, un varbūt daudzi cilvēki viltos, ka šis ceļš jāiet gadiem. Soli pa solim. Mēs runājam par ilgstošu garīgu ceļu visas dzīves garumā.

– **Man ļoti patika salīdzinājums ar sporta zāli – cilvēks ieiet sporta zālē, piecas minūtes pacilā hanteles un brīnās, kāpēc viņš nav Švarcenegers?! Šodienas lielā problēma ir tā, ka cilvēki grib visu un uzreiz. Ja viņi to nedabū, cilvēkiem liekas, ka viņi ir apmānīti vai ka šī metode ir aplama.**

G.I.: – Mēs esam patērētāju sabiedrība un tā bieži vien vērtējam arī lūgšanu. Cilvēki brīnās – es lūdzos, bet nesaņemu. Es saņemu, bet ne to, ko esmu lūdzis. Praktizējošiem kristiešiem varbūt vajadzētu sev uzdot jautājumu – es praktizēju ilgi, bet manas hanteles, iespējams, ir no putuplasta, un tāpēc man neaug muskuļi? Varbūt es esmu pieaudzis cilvēks, bet darbojos ar bērnu hanteliem?

– **Seminārā ļaudis arī vaicāja, kāpēc vislabāk ir lūgt ar vārdu "Maranata"?**

G.I.: – Lūgšanas vārdu vai frāzi mēs ņemam no Svētajiem rakstiem. To mums piedāvā Baznīcas tradīcija. Lūgšanu vārdi, kurus izmantoja iekšējai lūgšanai, ir dažādi, sākot no Jāna Kassiāna: "Kungs, steidzies, man palīgā!" līdz Jēzus lūgšanai Austrumu Baznīcā, kas noformējās 14.gs. – "Kungs, Jēzu Kristu, apžēlojies par mani!" Skaista ir viena no pirmajām pierakstītajām lūgšanām: "Maranata!", kas tulkojumā nozīmē: "Nāc, Kungs!" Ja mēs atkārtojam šo vārdu, mēs varam atcerēties Svētā Pāvila vārdus – neviens nevar nosaukt Jēzu par Kungu kā vien Svētajā Garā. Atkārtot lūgšanas vārdu "Maranata", mēs katru reizi savā sirdī apliecinām, ka Jēzus ir Kungs.

Kad mēs ar Georgu runājam par šīm lietām, mēs jau nevēlamies kļūt par meditācijas "jehovas lieciniekiem", kuri gribētu ķert katru cilvēku pie pogas un sacīt, ka bez meditācijas jūsu kristīgā dzīve nu nekādi nevar iztikt! Tikai ir svarīgi, lai arī šī kristīgās tradīcijas daļa atgūtu savu pienācīgo vietu. Nav jau nekādu ilūziju – šīnī laikmetā cilvēkiem kritas interese par nopietnu garīgo ceļu, kas prasa spēku. Jāapzinās, ka ne jau tūkstoši metīsies medītēt, un, ja 100 cilvēki bez nopietnas apņemšanās sāks, pēc trim dienām šis skaits radikāli samazināsies. Bet ir svarīgi, ka šis ceļš ir pārstāvēts, ka tas ir pazīstams. Katram cilvēkam, kuram ir nozīmīga ne tikai sava, bet arī citu cilvēku garīgā dzīve, būtu jāpriecājas, ka ir vēl kādas citas iespējas, kā mēs savu garīgo dzīvi varam veicināt. ^{SR}



Rīta meditācija

Pietiek drupu! Pavalstniekiem un valdniekiem aiz gruvešiem ķeras kājas. Bet ko viņi? Iesper kādai vēl nesaplīsušai amforai tā, ka piešķīst acis ar drumsklām, un, lai būtu līdz galam drosmīgi, pret debesīm nolamājas. Mutes savelkas smīnā, pilnas pelnu un putekļu garšas un vairs nesajūt svētību nedz maizē, nedz vīnā. Bet ir taču sacīts: "Pasargi, Kungs, manu muti un pasargi manas lūpas."

Pietiek drupu! Laulības sairst, tik daudzus aprok sagrautu cerību kaudzes. Kā pērnās lapas, kas vairs nepazīst savu koku, bārenība bērnus pa pasauli dzenā. Kādi vīri un sievas ar salauztu dvēseli izkārpās laukā no drupām dzīvi un atceras – ir taču sacīts: "Ja tas Kungs namu neuzceļ, tad darbojas velti, kas pie tā strādā."

Pietiek drupu! Tik trausli ir kļuvuši zari un saknes tik seklas. Izraknāts viss zem dzīvības koka, it kā mežacūkas tur būtu zīles meklējušas. Mētājas dvēseles bez piederības, jo ar tukšiem ziediem ir ziedēts. Vai cilvēki atceras, ka ir sacīts: "Raugi, bērni ir mantojums no tā Kunga, Viņa dāvana ir miesas auglis."

Pietiek drupu! Kā smilšu pilis grūst vislabākie nodomi un viskarstākos vārdos teiktās mīlas. Un sirds neuzdriktas vairs atpazīt to, kas vienīgais spēj mūžīgo ledu kausēt. Sirds labi ja pēdējā brīdī paspēj pieķerties vārdiem, ko kāds reiz ir teicis: "Tu esi ap mani no visām pusēm, Tu turi savu roku pār mani."

Pietiek drupu! Un pašapmāna, ka visa atslēgas glabā mūsu prāts. Ka vienā dienā nams taps pats no sevis – nebūs jāmūrē pamati, saistvielai jājauc klāt sviedri un spāru svētkus varēsīm svinēt, pirms ir uzceltas sienas. Bet ir sacīts: "Svētīgs tas cilvēks, ko Tu, Kungs, māci un ar savu bauslību pamāci."

Pietiek drupu! Un lepniņas, ka šo dzīvi bez Kristus var izturēt. Ka vajag tikai vēl ātrāk kustināt rokas un kājas, nedarīt darbus, kas neatmaksājas un pēc iespējas mazāk paciest. Ka vajag tikai kult un malt un raudzīt, lai vienmēr būtu pilns galds. Kam gan citam, ja ne man ir šorīt no augšienes sacīts: "Es esmu dzīvības maize."

ANDA LĪCE

par tiro lūgšanu. Šī vārda dziļāji nozīmē tā ir lūgšana, kas ir attīrta no visiem cilvēciskajiem saturiem, tai skaitā – vārdiem. Tīrā lūgšana ir klusēšana kopā ar Dievu, uzmanības pilna klausīšanās.

Bet, kā tu jau pieminēji, izlaižot cauri savai pieredzei, mēs konstatēsim, ka katrs cilvēks, kas ir nopietni lūdzis Dievu un darijis to mazliet vairāk par vienu mēnesi, pazīst situāciju, kad lūdzot apstājas vārdi un tu paliec klusējot Dieva priekšā, bet lūgšana turpinās. Esmu jautājis dažādiem cilvēkiem, kuri ir kristieši ar savu garīgo pieredzi – neesmu sastapis nevienu, kam nebūtu šādas pieredzes! Tas nozīmē, ka intuitīvi tava dvēsele nonāk pie tā, ka tu ne tikai runā, bet esi kopā ar Dievu. Meditācija ir nevis runāšana ar Dievu, bet esība ar Dievu. Atrašanās kopā ar Dievu. Ir jau labi, ka batālijas ap grāmatiņu "Ievads kristīgajā meditācijā" ir uzkurinājušas jaunu interesi par mūsu garīgo dzīvi. Kāda tā ir? Vai mēs esam apmierināti ar

mocitos vai domātu, nekompetentu padomdevēju iespaidoti, ka, ja tu medītē, tu vairs neesi istis kristietis.

– **Var teikt, ka vārds "meditācija" ir uzspīdzinājis mūsu sabiedrību.**

G.I.: – Bieži vien kristieši iestrēgst svētdienas skolas līmenī. Ja pajautā, kas ir lūgšana, pirmā atbilde ir – tā ir saruna ar Dievu. Un bieži vien cilvēki paliek pie šī bērnišķīgā lūgšanu apzīmējuma. Bet, ja mēs lasām nopietnāku literatūru un skatāmies dažādas lūgšanu definīcijas, šī nebūt nav visizplatītākā. Lūgšana ir prāta un sirds pacelšana pie Dieva, dvēseles pacelšana pie Dieva – tā raksta svētais Jānis no Damaskas (675–753). Vai arī – lūgšana ir attiecības ar Dievu – tā rakstījis katoļu katehismā. Mums ir jāiet tālāk – no sarunas līdz attiecībām, līdz esībai ar Dievu. Kā skaisti rakstījis katehismā, lūgšanas, kas izteiktas balsī, sagatavo mūsu ķermeni iekšējai sirds lūgšanai. Tātad visas lūgšanas, ko mēs izsakām vārdos vai