**Bībeles lasīšanas metodes**

**Lectio Divina**

**Lasīšana**

Lasīšanas mērķis nav tik daudz racionāli saprast rakstu vietu, kā ļaut tai iedarboties uz manām jūtām un gribu. Es lēni lasu izvēlēto rakstu vietu un ieklausos, kā tā atbalsojas manī. Es ieklausos ļoti uzmanīgi, jo iekšējā sakustēšanās var būt viegla un delikāta. Es apstājos, kad vārds vai frāze mani uzrunā, pārsteidz, saviļņo un tml.

 **Meditācija**

Es nesteidzos lasīt tālāk, bet izbaudu un izgaršoju vārdu, frāzi, pantu vai domu, kas mani ir uzrunājis. Es to atkārtoju domās vai skaļi. Es kavējos pie tā, kamēr vien tas man kaut ko dod, pat ja paiet viss lūgšanai paredzētais laiks. Es necenšos ar varu panākt varenus un sarežģītus piedzīvojumus. Pieskāriens parasti ir pietiekam viegls, lai tam varētu ļauties ilgi, līdzīgi kā vērojot skaistu dabas skatu, kā saules rietu jūrā un tml. Ja Dievs sūta ļoti intensīvu pārdzīvojumu tā, ka, piemēram, plūst asaras, es varu pazemībā to pieņemt un turpināt, kamēr vien Dievs šo žēlastību dod. Taču es nedzenos pēc tā ar paša gribu.

 **Lūgšana**

Es runāju ar Dievu par meditācijā saņemto. Es pārrunāju to ar Kungu. Es runāju ar Kungu par sevi. Es runāju par savām attiecībām ar viņu, nevis par to, ko būtu svarīgi dzirdēt kādam citam. Izsaku pateicību, šaubas, neizpratni, jautājumus, stāstu par sevi. Es apstājos un ieklausos, ko Kungs saka man. Es gribu runāt ar viņu par visu un nepaturu “aizliegtās zonas”.

 **Kontemplācija**

Kad kungs ir klāt, vārdi var kļūt lieki un izsīkt. Tad es vienkārši klusēju Viņa klātbūtnē bez vārdiem, domām un vēlmēm, izbaudot Kunga tuvumu. Mans prāts un sirds ir pie Kunga. Mana uzmanība ir pievērsta Viņam. Esmu Viņa tuvumā, apzinos Viņa mīlestības pilno skatienu, ļaujos Viņa mīlestības pieskārienam.

Kad kontemplācija noslēdzas, es atgriežos pie lasīšanas un apstājos, kad atkal kaut kas aizkustina vai uzrunā.

**Iztēles lūgšana**

Iztēles lūgšanas soļi:

1. \*Izlasi notikumu.
2. \*Kad esi atradis piemērotu vietu un ķermeņa stāvokli, veltī laiku, lai norimtu.
3. Pavadi brīdi, ļaujot Dievam raudzīties uz tevi, būt ar tevi.
4. Lūgšanas moto: Definē un lūdz to, ko tev vajag vai ko tu vēlies: sapratni, mieru, labāk pazīt Dievu, tuvāk sekot Jēzum u.c.
5. Iztēlē izveido notikuma ainu. Veltī laiku, aplūko visu, kas ir apkārt, dzirdi, jūti, sagaršo un saod.
6. \*Izvēlies, kas šajā ainā esi tu.
7. Ļauj darbībai ritēt savu gaitu, līdz tā noslēdzas.
8. \*Kādā brīdī, vai nu iztēles laikā vai lūgšanas beigās, esi ar Jēzu un runā ar Viņu kā ar draugu.
9. Dod lūgšanai skaidru noslēgumu. Piemēram, lēni sakot: ”Mūsu Tēvs ...", vai ”Gods lai ir Tēvam ...” Pēc tam apzīmē sevi ar krusta zīmi.
10. \*Pēc tam palūkojies atpakaļ uz lūgšanu un vēro, kā tas bija; kā Tu reaģēji un juties, vai bija kaut kas negaidīts, vai kaut kas izbrīnīja? Ja lūgšanā bija kas tāds pie kā tu vēlētos atgriezties, tad atzīmē un atceries to nākamajai lūgšanai.

\* dažu lūgšanas soļu izvērsums un ieteikumi:

1. Uzmanīga iztēlojamās rakstu vietas izlasīšana.

Vari izlasīt vairākas reizes, iztēlojoties it kā, to lasītu dažādi cilvēki. Izlasi vēlreiz, uzsverot darbības vārdus, tad apstākļa un īpašības vārdus. Izlasi vēlreiz, izrakstot vārdus, kas pievērš tavu uzmanību vairāk nekā citi. Izlasi vēlreiz, izrakstot atziņas, kas rodas lasot. Tā rezultātā esi kārtīgi "sagremojis" šo rakstu vietu, aplūkojis no dažādiem rakursiem, un esi gatavs iztēles lūgšanai.

2. Izveidojam savu rituālu, kā uzsākt lūgšanu.

 Ir svarīgi lūgšanas laiku konkrēti sākt un pabeigt nevis dreifēt iekšā un ārā. Ignācijs uzsver pāreju svarīgumu. Piemēram, ja lasi Rakstus pie galda, tad nevajag lūgt turpat vai vienkārši pagriezties pret krucifiksu u.tml. Vajag doties uz vietu, kur lūdz. Pat ja lūgšanu vieta ir turpat istabā, vajag nedaudz pastaigāt, noiet kādu ceļa gabalu un tad atnākt lūgšanas vietā. Ignācijs iesaka to darīt godbijīgi. Klusumā stāvēt un apdomāt. Ķermeņa pozai jābūt relaksētai, taču modrai un godbijīgai. Pavadi dažas minūtes mierā; vari koncentrēties uz savu elpošanu vai lēni atkārtot īsu lūgšanu (piem. “Mans Kungs un mans Dievs!”) vai arī apzināti iztēloties un atslābināt katru ķermeņa daļu u.tml. Atsauc apziņā, ka Dievs ir ar tevi, lūdz Svētajam Garam palīdzību lūgt. Piemēram, svinīga pieiešana savai lūgšanas vietai, noliekšanās pateicībā, sevis apzīmēšana ar krusta zīmi, kāda īsa Bībeles vārda nolasīšana ieiešanai Dieva tuvumā.

6. Pieņem lomu, ko Dievs dod; kļūsti par norises dalībnieku. Ļauj ainai attīstīties. Kādreiz var būt palīdzoši, ja iejūtamies ar kustībām, piemēram, paņemam krēslu un nesam kā krustu, vai iztēlojamies kā eņģelis lidoja pie Kunga mātes ar vēstījumu, izplešam rokas it kā lidotu un tml. Vienīgais noteikums, Tu neiztēlojies sevi kā Kungu Jēzu Kristu.

8. Lūgšana par lūgšanu. Sarunai - kā nosaukums liecina - jābūt brīvai un nepiespiestai, kas raisās pati no sevis, tādai, kā draugs runātu ar draugu vai kalps ar savu kungu, izlūdzoties kādu žēlastību, atzīstot savu vainu kādā nodarījumā, uzticot ko personisku vai lūdzot tajā padomu…”, iedrošina Ignācijs

10. Personisko pierakstu veikšana lūgšanas laikā vai pēc lūgšanas par lūgšanu disciplinē un liek būt konkrētam. Ignācijs raksta: “pabeidzis vingrinājumu, es veltīšu ceturtdaļstundu, lai, vai nu sēžot, vai pastaigājoties, pārskatītu, kā kontemplācijā vai meditācijā man veicās. Ja slikti - meklēšu cēloni un, to atradis, nožēlošu, lai turpmāk labotos. Ja labi - pateikšos Dievam, mūsu Kungam, un nākamreiz rīkošos tāpat.”

P.S. Lūgšanas mērķis nav iemācīties interesantas lietas, bet mainīt sirdi. Tāpēc ir svarīgi neļauties tikai no jauna piedzīvotajam, bet apstāties tur, kur Kungs vēlas, lai mēs kavējamies. Ignācijs uzsver, ka “…dvēseli piepilda un gandarījumu sniedz nevis zināšanu daudzums, bet gan tas, ka izjūtam un izbaudām iekšēji.”, tāpēc ne ”daudz lietu”, bet maz un līdz galam, līdz dziļumiem.