

Mājošana Dieva vārdos jeb kristīgā meditācija

Gadījums ar Sālamanu

Vecajā Derībā mēs lasām kādu interesantu notikumu, kurā Tas Kungs piedāvā Sālamanam izvēlēties to, ko viņš uzskatītu par vajadzīgu savā ķēniņa amatā.¹ Ļoti zīmīga ir Sālamana izvēle: “.. dod Savam kalpam *gaišu sirdsprātu*, lai viņš varētu būt soģis pār Tavu tautu un lai varētu atšķirt labu un ļaunu, jo kas gan lai spētu pārvaldīt šo Tavu lielo tautu?”

Džons Kleinigs 9. pantā latviešu Bībeles tulkojumā pieminēto *gaišu sirdsprātu* tulko kā “sirdi, kura dzird” jeb “dzirdošu sirdi”. Savukārt, 11. pantā pieminēto spēju *izprast taisnību* autors iesaka tulkot kā spēju “dzirdēt, kas ir taisnība”.² Citiem vārdiem sakot, Sālamans lūdza, lai viņš varētu būt labs klausītājs, ka viņš saprastu cilvēku raksturu un redzētu tos tā kā Dievs redz. Sālamans gribēja dzirdēt Dieva balsi un izprast Dieva gribu, lai vislabākā veidā palīdzētu cilvēkiem atrisināt viņu problēmas. Sālamans, pateicoties Dieva dāvanai, kļuva par izcilu meditētāju – lielisku klausītāju, kurš dzird Dievu un saprot Dieva gribu cilvēku dzīvēs.

Atjaunotā interese

Interese par meditāciju Rietumu pasaulē iesākās aptuveni 1980-tajos gados un tā daudzas baznīcas pārsteidza nesagatavotas. Līdz ar to kristieši, kuri vēlējās apgūt meditācijas mākslu vērsās pēc palīdzības visur kur, tikai ne savās draudzēs un ne pie saviem mācītājiem. Jaunie meditētāji mēdza būt arī naivi, domājot, ka jebkāda veida meditācijas ir mentāli un garīgi veselīgas, neatkarīgi no skolotāja vai ko tie māca par meditāciju. Šo naivo meditētāju darbība tikai pastiprināja parastajos draudzes locekļos aizdomas, ka meditācija nāk tikai no Austrumu reliģijām un *New Age* dziedniekiem.

Taču kristīgā meditācija nav nekas jauns un tā ir tikpat veca cik baznīca. Tās metodes ir līdzīgas Austrumu meditāciju metodēm. Tomēr kristīgās meditācijas saturs ir radikāli atšķirīgs no citiem meditācijas veidiem. Kad mēs meditējam kā Jēzus mācekļi, mēs iesaistāmies mistērijā, Jēzus un Dieva valstības mistērijā jeb noslēpumā. Jēzus, lietojot līdzības, lai mācītu par sevi un Dieva valstību, iedrošina savus mācekļus meditēt par šo mistēriju. Līdzību pielietojumu Jēzus izskaidro šādi: “Jums ir dots Dieva valstības noslēpumus, bet tiem, kas ir ārā, viss tas notiek līdzībās.”³ Tāpēc, ka mums ir “ticošas ausis, kuras dzird” ko saka Jēzus, mums ir pieeja Dieva valstības

¹ Skatīt, 1Kņ. 3:5-14.

² John W. Kleinig, *Grace Upon Grace: Spirituality For Today*. Concordia Publishing House, 2008. Viss šis raksts par meditāciju ir balstīts šajā grāmatā.

³ Mk. 4:11.

noslēpumiem. Jēzus aicina mūs medītēt par Viņu un Viņa vārdiem, sakot: “Kam ausis dzirdēt, tas lai dzird!”⁴

Spontāna meditācija

Meditācija kā tāda nemaz nav garīga aktivitāte un vēl jo mazāk kristīga prakse. Ikdienā ikviens cilvēks medītē. Tiesa gan, cits vairāk, cits mazāk. Meditācija ir dabiska cilvēka spēja. Patiesībā mēs ikdienā bieži medītējam, to pat neapzinoties, jo tas notiek spontāni.

Visnotaļ izplatīta ikdienas meditācija ir ieraugāma mūsu ikdienas sapņos un fantāzijās. Piemēram, lekciju laikā, kad esam fiziski un mentāli relaksējušies, mūsu prāts mēdz aizklīst dažādos sapņos un fantāzijās, mums pat īpaši necenšoties to darīt. Tas vienkārši notiek. Vai arī braucot autobusā, mūsu prāts “aizpeld” no realitātes (autobusa kratīšanās, sasvīdušais kaimiņš, neērtās sēžamvietas) aizklejojot dažādu domu pasaulē. Kad “atopamies”, izrādās ceļā jau ir pavadītas divas stundas un mērķis sasniegts. Vai atpazīstat šādus meditatīvus stāvokļus?

Mēs medītējam spontāni arī tajos brīžos kad pēkšņi nezin no kurienes mums “pielīp” kāda melodija un mēs sākam to dungot līdzī. Mēs šādu rīcību it nemaz neieplānojam. Melodija vienkārši ienāk mūsu prātā, to pārņem un savā ziņā aizved uz kādu citu realitāti. Tas relaksē, tas atspirdzina. Tiesa gan maz, un tomēr.

Un kā ir ar “blenšanu” TV ekrānā, kad stundām ilgi cilvēks ieiet meditatīvā stāvoklī, bieži vien pat pazaudējot saikni ar apkārtējiem ģimenes locekļiem.

Mīlestība uz kādu cilvēku var radīt ļoti spēcīgu meditāciju. Vai esat kādreiz lasījuši un vairākas reizes pārlasījuši mīlestības vēstules, kuras tika adresētas jums? Darbadienā, pārļasot šīs vēstules atkal no jauna, jūsu mīļotais cilvēks kļūst jums fiziski un emocionāli tuvu, kaut arī dotajā brīdī varbūt atrodas otrā pasaules galā. Un tas jūs iepriecina, sasilda, iedrošina, neraugoties uz to, ka ir taču parastā, pelēcīgā darba diena.

Mēs ikdienā medītējam par ļoti atšķirīgām lietām, tomēr visiem šiem meditatīvajiem stāvokļiem ir viena kopīga iezīme – kaut kas un uz kaut kādu brīdi pilnībā pārņem mūsu prātus, ka citam nekam nav vietas tajā. Katrā šādā gadījumā mēs veicam mentālu ceļojumu, kurš pārņem mūs totāli un kurā mēs kaut ko saņemam.

Relaksēta koncentrācija

Spontānā meditācija, ar kuru sastopamies ikdienā, atklāj, ka ar mums šādos brīžos notiek stāvokļa izmaiņas, no aktīvas domāšanas uz domu saņemšanu; no kaut kā darīšanas uz situāciju, kad ar mums kaut kas vienkārši notiek. Tā mūs ieved receptīvā jeb uztverošā stāvoklī. Līdz ar to

⁴ Mk. 4:9.

meditāciju varētu definēt kā “koncentrācijas relaksētu formu” – mēs pie kaut kā kavējamies, un šis “kaut kas”, savukārt, mūs kaut kādā veidā ietekmē un aizgrābj. Meditācijā mēs pārstājam būt tie, kas domā un dara, un atstājam vietu uz skatuves kādam vai kaut kam. Šis kāds vai kaut kas kļūst par mūsu pasaules centru. Tagad mēs saņemam to, kas tiek sacīts mums (nevis ko mēs sakām), kas tiek darīts mums (nevis ko mēs darām), kas tiek dots mums (nevis ko mēs dodam). Dienas fantāzijas, TV, mūzika, mīlestības vēstules un daudz kas cits pārņem mūs un iespaido mūs.

Mūsu kaislības un vēlmes bieži izraisa mūsos spontānu meditāciju. Bez sevišķas piepūles mēs meditējam par lietām, kuras mums ļoti patīk vai izraisa lielu prieku, piemēram, mūzika, sekss, barība, nauda, popularitāte jeb panākumi. Mūsu alkas un iekāres rada meditāciju, kura nāk spontāni, viegli, dabīgi un relaksēti.

Tāpat sākuma punkts apzinātai un disciplinētai meditēšanai ir ieraudzīt, ka un kā mēs jau meditējam mūsu ikdienas gaitās un uz šīs pieredzes tad arī būvēt mūsu meditācijas praksi. Mums nevajadzētu burtiski kopēt to, ko dara citi cilvēki, jo katrs cilvēks ir atšķirīgs. Vispārinot, cilvēkus varētu iedalīt trīs kategorijās.

Pirmkārt, verbālie cilvēki, kuriem padodas abstraktā domāšana. Viņi sarunājas ar sevi, kad par kaut ko reflektē un līdz ar to vislabāk meditē klausoties. Šādi cilvēki, klausoties evaņģēliju stāstus vai līdzības meditē par to, kas tiek sacīts (domā).

Otrkārt, vizuālie cilvēki, kuri zīmē ainas savā galvā, kad kaut ko reflektē un līdz ar to vislabāk meditē iztēlojoties. Klausoties evaņģēliju stāstus, viņi mēģina iztēloties, ko tie apraksta (iztēlojas).

Treškārt, praktiskie cilvēki, kuri atrod sev atbildes darbojoties un vislabāk meditē kaut ko darot. Viņi meditē par evaņģēliju notikumiem, mēģinot paši tajos iesaistīties un tos izspēlēt (dara).

Atslēga uz veiksmīgu un apzinātu meditācijas praktizēšanu ir lietot tādu metodi, kas vislabāk atbilst cilvēka personībai.

Kristīgā meditācija

Meditācijas metodes ir ļoti dažādas un attiecīgi pielāgojamas katra cilvēka īpašībām. Mēģinājumu un kļūdu procesā mēs pamazām attīstām savu pieeju meditācijai, lai sasniegtu kontemplatīvu jeb vērojošu stāvokli. Laiks, vieta, poza un režīms paši par sevi nav svarīgi un var atšķirties no personas uz personu. Metode nav vissvarīgākais. Kristietis, budists vai psihologs var lietot vienu un to pašu metodi, taču ar pilnīgi atšķirīgiem rezultātiem jeb augļiem. Savukārt, kristieši var lietot pilnīgi atšķirīgas meditācijas metodes, tomēr sasniedzot vienus un tos pašus rezultātus.

Svarīgākais ir tas, *par ko* mēs meditējam, nevis *kā* mēs meditējam. Centrā ir mūsu meditācijas objekts un tas nosaka meditācijas augļus. Līdz ar to tās saucamās nefokusētās meditācijas formas –

totāla prāta iztukšošana vai bezjēdzīga vārda ilgstoša atkārtošana – ir bīstama cilvēka garīgajai veselībai. Mēs patiešām varam sasniegt kaut kādu kontemplatīvu stāvokli, praktizējot nefokusētu meditāciju. Taču vienlaicīgi mēs varam atvērt sevi ļaunajiem spēkiem, kuri ir mūsos vai apkārtējos cilvēkos.⁵ Mēs varam piedzīvot kaut ko spēcīgu, taču tas nebūs mums kā Kristus mācekļiem noderīgs.

Kristīgā meditācija pievērš uzmanību mūsu Kungam un Viņa vārdiem. Tā iesākas ar Jēzu un beidzas ar Jēzu. Viņa vārdi stiprina mūsu meditāciju un nosaka, kas tajā notiek un kādi būs tās augļi. Viņa vārdi dod dzīvību un gaismu, mierinājumu un stiprinājumu. Mēs, kas piederam Kungam, meditējam par Viņu.

Notikums ar Mariju un Martu māca mums atsevišķus meditācijas elementus. Marija ir paraugs visiem meditētājiem, jo “tā apsēdusies pie tā Kunga kājām, klausījās Viņa vārdos”.⁶ Viņas acis bija vērstas uz Jēzu. Viņas ausis klausījās Jēzu. Viņa bija atvērta jeb receptīva Jēzum un tam, ko Viņš sacīja.

Savukārt, Marta ir kā spilgts kontrasts Marijai. Jēzus uzslavē Mariju, taču kritizē Martu. Taču Viņš nekritizē Martu par to, ka tā gatavo mielastu un nesēž pie Viņa kājām⁷. Jēzus kritika ir par to, ka Marta ir noraizējusies par mielasta sagatavošanu un tādējādi īgna pret savu māsu. Martas centrā vairs nebija Jēzus, bet gan viņas raizes un īgnums.

Kristīgā meditācija balstās uz trīs ļoti svarīgām patiesībām.

Pirmkārt, Mūsu Kungs ir augšāmcēlies un ir noslēpumainā veidā klātesošs pie saviem mācekļiem, kā Viņš to ir apsolījis.⁸ Jēzus klātbūtne kristīgo meditāciju padara atšķirīgu no pārējām meditācijām, kurās mēģina izdzīvot pagātnes notikumus vai vizualizē vēlamos nākotnes scenārijus. Kad mēs meditējam par Jēzu, mēs nespēlējam izdomātas prāta spēles, mēs nefantazējam par nerealitāti. Tieši otrādi, mēs sastopamies ar Jēzu, kurš ir neredzami klātesošs un ticības acīm ieraugāms. Viņš patiešām būtu redzams un dzirdams, ja vien mums būtu redzošas acis un dzirdošas ausis.

Otrkārt, Jēzus vārdiem ir dzīvību dodošs spēks. “Vārdi, ko Es jums runāju, ir gars un dzīvība,” saka mūsu Kungs.⁹ Jēzus vārdi ir efektīvi un spēcīgi. Tie dara to, ko tie saka. Ja tie saka, ka “tavi grēki ir piedoti”, tad grēki ir piedoti. Jēzus vārdi ir aktīvi, jo tie ir papildīti ar Svēto Garu. Caur saviem vārdiem Jēzus dod mums Svēto Garu. Vārds un Svētais Gars ir neatdalāmi. Meditējot par Vārdu, mēs saņemam Svēto Garu un piedzīvojam Tā spēku mūsu dzīvēs.

⁵ Princips “svēta vieta tukša nepaliek”. Ja mēs iztukšojam prātu pilnībā, tad šāds tukšums nepaliek ilgstoši, tas arvien ar kaut ko tiek piepildīts.

⁶ Lk.10:38-42.

⁷ Kāpēc gan Jēzus to darītu, jo Viņš taču gribēja arī ēst!? Kristīgajai ticībai ir svešs duālisms starp ļauno ķermeni un labo dvēseli. Līdz ar to, ēdiena gatavošana ir brīnišķīgs, Dievam patīkams darbs un Jēzus nelika Martai atteikties no “miesīga un negarīga” darba veikšanas.

⁸ Mt.28:20.

⁹ Sk. arī Rom. 1:16, kur Evanģēlijs ir Dieva spēks (dinamīts) par pestīšanu, ikvienam, kas tic.

Treškārt, Dievs Tēvs ir mūs attaisnojis no Savas žēlastības caur ticību mūsu Kungam. Lutērs, skaidrojot pirmo bausli, apraksta saistību starp attaisnošanu no žēlastības un meditāciju. Prieks un sajūsma par Dieva vārdiem arvien ved uz meditāciju par tiem. Cilvēks, kuram nav šīs pārliecības par pestīšanu jeb attaisnošanu, baidīsies un nicinās Dieva vārdus, jo tie viņam atklās tikai vainu, grēku un Dieva sodu. Šādi apgrūtināta sirdsapziņa traucēs cilvēkam klausīties Dieva vārdos un par tiem meditēt. Savukārt, tie, kas ir pārliecināti, ka viņu attaisnošana ir pilnīgi atkarīga no tā, ko Jēzus ir izdarījis pie krusta, mīlēs Dieva vārdus, priecāsies par tiem un, līdz ar to, meditēs par tiem. Viņiem meditācija kļūst par priecīgu vingrināšanos ticībā Kristum. Ticībā mūsu Kungam, meditācija dāvā mums Dieva žēlastības pieredzi. Mēs tiekam atbrīvoti no tādas meditācijas, ar kuras palīdzību mēs gribam veikt kārtējo veltīgo pašattaisnošanās mēģinājumu un garīgu pašattīstību. Kad mēs meditējam, mūsu centrā ir Jēzus un Viņa vārdi. Meditējot par šiem vārdiem, mēs saņemam “žēlastību un atkal žēlastību”.¹⁰ Ticībā Jēzum mēs stāvam Tēva priekšā un skatām “Viņa godību, tādu godību kā Tēva vienpiedzimušā Dēla, pilnu žēlastības un patiesības”.¹¹ Šāda *skatīšana* un *redzēšana* ir iespējama tikai tur, kur mēs klausāmies Dieva vārdus un meditējam par tiem.

Skolotājs Jēzus

Mūsu Kungs un mūsu Dievs neapšaubāmi ir labākais meditācijas skolotājs. Evaņģēlijos maz tiek runāts par Jēzus garīgo dzīvi, jo tie nevēlas, lai mēs Jēzū redzētu tikai garīga cilvēka piemēru, kuram sekot. Jēzus ir daudz kas vairāk par morālu, garīgu piemēru. Viņš ir iemiesojies Dievs, kuru mēs godinām.

Lūkas evaņģēlijā lasām, ka Jēzus regulāri atstāja savus mācekļus, lai paliktu vienatnē un būtu kopā ar Savu Tēvu.¹² Lūka precīzi neapraksta, ko Jēzus darīja. Viņš tikai piemin to, ka mūsu Kungs lūdza.

Savukārt, Jāņa evaņģēlijā Jēzus bieži uzsver, ka Viņš dara nevis Savu gribu, bet Tēva.¹³ Jēzus ir pastāvīgā kontaktā ar Tēvu debesīs. Jēzus, “vienpiedzimušais Dēls, kas ir pie Tēva krūts” (Jņ. 1:18), dzird katru Tēva sirds pukstu. Kā Dieva Dēls, Viņš ir perfekts Sava Tēva skolnieks. Jēzus perfekti pārzina Rakstus, jo ir Tēva sūtīts un zina, ko Tēvs grib teikt (Jņ. 7:15-16). Jēzus runā tikai to, ko dzird un redz.¹⁴ Jēzus deva cilvēkiem tikai tos vārdus, ko Viņam Tēvs bija devis (Jņ. 17:8). Jēzus vienmēr ir kopā ar Tēvu, dzird Viņa balsi, tāpēc nekad nav viens.¹⁵ Tāpēc Jēzus ir vislabākais meditācijas skolotājs, jo Viņš ir perfekts klausītājs, kura visa dzīve un darbība tiek vadīta klausoties Savā debesu Tēvā.

¹⁰ Jņ. 1:16.

¹¹ Jņ. 1:14. Sk. arī Jņ. 17:24 – lai viņi redzētu Manu skaidrību.

¹² Skat. Lk. 4:42; 5:16; 6:12; 9:18; 22:41.

¹³ Skat. Jņ. 4:34; 5:30; 6:38; 8:29.

¹⁴ Jņ. 3:32; 8:26, 38, 40; 12:49; 14:24; 15:15

¹⁵ Jņ. 8:16, 29; 16:32

Vēstulē Ebrejiem mēs atrodam vēl vienu interesantu niansi par Jēzu kā perfektu Tēva skolnieku – “Dēls būdams, tomēr ir mācījies paklausību no tā, ko cietis” (Ebr.5:8). Savās ciešanās Jēzus iemācās būt par izcilu meditētāju, jo Viņš dzird, redz un saprot, ko Tēvs grib pateikt un atklāt caur šīm ciešanām.¹⁶

Tātad Jaunā Derība mūsu Kungu attēlo kā meditācijas skolotāju, kura visa dzīve bija vērsta uz debesu Tēva vārdiem, uz Viņa gribas izpratni. Līdz ar to Jēzus ir mūsu labākais skolotājs meditācijas skolā. Vēl vairāk, Viņš ne tikai māca un rāda, bet arī palīdz. Meditācija ir Jēzus dāvana mums, kaut kas tāds, ko mēs saņemam no Viņa, kad uzticamies Viņam; kaut kas tāds, ko Viņš rada mūsos caur Saviem vārdiem un Svēto Garu.

Dieva vārda piens

Iedomāsimies savu acu priekšā ainu, kurā māte baro no krūts savu mazo bērniņu. Tā ir ļoti emocionāli piesātināta aina. No vienas puses mēs redzam mātes sevis dodošo mīlestību, rūpes un gādību par šo Dieva neizmērojami dārgo dāvanu. No otras puses mēs redzam bērna pilnīgo atkarību no mātes un to, ka bērnam nav drošākas un mierīgākas dzīves virs zemes kā vien pie mātes krūts.

Evaņģēlists Lūka māca meditāciju par Dieva vārdiem, stāstot kādu notikumu, kurā notiek vārdu apmaiņa starp Jēzu un kādu sievieti ļaužu pūlī: “Un gadījās, kad Viņš tā runāja, tad kāda sieva paceltā balsī uz Viņu sacīja: “Svētīgas tās miesas, kas Tevi nesušas, un tās krūtis, ko Tu esi zīdis.” Bet Viņš sacīja: “Tiešām, svētīgi ir tie, kas Dieva vārdu dzird un pasargā.””¹⁷ Sieviete, dzirdot Jēzus mācību, ir sajūsmā. Tāpēc viņa apsveic Jēzu, ka viņam ir tāda māte.¹⁸ Šīs sievietes vārdi ļoti atgādina Marijas dziedājumu (Lk.1:48): “Visi bērnu bērni mani teiks svētīgu.”

Jēzus nenoliedz sievietes vārdus. Jēzus piekrīt, ka Marija ir svētīga tāpēc, ka Viņa ir dzemdējusi un barojusi Jēzu. Taču daudz vairāk Marija ir svētīga kā Jēzus mācekle, kura uzticami klausījās Dieva vārdos un tos turēja. Ganu sacītos vārdus Bētleme, kas patiesībā bija Dieva vārdi, Marija “paturēja prātā, tos pārdomādama savā sirdī.”¹⁹ Marija kļuva grūta, klausoties Dieva vārdos un ticot tiem – “redzi, es esmu tā Kunga kalpone, lai notiek ar mani *pēc Tava vārda*.”²⁰ Jēzus sacītos vārdus Jeruzalemes templī Marija “paturēja savā sirdī”²¹. Marija patiešām bija izcila meditētāja.

Jēzus šai sievietei pūlī pasaka, ka visi mācekļi, ieskaitot Mariju, ir svētīgi, jo viņi Jēzus vārdus dzird kā Dieva vārdus un tos pasargā, tur, pārdomā. Šķiet, ka šajā atbildē Jēzus salīdzina fizisku barību,

¹⁶ Kristīgā meditācija mūs neatbrīvo no ciešanām. Tieši otrādi, ciešanām ir jābūt, lai mēs kļūtu labāki meditētāji.

¹⁷ Lk.11:27-28.

¹⁸ Iespējams, ka šai sievietei nebija labas attiecības ar saviem bērniem un tāpēc bija vīlusies savos bērnos. Taču dzirdot Jēzus vārdus, viņa pamostas tāda kā skaudība pret Jēzus māti, Mariju. Proti, viņa it kā pasaka: “Jēzu, tev gan ir laba māte un tu droši vien esi arī ļoti labs dēls. Kaut arī manā dzīvē tas būtu tā izveidojies!”

¹⁹ Lk.2:19.

²⁰ Lk. 1:38.

²¹ Lk. 2:51.

kuru mēs saņemam no mātes krūts, ar garīgu barību, kuru mēs saņemam no Dieva vārda. Tāpat kā zīdaiņi piedzimst no mātes miesām, tā arī Jēzus mācekļi piedzimst no Dieva vārda. Tāpat kā zīdaiņus baro mātes piens, tā arī mūs baro Dieva vārda piens.²² Dieva vārds, Jēzus runāts, ir dzemde un krūtis. Klausoties Dieva vārdu, mēs topam dzemdīnāti jaunai dzīvei uz mūžīgo dzīvošanu. Turot sirdī Dieva vārdu, mēs topam pabaroti.²³

Jēzus runā par *Dieva vārda dzirdēšanu un pasargāšanu jeb turēšanu*. Šis jēdziens ir plaši pazīstams Vecās Derības gudrības literatūrā. Piemēram, Sālamana pamācību grāmatā 4:20-23, mēs lasām:

“Mans dēls, ievēro manus vārdus, un lai tava *auss nosliecas* manai runai pretī! Lai tie *neizslīd no tavas apziņas un redzes loka; saglabā* tos savā sirdī! Jo tie ir dzīvība tiem, kas tos atrod, un ir zāles visai viņu miesai, kas dziedina. Pāri visam, kas jāsarga, sargi savu sirdi, jo no turienes rosās dzīvība!”²⁴ Ievērosim, ka meditējot par gudrību, tiek ietverts viss cilvēks – ausis, apziņa, acis, sirds.

Svarīga nianse, runājot par Dieva vārda turēšanas svarīgumu un nepieciešamību, ir ieraugāma tad, ja paskatāmies uz to, ko Jēzus mācīja pirms šī sieviete izsaucās no pūļa. Jēzus salīdzina mācekļa dvēseli ar māju, kura ir tikusi iztīrīta, jo tajā pirms tam mājāja ļaunais gars. Ja tagad šo tukšo māju neapdzīvos īstais iemītnieks, tajā atkal apmetīsies ne tikai viens, bet septiņi ļauni gari. Tādējādi, kad Jēzus mācekļi dzird un tur Dieva vārdus, viņi kļūst par dzīvā Dieva tempļiem, kuros mājō pats Dievs un ļaunajiem gariem tur vairs nav vietas.

Tiem, kas grib kļūt par Jēzus mācekļiem, Viņš saka: “Ja jūs *paliekat* Manos vārdos, jūs patiesi esat Mani mācekļi, un jūs atzīsīt patiesību, un patiesība darīs jūs brīvus.”²⁵ Vārdu “palikt” var tulkot arī kā “mājot”. Tātad Jēzus mācekļi ir tas, kurš mājō Jēzu vārdos. Viņa dzīvesvieta ir Dieva vārdi. Mācekļa dzīvesvietas adrese ir “Dieva vārdi”. Senajā pasaulē mācekļi, lai iemācītos arodu, gāja pie skolotāja, lai pie tā paliktu, mājotu un mācītos. Mūsdienų pasaulē, ja kāds grib mācīties par Jēzus mācekli, tam ir jādzīvo Dieva vārdos. Savukārt, neticīgo pasaulē Jēzus vārdiem nav vietas.²⁶ Ja mēs paliekam Jēzus vārdos, tad tie, nevis ieiet pa vienu ausi un iziet pa otru, bet gan paliek mūsu atmiņā, prātā, sirdī, mūsu pārdomās un uzmanības centrā. Meditēt nozīmē dzīvot šajā “Dieva vārdu” mājā. Paliekot Kristus vārdos, mēs esam kopā ar Viņu, savienoti ar Viņu, saņemot dzīvību no Viņa. Mājōjot Jēzus vārdos, mēs paliekam Viņā un Viņš paliek mūsos. Līdz ar to mēs sāksim nest augļus (Jņ. 15:5); visu, ko lūgsim, tas mums notiks (Jņ. 15:7); ļauno uzvarēsīm (1Jņ. 2:14). Meditācijas centrā nav tas, ko mēs darām, bet gan tas, ko Jēzus dara mūsos, kad mēs mājōjam Viņa vārdos.

²² Skat. 1Pēt. 2:2.

²³ Dažos viduslaiku mākslas darbos, Svētie Raksti tika attēloti ar simboliskām krūfīm, no kurām ļaudis dzēra pienu.

²⁴ Skat. arī Sal. Pam. 4:5, 21; 5:1; 7:1, 2; 8:34.

²⁵ Jņ. 8:31-32.

²⁶ Jņ. 8:37.

Mūsu garīgais vadītājs

Katram no mums mājās ir dažādas elektriskās ierīces. Katra no tām ir atšķirīga, jo ir paredzēta konkrētai darbībai. Taču visām šīm ierīcēm ir viena kopīga lieta – tās strādā tikai tad, ja ir pievienotas elektrībai. Šīs ierīces pašas nerada elektrību, nedz arī tām pieder elektrība. Līdzīgi ir arī ar mums. Šajā pasaulē mēs dzīvojam un strādājam pateicoties Svētā Gara darbībai mūsos. Bez Svētā Gara mēs esam garīgi miruši. Trīsvienības trešā persona mājō mūsos, stiprina mūs, vada un iepriecina mūs. Mūsu garīgā dzīve ir pilnīgi atkarīga no Svēta Gara mūsos. Tas pats ir sakāms par meditācijas praksi, proti, tā ir pilnīgi atkarīga no pastāvīgas Svētā Gara saņemšanas un Viņa darbības mūsos.

Jēzus māca par Svētā Gara lomu meditācijā, sacīdams: “Bet, kad nāks Viņš, Patiesības Gars, Tas jūs vadīs visā patiesībā; jo Viņš nerunās no Sevis paša, bet runās to, ko dzirdēs, un darīs jums zināmas nākamās lietas. Tas Mani cels godā, jo Viņš ņems no tā, kas ir Mans, un jums to darīs zināmu. Viss, kas Tēvam pieder, pieder Man; tāpēc Es jums sacīju, ka Viņš ņems no tā, kas ir Mans, un jums to darīs zināmu.”²⁷

Svētais Gars mūs vada patiesībā; dara zināmu to, kas pieder Jēzum; atklāj Jēzus godību. Viņš to dara šeit un tagad. Viņš, šeit un tagad, mūsu ievēd Jēzus kopībā un klātbūtnē. Svētajam Garam ir izšķiroša loma meditācijā. Mēs meditējam par Dieva vārdiem, lai saņemtu Svēto Garu un visas Viņa dāvanas. Kad mēs meditējam un uzticamies Dieva vārdiem, Svētais Gars mūs pārņem, piepilda un uzrunā. Svētais Gars pārvērš to, ko mēs darām, tajā, ko Viņš dara. Tādējādi meditācija vairs nav tas, ko mēs darām, bet gan tas, ko Svētais Gars dara mūsos. Meditācija kļūst par receptīvu jeb Svētā Gara uztverošu stāvokli.

Luters, mācot par Svētā Gara lomu meditācijā, saka apmēram šādi: “Tev ir jāmeditē ne tikai sirdī, bet arī ārēji, salīdzinot sludināto Vārdu ar rakstīto Vārdu; lasot un pārļasot To ar rūpīgu uzmanību un pārdomām, lai tu varētu ieraudzīt un sadzirdēt, ko Svētais Gars tev grib pateikt. Jo Dievs tev nedos Svēto Garu bez ārējā Vārda. Dievs ir pavēlējis Vārdu sludināt, rakstīt, lasīt, dzirdēt, dziedāt, runāt un ne jau veltīgi.”²⁸

Šāda izpratne, ka Svētais Gars tiek dots caur Vārdu, nosaka mūsu meditācijas praksi. Pirms mēs sākam meditēt par Dieva vārdiem, mēs lūdzam Tēvam caur Dēlu, lai Viņš dod mums Svēto Garu, kurš mūs vadītu, apgaismotu un stiprinātu. Tajā pašā laikā, kad mēs meditējam par Vārdu, mēs jau saņemam Svēto Garu. Lutere runā par atsevišķiem iedvesmas un apgaismības, liksmības un stiprinājuma mirkļiem, kuri ienāk mūsu dzīvēs, kad meditējam par Dieva vārdiem. Mēs nevaram piespiest Dievu, lai mums būtu šādi mirkļi, bet mēs varam tos saņemt, kad tie notiek Svētā Gara vadībā. Lutere dod šādu padomu: “Kad šādu labu domu pārpilnība ienāk mūsos, mums ir jāatrod

²⁷ Jņ. 16:13–15.

²⁸ *Luther's Works, American Edition* 34:286.

telpa mūsos, kurās šīm domām mājot; jāklausaš tajās klusumā un nekas cits nedrīkst mūs šajā brīdī traucēt. Tagad uz mums runā Svētais Gars un viens Viņa sprediķa vārdiņš ir labāks par tūkstots mūsu lūgšanas vārdiem.”²⁹

Meditācijas augļi

Cilvēki meditē dažādu iemeslu dēļ. Vispārinot, varētu runāt par četriem iemesliem.

Pirmkārt, cilvēki no meditācijas sagaida labsajūtu. Cilvēkiem māca, lai tie domā par sevi pozitīvi; lai katru dienu atkārtotu vārdus, kuri norāda uz viņu svarīgumu; lai iedomājas, ka atrodas perfektā vietā un perfektu cilvēku lokā. Neapšaubāmi šāda veida meditācija relaksē un līdz ar to rada labsajūtu. Taču tas nav kristīgās meditācijas mērķis. Tieši otrādi, meditējot par mūsu Kungu un Viņa vārdiem, mēs dažkārt jūtamies slikti, jo Viņš atklāj mūsu vainu, mūsu grēkus.

Otrkārt, cilvēki vēlas, lai meditācija atrisina viņu personīgās problēmas. Ir taisnība, ka meditācija palielina cilvēka spējas domāt tēlaini un radoši, līdz ar to labāk palīdz ieraudzīt problēmas būtību un tās risinājumu. Taču tēlaina un radoša domāšana, līdz ar to mūsu cilvēcīgo problēmu atrisināšana, nav kristīgās meditācijas mērķis. Tieši pretēji, mājot Dieva vārdā jeb meditējot, mums rodas jaunas problēmas, jo mēs paliekam daudz jūtīgāki pret Dieva gribu, sātana uzbrukumiem un apkārtējo cilvēku vajadzībām. Līdz ar to vēl asāk un skaidrāk ieraugām savas un citu problēmas nekā pirms tam.

Treškārt, cilvēki meditē, lai dziedinātu savas kaites. Cilvēkiem māca ieiet dziļos relaksācijas stāvokļos, no kuriem tie paši mēģina sevi izārstēt. Šāda meditācija bieži ir saistīta ar dažādām diētām un gavēņiem. Un ne bez panākumiem. Tomēr kristīgās meditācijas mērķis nav atklāt sevī snaudošos spēkus un ar tiem sevi dziedināt. Mēs apzināmies arī to, ka ne jau visi spēki mūsos vai ārpus mums ir labi. Daži spēki ir arī ļauni un dēmoniski, un spēj paveikt lielus brīnumus.³⁰ Mājot Kunga vārdos, mēs varam atklāt tieši pretējo, proti, ka esam garīgi vāji un bezspēcīgi.

Ceturtkārt, cilvēki meditē cerībā sasniegt augstākus apziņas stāvokļus. Viņi praktizē augstākos jogas līmeņus un hinduisma vai budisma meditācijas tehnikas. Cilvēki tic, ka ir dažādi astrālie līmeņi un sargeņģeļi. Šāda pieeja ir līdzīga senajai gnostiķu herēzei, kura baznīcas pirmajos gadsimtos bija īpaši spēcīga. Kristīgai meditācijai nav nekas kopīgs ar jogu, hinduisma Upanišadu filozofiju un gnostisko pasaules uzskatu. Kristīgās meditācijas kulminācija ir nevis apgaismība, Mokša vai Nirvāna, nedz arī dievišķās apziņas sasniegšana, bet gan dvēseles tumšās nakts un Jēzus krustā sistā pieredze.

Jēzus, mācot to, ko Pats ir saņēmis no Tēva, izmantoja līdzību valodu. Līdzības stimulē cilvēku

²⁹ Turpat, 43:198.

³⁰ Mk. 13:22; 2 Tes. 2:9; Atkl. 19:20.

reflektēt un pārdomāt. Līdzības māca meditācijas mākslu. Ar līdzību palīdzību, Jēzus saviem mācekļiem māca Dieva valstības noslēpumus. Vienā no savām līdzībām, Jēzus māca kristīgās meditācijas mērķi. Tā ir līdzība par Sējēju:

“Bet šī ir tā līdzība: sēkla ir Dieva vārds. Bet, kas ceļmalā, ir tie, kas to dzird; pēc velns nāk un ņem vārdu no viņu sirdīm, lai tie netic un netop izglābti. Bet, kas uz akmens, ir tie, kad tie vārdu dzird, tad tie to uzņem ar prieku, bet tiem nav saknes; mazu brīdi tie tic un pārbaudīšanas laikā tie atkāpjas. Bet, kas starp ērkšķiem krita, ir tie, kas to dzird un tomēr noiet un iegrimst rūpēs un bagātībā un pasaules kārtībās un noslāpst un nenes nekādus augļus. Bet, kas labā zemē, ir tie, kas vārdu dzird un to patur labā un godīgā sirdī, augļus nesdami ar pacietību.”

Dieva Vārds nedrīkst pa vienu ausi ieiet un pa otru iziet. Ja tas tā notiek, cilvēks netic un netop glābts.³¹ Dieva Vārdam ir jāmājo mūsu sirdīs. Var arī teikt otrādi – mums ir jādzīvo Dieva vārdos, mums tie ir jāelpo, jo no tā ir atkarīga mūsu dzīvība, tās kvalitāte. Mācekļa sirds ir kā vieta, kur iekrist Dieva Vārda sēklai. Sirds, pati par sevi nespēj nest augļus. Tai nav tādas potences, kā to gribētu izcelt mūsdienu gnostiķi, hinduisti vai budisti.³² Tikai tur, kur ir Dieva Vārda sēkla, var būt arī raža. Meditējot, mēs Dieva Vārdu klausāmies un paturam savā sirdī, lai Tas, savukārt, nestu bagātīgu ražu mūsu dzīvēs. Sirds, kura vēlas paturēt Dieva Vārdu sevī, kura mīl un klausā Dieva vārdam ir kā auglīga zeme un Dieva Vārda sēkla tajā var nest bagātīgus augļus.

Tomēr Jēzus runā par augļu nešanu *ar pacietību*. Raža nav uzreiz, šeit un tagad, nekavējoties.

Sēklai vēl ir jāiesakņojas, jāizdzen dīglis, stiebrs un tikai tad nāk raža. Mēs uzreiz nepiedzīvojam meditācijas augļus. Pat meditācijas laikā mēs tos uzreiz varam nepiedzīvot. Ne velti Jēzus runā par pacietību. Tikai tagad mēs plaujam to ražu, kura bija iesēta ilgu jo ilgu laiku atpakaļ. Raža nāk no neatlaidīgas palikšanas Dieva Vārdā.

Apustulis Jēkabs runā par to, lai mēs lēnprātībā saņemam iedēstīto Vārdu, kurš var izglābt mūsu dvēseles.³³ Jēkabs, šķiet, atsauca uz līdzību par Sējēju. Arī viņš salīdzina Vārdu ar sēklu, kas tiek iedēstīta mūsos. Grieķu vārds *glābt* ir ar ļoti plašu nozīmi, sākot ar aizsardzību no visāda veida ikdienas problēmām (slimības, slikti kaimiņi, dabas katastrofas) un beidzot ar aizsardzību no garīgas nāves un mūžīgas pazušanas. Taču Vārds neglābj automātiski. Mums šis Vārds ir lēnprātībā jāsaņem, Tas jāpatur savā sirdī.

Gaismas bērni

Līdzība par sveci jeb lampu, kuru Jēzus stāsta tūlīt pēc līdzības par Sējēju, izskaidro, kas ir domāts ar ražu:

³¹ Vai tiešām tie cilvēki, kuri daudzus gadus ir sēdējuši svētdienās dievnamos un klausījušies Dieva Vārdu, un tomēr gandrīz neko nezina un nesaprot par kristīgo ticību, būtu ierindojami šajā kategorijā?

³² Tās meditācijas tehnikas, kuras praktizē viena vārda (vienalga, Maranatha vai Buratino) nemītīgu atkārtošānu, uzsver, ka svarīgākais jau nav ko šis vārds nozīmē, bet gan kādas potences mūsos tiek atraisītas ar šādu “mantrošanu”. Tie, kas meditē šādi, joprojām domā, ka sirdī ir milzīgas potences jaunu apziņas stāvokļu sasniegšanā.

³³ Jēk. 1:21.

“Un, sveci iededzinājis, neviens to neapklāj ar trauku, nedz to liek apakš gultas, bet to liek lukturī, lai ienācēji redzētu gaismu. Jo nekas nav paslēpts, kas netaps redzams, nedz apslēpts, kas netaptu zināms un nenāktu gaismā. Tāpēc pielūkojiet, *kā*³⁴ jūs klausāties! Jo, kam ir, tam dos, un, kam nav, tam atņems arī to, ko tas tur par savu.”³⁵

Meditējot par Dieva Vārdu, mēs saņemam no Tā gaismu. Turpretim, cilvēks, kurš nepatur Dieva Vārdu savā sirdī, nonāk arvien lielākā tumsā.

Meditācijas auglis ir apgaismība. Jēzus, kurš ir pasaules gaisma, piepilda mūs ar Savu gaismu tā, ka mēs, kas reiz bijām tumsa, tagad esam gaisma Savā Kungā un dzīvojam kā gaismas bērni, kuri nes labprātības, taisnības un patiesības augļus.³⁶ Kristus gaisma nes dzīvību un redzēšanu, siltumu un enerģiju. Tāpat kā saules gaisma dod fizisku dzīvību, redzēšanu, siltumu un enerģiju šai pasaulei, tā arī Dieva Vārds dod dzīvību mūsu mirstošajām dvēselēm, redzējumu mūsu aptumšotajiem prātiem, siltumu mūsu aukstajām sirdīm un enerģiju mūsu vājajiem ķermeņiem.

Apgaismība, kuru mēs pieredzam, meditējot par Dieva Vārdu, pārņem visu cilvēku – mūsu dvēsele top atdzīvināta, jo arvien vairāk esam sadraudzībā ar mūsu Kungu, kurš ir mūsu dzīvība un augšāmcelšanās; mūsu prāts top transformēts tā, ka mēs domājam kā Kristus un redzam sevi un apkārtējos kā Tēvs redz mūs; mūsu sirds top mīkstināta, ka mēs vairāk sadzirdam Tēva sirds pukstus un citu cilvēku saucienus pēc palīdzības; mūsu ķermenis top stiprināts, lai mēs kopā ar Viņu varētu strādāt šajā pasaulē.

Dieva Vārda saņemšana

Kā jau tika pieminēts, Jēkabs raksta par to, ka iedēstītais Vārds, var izglābt mūs. Mēs paši nevaram sevi izglābt. Mēs savos dziļumos nevaram atrast neko, kas mūs varētu izglābt no garīgas nāves un mūžīgas pazušanas. Kad mēs meditējam par Dieva vārdiem, Tie iedēstās mūsu sirdī un var mūs izglābt. Kad mēs meditējam, mēs turam trešo bausli, kurš liek mums darīt *neko*, lai Dievs varētu darīt *visu*. Šis bauslis mums liek Dieva Vārdu turēt svētu, To labprāt klausīties un mācīties.

Mēs saņemam Dieva Vārdu, ejot uz dievnamu. Dieva Vārds tiek runāts uz mums sprediķī. Vārds tiek mums dots mūsu Kunga mielastā. Vārds tiek izdziedāts dziesmās. Uz Vārdu mēs ļaunajamies grēksūdzē. Tādējādi svētdienas dievkalpojums ir kristīgās meditācijas skola. Tieši šeit mēs apgūstam meditācijas mākslu Svētā Gara vadībā. No mums tik maz tiek prasīts. Neļāpā ar savu kaimiņu, bet sēdi klusi un uzmanīgi klausies Dieva vārdos! Turi tos savā sirdī! Svētais Gars pats tevi vadīs meditācijas mākslā. Svētais Gars pats radīs šos brīnišķīgos meditācijas augļus³⁷, par

³⁴ Mk. 4:24 Jēzus brīdina par to, *ko* mēs klausāties. Savukārt, šeit Jēzus uzsvāru liek uz to, *kā* mums ir jāklusās Dieva Vārds.

³⁵ Lk. 8:16-18.

³⁶ Parafrazēti Pāvila vārdi Ef. 5:8–14.

³⁷ Kurš gan no mums nav pieredzējis to, ka Svētais Gars atbild uz mūsu jautājumiem, ka Viņš atrisina kādu no mūsu problēmām!

kuriem runājām. Viss, kas no mums tiek prasīts, ir atlicināt laiku dievkalpojuma apmeklējumam un saņemt to, ko Svētais Gars mums jau ir sagatavojis.

Mēs saņemam Dieva Vārdu ikdienas Bībeles lasīšanā. Daudzi kristieši uzskata, ka tieši šādā veidā viņi regulāri un disciplinēti var praktizēt meditāciju. Tiesa gan, dažkārt mēs jūtamies kā etiopietis, kurš ceļā no Jeruzālemes uz mājām lasīja pravieti Jesaju, bet neko nesaprata. Viņam vajadzēja kādu, kurš pamāca³⁸. Grāmatas, kurās tiek apcerēti Dieva vārdi, dod šādu vadību. Šīs grāmatas paredz katrai dienai kādu Svēto Rakstu lasījumu, īsu meditāciju par izlasīto un lūgšanu. Jo vairāk dienas, mēnešus un gadus mēs pavadām šādā ikdienas meditācijā, jo vairāk mēs iemācāmies dzīvot kā Dieva bērni šajā pasaulē, pagodinot Viņu un kalpojot savam tuvākajam. Svētie Raksti kļūst par mūsu ieelpu un izelpu.

Uzmošanās. Atver ausis! Atver acis!

Pravietis Jesaja saka: “Viņš uzmodina mani ik rītu, Viņš ierosina manas ausis, lai es uzmanīgi klausītos kā mācekļi.”³⁹ Mūsu pamatproblēma ir tā, ka mums ir ausis, bet mēs nedzirdam; mums ir acis, bet mēs neredzam; mums ir sirdis, bet tās nejūt. Dievs uz mums pastāvīgi runā, bet mēs nedzirdam. Dievs mums atklāj savu godību, bet mēs to neredzam. Dievs klauvē pie mūsu sirdīm, bet tās neko nejūt. Ne velti pravietis Jesaja par sevi runā kā par cilvēku, kuram Dievs katru rītu ierosina ausis, lai tās varētu klausīties un dzirdēt. Dievs pats ved Jesaju meditācijas skolā un viņu apmāca. Jesaja ir tik labs klausītājs, ka “ar savu uzrunu prot stiprināt nogurušos”.⁴⁰

Mūsu latviešu Bībeles tulkojumā mēs lasām šādus Pāvila jautājumus: “To vien vēlos no jums dabūt zināt: vai jūs Garu esat saņēmuši ar bauslības darbiem vai ar *ticības sludināšanu*? ..Vai tad nu Tas, kas jums sniedz Garu un jūsos dara brīnumus, to dara ar bauslības darbiem vai ar *ticības sludināšanu*?”⁴¹ Frāze *ar ticības sludināšanu*⁴² pazīstamos angļu tulkojumos tiek tulkota šādi – *ticot tam, ko jūs esat dzirdējuši*⁴³, *ar ticības dzirdēšanu*⁴⁴. Ticība mūsu Kungam un Viņa vārdu dzirdēšana jeb *ticība* un *dzirdēšana* ir ļoti cieši un neatraujami saistīti un viens no otra atkarīgi. No vienas puses, ticība rada dzirdēšanu. Proti, ticot Kungam, mēs sākam dzirdēt Viņa balsi. No otras puses, dzirdēšana rada ticību.⁴⁵ Proti, dzirdot Dieva vārdus, mēs sākam ticēt mūsu Kungam. Un, šķiet, ir neiespējami atbildēt uz jautājumu, kas bija pirmais – vista vai ola, ticība vai dzirdēšana. Taču rezultāts ir varens un brīnišķīgs – mēs ticam Dieva Dēlam, mūsu Labajam Ganam un dzirdam Viņa balsi. Rezultātā mēs esam kļuvuši par meditētājiem, kuriem ausis ir atdarītas, ka tās dzird.

³⁸ Ap.d. 8:26–40.

³⁹ Jes.50:4.

⁴⁰ Turpat.

⁴¹ Gal. 3:2, 5.

⁴² ἐξ ἀκοῆς πίστεως

⁴³ NIV, NRSV

⁴⁴ KJV

⁴⁵ Rom. 10:17.

119. psalma autors lūdz: “Atdari man acis, lai es skaidri saredzu Tavas bauslības brīnuma darbus!”⁴⁶ Bez Dieva žēlastības, mēs esam ne tikai kurli, bet arī akli. Mēs neredzam Dieva godību un Viņa varenos darbus šajā pasaulē. Tāpēc šī lūgšana ir arī mūsu ik rīta lūgšana.

Dievs atver mūsu acis. Tāpēc tagad pat ciešanās mēs redzam Dieva godību; grūtībās un pārbaudījumos mēs redzam Dieva klātbūtni; priekos un līksmībā mēs redzam lielās Dieva dāvanas. Atšķirībā no šīs aklās pasaules, Jēzus mācekļi redz, kas ir Viņš, kurš ir piedzimis no jaunavas Marijas. Jēzus saka: “Bet svētīgas ir jūsu acis, jo tās redz, un jūsu ausis, jo tās dzird. Jo patiesi Es jums saku: daudzi pravieši un taisnie ir gribējuši redzēt, ko jūs redzat, un nav redzējuši, un dzirdēt, ko jūs dzirdat, un nav dzirdējuši.”⁴⁷

Psalmi – meditācijas rokasgrāmata

Dievs mums atver ausis, lai mēs dzirdētu Viņa balsi. Dievs mums atdara acis, lai mēs redzētu Viņa Dēla godību. Dievs ir darījis un dara visu, lai Viņa gaismas bērni dienām un naktīm meditētu par Viņu un Viņa lielajiem darbiem šajā pasaulē. Dievs mums dod arī meditācijas rokasgrāmatu – Psalmus. Grāmatu veikalos var nopirkt daudz un dažādas kvalitātes grāmatas par meditāciju, tomēr Psalmu grāmata ir nepārspējama, jo tās galvenais iedvesmotājs ir Svētais Gars. Tajā Dieva ļaudis, joprojām pilni ar trūkumiem un grēkiem, vēršas pie Tēva ar savām lūgšanām, kuras drīzāk ir meditācijas. Psalmu grāmata ir meditātīvu cilvēku lūgšanu grāmata domāta meditācijas skolniekiem. Ne velti pats pirmais psalms runā par Dieva svētītu cilvēku, kurš “neseko bezdievīgo padomam, nedz staigā grēcinieku ceļus, nedz arī sēž paļātāju pulkā, bet kam prāts saistās pie Tā Kunga baušļiem un kas dienām un naktīm domā par Viņa bauslību”.

Tiesa gan, Psalmu grāmatā mēs neatradīsim precīzu instrukciju par meditācijas tehnikām, pozām un elpošanām.⁴⁸ Tā vietā mēs atrodam ļoti daudzveidīgas meditācijas par dažādām tēmām un aicinājumu mums pievienoties tām.

Meditējot par psalmiem, mēs bieži tiekam konfrontēti ar ļaunumu mūsos un apkārtējā pasaulē. Psalmi mūs ievieš tumšās un drēgnās vietās, no kurām mēs labprāt izvairītos. Mūsdienu sabiedrībā, meditācija, un ar to bieži saistītā joga, mēģina palīdzēt cilvēkam izbēgt no apkārtējās drūmās realitātes. Meditācijas un jogas skolotāji reklamē sevi, piedāvājot cilvēkiem ceļojumu uz mierīgām un saulainām vietām, kur cilvēks var relaksēties un labi justies.

Ir taisnība, ka arī atsevišķi psalmi ved mūs mierīgā un relaksējošā meditācijā. Piemēram, 23. (Tas Kungs ir mans Gans) vai 103. (Teici to Kungu mana dvēsele) psalms. Tomēr vairumā gadījumu

⁴⁶ Ps. 119:18.

⁴⁷ Mt. 13:16-17.

⁴⁸ Tas ir zīmīgi, ka daudzās meditācijas grāmatās liela vērība tiek pievērsta tehnikai, vietai, laikam, pozām utt. Savukārt, Svētie Raksti mums šādas instrukcijas nedod. Ko gan tas varētu nozīmēt?

mēs sastapsimies ar žēlabām un vaimanām, kuras ir vērstas uz Dievu, jo šī laika ciešanas un grūtības ir daudz vairāk nekā Dieva žēlastība, kuru mēs piedzīvojam. Psalmos mēs ieraugām cilvēka ikdienas drūmo pieredzi, kura izaicina paļaušanos Dieva uzticamībai un žēlastībai. Tajos mēs redzam cilvēkus, kuri pieredz netaisnību (17.), vajāšanas (10.), sāpes (38.), kaunu (25), depresiju (88.) un nāvi (6.). Tomēr visos šajos psalmos cilvēks tiek nolikts Dieva priekšā, konfrontēts ar Viņu, un liek cilvēkam meditēt par Dieva klātbūtni un iesaistīšanos viņa problēmās. Vai tiešām Dievs ir mani astājis un aizmirsis? Vai tiešām Viņš ir mani atstājis ļaunu cilvēku varā? Šie psalmi mūs ved pie Dieva apsolījumiem un arvien atgādina, ka Dievs ir vienmēr mums klātesošs kaut arī staigājam nāves ielejā. Ir viegli ieraudzīt Dieva žēlastību un svētību, kad ir labs darbs un iztikšana, veselīgi bērni un uzticams laulātais draugs. Taču ir grūti, pat ļoti smagi, ieraudzīt Dieva svētību tajos brīžos, kad mūsu dzīves laivu gāž apkārt milzīga un pēkšņa vētra. No šāda viedokļa raugoties, meditējot par psalmiem, tiek uztrennētas mūsu ticības acis, kuras saredz Dieva labvēlību arī tad, kad visapkārt ir tumsa. Meditācija par psalmiem mums dod *nakts redzējumu*.

Mācīšanās no psalmiem

Psalmi mums palīdz apvienot meditāciju ar lūgšanu. Tie parasti iesākas un noslēdzas ar lūgšanu. Šīs lūgšanas mums arvien atgādina, ka meditācija vienmēr notiek Dieva mūsu Radītāja priekšā. Meditācijā mēs neesam vieni ar savām iedomātajām milzīgajām potencēm savās sirdīs un apziņā, bet gan kopā ar Tēvu, kurš, tiesa gan, brīžiem šķiet ir aizgājis prom. Meditācija iesākas un noslēdzas ar lūgšanu. Gan meditējot, gan lūdzot, mēs atbildam uz Dieva vārdiem un praktizējam savu ticību tiem.

Psalmi mums palīdz relaksēties un uzticēt sevi Dieva vadībai. Kad mēs meditējam par tiem, tad mūsu problēmas tiek liktas Dieva priekšā, tās mēs tur atstājam, lai Dievs tagad ar tām nodarbojas. Savukārt mēs esam klusi un gaidām.⁴⁹ Mēs esam kā mazi bērni, kuri Dieva klēpī jūtas pavisam droši un mierīgi.⁵⁰

Psalmi mūsu privāto meditāciju savieno ar publisko dievkalpojumu. Daudzi psalmi ir dziesmas un lūgšanas, kuras dziedāja koris Jeruzālemes tempļī. Šīs dziesmas bija daļa no tempļa upurēšanas rituāliem. Dziedot šos psalmus, Dieva ļaudis atdzīvināja šīs kopīgās atmiņas par Dieva lielajiem darbiem ciešanu un grūtību vidū. Publiskais dievkalpojums stimulēja personīgo garīgumu un otrādi, personīgs garīgums padziļināja un bagātināja publisko dievkalpojumu. Ja cilvēks meditē un arvien vairāk nošķiras no šīs pasaules, no apkārtējiem cilvēkiem, no jebkādam ārējām un publiskām aktivitātēm, tad tā vairs nav kristīgā meditācija. Kristīgā meditācija ved uz dievnamiem, lai kopā ar citiem brāļiem un māsām Kristū slavētu vienīgo, trīsvienīgo Dievu un piedzīvotu Viņa godību.

⁴⁹ Ps. 62:2, 6.

⁵⁰ Ps. 131.

Ubagi un ērgļi vienlaicīgi

Spēja dzirdēt Dieva vārdus un redzēt Dieva godību Jēzus Kristus krusta nāvē ir Dieva dāvana. Viņa priekšā mēs arvien esam kā ubagi stacijas laukumā ar izstieptām rokām. Mūsu meditācija un tās augļi ir pilnīgi atkarīgi no Viņa labvēlības un žēlastības. Vienīgais, ko mēs varam darīt, ir izstiept pazemīgi savas nožēlojamās un vārgās rokas un lūgt garāmejošajam Jēzum: “Kungs, esi man grēciniekam žēlīgs!”

Meditējot, mēs gaidām uz Kungu un paļaujamies uz Viņa apsolījumiem. Mēs kļūstam par ērgļiem. Ērglis ir ķēnišķīgs putns, sava augstā lidojuma, spēka un ātruma, aso acu dēļ. Līdzīgi kā ērglis gaida uz sauli, lai tā viņam dotu spēku lidot debesu augstumos, tā arī mēs gaidām uz To Kungu: “Jaunekļi piekūst un pagurst, un jauni vīri sabrūk, bet kas paļaujas uz To Kungu, tie dabū jaunu spēku, tā ka viņiem aug jaunas spārnu vēdas kā ērgļiem, ka viņi skrien un nepiekūst, ka viņi iet un nenogurst.”⁵¹

Vai tas, ko saka pravietis Jesaja, nesaskan ar pirmā psalma autora vārdiem, proti, cilvēks, kurš dienām un naktīm meditē par Tā Kunga vārdiem “ir līdzīgs kokam, kas stādīts pie ūdens upēm, kas savus augļus nes pareizā laikā un kam lapas nesavīst. Viss, ko viņš dara, tam labi izdodas.”

Tāpēc mūsu īstā dzīvesvietas adrese ir nevis Rīgā vai Liepājā vai kādā citā Latvijas pilsētā, bet gan “Dieva vārdos”. Kad debess un zeme zudīs, šis mājoklis paliks mūžīgi un svētīgs tas cilvēks, kurš mājā šajā namā jau tagad!

⁵¹ Jes. 40:30–31.