

# LŪGŠANU UN GAVĒŅA DIENA

**Tēma: Lūgšanu kareivji,  
kuri maina pasauli**

*Lūgšanas, kuras maina mūs*

5.oktobris, 2019

Materiāls sagatavots, lai to varētu izmantot gan draudzē, gan arī individuālai lietošanai.

To sagatavojusi Septītās dienas Adventistu Ģenerālkonference  
sadarbībā ar Atmosdas un Reformācijas komiteju.

Autors - Tamyra Horst.

Detalizētāka informācija [www.revivalandreformation.org](http://www.revivalandreformation.org)

Ja nav norādīts citādi, rakstvietas minētas no 1965.gada revidētā Bībeles tulkojuma.

## Kāpēc lūgšanu un gavēņa diena?

Iedomājaties, ka esat vecāks, kuram jāatvadās no saviem bērniem, apzinoties, ka viņus vairs neredzēsiet līdz brīdim, kad tiksieties ar viņiem Debesu Valstībā.

Kas būtu vissvarīgākā lieta, kuru jūs gribētu pateikt saviem bērniem pirms tam?

Jēzus bija nonācis šāda jautājuma priekšā, kad Viņš gatavojās atgriezties debesīs pēc krustā sišanas. Kādi bija Viņa pēdējie vārdi mācekļiem? Kad mēs lasām Viņa pēdējās lūgšanas un padomus Jāņa 15.-17. nodaļās, mēs redzam tēmas, kuras atkārtojas atkal un atkal: vienotība, mīlestība un Dieva meklēšana caur lūgšanu. Tās bija Jēzus ilgas, lai šī jaunpiezīmūšī draudze nāktu kopā ar noteiktu mērķi, lai tā būtu vienota un tai būtu viena misija. Šodien esam aicināti pievērst uzmanību Jēzus padomam - meklēt Viņa Garu un vienoties misijai. Uzdevums šķiet biedējošs un neiespējams. Tāpēc ir nepieciešams lūgt kā vēl nekad pēc vienotības brīnuma, kuru dot var tikai Dievs.

Mēs aicinām jūs lūgt savos “lūgšanu kmbaros”, mēs aicinām jūs lūgt “draudzes ģimenēs” un mēs aicinām jūs uz globālu atmodas un reformācijas lūgšanu un gavēni. Iespējams, jūs neizvēlētiesies pilnībā atteikties no barības, varbūt jūsu gavēnis būs atteikties no saldumiem vai no sociālo plašsaziņas līdzekļu lietošanas, varbūt izvēlētiesies tikai augu valsts uzturu.

*“Tagad un turpmāk līdz laiku beigām Dieva cilvēkiem ir jābūt nopietnākiem un vērīgākiem, nepaļaujoties uz savu pašu gudrību, bet meklējot mūsu Vadītāja gudrību caur gavēšanu un lūgšanām”* (E.G.Vaita, “Review and Herald, Feb. 11, 1904).

Izvēloties vairāk un dziļāk nodoties lūgšanām, Dievs jūs svētīs un stiprinās nākamo izaicinājumu priekšā.

*Sindija Tuča /Cindy Tutsch/  
Atmodas un Reformācijas komiteja*

## Ieteicamās vadlīnijas

### Dienas programma:

- Uzruna, “Lūgšanas, kuras maina mūs” ir ietverta šajā materiālā un jūs to varat lietot pēc izvēles - ietverot to rīta dievkalpojuma programmā vai arī lūgšanu pēcpusdienas programmā.
- Ja tā tiek ietverta rīta dievkalpojuma programmā, tad zemāk ir pievienotas arī Bībeles rakstvietas un Bērnu stāsts.
- Lūgšanu pēcpusdienai vajadzētu ieplānot laiku no 1-2 stundām, ļaujot Svētajam Garam jūs vadīt.
- Ielūdziet uz šo pasākumu draudzes locekļus, lai arī viņi var pievienoties lūgšanām un gavēšanai. Sagatavojiet informāciju par šo pasākumu, lai draudzes locekļi var izprast lūgšanu un gavēšanas nepieciešamību, kā arī izvēlēties veidu, kā iesaistīties gavēšanā šīs dienas laikā.

### Bībeles rakstvieta: Psalmi 139:23-24

### Ieteicamais Bērnu stāsts: Daniels lauvu bedrē (Daniela 6.nodaļa)

#### Galvenie punkti, kuri būtu jāpārrunā ar bērniem:

- Danielam lūgšana bija ļoti svarīga.
- Kad ķēniņš izdeva dekrētu, ka tiks sodīts ikviens, kurš pielūgs kādu citu, izņemot viņu, Daniels joprojām izvēlējās pielūgt Dievu - kaut arī viņš zināja, ka viņu var iemest lauvu bedrē.
- Daniels neslēpās, pielūdzot Dievu; viņš atvēra savu logu un lūdza kā to bija darījis līdz šim.
- Daniels nebaidījās, jo uzticējās Dievam. Lūgšanas, kurās viņš katru dienu sarunājās ar Dievu, palīdzēja viņam palikt uzticīgam.
- Dievs pasargāja Daniēlu lauvu bedrē, kas parādīja ķēniņam un visiem pārējiem, cik spēcīgs ir Dievs.
- Ķēniņš bija tik iespaidots no Dieva brīnuma, ka viņš pieņēma jaunu likumu, pieprasot, lai visi ciena Daniela Dievu.
- Kad mēs lūdzam, mēs mācāmies uzticēties Dievam.
- Cilvēki redzēs, kā Dievs atbild uz mūsu lūgšanām, un tas arī viņiem palīdzēs uzticēties Dievam.
- Pajautāriet bērniem, par ko viņi vēlētos lūgt un kopīgi pielūdziet īsu lūgšanu.

## Uzruna - „Lūgšanas, kuras maina mūs”

Ja lūgšanu sanāksmē vai draudzes dievkalpojumā jūs pajautātu par esošajām lūgšanu vajadzībām, jūs ieraudzītu, ka atbildes var sarindot par konkrētām tēmām - lūgšanas par veselību, darbu, finansēm vai attiecībām. Tomēr iespējams, jūs pamanīsiet - kaut kā trūkst: dziļi personīgas lūgšanu vajadzības par iekšējām cīņām, garīgām cīņām vai palīdzību, pārvarot šaubas, bailes un mazdūšību.

Vai mēs lūdzam par savām vajadzībām personīgajos lūgšanu brīžos ar Dievu? Vai mēs cīnāmies ar Viņu lūgšanā, piedzīvojot personīgus konfliktus? Vai lūdzam pēc vadības un gudrības? Vai runājam ar Viņu kā ar draugu par lietām, kas mīt mūsu sirdīs?

Lūgšana nemaina tikai apkārtējo pasauli. Tā maina mūs. Lūgšana ir saruna ar Dievu, lai vairotu mūsu uzticību un padziļinātu attiecības ar Viņu. Caur lūgšanu Svētais Gars liek izprast grēku un taisnību (Jāņa 16:8). Caur lūgšanu cīņām mēs mācāmies nolikt savu gribu un uzticēties Dieva plānam. Lūgšana ir drosmes un spēka avots, kas izverd, rokot dziļāk un atklājot Dievam savus izaicinājumus un cerības.

Dāvids to saprata. *“Vīrs pēc paša sirds”* (Apustuļu darbi 13:22 NKJV tulkojumā) - Dāvids lūdza patiesas, godīgas un reizēm arī “netīras” lūgšanas - daudzas no tām ir iemūžinātas psalmu grāmatā. Viņš bija karavīrs, kurš pieveica goliātus, bet arī lūgšanu karavīrs, kurš izcīnīja cīņas savā sirdī. Dāvids savas lūgšanas bieži iesāka, izklausoties noraizējies, šaubu pārņemts un nobijies, taču līdz brīdim, kad viņš tās pabeidza, redzams, ka viņš ir atradis drosmi, cerību un pat prieku. 13.Psalma Dāvids sauc uz Dievu: *“Cik ilgi, ak Kungs, Tu neliksies zinis par mani, cik ilgi Tu apslēpsi savu vaigu no manis?”* Bet vēlāk lūgšanā viņš paziņo: *“Es ceru uz Tavu žēlastību, mana sirds ir līgsma par Tavu palīdzību! Es dziedāšu Tam Kungam, ka Viņš man tik daudz laba dara!”* (Psalms 13:2,6,7.pants).

Dāvida sarunas ar Dievu ir piemērs lūgšanām, kuras pārveido mūs.

### Slava un Pateicība

*„Ieeita pa Viņa vārtiem ar pateikšanu, Viņa pagalmos ar teikšanu! Pateicieties Viņam, slavējiet Viņa Vārdu!”* (Psalms 100:4) Dāvids katru lūgšanu neiesāk ar slavu un pateicību, bet viņš bieži iesāk savus psalmus šādā veidā. Viņš ticēja slavas spēkam un mūzikai. Pēc vairākiem gadiem, kad viņa dēls Salamans kļuva par Izraēla ķēniņu, Dāvids nozīmēja 4000 levītus, lai *„tie ir Tā Kunga slavinātāji, kas Viņu slavina, spēlējami tos instrumentus, ko es esmu licis darināt Dieva slavināšanai.”* (1.Laiku 23:5)

Slavas un pateicības attieksme pievērš mūsu uzmanību Dievam un novērš to no mūsu problēmām. Kad mēs Viņam pateicamies par visu, (1.Tes.5:18), kā Pāvils to aicina darīt, mēs atceramies meklēt svētības pat tad, kad apstākļi ir grūti. Slavējot Dievu sarūgtinājumu laikā, mēs sev atgādinām, kas Viņš ir un ko Viņš ir apsolījis.

### Atceršanās

Slava un pateicība palīdz mums atcerēties to, kā Dievs mūs ir vadījis līdz šim. Dāvids bieži atgādina par Dieva uzticību - par visu to, ko Viņš ir darījis līdz šim (66.Psalms). Viņš piemin Dievu kā Radītāju (8.Psalms), Atbrīvotāju (18. un 34.Psalms) un Patvērumu (28.Psalms). Ja jūs veltat laiku, lai atcerētos, kā jūs jau esat piedzīvojis Dieva spēku savā dzīvē, cerība atjaunojas, bailes un šaubas pierimst. Tas sniedz

drosmi stāties pretī jūsu patreizējai situācijai, zinot, ka Dievs parūpēsies par jums tā, kā Viņš to ir darījis līdz šim.

### Sirds pārmeklēšana

Vienā no Dāvida skaistākajām lūgšanām - līdzdalot to, kas Dievs ir un ko Viņš ir darījis - viņš sāk ar atzīšanos: *“Kungs, Tu izproti mani visos sīkumos un mani pazīsti”* un noslēdz, lūdzot Dievam: *“Pārbaudi mani, ak, Dievs, un izzini manu sirdi; izmeklē mani un izdibini skaidri manas domas, un lūko, vai es neesmu uz ļauna ceļa, tad vadi mani pa mūžības ceļu!”* (Psalms 139:1,23,24) Visa starpā Dāvids stāsta par to, kādas ir Dieva domas par viņu. Dievs domā par Dāvidu, neatkarīgi no tā, kurp viņš dodas. Dievs domāja par Dāvidu pat pirms viņa nākšanas pasaulē. Dāvids izsaucas: *“Es Tev pateicos, ka es esmu tik brīnišķīgi radīts!”* (14.pants) Dāvida uzticība Dieva mīlestībai sniedz viņam drosmi uzaicināt Dievu izmeklēt viņu un atklāt visu, ko nepieciešams nožēlot. Viņš zina Dieva domas par sevi - Dievs viņu nepazudinās. Dievs mīl viņu un ir radījis ar nodomu, un atklās to, ko nepieciešams mainīt.

Tas var likties diezgan biedējoši, lūgt Dievam pārmeklēt un atklāt mūsu grēkus. Lielākajai daļai no mums nav nekāds prieks aplūkot sirds un prāta netīrās un vājās vietas, bet mums ir liela nepieciešamība ielūgt Dievu pārmeklēt mūs un atklāt visu, kas ir nostājies starp mums un Viņa nevainojamo gribu. Dievs uzrāda mūsu vainu ar mīlestību un laipnību, un lūdz mūs atļaut Viņam pārveidot mūs, kā arī turpināt mūsos iesākto darbu. Dievs negrasās mūs apsūdzēt vai kaunināt. Tā ir ienaidnieka taktika. Dievs lēnprātībā atklāj patiesību un aicina mūs piedzīvot kaut ko labāku.

### Grēku nožēla

Kad pravietis Nātans darīja zināmu Dāvidam par laulības pārkāpšanas grēku, viņš to nenoliedza. Viņš to neattaisnoja. Viņš arī neļāva sava grēka lielumam viņu iznīcināt vai likt viņam justies tā, it kā viņam nevarētu piedot. Viņš nemēģināja mierināt Dievu. Viņš zināja, ka tas nav tas, ko Dievs vēlas. *“Jo Tev nepatīk kaujamie upuri, un, ja es Tev dotu dedzināmo upuri, Tu to negribētu. Upuri, kas patīk Dievam, ir satriekts gars; salauztu un sagrauztu sirdi Tu, Dievs, nenoraidīsi.”* (Psalms 51:18,19)

Pravieša vārdi vadīja viņu pie nožēlas. Grēka nožēlā viņš vērsās pie Dieva, lūdzot ne tikai piedot, bet arī radīt *“šķīstu sirdi”* un *“atjaunot nelokāmu garu”*. Dāvids tik ļoti uzticējās Dieva mīlestībai, ka zināja, ka Dievs viņam piedos. Viņa grēcīguma realitāte un Dieva mīlestības dziļums aizveda Dāvidu līdz patiesas nožēlas vietai.

Arī mums ir jāatzīst savi grēki, kad Dievs tos uzrāda, nevis meklējot attaisnojumus vai mēģinot sevi pielabot, bet gan atzīstot Dievam savu vājumu un bezspēcību mainīties. Tas nozīmē - patiesi vēlēt, lai Dievs izmaina. Mums jāsadarbojas ar Viņu, bet Tas ir Dievs, Kurš darbojas mūsos, *“dodot vēlmi un spēku darīt to, kas Viņam patīk.”* (Filipiešiem 2:13, NLT)

### Palīdzība

*“Uzklausī manus vārdus, Kungs, ņem vērā manas nopūtas! Manu skaļo saucienu dzirdi, mans valdniek un mans Dievs! Jo es gribu Tevi pielūgt. Kungs, uzklausī manu balsi jau agri no rīta, rīta stundā es Tev gribu nest savu upuri.”* (Psalms 5:2-4) Dāvids meklēja

Dieva vadību un palīdzību. Viņš lūdza: “Kungs, dari man zināmus Tavus ceļus, māci man Tavas tekas! Vadi mani Tavā patiesībā un māci mani, jo Tu esi mans Dievs, kas palīdz. Uz Tevi es gaidu vienumēr.” (Psalms 25:4,5) Dāvids ticēja, ka Dievs atbildēs: “Slavēts lai ir Tas Kungs, jo Viņš uzklausījis manas lūgšanas balsi! Tas Kungs ir mans stiprums un mans vairogs, mana sirds paļaujas uz Viņu.” (Psalms 28:6,7)

Arī Jēkabs zināja, ja mums ir vajadzīga palīdzība vai gudrība, Dievs vēlas mums to sniegt: “Bet, ja kādam no jums trūkst gudrības, tas lai to lūdz no Dieva, kas visiem dod devīgi un nepārmezdams, un viņam taps dots.” (Jēkaba 1:5) Bet Jēkabs turpina, izsakot brīdinājumu: “Bet lai viņš lūdz ticībā, nemaz nešaubīdamies, jo, kas šaubās, līdzinās vēja dzītam un mētātam jūras vilnim. Jo tāds cilvēks, vīrs ar dalītu dvēseli, nepastāvīgs visos savos ceļos, lai nedomā, ka viņš no Tā Kunga ko saņems.” (Jēkaba 1:6-8) Dievs aicina mūs lūgt un arī ticēt, ka Viņš atbildēs. Dāvids piedzīvoja Dieva žēlsirdību, palīdzību, rājienu, rūpes un pat klusēšanu, vienmēr ticot, ka Dievs viņu dzird.

Reizēm Dievs mums palīdz, mainot apstākļus, dziedinot no slimībām vai nodrošinot mūsu vajadzības. Citreiz Viņš palīdz mums, dāvājot pacietību vai drosmi, turpināt ceļu sarežģītās situācijās. Brīžos, kad Dievs nemaina apstākļus, Viņš piedāvā Savu spēku un mieru. Tā mūsu attiecības ar Viņu pieaug, saņemot spēku katram nākamajam izaicinājuma brīdim.

## Godīgums

Dāvids bija godīgs pret Dievu. Viņš izkratīja savu sirdi Dieva priekšā. Dažreiz viņa vārdi ir skaisti, bet dažreiz tie liek mums jautāt: “Vai tiešām? Vai Dievam tas ir pieņemami, ka kāds to apšaubā vai lūdz Viņu iznīcināt ienaidniekus?” Bieži vien mēs pārklājam lūgšanas ar pieklājīgu valodu un vispārīgajiem, piemēram, lūdzot apsardzību ceļā vai lūdzot svētīt rokas, kuras gatavojušas ēdienu. Mums ir jāpagodina Dievs kā Visuma Ķēniņš, vienlaikus izprotot, ka Viņš mūs aicina droši nākt Sava troņa priekšā. Viņš nevēlas, lai mēs slēpjāmies no Viņa. Ja mēs lūdzam formāli - tā kā “vajadzētu” un nestāstam Dievam par savām šaubām un bailēm, mēs neieaicinām Dievu savos tumšākajos sirds stūros. Dievs taču zina, ko mēs domājam un jūtam. Viņš pacietīgi gaida, kad mēs godīgi un pilnībā nodosim savas sirdis un prātus - un aicināsim Viņu tos mainīt.

Dievs ir pietiekami liels, lai spētu panest jūsu šaubas, bailes un dusmas. Kad jūs cīnāties, pat ar Viņu, pasakiet to Viņam godīgi. Tas Viņam paver iespējas atbildēt jums, sniedzot drosmi un dziedināšanu. Kad mēs izliekamies, ka viss ir kārtībā, rūgtums krimst un ievaino mūsu attiecības ar Dievu.

## Cīņa

Daudzkārt psalmu autors iesāk savas lūgšanas ar jautājumiem vai pat dusmām, saucot uz Dievu pēc atbildēm. Dažreiz tas viss izklausās mazliet dramatiski: “Klausī, ak, Kungs, manu lūgšanu, manas vaimanas lai nāk Tavā priekšā! Neapslēp man Savu vaigu bēdu laikā, piegriez man Savu ausi, kad es Tevi piesaucu, steidz paklausīt mani! Ak, manas dienas ir izkūpējušas kā dūmi, mani kauli izdeguši līdzīgi pagalei. Satriekta ir

*mana sirds, izkaltusi kā zāle, es pat aizmirstu ēst savu maizi. No vaimanām mani kauli līp man pie manas miesas.” (Psalms 102:2 - 6)*

Dāvids tuvojās Dievam caur domām, jūtām un cīņām. Viņš turpināja cīnīties ar Dievu lūgšanā, līdz nonāca uzticības un cerības vietā.

*“Cik ilgi, ak, Kungs, Tu neliksies zinis par mani, cik ilgi Tu apslēpsi Savu vaigu no manis? Cik ilgi man būs glabāt rūpes savā dvēselē, diendienā bēdāties savā sirdī? Cik ilgi mans ienaidnieks pacelsies pār mani? Raugies šurp, paklausi mani, Kungs, mans Dievs, dari manas acis spodras, ka es neaizmiegu nāvē! Lai mans ienaidnieks nesaka: “Es esmu uzvarējis!” Un lai mans pretinieks nelīksmo, kad es krītu. Es ceru uz Tavu žēlastību, mana sirds ir līksma par Tavu palīdzību! Es dziedāšu Tam Kungam, ka Viņš man tik daudz laba dara!” (13.Psalms)*

### **Pievēršanās Dievam**

Lūgšana palīdzēja Dāvidam pievērst savas domas Dievam un novērst tās no izaicinājumiem vai pat sapņiem. Viņš pats sev pastāvīgi atgādināja, ka atgūs cerību, jo Dievs ir uzticams. Jā, viņš dažreiz mazliet novērsa skatu no Dieva, bet tad atkal pastāvīgi centās koncentrēties uz Dievu. Viņš atzina savu vajadzību un atkarību no Dieva (Psalms 55:23). Viņš stāstīja par Dieva apsolutībām, žēlastību un uzticību (2.Samuēla 7:21-29). Viņš slavēja Dievu un atgādināja sev par nepieciešamību uzticēties Dievam (Psalms 6.,7.,11.,13.,16.,17.).

Vairāk nekā 30 psalmi norāda uz Dievu kā uz patvērumu, un Dāvids zināja, ka tikai Dieva klātbūtnē viņš varēja paslēpties, tikt aizsargāts, atrast mieru un atkal atgūt cerību un prieku, pat tad, kad ienaidnieks nežēlīgi vajāja. Iespējams, ka mums nav fizisks ienaidnieks, kurš mūs vajā tā pat kā Dāvidu, bet mums ir nežēlīgs pretinieks, kurš vēlas mūs pazudināt. (1.Pētera 5:8). Mūsu pretinieks vēlas nozagt, nogalināt un iznīcināt mūsu priekšstatu par Dievu, mieru un patieso vērtējumu par sevi. Bet Jāņa 10:10 mums saka, ka Jēzus nāca, lai dotu mums dzīvību un pārpilnību. Cerību. Mieru. Prieku. Mērķi. Mēs varam dzīvot tikai tad, kad novēršamies no zemes lietām un pievēršamies Dievam.

Lasot psalmus, jūs pamanīsiet, ka Dievs tajos ir galvenais temats. Dāvids lūdza, vēršot skatu uz Dievu, nevis koncentrējoties uz problēmām vai sevi, vai pat lietām, par kurām bija pateicīgs.

### **Kopsavilkums**

Vai tu vēlies būt cilvēks pēc Dieva prāta kā Dāvids?

Sāc meklēt Dievu no visas savas sirds! Esi godīgs lūgšanās un cīnoties ar smagajām lietām, koncentrējies uz Dievu - kas Viņš ir, ko Viņš ir apsolutījis un kā Viņš jūs ir vadījis līdz šim. Atgādiniet sev, ka Viņš ir Dievs, Kuram var uzticēties, un, ka Viņa sirds domas un plāni par tevi ir vislabākie.

## Pēcpusdienas lūgšanu programma

**Vieta:** Sapulcējieties draudzē vai, ja jūsu grupa ir neliela - kādā ērtā istabā, kurā neviens jūs netraucētu.

**Atklāšana:** Mūzika vienmēr palīdz cilvēkiem noskaņoties Dieva pielūgšanai, tāpēc sāciet ar dažām dziesmām, lai veicinātu godbijību un mudinātu meklēt Dievu.

**Sagaidīšana:** Vadītājam vajadzētu sasveicināties ar cilvēkiem un dažos vārdos informēt par galvenajām vadlīnijām:

- Šis ir laiks, kad lūgt un meklēt Dievu.
- Līdzdalītā informācija ir konfidenciāla un to nedrīkstētu iznest ārpus telpas.
- Lūgšana ir kas vairāk nekā tikai mūsu vārdi. Atsaucieties uz Rakstiem un lūdziet pēc Dieva apsolījumiem. Nodziediet kopīgi kādas dziesmas pāris pantus.
- Iekārtojieties ērti. Jūtieties brīvi, izvēloties un mainot veidu kā lūgt - sēžot, zemojoties, stāvot, utt.
- Neizlietojiet lūgšanu laiku pļāpāšanai. Paskaidrojiet, ka tas ir laiks, kad lūgt, nevis runāties.
- Kad kāds aizlūdz par savu vai cita vajadzību, aiciniet citus pievienoties, arī lūdzot par šo pašu vajadzību. Tas sniedz spēku, dzirdot citus aizlūdzam par vajadzībām un cilvēkiem, kurī ir tavā sirdī.
- Tā kā lūgšanas koncentrēties uz citiem cilvēkiem, atgādiniet dalībniekiem, ka tas ir laiks lūgt, nevis tenkot. Nav nepieciešams līdzdalīt specifisku vai konfidenciālu informāciju par izvirzītajām lūgšanu vajadzībām.
- Pēcpusdienas tēma ir "Lūgšanas, kuras maina mūs." Izmantojot Dāvida piemērus psalmos, lūgsim par savām ceļībām, bailēm un personīgajiem izaicinājumiem, neaizmirstot lūgt arī par savas ģimenes un draudzes locekļu vajadzībām.

### Piezīmes vadītājam:

- Atcerieties, ka klusums lūgšanas laikā nav nekas slikts. Nav vajadzīgs aizpildīt katru klusuma brīdi vai pārtraukt lūgšanu laiku priekšlaicīgi. Lai gan daži cilvēki savas lūgšanas izsaka ātri, citiem nepieciešams ilgāks laiks, lai izteiktu publisku lūgšanu. Kad iestājas klusums, sadzīvojiet ar to. Ļaujiet Svētajam Garam uzrunāt cilvēkus.
- Ja jūsu draudze nav pieradusi lūgt grupās, piesaukt Rakstus un dziedāt lūgšanas laikā, parādiet piemēru, kā to darīt vai arī jau iepriekš sarunājiet kādu, kurš citēs Rakstus un iesāks dziesmu. Lai gan prioritāte ir pati lūgšana, jūs variet izmantot šo laiku, lai arī pamācītu cilvēkus kā lūgt.

**Lūgšanas laiks:** Vadītājam vajadzētu vadīt dalībniekus lūgšanās, izmantojot lūgšanas vadlīnijas.

**Noslēgums:** Lūgšanas vajadzētu noslēgt ar slavu un pateicību. Tāpat būtu vēlams nodziedāt vienu vai divas dziesmas, kuras būtu par Dieva slavēšanu.

Draudzes pēc kopīgā lūgšanu laika var izvēlēties ieturēt kopīgu maltīti, lai noslēgtu gavēni. Ēdienam vajadzētu būt vienkāršam un skaisti pasniegtam.

## Lūgšanu vadlīnijas: Lūgšanas, kuras maina mūs

**Atklāšana.** Sāciet, uzticot šo lūgšanu laiku Dievam. Lūdziet, lai Dievs var atklāt savu spēku un autoritāti, ietekmējot sirdis, lai pārliecinātu, iedrošinātu, izaicinātu un apstiprinātu. Aiciniet arī pārējos nodoties apņemšanās pilnām un pazemīgām lūgšanām, pilnībā nododot šo laiku Dievam un lūdzot Viņu vadību. Lūdziet Dievu palīdzēt patiesi pielūgt Viņu un iemācīties uzticēties Viņam katrā cīņā, ar kuru saskaramies.

**Atgādināšana par cīņu.** Atgādiniet dalībniekiem, ka ir ienaidnieks, kurš cenšas mūs iznīcināt. Mēs esam „lūgšanu kareivji”, kuri, sadarbojoties ar Dievu, cīnāmies ne tikai par citu, bet arī par savu pestīšanu. Kamēr ienaidnieks grib nozagt, nogalināt un iznīcināt, tikmēr Dievs apsola bagātīgu dzīvi, mieru, kas pārāks par mūsu saprašanu, un prieku, kas ir pilnīgs.

**Dziedi.** Ņemot vērā, ka lielākā daļa šīs pēcpusdienas lūgšanu laika tiks pavadīts klusā un personīgā lūgšanā, varbūt jūs vēlētos nodziedāt kādu dziesmu starp katru lūgšanu sadaļu. Izvēlieties vienu vai divas Dievu slavējošas himnas, kas atspoguļotu katru nākamo lūgšanas sadaļu (slavas dziesma, grēka nožēlas dziesma utt.)

**Slava un pateicība.** *“Ieeita pa Viņa vārtiem ar pateikšanu, Viņa pagalmos ar teikšanu! Pateicieties Viņam, slavējiet Viņa Vārdu!”* (Psalms 100:4).

Nesteidzieties! Pakavējaties šajā Dieva slavēšanas un pateicības brīdī, atzīstot, ka slavēšana atkārtoti pievērš mūsu domas Dievam.

- Aiciniet cilvēkus dalīties, kā vienā vārdā varētu raksturot Dievu, vai arī dalīties ar Dieva apsolījumu, par kuru tie ir pateicīgi (lai ir klusuma brīdis, kamēr cilvēki domā - dažiem cilvēkiem ir nepieciešams mazliet vairāk laika, lai uzsāktu sarunu).
- Tad aiciniet cilvēkus vienā teikumā izteikt pateicību Dievam par konkrētām lietām, kuras Viņš ir paveicis vai dāvājis.
- Noslēdziet šo sadaļu, aicinot dalībniekus dalīties par to, kurš no Dieva vārdiem viņiem ir vistuvāks, piemēram, Radītājs (8.Psalms), Pestītājs (18. un 34.Psalms) vai Patvēruma (28.Psalms).

Jūs varat iesākt nākamo sadaļu, dziedot vienu vai divas dziesmas kā lūgšanas - Dievam izmeklēt sirdis.

**Pārbaudes (izmeklēšanas) laiks.** *“Pārbaudi mani, ak, Dievs, un izzini manu sirdi; izmeklē mani un izdibini skaidri manas domas, un lūko, vai es neesmu uz ļauna ceļa, tad vadi mani pa mūžības ceļu!”* (Psalms 139:23-24).

Šis būs kluss lūgšanas laiks. Veltiet tam vairākas minūtes. Dalībniekiem tas var būt kaut kas jauns. Sākumā daži var justies neērti, lūdzot vai uzklausot Dievu. Atgādiniet tiem, ka Dāvids varēja lūgt Dievam izmeklēt viņa sirdi tāpēc, ka viņš uzticējās Dieva mīlestībai un zināja, kādas ir Dieva domas attiecībā uz viņu. Dāvids zināja, ka Dievs viņu nekauninās, bet gan sniegs dziedināšanu, atjaunos un darīs svētu.

- Aiciniet dalībniekus dažas minūtes pavadīt klusumā, lūdzot Dievam izmeklēt viņu sirdis un atklāt jebko, kas ir nostājies starp tiem un Dieva gribu.
- Mudiniet lūgt ticībā, paļaujoties, ka Dievs dos pārlicību, nevis kauninās - bet gan iedrošinās.

**Nožēla.** *“Jo Tev nepatīk kaujamie upuri, un, ja es Tev dotu dedzināmo upuri, Tu to negribētu. Upuri, kas patīk Dievam, ir satriekts gars; salauztu un sagrauztu sirdi Tu, Dievs, nenoraidīsi.”* (Psalms 51:18,19).

- Pēc 10-15 minūtēm aiciniet cilvēkus klusībā atzīties grēkā (-os) un nožēlot visu, ko Dievs viņiem ir uzrādījis. Atgādiniet, ka šobrīd nav jāmeklē attaisnojums, bet gan vienkārši jāatzīstas.
- Aiciniet lūgt Dievu, lai tas radītu *“tīru sirdi”* un *“atjaunotu nelokāmu garu”*, ticot tam, ka Dievs vēlas darīt vairāk nekā tikai piedot grēkus. Viņš vēlas attīrīt un mainīt sirdi tā, ka mēs atkārtoti nekrītam grēkos, kurus nožēlojam.
- Iedrošiniet lūgt Dievam mainīt mūs un dāvāt *“gribu un veiksmi pēc Sava labā prāta.”* (Filipiešiem 2:13).

Viena vai divas pateicības dziesmas nodrošinātu jauku pāreju uz nākamo lūgšanu sadaļu.

**Personīga aizlūgšana.** *“Uzklausi manus vārdus, Kungs, ņem vērā manas nopūtas! Manu skaļo saucienu dzirdi, mans valdniek un mans Dievs! Jo es gribu Tevi pielūgt. Kungs, uzklausi manu balsi jau agri no rīta, rīta stundā es Tev gribu nest savu upuri.”* (Psalms 5:2-4).

Daudzi cilvēki labāk lūdz par citiem, nevis paši par sevi. Dažreiz mēs vienkārši nevēlamies stāties pretī mūsu pašu domām un sirds pārdzīvojumiem. Tāpēc sāciet šo sadaļu, atgādinot dalībniekiem, ka šodien ir lūgšana pašiem par sevi.

- Kad Dievs pārlicina un mēs atzīstamies, šķēršļi, kurus paši bijām izveidojuši starp mums un Dievu, tiek sagrauti. Tagad ir pienācis laiks jautāt, *kas tālāk?* Dāvids lūdza: *“Kungs, dari man zināmus Tavus ceļus, māci man Tavas tekas! Vadi mani Tavā patiesībā un māci mani, jo Tu esi mans Dievs, kas palīdz. Uz Tevi es gaidu vienumēr.”* (Psalms 25:4,5). Aiciniet cilvēkus pie sevis jautāt Dievam, kādi ir Viņa nodomi attiecībā uz tiem. Lūdziet Dievam mācīt, virzīt un vadīt.
- Atgādiniet cilvēkiem būt godīgiem pret Dievu. Varbūt tie cīnās ar bailēm, šaubām vai dusmām. Klusībā atzīstiet un nododiet to Kungam. Iedrošīniet cilvēkus pastāstīt Dievam, ko viņi domā un kā viņi jūtas, un tad aiciniet nodot to visu Viņam. Atgādiniet, ka tikai tad, kad mēs atdodam visu Dievam, Viņš var sniegt dziedināšanu, cerību un mieru mūsu dzīvē.
- Pēc šīm dažu minūšu klusajām lūgšanām, aiciniet dalībniekus lūgt „uzticības lūgšanas”, apliecinot savu uzticību un apņemšanos kalpot Dievam. Ja šis brīdis kādam sagādā grūtības, mudiniet tos lūgt Dievu, tāpat kā to darīja tēvs, kura dēls bija apsēsts ar ļauno garu: *“Kungs, es ticu; Palīdz manai neticībai!”* (Marka 9:24).
- Pēc dažām minūtēm aiciniet cilvēkus pārdomāt problēmas vai situācijas, par kurām ir lūgts jau ilgu laiku iepriekš. Varbūt tie uzskata, ka Dievs vai nu neatbild vai ir vienaldzīgs pret viņu lūgšanām. Aiciniet tos izrunāt šo lietu ar Dievu un pastāstīt par savām grūtībām noticēt, ka Viņš rūpējas un atbild uz viņu lūgšanām. Aiciniet Dievu atklāties šajās jomās. Svētais Gars var atsaukt atmiņā kādu Rakstu vietu. Piesauciet šos apsolījumus. Tās ir jomas, kurās mēs cīnāmies ar Dievu. Līdzīgi kā Jēkabs atteicās atlaist Dievu, līdz kamēr Dievs viņu svētītu.
- Dāvids ticēja, ka Dievs atbildēs uz viņa lūgumu. *„Slavēts lai ir Tas Kungs, jo Viņš uzklaustījis manas lūgšanas balsi! Tas Kungs ir mans stiprums un mans vairogs, mana sirds paļaujas uz Viņu. No Viņa man nāk palīdzība, mana sirds ir līksma, ar savām dziesmām es Viņam gribu pateikties.”* (Psalms 28:6-7).

Aiciniet dalībniekus noslēgt šo lūgšanas sadaļu, skaļi pateikdamies Dievam, ka Viņš dzird un atbild uz lūgšanām, atbilstoši Savai gribai. (Mēs esam noslēguši kluso lūgšanu sadaļu!) Dodiet cilvēkiem laiku lūgšanām. Dodiet cilvēkiem dažus brīžus, lai viņi saņemtu drosmi turpināt lūgt skaļi.

**Uz Dievu vērsta uzmanība.** *„Es Tevi augsti teikšu, mans Dievs, Tu ķēniņ, un slavēšu Tavu Vārdu mūžīgi mūžam! Ik dienas es Tevi teikšu un slavēšu Tavu Vārdu mūžīgi mūžam! Liels ir Tas Kungs un augsti teicams, neizdibināma ir Viņa varenība.”* (Psalms 145:1-3).

„Teici To Kungu, mana dvēsele, un viss, kas manī, Viņa svēto Vārdu! Teici To Kungu, mana dvēsele, un neaizmirsti, ko Viņš tev labu darījis! Viņš piedod visus tavus grēkus

un dziedē visas tavas vainas; Viņš izglābj tavu dzīvību no pazudināšanas un vainago tevi ar mīlestību un žēlastību. Viņš bagātīgi iepriecina tevi vecumā ar svētīgām dāvanām, tā ka tava jaunība atjaunojas kā ērglis.” (Psalms 103:1-5)

Kamēr vien Dāvids dzīvoja, lūdza Dievu un cīnījās dzīves laikā, viņš vērsa savu skatu uz Dievu. Viņš konsekventi un neatlaidīgi atgādināja sev par Dieva varenību, labestību un mīlestību. Koncentrēšanas uz Dievu palīdzēs mums dzīvot drosmīgi, ar cerību, mieru un prieku. Mēs varam noturēt šo uzmanību, meklējot Svētajos Rakstos to, kas ir Dievs, ko Viņš ir paveicis, kā Viņš ir vadījis, un visu, ko Viņš ir apsolvījis.

Noslēgsim šo lūgšanu laiku atkal pievērsoties Dievam. Uzaiciniet dalībniekus dalīties ar iemīļotākajiem Svēto Rakstu pantiem, kuros ir atklāts, kas ir Dievs, ar apsolvījumiem vai ar personīgajām liecībām par to, kā Dievs ir svētījis. Lai šis ir dalīšanās laiks, nevis ar aizvērtām acīm un uz ceļiem, bet gan ar prieku un pārdomām par Dievu.

Noslēdziet ar vairākām dziesmām, kurās ir atklāta cerība par Kristus atgriešanos un debesu mājām.

## Ielūgums uz gavēni un lūgšanām.

*“Tagad un līdz laika galam, Dieva tautai ir jākļūst nopietnākai, modrākai, neuzticoties savai gudrībai, bet gan sava Vadītāja gudrībai. Viņiem vajadzētu nozīmēt dienas gavēšanai un lūgšanai. Pilnīga atturēšanās no pārtikas nav nepieciešama, bet viņiem vajadzētu būt taupīgi un vienkārši sagatavotu pārtiku.”* (Counsels on Diet and Foods, 188-189.lpp.).

“Bībelē gavēšana nav dota kā izvēles iespēja. Tas ir norādījums. Mateja 6:17 nav teikts: “Ja tu gavē”, bet gan: “*Kad tu gavē.*” Gavēšana vienmēr ir bijusi daļa no ticīgo dzīvesveida, tāpat kā lūgšana un Bībeles izpēte. Faktiski ikviens Bībeles varonis gavēja. ... Ja jūs izpētīsiet visus Bībeles gavēņus, jūs atradīsiet, ka katru reizi, kad Dieva ļaudis lūdza un gavēja, Dievs vareni strādāja viņu labā. Sākot ar atbrīvošanu no cietuma, līdz Svētā Gara izliešanai Vasarsvētkos un daudzos citos gadījumos, mēs redzam šo paraugu. Un šis modelis atkārtojas cauri visai kristiešu vēsturei” (Melody Mason, United in Prayer koordinatore, Ģenerālkonference).

Mēs aicinām brāļus un māsas pievienoties lūgšanās un gavēšanā, lūdzot par mūsu draudzi un īpaši par tiem, kurus ilgojamies redzēt iepazīstam Kristu patiesās attiecībās, kuras vada uz pestīšanu un nodošanos Dievam. Lūgšim kopā par mūsu bērniem, par draugiem, ģimenēm, kaimiņiem, kolēģiem, sabiedrību.

### Kas ir gavēšana?

Gavēšana ir vairāk nekā atteikšanās no ēšanas. Gavēšanas patiesais uzsvars nav ēdienreizu izlaišana, bet gan lūgšanu laika palielināšana. Gavēšana ir apzināta atteikšanās no kādas lietas vai nodarbes, kura ir patīkama, ar mērķi koncentrēties uz lūgšanu. Daudzi izvēlas izlaist ēdienreizes, bet ne visi var pilnībā iztikt bez ēdiena. Jūs varat izvēlēties būt vienkāršākas, vieglākas maltītes (piemēram, svaigus augļus vai dārzeņus). Vai arī jūs varētu atteikties, piemēram, no saldumiem vai pārstrādātiem pārtikas produktiem. Gavēšana var ietvert arī atteikšanos no sociālajiem medijiem, televīzijas vai citiem laikietilpīgiem laika pavadīšanas ieradumiem.

Ja jūs nolemjat pilnībā atteikties no ēdiena (pārlicinieties, ka jūs dzerat pietiekami daudz ūdens). To laiku, kuru jūs parasti izmantojāt ēdiena gatavošanai un ēšanai, veltiet lūgšanām. Ja jūs gavējat no kāda konkrēta pārtikas veida, tad katru reizi, kad jūtat kārdinājumu šo ēdienu ēst, lūdziet tā vietā. Katru reizi, kad esat kārdināts ielūkoties sociālajos medijos, lūdziet.

Atcerieties, ka gavēšana negarantē, ka uz jūsu lūgšanām tiks atbildēts tā, kā jūs to vēlaties.

Gavēšana nenozīmē, ka Dievam labpatiks mūs labāk uzklaustīt vai vairāk atlīdzināt.

Gavēnis ir stāsts par to, kas notiek mūsu sirdīs un prātā. Tas ļauj mums labāk apzināties savas vājās puses un izjust lielāku atkarību no Dieva. Gavēšana rada apziņu par lūgšanu un atgādina mums vairāk lūgt, koncentrējoties uz lūgšanām par to, kas ir dziļi mūsu sirdīs.

Mēs aicinām jūs vispirms lūgt Dievam gudrību par to, kā jums vajadzētu gavēt - no kā Viņš aicina jūs atteikties, lai jūs varētu pavadīt vairāk laika kopā ar Viņu lūgšanā?

Tad mēs aicinām jūs pievienoties mums lūgšanā un gavēšanā kopā ar draudzi. Pat ja jūs izvēlaties vispār negavēt, pievienojieties vismaz musu lūgšanu dienai. Pavadiet laiku lūgšanā pirms sabata dievkalpojuma, lūdzot un aicinot Dievu sagatavot jūsu sirdi un prātu. Aiciniet Viņu uzrādīt jums visus grēkus, kas stāv starp jums un Viņu. Atzīstiet tos. Lūdziet attīrīšanu, dziedināšanu un piedošanu. Aiciniet Viņu atklāt jums, par ko Viņš vēlas, lai jūs lūgtu. Līdzdaliēt šos cilvēku vārdus pēcpusdienas lūgšanu laikā, un mēs jums pievienosimies, lūdzot par tiem.

Ir cilvēki, kas nejūtas ērti, lūdzot skaļi, tāpēc viņi izvairās no kopīgām lūgšanām. Tomēr mēs tik un tā aicinām jūs pievienoties. Jūs varat lūgt kopā ar mums klusībā, pienesot citu cilvēku lūgšanas pie Dieva kājām un lūdzot par cilvēkiem un lietām, kuras Dievs liek jūsu sirdī. Un tie, kas baidās, ka viņu lūgšanas nav "pietiekami labas", ziniet, Dievs dzird ne tikai mūsu vārdus, bet arī mūsu sirdis. Viņš nemeklē "pietiekami labas" lūgšanas, bet gan sirsnīgus lūdzējus, kas patiesi meklē Viņu. Viņš negaida pēc "pietiekami labām" lūgšanām, bet gan pēc patiesa meklētāja, kas meklē Viņu. Pat ja mēs nezinām, ko lūgt, Viņš zina. Viņš dzird. Un Viņš aicina mūs lūgt kopā.

*„Atkal Es jums saku: ja divi no jums virs zemes ir vienā prātā kaut kādas lietas dēļ, ko tie grib lūgt, tad Mans Debesu Tēvs to tiem dos.” (Mateja 18:19).*

Mēs ceram lūgt kopā ar jums.