

Dievišķais lasījums vienatnē

Laiks: 15-30 min.

- Sagatavojies:
Atslābsti fiziski un koncentrējies garīgi. Virzi savas domas uz Dievu.
Lūdzies pēc vadības.
- Lasi / Klausies:
Izlasi tekstu skaļi. Lasi lēnām, būdams atvērts.
- Meditē:
Ja kāds vārds vai frāze tevi uzrunā, apstājies un atkārto to atkal un atkal.
Pārdomā, kā šī frāze ir saistīta ar tavu dzīvi. Apsver to.
- Lūdzies:
Liec tavas pārdomas Dieva priekšā. Atbildi Dievam. Nerūpējies par to, vai tava lūgšana ir dziļa vai gara. Pietiek jau ar vienu vai diviem vārdiem.
- Kontemplē:
Sēdi klusējot Dieva priekšā. Klausies. Pieļauj tēlus vai iespaidus.
- Atkārto:
Atgriezies pie teksta, ja tavs prāts novēršas no tā.
Sāc atkal lasīt. Atkārto visu procesu.
- Noslēdz:
Pasaki Dievam paldies vai slavē Viņu.