

Adventes Vēstis

2009. gada jūlijs, #07 (161)



Vienoti Kristus
cerībā

TĒMA:
CEĻOŠANA AR
LAIVU, RITENI
VAI AUTO

TEIGNMOUTH
ELECTRON
DĪVAINAIS
STĀSTS

VESELĪBA:
KĀ VEIKSMĪGI
TIKT GALĀ
AR STRESU?

KĀ KRĪZE
IETEKMĒ
BAZNĪCU?

INTERVIJA:
AINIS BRIČS -
VIENMĒR
AKTĪVS



TRĪS PĀRBAUDĪTI MARŠRUTI VISAI ĢIMENEI!



Latvijas ziņas	4
Ārzemju ziņas	7
Tēma	8
Intervija	12
Vārds mācītājam	14
Jauniešiem	16
Bērniem	18
Veselība	21
Finanses	22
Citu konfesiju ziņas	23



Ceļot kopā ar Dievu

Vasara tā vien vilina nesēdēt mājās un doties tuvākā vai tālākā izbraucienā. Tādēļ šis „Adventes Vēstis”, kuras jūs turat rokā pašā vasaras viducī, nolēmām veltīt nevis interesantiem, taču nopietniem teoloģiskiem jautājumiem, bet ceļošanai.

Man pašam, lasot intervijas un vasaras piedzīvojumus šajā izdevumā, tā vien sagribējās kādam piezvanīt un teikt: „Klau, sarunājam arī mēs kaut ko tuvākajās brīvajās dienās!” Es ceru, ka tādas sajūtas būs arī jums lasot. Un ja tā – tad nevajag meklēt aizbildinājumus, bet sapurināties un rīkoties. Tas neprasa daudz. Tās ir iespējas pabūt kopā ar citiem cilvēkiem, sadraudzēties, mācīties labāk iepazīt sevi un būt noderīgam. Turklāt pa ceļam var apciemot citas draudzes, tikties ar brāļiem un māsām citviet Latvijā. Un pēc tam mums rakstīt un stāstīt par saviem piedzīvojumiem ar Dievu. Ceļojot līdzī paņemiet arī šīs Adventes Vēstis. Varēsiet iedot izlasīt citiem. Varbūt kādam noderēs raksts par stresu. Krīzes laikā tas ir īpaši aktuāli. Uzzināsiet, kā krīze ietekmējusi mūsu draudzes, un ko Baznīcas vadība dara, samazinoties ienākumiem. Ja jums ir bērni, noteikti izlasiet viņiem par draudzību. Un atcerieties, ka arī mēs ļoti gribētu dzirdēt jūsu bērnu piedzīvojumus. Atrakstiet!

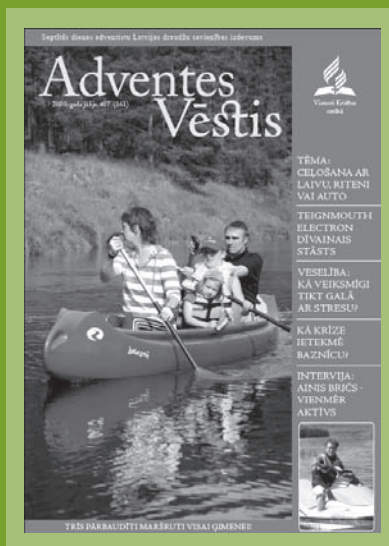
Lai jums visiem ir jauka vasara! Ir taču tik jauki doties ceļā kopā ar Dievu, vai ne?

„Adventes Vēstu” redaktora
pienākumu izpildītājs Aidis Tomsons

AdventesVēstis

ir Septītās dienas adventistu Latvijas draudžu Savienības biļetens.

Reģistrācijas apliecības Nr. 1918.
Iznāk reizi mēnesī.
Tirāža: 900 eks.



Galvenā redaktore:
Tatjana TOMSONE

Atbildīgie redaktori:

Aidis TOMSONS
Ansis RODERTS
Ģirts ROZNERIS
Ivo RODERTS
Liene LIEPIŅA
Māris DEBNERS
Mārite LIPSKA
Valda REĶE

Vāka foto:
Ģirts ROZNERIS

Izdevējs:
Adventistu Latvijas draudžu
savienības izdevniecība
PATMOS

Adrese:
Baznīcas ielā 12a,
Rīgā, LV-1010,

E-pasts:
adventesvestis@inbox.lv

Tālrunis:
67240121

Iesūtītos materiālus redakcijai
ir tiesības rediģēt. Par reklāmas
izvietošanu uz 4. vāka zvanīt pa
tālruni 67240130.

Ne jau krīzes dēļ ir jāapstājas!

Neizsakāmu Dieva mīlestības piepildījumu mēs izjutām Zilākalnā. Jēzus piemērs palīdz mums saprast, ko tad īsti cilvēkam ir jādara šajā pasaulē.

Kā lai stāsta par Jēzus mīlestību tam, kuram nav māju vai kurš nav ēdis vairākas dienas, pat nedēļas? Kā lai aizslēdz darba dienas beigās bērnu centra durvis, ja kāds tev skatās acīs un domās jautā: „Tu iedosi man vēl paēst pirms mājās iešanas?” Paldies Dievam, ka no 40 bērniem tādi ir tikai daži. Taču katram bērnam ir arī vecāki. Protams, tagad ir daudziem grūti, bet vai tad krīze ir STOP zīme? Nebūt nē! Pastāstīšu šoreiz tikai divus gadījumus.

Kāda ģimene ar diviem bērniem īrēja dzīvokli tepat Zilākalnā. Sākās krīze, sekoja bezdarbs, alkohols, parādi utt. Sekas – īres tiesību pārtraukšana. Visiem depresija, pats šausmīgākais, ka arī bērniem. Iestājās vakars. Kur lai iet? Šīs ģimenes bērni regulāri apmeklēja bērnu centru, kalpoja Dievam, cik nu mācēja. Tāpēc šajā vakarā ģimene ieradās, lai palūgtu atļauju padzīvot kādu laiciņu bērnu centrā. Protams, vispirms sekoja lūgšanas, sarunas par to, kāpēc tas notika un ko Dievs vēlas no mums. Atbilde bija tikai viena: „Mēs pierādīsim, ka Dievs jūs mīl!” Kad es lūdzu par šo ģimeni, zināju, ka jāprasa no Dieva atbilde tagad un tūlīt. Visi ļoti lūdzām. Arī šī ģimene katru vakaru ieradās pie mums uz lūgšanām. Neapšaubāmi, ka saņemām atbildi. Pēc dažām dienām atradās dzīvoklis (vismaz uz pusi lētāks), kuru saimnieks neizīrēja 6 gadus. Māte atrada darbu. Pats svarīgākais ir tas, ka viņi turpina apmeklēt mūsu dievkalpojumus Zilākalnā. Viņi noticēja mīlestībai. Paldies Dievam, Viktoram un Vēsmai, ka mēs varam būt kopā dievkalpojumos tuvāk savām mājām!



Vienai sievietei vīrs „sagādāja” kredītu, kura saistības pats nepildīja. Katru dienu viņai kā galvotājai sekoja telefoniski draudi no bankas: noņemsim dzīvokli, pārdosim mēbeles, paliksi uz ielas, ja nesāksi maksāt vismaz 200 latus mēnesī. Kā lai cīnās, ja naudas, ko maksāt, nav? Paldies Dievam viņa atnāca pie mums un izstāstīja bēdu. Katru vakaru mūsu ierastā laikā pl.20.00 sanācām uz lūgšanām, arī šī sieviete nāca. Atkal bija jāpierāda, ka Dievs visu spēj atrisināt. Kā? Nebija ne jausmas! Mēs tikai teicām, ka būs atbilde, kuru neviens negaidām. Tikai dažas dienas vēlāk viņai piezvanīja vīramāte un teica, ka uzņemsies atmaksāt sava dēla parādu. Kā lai nenotic Dievam? Viņa joprojām turpina lasīt Bībeli un lūgt Dievu. Dieva svētības ir neizmērojamas. Bērnu centra darbība palīdz nest evaņģēlija vēsti ģimenēm caur viņu bērniem. Ne jau visi vecāki nāk uz mūsu draudzi, taču tic Dievam gan.

Lielu PALDIES vēlamies teikt Adventistu Rīgas 1. draudzei par labdarības ziedojumu un visām pārējām draudzēm Latvijā. Paldies arī Arnim Irbem, ka paciešot un padalījās ar saviem piedzīvojumiem ar Dievu. Paldies Vitālijam Prihodko par ilggadēju atbalstu. Mēs patiešām esam tik ļoti pateicīgi par mīlestību, ko saņemam no saviem brāļiem un māsām visā Latvijā.

Redziet, kādu mīlestību Tēvs mums ir parādījis, ka tiekam saukti Dieva bērni, un mēs tādi arī esam. (1Jāņa 3:1) Ja tu tiecies darīt tādus darbus, kas paaugstina Dievu, tad visas lietas Kungs pieliks. Tā ir absolūtā mīlestība.

Lai Dievs Jūs visus svētī, mīlie!

Ilona Berga Zilākalnā

Sludinājumi

Jubilejas pasākums

2009. gada 29. augustā svētku dievkalpojums un pēcpusdienas programma vēlta draudzes 80 gadu dibināšanas un 15 gadu atjaunošanas jubilejai, sākums pl. 10:00 Smiltenes draudzes namā (Dārza ielā 32, Smiltene).

Izīrē

- Istabu 3 istabu dzīvoklī, Rīgā, Ķengaragā. Ar sabiedrisko transportu līdz centram 20 min. Lēti. Zvanīt pa tālr. 28794335.
- Piedāvā iespēju īrēt istabu (istabas) adventistu jauniešiem, kas studē Latvijas Lauksaimniecības universitātē Jelgavā. Tālrunis informācijai – 29475063

Pateicības

- Sirsnīgi pateicamies visiem, kuri piedalījāties mūsu laulību dievkalpojuma sagatavošanā un norisē! “Mēs esam atzinuši un ticam mīlestībai, kas Dievam ir uz mums. Dievs ir mīlestība, un, kas paliek mīlestībā, tas paliek Dievā un Dievs viņā.” 1Jņ.4:16.

*Raimonds Arājs &
Daina Silakalne-Arāja*

- Pateicība šī gada jūnijā rīkotās ģimeņu nometnes „Mīlestības mistērija”, kas notika Gulbenes raj., atpūtas centrā „Lācītes”, organizatoriem – Reķu, Vaivodu, Pavāru, Rudzīšu, Briču un Rodertu ģimenei! Mēs piedalījāties pirmoreiz šādā nometnē, lai gan šī bija jau 4. ģimeņu nometne. Tā kā mums ir maza meitiņa, nevarējām te būt visu laiku, bet bijām tikai sabatā no sākuma līdz beigām. Esam ļoti pateicīgi Dievam, kurš jums visiem deva brīnišķīgas idejas.

*Pateicībā Dievam un jums visiem
Vija, Arnis un Daiga Mežīši*

Kļūdas labojums

Atvainojamies par iepriekšējā Nr. nepareizi publicēto Adventistu Smiltenes draudzes adresi. Tā ir: Smiltene, Dārza iela 32.

AV redakcija

Draudzes sniegs palīdzību

Ir iesākts darbs, lai gan Olaines, gan Jelgavas baznīcas telpas izmantotu labdarībai. Kopā ar Labdarības biedrību “Latvijas Humānās palīdzības centrs” Olaines un Jelgavas draudze izstrādā kopēju stratēģiju, kā, izmantojot draudzes telpas un draudzes cilvēku resursus, varētu sniegt materiālu un finansiālu palīdzību pilsētas iedzīvotājiem. Šeit lieti noderēs biedrības 14 gadu pieredze Latvijas mērogā. Katrs draudzes loceklis varēs piedalīties šajā svētīgajā kalpošanā un gūt gandarījumu no sava darba augļiem. Informāciju par biedrības darbu un rezultātiem varat apskatīt biedrības mājas lapā www.lhpc.lv.

Labdarības biedrības “LHPC” valdes priekšsēdētājs Rihards Krieviņš.

Mirkļi no debesīm

6. jūnijā, laikā, kad gaisā vēl virmoja cerīnziežu smarža, aizkraukliešu un ciemiņu sirdis priecēja jauniešu koris „Gaismas ceļā” Mārtiņa Subatoviča vadībā, koncertmeistare Elīna Gaile. Bija iespēja arī dzirdēt vijoles, flautas un čella skaņas. Evaņģelizācijas koncerts notika Aizkraukles mūzikas skolas telpās.

Pirms koncerta jauniešu kora dalībnieki un arī vēl citi ciemiņi, draudzes locekļi no citām draudzēm, devās pa Aizkraukles pilsētas ielām, dalīja ielūgumus un aicināja iedzīvotājus uz vakara koncertu.

Aizkraukliešu atsaucība bija liela, lielāka nekā citās jauniešu kora apmeklētajās Latvijas pilsētās. „Neizmērojams gandarījums mums bija redzēt šos uzrunātos cilvēkus vakara koncertā” – tā teic jaunieši.

Koncertā klausītājiem bija brīnišķīga iespēja iedziļināties muzikālā Bībeles stāstā no pasaules radīšanas līdz pat tās galam. Mācītājs Ainārs Gailis sacīja:

„Šis stāsts neno-slēdzās. Šis stāsts turpinās, jo mēs

katrs pēc tam dosimies savā dzīvē, savos darbos, un šis stāsts turpināsies. Arī Aizkrauklē adventistu draudze pulcējas uz dievkalpojumiem mūzikas skolas telpās. Un arī mēs šeit stāstām šo Bībeles stāstu, varbūt nedaudz citādāk, ne tik muzikāli, bet arī mēs cenšamies iepazīt Dievu.”

Tie klausītāji, kuri vēlējas kaut ko no šī stāsta paņemt līdzi arī rakstiskā veidā, bez maksas varēja saņemt grāmatas – A. Buijona „Laika zīmes” un L. Veida „Desmit baušļi”. Klausītāji labprātīgi ar saviem ziedojumiem varēja atbalstīt jauniešu kori, lai segtu ceļa izdevumus.

Sarmīte Iveta Lauberte, Aizkraukles draudze

Konflikti, strīdi un nesaskaņas Jelgavas cietumā

2009. gada 8. jūnijā Jelgavas cietumā iesākās seminārs par tēmu “Konflikti, strīdi un nesaskaņas”. Uz pirmo lekciju bija ieradušies 45 ieslodzītie no dažādām vienībām. Visi ar dzīvu interesi klausījās un līdzdarbojās. Uz aptauju – kādēļ esi ieradies uz lekciju –, 16 ieslodzītie bija atbildējuši: “Vēlos paplašināt savu redzes loku”. 10 – vēlos mācīties. 7 – izmantoju laiku. 5 – vēlos celt dzīves kvalitāti. 3 – vēlos zināt, kā reaģēt strīdos.

Seminārs sastāv no desmit lekcijām, kur katra aizņem 1 st. un 45 minūtes. Katrs klausītājs var piedalīties mājas darbos, un veiksmīgie klausītāji saņems krāsainu apliecību. Semināru vada brīvprātīgais cietuma kapelāns Rihards Krieviņš. Cietuma administrācija pozitīvi vērtē šādus izglītojošus seminārus, un daudzi ieslodzītie labāk sāk saprast savu atbildību un nozīmi personīgās dzīves kvalitātes jautājumā.

Rihards Krieviņš



Dieva žēlastībā Cēsu draudze „Sadraudzība” ir piedzīvojusi savas pastāvēšanas 3 gadus. Draudzei tas ir labs vecums. Esam kļuvuši nobriedušāki kristīgās dzīves gaitās un arī Svēto Rakstu izpratnē.

Mēs labprāt dalāmies ar to, kas mums ir. Viena no iespējām dalīties ar jums, AV lasītāji, – doties uz mūsu jauno mājas lapu internetā – www.sadraudziba.adventisti.lv – un sastapt mūs tur. Katrs sākums ir mazs, bet ceram, ka šis projekts kļūs daudziem par svētību.

Iespējams, kāds jautās: kādēļ nepieciešama mājas lapa? To taču ir tik daudz... Tas ir brīnišķīgi, ka to ir daudz. Katrā var atrast savu „rozīnīti”, kas raksturo attiecīgo draudzi.

Mūsu mājas lapā varat reģistrēties un parakstīties uz jaunumiem. Sadaļā „Materiāli” atradīsiet dažādus variantus Bībeles stundu, mazo grupu vadīšanai. Atradīsiet iespējas noskatīties vai izlasīt svētrunas, kuras ir atskanējušas „Sadraudzības” dievkalpojumos. Atradīsiet arī daudz ko citu. Lapa katru nedēļu tiek papildināta. Arī jums tiek piedāvāta iespēja dalīties ar saviem materiāliem un tos ievietot mūsu lapā. Paldies mūsu brālim Kristū Mārim Šustam, kurš ielicis visu savu sirdi un laiku, lai draudzei tik ļoti vajadzīgais projekts sāktu darboties. Pāri visam, paldies Dievam, ka Viņš liek daudzu mūsu brāļu un māsu sirdīs jaunas idejas. Ja arī kādas no tām netiek realizētas, tad tomēr citas tiek.

Laipni esat aicināti uz mūsu dievkalpojumiem. Tie notiek katru sestdienu pl. 15:00 L. Katrīnas ielā 2, RPIVA zālē. Tuvākajā laikā ceram uzsākt dievkalpojumu rīkošanu jaunajā dievnamā, Ķiršu ielā 1. Esat gaidīti mūsu svētdienas talkās dievnama teritorijas sakārtošanā.

Uzstādiet augstus mērķus! Tiecieties uz zvaigznēm! Ja arī tās nerasnēs, tad tomēr būsiet vismaz ceļā uz tām. Sapņojiet, ko gribat sasniegt! Neļaujiet nevienai idejai tikt noniecinātai, tikai tāpēc vien, ka tā nav nākusi no Jūsu lūpām. Lai Dievs Jūs visus svētī ar pāri plūstošām svētībām! (1.Laiku 4:10).

*Jānis Mucenīks
Cēsu draudzes “Sadraudzība”
mācītājs*

Līgo nakts lūgšanas

Rēzeknes draudze šī gada sākumā ieviesa Sestdienas skolas reformu, kas nozīmēja arī mazo grupu izveidošanu. Draudzes locekļi sadalījās 4 mazās grupās, kas sanāk kopā vienu reizi nedēļā, lai studētu Bībeli. Katra grupa izvēlējās savu veidu, kā to darīt: viena grupa lasa evaņģēlijus un runā par tajos atklātajām atziņām, citi pēta Bībeles studijas materiālu. Uz šīm sanāksmām aicinām cilvēkus, kuri vēlas uzzināt

kaut ko par Dievu neoficiālā gaisotnē. Ar prieku esam konstatējuši, ka gan draudzes locekļus, gan atnācējus uzrunā šāda veida Vārda lasīšana.

Viena no grupām nolēma Līgo brīvdienas izmantot, lai rīkotu lūgšanu nakti laukos, zem atklātas debess. Lūdzām par to, lai neviens šajā

nakstī neiet bojā, jo ikgadējā statistika liecina par pretējo. Jāatzīmē, ka daudzi kristieši Latvijā, Kristīgā radio aicināti, pavadīja šo nakti lūgšanās. Mūsu grupiņa bija sagatavojusi programmu, lai pasākums būtu saturīgs. Bija gan spēles, gan dziesmas, gan dalīšanās piedzīvojumos ar Dievu, gan dedzīgas un patiesas lūgšanas. Esam iedvesmoti ar varenā Dieva klātbūtni un atbildētām lūgšanām. Iedvesmoti no sadraudzības viens ar otru. Iedvesmoti lūgt par saviem dārgajiem cilvēkiem. Nākošajā rītā internetā izlasījām, ka šajā nakstī neviens nav gājis bojā. Slava Dievam! Iesakām pamēģināt arī jums mazo grupu darbību, kā arī lūgšanu nakšu svētības!

Elīna Ģipsle



Atkal Durbes pili

Jau desmito gadu tukumnieki pilsētas svētkos saņem dāvanu – garīgās mūzikas koncertu. Šogad mūs iepriecināja jauniešu koris „Gaismas ceļā” diriģenta Māra Subatoviča vadībā. Tāpat kā iepriekšējos gadus, arī šogad zāle bija klausītāju pilna. Pils darbinieki saskaitījuši 105 apmeklētājus. Daudzi ir pastāvīgi klausītāji, kuri šos koncertus apmeklē jau vairākus gadus. Palūdzu divām klausītājām atbildēt uz dažiem jautājumiem.

Vai koncerts atbilda gaidītajam?

Biruta: Jā, ļoti patika.

Ramona: Jā. Jauks.

Vai bija kas negaidīts, kāds pārsteigums?

Biruta: Jaunais diriģents, ar kādu dedzību viņš diriģēja un cik sirsnīgi viņš pieteica programmu. Viņš ar Bībeles tekstiem pastāstīja visu par mūsu glābšanu caur Jēzu Kristu.

Ramona: Tik jauns diriģents un tik daudz labi dziedošu jauniešu!

Kā vērtējat koncerta organizēšanu Durbes pilī?

Biruta: Esmu gājusi uz pirmajiem koncertiem pilsētas centrā. Arī pērķona negaisā. Tagad eju uz visiem jūsu organizētajiem koncertiem pilī. Tur tik skaista apkārtnē un jauki skan dziesmas.

Ramona: Ļoti jauki. Skaistā, svinīgā zāle ļoti atbilst šādam koncertam.

Jūsu novēlējums dziedātājiem?

Biruta: Turpināt iesāktu. Tādi kocerti – dvēselei – ir reti, tie ļoti iepriecina.

Ramona: Tā turpināt. Lai Dievs viņiem palīdz!

Pēc koncerta uzņēmām dziedātājus un mūziķus sadraudzības brīdī draudzes telpās. Esam priecīgi par uzticīgajiem klausītājiem, kuri plašajā svētku pasākumu klāstā izvēlas garīgas vērtības. Pateicamies muzeja vadībai un pils darbiniekiem par ilggadīgo atbalstu un sakām paldies kora dziedātājiem un mūziķiem par Dieva mīlestības un žēlastības atklāsmi skanīgās dziesmās.

Daina Tukuma draudzē

Bauskas draudzei – 85

Ināra Dimante

13. jūnijā Bauskas draudze svinēja 85. gadadienu. Īpaši sapostais dievnams, viesi no Talsiem, Saldus, Rīgas 1. un Rīgas 5. draudzes, Jelgavas, Rūjienas, no tuvākās apkārtnes, bet Auces adventisti bija ieradusies draudzi sveikt jau nedēļu iepriekš, lai varētu nesteidzīgi parunāties par dažiem draudzes vēstures faktiem.

Lietainais rīts nebaida pulcēties svētku dievkalpojumam draudzes locekļus un viesus. Bībeles apcerējumu vada draudzes iepriekšējie sludinātāji Armands Bērziņš, Alfrēds Jākobsons; Modris Lapa atklāj dievkalpojuma 2. daļu un sveic draudzi. Svētrunu saka mācītājs Māris Debners, vēlot draudzei tradicionālo „Daudz laimes!” un analizējot laimes jēdzienu. Dažas stundas starp dievkalpojumu un Bauskas estrādē plānoto labdarības koncertu aizrit sirsniņā tikšanās gaisotnē.

Lietus mitējas, estrāde sagaida svaiga, pat soli paguvuši nožūt, lakstīgalu kori Mūsas un Mēmeles krastos sveic koncerta dalībniekus un klausītājus.

Pasākuma vadītājs Aidis Tomsons rāmā sarunā sasaista tikai daļēji piepildītās klausītāju rindas un mūziķus. Spēlē pianists Māris Žagars, dzied ansamblis „Cerība”, jaunieši no Korintas draudzes, arī pašu draudzes jauniešu grupa.

„Kas esam te sanākuši?” skaidro draudzes mācītājs Ainis Kaspars un uzsver, ka svētki ir ne tikai draudzei, bet visai pilsētai, un kopā ar savu ģimeni muzicē: skan klarnete, ģitāras, dziesma...

Labdarības koncerta ziedojumi paredzēti Bauskas novada izkaisītās sklerozes slimniekiem. Latvijas multiplās sklerozes asociācijas Bauskas nodaļas vadītāja Ženija Stunda priecīga dāvā ziedus mūziķiem un mācītājiem, vēlāk rajona avīzē „Bauskas Dzīve” viņa raksta: „Arī mēs sveicam adventistu draudzi 85 gadu jubilejā un sakām lielu paldies par labdarības koncertu. Pateicamies visiem koncerta dalībniekiem.. Šķiet, labestīgās melodijas joprojām šalc pilskalna koku lapotnēs. Vārdos nepasākams paldies katram dziedātājam un ziedotājam par

labestību, mīlestību un neaizmirstamo sirds siltumu, ko mēs saņemām šajā dievišķajā sestdienā.”

Bīskaps Viesturs Reķis sveic visus Adventistu draudžu savienības vārdā un uzsver: „Cilvēki nāk un iet, tikai viena vērtība nemainās – vakar, šodien un mūžīgi mūžam Jēzus Kristus! Dievs ir nojaucis visas sienas starp viņu un cilvēkiem. Arī nākamajos gados aicinu, lai Viņu pagodina mūsu labie darbi un slava Dievam par to, kas sasniegts!”

Kad ievāktie ziedojumi saskaitīti, svētku dalībnieki ir patiesa Dieva

šanu kopā ar ģimeni!”

Lūgšanas par labu laiku tika acīmredzami uzklausītas – līņāja rīta pusē un pārdesmit minūtes pēc pasākuma atkal atsāka līt, bet koncerta laikā lietussargi palika neatvērti, vienīgi muzikanti aparatūru beidza novākt lietū.

Svinību viesi Inese, skolotāja:

“Man patika, jo cilvēki jūsu draudzē ir ļoti draudzīgi – likās kā ģimenes locekļi, citās baznīcās tā neesmu pamanījusi. Man patika Bībeles izpētes nodarbības organizācija, ka runā nevis viens, bet katrs var izteikties. Pēc apmeklējuma

pārdomāju to, kā jūsu dievnāmā skaidro lietas. Man tā ir daudz vieglāk uztvert un saprast, kas dzīvē notiek, kā cilvēki rīkojas utt. Vēl patika tas, ka jūs visi iesaistāties un palīdzat viens otram, ļoti brīva un nepiespiesta atmosfēra.

Vizma, draudzē no 1951. gada: “Uzskatu, ka jubileju esam atzīmējuši godam. Lūgšanu grupiņā pateicamies par uzklausītājam lūgšanām. Savas pārdomas izteicu arī Kristīgā radio intervijā, kas tapa svētku starpbrīdī. Pat

nācās jaunu radio uztvērēju gādāt, lai sevi dzirdētu un Kristīgo radio.”

Pēc svētkiem nākošajā sabatā jaunieši vadīja nu jau sesto jauniešu dievkalpojumu, arī šajā reizē daži no mums izmēģināja jaunus uzdevumus un pienākumus, pēc padarītā atzīstot, ka nemaz nav tik viegli izplānot, sagatavoties un vadīt dievkalpojumu.

Šīs reizes tēma bija – „Sirds durvīs”, aicinot atcerēties un atpazīt kļaudzinātājus pie katra sirds durvīm, jo īpaši uzmanīgiem būt šai laikā. Lai mūsu sirds durvis sargā ticība, jo no turienes rosās dzīvība, un lai esam uzmanīgi un uzcītīgi klauvētāji, lai arī mums atver kā gaidītiem viesiem.



brīnuma liecinieki – gandrīz 700 lati! Vēlāk šī summa, papildināta ar Draudžu savienības dāvinājumu, kļūst par 800 latiem. Vidēji kupli apmeklētā pasākumā un krīzes apstākļos (!) ir pārspēti vispārdošākie minējumi! Draudzes kasiere Nalda Zablocka vēlāk saka: „Vissirsniņākie paldies katram devējam! Bet īpaši priecājos par savas draudzes locekļiem. Kopā mēs paveicām daudz! Paldies visiem adventistiem, kuri atbalstīja gan ar savu klātbūtni, gan saviem līdzekļiem, gan arī tiem labajiem ļaudīm, kuri nevarēja ierasties, bet atbalstīja finansiāli un ar lūgšanām! Pateicība draudzes jaunajam mācītājam Ainim Kasparam par daudzajām organizatoriskajām veiksmēm un muzicē-

Adventistu mācītājs – bruņinieks

Adventistu mācītājs, kurš kļuvis par ģenerālgubernatoru Jamaikā, tagad ir iecelts arī bruņinieku kārtā. Lielbritānijas karaliene Elizabete II šādā veidā godināja seru Patriku Allenu Bekingemas pīlīt 12. jūnijā. Jāpiebilst, ka pirms tam Patriks Allens bija Vestindijas reģiona Adventistu Draudžu prezidents.



Iecelšana bruņinieku kārtā ir pagodinājums, kurš „tiek piešķirts vīriešiem un sievietēm, kas ieņem augstus amatus vai kas veic īpašu un svarīgu nemilitāro kalpošanu svešā valstī,” tā ir rakstīts Britu monarhijas oficiālajā interneta vietnē.

Allens kļuva par Jamaikas sesto ģenerālgubernatoru 26. februārī, īsi pēc tam, kad atstāja draudzes prezidenta amatu reģionā. Viņš pats saka, ka skumst pēc draudzes darba, tomēr ir „pārliecināts un drošs, ka šis ir tas darbs, ko Kungs vēlas, lai es daru”.

Brīvības svinības

Apmēram 40 tūkstoš cilvēku bija sapulcējušies Peru galvaspilsētā Limā, Nacionālajā stadionā, lai svinētu reliģiskās brīvības svētkus. Šie ir līdz šim lielākie un plašākie svētki, kādi bijuši.



Uzrunājot sanākušos cilvēkus, no kuriem vairākums bija adventisti, Peru Augstākās Tiesas prezidents Havijers Villa Stains citēja Adventistu Baznīcas vienu no dibinātājiem Elenu Vaitu, kura 19. gadsimtā iestājās par reliģisko brīvību. Viņš izteica daudz atzinības vārdu draudzei par to, ka tā iestājas par reliģisko brīvību.

„Es esmu ar jums,” sacīja Stains, uzrunājot lielo pūli 13. jūnija vakarā. Adventistu Baznīca un Starptautiskā

reliģiskās brīvības asociācija, kas ir lielākais forums pasaulē par reliģisko brīvību, šādu pasākumus jeb svinības sāka organizēt jau pirms vairākiem gadiem. To mērķis ir godināt tās valstis, kuras atbalsta reliģisko brīvību. Šādi pasākumi jau notikuši Angolā, Brazīlijā un Dominikas Republikā. Līdzīgi festivāli plānoti vēl vairākās pasaules valstīs, tajā skaitā Izraēlā. Limā svinības sākās 12. jūnijā ar gājieni cauri pilsētas centram, kurā piedalījās ap 10 tūkstoš dalībnieku, pārstāvēt dažādas ticības. Bet nākamajā vakarā notika minētais grandiozais pasākums stadionā.

Dalībniekus uzrunāja arī Peru aizsardzības ministrs Antero Florezs Araozs, kurš sacīja, ka viņš īpaši novērtē Adventistu Baznīcu. „Jūs esat laimīgi,” sacīja Araozs. „Peru ir ne tikai laba militārā aizsardzība, bet arī droši iedzīvotāji, kas aizsargā savu ticības brīvību.”

Adventistu Baznīcas Reliģiskās brīvības departamenta vadītājs Džons Grācs, uzrunājot dalībniekus, sacīja, ka apmēram 300 miljoni cilvēku pasaulē tiek vajāti savas ticības dēļ. Viņš aicināja aizstāvēt tos cilvēkus, kas tic atšķirīgi nekā mēs.

Grācs gan domā, ka attieksme mainās. Kad 1995. gadā draudzē tika rīkots pirmais dievkalpojums par godu reliģiskajai brīvībai, uz to atnāca 25 cilvēki. „Es redzu, ka mums ir izdevies kaut ko mainīt,” viņš sacīja.

Vīterošana internetā

Internetā pēdējā laikā ir modē vīterošana jeb čivināšana. Angliski tas skan twitter. Arī daudzi adventisti Latvijā ir pievienojušies Twitter un vītero.

Adrese internetā ir *twitter.com*, un tajā ikviens var reģistrēties un sekot jeb lasīt, ko vītero citi. Un ikvienam ir iespēja kļūt par jūsu vīterošanas sekotāju jeb lasītāju.

Piemēram, šo rindiņu autoram (Aidim Tomsonam) šobrīd ir ap 150 sekotāju, no tiem arī pāris adventistu. Bet lielākā daļa cilvēku ir nepazīstami. Galvenais nosacījums – tev sava doma vienā sūtījumā ir jāiekļauj 140 burtos, līdzīgi kā viena īsziņa mobilajā telefonā.

Vācijā ir izveidojusies adventistu grupa, kas sestdienas rītus pavada vīterojot. Viņi nevis aktīvi piedalās dievkalpojuma veidošanā, bet svētrunas sadala 140 burtos un tās izplata *Twitter.com*. Martins Haase, viens no idejas autoriem, bijušais Komunikācijas no-

daļas vadītājs Adventistu Baznīcai Eiroāfrikas reģionā, saka, ka šodienas kultūrā ir normāli visu dienu pavadīt internetā, lai arī kur tu atrastos. Un, viņaprāt, *Twitter.com* ir iespēja liecināt par Dievu.

„Vīterojot tu vari cilvēkus iepazīstināt ar evaņģēliju, kamēr viņi sēž kafējnīcā vai gaida vilcienu stacijā,” saka Haase. Vācijas laikraksts „Bild” ziņo, ka Haases organizētais projekts Schlosskirche Twitter ir pirmais šāda veida projekts valstī. Haase cer, ka arvien vairāk ļaužu pievienosies šai kalpošanai, un viņš grib procesā iesaistīt 4 mācītājus. Aprēķini liecina, ka viena svētruna var ietilpt no 120 līdz 140 ziņojumiem.

Kad tapa šī ziņa, Schlosskirche vīterošanai bija 66 sekotāji. Haase saka, ka vairums no tiem nav adventistu draudžu locekļi.

Drošības māja

Adventistu palīdzības organizācija ADRA Rumānijā izveidojusi Drošības māju. Tā ir vieta, kur patverties sievietēm un bērniem, kas cietuši no vardarbības ģimenē.



Centrs atradīsies Rumānijas galvaspilsētā Bukarestē, tajā vienlaikus varēs uzturēties 24 cilvēki. Paredzēts, ka viena ģimene vai cilvēks mājā varēs palikt 2 mēnešus.

Rumānijas Ģimenes aizsardzības nacionālās aģentūras prezidente Mihaela Mostavi saka, ka vajadzība pēc šādas iestādes ir ļoti liela. Viņa apsveikusi Adventistu Baznīcu par šo iniciatīvu.

Pagājušajā gadā vien ir ziņas par 11 tūkstoš vardarbības gadījumiem Rumānijā. Statistika liecina, ka ik nedēļu kāda sieviete nogalināta, un to izdarījis ģimenes loceklis. 2008. gadā 150 rumānietes mirušas no vardarbības ģimenē.

„Šī māja būs pirmais solis, lai palīdzētu ģimenes vardarbībā cietušajiem,” saka ADRA’s vadītāja Rumānijā Kornela Romāna. Centrā varēs gan dzīvot, gan saņemt sociālo palīdzību un jebkāda veida juridisko un cita veida palīdzību.



CEĻOSIM!

Trīs lieliski maršruti visai ģimenei

Ar laivām pa Abavu

Ģirts Rozners



Maršruts: Abava lejpus Veģu tiltam, Renda (ūdenstūristu apmetne „Avoti”), Abavas ieteka Ventā.

Ilgums: 3 dienas

pārvarēt iedzimto kūtrumu un viss notiks! Pēc ilgāka laika perioda mūsos atkal bija pamodies spēcīgs aktīvās atpūtas gars.

Sākām ar domubiedru meklējumiem, kas izrādās mūsu vecuma kategorijai nemaz vairs nav tik vienkāršs uzdevums. Vienu brīdi jau sākām apsvērt domu, ka braucienu nāksies realizēt pašiem vien bez kompānijas. Sazvanījāmies ar vairākiem draugiem un par laimi vienai ģimenei mūsu piedāvājums šķita gana intriģējošs. Mūsu ceļojuma grupa bija nokomplektējusies. Divas ģimenes – četri pieaugušie un četri bērni.

Plānošana

Veiksmīgs pasākums sākas ar plānošanu. Nolēmām ceļojumā pavadīt trīs dienas ar divām naktīm teltīs tā, lai vismaz viena diena sanākt pilnībā pavadīta pie dabas. Plānojām izmantot laivu nomas „Avoti” pakalpojumus, kas atrodas Abavas krastā netālu no Rendas. Šī noma patiesībā darbojas daudzviet Latvijā un par to vairāk uzzināt var internetā www.juraslaivas.lv. Mūsu vajadzībām vispiemērotākās bija četrvietīgas kanoe. Nomas maksā, kas ir neatkarīga no lietošanas ilguma, ietilpst arī transports no galamērķa atpakaļ pie nomā atstātajām mašīnām.

Maršruta sākumpunkts bija Abava pirms Rendas lejpus Veģu tiltam, pirmā nakts Rendas tuvumā laivu nomā „Avoti”. Otrajā dienā bija jānobrauc apmēram divas trešdaļas no atlikušā maršruta un nakts jāpavada kādā no upes krastā iekārtotajām telšu vietām. Trešajā dienā bija jānobrauc atlikušais posms līdz Abavas ietekai Ventā ar mērķi jau pusdienlaikā tikt laukā no upes.

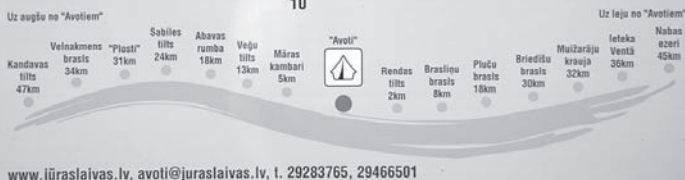
Pirmā diena

Laivu nomas vietā „Avotos” ieradāmies ap pulksten 14:00 un sākām ar pusdienām laipno saimnieku ierādītajā telšu

Ūdenstūristu apmetne "Avoti" Ūdenstūrisma inventāra noma



10



www.juraslaivas.lv, avoti@juraslaivas.lv, t. 29283765, 29466501

Jau no bērnības laivu braucienu ir palikuši man atmiņā kā īpaši notikumi, kas neizdzēšami iespiedušies vēl pavisam maza bērna atmiņā. Arī šodien, kad bērni jau ir pašiem, joprojām ir ilgas pēc jauniem ceļojumiem un iespaidiem gan, lai arī saviem bērniem dāvātu šādas neaizmirstamas atmiņas, gan arī paši varētu vēlreiz izbaudīt dabas skaistumu, upes plūduma mieru un nakšņošanas teltīs eksotiku.

Šogad pie visa bija vainīgi mūsu draudzes jaunieši, kuri diezgan laicīgi pirms Jāņiem paziņoja, ka dosies kopīgā izbraucienā ar plostiem pa Mēmeli. Dzirdot šo ziņojumu, mēs ar Lilitu (manu sievu) saskatījāmies un mūsu prātos izrādās bija vienlaicīgi dzimusi viena un tā pati doma. Kāpēc arī mums šogad nesaņemties? Vajag tikai nedaudz apņēmības

vietā. Plāns bija pirmo nakti pavadīt šeit, taču tā kā diena vēl nebija pusē, noteikti vajadzēja arī iemēģināt laivas. Visas savas mantas atstājām mašīnās un līdzī paņēmuši tikai kādus cepumus pulksten 16:00 ar visām laivām tikām aiztransportēti apmēram 9 km uz augšu pa upi, kur sākās mūsu ceļojums. Šajā posmā Abavas plūdums ir pavisam rāms, tā vijas cauri mežainam apvidum, ļaujot mums pilnīgi atbrīvoties un izbaudīt dabas mieru un klusumu. Šeit visas ikdienas rūpes un problēmas kaut kur izgaist, sirdī ieplūst klusa prieka sajūta un gribas slavēt Dievu. „Avotos” mēs atgriezāmies pēc divām ar pusi stundām, mazliet noguruši pēc neierastās airēšanas tomēr ļoti apmierināti. Pievārētais attālums nozīmēja, ka vidējais ātrums mums bija 4 kilometri stundā. Nu mūsu spēki bija izteikti ar konkrētu skaitli, un mēs jau labāk varējām paredzēt kā veiksies turpmāk.

Otrā diena

Šoreiz bija grūtāks uzdevums, jo laivās līdzī jāņem viss, kas būs nepieciešams turpmākajām divām dienām – pārtika, teltis un apģērbs. Pēc nelielas krāmēšanās stūmām laivas upē un devāmies tālāk. Mums priekšā bija 36 km garš upes posms, kas pēc kartes spriežot plūda cauri visai mežonīgai un pilnībā neapdzīvotai teritorijai. Līdz vakaram mums bija jāpieveic lielākā daļa ceļa – vismaz 25 km lai pēdējai dienai atliktu mazāk. Vispirms mēs izbraucām caur Rendas tiltu, upe plūst mierīgi un rāmi līdz šo miegainību pilnībā pārtrauc Brasliņu brasls (4 km lejpus Rendas tiltai). Ainava izmainās: upe kļūst akmeņaina un sekla, parādās biežas straujteces, līkumi atsedz nelielas smilšakmens un dolomīta klintis. Upei ir daudz nelielas pietekas, tās krastos aug lieli un veci koki. Dažādi ūdensputni te nav retums. Visā ceļa garumā varēja vērot upes tilbīti, iztraucējām arī vairākas lielās gauras ģimenes, redzējām zivju gārni.

Mūsu otrās dienas nometne bija Abavas kreisajā krastā iekārtotā vietā ar nosaukumu „Ozoli”, apmēram 10 km pirms ietekas Ventā, šādas iekārtotas vietas upes malā ir vairākas un par tām vēstī pret upi pagriežti informācijas dēļi.

Trešā diena

Mums priekšā bija viskrāšņākie skati. 7 km pirms ietekas Ventā Abavas kreisajā krastā slienās majestātiskā Muižarāju krauja (Galmicu klints) – ap 30 m augsta smilšakmens siens. Citā vietā no kādas smilšakmens klints upē krīt ražens avots. Pēdējo 5 km posmu pirms Ventas upe paliek šaurāka, straujāka un dziļāka. Ap pulksten 14:00 mēs draudzīgi sakabinājušies iebraucām Ventā. Izkāpšanas vieta ir Ventas pretējā krastā, kur mūs arī sagaida laivu vedēja busiņš. Redzot citu tūristu šeit atstāto milzīgo atkritumu kaudzi, mūs pārņēma rosīgs noskaņojums un pievācam ar apkārtnes atkritumiem sešus lielos atkritumu maisus, kuros pirms tam glabājām savas mantas pret samirkšanu. Mūsu entuziasmu novērtē laivu nomas pārstāvji, piešķirot atlaidi. Pasākums ir beidzies, un mēs esam tik iedvesmoti, ka apņemamies šogad vēlreiz realizēt kaut ko līdzīgu.



Laivu nomas maksā ietilpst arī drošības vestes. Beidzot visi ir sakāpuši laivā, un ilgi gaidītais ceļojums var sākties!



Bieži sastopam lielās gauras ģimenes. Iztraucētā māte pamet savus bērnus izmisīgi skraidam pa ūdeni. Lidot viņi vēl neprot.



Mēs iebraucām Ventā. Pēdējos metrus veicām draudzīgi saķērušies, lai neviens nebūtu pirmais, kas bija ļoti audzinoši ar sacensību garu sirgstošajiem bērniem.

Ar riteniem: Desmit ezeru zeme Pierīgā

Persijs Ģederts



Maršruts: Kalngale, Eimuru ezers, Ataru ezers, Mežezers, Robežezers, Mazezers, Jūgezers, Piekūnītis, Līņezers, Vidusezers, Maku ezers, Jaunciems.

Ilgums: 6 stundas.



Bieži vien rīdzinieki domā, ka skaistas vietas ir tālu, tālu no Latvijas, un kur nu vēl Rīgas tuvumā. Vēlētos nedaudz lauzt šo stereotipu, jo Rīgas pierobežā atrodas skaisti meži, kuros ir daudzi nelieli, bet pasakaini ezeriņi.

Saulainā vasaras rītā vēlējamies tos arī apskatīt. Es ielūkojos Google Earth (bezmaksas programma - <http://earth.google.com>) un sastādīju velomaršrutu, kuru arī veicām aptuveni sešās stundās.

Kalngalē var nokļūt ar vilcienu, bet es izvēlējos šo ceļa posmu veikt ar velosipēdu. Šķērsojot Mīlgrāvi, pa Jaunciema gatvi devāmies līdz Carnikavas pagriezienam, kuram neviens nevar aizbraukt garām, jo, šķērsojot Largas upes tiltu, jau var redzēt pagriezienu uz Carnikavu, un nesen atjaunotais ceļa posms 3 kilometru garumā cauri mežam ved līdz pat Kalngalei.

Kalngalē varētu uzskatīt par šī velobrauciena sākumu. Vērojot privāto apbūvi, ātri vien nokļūvām uz ceļa, kas savieno Garcimu un Atarus. Ceļš ir labā stāvoklī, un tiek atjaunoti novadgrāvji. Labajā pusē ir ar ūdeni bagāts novadgrāvis un mežs, bet kreisajā plešas lauki, kā arī taisnots Largas upes posms, kurš ir tipisks meliorētās upes paraugs. Automašīnas kursē reti, un var baudīt patīkamu braucienu.

Nogriežamies pa nelielu lauku ceļu gar Eimuru mājām un dodamies līdz pirmajam Eimuru ezeriņam, kurš ir atstatus no citiem šī brauciena ezeriem. Ezeriņš nemaz nav tik viegli atrodams. Apjautājamies vietējiem, kuri saka, ka tas ir grūti pamanāms, un piekļūt var tikai vienā vietā, apbraucot tam apkārt, no neliela izcirtuma puses. Ezera vidū lepnī ir iekārtojušies gulbju ģimene un netraucēti mājā dzērves. Ezeriņš ir stipri aizaudzis, bet tomēr fascinē ar neatkārtojamo skatu.

Pavadījuši kādu laiku šeit un baudījuši brīnišķīgās ainavas, dodamies atpakaļ, līdz atkal esam uz ceļa posma, kas

savieno Garcimu un Atarus, tad pa grants ceļu līdz Atariem, nogriežamies pa labi uz Ādažu Ataru ceļa, kurš ir asfaltēts, un ātri vien esam pie Ataru ezera, kuru no Ziemeļiem un Austrumiem ieskauj privātmāju pudurīši. Vairums gan saistībā ar dižkibeli nav atraduši sev saimniekus. Ir iespēja sev noskatīt skaistu māju ezera krastā!

No ezera ved smilšu ceļš, kurā atrodas skaistākie šī ceļojuma ezeri. Pirmais ir vasarā izžūstošais Robežu dīķis jeb ezeriņš. Tam pabraukt garām nav iespējams, jo ceļa malā gozējas zīme, ka te sākas Ādažu novads. Šeit arī atstājam riteņus un dodamies ar kājām uz Mežezaru, šķērsojot augstā purva dienvidrietumu malu. Mežezera krastā mūs pārsteidz bebru ģimene, kura pie savas mājvietas gozējas pavasara saulītē. Pārsteiguma iemesls, ka šie bebru ir izvēlējušies mājot veģetācijas un faunas ziņā nabadzīgajā purva ezeriņā.

Tuvumā atrodas arī Jūgezers, kas ir lielākais no desmit ezeru zemes ezeriņiem. Ezers atrodas starpkāpu pārpurvotā ieplakā. Pēc 1960. g. meliorācijas darbiem noteka uz Ataru ezeru nefunkcionē, un arī šim, pēc platības lielākajam ezeram, nav noteces.

Atceļā izvēlamies citu purva taku, un te ir sastopamas lielā daudzumā Drosera rotundifolia jeb apaļlapu rasenes, kuras 2007. gadā pēc Latvijas botāniķu biedrības lēmuma tika pasludinātas par gada augu Latvijā. Šis nelielais, ļoti īpatnējais un skaistais augs atrodams purvos un ir viens no Latvijas nedaudzajiem augiem – kukaiņēdājiem.

Netālu atrodas arī Vanadzīņš un Piekūnītis, kuri ir nelieli, bet visu gadu bagāti ar ūdeni. Pēc to izpētes pa nelielo meža ceļu dodamies uz Līņezaru, kur ir mūsu ģimenes iecienīta makšķerēšanas un piknika vieta... Ezers atrodas Zalkšu purva tuvumā, un, nedaudz piekļūstot, ilgi nav jāgaida, kad var vērot, kā zalkši šķērso šo romantisko ezeriņu, kurš peldei gan nav īsti piemērots. Tam ir neliels dziļums, un gultni sedz biezs nesadalījušās kūdras slānis.

Vēl ir atlikuši divi ezeriņi, kuri ir ieskausti priežu silā un bagātīgās mellenāju audzēs. Apskatījuši šos ezerus, mēs secinām, ka iespaidu ir gana, un dodamies pa smilšu ceļu virzienā uz Jaunciemu, kur arī skaistā ezeru tūre noslēdzas, un atliek tikai ceļš mājup, kurš gan nav īpaši velobraucējiem draudzīgs, jo ir jābrauc pa līkumaino Jaunciema gatvi.



Uz Ādažu novada robežas



Bebu mājvieta pie Mežezera.



Piknika vieta pie Līņezera.

Ar auto: „Ekonomiskais aplis” tuvajā Eiropā

Valda Reķe



Maršruts: Grenctāle, Traķi, Viļņa, Lietuvas Lielo ezeru rajons – Zarasai, Daugavpils.

Ilgums: 3 dienas.

Ja jums, tāpat kā mūsu ģimenei, neizdevās realizēt jau sen ielānotu braucienu Eiropā, piedāvājam mūsu šīs vasaras pieredzi tuvajā Eiropā – Lietuvā (Viļņa pašlaik ir Eiropas kultūras galvaspilsēta). Ja izvēlaties, lai izdodas!

Ieteikumi un ieguvumi:

- Īpaši ērti un labi, ja starp braucējiem ir kāds lietuviski runājošs cilvēks (krievu valoda, protams, ir obligāta, angļu valoda noder nedaudz);
- Lietuvā ir ģimenei draudzīgākas ēdināšanas izmaksas, labi auto ceļi un zemākas degvielas cenas;
- Izmantojām nakšņošanu lauku tūrisma robežās, brokastis un vakariņas var pagatavot paši, jo nakšņošanas vietās parasti tiek piedāvātas iespējas lietot arī virtuvi;
- Neraizēties par skaidras naudas līdzņemšanu un litu maiņīšanu Rīgā (nedaudz gan vajag!), jo *SEB*, *Parex* un *Swed-bankas* bankomātos var dabūt litus;

Pirmā diena: Traķi

Iesaku no rīta izbraukt ne vēlāk kā septiņos nebrokastojot, jo, pārbraucot Lietuvas robežu, „19. km” iespējams ieturēt vienkāršas, labas brokastis, sēžot pie dabas dotiem un netradicionāli veidotiem galdiņiem un sēdekļiem, tajā pašā laikā vērojot, kā brokasto brūnie lāči, strausi, stirnas un ponijs.

Traķu viduslaika pils vispirms skatāma no ūdens puses, izmantojot, piemēram, stilizētu viduslaika kuģīti, tad pils apskate ar iespējām izmēģināt roku loka un bultu šaušanā. Vajadzēs 2-3 stundas, biļetes cena pieaugušajiem 12 liti (arī jāmaksā par atļauju fotografēt pils teritorijā).

Pusdienojām restorāniņā ezera krastā „Markizas”, to ieteica vietējie traķieši, tāpat arī izmantojām viņu viesmīlību un mašīnu atstājam privātmājas pagalmā par 2 Ls visu dienu. Ezeru var baudīt kopā ar skaistajiem dabas un pils skatiem, izvēloties braucienus ar katamarāniem, airu vai motorlaivām (maksa par stundu apmēram 20 liti). Peldēšanos iesakām ezera otrā krastā, pretī pilsētai.

Otrā diena: Viļņa un Eiropas parks

Viļņas vecpilsēta rīta stundās ir svaiga un burvīga. Lai izvēlētos, kur doties un ko apskatīt, iesaku uzbraukt vai

uzkāpt Ģedemina tornī, no kura pārskatāma Viļņa, īpaši vecpilsēta. (Ēšana pilsētā dārga, taču ļoti laipns tūrisma birojs Ģedemina laukumā.)

Eiropas parku atrast viegli, visur ir norādes, pavisam netālu no galvaspilsētas. Ieeja parkā apmēram 20 liti pieaugušajam, var izvēlēties bezmaksas stāvvietu. Nepieciešamais laiks 4-5 stundas, lai pastaigātu pasakainā mežā un iegūtu idejas, kā sevi izpaust un ko darīt ar industrializācijas produktiem. (www.eiropasparkas.lt)

Trešā diena: Zarasai

Lietuvā posmā starp Viļņu un Zarasai ir vairāk nekā 200 ezeri un ezeriņi. Atpūta, peldēšanās, „laivošana” un došanās mājup.



Traķu pils ar tās uzticamajiem kalpiem - viduslaiku un 20. gadsimta kuģīšiem.



Ieskats Eiropas parkā - ideja, ko darīt ar vecajiem TV!

VIENMĒR AKTĪVS

Inguna Ievīte-Andersons,
adventistu Jēkabpils draudze.



Ainis Bričs. Precējies. Drīz būs tētis. Strādā ļoti interesantā darbā – ir industriālais alpinists. Visi darbi, kas ir darāmi augstumā pilsētā pie daudzstāvu namiem, viņam ir pazīstami. Viņš draudzē visi pazīst kā aktīvu cilvēku. Tā kā šī AV numura tēma ir vasaras atpūta un tūrisms, mums likās, ka Ainis noteikti ir cilvēks, kuru ir jāiepazīst vairāk.

Vai, strādājot darbā augstumā, tev nemaz nav bail?

To par bailēm nevar nosaukt, lai gan ir interesanta sajūta, kad ir jārāpjas pāri jumta malai un var redzēt, kā nolaižas 120 m gara virve lejā.

Uz ko tu tobrīd paļauies – uz virvēm, cilvēkiem?

Viss atkarīgs no tā, kā ir piesietas virves, – divi atsiešanas punkti neatkarīgi viens no otra, divas virves neatkarīgi piestiprinātas. Ja ar vienu virvi kaut kas notiek, tad ir otra rezerves virve.

Un ja ar otru kaut kas notiek?

Tad es esmu tuvāk Dievam (smejas). Manuprāt, strādāt ar virvēm ir daudz drošāk nekā strādāt ar kaut kādu tehniku – ar elektroniskām ierīcēm vai ko citu, jo ar tehniku var vis kaut kas notikt. Taču virve spēj noturēt rāvienu brīdī 2 tonnas 200 kg.

Man vēl ir daudz jautājumu par šo tēmu, bet to citreiz. Vai Tu atceries savu pirmo ceļojumu? Varbūt jau agrā bērnībā bija kāds īpašs pārgājiens.

No bērnības visspilgtākās atmiņas man ir par dzīvi laukos. Ļoti gaidīju, kad dosimies uz laukiem, un mani kaitināja tas, ka mamma ilgi krāmējās, kā rezultātā mēs varējām izbraukt uz laukiem tikai ap 12. Bet man gribējās, lai mēs pieceļamies un uzreiz braucam (smejas).

No pusaudžu vecuma visspilgtāk man ir palikusi atmiņa iespēja izbraukt uz Itāliju, Milānu. Ziemassvētki, Jaunais gads, Tezē nometne. Tas bija pirmais ceļojums uz ārzemēm. Vidusskolas sākumā skolā bija tradīcija, ka visas desmitās klases 1. un 2. septembrī neiet uz skolu, bet dodas pārgājienā, kuras mērķis bija komandas saliedētība. Mēs devāmies uz Siguldas, Līgatnes apkaimi. To es uzskatu par tādu „sēklu”, kas tika iesēta nākotnē veidot līdzīgus pasākumus pašam. Vidusskolā es labprāt gaidīju, kad mani kāds uzaicinās uz kādu pasākumu. Gāja laiks, man mainījās attieksme pret mācībām, un es sāku domāt, kādēļ man ir jāgaida, kad mani kāds aicinās, jo es pats varu kādu uzaicināt. Tad es sāku rīkot saviem klasesbiedriem un draugiem laivu izbraucienus.

Tu esi Rīgas pirmās draudzes jauniešu vadītājs, rīko dažādus pasākumus gan ar laivām, gan ar velosipēdiem,

gan kāpšanu ar virvēm no tiltiem. Vai Tev nav bail rīkot šādus pasākumus? Var notikt kāds nelaimes gadījums.

Ja ir runa par laivu braucieniem, tad, lai sagatavotos šādiem pasākumiem, es pirms izbrauciena aizbraucu uz noskatīto vietu, pārliecinos par ūdens līmeni un straumes ātrumu. Esmu piedalījies tūrisma firmas *Campo* rīkotajos ūdens tūrisma semināros, kuru iemaņas un zināšanas varu pielietot rīkotajos pasākumos. Laivu braucienos ir svarīgs ūdens līmenis, lai tas nebūtu pārāk augsts vai zems virs atzīmes. Jo lielāks līmenis virs normas, jo straume lielāka, un iesācējiem vairs nav ieteicams braukt, jo uz upes jāreaģē ļoti ātri – tu redzi, domā un rīkojies. Tie, kas pirmo reizi brauc pa straujāku upi, tie kļūdās tādēļ, ka viņi nenovērtē ūdens spēku un iegāžas ūdenī.

Ko Tu dari gadījumos, ja ir pieteikušies dažādas pieredzes cilvēki? Kuriem Tu iesaki piedalīties un kuriem nē?

Te ir jādala pasākumi. Vai tas ir atpūtas brauciens, vai pasākumi ar fizisku piepūli. Viens ir pavasaros braukt ar laivām pa straujām upēm, otrs ir braukt ar plostiem. Piemēram, šajos Jāņos tika rīkots pasākums ar diviem lieliem (25 vietas) plostiem pa Mēmeles upi. Bijām kopā 40 cilvēki. Uz šāda tipa atpūtas braucieniem var braukt jebkurš. Uz pavasara braucieniem es pārliecinātos par cilvēka sagatavotību. Jo es savā veidā uzņemos arī atbildību par šiem cilvēkiem. Pirms mēs kāpjām laivās, cilvēks tiek informēts par to, ka ūdens ir auksts. Tiek parādīts, kā var piestāt ar laivu krastā, neietriecoties krastā, iepazīstina ar tehniku. Mans uzdevums ir noteikt maršrutu, jābūt kartēm, lai varētu orientēties, kur esam upē.

Svarīgi ir saprast, uz kādu pasākumu cilvēks dodas. Cilvēkiem ir jāzina, uz ko viņi ierodas. Ja mēs braucām pa Gauju, tas ir viens, ja ir Pededze, tad, iespējams, laiva būs jānes gar krastu, būs kaut kādi šķēršļi.

Ko tu ieteiktu ņemt līdzi uz pārgājieniem?

Uz velo braucieniem jāpaņem līdzi padzerties, uzēst kaut ko – maizīti, riekstus, rozīnes. Ēdienu, kad dod enerģiju. Ja ir nepieciešams, tad ir jāpaņem medikamenti, kas ir domāti tieši jums, un tad gan būtu ļoti ieteicams pirms brauciena brīdināt par iespējamajām blakus parādībām, lai varētu palīdzēt nepieciešamības gadījumā. Protams, nevajadzētu ņemt pārāk daudz mantas, jo tas viss pašam būs jāved.

Laivu braucienos ieteiktu padomāt par dzeramo ūdeni. Cilvēki bieži vien atļūst, ka gribas dzert, bet ūdens nav, un nopirkt uzreiz arī nevar. Pārtikas daudzums ir jāizvērtē.

Bieži cilvēki paņem pārāk daudz, piekrāmē visu laivu, pārtika sabojājas. Es ieteiktu izvērtēt, cik būs ēdienreizes un ko katrā ēdienreizē ēdīs.

Katram sadala, kas ir jāņem līdzi, un tad visi kopā gatavo ēst. Ieteiktu ēdienu gatavot uz ugunsкура katliņā. „Latgalītē” netālu no Rīgas centrāltirgus var iegādāties katliņus. Ūdens jāplāno gan pašam dzeršanai, gan vārīšanai no rīta un vakarā. Vēl bieži cilvēki paņem līdzi drēbes, ēdienu, bet aizmirst paņemt to, no kā ēdīs (smejas).

Teltīm ieteiktu paņemt līdzi piepūšamos matračus, tad jūs gulēsiet kā gultās – būs komforts. Citādi jutīsiet katru zariņu, pauguriņu, akmentiņu. Pērkot telti, ir jāskatās ūdens izturības koeficients, lai nav tā, ka uznāk lietus gāziens, un jūsu telts pludo. Labu lietus gāzienu izturēs 2000 - 2500 koeficients.

Vajadzētu savas mantas iesaiņot maisos.

Var arī iznomāt speciālās mantu kastes laivu braucieniem. Vislētākais variants ir miskastes maiši, kuriem galu nosien ar cilpu. Tas ir labākais un lētākais veids, kā tikt pie sausām lietām. Protams, ir jāskatās, lai neuztaisītu paši caurumus.

Noteikti ieteiktu nakšņošanas vietu aiz sevis sakopt. Neatstāt plastmasas izstrādājumus. Ņemiet miskasti līdzi laivā, un, ja nepieciešams, vediet līdzi ceļojuma galam.

Zinu, ka Tu rīko arī izbraucienus ar velosipēdiem. Ko darīt tādiem cilvēkiem, kas diktē grib būt kopā ar citiem, bet nav sēdies uz riteņa 20 gadus?

Mēs nepiedalāmies sacensībās. Ja tas ir rīkots kopīgs pasākums, tur nav mērķis būt pirmajiem pēc divām stundām, ja, mierīgi braucot, var nokļūt četrās stundās. Tas ir atpūtas pasākums visiem. Ja cilvēks domā, ka nekad nav braucis un nepazīst savu fizisko spēku, es uzskatu, ka viņš var kopā ar citiem nobraukt apmēram 20 - 30 km dienā.

Un nākamajā dienā braucējs ir pilnīgi „beigts”.

Lai tā nebūtu, ir pareizi jāizstaipās. Pēdējais velo pasākums bija pavasarī pa Ogres apkaimi. Braucām, atpūtāmies, bija apskates objekti, meža ceļi, dienas laikā nobraucām 50 km. Cilvēki, kuri nezināja, cik mēs nobraucām, nejuta beigās lielu diskomfortu. Protams, nogurums bija, bet tas bija patīkams.

Ja es neesmu Rīgas pirmās draudzes loceklis, vai es varu piedalīties šādos pasākumos? Vai es varu ņemt līdzi savus draugus, kuri varbūt nav kristieši?

Būtība ir tāda, ka mēs kā Rīgas pirmās draudzes jaunieši rīkojam pasākumus kopā ar radniekiem, draugiem, lai ar viņiem iepazītos. Lai mums ar viņiem būtu draudzīgas attiecības. Mēs nevaram iet un sludināt evaņģēliju, un stāstīt par Dievu, ja mēs cilvēku neesam ieguvuši kā draugu. Protams, šis pasākums nav kā ēsmas, kā āķis, lai ievilktu cilvēkus draudzē (smejas). Pamatdoma ir iegūt draugus, lai liecinātu un stāstītu, un lai vēl ciešāk sadraudzētos.

Kur es varu iegūt informāciju par šādiem pasākumiem?

Ir divas mājas lapas: www.centradraudze.lv un www.jaunatne.adventisti.lv, un Rīgas pirmās draudzes ziņojumu lapiņas. Šobrīd tiek plānots divu dienu pārgājiens gar jūrmalu.





Māris Debners,
LDS palīgmācītājs.

BEZ PĒDĀM

„Bet, ja mēs dzīvojam gaismā, kā Viņš ir gaismā, tad mums ir sadraudzība savā starpā, un Viņa Dēla Jēzus asinis šķīsta mūs no visiem grēkiem. Ja sakām, ka mums nav grēka, tad maldinām paši sevi, un patiesība nav mūsos. Ja atzīstamies savos grēkos, tad Viņš ir uzticīgs un taisns, ka Viņš mums piedod grēkus un šķīsta mūs no visas netaisnības.” (1. Jāņa 1:7-2:1)

Daudziem internets ir aizstājis citus informācijas avotus. Runā, ka grāmatu ēra tuvojas norietam. Es gan vēl pa kādai izlasu. Nesen pabeidzu Džona Herisa „Bez Pēdām” (*Book Club Associates*, London, 1982). Astoņi dokumentāli stāsti par astoņām mīklainām traģēdijām pasaules jūrās. Pēdējais, astotais stāsts ir īpašs ar to, ka tajā, atšķirībā no citiem, nepārprotami galveno lomu spēlē tas, ko mēs saucam par „cilvēcisko faktoru”. Nevaru nociesties, īsumā neizstāstījis šo stāstu arī jums. Tā kā ir vasara un daudzi atvaļinājumā mēdz baudīt ūdens valdzinājumu, šis stāsts varētu būt īsti vietā – nenoslogojot lasītāja smadzeņu šūnas ar dziļiem, teoloģiskiem mezglojumiem, tas kādā atpūtas brīdī pie vai uz ūdeņiem varētu rosināt vienkāršas un veselīgas pārdomas par dzīves kursu un dzīves vērtībām.

Plāns, kurš nepiepildījās

Stāsta koncentrāts ir, lūk, šāds. 1968. gadā Britu laikraksts *The Sundry Times* organizēja *Golden Globe* sacensības, piesolot 5000 sterliņu mārciņu balvu tam, kurš visātrāk vienatnē ar jahtu, turklāt neapstājoties (tas ir – nepiestājot nevienā ostā), apbrauks apkārt pasaulei. Sacensībās sākotnēji piedalījās deviņi burātāji, no kuriem vismaz viens jau

bija vienatnē veicis burājumu apkārt zemeslodei. Tomēr gandrīz visus sacensību dalībniekus vajāja dažādas ķibeles, un viņi viens pēc otra bija spiesti izstāties. Faktiski jau visai drīz palika tikai trīs pretendenti uz balvu. Tā kā burātājiem nebija ļauts ieiet ostās, ziņas par viņu virzīšanos uz priekšu un atrašanās vietu balstījās uz viņu pašu radio pārraidēs sniegtajiem datiem. Spriežot pēc šiem ziņojumiem, lielākās cerības uzvarēt un saņemt *The Sundry Times* 5000 mārciņu [kas tolaik bija visai pieklājīga summa] bija britu biznesmenim-avantūristam Donaldam Krevhāstam, kurš sacensībās piedalījās ar trimarānu *Teignmouth Electron*.

Dzimtās pilsētiņas ļaudis jau sāka gatavoties sava brašā tautieša grandiozai sagaidīšanai, jo, saskaņā ar viņa sūtītajiem radio ziņojumiem, līdz Lielbritānijas krastiem viņam ko burāt bija palikušas tikai dažas dienas. Bet tad, 1969. gada 10. jūlija rītā, britu pasta kuģa *Picardy* apkalpe pamanīja *Teignmouth Electron* dreifējam Atlantijas okeāna vidū. Saprotot, ka uz trimarāna kaut kas nav kārtībā, *Picardy* kapteinis pavēlēja nolaist laivu un pārbaudīt, kas par lietu. Jahta bija pilnīgā kārtībā, bet... Donalds Krevhāsts uz tās nebija.

Protams, tika sāкта izmeklēšana, kuras gaitā atklājās pārsteidzošas un dīvainas lietas. Uz trimarāna tika

atrasti trīs [parasto divu vietā] kuģa žurnāli. Izpētot tos, kļuva skaidrs, ka *Teignmouth Electron* patiesībā nebija pametis Atlantijas ūdeņus. Radio ziņojumi par atrašanās vietu, kas bija saņemti no trimarāna, un ieraksti vienā no žurnāliem bija viltoti. Trešajā žurnālā, kam, acīmredzot, sākotnēji bija iecerēts palikt pilnīgi slepenam, bija atzīmes par patieso Donalds Krevhāsta maršrutu. Viņš gan bija aizzēģelējis līdz Dienvidamerikas dienvidu galam, bet ne tālāk. Burātājs bija pavadījis laiku, meistarīgi veicot aprēķinus un izstrādājot viltotos ziņojumus par savu atrašanās vietu tā, lai tie būtu ticami. Un tad, kad, pēc viņa aprēķiniem, bija pienācis īstais laiks, viņš bija uzsācis atpakaļceļu, lai ar godu tiktu sagaidīts kā sacensību uzvarētājs un saņemtu lielo balvu.

Bailes no patiesības

Bet līdz finišam viņš tā arī nenokļuva, jo, kā jau teikts, jahta tika atrasta dreifējam Atlantijā starp Āfrikas ziemeļiem un Karību salām. Pats misters Krevhāsts bija pazudis bez pēdām. Izpētot kuģa žurnālus un Donalds personīgās piezīmes, kļuva skaidrs, ka viņš ir ļoti pārdzīvojis paša īstenoto (jāatzīst – meistarīgi!) krāpšanu. Sirdsapziņa? Bailes tikt atmaskotam? Lai nu kā, bet atpakaļceļa vairs nebija. Uz spēles

bija ne tikai viņa reputācija, bet arī visi īpašumi un business. Un, kā liecina pieraksti, dienu no dienas, vientulībā smago domu māks, viņš pamazām zaudēja prātu.

Par Donaldu bojāeju ir divas versijas. Viena varbūtība – viņš pats padarīja sev galu, ielēkdams okeānā. Otra iespēja, ka viņš, zaudējis veselo saprātu un elementāro piesardzību, bija atradies uz jahtas klāja bez drošības virves un ticis kādas spējas vēja brāzmas vai viļņa iesviests ūdenī.

Patiesību par Donaldu Krevhāsta dzīves noslēguma detaļām, runājot Džona Herisa vārdiem, „zina vienīgi Dievs un jūra”. Tomēr jebkurā gadījumā šis stāsts ir pārdomu vērts.

Ceļš, kas vienmēr brīvs

Kā sacīts Bībelē: „Vai nav tā: ja tu esi labs, tu savu galvu vari pacelt, bet, ja tu dari ļaunu, tad grēks ir tavu durvju priekšā un tīko pēc tevis.” (1. Mozus 4:7) Un vēl teksts, kas izsaka to pašu brīdinošo domu: „Jūs izjutīsīt savus grēkus, kad tie jūs atradīs!” (4. Mozus 32:23)

Krāpšana un netīra sirdsapziņa pilnīgi noteikti ietekmē cilvēka dzīvi un likteni. Ne vienmēr sekas ir tik ātri, skaidri un nepārprotami saskatāmas, kā Donaldu Krevhāsta un *Teignmouth Electron* gadījumā. Un ne jau daudz atradīsies cilvēku, kas var izplānot un īstenot tik grandiozu afēru, kā misters Krevhāsts. Bet kā mūs un mūsu dzīvi var ietekmēt sīkas blēdības? Un mazas viltības? Darījumi pelēkajā zonā? Balti, pūkaini grēciņi? Galu galā – jebkura veida netīra sirdsapziņa?

Lai gan bieži vien ir situācijas, kad šķiet, atpakaļceļa vairs nav (kā Donam), tomēr vienmēr ir ceļš uz priekšu (ko Dons acīmredzot nezināja) – neslēpties tumsā, bet iznākt gaismā: „Bet, ja mēs dzīvojam gaismā, kā Viņš ir gaismā, tad mums ir sadraudzība savā starpā, un Viņa Dēla Jēzus asinis šķīsta mūs no visiem grēkiem. Ja sakām, ka mums nav grēka, tad maldinām paši sevi, un patiesība nav mūsos. Ja atzīstamies savos grēkos, tad Viņš ir uzticīgs un taisns, ka Viņš mums piedod grēkus un šķīsta mūs no visas netaisnības. Ja sakām, ka neesam grēkojuši, tad darām Viņu par meli, un Viņa vārdi nemājo mūsos. Mani bērniņi, to es jums rakstu, lai jūs negrēkotu. Un, ja kāds kļūst grēkā, tad mums ir aizstāvis Tēva priekšā

– Jēzus Kristus, kas ir taisns.” (1. Jāņa 1:7-2:1)

Ja reiz pats visuma Valdnieks Kristus Jēzus personā nolaidās no Debesu augstumiem uz mūsu grēcīgajām zemēm un jūrām, lai ciestu un mirtu krāpnieku, liekuļu, glēvuļu, nodevēju un visādu citādu iedomīgo vai zemu kritušo glābšanas labad, ko gan mēs varētu izdarīt tādu, lai nevarētu vairs nākt ar savām nastām pie Viņa? Ko gan mēs varētu izdarīt tādu, lai Dievs mūs mīlētu vairāk nekā Viņš mūs mīl tagad?

Citi Bībeles teksti šo atziņu precizē. Proti, cilvēkam nav labi ilgstoši būt vienam, jo tas rada vai vismaz saasina dažādas problēmas. „Neatraujieties viens otram, kā vien uz kādu laiku pēc pašu vienošanās, lai atrastu laiku Dieva lūgšanai, un tad turieties atkal kopā, lai sātans jūs nekārdinātu jūsu nesavaldības dēļ.” (1. Korintiešiem 7:5) Ir jau redzēti supermeni, kas apgalvo, ka ir varen stipri un viņiem neviens nav vajadzīgs. Bet, kā tēlaini mēdz sacīt veci ļaudis, nav labi spļaut

Lai gan bieži šķiet, ka atpakaļceļa vairs nav, tomēr vienmēr ir ceļš uz priekšu – neslēpties tumsā, bet iznākt gaismā.

Un ko gan mēs varētu izdarīt tādu, lai Viņš mūs mīlētu mazāk nekā Viņš mūs tagad mīl?

Dievs zina labāk

Un vēl kāda lieta. Vairums drosminieku, kas, līdzīgi *Golden Globe* sacensību dalībniekiem, ir apeļojuši pasauli vienatnē, atzīst, ka lielākā problēma un lielākais pārbaudījums nav ne dabas stihijas, ne pirāti, ne tehniskas kļūmes, bet... vientulība. Tas noteikti bija viens no faktoriem, kas Donaldu Krevhāstu noveda pie traģiskā gala.

„Un Dievs Tas Kungs sacīja: „Nav labi cilvēkam būt vienam.”” (1. Mozus 2:18)

Dievam acīs. Prātīgāk būs piekrist un pieņemt Viņa ieteikumus. Viņš, kurš ir mūs konstruējis, vislabāk zina, kas mums ir labi un kas nē.

Lai jums laba vasaras atpūta! Esiet prātīgi uz ūdens; jūra mūsu jokus nesaprot! Turieties gaismā un patiesībā pie Tēva rokas – lai kādi viļņi gāztos pāri. Ja atpakaļceļa vairs nav, ar Viņu ir vienmēr ceļš uz priekšu!

Un – ja vasarā tomēr esat pie datora un vēlaties neklātienas atbalstu Bībeles studijās, vienmēr esat laipni gaidīti vietnē „VIENKĀRŠI PAR BŪTISKO” – <http://bible.blogspot.com/>



Teignmouth Electron vraks

MĪLIET CITS CITU...

Kā mums klājas ar cilvēkmīlestību? Kā ar došanu tam, kas tev lūdz? Aizdod, cik vajag, un neprasi atpakaļ. Kā šajā laikā ir? Vai varam dot/ziedot ar vieglu sirdi, vai to darām? Un kad to varbūt labāk nemaz nevajag darīt? Kā redzēt Dieva prātu? Jo lūdzēju kļūst ar katru dienu vairāk.



Aija Batarga

Mīlestība vienam pret otru, manuprāt, kļūst stiprāka, bet tajā vidē, kur to spēj novērtēt. Visbiežāk tas notiek kādu notikumu vadīts, dzīvē notiek kaut kas tāds, kas liek tev sajust tuvinieku atbalstu un mīlestību. Un arī tagad, kad jūtams, ka viss pamazām iet uz "beigām", cilvēki meklē patvērumu viens

pie otra, atbalstu, mīlumu, kādu, kas saprot.

Nav grūti iedot tam, kas tev kaut ko lūdz, ja zini, ka mērķis ir tā vērts. Ja zini, ka bez tā cilvēks nespēs dzīvot, eksistēt vai kā citādi. Tas atkarīgs arī no tā, ko lūdz, ja tās ir materiālas lietas, tad zini, ka tām šajā pasaulē nav vērtības, tās ir izzūdošas, bet lūgt garīgas lietas... Sniedzot tās, it kā vajadzētu izjust tukšumu, bet tieši pretēji, tu jūties vēl piepildītāks. Zinot, ka kādam esi sniedzis to, ko viņš tik ļoti ir vēlējis. Un vēl jo vairāk, ja tā ir mīlestība. Sniedzot to, iespējams, ka tu kāda cilvēka dzīvi pacel augšup no bezdibeņa, liec viņam atkal dzīvot, just, elpot. Un kā jau teicu, ja sniedz garīgās lietas, tad atpakaļ negaidi, jo dodot tevi pārņem sajūta, ka tagad tev to ir vēl vairāk nekā iepriekš, tāpēc nejutī iztrūkumu. :)



Linda Sildere

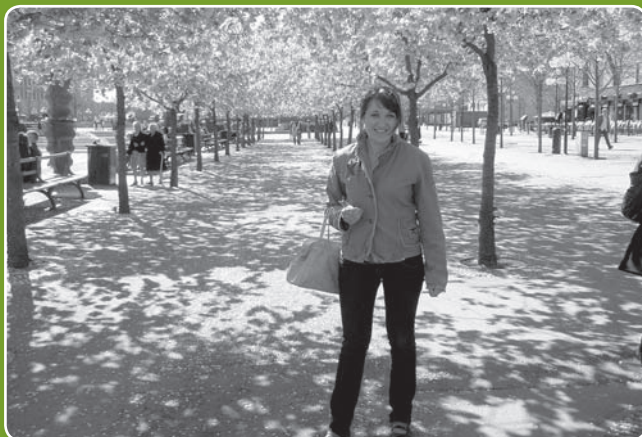
"Mīliet cits citu... – laikam te sākas katram savs Mīlestības lielais ceļš, bet mērķis visiem viens – mūsu Draugs un Acuraug Jēzus! :) Ar cilvēkmīlestību reizēm ir citādi – esam tik dažādi, un spēja pielāgoties viens otra vajadzībām reizēm saduļķo ūdeni, kurš patiesībā atspoguļo mūs pašus... Visas rūpes liekas tik niecīgas patiesībā- nav

vajadzīga lupa, lai paskatītos uz lietām un cilvēkiem mums apkārt. Mīlestība ir nesavtīga, tā neprasa no mums neko, tikai mīlēt vienam otru kā Tēvs mūs mīlējis. :)

Kā ar došanu tam, kas tev lūdz?.. Laikam atkarībā, kāds ir viņa nodoms. Man patika kāds stāstiņš. Zēns, kuram nebija ne pārtikas, ne kurpju, reiz pareizi atbildēja kādai ļaunai kundzei, kura viņam jautāja – "Ja Dievs tevi mīlētu, vai tad viņš tev nesagādātu ēdienu un kurpes?"

Zēns atbildēja – "Dievs lika kādam cilvēkam to izdarīt, bet tas to aizmirsā."

...Dievs savas rūpes par cilvēkiem neapliecina ar dāvanu grozu, kas tiek nolaists no debesīm, bet gan caur rokām un sirdīm, kas Viņu mīl. Bet kas paļaujas uz Dievu, tam Dievs apmierinās visa viņa vajadzības (Filipiešiem 4:19).



Monta Purvlice

1. Ar cilvēkmīlestību ir tā, ka savus tuviniekus, draugus mēs katrs un arī es mīlu ļoti, bet cilvēkus, kurus nepazīstu, nevaru uzreiz iemīlēt, jo katrs cilvēks ir jāiepazīst tuvāk.
2. Protams, kad kāds man kaut ko lūdz, es patiešām cenšos tam cilvēkam palīdzēt, realizēt viņa lūgumu, bet dažreiz arī neizdodas; atkarībā no tā, ko lūdz...
3. Aizdot ir viegli, un ir laba sajūta, ka kādam cilvēkam esi palīdzējis, bet šajā laikā ir grūti, ja tev aizdoto lietu vajag pašam un nekādi nevari to dabūt atpakaļ. Tad ir jāatceras, ka ir Dievs, kuram tu vienmēr vari lūgt padomu, kā rīkoties.
4. Ziedot labdarībai ir svētīgi, arī es esmu ziedojuši, un pēc tam ir tāda laba sajūta, ka tu esi palīdzējis kādam nelaimē nonākušam cilvēkam.



Rūdolfs Baltrušaitis

Mīļiet cits citu... Šie vārdi ietekmē arī manu dzīvesveidu. Šķiet, ka arī izdodas dzīvot un veidot attiecības ar apkārtējiem pēc šī principa. Atklāju arī to savā ikdienā – iztuos pozitīvi pret apkārtējiem, daru citam to, ko vēlos, lai darītu arī man. Ja dzīvo pēc šāda principa, tad ar cilvēkmīlestību nerodas nekādas problēmas. Nav grūti dot tam, kurš lūdz. Tikai vienmēr vajag izvērtēt, kā šis lūdzējs tavu devumu izmantos un vai tas viņam patiešām spēs palīdzēt. Dodu tik, cik ir iespējams, un kāda vēl atpakaļ prasīšana!? Tad jau to nevar nosaukt par došanu, tā jau kļūst par aizdošanu.

Dod ar vieglu sirdi un nekad nepiemini, cik daudz, ko un kam esi devis! Pašam kļūs vieglāk no tā, ka esi kaut vienam

cilvēkam palīdzējis. Dievs vienmēr ir palīdzējis izvērtēt, kā rīkoties šādās situācijās, un, ja Tu to spēj sajust, tad nemaz nav tik grūti dot... un mīlēt citam citu...



Edija Diedrika

Dievam krīzes nav, tāpēc gribētos teikt, ka īstam un patiesam kristietim došanai būtu jābūt lielākajam priekam! Un tā jau ir, dodot mēs saņemam tik, tik daudz no Debesu Tēva!

Reizēm dot var vārdu, smaīdu, iedrošinājumu, un tas noder labāk nekā zelts. Mīlestība pret līdzcilvēkiem, manuprāt, arī ir dāvana, ko varam lūgt no Dieva, kas piešķir to labprātīgi un pāri plūstoši.

Tas ir otrs augstākais bauslis un otra augstākā laime – mīlēt otru!

Savādi gan...

Savādi gan, ka 11lata monēta liekas tik liela, kad tu ar to dodies uz draudzi, bet tik maza, kad tu nonāc tirgū.

Savādi gan, cik gara liekas viena stunda, kalpojot Dievam, bet cik īsas ir 60 minūtes zvejojot, spēlējot futbolu vai runājot pa telefonu.

Savādi gan, cik garas ir pāris baznīcā pavadītās stundas, bet cik īsas tās ir, skatoties kādu filmu.

Savādi gan, kādi saviļņojuma drebuļi mūs pārņem, kad futbola spēlē tiek noteikts papildlaiks, bet cik neapmierināti kļūstam, ja dievkalpojums ieilgst ilgāk nekā parasti.

Savādi gan, cik lielas pūles vajadzīgas, lai izlasītu pāris lappuses Bībelē, bet ar kādu entuziasmu tiek aprīts kāds 200-300 lappušu biezs bestsellers.

Savādi gan, kā mēs uzticamies tam, ko raksta avīzes, bet apšaubām to, ko saka Bībele.

Savādi gan, kādi cīņiņi notiek, lai dabūtu pirmās rindas jelkādās sporta spēlēs, bet tāpat tiek karots arī par pēdējiem soliem baznīcā.

Savādi gan, ka, lai mūsu dienu plānojumā iekļautu kādu draudzes pasākumu, ir vajadzīgas 2-3 nedēļas, bet kādam izklaides pasākumam iespraukties mūsu grafikā ir iespējams pat pēdējā brīdī.

Savādi gan, cik grūti daudziem ir iemācīties vienkāršo evaņģēlija vēsti tik labi, lai varētu pastāstīt citiem, bet cik viegli tiem pašiem cilvēkiem padodas iegaumēt un izplatīt baumas par kādu citu.

Savādi gan, ka bieži, kad lūdzam, mums nav ko teikt, bet vienmēr atrodam, par ko runāt ar draugiem.

Savādi gan, cik naski mēs pieņemam kāda svešinieka padomu doties kādā virzienā, kad esam apmaldījušies, bet cik apdomīgi kļūstam, kad jāpieņem Dieva norādījumi mūsu tālākai gaitai.

Savādi gan, ka cilvēkus vairāk uztrauc tas, ko citi par viņiem domā, nevis tas, ko par viņiem domā Dievs.

Savādi gan, ka cilvēkiem liekas, ka viņiem izdosies mūža laikā bez Dieva sasniegt vairāk, nekā esot ar Dievu vienā stundā.

Savādi gan, ka visi tik ļoti vēlas nokļūt Debesīs, bet ar noteikumu, ka viņiem nav jātic, nav jādāma, nav nekas jāsaka vai jādara.

Avots: Autors nezināms

Karstā vasaras dienā pa puteklainām pilsētas ielām ceļā bija devies vīrs ar savu dēlu un ēzeli. Tēvs sēdēja uz ēzeļa, bet dēls to veda.

„Nabaga bērns,” teica kāds garāmgājējs, „tavas mazās kājiņas cenšas neatpalikt no ēzeļa. Kā tu, lielais cilvēk, vari slinkojot jāt uz ēzeļa, kamēr tavš mazais dēls skrien tam nopakaļus!”

Vīrs ņēma vērā šo aizrādījumu, nokāpa no ēzeļa un uzsēdināja uz tā zēnu. Pagāja pavisam neilgs laiciņš, līdz kāds cits garāmgājējs skaļi teica: „Kāds kauns! Mazais izpleties uz ēzeļa kā sultāns, tajā pašā laikā viņa vecais tēvs iet ar kājām.”

Šī piezīme sāpīgi aizskāra puisi, un viņš lūdza tēvu sēsties uz ēzeļa viņam aiz muguras.

„Vai kādreiz esat redzējuši vēl ko briesmīgāku?” – ierunājās kāda lakatā ietinusies sieviete. „Tāda cietsirdība pret dzīvnieku! Nabaga ēzelīša mugura ir ielīkusi, bet vecais un tā dēls izlaidušies uz tās kā uz dīvēna. Kādas šausmas!”

Abi kritikas objekti paskatījās viens uz otru un bez vārdiem nokāpa no ēzeļa. Paspēruši tikai dažus soļus, viņi izdzirdēja nākošā garāmgājēja teikto: „Paldies Dievam, ka es neesmu tik stulbs. Kādēļ jūs divi ejat ar kājām un ļaujiet iet savam ēzelim nenoslogotam? Kaut vai viens no jums izmantojiet iespēju jāt uz tā.”

Tēvs ielika maizes doniņu ēzelim mutē, uzlika roku dēlam uz pleca un noteica: „Lai arī ko mēs darītu, vienmēr kāds tam nepiekrīt. Domāju, ka vienīgi mēs paši varam izlemt, kas mums ir tas labākais.”

Morāle: īstajā brīdī un īstajā laikā spējiet pieņemt sev vajadzīgo lēmumu un izmantot tā piepildīšanā visu, ko Dievs un daba jums ir devuši.

Avots: Autors nezināms



Sagatavoja Mārīte Lipska,
adventistu Latvijas draudžu savienības
bērnu nodaļas vadītāja.

Sveiciens visiem VASARĀ!



Mēs, vārnēni, sūtām saulainus sveicienus!

Mamma: Mēs, vārnēni, ļoti ceram, ka jums, bērni, vasariņa atnes daudz prieka, un jūs kārtīgi izbaudāt brīvdienas, saulīti, rītus, kad var labi izgulēties, peldēšanas un spēles kopā ar draugiem. Jums taču noteikti ir labi draugi!

Krū: Nu, protams. Kuram tad viņu nav?

Krū: Man, piemēram, nav!

Krū: Nerunā niekus brālīt! Tas nevar būt.

Krū: Nevar būt, bet ir!

Mamma: Krū, tu taču pavisam nesen ar melno vārnu puikām kopā ķēri vēju un šūpojies koku zaros?

Krū: Jā, bet viņi nebija nekādi labie draugi.

Mamma: Kā tā?

Krū: Es mierīgi šūpojos, bet viņi salidoja tieši manā zarā un ņemās stāstīt, ka grib ar mani kopā pašūpoties! It kā tas būtu vienīgais zars kokā! Tad citu dienu es izcirtumā atradu meža aveņu pudurīti, tikko sāku mieloties, šie atkal klāt. Paķēruši vēl līdzī zvīrbuļu baru! Ņemas un vidžina, čivina, bet ogu paliek aizvien mazāk un mazāk!

Mamma: Krū, vai tad mežā aveņu trūkst? Kopā būtu atraduši nākošo pudurīti. Un atkal padalījušies.

Krū: Nav vajadzīga man tāda dalīšanās! Nevaru ciest, ka viņi visu manējo noēd!

Krū: Brālīt, bet ar draugiem taču ir jādalās! Tā draugi dara.

Krū: Lai viņi dalās, ja grib. Piemēram, ar mani. Bet lai negaida, ka es būšu tāds mulķis!

Krū: Jā, Krū, nemaz nebrīnos, ka tev draugu tā pamazāk.

Krū: Es gan brīnos! Tu taču zini, cik esmu gudrs, skaists, asprātīgs. Nekad neskopojos ar padomiem un pamācībām. Vienmēr pamācu, uz kļūdām norādu, bet draugu nav. Nesaprotu – esmu taču īsts ieguvums! Kāpēc man ar draugiem tā neveicas?

Krū: Tāpēc, brālīt, ka tu esi nelaipns, īdžīgs un skops, ar citiem vienmēr neapmierināts. Vai tu pats gribētu, ka pret tevi izturas tā, kā tu pret saviem draugiem? Visu laiku tevi tikai labotu un kritizētu?

Krū: Mani jau nav ko labot – esmu nevainojams.

Krū: Tu tā domā. Ja būtu tik nevainojams, tad draugu tev netrūktu.

Krū: Jā, varbūt arī īsti pareizi neesmu izturējies.

Krū: Neesi gan, brālīt.

Krū: Un ir jau gan skumīgi bez draugiem.

Krū: Bet varbūt tu varētu vēlreiz mēģināt? Vasara ir nometņu laiks, un bērni dodas uz tām ar prieku, lai iegūtu arī jaunus draugus. Klau, mums taču arī būs ilgi gaidītā nometne Zvejniekiemā!

Krū: Jā, pareizi! Tur taču, māsiņ, atkal sabrauks daudz mīļu un jauku bērnu. Un man būs iespēja sadraudzēties un iegūt jaunus draugus! Varbūt man „Draugu ciematā” labāk veiksies?

Krū: Tikai pacienties gan, Krū, būt draudzīgs, laipns un izpalīdzīgs.

Krū: Es ļoti, ļoti pacentīšos būt labs draugs!

Stāstiņi



Draudzības stādiņš

Sallija un Sems ar savu ģimeni bija pārcēlušies uz jaunu māju, atstājot visus vecos draugus tai pilsētā, kur viņi dzīvoja iepriekš. Mamma teica: „Jums vajag atrast jaunus draugus jaunajā vietā, jaunā skolā.” Bet skolas pirmajā dienā Sallija un Sems atnāca mājās nelaimīgi. Visiem citiem bērniem jau bija draugi, un Sallija ar Semu jutās atstumti.

„Es zinu, ne vienmēr ir viegli iepazīties un atrast jaunus draugus,” teica māte. „Labas lietas nāk ar laiku, tai skaitā draudzība.”

Pēc tam Sallijas un Sema māte gāja un paņēma divus puķu

podīņus. Viņa ielika katrā podiņā augsni. Un iedeva vienu podu Sallijai un otru Semam. Tad viņa atvēra sēklu paku un iedeva katram no viņiem dažas sēklas. „Iestādiet katrs dažas sēklas podā,” viņa piekodināja bērniem. „Esiet pārliecināti un rūpējieties cītīgi par tām. Aplaiestet ikreiz, kad augsne ir sausa, un pārliecinieties, lai jūsu podiņi saņemtu saules staru pārtību. Un, kad jūsu stāds būs uzplaucis, jums jau būs jauni draugi. Jums vajag audzēt draudzību tāpat kā jūs audzējat stādu. Citādi tā nevarēs izaugt. Jums vajag rādīt mīlestību attiecībās pret citiem. Esat laipni, priecīgi un neizvēlieties cīņas pozīciju. Netopiet dusmīgi, ja kaut kas nenotiek, kā jūs to gribētu. Esiet labs piemērs citiem, bet nekad nedomājiet, ka esat labāki par kādu. Uzticiet visas lietas Dievam. Un īpaši svarīgi atcerēties pielūgt katru dienu, lūgt, lai Dievs palīdz jums būt labam draugam.”

Sallija un Sems iestādīja sēklas podiņos. Viņi ļoti cītīgi tos aplaistīja un novietoja uz palodzes saulītē. Nākamajā dienā viņi gāja uz skolu un centās būt jauki pret ikvienu. Bet joprojām neviens negribēja ar viņiem draudzēties.

Sallija un Sems atnāca mājās un paskatījās uz podiem. Arī tur nebija nekādas augšanas pazīmes. Dienu pēc dienas Sallija un Sems gāja uz skolu. Viņi negrūstījās un spēļu laukumā nekāvēs, viņi neizkliedza riebīgas piezīmes vai neapsaukājas, viņi nekad necentās pierādīt savu nostāju. Kad kādam vajadzēja palīdzību, Sallija un Sems sniedza savu roku.

Tad pēkšņi kādu dienu viena meiteņu grupiņa Salliju paaicināja sēdēt pie viņu galda kafējnīcā. Viņām gāja jauki. Un, kad Sallija atnāca mājās, viņa paskatījās uz podiņu un tur ieraudzīja izdīgušas dažas mazas, zaļas lapiņas.

Arī Semam gāja līdzīgi, viņš spēlēja futbolu kopā ar zēniem un arī viņiem bija kopā jautri. Kad viņš atnāca mājās un paskatījās uz savu podiņu, arī tur bija izdīgušas zaļas lapiņas.

“Atcerieties izturēties labi pret visiem, lai arī pret jums labi izturētos.” Māte atgādināja bērniem, kad tie rādīja viņai mazās, zaļas lapiņas. “Jūsu atklātība un labestība pret citiem tiks jums justies ļoti labi.”

Vienu dienu Sallija aizmirsā aplaistīt viņas mazo stādiņu, viņa aizmirsā būt jauka skolā. Kad atnāca mājās, viņas stādiņš neizskatījās īpaši labi. Sallija atcerējās, ko māte bija teikusi, un āši aizskrēja pēc ūdens un aplaistīja mazo stādiņu, un otrā dienā skolā viņa bija atkal jauka.

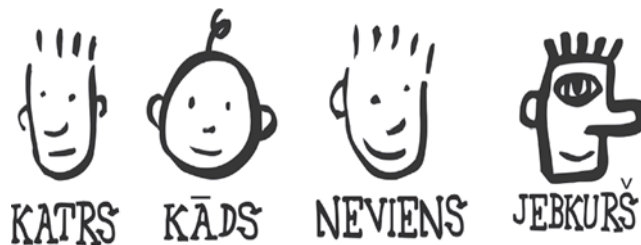
Drīz vien pienāca vasara, un podiņos ziedēja skaistas puķes. Sallijas un Sema draudzības bija augušas tāpat. Ikreiz, kad kāds no viņiem jutās skops vai riebīgs pret citiem bērniem, viņi atcerējās par stādiņu, kā tas novīta, kad par to nerūpējās. Tas palīdzēja Sallijai un Semam būt rūpīgākiem arī pret

draudzību.

Sallija un Sems bija laimīgi tāpēc, ka tie bija pasnieguši rokas draugiem, kad tas bija vajadzīgs, viņi bija laipni un vienmēr smaidīgi pret citiem, ja arī pašiem bija grūti, viņi bija laimīgi tāpēc, ka bija mācījušies labas lietas uz pareizā ceļa. Uz Dieva ceļa.

Droši vien, ka arī tev vasarā būs iespēja apmeklēt kādu nometni vai dzīvot pie vecmāmiņas un vectētiņa laukos, kur varēsi satikt un iepazīt jaunus draugus. Tāpēc atceries Sallijas un Sema piedzīvoto un lūdz Dievu, lai tu vari būt labs draugs.

Četri draugi un tu

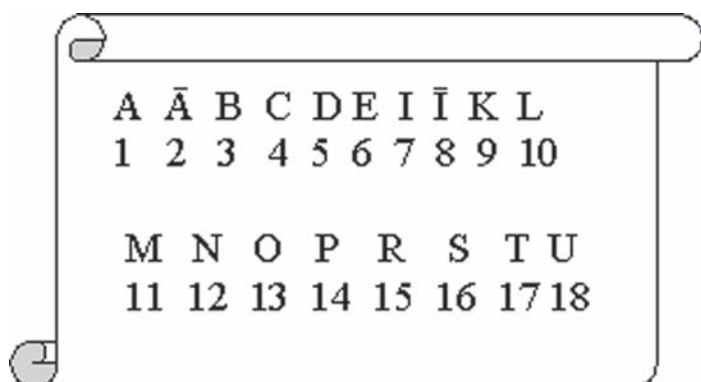


Reiz dzīvoja četri draugi, viņu vārdi bija KATRS, KĀDS, NEVIENS un JEBKURŠ. Ikreiz, kad bija jādara svarīgs darbs, KATRS bija pārliecināts, ka KĀDS to izdarīs. JEBKURŠ varētu to izdarīt, bet NEVIENS to nedarīja. Kad NEVIENS to nedarīja, KATRS sadusmojās, jo tas bija KĀDA darbs. KATRS domāja, ka JEBKURŠ to izdarīs, bet NEVIENS nevarēja iedomāties, ka KĀDS to nedarīs. Tāpēc KATRS vainoja KĀDU, kad NEVIENS nebija izdarījis to, ko varētu būt izdarījis JEBKURŠ.

Kā ir ar tevi? Vai tu draugam arī kaut ko soli, bet nepildi?

Uzdevums

Atšifrē paslēpto tekstu, un tu uzzināsi, ko ir teicis kāds slavens vīrs.



10	1	3	2	9	7	15	12	6	16	13	10	8	17
12	6	9	2		16	13	10	8	17		18	12	
12	6	14	7	10	5	8	17		16	1	10	1	11
												1	12

Uzaicinājums

Vārniņas jau vairākus gadus piedalās bērnu vasaras nometnē.

Arī šogad vārniņas pošas uz “Draugu ciematu” Zvejnieciemā no 30. jūlija līdz 2. augustam. Šoreiz ir paredzēta programma „Ceļojums tuksnesī”.

Nometne ir paredzēta vairāk Rīgas zonas bērniem, bet vēl ir dažas brīvas vietas, un, ja Tev ir ļoti stipra vēlēšanās piedalīties vai gribi uzaicināt kādus draugus, varbūt vēl vari pagūt pieteikties.

Dalības maksa vienam cilvēkam uz visām dienām 12 Ls, bet bērniem, kas jaunāki par 4 gadiem, – 1Ls.

Vari pieteikties pa telefonu Dagnijai Lapai (29485024) vai Mārietei Lipskai (29869979). Plašāka informācija mājas lapā www.centradraudze.lv.

Nometni organizē Rīgas 1. draudze sadarbībā ar citām adventistu Rīgas draudzēm.





Prof. Dr. med. Jochen Hawlitschek,
MPH (Šveice)

Kā tikt galā ar STRESU?

Kā tas var būt, ka daži cilvēki var labāk kontrolēt stresu nekā citi? Cilvēki, kas var paciest lielāku slodzi, reaģē ar ne tik intensīvu reakciju.

Tradicionāli pret stresu cīnās ar dažādām atslābināšanās metodēm. Taču es vēlos atklāt kādu citu risinājumu šai problēmai.

Vispirms ir jāsaprot, ka „stress” nav nekas jauns, kas skar tikai privilēģētus cilvēkus. Stress ir nepieciešams dzīvībai un veselībai. Vienīgā vieta bez stresa ir kapsēta.

“Veselīgais” stress ir īslaicīga fizioloģiska pielāgošanās ikdienišķiem izaicinājumiem, kuri iedarbojas stimulējoši un uzlabo panākumus. „Sliktais” stress rodas no organisma nespējas pielāgoties apgrūtinājumiem vai arī kā sekas nesaskaņām starp prasībām un to izpildīšanu. Patiesībā atšķirība starp labo un slikto stresu ir atkarīga no katra indivīda reakcijas, jo stress nav pati situācija, bet gan mūsu reakcija uz to. Mūsu reakciju ietekmē personīgais situācijas skaidrojums, attieksme un iepriekšēja pieredze. Tas nozīmē, ka vismaz kaut kā mēs varam kontrolēt savu reakciju uz dzīves situācijām.

Mūsu organisms darbojas kā fizisks, garīgs, emocionāls un sociāls kopums. Tāpēc pastāv zināmas kopsakarības starp imūnsistēmu, uzturu, fizisku aktivitāti, atpūtu, garīgu uzvedību, stresa kontroli utt. Veiksmīgu stresa kontroli var salīdzināt ar labu veselību. Ja stress tevi uzvar, tas noved pie slimības.

Mums ir pastāvīgi jāpielāgojas nepārtraukti mainīgajai pasaulei visos četros aspektos: fiziski, garīgi, emocionāli un sociāli, piemēram, temperatūrai, gaismai, troksnim, fiziskam vai garīgam darbam, attiecībām ar Dievu un cilvēkiem, fiziskai vai garīgai traumai utt. Stresoru intensitāte var būt dažāda,

kā arī var kombinēties vairāki stresa faktori. Vispārējais pielāgošanās sindroms nozīmē, ka organisms parasti reaģē vienādi, ja to izaicina kāda akūta stresa situācija, neatkarīgi no tā, kāda ir šī situācija – fiziska, garīga vai sociāla. Vispārējā pielāgošanās sindroma stadijas: 1) trauksme, 2) pretošanās, 3) pārgurums.

Stresa fizioloģiskā ietekme uz organismu

Tūlītēja ietekme

(atbilst trauksmes fāzei)

- izdalās adrenalīns;
- paaugstinās asinsspiediens;
- sirdsdarbība paātrinās;
- vairāk asiņu muskuļos;
- mazāk asiņu nierēm un gremošanas orgāniem;
- acs zīlīšu paplašināšanās;
- saasinās garīgā uztvere.

Varētu teikt, ka šīs reakcijas ir „normālas”, jo tās atbilst fizioloģiskiem mehānismiem, kas ir nepieciešami, lai „cīnītos” vai „bēgtu”. Parasti šīs sekas pazūd, tiklīdz akūtā fāze ir pāri, neatstājot ļaunas sekas. Problēma rodas, ja stresors ir pārāk spēcīgs, pārāk ilgs vai nepareizā vietā.

Ilgstoša stresa ietekme

- samazina spēju pretoties slimībām
- garīgs izsīkums
- iekšējs nemiers un uzbudinājums
- pašapziņas samazināšanās
- emocionāla pārjūtība
- tieksme pēc alkohola un narkotikām
- ticības un dzīves jēgas zudums

Ilgotšs stress bez nepieciešamās atpūtas fāzes izraisa pārguruma stadiju, kas var radīt dažādas veselības

problēmas, piemēram, gremošanas sūdzības, paaugstināts asinsspiediens, vājš libido, apetītes trūkums, novājināta imūnsistēma un, beidzot, depresija. Daži cilvēki vairāk cieš fiziski, turpretī citi vairāk izjūt sekas emocionāli vai sociāli, atkarībā no individuālās īpatnības.

Kā tas var būt, ka daži cilvēki var labāk kontrolēt stresu nekā citi? Cilvēki, kas var paciest lielāku slodzi, reaģē ar ne tik intensīvu reakciju. Mēs varam mācīties un vingrināties izturēt lielāku slodzi un labāk pārvaldīt stresa situācijas. To var panākt ar audzināšanu un veselīgu dzīvesveidu, kas stiprina mūsu pretošanās un pārvarēšanas spējas.

Atbilde uz stresu

Trīs reakcijas fāzes

A. Kairinājums jeb stresors - garīgs vai fizisks apgrūtinājums, kas var izraisīt stresu.

Mēs nevaram izvairīties no visām stresa situācijām, taču varam iemācīties izvairīties vismaz no dažām.

B. Uztvere. Mūsu apzinātā reakcija ir lielā mērā atkarīga no tā, kā mēs uztveram un vērtējam situāciju. Uztveri veido uzskati, audzināšana un iepriekšēja pieredze. Ko jūs teiktu par vīrieti, kas glauda zirnekli? Pat ja es zinātu, ka zirneklis nekož, man būtu neomulīgi un es turētos pa gabaliņu no šī cilvēka. Dažādām kultūrām un reliģijām ir dažādi uzskati un dažreiz pat māņticība, kas ļoti var ietekmēt tās locekļu uzskatus. Palīdzot cilvēkiem labot nepareizu uztveri, mēs varam mazināt viņu stresu. Piemēram, daudz nevajadzīgu baiļu izraisa nepareiza izpratne par Dievu.

C. Reakcija. Trauksmes reakcija ir atkarīga no autonomas nervu sistēmas un iekšējās sekrēcijas dziedzeriem. Tas ir „vispārējās pielāgošanās sindroms”. To mēs maz varam ietekmēt. Mēs varam vienīgi uzlabot savu vispārējo fizisko un emocionālo veselības stāvokli. Tālāk mēs varam audzināt savu apzināto uzvedību, lai veiksmīgi uzveiktu situāciju. Tam var būt izšķiroša nozīme.

Nepareizi risinājumi

- Problēmas noliegšana;
- citu vainošana;
- nomierinošu līdzekļu lietošana;
- alkohols;
- smēķēšana;
- lamāšanās.

Daži praktiski padomi

Laiks

Modernajā dzīvē, kur viss kļūst arvien ātrāks, laika plānošana ir kļuvusi par vienu no svarīgākajām nodarbēm. Parasti ir jāizdara vairāk, nekā pieejamajā laikā spēj izdarīt. Tāpēc veiksmīgi cilvēki ir iemācījušies nospraust prioritātes. Ir lietas, kas ir svarīgas, un ir citas lietas, kas ir steidzīgas. Citas lietas ir gan svarīgas, gan steidzīgas, bet citas nav ne viens, ne otrs. Vienalga, kā tu kārtosi, neiznāks laika visam. Tātad sāc ar svarīgo un atstāj ne tik svarīgo malā, ja arī tas būtu patīkams un labs.

Nauda

Uz šīs pasaules ir liela nabadzība, un tomēr ar naudu nevar nopirkt laimi. Daudz stresa un ciešanu sagādā nepareiza pieejamo līdzekļu sadale un arī tas, ka vēlamies vairāk nekā mums ir. Derīgs princips naudas izlietošanā ir šis: netērē vairāk, nekā tev ir. Bieži vien atšķirīgi uzskati par naudas izdošanu ir iemesls ģimenes strīdiem un politiskām nesaskaņām. Te var palīdzēt ikmēneša budžeta sastādīšana. Cik vien iespējams, vajadzētu izvairīties no parādiem. Pamatprincips, kas mums var palīdzēt pieņemt pareizos lēmumus naudas izdošanā, ir atzīt, ka viss pieder Dievam un mēs esam tikai Viņa pārvaldnieki. Tie, kas ir uzticīgi desmitā došanā, var apliecināt, ka ar Dieva svētību „nedaudz kļūst vairāk”. Salamans apliecina Dieva uzticību, atskatoties uz savu garo mūžu: „Es biju jauns un kļuva vecs, bet nekad es neredzēju taisno atstātu, nedz arī viņa bērnus lūdzam maizi.” Ps. 37:25

Cilvēki

Mēs esam radīti kā sociālas būtnes, un liela daļa mūsu dzīves laimes un panākumu ir atkarīga no mūsu attiecībām ar citiem cilvēkiem. Vēlos minēt trīs nelielus knifus ar lielu ietekmi attiecību uzlabošanai:

1. Smaidi. „Līksma sirds dara līksmu arī vaigu.” Sal.pam. 15:13

2. Esi pateicīgs. Saki biežāk „paldies”, arī tad, kad tas nav sevišķi vajadzīgs! Šis vārds veic brīnumus un kritisku situāciju var pilnīgi izmainīt. Ikviens mīl pateicīgu cilvēku.

3. Ieklausies, pirms runā. Klausīties nozīmē kaut ko vairāk nekā tikai klausēt, kamēr otrs beigs runāt. Klausīšanās prasa aktīvu uzmanību un līdzjūtību. Negaidi, ka ikviens tev piekritis, arī tad, ja tev būs vislabākie argumenti. Bet gan: „Neatmaksādami ļaunu ar ļaunu, nedz zaimus ar zaimiem, turpretī svētījiet, jo uz to jūs esat aicināti, lai iemantotu svētību.” (1.Pētera 3:9) Un „cik vien iespējams, turiet mieru ar visiem cilvēkiem” (Rom. 12:18).

Slimība

Vai nu pie sava ķermeņa, vai pie iemīļota cilvēka, slimība vienmēr ir iemesls stresam, sevišķi hroniska slimība vai vēzis. Atcerieties, ka nevienam nepalīdzēsim, ja vīnosim slimo vai vēl kādu citu situācijas izraisīšanā. Lai arī kāda izskatītos situācija, turies pie savas ticības Dievam un pieķeries Viņa apsolījumiem. Jēzus teica: „Nāciet pie Manis visi, kas esat bēdīgi un grūtsirdīgi; es jūs gribu atvieglināt.” (Mt. 11:28)

Rūpes

Katram ir kādas rūpes. Bieži vien notiek tā, ka cilvēki ir norūpējušies par lietām, kas nav viņu daļa, un, vēl sliktāk, par lietām, kuras vispār nav iespējams mainīt. Jēzus neteica, ka mums nevajadzētu rūpēties par savu veselību vai par savu dienišķo maizi, bet gan Viņš uzsver vajadzību izvēlēties pareizās prioritātes dzīvē. „Dzenieties vispirms pēc Dieva valstības, tad jums visas pārējās lietas tiks piemestas.” (Mt. 6:33) Tas ir brīnīšķīgs apsolījums! Kāpēc neizmēģināt?

Atver kontu Stresa drošības bankā!

Veselīgs dzīvesveids dod fizisku, garīgu un emocionālu spēku, lai sagatavotos ikdienas izaicinājumiem, arī sociālā ziņā. Pēc manas pieredzes, tas ir vitāls aspekts veiksmīgai stresa kontrolei. Ievērojot šos norādījumus, tiek uzlabota

dzīves kvalitāte, stiprināta imūnsistēma, celta pašapziņa, mierīgāk tiek uztverta spriedze ģimenē un darba vietā, stresori izskatās mazāki, miegs ir dziļāks, un ar tīru sirdsapziņu un uzticību Dievam tu varēsi dzīvei acīs skatīties ar pozitīvu un uzvarošu attieksmi!

Stresa kontroli varētu salīdzināt ar bankas kontu. Enerģija tiek noglabāta un iztērēta. Katras stresa pilnas situācijas apstrādāšana prasa fizisku un garīgu enerģiju, cita vairāk, cita mazāk. Arī kļūdains dzīves stils prasa fiziskas, garīgas un emocionālas rezerves. Kad bankas konts ir tukšs, nonākam pārguruma stadijā, depresijā, sabrukuma jeb izdegšanas fāzē. Svarīgi, lai enerģijas konta bilance vienmēr būtu pozitīva. Labs, regulārs miegs un atpūtas pauzes atjauno izlietoto iekšējo enerģiju. Svaigs gaiss un veselīgs uzturs sniedz jaunu enerģiju ķermenim un garam ikdienas uzdevumu veikšanai. Labi draugi tevi atkal uzmundrina, kad esi pie izsīkuma un sniedz nepieciešamo atbalstu. Tīra sirdsapziņa ir vislabākais nomierinošais līdzeklis pasaulē. Un beidzot, ir nepieciešams pārdabīgs spēks un gudrība, lai būtu sagatavots visiem dzīves izaicinājumiem. Dievs ir visa spēka avots, un Viņš ir apsolījis: „Un Dieva miers, kas ir augstāks par visu saprašanu, pasargās jūs sirdis un jūsu domas Kristū Jēzū.” Fil 4:7

NEW START VESELĪBAS NEDĒĻA

Veselības uzlabošanas programma visiem

9-16. AUGUSTS

dzīvesveida centrā „Tavai sirdij”
Dundagas pagasta „Mežlīdumos”

Programmā:

- speciālistu konsultācijas un rehabilitācijas procesa vadīšana,
- masāžas,
- ūdensdziedniecība,
- kustību terapija,
- veselīgas maltītes,
- veselīga ēdiena pagatavošana,
- pilnvērtīga atpūta,
- svētbrīži,
- sadraudzība.

Sīkāka informācija piesakoties.
Vietu skaits ierobežots!
Tālrunis 26543781, e-pasts:
valence@navigator.lv



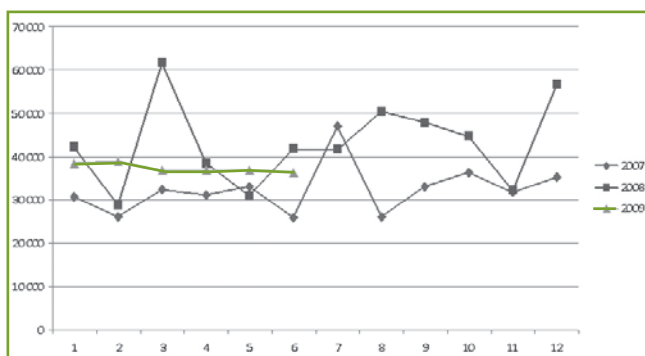
Aidis Tomsons,
AV redaktora pienākumu izpildītājs

Kā krīze ietekmē BAZNĪCU?

Vairums Latvijas iedzīvotāju ir izjutuši ekonomiskās krīzes sekas. „Adventes Vēstis” interesējās, kā situācija ietekmējusi Baznīcas darbību un mācītāju atalgojumu.

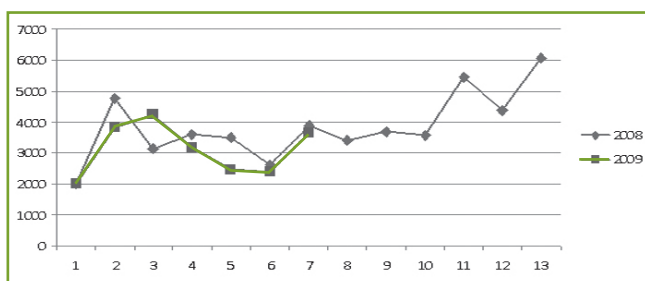
Latvijas Draudžu savienības mantzinis **Ilgonis Mazjūlis** iepazīstina ar finanšu rādītājiem.

SDA Latvijas Draudžu Savienības desmitā ziedojumu pārskats 2007 - 2009



- 2009. gadā pirmajos sešos mēnešos ir saņemti 1/10 ziedojumi 87% apmērā salīdzinot ar 2008. gadu.
- 2009. gadā desmitās tiesas ziedojumi ir par 5% mazāk nekā plānotajā budžetā.
- Redzam, ka 2009. gadā desmitās tiesas ziedojumi tiek ziedoti izteikti vienādi. Vidēji 37 300 latu mēnesī.
- Sakarā ar plānotajiem algu un pensiju samazinājumiem desmitā ziedojumi varētu samazināties.

Adventistu Latvijas draudžu ikmēneša ziedojumi 2008. un 2009. gadā



Tā kā draudžu ienākumi samazinās, AV jautāja Adventistu Baznīcas bīskapam Viesturam Reķim, kādas ir konsekvences jeb sekas?



“Salīdzinot ar pagājušo gadu, protams, ienākumu kritums ir pamanāms, tabulās to var redzēt. Bet tas nav tik dramatisks, kā varēja līdz šim sagaidīt. Pagaidām mēs vēl turamies daudz maz tajās iespēju robežās, kādas mums ir. Bet ņemot vērā reālo situāciju un nākotnes prognozes, mums, protams, bija jāpārskata budžets.

jāpārskata budžets.

Draudžu savienības padome ir nobalsojusi par mācītāju un visu darbinieku algu samazināšanu. Tagad notiek līgumu pārskatīšana un pārslēgšana. Pagaidām algas samazinām par 10-15 procentiem. Vismaz līdz rudenim. Tad skatīsimies, kas notiks rudenī.

Mēs ekonomējam arī visās citās iespējamās pozīcijās. Atsakāmies no visa, no kā var atsāties un kur var samazināt. Lai nav tā, ka citi cieš, un mēs nē. Mēs solidarizējamies ar pārējiem.

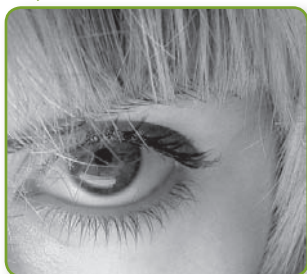
Šobrīd esam ļoti uzmanīgi ar celtniecības projektiem. Jaunus neuzsākam, neatļaujamies. Evaņģelizācijas pasākumi gan noris tāpat kā līdz šim. Iespēju robežās cenšamies tos atbalstīt. Tāpat turpinās nometnes un citi pasākumi. Es domāju, ka tie arī turpināsies. Gribu pateikt paldies visiem, kas godprātīgi un cītīgi maksā. Un aina nav tik bēdīga kā varētu likties. Bet mēs apzināmies, ka mums tērīnos kādu laiku jābūt konservatīviem, skatoties, kādas būs tendences ekonomikā.

No darba mācītāji atlaisti netiek. Taču, jāatzīst, esam pensionējuši visus mācītājus, kas ir pensijas vecumā. Viņiem strādāt ir palicis neizdevīgi. Nevēlamies, lai viņi kā strādājošie pensionāri zaudē 70% pensijas. Daži no viņiem turpinās kalpošanu kā draudžu vecākie. Mums ir atļauts darboties draudzē kā brīvprātīgajiem. Mēs to labprāt veicinām. Bet līdz ar radušos situāciju rudenī būs jāpārskata pārējo darbinieku noslogojums un pārraudzības zonas.

Vēlreiz gribu pateikties visiem, kas šajā laikā uzticīgi ziedo un atvēl savus līdzekļus draudzei. Novēlu visiem Dieva svētības un droši paļauties uz Viņu jebkuros apstākļos!”

Citu konfesiju ziņas

Iekšlā dvēseles



Latvijā pēdējā laikā interesi izraisījis vienas firmas piedāvājums aizdot naudu, pretī prasot iekšlāt savu dvēseli. Šo iespēju jau izmantojuši vairāki simti cilvēku.

Lielāko kristīgo konfesiju vadītāji aicinājuši cilvēkus

būt uzmanīgiem un neiesaistīties šādos darījumos. Kā skaidro Latvijas Evaņģēliski luteriskās baznīcas (LELB) sabiedrisko attiecību vadītājs Ivars Kupcis, ir jāpievērš uzmanību ārkārtīgi augstiem procentiem – 365% gadā vai vairāk –, dodot par ķīlu savu dvēseli. Ja parādnieks aizņēmumu nespēj laikā atdot, ķīla pāriet aizdevēja pilnīgā un beznosacījumu rīcībā.

LELB arhibīskaps Jānis Vanags, Latvijas Romas Katoļu baznīcas kardināls Jānis Pujats un Latvijas Pareizticīgo baznīcas metropolīts Aleksandrs uzsver, ka naudas aizdevuma piedāvāšana pret cilvēka dvēseles iekšlāšanu ir neapvēršami ciniska un amorāla rīcība, un aicina aizdevējus šādi neizmantot cilvēku nelaimi un izmisumu grūtajā krīzes laikā.

Pēc Kupča teiktā, nav zināms, kas motivē aizdevējus prasīt tieši šādu ķīlu. Iespējams, šie cilvēki vēlas izmantot bailes par dvēseles pazaudēšanu kā labāko nodrošinājumu savai peļņai, bet varbūt aiz tā stāv reliģiski mērķi – sātanisms, okultisms – ar nolūku pazudināt cilvēku dvēseles, izmantojot viņu izmisīgo stāvokli.

Banka lūdz palīdzību Baznīcai



“Latvijas Hipotēku un zemes banka” (LHZB) vērsusies pie Baznīcas, lai palīdzētu grūtībās nonākušajiem cilvēkiem, intervijā laikrakstam “Dienas Bizness” atzīst bankas vadītājs

Inesis Feiferis.

Viņš saka, ka banka strādā pie mikrokredītu izsniegšanas, lai mazinātu sociālo spriedzi. “Strādājam ar krājaizdevu sabiedrībām, arī nevalstiskām organizācijām, caur kurām izsniegt šos aizdevumus, jo bankai nav pārstāvju katrā pagastā. Esmu vērsies pat pie Baznīcas – pie [Luterāņu Baznīcas vadītāja] Jāņa Vanaga un [Katoļu Baznīcas vadītāja] kardināla [Jāņa] Pujata. Manuprāt, baznīcu draudzes ir viens no labākajiem kanāliem, kā novirzīt naudu grūtībās nonākušiem cilvēkiem, jo tie cilvēki citādi attiecas pret daudzām lietām. Ja mācītājs saka, ka tam var uzticēt naudu, tad es tam noticēju ar lielāku varbūtību nekā svešam cilvēkam,” skaidro Feiferis.

Šāds mehānisms nav jaunums, pasaulē tāda pieredze ir, piemēram, Itālijā, Kanādā, Vācijā.

“Mācītājus, priesterus tomēr uzskatu par morāli izturīgiem cilvēkiem. Uz naudas kārdinājumu tā vienkārši neiet. Tas ir reālāk nekā caur valsti,” akcentē baņķieris.

Reliģiskā brīvība tiesā



Satversmes tiesa (ST) paredzējusi vērtēt Reliģisko organizāciju likuma normas, kas noteic autonomu reliģisku draudžu pastāvēšanas kārtību, liedzot tiesības uz autonomu pastāvēšanu to draudžu

ietvaros izveidotām reliģiskām apvienībām, kuru kanoniskie noteikumi nepieļauj autonomu draudžu darbību. (Piemēram, ja kāda adventistu draudze gribētu saukties Septītās dienas adventisti, bet viņi atteiktos iekļauties Latvijas Draudžu savienībā.)

Kā skaidro ST priekšsēdētāja palīdze Līna Kovalevska, ar pieteikumu ST vērsusies Administratīvā rajona tiesa. Tās izskatīšanā bija sūdzība par Reliģisko lietu pārvaldes atteikumu reģistrēt Svētītāja Joanna jaunmocekļa Rīgas arhibīskapa Latvijas pareizticīgo autonomo draudzi. Pārvalde atteikumu bija pamatojusi ar to, ka Latvijā jau pastāv Latvijas Pareizticīgā baznīca, un tās kanoniskie noteikumi nepieļauj autonomu draudžu darbību.

Lietas sagatavošanas termiņš ir šā gada 18. septembris.

Tikmēr Saeimas Cilvēktiesību un sabiedrisko lietu komisija jau rosina atcelt nosacījumu, kas ierobežo atsevišķu konfesiju autonomo draudžu izveidi. Saeimas parlamentārieši arī atzīst, ka tas var neatbilst Satversmei un Eiropas Cilvēka tiesību un pamatbrīvību aizsardzības konvencijai. Eiropas konvencijas 9. pants paredz, ka ikvienam cilvēkam ir tiesības uz domu, apziņas un reliģijas brīvību.

Aizlūgs par Saeimu



Latvijas Evaņģēliski luteriskās baznīcas (LELB) arhibīskaps Jānis Vanags informējis Saeimas Prezidiju, ka dažādu konfesiju kristieši ir izteikuši vēlmi aizlūgt par Saeimas darbu.

Tā kā Saeimas namā ir iekārtota speciāla lūgšanu vieta, arhibīskaps Vanags lūdz atļauju lietot kapelu lūgšanām Saeimas plenārsēžu laikā, ceturtdienās no pl. 8:30-12:00.

Atbildīgais par lūgšanām būtu LELB mācītājs Mārtiņš Irbe. Arhibīskaps Vanags piebilst, ka no savas puses izsaka atbalstu šīm ekumēniskajām lūgšanām, īpaši grūtajā un izaicinājumu pilnajā laikā, kuru Latvija šobrīd piedzīvo.

Saeimas Prezidijs konceptuāli atbalstījis arhibīskapa Vanaga lūgumu, bet lūgšanu organizēšanas detaļas vēl tiks precizētas.

JAUNA GRĀMATA

PASAULE IR IESOĻOJUSI JAUNĀ ĒRĀ: MODERNISMS ATBRĪVOJIS VIETU POSTMODERNISMAM. ŠĪS GRĀMATAS MĒRĶIS IR UZRUNĀT TOS CILVĒKUS, KAS IR NOGĀJUŠI IEVĒROJAMU ATTĀLUMU SAVĀ CEĻĀ NO MODERNĀ UZ POSTMODERNO.



GRĀMATAS IEVADĀ AUTORS RAKSTA:

“DAŽU PĒDĒJO DESMITGAŽU LAIKĀ ESMU SARAKSTĪJIS VAIRĀKAS GRĀMATAS — DAŽAS ANĢĻU, DAŽAS HOLANDIEŠU — MANĀ DZIMTAJĀ VALODĀ. DAŽAS NO TĀM IR TULKOTAS ARĪ CITĀS VALODĀS. TĀDĒĻ NEVAJADZĒTU JUSTIES PĀRSTEIGTIEM, KA ATKAL ESMU SĒDIES PIE SAVA DATORA UN MĒĢINU UZRAKSTĪT KO JAUNU. ARĪ ŠOREIZ TĀ BŪS GRĀMATA PAR TICĪBU, UN ARĪ ŠOREIZ TĀ IR RAKSTĪTA, RAUGOTIES NO ĪPAŠAS — KRISTIEŠA — PERSPEKTĪVAS. TOMĒR ŠĪ GRĀMATA RADIKĀLI ATŠĶIRSIES NO JEBKĀ CITA, KO AGRĀK ESMU RAKSTĪJIS.”

“TICĪBA SOLI PA SOLIM” VAR IEGĀDĀTIES PATMOS GRĀMATU GALDĀ RĪGĀ, BAZNĪCAS IELĀ 12A.