

Adventes Vēstis

2012. gada novembris, #11 (201)



Vienoti Kristus
cerībā

TĒMA:
VESELĪBA UN
VESELĪGS
DZĪVESVEIDS

VESELĪBAS
IZSTĀDES
LATVIJAS
DRAUDZĒS

VESELAM
GARAM –
VESELA MIESA

ĢIMENES
VESELĪBAS
PASĀKUMS
LIEPĀJĀ

INTERVIJA
AR VĒSMU
UN VIKTORU
GEIDĒM





Latvijas ziņas	4
Veselības ziņas	6
Tēma	10
Vārds ārstam	14
Jauniešiem	16
Bērniem	18
Intervija	20
Ģimene	23



Esam Dieva Gara templis



Dārgie lasītāji! Šoreiz mūsu žurnāls ir neparasts, jo lielākajā daļā lappušu atradīsiet dažādus rakstus par veselību, veselības kalpošanu, liecības un pieredzi šajā jomā. Lūk, šādus ievadvārdus mums uzrakstīja mācītājs Agris Bērziņš, kurš ir Latvijas draudžu savienības Veselības kalpošanas nodaļas vadītājs:

Mīlais Dieva bērns, vai tu ilgojies pēc skaidra prāta, veselās miesas un atvieglotas sirds? Jēzus saka: “Nāciet pie Manis visi... un Es jūs atvieglināšu.” Jēzum rūp tava veselība un labklājība! Jēzus aicina, lai Viņa rūpes kļūst arī par tavām rūpēm, iežēlojoties par līdzcilvēkiem un kalpojot tiem, kuri šajā pasaulē cieš.

Paldies Dievam par Svēto Rakstu un caur Elenas Vaitas kalpošanu dāvētajām vadlīnijām veselības kalpošanas darbā! SDA Ģenerālkonferences prezidents Teds Vilsons 13. oktobrī, aicinot draudžu vadītājus un draudzes locekļus izmantot dažādas radošas iniciatīvas dziedināšanas vēsts pasludināšanā, citēja sekojošu domu: “Es vēlos jums sacīt, ka drīz vien vairs nebūs iespējams veikt citu kalpošanu, kā vienīgi medicīnas misijas darbu.” (Elena Vaita, Padomi veselībai, 533. lpp.) Kāda atbildība izmantot šīs kalpošanas svētības jau šodien, domājot arī par nākotni!

Paldies tiem, kuru sirdīs dzima doma novembra tēmu veltīt veselības kalpošanai, kuri lūdza, rakstīja un kuri gaida vēl, lai viņu raksti tiktu publicēti kādā no nākamajiem Adventes Vēstu numuriem! Lai Dievs bagāti svētī katru, kas pašizliedzīgi kalpoja šī izdevuma tapšanā, un katru, kurš caur to tiks stiprināts!

Šķir lapu pēc lapas, lasi un baudi, cik tas Kungs ir labs, un lai tava sirds atsaucas Viņa aicinājumam – atrast atvieglojumu savai un sava tuvākā dvēselei!

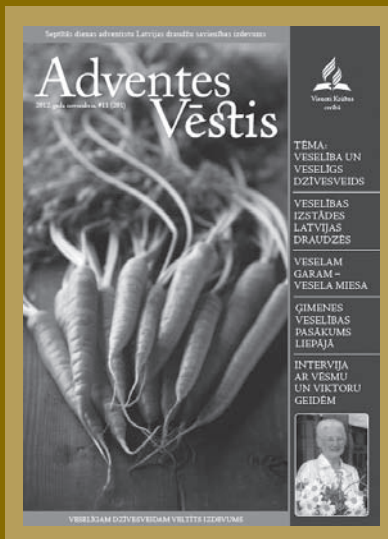
Agris Bērziņš

LDS Veselības kalpošanas nodaļas vadītājs

AdventesVēstis

ir Septītās dienas adventistu Latvijas draudžu Savienības biļetens.

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



Galvenā redaktore:
Tatjana TOMSONE

Redakcija:
Aidis TOMSONS
Ansis RODERTS
Ģirts ROZNERIS
Ivo RODERTS
Līvijs BALTRUŠAITE
Māris DEBNERS
Mārite LIPSKA
Valda REĶE

Vāka foto:
www.shutterstock.com

Izdevējs:
Adventistu Latvijas draudžu
savienība, 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.



Viesturs Reķis
*Adventistu Latvijas draudžu
savienības bīskaps*

Pirmkārt garīgā veselība

Novembris ir mēnesis, kad mūsu zemē pieminam tos, kas cīnījušies par brīvību, kā arī mūsu Latvijas valsts proklamēšanas svētkus. Arī tie liek mums padomāt par to, ko mēs dodam savai zemei, cik sakārtotu to veidojam un ko ienesam mūsu sabiedrībā. Kādā veidā mūsu dzīve pagodina Dievu un liek citiem paraudzīties Dieva virzienā. Kas ir tas, kas mūs vieno, ko varam dot? Tā ir brīvība, individuālā un kopējā. Tas ir tas, ko Kristus ir ienesis šajā pasaulē un uz ko Viņš aicina. Brīvība ir tas, ko grēks ir atņēmis cilvēkam un sabiedrībai. Brīvībai Kristus mūs ir atsvabinājis, tad nu pastāviet tajā un neuzņemieties atkal bauslības jūgu (Gal. 5:1)!

Cik sabalansēta un pilnvērtīga ir mūsu dzīve, vai tā sniedz gandarījumu? Domāt par to varēsim, arī lasot šo žurnālu. Priecīgā ziņa ir tā, ka pēc Eiropas mācītāju konferences izveidojusies entuziastu grupa, kura domā par jauna, uz sabiedrību vērsta žurnāla veidošanu, kurā būtu skarti dažādi veselīga un pilnvērtīga dzīvesveida aspekti. Esam pārrunājuši šo projektu, un domāju, ka visai drīz jau pirmais šī jaunā izdevuma izmēģinājuma variants sasniegs lasītājus. Tādēļ aicinu jūs iesūtīt redakcijai jaunā izdevuma nosaukuma variantus, un varbūt ka tieši jūsu piedāvājums kļūs par šī žurnāla atpazīšanas zīmi.

Prieks, ka draudzēs ir cilvēki, kuri aktīvi iesaistās dažādās evaņģelizācijas aktivitātēs. Darbojas vairāki Alfa kursi, interešu orientētas grupas un evaņģelizācija pāriem, ģimenēm. Prieks, ka rodas jauni kontakti, iegūstam jaunus draugus, un Dieva Gars var pievienot draudzēm dvēseles, kuras pieder Dieva valstībai. Protams, tāpat kā tas ir bijis, nomodā ir kritiķi un skeptiķi. Bet tas jau nav nekāds jaunums. Žēl, ka spēki un enerģija tiek tērēti ne tam, kam to varētu lietot. Intrigas un apvainojumi nestiprina, bet ārdā. Un tā ir skumjā ziņa.

Šī gada Latvijas valsts Lūgšanu brokastu tēma bija par miera nesējiem un piedošanu. Tās ir sabiedrības lielās vajadzības. Miers ir tad, kad vairs nav kara, kad varam dzīvot līdzās un izpausties katrs tajā veidā, kā Kungs Jēzus Kristus mūs aicina. Ir cilvēki, kuri daudz cietuši un kuriem liekas, ka tie to nevar piedot. Bet ir grūti dzīvot ar aizvainojuma nastu. Cik labi, ka Dievs mums piedēvis un nolīcis mūsu grēkus tālu nost. Jauki, ka varam izlietot tās dāvanas, kādas Svētais Gars mums piešķir kalpošanai. Lai tas notiktu, ir jāmācās piedot, ieklausīties citos. Tas ir garīgās veselības apliecinājums.

Piedošana var notikt tur, kur saprotam, ka Dievs Jēzū Kristū ir piedēvis mums mūsu grēkus, paņemdams sev un mums piešķirdams pestīšanu, uzlūkodams mūs caur Jēzus Kristus taisnību. Grēks vairs netiek pieminēts, tas ir nolikts tālu prom. Bet cik paštaisni un vēsturiski mēdzam būt mēs! Sakām, ka piedodam, un tad nākamreiz ceļam visu atpakaļ. Dievs nodala grēku un grēcinieku. Mēs ne vienmēr. Tā ir mūsu laika sabiedrības slimība. Apmelojot, aptraipot citus, domājam, ka kļūstam labāki vai gūstam apmierinājumu. Bet netīrie komentāri rāda, ka tas tā nenotiek. Tie liecina par paštaisnās sirds neīrību.

Paštaisnība ir svēto garīgā slimība. Un šī slimība apslāpē visu vēlmi līdzdalīt evaņģēliju, priecāties par Dieva žēlastību un izdzīvot to. Patiess lielums ir kalpošanā citiem. Skumji, bet šis vārds gan vairs nav visai populārs, jo tas liecinot par paverdzinātību. Bet cik labi ir būt Kunga Jēzus Kristus vergam. Jo Kristū ir īstā brīvība. Jēzus savu kalpošanu sāka, lasot Svēto Rakstu vārdus: Kunga Gars ir pār Mani, jo Viņš ir svaidījis Mani pasludināt prieka vēsti nabagiem. Viņš ir sūtījis Mani dziedināt sirdi satriektos un pasludināt atbrīvošanu gūstekņiem un aklām acu gaismu, salauztos darīt brīvus un pasludināt Kunga žēlastības gadu (Lk. 4:18-19). Lai Dieva miers un svētība ar katru no jums!

Gaidāmie pasākumi

24.-25. novembrī

Global Leadership Summit vadītāju konference 2012. Rīgā, Ūnijas ielā 99. Reģistrēšanās pl. 8:00.

25. novembrī

Seminārs Latvijas adventistu draudžu bērnu skolotājiem pl.10:00, Baznīcas ielā 12a, Rīgā.

19. decembrī

Adventistu Latvijas draudžu mācītāju sanāksme Rīgā, Baznīcas ielā 12a pl. 10:00

Kristības Abavā

Pa lauku ceļu mašīna aiz mašīnas devās Abavas virzienā. Tur 28. septembrī sapulcējās Tukuma draudzes locekļi, lai būtu klāt divu vīru Aleksandra no Rī-



gas un tukumnieka Raivo – kristībās. Kristību ūdenī kopā ar viņiem devās mācītājs A. Āriņš.

Raivo kristības draudzē gaidīja. Ziemā sācis apmeklēt dievkalpojumus mūsu draudzē, Raivo dedzīgi iesaistījās Bībeles izpētē, nešauboties sāka lasīt E. Vaitas grāmatas. “Ceļš pie Kristus” ir kļuvusi par viņa rokasgrāmatu – izlasīta jau divas reizes. Mazajā grupiņā izlasīti un pārrunāti “Apustuļu darbi”.

Raivo ir svētīts ar vērtīgu dāvanu – dedzīgām ilgām pievest cilvēkus Dievam un spēju brīvi uzrunāt cilvēkus, liecināt par Jēzu Kristu. Mēs priecājamies, ka Raivo ir izdarījis izvēli un “seko Jēram” – mūsu Pestītājam.

Daina Sproģe Tukuma draudzē

Ir ko redzēt!



Kas? Kur? Kad? Kāpēc?

Kas? – Rīgas 1. adventistu draudzes locekļi devās gada noslēguma ekskursijā uz gleznaino Vidzemes jūrmalu, līdz aicinot draudzes locekļus no Jaunolaines, krievu un vārdzirdīgo draudzes. Kad? – tas notika, burvīgā, tipiski rudenīgā šī gada 16. oktobra dienā.

Kur? – Salacgrīvā kā galamērķis, bet pa ceļam dabas pieminekļi, sensenie

ledus nedarbi jūras krastā, meža takas, smilšakmens kraujas, klintis ar grotām, akmens krāvumi, muižas un atpūtas kompleksi. Vienu vārdu sakot, nepamanīts nepalika nekas, kas todien bija tūrisma maršruta kartē iezīmēts.

Kāpēc? – Pamatojoties uz grupiņas „Tiem, kuri nesteidzas” izbraukumiem brīvā dabā sezonas noslēgšanu, pateicībā Dievam par Viņa gādību, ekskursija bija izdevusies, jo ikviens šajā ceļojumā saņēma īpašu Dieva dāvanu savu talantu stiprināšanai.

Mēs atgriezāmies bagāti draudzībā, izziņā, veselības veicināšanā, vēstures zināšanu atsvaidzināšanā un pārliecībā, ka arī šodien Dieva brīnumainie darbi pie cilvēkiem varenī izpaužas. Paldies Ārijai Liepai un viņas komandai, kura rūpējās, lai viss noritētu gludi un saskaņoti ar Radītāja svētību.

Guntra Ruško

Pagrieziens dzīvē

29. septembris bija diena, kurā trīs cilvēki paveica ko īpašu. Valmieras adventistu draudzes baseinā kā apstiprinājumu piedzimšanai no augšienes, slēdzot sirds derību ar Dievu kristībās, apliecināja Aivars, Maija un Ilvars. Viņi pievienojās Smiltenes adventistu draudzei.



Lai nonāktu līdz kristībām, tika pasniegtas Bībeles stundas. Kristīja mācītājs Valdis Zilgalvis.

Kristību svētbūdi īpašu padarīja Valmieras draudzes jauniešu koris. Tas ienesa dzīvīgu atmosfēru un patīkamas emocijas. Jaunkristītos brāļus un māsu sirsnīgi sveica draudzes locekļi, neskopojoties ar ziediem un atmiņu iemūžināšanu fotogrāfijās.

Ingus Elmanis

■ Lūgšanu brokastis Bauskā

3. novembrī Bauskas draudze lūgšanu lasījumus uzsāka ar kopīgām brokastīm. Uz to mūs aicināja draudzes jaunieši. Kad saimnieces agro maltītes galdu sakārtojušas, draudzes jauniešu vadītāja Līviņa aicina atmosties šī gada lūgšanu tēmai „Atmoda un Vārds”. „Atmoda nozīmē atjaunot mūsu skatus uz Jēzu,” – dedzīgi izskan aicinājums nebūt kūtriem savā garīgajā izaugsme. „Mums jābūt atvērtiem kļūt par Dieva instrumentiem Jēzus glābjošās vēsts pasludināšanā,” skan aicinājums, un katram klātesošajam ir iespēja pārdomāt, atskatīties un raudzīties uz priekšu savā garīgajā dzīvē.

Lūgšanu grupiņas vadītāja Daina aicina individuālai pateicības lūgšanai. Un debesīs paceļas karstas pateicības par uzklaustītām lūgšanām, par draudzi, tās vadītājiem, par veselības uzturēšanu, jauniešiem, par mūsējiem svešumā.

Lūgšanu grupiņa piedāvā lūgt par aktuālām tēmām. Es saņemu piedāvājumu „Lai Dievs dāvā mums vēlēšanos sagatavoties dedzīgai liecināšanai.”

Brokastojot rodas plāns nedēļas lasījumu organizēšanai mājas grupiņās. Kaut mani tuvinieki un kaimiņi atsauktos piedalīties gan lasījumos, gan Vārda brīnumainajai un glābjošajai varai!

Uz kopīgām garīgām brokastīm Bauskas draudzē aicināti arī lūgšanu nedēļas noslēgumā.

*Lūgšanu nedēļas dalībniece
Ināra Dimante*



■ Saulkrastos jau svētki

Šā gada 3. novembrī Saulkrastos nesen atklātā “Veselīga dzīvesveida centra” telpās notika svinīgs pasākums sakarā ar bērnu iesvētībām. Bija ieradušies viesi arī no dažādām Septītās dienas adventistu draudzēm. Ievadrunu teica sludinātājs Modris Lapa ar Jēzus vārdiem: “Laidiet bērniņus pie manis.”



Tad priekšā tika aicināta Vagas ģimene: Jānis un Ruta ar savām atvasēm Lieni, Artūru un Raineru, lai iesvētītu bērnus. Tika aicināta priekšā arī Bernhardu ģimene: Raivo un Sigita ar bērniem Markusu, Jāni un Kristīni, un bērni tika iesvētīti.



Tā kā sākās arī lūgšanas nedēļa, tad “Lūgšanas nedēļas lasījumus” atklāja Tekla. Bija arī kopējas dziesmas un lūgšanas.

Valdis Dahs

■ Pļauja un bērni

27. oktobrī Rīgas 7. draudzē notika pļaujas svētki. Ko esam darījuši, cik bagāta ir raža un cik liels pienesums Dievam? Šo jautājumu gaisotnē svētrunā bija iespējams dzirdēt plašu informāciju par Bībeles tulkošanu un būtiskajām atšķirībām starp vecajiem un jaunajiem tulkojumiem. Mēs dzirdējām faktus, kas jāzina katram, kāpēc Aleksandrijas skola ar savu grieķisko filozofiju nostūma malā Antiohijas skolas rūpīgos centienus saglabāt Dieva Vārdu nemainīgu un kāpēc kā sasniegums nosaukta iespēja latviešu jauno tulkojumu lasīt kā romānu vai šokēt lasītāju. Informācija ir pieejama.

Pēc dievkalpojuma draudze pulcējās uz sadraudzības brīžiem. Pēcpusdienas vārdiņš atgādināja, ka visauglīgākā, visatvērtākā mērķgrupa visiem garīgajiem centieniem ir bērni līdz 14 gadu vecumam, un visnozīmīgākais, ko draudze var sniegt, ir ieguldīt savus resursus un darbaspēku savu visjaunāko locekļu dzīvē. Tas ir tieši

tas iemesls, kāpēc gaismas un tumsas valstības tik ļoti investē mūsu bērnos! Klātesošie tika aicināti pārrunāt šādus jautājumus:

- 1) Kas ir tie līdzekļi, ar kuriem strādā ienaidnieks?
- 2) Vai ir iespējams novērst mūsu bērnu interesi un pieķeršanos visam, ko sniedz jaunā pasaule, un kā varam pievērst viņu interesi visam labajam?

Uz pirmo jautājumu ļoti efektīvi atbildēja beigās rādītā filma „Mājas hipnotizētājs”. Tā uz Latviju atceļoja no sludinātāju sanāksmes Slovēnijā. Bet pirms filmas visiem klātesošajiem bija iespējams „atpūsties maķenīt” un neklātienē paceļot pa vientuļām vietām tepat, mūsu Latvijā.

*Maina Roderte
Rīgas 7. draudzē*

Bērni palīdz bērniem



Ziemassvētku laiks nu jau trešo gadu ir īpašs Adventistu draudzēs ar akciju “Bērni palīdz bērniem”, kuru rīkojam sadarbībā ar ADRA Austrija. Šogad akcijā tiks dalītas 3000 Austrijas bērnu paciņas, plānotam sagatavot arī 350 dāvanu paciņas Latvijā. Informācija par līdzdalību dāvanu gatavošanā pieejama pie Adventistu draudžu ADRA koordinatoriem vai draudzes mācītāja. Akcija noritēs divas nedēļas, pirmsziemassvētku



nedēļā no 17.-23. decembrim, kad Latviju apmeklēs ADRA Austrija pārstāvis, un ziemassvētku nedēļā no 24.-30. decembrim. Lai Dievs svētī draudzes, savlaicīgi plānojot, realizējot un veidojot ilgtermiņa sadarbību ar grūtdieņu bērniem un to ģimenēm!

Brīvprātīgo darbs



ADRA Latvija aicina piedalīties pirmsprojekta aptaujas anketā “Brīvprātīgo palīdzība Latvijas slimnīcās 2013”. Visa informācija un aptaujas jautājumi pieejami līdz 2013. gada 5. janvārim interneta vietnē: www.surveymonkey.com/s/ZBNPJSQ Paldies par atsaucību!



RĪGA, CENTRS

Veselības kalpošana Rīgas 1. draudzē aizsākās pirms gada, kad augusta mēnesī Vērmānes dārzā notika veselības izstāde. Tas bija izteikti lietains rīts, kurā apmēram 55 cilvēku komanda no visas Latvijas iekārtoja izstādes vietu. Rīgas centra ielas pludoja kā strauti. Visi bijām izmirkuši „līdz vīlītēm”, daži ar basām kājām, daži



ar gumijas zābakiem, un varēja šķist, ka pasākums ir lemts neveiksmei! Taču mēs nezinājām, ka Dievs bija paredzējis uz šo izstādi atvest vairāk nekā 320 cilvēkus, kas ir Latvijas rekords veselības izstādei. Tā bija īpaša diena, jo katrs no apmeklētājiem veltīja vismaz 30 minūtes, lai ar mūsu komandas cilvēkiem runātu par veselības tēmām un garīgiem jautājumiem. Mūsu pateicība bija liela. Visi apmeklētāji tika aicināti uz veselības kluba atklāšanas nodarbību pēc mēneša. Par lielu prieku uz pirmo tikšanos ieradās 70 cilvēki. Gada garumā viņi klausījās dažādas aktuālas lekcijas par veselību, baudīja kristīgu mūziku un tika iepazīstināti ar Bībeles patiesībām, kuras līdzdalīja draudzes mācītājs Vilnis Latgalis. Ik reizi kluba apmeklētājiem tika dāvināta kāda no grāmatas „Ceļš pie Kristus” nodaļām, ko draudzes jaunieši noformēja kā dāvanu. Īpaša kluba nodarbība bija kopā ar Inesi Ziņģīti, kura stāstīja, rādīja un smīdināja ar savu pieredzi veselības lietās un atklāja īpašo norīvēšanās mākslu. Tajā reizē apmeklētāju skaits sasniedza gandrīz 150! Korintas zālē bija pārpildīta!

Mārtiņš Subatovičs, Rīgas 1. draudze

PROJEKTS ZOSĒNOS

Zosēnu kultūras namā šajā pavasarī norisinājās Veselības izstāde. Tā bija daļa no ADRA Latvija Zosēnu audžu ģimeņu projekta ietvaros piedāvātajiem pasākumiem. Tas savukārt vērsts uz palīdzību audžu ģimenēm, kuras kopā Zosēnos projekta laikā bija 13, apvienojot vienuviet teju 40 audžu bērnus no dažādām Latvijas vietām. Zosēnu audžu ģimeņu projekts, ko organizēja ADRA Latvija, norisinājās no 2011. gada novembra līdz 2012. gada septembrim. Tā laikā ADRA Latvija organizēja vairākas aktivitātes- noritēja akcija “Bērni palīdz bērniem 2011” sadarbībā ar ADRA Austrija, kā arī organizēti vairāki svētku koncerti (Lieldienas, Mātes diena); sadarbībā ar RPIVA Cēsu filiāles psiholoģiskās palīdzības centru organizēts psiholoģiskā atbalsta seminārs audžu vecākiem četru mēnešu garumā; un, visbeidzot, sadarbībā ar biedrību “Latvijas veselības misija” organizēta arī veselības izstāde – ne tikai audžu ģimenēm, aizsniedzot arī zosēniešu pensionārus un vientuļi dzīvojošos. Tieši pēdējie bija visvairāk pateicīgi un izteicās – “Mēs to nevarām aptvert, ka jūs, sveši cilvēki, atstājāt visu un veltījāt savu laiku, lai atbrauktu pie mums te, uz Zosēniem! Pie mums sen nekas tāds nav noticis, kur varam iesaistīties tieši mēs, vientuļie un pensionētie!”.

Interesanti, ka visa projekta aktivitāšu mudināti, vairāki zosēnieši paši izteica interesi par to, kas mēs tādi esam, vai drīkst tuvāk iepazīties ar adventistu mācību? Tam sekoja Cēsu draudzes misijas nodaļas vadītāja Gredzena pašizlīdzīgā iknedēļas kalpošana Zosēnu interesentu grupai 8-15 cilvēku sastāvā ar Bībeles studijām, pēc kā 2012. gada vasarā trīs cilvēki izšķīrās slēgt sirds derību ar dzīvo Dievu, turpat Zosēnos, Gaujas upē, notiekot kristībām Andreja Āriņa vadībā. Šis projekts ir pozitīvs labās prakses piemērs, kā praktiskā palīdzība (labdarība) un veselīga dzīvesveida programma vada cilvēkus pie dziļākās lietu būtības – savas sirds izmaiņas.

Komandā, kas viesojās Zosēnos, darbojās 35 cilvēki no dažādām vecuma grupām un ar daudzveidīgu pieredzi veselības jomā un veselības izstāžu organizēšanā – mediķi, mācītāji, masieri, skolēni, studenti un vēl daudzi citi. Neskatoties uz Zosēniem tipiskajiem laika apstākļiem, uz izstādi bija ieradušies vairāk nekā 50 cilvēku no tuvākas un tālākas apkārtnes.

Līva Priediņa, Konstantīns Reznikovs

RĪGA, PĀRDAUGAVA

Pirms trim gadiem, kad mēs tikām nosūtīti uz Rīgas 7. draudzi, uzzināju, ka jau gadu draudze vada Veselības klubu. Iepriekš bija bijusi Veselības izstāde, un interesenti turpināja 1x mēnesī apgūt veselības pamatprincipus, saņemot garīgo vēsti no Bībeles un iepazīties ar veselīga uztura receptēm, degustējot sarūpēto ēdienu. Tā nodarbības kopā notika divus gadus, vidējais apmeklētāju skaits bija ap 6 no veselības izstādes + kādi draudzes cilvēki.



Paralēli šim klubam Dievs vadīja uz Ziepniekkalna dzīvojamo rajonu ar jaunu Veselības izstādi un lekcijām nedēļas garumā, ko lasīja Latvijas-Amerikas Acu Centra vadītājs no ASV, mūsu brālis dr. A.Giebels. Izstādi apmeklēja vairāk nekā 500 cilvēki, izveidojās Veselības klubušs, kas darbojās pēc tiem pašiem principiem: 1x mēnesī interesenti nāca uz lekcijām par veselību, Bībeli un veselīga uztura receptu iepazīšanu. Iemesls Dieva vadībai uz šo vietu atklājās nedaudz vēlāk – viena no sievietēm bija ilgojusies pēc glābšanas no augšienes, tikai Dievs to zināja, un šogad 1. septembrī viņa slēdza sirds derību ar Dievu kristoties. Darbs turpinājās nu jau citā veselības klubā – Rīgas Sociālā dienesta vadītajā dienas centrā “Ābelzieds”. Tur jau vairāk nekā gadu notiek nodarbības, bet 19. decembrī beigsim ielānoto darbu, lai dotos tālāk. Prāta palicis kāds seniores vērtējums: “Es kā Padomju gados audzis cilvēks neko par garīgiem jautājumiem nezinu, bet kad pienāca mazmeitiņa un sāka jautāt par Dievu, jo skolā tagad ir ticības mācība, tad sapratu, ka ir laiks sākt mācīties un kaut ko par Viņu uzzināt.”

Sigita Peše, Rīgas 7. draudze

KOLKA, DUNDAGA

Jau vairāk nekā mēnesi divas reizes nedēļā Kolkas pamatskolā uz veselības grupas nodarbībām ierodas skolotājas, medicīnas darbinieces, frizieres, zivju pārstrādes cehā strādājošas un citas sievietes, lai fizioterapeita Anša Roderta vadībā kopā kārtīgi pavigrotu. Lai gan plānotais grupas lielums bija 8 cilvēki, nu jau esam izauguši līdz 13, bet interesentu skaits arvien pieaug. Pēc muguras vingrojumu kompleksa veikšanas sēžam uz bumbas un izvingrinām kaklu un plecus. Tad aktīvi izkustamies, veicot smagatlētikas sportistu iesildīšanās vingrojumus(!) un noslēgumā vēl izpildām elpošanas vingrojumus pēc Streļņikovas metodes. Uz Anša jautājumiem, vai nesāp, bieži dzirdama atbilde – vismaz beidzot jūtu, ka man ir muskuļi! Lai gan reāli pirmās spēka pazīmes parādīšoties tikai pēc trim mēnešiem, arī es varu teikt to pašu – beidzot jūtu savus muskuļus! Skolas direktore Antra stāsta, ka elpošanas vingrojumi palīdzējuši viņai atbrīvoties no mistiskām iesnām,

kas mocījušas jau kopš mācību gada sākuma. Savukārt zobārste Inga par vingrošanu ir tik sajūsmināta, ka būtu gatava tam ziedot nevis divus, bet trīs vakarus nedēļā, uz ko Ansis gan noprotēja, jo tas varētu visiem palikt par grūtu.

Šis pasākums ir veselības pasākums un nav saistīts ar garīgiem jautājumiem. Varbūt kādam varētu rasties neskaidrības par to, vai veselības kalpošanai nebūtu jābūt saistītai ar garīgo? Par to lai pastāsta Ansis pats: „Manuprāt, mēs kā kristieši un kā adventisti pārāk bieži savu misiju saistām tikai un vienīgi ar cilvēku ieviešanu draudzē. Ja ir veselības klubs – tad noteikti ir jārunā arī par reliģiskām tēmām. Ja ir ģimenes klubs – tad arī rezultātam jābūt kristītiem cilvēkiem.

Es redzu, ka Dievam ir vajadzīgs, lai mēs pietuvotos sabiedrībai ar savu kalpošanu. „Kur ir kristieši ar gaišajiem prātiem, kas varētu palīdzēt slimajai sabiedrībai tās vajadzībās?” šo spēcīgo jautājumu uzdeva mūsu Dundagas lūgšanas grupas dalībniece Alfa, luterāņu draudzes locekle. Es veselības kalpošanu uztveru kā kalpošanu sabiedrībai, nevis kā slēptu māņu metodi, kā cilvēkus ievilināt draudzē. Tā ir iespēja parādīt, kāds tu esi kā kristietis – draudzīgs, laipns, izpalīdzīgs, pašaieliedzīgs, saprātīgs, vienkāršs, saprotams, atvērts, ieinteresēts sabiedrības labklājībā... Tu iegūsti cilvēku uzticību, draudzību. Tu kļūsti par sāli, bez kā „ēdienam” nav garšas. Cilvēkiem interesē veselības jautājumi, taču, ja mēs šo „labo roku” izmantojam nevis durvju atvēršanai, bet ievilināšanai, kāda tad ir mūsu licība?

Šobrīd man ir tā, ka es nezinu, kā „paņemt pretī” visas misijas iespējas, ko ieraugu savā novadā. Pļaujamā daudz, bet pļāvēju nav! Arī mūsu „lielais” veselības kalpošanas sapnis – dzīvesveida centrs - virzās uz priekšu. Šoruden mūsu projekts centra pabeigšanai ir saņēmis finansējumu. Ja viss izdosies, sākot ar nākamā gada rudenī centrs uzsāks aktīvu darbību. Tas piedāvās iespēju reizi mēnesī septiņiem cilvēkiem grupā piedalīties veselības nedēļā, bet pārējā laikā būs iespējams atbraukt atpūsties individuāli.”

Jana Roderte, Talsu draudze

SALACGRĪVA

Veselības klubā Salacgrīvā ar Dieva palīdzību darbojās kopš 2009. gada. Apmeklētāju nekad nav bijis ļoti daudz (5-10 interesentu, kuri nav mūsu draudzes locekļi + draudzes locekļi), bet esam pateicīgi par katru cilvēku, kuram varam kalpot un darīt zināmus Dieva Vārdā atklātos dzīvības likumus veselībai un labklājībai. Kāda no apmeklētājiem šo klubu nosauca par “izdzīvošanas” klubu laikā, kad visa pasaule ir slima. Šo darbu uzskatām par pienākumu un nenovērtējamu priekštiesību norādīt cilvēkiem uz Lielo Ārstu, kas spēj dziedināt visas kaites.

Lija Sigajeva, Salacā draudze

LIEPĀJA

Darbu Liepājā iesākām 2003. gadā, organizējot sojas pasākumu draudzes lokcekļiem. Sapratām, ka mums ir vajadzīga atbilstoša izglītība. Trīs cilvēki ieguva medicīnisko izglītību, pēc tam devāmies uz Ukrainu mācīties par medicīnas misionāriem. Darbu turpinājām biedrībā „Velte” no 2007. gada, un šajā laikā Liepājā tika organizētas 10 veselības



izstādes, un tās apmeklēja vidēji no 100 līdz 120 cilvēkiem katrā izstādē. Katru gadu pēc veselības izstādēm sākās jauns kulinārijas kurss ar lekcijām.

2010. gadā noorganizējām Liepājā veselības veicināšanas biedrību „Ābolīt's”. Šajā laikā pilsētā ir organizētas 5 veselības izstādes. Esam vadījuši trīs sešu mēnešu veselības kursus. Lekcijās stāstām par astoņiem veselības principiem, slimību profilaksi, kā arī sniedzam garīgo maizi.

2011. gada jūnijā tika organizēts salidojums bijušo kulinārijas kursu apmeklētājiem, kurš notika „Mazklāviņos”, Madzes pag. Kursu dalībnieki guva papildus zināšanas un dalījās savā pieredzē. Šī salidojuma laikā radās doma par „mini sanatorijas” veidošanu. Nu jau divus gadus vasarās mums ir notikušas četras sanatorijas jeb semināri lauku vidē, kuri ilga 10 dienas. Tos kopumā apmeklēja 55 cilvēki. Šo semināru laikā cilvēki baudīja garšīgus, veselīgi pagatavotus ēdienus, mācījās tos paši pagatavot, klausījās lekcijas par veselīgu dzīvesveidu, saņēma masāžas, ūdens procedūras, fitoterapiju un vingrošanu. Bija iespējams arī nūjot. Sanatorijas apmeklētāji saņēma dāvanā mūsu garīgās grāmatas un uzzināja vairāk par mūsu Glābēju.

Biedrība cer uz jaunām telpām, kurās esam ieplānojuši apmācības ūdens terapijā un to praktisku pielietošanu. Sniegt bezmaksas masāžas mazturīgajiem iedzīvotājiem, konsultācijas par veselību, kā arī turpināt iepriekšējo darbu.

*Rigonda Vecvagare, Zigrīda Sproģe,
Maija Šveca*

RĒZEKNE, OZOLMUIŽA

Rēzeknes draudzē jau vairākus gadus ir laba tradīcija – 1 x mēnesī notiek veselības 5-minūte (mini lekcija). Tā notiek pirms svētrunas. Parasti to vada veselības kluba ilggadēja vadītāja – Lita Andrejeva.

Savukārt veselības kluba darbību mūsu draudzē aizsāka Viktors un Vēsma Geides, atbraucot ciemos ar veselības izstādi no Valmieras draudzes kopā ar brīvprātīgo, centīgo draudzes cilvēku komandu. Tas notika 2010. gadā.

Veselības klubs darbojās vēl līdz šim katru otro mēneša svētdienu draudzes telpās. Nedaudz no statistikas. Izstādi apmeklēja tieši 100 cilvēki! Ja kāds lasītājs neizprot sasaisti starp izstādi un klubu, tad tā ir tāda, ka izstādes laikā, cilvēki tiek aptaujami par viņiem interesējošām tēmām un tiek aicināti jau uz konkrētu veselības kluba pirmo nodarbību datumu.

Interesanti bija gan draudzes cilvēkiem, gan atnācējiem. Atziņas praktiskajā darbā: Veselības kluba darbību centāmies organizēt jau iepriekš, bet praktiskas tālredzības trūkuma dēļ tas neizdevās. Redzot Valmieras veselības kluba piemēru, skaidrs ir viens, ka veselības klubs nevar sastāvēt tikai no lekcijas vien. Ļoti labi darbojas kā viens vesels no dažādām jomām – 1) lekcija, jautājumi un atbildes; 2) receptes, degustācijas; 3) uzruna no Dieva Vārda; 4) fiziskās nodarbības.

Esam aicinājuši dažādus vieslektoros, un tas klubu dara tikai bagātāku.

Elīna Ģipsle, Rēzeknes draudze



SIGULDA, LĪGATNE, CĒSIS, ZOSĒNI

Cēsu un Siguldas draudze ir piedzīvojusi, ka veselības kalpošana caur aizlūgšanām par slimajiem, caur veselības izstādēm un veselības klubiem, caur koncertiem, pansionātu apmeklējumiem, caur individuālo palīdzību atkarīgajiem, labdarību un sociālo darbu, caur veselības sabatiem un palīdzību slimniekiem viņu mājvietās ir kā vārti, caur kuriem Dievs atrod ceļu pie cilvēku sirdīm.

Katra vismazākā palīdzība, līdzjūtība, dāvātais prieks, pienestais upuris, līdzdalītā atziņa un iedrošinājums ir izlūgts piedzīvojums ar Dievu!

Sirdij dārgs ir palicis piedzīvojums no pagājušā gada ekskursijas. 67 cilvēki, kurus Dievs bija sapulcinājis Cēsu dievnama pagalmā no dažādām vietām, ar kopīgu lūgšanu tika aicināti doties pretī svētīgai dienai. Patīkami vasarīgais laiks, brīnišķīgā sadraudzēšanās autobusā, bagātinošā veselības augu ekspozīcija Vidrižos, gardās pusdienas, nūjošana un peldēšana Salacgrīvas jūrmalā tika pēkšņi satricināta ar ziņu: “Skrien ātri uz laukumu! Tur nekustīgi gul Rita, jo, ķerot Janīnu, kura paklupa, satraumēja savu muguru!” Nododot cietušo Lielā Ārsta Rokās un neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ziņā, kas aiztraucās uz Valmieras slimnīcu, steidzos atpakaļ pie pārējiem, saucot uz Dievu: “Kungs, kāpēc? Vai tiešām ienaidniekam izdosies iznīcināt prieku un pateicības gaisotni? Kungs, palīdzi Tevi paaugstināt visos apstākļos!” Sirsnīgi lūdzām Dievu! Miers, kāds tika izliets pār klātesošajiem, bija redzama Dieva varenības un klātesamības atklāsmes ne tikai noslēguma vakariņu laikā, bet arī atpakaļceļā, rakstot kopīgo pateicības stāstu. Pateicības stāsts turpinās vēl šodien – paldies Tev Dievs, ka ļāvi piedzīvot sāpīgo pārbaudījumu, lai cilvēku priekšā atklātos Tava mīlestība caur Savu bērnu rīcību pārbaudījumu stundā, kas atvēra 3 sirdis Bībeles izpētei!

Baiba Bērziņa, Cēsu draudze





Diāna Mūrniece
Kārsavas draudzē

Kārsavas draudzes telpu REMONTDARBI PABEIGTI

Mūsu draudzei novembra sākumā aprit jau deviņpadsmit gadi kopš draudzes dibināšanas sākuma. Esam neliela draudze, sastāvam aptuveni no piecpadsmit pieaugušiem cilvēkiem. Un laika gaitā Dieva gara vadībā mūsu draudzei arvien pievienojas mūsu bērni un citi. Bērnu un jauniešu mūsu draudzē ir daudz, esam augoša draudze.

Draudzes pirmsākumos pulcējāmies pilsētas Tautas namā. Vēlāk daudzus gadus īrējām telpas izbijušā pensionātā, kuru arī izremontējām pašu spēkiem un arī ar atsaucīgu cilvēku palīdzību. Kad pensionāta telpas vairs nebija iespējams īrēt, atkal mūs uzņēma Tautas namā. Arī atsaucīga draudzes māsa Marija mūs uzņēma savās mājās. Pēc pāris gadiem bijušais draudzes mācītājs D. Rudzītis vērsās pēc palīdzības un tika piešķirti līdzekļi, par kuriem arī iegādājāmies pašreizējo dievnama ēku. Slava Dievam! Mūsu lūgšanas tika uzklaustītas. Uzreiz arī veicām pirmā stāva remontu un iekopām apkārtni. Tika ieguldīts liels darbs, un iesaistījās visi draudzes locekļi pēc savām iespējām.

Kā jau iepriekš minēju, mūsu draudze pieaug, un arī telpas kļūva par šaurām. Bija jāmeklē risinājums – jāveic remonts otrā stāvā –, taču līdzekļu remontam nebija. Šis jautājums tika nests Dievam priekšā, atkal bija daudz lūgts par to. Pie ziedojumiem ieviesām sadaļu celtniecības fondam, un krietnu laiku arī regulāri ziedojām, tomēr ar to bija daudz par maz.

Mūsu pašreizējais mācītājs Dainis Ulnicāns uzsāka nesavtīgi darboties un iesaistīja atsaucīgus cilvēkus, lai remonts tiktu iekustināts. Tā kā savu līdzekļu pietrūka, lūdzām palīdzību Latvijas Draudžu savienībai. Dievs redzēja mūsu vajadzības, un arī šis lūgums tika uzklaustīts, tika piešķirti gan līdzekļi, gan strādnieki. Diezgan īsā laika periodā remonts tika pabeigts. Tagad otrā stāvā ir telpa mazākajiem bērniem un arī telpa jauniešiem, bet pirmajā stāvā pusaudžiem. Mūsu dievnams nu ir arī regulāri apkurināts, jo otrā stāvā dzīvo mācītājs ar savu ģimeni. Tagad varam netraucēti iedziļināties mācītāja vārdos, jo mazuļu radītā rosība netraucē pārējos.

Visu draudzes locekļu vārdā vēlos pateikties katram, kurš ir pielicis savas pūles, līdzekļus un veltījis laiku lūgšanām, lai remonts tiktu paveikts. Paldies māsām, kuras ar nenogurstošu pacietību uzkopa telpas remonta laikā. Un īpaša pateicība par to Dievam, kurš nepamet neievērotas savu bērnu vajadzības!



Otrā stāvā ir telpa mazākajiem bērniem un arī telpa jauniešiem, bet pirmajā stāvā pusaudžiem.



Mūsu dievnams nu ir arī regulāri apkurināts, jo otrajā stāvā dzīvo mācītājs ar ģimeni. Tagad varam netraucēti iedziļināties mācītāja vārdos, jo mazuļu radītā rosība netraucē.

Sigita Pešele
adventistu Rīgas 7. draudze



VESELĪBA UN VESELĪGS DZĪVESVEIDS. KĀPĒC?

“**V**eselība ir viena no cilvēka pamattiesībām, tā nav tikai slimības neesamība, bet pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, kā dzīves kvalitātes, personīgās un ģimenes labklājības pamats,” – tā rakstīts Vikipēdija vārdnīcā. Veselība un veselīgs dzīvesveids. Kāpēc?

- Lai ilgāk dzīvotu?
- Lai mazāk slimotu, nejustu sāpes un ietaupītu finanšu līdzekļus?
- Lai labāk justos?
- Lai nebūtu par apgrūtinājumu citiem savās vecumdienās?
- Bet varbūt ir vēl kāda cita motivācija veselīgam dzīvesveidam?

Esmu dzirdējusi kādas ārstes praktisko skatījumu par tēmu veselības pasliktināšanās: „Mēs visi mirsim, tāpēc katram taču vajadzīga kāda slimība, ar kuru viņu dabūt zem zemes: infarkts,

insults vai vēzis, tas ir tik vienkārši, dabiskais novecošanas rezultāts.”

Varētu jau piekrist, ka tas ir 1. Mozus 2:17 „...tu mirdams mirsi...” praktisks rezultāts, un neko nedarīt, bet saprāts un ticība Dievam saka, ka tā nebūs parēizākā pieeja dzīvei.

Vai tikai senioriem?

Tieši pirms 3 gadiem Adventes Vēstis 2009. gada oktobra izdevumā 14. lpp. bija rakstīts nedaudz par veselību, un šis citāts man liekas vēl aktuālāks šodien: „Jau vairāk nekā 150 gadus Adventistu Baznīca veselības misijas kalpošanā uzsver holistisko (veseluma) pieeju cilvēka personībai. Prioritātes ir palikušas nemainīgas līdz pat mūsu dienām, jo tām ir bībelisks pamatojums: „Mīļais, es tev novēlu visās lietās labklājību, veselību, lai tu būtu spēcīgs garā.” (3.Jāņa 1:2, NLT – *New*

Living Translation), un tās paspilgtina arī Praviešu Gars: „Pasaulē šodien vajadzīgs tas, ko tai vajadzēja jau pirms deviņpadsmit gadsimtiem – Kristus atklāsme. Ir nepieciešamas lielas reformas, un tikai Kristus žēlastībā iespējams paveikt fizisko, prāta un garīgo atjaunošanu.” (Kristus dziedinošā kalpošana, 143.) Ja mūsu prāts ir skaidrs, ķermenis vesels un sirds pildīta ar žēlastību, tikai tad mēs varam runāt par dzīves pilnību, kurai tikām radīti un kuru Jēzus vēlas mūsos atjaunot.”

“1. oktobris ir starptautiskā senioru diena, un Baltijas valstu senioru forumā “Dzīvo ar prieku” Rīgas Stradiņa universitātes Ģimenes medicīnas katedras profesors gerontoloģijā Jānis Zaļkalns izteicās, ka pēc Apvienoto Nāciju Organizācijas (ANO) datiem, tuvāko 50 gadu laikā sirmgalvju īpatsvars pasaulē varētu pieaugt par 30% līdz

40%. Lai dzīvotu ar prieku un aktīvi novecotu, profesors iesaka Latvijas senioriem pašiem padomāt par savu dzīvesveidu un, iespējams, ieviest tajā pārmaiņas – sākt fiziskās aktivitātes, mainīt ēšanas paradumus, atteikties no kaitīgajiem ieradumiem un pašam prast identificēt nelabvēlīgās lietas, lai no tām atbrīvotos.” (30.09.2012. TV NET portāls.)

Runa ir par dzīves kvalitāti, un ne tikai senioriem, jo cilvēks vispirms ir jauns, tad pusmūžā un tikai tad seniors, un jo ātrāk sāksi ieguldīt veselībā, jo ilgāku laiku varēsi baudīt kvalitatīvāku dzīvi. Tas, ko saka profesors par pārmaiņu ieviešanu fizisko aktivitāšu ziņā, par ēšanas paradumu maiņu un atteikšanos no kaitīgiem ieradumiem, kas ir ne tikai alkohols un cigaretes, bet, piemēram, arī ilgstoši nepietiekams miegs, attiecas uz visu gadu gājumu cilvēkiem. Runa ir par maksimāli labāku dzīves kvalitāti, un jo ātrāk, jo labāk, vismaz to daļu, kuru varam ietekmēt paši, jo ir jau iedzimtības sekas, smaga darba dzīves sekas, lielu emocionālu pārdzīvojumu sekas, kas atstāj pēdas, kuras nevaram ietekmēt.

Veselības jautājums man liekas īpaši svarīgs cilvēkiem, kuri gatavojas satikties ar savu Radītāju, kuri gaida Kristus atnākšanu un gatavojas tam, jo kristieša dzīves kvalitātei ir cits mērs. Dzīves kvalitātes mērs, kuru nenosakām mēs, bet kas ir noteikts Debesīs, svāri, kuri sver un mēra, un kurus tur Dieva roka, tādēļ, manuprāt, mēs nevaram būt pavis-

ši vai vienaldzīgi.

Cik elementāri loģiski!

Kādēļ es atļaujos runāt par šo tēmu? Ir sakrājušies piedzīvojumi un pārdomas, izkristalizējušās atziņas gan no teorētiski lasītā, gan praktiski pieredzētā, un es vēlos dalīties, rosināt domas.

Esmu uzaugusi ģimenē, kurā nebija Bībeles un nebija nekādas veselīgā dzīvesveida atziņas no garīgā skatījuma. Tikai no medicīniskā, un tikai tajos brīžos, kad slimoju, jo 70. – 80. gados, kad pagāja mana bērnība, neviens

nerunāja. Tēvs bija mednieks, tante laukos audzēja cūkas, un, mīlestībā dodot bērniem labāko, ko varēja, mājās vienmēr bija trekna gaļa vismaz 2x dienā. Un tā pagāja pirmie 20 dzīves gadi. Studējot bioloģiju un specializējoties cilvēku fizioloģijā, sāku izprast, cik smalks „mehānisms” ir mūsu organisms, kā šūnu līmenī viss ir noregulēts līdz vismazākajai niansei, un, lai organisms funkcionētu vesels, ir vajadzīgs līdzsvars. Radīšanas brīnums ir prātam un loģikai neaptverams!

Mana pirmā saskare ar veselīgu uzturu

Studējot bioloģiju un specializējoties cilvēku fizioloģijā, sāku izprast, cik smalks „mehānisms” ir mūsu organisms.

Īpaši nerunāja par profilaksi, par preventīvo darbu veselības jomā, par diētām vai ūdens dzeršanas nozīmi. Fiziskai kultūrai jeb sportam skolā gan bija nopietna pieeja, tāpat kā sportam kopumā Padomju Savienībā. Dzirdēju arī par Veselības ministrijas normām, ka bērniem jāpavada 3-4h dienā svaigā gaisā, regulāras zobu pārbaudes skolā, bet tas arī viss.

Lai gan mana māte ir ārste – pediatre, un vēl četri tuvi radnieki ir ārsti, par veselīgu dzīvesveidu neviens ģimenē

bija 1991. gadā ASV, kur uzzināju par terminiem „veģetārietis” un „E vielas”, un to, ka cilvēkam diennaktī nepieciešams uzņemt 1,5-2 litrus ūdens. Kad līdzdalīju ūdens dzeršanas nepieciešamību savai mātei – ārstei, tad viņa savos 50 gados teica: „Cik elementāri loģiski, tiešām, kā es kā ārste to varēju nesaprast agrāk?”

Bez saprašanas

Šis stāsts nebūs par ēšanu, bet tai man jāpieskaras, līdzdalot savas pārdomas par tēmu veselība. 1992. gadā, dzīvojot



Ilgonis Mazjulis

Fiziskās aktivitātes man ir kaut kas ļoti nepieciešams. Kā mums ir nepieciešams atpūsties, ēst, elpot vai dzert, tāpat man ir nepieciešamas fiziskas aktivitātes. Es tām atvēlu 3-4 reizes nedēļā laiku no stundas līdz dažām stundām, lai aktīvi kustētos. Pārsvārā nodarbojos ar skriešanu pa mežu, kur ir klusums, miers un ļoti svaigs gaiss. Pēc tam es jūtu, ka mans organisms strādā kā pulkstenis, ļoti laba pašsajūta, esmu dabas svaiguma un enerģijas pilns. Vēl pozitīvi ir tas, ka, fiziski kustoties, liela daļa muskuļu tiek trenēti (neļauju viņiem snaust), un tas palīdz jebkurā ikdienas situācijā veikt dažādus fiziskus darbus bez veselības problēmām (muguras sāpēm, sastiepumiem).

Skriešanu esmu izvēlējis, jo tas ir sporta veids, kuru praktizējot tiek aptverta lielākā daļa cilvēka sistēmu, muskuļu – visaptveroši. Tas man neprasa papildus laiku, lai kaut kur dotos veikt kādas nodarbes. Salīdzinot ar citiem sporta veidiem, tas neprasa lielus finanšu līdzekļus inventāram.

Kad mūsu ģimenē bērni bija mazi, tad bija brīdis, kad nekā-

dām fiziskām aktivitātēm laiks neatlika. Uz darbu un no darba pārvietojos ar mašīnu, un arī darbs bija mazkustīgs. Kādu dienu, kad nedaudz bija jāpaskrien, lai paspētu uz transportu, sapratu, ka esmu palicis pavisam vārgs, jo sāka sāpēt kājas. Man bija kādi 35 gadi, un sapratu, ka, lai strauji novecotu, jāsāk kaut ko darīt. Tā kā dzīvoju blakus Mežaparkam, tad nolēmu no rītiem veltīt laiku skrējienam pa mežu.

Maratonskrējienu sāku piedalīties kopš 2006. gada, un pavisam nejauši ar domu, ka jāpamēģina. Pamēģināju un, kad pirmo maratonu biju pievarējis, sapratu, ka nav nemaz tik šausmīgi nereāli, kā to biju domājis līdz tam. Skriešanas pozitīvā puse vēl ir tā, ka, ja sanāk aizbraukt uz kādu citu valsti, es vienmēr cenšos paņemt līdzī skriešanas tērpu un paskriet. Tad baudu fiziskās aktivitātes un arī iepazīstu apkārtni. Esmu atklājis, ka šādi varu redzēt un iepazīt konkrēto vietu daudz labāk un tuvāk.

Dievs mums ir devis ķermeni, lai mēs kā labi namturi par to rūpētos, jo tas ir Svētā Gara mājoklis. Kad sajūtamies īpaši labi, vai tad mums negribas slavēt Dievu, cik brīnišķus Viņš mūs ir radījis?!

Kalifornijā, kādu veģetāriešu piemēra iedvesmota, nolēmu pamēģināt, kā tas ir: neēt gaļu? Pirmais, ko izjutu diezgan redzamā veidā – man nebija noguruma pēcpusdienās, jo parasti, kad mazais bērns, ko auklēju, bija jāved uz parku staigāt, es labprāt būtu pagulējusi pēc pusdienām. Izjutu vairāk enerģijas un mazāk noguruma, bet tas bija nepilns gads, un ieraduma dēļ ātri atgriezos atpakaļ pie ierastā uztura, lai gan Kalifornijā bija daudz riekstu, augļu un dārzeņu.

Nākošā ievērojamā pieredze bija Latvijā, kad iepazinot ar Bībeli un man norādīja, ka radīšanas diēta ir vegāns uzturs. Es gribēju paklausīt Bībeles ideālam un gadu biju pilnīga 100% vegāne. Tikai 1994. gadā ar skolotājas algu 38 Ls pēc nodokļu nomaksas (toreizējā minimālā alga) un pilnīgi bez nekādas saprašanas par sabalansētu uzturu tas beidzās ar ārsta apmeklējumu, jo organismam trūka olbaltumvielu. Es vienkārši biju atteikusies no dzīvnieku izcelsmes produktiem, bet zināšanu un naudas trūkuma dēļ nebiju tos aizvietojuši ar augu olbaltumu saturošiem produktiem. Es atgriezos atpakaļ pie vecā, ierastā uztura. Mani argumenti vēlāk bija piemēri, ka Jēzus pats cepa zivis uz ugunsкура saviem mācekļiem un arī Lieldienu jēru lika sagatavot vakariņām. Tikai gadiem ejot un lasot arvien jaunu informāciju par to, kā mūsdienās audzē lopus, putnus un zivis pārdošanai – ar hormoniem, antibiotikām un dzīvnieku olbaltumu saturošu barību, lai panāktu lielāku kaujamo masu īsākā laikā ar pieaugošu peļņu gadu no gada paredzētajā biznesa plānā, es sapratu, ka pirms 2000 gadiem zivīm Galilejas ezerā un aitām Izraēlā noteikti tā visa nebija, tāpēc tik droši Jēzus varēja tos pasniegt saviem draugiem. Ko Viņš liktu gatavot šodien?

Veselības atslēga

Jā, mēs esam tālu no Ēdenes, ģenētiskās iedzimtības ziņā ļoti tālu, visu paaudžu grēku sekas un neveselīgā dzīvesveida sekas koncentrējas nākošajā paaudzē kā sniega bumba, kas veļas no kalna un atspoguļojas arī organisma spējā uzņemt uzturvielas. Ir vajadzīga liela gudrība un saprāts, lai sabalansētu Ēdenes diētu mūsdienās, bet es zinu, ka tie, kam tas izdodas patiešām teicami (un tādus es zinu tikai dažus ārzemēs un Latvijā), tie staro gan fiziski, gan Kristus mīlestības pārveidotā raksturā no vitalitātes, kas viņos plūst.

Ir pagājuši vēl 20 gadi manā dzīvē, kur robežšķirtne starp pirmajiem 22 un otrajiem 20 bija ilgas pēc Radītāja, pēc Viņa patiesības, pēc Kristus piedošanas un žēlastības, pēc apziņas, ka neesi viena un neesi nejaušības dēļ uz šīs zemes, ka būs diena, kad es satikšos ar savu Radītāju un Jēzu Kristu, kura dēļ šī tikšanās būs iespējama.

Šajos 20 gados es esmu centusies sakārtot savus ieradumus pēc iespējas vairāk saskaņā ar veselīgu dzīvesveidu, bet daudz vēl ir jāreformē, īpaši atpūtas, svaiga gaisa un fizisko aktivitāšu ļaunatjumā. Kāpēc? Dzīves kvalitātes dēļ.

Tīrs gaiss, saules gaisma, mērenība, miers, kustības, pareizs uzturs, ūdens, uzticība dievišķajam spēkam – tie ir patiesie dziedniecības līdzekļi.

Kristum piederoša cilvēka dzīves kvalitātes dēļ, lai būtu enerģija un prieks pavadīt laiku, iepazīstot savu Dievu, un būtu enerģija un prieks šo pieredzi sniegt tālāk citiem.

Š.g. 27. oktobra sabata Bībeles izpētes materiālā sākumskolas vecuma bērniem bija citāts skolotājiem no Adventistu Bībeles komentāriem 5. nod. 310. lpp.: „Vēl mums uzbrūk ikreiz, kad sajūtamies vāji, kad iespēja krist ir vislielākā. Tāpēc ikdienā vajag uzturēt fizisku, intelektuālu un emocionālu spēku augstā līmenī. Viss, kas šos spēkus vājina, samazina spēku cīnīties pret kārdinājumu. Tādas lietas kā pārstrādāšanās, nepietiekama fiziskā slodze, pārēšanās, nepareiza diēta, nepietiekošs miegs samazina prāta spējas un emocionālo komfortu un atver ceļu uz dvēseli tās postītājam. Nebeidzamas domas par vilšanos, sakāvi un aizvainojumu arī negatīvi ietekmē dzīvi. Mums ir jāvērs savas domas uz debesīm un jāpiepilda saprāts tikai ar to, kas ir īsts, godīgs, tīrs un mīlošs. Mums jāuztur savs ķermenis tā, kā to prasa fiziskie likumi, tāpēc ka nav iespējams cienīt mūžīgo, nepievēršot uzmanību esības dabiskajiem likumiem.” Šie vārdi, manuprāt, atklāj kaut ko ļoti būtisku. Nostāties cīņā pret kārdinājumu ir iespējams tikai ar ticību, ka Kristus upura dēļ es varu uzvarēt, un lūgšanu, bet tam ir vajadzīgs spēks.

Lūgšana ir mums atstātais saziņas veids ar Dievu paralēli Bībeles Vārdam. Ma-

na vecmāmiņa, kas arī bija ārste un viena no pirmajiem radiologiem Latvijā 20.-tos gados, man iedeva veselības atslēgu – lūgšanu, manas garīgās veselības atslēgu, caur kuru es atradu Dievu. Dzimusi 1901. gadā, viņa nodzīvoja 98 gadus un atstāja man vislielāko mantojumu – viņa iemācīja man lūgšanu. Manuprāt, pēc Kristus upura temata nav svarīgāka temata Bībelē kā lūgšana, jo caur lūgšanu cilvēks nāk pie Dieva un caur lūgšanu paliek. Ja mūsu lūgšanas ir traucētas, jo mums nav spēka, nav enerģijas, nav prieka ilgoties pēc šī klusā laika kopā ar Dievu, jo kādi

veselības principi ir atstāti novārtā, tad mūsu garīgā veselība ir tuvu katastrofai. Neapmierinātība un depresija, neziņa un bailes, nomāktība un bezspēcība vēl vairāk ietekmēs mūsu fizisko veselību, un iestāsies „vāveres ritenis” jeb dažiem sajūta, ka esi ielikts centrifūgā uz ātrāko režīmu.

Veselība un skaidrs prāts

1. Pētera 4:7, 8 ir teikts: „Bet visu lietu gals ir tuvu klāt pienācis. Tad nu topiet saprātīgi un skaidrā prātā, lai jūs varētu Dievu lūgt.” Ticīgam cilvēkam, kas gatavojas satikties ar savu Radītāju, ir vajadzīgs skaidrs prāts, lai varētu Dievu lūgt. Dzīves kvalitāte: fiziskā, emocionālā, intelektuālā un garīgā, tas ir iemesls, kāpēc mums jāreformē savi dzīvesveida ieradumi. Kādam varbūt vajadzīga atteikšanās no kafijas, kas liek sirdij strādāt nedabiski paātrinātā ritmā un izvada kalciju, paaugstinot osteoporozes risku, kādam jāsamazina uzturā cukurs vai tauki, kādam jāatsakās no vēlām vakariņām, kādam no TV seriāliem un tajā atspoguļotā grēka, kas aizņem prātu, gaidot nākošo sēriju, kādam no datora atkarības, kādam vairāk svaigs gaiss vajadzīgs, kādam atpūta un nakts miegs, kādam jāieplāno fiziskās aktivitātes, un kādam, ja būsīm atklāti, arī no alkohola vai cigaretēm, tā varētu ilgi rakstīt, bet mēs katrs zinām, kas mums katram jāsakārto, lai mūsu fiziskā un garīgā veselība uzlabotos Dievam par godu un cilvēkiem par svētību.

Mani ļoti uzrunā Bībeles vārdi no 1.Ķēniņu 3:5 – 14, kad Kungs Salamanam sapnī jautāja: “Saki man, ko lai Es tev dodu?” un Salamans atbildēja – “...gaišu sirdsprātu, lai... varētu atšķirt labu un ļaunu.” Cik augstu Kungs novērtēja šo lūgumu? To varam izlasīt 11., 12., 13. un 14. pantā. Izlasiet! Mūža dienu pagarinājums ir Debesu Tēva ziņā. Mūsu ziņā ir vēlēties atšķirt labu no ļauna, izprast taisnību un tai paklausīt, un dzīvot kā Dieva draugiem, mācekļiem, lieciniekiem.

Kāds sakars veselībai ar skaidru prātu? Mūsdienu zinātnes un medicīnas attīstības skatījumā bērnišķīgs jautājums, vai ne?

“Galvas smadzeņu nervi, kam ir sakars ar visu organismu, ir vienīgais vidutājs, caur kuru Debesis var sazināties ar cilvēku un ietekmēt visu viņa dzīvi.” (E. Vaita, Liec.dr. 2. sēj., 347. lpp.)

“...intelektuālās un garīgās spējas lielā mērā ir atkarīgas no fiziskā spēka un aktivitātes. Viss, kas veicina fizisko veselību, veicina arī stipru prātu un līdzsvarota rakstura attīstību. Bez veselības neviens nevar pilnīgi izprast vai izpildīt savus pienākumus pats pret sevi, citiem cilvēkiem vai pret savu Radītāju. Veselību vajadzētu sargāt tikpat rūpīgi kā raksturu.” (E. Vaita, Audzināšana 199.)

“...veselības reforma ir daļa no triju eņģeļu vēsts, un ar to ir saistīta tik cieši kā roka ar ķermeni.” (E. Vaita, Liecības dr., 1.sēj., 486.)

Šie ir tikai daži citāti, bet pasaka daudz, jo ko tad ietekmē veselība? Prātu + emocijas + uzvedību un nosaka uzskatus →vērtības→ dzīves veidu.

Galvas smadzeņu frontālā (pieres) daļa ir atbildīga par plānošanu, organizēšanu, paškontroli, morāliem spriedumiem, izvēli un uzmanību, tādēļ Dievam ir tik ļoti svarīgi, lai mums būtu skaidrs prāts. 8 veselības pamatprincipi ir: “Tīrs gaiss, saules gaisma, mērenība, miers, kustības, pareizs uzturs, ūdens pielietošana, uzticība dievišķajam spēkam – tie ir patiesie dziedniecības līdzekļi.” (E. Vaita, Dziedināšanas kalpošana, 127.)

Kad es pārdomāju, ko vēl Bībele atklāj saistībā ar veselību, prātā nāk divi ļoti svarīgi piemēri: Daniels atklāsmi par to, kas „notiks laiku beigās” (Daniela 2:28) saņēma pēc tam, kad bija 10 dienas ievērojis Ēdenes diētu. Sakritība? Nejaušība?

Un otrs piemērs: Jēzum pēc kristībām – pirmais kārdinājums, kas bija jāuzvar, kas tas bija?

„No visām atziņām, kuras varētu apgūt no mūsu Kunga pirmās lielās kārdināšanas, neviena nav tik svarīga kā mācība savaldīt savas tieksmes un kaislības. Ar nesātības netikumu sātans cenšas izpostīt garīgos un tikumiskos spēkus, ko Dievs cilvēkam devis kā visdārgāko dāvanu. Tā cilvēks zaudē spēju novērtēt mūžības lietas.” (LI, 87.lpp.) „Jo tuvāk mēs nākam laika beigām, jo lielāki būs sātana uzbrukumi saistībā ar ēstkāri.” (LD3, 492) Sakritība? Nejaušība?

Uzturs ir tikai viens no 8 veselības pamatprincipiem, un “ēšana un dzeršana nav Debesu valstība”, bet uzturs un nakts atpūta ir mūsu fiziskās dzīvības pamats, tāpēc visvairāk no visiem 8 principiem par to runā, aizmirstot, ka gaiss, gaisma, ūdens un kustības arī ir

vitāli svarīgi fiziskai veselībai, kā arī paškontrole jeb atturība un uzticība Dievam.

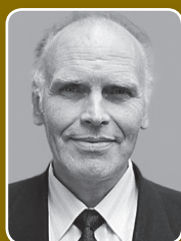
Kas mani kavē?

Es gribētu aicināt katru pārskatīt savu dzīvi un ieradumus Bībeles gaismā un saprātīgi konstatēt, kas ir tas, kas mazina, vājina manu veselību, kas kavē manu lūgšanu laiku, kas ietekmē to, ka mans prāts nav tik mozs un skaidrs, ka man nav spēka pavadīt laiku kopā ar Dievu, klausoties viņa klusajā balsī, un smelt no Viņa Vārda spēku. Kurš no astoņiem veselības principiem netiek ievērots manā dzīvē un mazina manu dzīves kvalitāti kopā ar Dievu un līdzcilvēkiem? Man personīgi tās bija vakariņas ap 20:00 un vēlāk, kuru dēļ es no rīta nejutos izgulējusies un atspirgusi un kuru dēļ man nebija spēka piecelties agrāk, lai varētu Dievu lūgt. Šajā vasarā Dievs deva uzvaru, un es pateicos, ka Viņš izcīna cīņu mūsu vietā, ja mēs parādām neatlaidīgas ilgas pēc Viņa un neatlaižam Viņa roku.

Apustulis Pāvils raksta par to, kā gaidīt Kristu, kā gatavoties satikt savu Radītāju:

“Bet par laiku un stundu, brāļi, man jums nav jāraksta... Jūs visi esat gaismas bērni un dienas bērni. Mēs nepiederam ne naktij, ne tumsai. Tāpēc negulēsim kā pārējie, bet būsīm nomodā un skaidrā prātā. Bet mēs, kas piederam dienai, būsīm skaidrā prātā!” 1. Tesaloniķiešiem 5: 1, 5, 6, 8.

Pētera 1. vēst. 4:7,8 ir teikts: „Bet visu lietu gals ir tuvu klāt pienācis. Tad nu topiet saprātīgi un skaidrā prātā, lai jūs varētu Dievu lūgt.”



Andrejs Āriņš

Manuprāt, mūsu dzīves pirmais solis ir izvēlēties būt veseliem. Savā laikā Jēzus, redzēdams slimnieku guļam, zinādams, ka viņš jau 38 gadus bija gulējis nevesels, pat tad saka slimajam: “Vai tu gribi vesels kļūt?” Protams, maz ir to, kuri nevēlētos

būt veseli. Bet, kad sastopamies ar vislabākajiem veselības uzturēšanas un ārstniecības līdzekļiem, tad bieži dabiskie dziedniecības līdzekļi paliek teorijas līmenī, bez praktiskā pielietojuma. Ar vārdiem apliecinām, ka gribam būt veseli, bet parasti veltam pārāk maz vērības veselības saudzēšanai. Daudz vieglāk ir novērst slimību nekā to izārstēt. Katra cilvēka pienākums paša un cilvēces labā ir izzināt dzīvības likumus un apzinīgi tos ievērot.

Personīgi es vēlos būt vesels un Dieva atvēlēto dzīves laiku lietoju, lai domātu par veselību un mūžīgās dzīvības jautājumiem. Vislabāk šajā Dieva dotajā dzīves laikā dzīvot

veseliem, laimīgiem, mīlot Dievu, sevi un līdzcilvēkus. Mīlestībā kalpojot citiem, mēs iegūstam prieku, kurš ir vislabākās zāles mūsu ķermenim.

Šogad oktobrī svīnu savu 18 gadu jubileju, kopš saņēmu dievišķo dziedināšanu, kuru baudu visu šo dzīves laiku, jo ieķīlāju smagā auto avārijā un nokļuvu slimnīcā, reanimācijā. Tagad pievēršu uzmanību īpaši uzturam (esmu veģetārietis no 1969. gada), kustībām, atpūtai un, protams, attiecībām ar Dievu, ņemot vērā Viņa padomus, pašam ar sevi, ģimeni, draudzi un līdzcilvēkiem. Priecājos par labu imūnsistēmu, jo paaugstinātu ķermeņa temperatūru atceros pirms 32 gadiem. Visbeidzot, mācos priecāties par šeit atvēlēto dzīves laiku, mācos veselīgi domāt, elpot, ēst, dzert, darboties un arī atpūsties. Esmu izvēlējis būt vesels, meklēju pareizo līdzsvaru starp Dieva meklēšanu, lūgšanu, vispārcilvēcisko domāšanu un saskaņotu dzīvi ar ticību. Pateicos par vecāku un draudzes locekļu ikdienas aizlūgšanām, jo Dieva padomi un klātesamība ir visu panākumu atslēga.



Arvīds Irmejs
ķirurgs, medicīnas zinātņu doktors, Paula Stradiņa
klīniskās universitātes slimnīcas krūts slimību centra
vadītājs; vadošais pētnieks, RSU Onkoloģijas institūts

VESELAM GARAM – VESELA MIESA

Dzimušam un uzaugušam Padomju Savienībā kā pirmais par fiziskās un garīgās veselības saistību nāk prātā sauklis “veselā miesā vesels gars”. Un liekas – kas gan tur slikts? Gan miesa vesela, gan par garu padomāts! Nevar par zemu novērtēt ietekmi, kādu šis sauklis ir atstājis daudzu cilvēku izpratnē par fiziskās un garīgās veselības saistību.

Vai tiešām veselā miesā vesels gars?

Meklējot šīs izpratnes pirmsākumus, kultūras vēstures mājas lapā <http://kulturasvesture5.blogspot.com> sadaļā par antīkās Grieķijas un Mazāzijas vēsturi (~1000 gadus pirms Kristus) atradu šādu citātu: „Atcerēsimies taču mazliet vēlāk tapušo saukli – „veselā miesā vesels gars”, kurš apgriezta otrādi līdz tam pastāvošo gudrību – veselam garam atbilst vesela miesa.” Var secināt, ka tālā senatnē cilvēku izpratnē vispirms bija vesels gars, kam atbilst vesela miesa. To arī apliecina šī



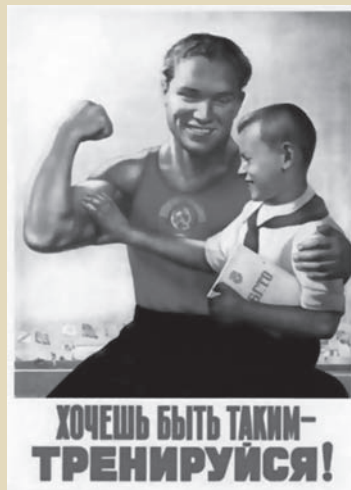
laika autoritāte Salamans: „Neliecies sev pārmērīgi gudrs esam, bet bīsties To Kungu un vairies no ļauna. Tās būs zāles tavai miesai, kas dziedina un atspirdzinās tavus kaulus.” Tikai pēc tam sengrieķu kultūrā šo jēdzienu sakarība tika apgriezta otrādi – „veselā miesā vesels gars”, kad izteikti sāka dominēt perfekti izkopta ķermeņa kults, par ko liecina līdz mūsdienām saglabājušies senās Grieķijas mākslas priekšmeti.

Sauklis „veselā miesā vesels gars” ir vēlāk kultivēts arī citās kultūrās un sabiedrībās, kur svarīgāk par garīgumu ir miesas skaistums, veselība un spēks. Tā bija komunisma un ateisma ideoloģijas būtība, kad arī slimajiem un kropliem sabiedrībā nebija vietas – vispirms miesa un tad gars. Tomēr kristības pamatprincips ir apgriezti pretējs – vispirms gars un tad miesa. Mūsu fiziskā veselība nevar būt šķērslis garīgumam un attiecībām ar Dievu.

Zinātne par ticību un veselību

Interesējoties par ticības un veselības saistību, ieskatījos prestižākajā medicīnas zinātnisko rakstu datu bāzē PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>). Šajā datu bāzē tiek publicēti tikai tie zinātniskie pētījumi, kas atbilst noteiktām kvalitātes prasībām. Liels bija mans pārsteigums atklājot, ka pasaules zinātniskajā sabiedrībā ticības un fiziskās veselības saistība tiek jau ilgstoši pētīta ar neiedomājamu interesi. Minēšu tikai dažus piemērus. Ir atkārtoti pierādīts, ka ticība

Dievam ir saistīta ar labākiem ārstēšanas rezultātiem psihiatrisko slimību, īpaši depresijas gadījumā. Ugandā veiktais pētījums musulmaņu un kristiešu kopienās, analizējot ticības saistību ar HIV inficēšanās risku, konstatēja, ka, ja cilvēks praktizēja lūgšanu vienatnē, tas bija saistīts ar zemāku HIV inficēšanās risku. Kāds cits pētījums no Āfrikas atklāja, ka HIV inficētām sievietēm ticība Dievam ir noteicošais spēks cīņā ar slimību. Tas mazina kauna traipa efektu un veicina garīgo, fizisko un prāta veselību. Pētnieki no Austrālijas ir konstatējuši, ka aizlūgšanas uzlabo vēža slimnieku garīgo veselību. Un kas ir būtiski – pētījumi runā tieši par garīgās veselības ietekmi uz fizisko.



Fiziskās veselības nozīme

Veselības vērtību pārvērtēt nav iespējams. Biežākais novēlējums mūsdienās ir tieši veselība, nereti piebilstot, ka, ja būs veselība, tad būs viss pārējais. Arī Adventistu Baznīcas unikālais veselīga dzīvesveida mantojums ir neapstrīdams un pasaulē atzīts. Kaut vai atcerēsimies rakstu par ilgdzīvotājiem populārajā žurnālā *National Geography* (2005. gada novembris), kur Kalifornijas Septītās dienas adventisti bija minēti kā viena no pasaules ilgdzīvotāju grupām.

Mēs labi zinām, ko vajag dzert, ko un kā ēst, cik gulēt un cik kustēties, tomēr to izdarīt ir daudz grūtāk nekā pateikt. Daudzi, iespējams, ir piedzīvojuši izmisumu un bezspēcību, lai uzturētu normālu ķermeņa svaru, ievērotu kādu veselīga dzīvesveida ieradumu vai atbrīvotos no neveselīgiem paradumiem. Lieta kļūst vēl nopietnāka, ja šo principu ievērošanu saista ne tikai ar fizisko, bet arī garīgo veselību. Tiek izdarīts spiediens, ka, nedzīvojot veselīgi, cilvēks ne tikai riskē saslimt ar dažādām slimībām, bet, iespējams, arī attiecības ar Dievu un izredzes nokļūt Dieva Valstībā ir apdraudētas.

Garīgums un miesa Bībelē

Izrādās, ka senās pasaules gudrība „veselam garam atbilst vesela miesa” ļoti skaidri ir atklāta arī mūsu Kunga Jēzus Kristus mācībā. „Un, ļaudis atkal pieaicinājis, Viņš tiem sacīja: „Klausieties Mani visi un saprotiet. Nekas cilvēku nespēj sagānīt, kas no ārpuses viņā ieiet, bet, kas no cilvēka iziet, tas viņu sagāna. .. Vai jūs nesaprotat, ka tas, kas no ārpuses ieiet cilvēkā, nespēj viņu sagānīt? Jo tas neieiet viņa sirdī, bet vēderā, un iziet ārā, tā šķīstot katru barību.” Un tad viņš teica: „Kas no cilvēka iziet, tas sagāna cilvēku. Jo no iekšienes, no cilvēka sirds, iziet jaunas domas, izvirtība, zādzība, slepkavība, laulības pārkāpšana, alkatība, ļaunprātība, viltība, izlaidība, skaudīga acs, zaimošana, lepnība, mulķība. Viss šis ļaunums nāk no iekšienes un sagāna cilvēku.”” (Mk. 7:14-23; šeit un turpmāk jaunais Bībeles tulkojums)

Domu apmaiņa ar farizejiem sākās, kad farizeji atklāja, ka daži Kristus mācekļi ēd maizi ar netīrām, tas ir, nemazgātām rokām. Kristus labāk par jebkuru zina, cik svarīgi siltos laika apstākļos ir nomazgāt rokas pirms ēšanas. Palestīnā ir labvēlīgs klimats dizentērijas, holēras un citu infekcijas slimību izplatībai, ja netiek ievērotas elementāras higiēnas normas. Kristus labāk par jebkuru zina, ka trekni dzīvnieku valsts produkti aizdambē sirds asinsvadus, radot infarkta, insulta un pēkšņas nāves risku. Tomēr apzināti, šķiet, pat ar pārspīlējuma palīdzību uzsvārs no fiziskās veselības tiek pārcelts uz garīgo. Uzmanība no ēdiena tiek pievērsta mūsu apslēptajai garīgajai pasaulei un savstarpējām attiecībām. Kristus saka, ka pasaulei ir vajadzīgi kristieši, kas Dieva spēkā ir atbrīvoti no ļaunām domām, laulības pārkāpšanas, alkatības, skaudības, lepnības un mulķības.

Arī apustuļu pieredze Jeruzālemes koncilā; apustulis Pāvils vēstulē romiešiem 14. nodaļā un vēstulē kolosiešiem palīdz skaidri saskatīt lietu svarīgumu: kristiešu galvenais uzdevums ir sludināt ticību Kristum un savā dzīvē atklāt Svētā Gara spēku; tad arī Gara augļi – tai skaitā savaldība, kas ir viens no fiziskās veselības pamatiem – neizpaliks.

Noslēdzot īsu pārskatu par fizisko un garīgo veselību Jaunajā Derībā, vēlos citēt apustuļi Pāvili: „Ja jūs dzīvojat pēc mīessas, jūs mīrsiet. Bet, ja jūs mīessas darbus Garā nonāvējat, jūs dzīvosiet.” (Rm 8:13)

Draudze, Evaņģēlijs un veselīgs dzīvesveids

Šodien sabiedrībā ir daudz informācijas par veselīgu dzīvesveidu – masu mediji, svara vērotāji, citas sabiedriskas un reliģiskas organizācijas, medicīnas iestādes (attēlā lapas labajā malā redzamajam sirds veselības plakātam manā slimnīcā katru dienu garām paiet simtiem cilvēku), bet vēsti par to, ka Jēzus Kristus ir atrisinājums ikviena cilvēka lielajām dzīves problēmām, dzird maz. Kristus evaņģēliju mūsu vietā nepasludinās neviens cits.

Saistība starp fizisko un garīgo veselību gan zinātnē, gan Bībelē ir acīmredzama, tomēr svarīgi ir saprast lietu secību. Ne visiem cilvēkiem šajā dzīvē ir lemts piedzīvot veselu miesu visa mūža garumā. Citiem šāda laime nav dota vispār. Iemesls var būt no cilvēka atkarīgs un neatkarīgs. Turpretim ticības dāvanu un Svēto Garu Dievs ir apsolījis visiem, kuri to vēlas. Ticēsim, ka tas pats spēks, kas uzmodināja Kristu no mirušajiem, ir pietiekošs, lai palīdzētu ikvienam no mums staigāt jaunā dzīvē. Bez Kristus spēka nav iespējams īstenot tos garīgās un fiziskās veselības principus, ko atklāj Svētie Raksti.

Būsim godīgi pret sevi un citiem – mēs ļoti labi protam uz-

skaitīt mūsdienu gaļas un zivju produktu trūkumus, bet maz runājam par to, cik nekvalitatīvi ir augļi un dārzeņi, kas ir pieejami veikalā un tirgū. Kā augļi un dārzeņi tiek audzēti, kā zaļi novākti, kā vairākas nedēļas atrodas transporta konteineros, ķīmikāliju apsmidzināti utt. Mēs elpojam vienu gaisu, mūs apspīd viena saule, mēs nevaram daudz izvēlēties ūdeni, ko dzeram, un šīs lietas ar katru brīdi kļūst arvien samaitātākas. Globālās pārtikas industrijas mērķis nav cilvēku nodrošināt ar veselīgu uzturu, bet vairāk nopelnīt, lielā mērā uz kvalitātes rēķina. Diemžēl pilsētnieki ir pilnīgi no tā atkarīgi. Tāpēc veselīga uztura īstenošana praksē kļūst arvien grūtāka un daudzām sociālām grupām pat neiespējama. Vienīgais, kas paliek nemainīgs, ir Gara auglis – savaldība jeb ēst ar mēru.

Šodien mūsu zemē un pasaulē nav vajadzīgi cilvēki, kuri tikai māca, kā pareizi un veselīgi dzīvot. Ir vajadzīgi cilvēki, kuru dzīvē atklājas Kristus spēks, kuri palīdz citiem ieraudzīt Kristus pievilcību un spēku, kuri kopā ar Kristu piedāvā risinājumus cilvēku problēmām. Ir labi, ka Adventistu Baznīcai ir veselības klubi, bet neaizmirsīsim par tiem, kuri ir saslimuši un atrodas slimnīcās. Pasaulē daudzi kristieši iesaistās brīvprātīgo darbā slimnīcās, kur bieži trūkst palīdzīgas rokas, lai kādu slimnieku aizvestu uz izmeklējumu vai citu nodaļu, kādu palīdzētu pagrozīt, lai nerastos izgulējumi utt. Domāju, ka šobrīd Latvijā slimnīcās ir atbilstoša situācija, lai šādu brīvprātīgo kustību attīstītu (*tam vairāk pievērsīsim uzmanību nākamajā AV numurā – red.piezīme*). Rīkojot veselīga ēdiena gatavošanas nodarbības, padomāsim, vai mūsu pagastā, pilsētā nav kādi cilvēki vai ģimenes, kuriem tajā dienā vispār nav ko ēst. Mācot, ka alkohols un narkotikas ir sliktas, padomāsim, ko varam darīt šo nelaimīgo, atkarības dzīvojošo cilvēku labā. Izrādās, ka Latvijā, piemēram, vairs nefunkcionē šļirču apmaiņas punkti narkomāniem. Šo uzskaitījumu var turpināt vēl un vēl. Iespējas palīdzēt ir gandrīz neierobežotas. Kristus misijas pamatprincips – atrasties tur, kur cilvēkiem ir problēmas. Būsim arī mēs kristieši, kuri atrodas tur, kur cilvēkiem ir problēmas. Bieži vien tās ir vietas un lietas, kas atrodas ārpus mūsu komforta zonas.

Jaunā derība atkārtoti skaidri saka, ka cilvēka glābšanai nav nekādu priekšnoteikumu, kas saistīti ar ēšanu un dzeršanu. Dieva spēks bija pietiekošs, lai uzmodinātu Kristu no nāves. Kristus spēks ir pietiekošs, lai izglābtu un pārveidotu veselus un slimus, resnus un tievus, alkohola degradētus un atturībniekus, pārēdušos un badā esošos. Nekas, neviens un nekādi apstākļi nevar un nedrīkst šķirt cilvēku no Dieva mīlestības.

Mans sapnis par savu draudzi ir, lai cilvēki kā Šebas ķēniņiene no tālienes dzirdētu par Kristus mīlestību, spēku un Kristus Garu, kas valda mūsu vidū. Un tad, iepazīstoties tuvāk, cita starpā ieraudzītu un novērtētu, ko tad šie Kristus kalpi ēd un dzer.



niers tā kā... sirdī plūst!
niers tā...
niers tā k...
niers tā k... sirdī plūst!

Īstā gaisma jau spīd jeb TICĪBAS FESTIVĀLS 2012

20. oktobris, pl. 16:00, Rīga, Baznīcas iela 12a – vairāk nekā simt jauniešu, vairāk nekā 250 latu saziēdoti mācītāja Almanta Liepiņa atveseļošanās procesam, tāda ir šī gada Ticības Festivāla bilance, un tas nav viss.

Pagājis ceturtais Ticības Festivāls, tagad ir laiks pateikt Paldies!

Paldies par kopā būšanu, paldies par prieku, paldies par koncertu un vadīšanu Ievai un Gerdai, par skanīgām dziesmām un skaņdarbiem paldies – Līvai, Miķelim un meitenēm mūziķēm, brāļiem Agnim un Arnoldam, Edgaram, Alisei, Evijai un Agatei, Liepājas draudzes jauniešiem, Korintas draudzei. Paldies viesiem, kas slavēja Dievu ar gospelmūziku – LELB Jauniešu centra Gospelkorim.

Par aizkustinošiem Ticības Festivāla stāstiem paldies – Intai, Līvijai, Ainim, Kristai! Par labdarības izsoles vadīšanu – paldies tiek ikgadējam izsoles vadītājam ar iemaņām – Arnim; Kristai un Rūdim – par palīdzību organizatorisku jautājumu risināšanā. Paldies puišiem, kas palīdzēja tehniskos jautājumos – Sandim, Emīlam, Ainim, Armandam, Mārim, Paulam un Robertam!

Paldies visiem, kas nav pieminēti, bet dažādi palīdzēja, lai Festivāls izdotos!

Īpašs paldies LDS par atbalstu Festivāla organizēšanā!

Paldies, paldies Tev, ka Tu dalījies ar savu ticību, mīlestību, savu sirdi un bijī klāt šajā tik svarīgajā notikumā! Uz tikšanos jau nākamajos pasākumos! Atceries – īstā gaisma jau spīd, šodien un tagad!

Adventistu Baznīcas
Jauniešu nodaļa





Lolita Grāvīte

Siltās čības karsta sirds

Ticības festivāla 2012 moto bija "Īstā gaisma jau spīd", un šis 20.oktobra vakars bija laiks, kad to no sirds izjutu. Korintas zāle bija starojošu cilvēku pilna, gaišais prieks mirdzēja acīs sennesatiktiem draugiem atkal tiekoties, satraukums staroja no to acīm, kuriem jau tūlī jākāpj uz skatuves, lai slavētu Dievu.

Šogad koncertā piedalījās ne vien Adventistu jaunieši no dažādām pilsētām, bet arī LELB jauniešu centra gospelkoris, kuru priekšpildnās un enerģiskās dziesmas bija kā brīnišķīgs atgādinājums tam, ka mūsu Dievs ir Prieka Dievs.

Turpretī Evijas un Agates duets bija mana Dieva gaismas pielietā miera osta – tik skaists izpildījums un dompilnas dziesmas liek man sev solīt, ka noteikti jābūt klāt nākamajā koncerta, kurā šīs meitenes dziedās.

Ticības festivāls jau nav tikai par to gaismu, kuru iegūstam mēs, atkal tiekoties un kopīgi slavējot, tie jau četrus gadus ir pasākumi, kuros tiek lūgti ziedojumi, lai iznestu gaismu pasaulei, jo tieši to Jēzus mūs aicina darīt. Iepriekšējos

gados tika palīdzēts slimnīcas bērnu nodaļai un trūkumā nonākušām ģimenēm, bet šis gads man šķita vēl jo īpašāks, jo mēs – jaunieši – sanācām kopā, lai atbalstītu Almantu Liepiņu un viņa ģimeni. Liela daļa no mums viņus pazīst un ir iemīļojuši. Es reiz bieži ciemojos viņu mājās un vienmēr tur jutos gaidīta. Un tieši tāpēc pirmo reizi biju sagatavojusi mantas labdarības izsolei un atlikusi naudu, lai ko nopirktu. Izsoles laikā zālē valda jautrība un dzīvesprieks, tika solīts, pārsolīts, un, ja kāda budžets bija par īsu, lai tiktu pie kārotā, tad citi ar patiesu prieku atdeva savu naudu, lai tikai palīdzētu gribētājam tikt pie kārotā. Es tā iedevu naudu kādam puisim, lai viņš tiktu pie adītām čībām, un pašās izsoles beigās, kad nu tika izsolītas čības manam izmēram, mana draudzene naudu deva man. Tā nu katru dienu uzvelkot savas siltās čības – man ir karsta sirds, jo atceros šo mīlestības pilno devīgumu. Un kāds mans draugs mani pārsolīja cīņā par mobilo telefonu, ne jau tāpēc, ka viņam bija vajadzīgs jauns telefons, bet tāpēc, lai varētu vairāk dziedot. Ieguvis telefonu, viņš to tūlī uzdāvināja man, lai piepildītos mans plāns to uzdāvināt savai mammai. Es zinu, ka ikreiz, kad telefons iezvanīsies, arī viņai būs karsta sirds, atceroties, kā šis telefons nonāca pie viņas... un šādi pasaulē izplatās gaisma.



Piektā jauniešu konference ar nosaukumu "Augstāk, vēl augstāk" no 12. līdz 14. oktobrim notika Cēsīs

Konferences pamatā bija E. Vaitas citāts no grāmatas "Audzināšana" 19. lpp.: "Augstāk, nekā sniedzas visaugstākās domas, sniedzas Dieva ideāls Viņa bērniem. Dievišķīgums – Dieva līdzība – ir mērķis, kas jāsasniedz." Konferences galvenā tēma bija izcilība. Šoreiz dalībnieki varēja klausīties Jan Harry Cabungcal iedvesmojošās uzrunas par izcilības tēmu ("Izcilība identitātē", "Izcilība mērķī", "Izcilība uzticībā"). Jans runāja aizrautīgi par Dieva Vārdā atklātajām patiesībām un dedzīgi liecināja par saviem piedzīvojumiem kopā ar mīlošo Glābēju.

Sabatā pēc dievkalpojuma bija dzīves mainošā iespēja doties evaņģelizācijā no mājas uz māju. Daudzi dalībnieki atgriezās ar lieliskām liecībām. Citiem šķita, ka nav nekādu panākumu, ja tika minēts Dievs, bet "Kristus pats nenoklusēja nevienam vārdam no patiesības, bet Viņš to vienmēr sacīja mīlestībā" (E. Vaita, "Laikmetu ilgas", 284. lpp.). Mēs reti redzēsim

augļus jau uz šīs zemes, bet mūsu Debesu Dievs zina, ko esam darījuši no visas sirds.

Dalībnieki varēja klausīties arī Kraig Harnett aizraujošo semināru "Finanšu Bābele", kas bija par simboliem, kas tiek izmantoti finanšu pasaulē. Ak, cik daudzas zīmes liecina par sātana darbību mūsu zemē, mums pašiem to nenojaušot! Abos vakaros katrs varēja izteikties kādā no 14 mazajām grupām. Tas bija kas unikāls Jauniešu Konferencēs. Bet, kā zināms, draudze darbojas visefektīvāk, ja tās locekļi piedalās mazajās grupās. Šoreiz katram bija iespēja ko teikt – dalīties savos piedzīvojumos un pārdzīvojumos, kā arī izteikt savas lūgšanu vajadzības un lūgt.

Svētdienā dalībnieki varēja doties uz semināru par sevis izvēlēto kalpošanas veidu. Tā bija brīnišķīga pieredze, kas katram personīgi lika pārdomāt savas kalpošanas iespējas un veidus, kā to uzlabot.

Lai gan šī bija piektā Jauniešu Konference, tomēr katru reizi tās īpašās vēsts dēļ tā noteikti liek no jauna pārdomāt savu dzīvi un personīgās attiecības ar Radītāju. Dievs vēlas, lai mēs darbotos pēc iespējas efektīvāk un vairāk tiektos pēc izcilības. Augstāk, vēl augstāk!

Maija Pauliņa





ES ESMU TAS, KAS ES ESMU



Krā: Kāpēc tu esi tāds domīgs, Krū?

Krū: Es domāju par DIEVU.

Krā: Un ko Tu domā par DIEVU?

Krū: Es domāju par to, kāds VIŅŠ īsti ir? Es, piemēram, esmu dažreiz draudzīgs, dažreiz ķildīgs, citreiz paklausīgs, citu reizi atkal nē.

Krā: Citreiz tu esi slinks un arī netaisnīgs.

Krū: Jā, bet ne vienmēr. Es domāju par to, ka mēs, redzi, mēdzam kļūdīties, bet DIEVS ir TĀDS, kurš nekad nekļūdās. VIŅŠ visu zina vislabāk.

Krā: Man šķiet, to nevar neviens. Tāpat kā neviens nevar zināt pilnīgi visu. Pat vis visgudrākais cilvēks nē.

Krū: DIEVS vienmēr ir draudzīgs, vienmēr darbīgs un laipns. VIŅŠ nekad nav skaudīgs vai lepns. VIŅŠ katram vēl visu pašu labāko.

Krā: Jā, un vēl VIŅAM ir bezgala daudz dāvanu visiem, visiem.

Krū: Un tās domātas, lai mēs varētu ar tām iepriecināt citus, vai ne?

Krā: Jā, uz VIŅU var droši paļauties, jo VIŅŠ nekad, nekad nemānās un nav netaisnīgs.

Krū: Citreiz ir tik grūti saprast, kā DIEVS var visus, visus mīlēt. Kad kaimiņu vārnu puika Fredis kaujas vai apsūkājas un mēdās, tad man ir grūti noticēt tam, ka DIEVS mīl arī viņu.

Krā: Jā, un kad tu toreiz apēdi visus manus cepu-

miņus un nočiepi un saplēsi manas krellītes, man arī likās pilnīgi neiespējami tas, ka DIEVS tevi varētu mīlēt.

Mamma: Bet patiesība ir tā, ka arī mūsu nedarbu brīžos DIEVS mūs nepārstāj mīlēt, tikai VIŅAM tad ir noskumusi sirds.

Krū: Iedomājies, cik milzīga, varena un sirsnīga ir tāda mīlestība.

Krā: Re, kā iznāk, kad domājam par DIEVU, kāds VIŅŠ ir, tad kopā sanāk visas tās pašas labākās un vērtīgākās īpašības.

Mamma: DIEVS par Sevi saka: ES ESMU tas, kas ES ESMU. Un VIŅŠ ir vislielākā un vērtīgākā MĪLESTĪBA, visuzticamākais Draugs.

Krū: Tas, kurš dod spēku.

Krā: Un prieku arī.

Krū: DIEVS arī ārstē tos, kuri saslimuši. VIŅŠ ārstē arī noskumušu sirsnību.

Mamma: Jā, VIŅŠ ir Lielais Ārsts visiem, kuri uz VIŅU paļaujas. Atcerieties, mēs reiz runājām, ka VIŅŠ ir Dzīvības maize, Dzīvības devējs visiem un visam. VIŅŠ ir arī īstais Ceļš un Patiesība.

Krū: Ja tā padomā, tad patiesībā tas ir liels gods būt draugos ar tādu brīnišķīgu DIEVU.

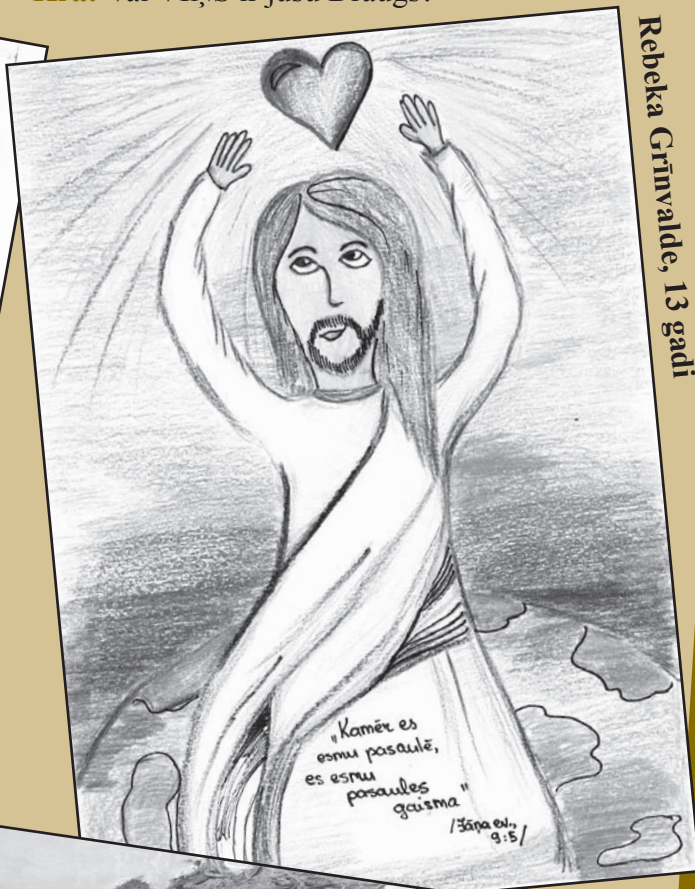
Mamma: Tā gan. Ja dzīvojot šo draudzību neie-gūstam, tad pašu vērtīgāko esam pazaudējuši, vai ne?

Krū: Man gribas vēl padomāt par to, kāds ir DIEVS.

Mamma: Un jums, bērni? Vai jūs arī varat nosaukt īpašības, kuras piemīt mūsu TĒVAM Debesīs?

Krā: Vai VIŅŠ ir jūsu Draugs?

Amanda Sproģe, 13 gadi



Rebeka Grīnvalde, 13 gadi

Šajā gadā mēs iepazīnāties ar septiņiem „ES ESMU”, ko Jēzus ir teicis, kas Viņš ir. Atceries zemāk rakstītās atziņas un izvēlies dzīvot, kā Jēzus mācījis!

- Tā kā Jēzus ir Pasaules Gaisme, es varu būt svece, kas apgaismo citiem ceļu pie Viņa.
- Tā kā Jēzus ir manas Durvis, es varu būt durvju sargs, kas aicina citus ienākt Dieva ģimenē.
- Tā kā Jēzus ir Dzīvības Maize, es varu būt kviešu grauds, kas sevi atdod, lai paēdinātu citus ar Viņa Vārdu.
- Tā kā Jēzus ir mans Gans, es varu būt uzticīgi sekojošs jērs un arī gana palīgs, kas palīdz rūpēties par citiem jēriem.
- Tā kā Jēzus ir Ceļš, Patiesība un Dzīvība, es varu iet Viņa ceļu, turēties pie Viņa patiesības.
- Tā kā Jēzus ir īstais Vīnakoks, es varu būt svētīts zars, saņemot barības vielas no Viņa un pagodinot Viņu ar paklausīgu dzīvi.
- Tā kā Jēzus ir Augšāmcelšanās un Dzīvība, es varu priecāties Viņa dotajā jaunajā dzīvē tagad un uzticēt Viņam mūžīgo dzīvi.
- Tā kā Jēzus, lielais ES ESMU, ir, bija un vienmēr būs, tāpēc ka Viņš izdzīvoja patiesu un piepildītu dzīvi šeit, uz zemes, es Viņā varu būt paties un godīgs.



Beāte Rause, 12 gadi



Lāsma Slaidiņa, 7 gadi



Intervēja
Baiba Bērziņa

JAUNAIS SĀKUMS, KAS NEBEIDZAS

Intervija ar bijušo Latvijas Adventistu Baznīcas vadītāju Viktoru Geidi un viņa dzīvesbiedri Vēsmu Geidi, kas jau daudzus gadus aktīvi popularizē Jauno Sākumu – veselīga dzīvesveida principus.

Kurā brīdī Dievs jūsu sirdīs lika ilgas – lūgt no Viņa spēku veselīga dzīvesveida principu īstenošanai dzīvē?

VĒSMA: Es daudz biju dzirdējusi stāstām, klausījies ierakstus, piedalījies semināros par veselīgu dzīvesveidu. No sākuma man tā bija tikai teorija, kuru interesanti un patīkami paklausīties. Bet tad arvien vairāk un vairāk es visā tajā ieklausījos, līdz brīdim, kad man pašai radās problēmas ar veselību. Es varētu daudz par to pastāstīt, bet tā jau būtu garāka saruna, un es pieņēmu lēmumu lūgt no Dieva spēku radikāli kaut ko mainīt. Vispirms dažus mēnešus es viena pati. Pēc tam, kad ar Viktoru kopā bijām Lietuvā Esteres Lietuvides organizētajā vasaras nometnē, mēs sapratām, ka mēs abi vēlamies šo Jauno Sākumu, jo par to īstenībā runā Bībele. Tā kā to devis ir Dievs, mēs apzināti vēlējamies pieņemt šo Viņa dāvanu.

Mēs sapratām, ka tas mums ir vajadzīgs.

VIKTORS: Savulaik, kad atgriezies no Krievijas pilsētas Tjumeņas, saslimu ar botkinu. Pēc iznākšanas no slimnīcas abi ar Vēsmu aizbraucām pie profesora Lināra, jo viņš bija viens no tā laika speciālistiem tieši jautājumā par uzturu tiem, kuri ir pārslimojuši šo slimību. Kad iegājām profesora Lināra kabinetā, viņa pirmais jautājums bija, vai man ir Bībele un vai es zinu, kas tur ir rakstīts par taukiem? Atbildēju, ka zinu. Tad viņš jautāja mums abiem: vai esam gatavi ņemt vērā viņa padomus, ja nē, viņš nekavēs laiku nekādām pārrunām. Mēs apliecinājām, ka tieši tādēļ esam atbraukuši, lai viņu uzklaušītu un ņemtu vērā. Zināmā mērā šo tikšanos varam uzskatīt par noteiktu izmaiņu sākumu mūsu domāšanā attiecībā uz uzturu. Iezīmējās šādas lietas: vairāk zaļba-

rības, sautētus dārzeņus, neko ceptu, izvairīties no taukiem un nekad nedzert tūlīt pēc ēšanas vai ēšanas laikā. Bija jāatsakās arī no zupām, jo tā arī, pēc viņa vārdiem izsakoties, ir dzeršana ēšanas laikā.

Pēc apmēram 15 gadiem, kad iepazināmies ar Jaunā Sākuma 8 veselības principiem, mēs kļuvām par sirdī pārliecinātiem sekotājiem un tādi esam vēl šodien. Un tas attiecas ne tikai uz uzturu, bet arī uz kustībām, atpūtu, saules gaismu, atturību un visu pārējo, kas šajos punktos ir minēts.

Ir pagājuši jau vairāki gadi. Vai redzat atšķirību – pirms un pēc?

VĒSMA: Vistiešāko. Ja man pirms tam ļoti sāpēja un tirpa kājas, un es biju pārliecināta, ka tā tam jābūt, man ar to jāsamierinās un jāsadzīvo, jo tāpat bija arī manai mammai, tad pēc kāda laika es brīnījos, kas noticis ar manām

kājām. Esmu aizmirsusi par tām. Uz roku pirkstiem man bija izauguši divi skaisti, bet sāpīgi radziņi. Arī tie pazuda. Arī pašsajūta bija pavisam cita. Man likās, ka esmu kļuvusi jaunāka. Tās tādas praktiskas lietas. Mēs varbūt bieži sagaidām dziedināšanu, lai varētu turpināt dzīvot nepareizi, bet tas nav Jaunais Sākums. Tā ir pilnīgi jauna domāšana, jauns dzīvesveids, kas nes jaunu dzīves prieku un enerģiju.

VIKTORS: Vēlos teikt, ka Dievs ir parādījis sevišķu žēlastību. Savā raksturā esmu bijis liels stūrgalvis, un, ja Dievs būtu atļāvis tā turpināt, tad varbūt jau sen mans skrējienis būtu beidzies. Šodien man ir pavisam citas sajūtas, cits dzīves prieks un vēlēšanās iet vēl tālāk. Ja šis uzsāktais dzīvesveids būtu tukša sile, tad gan kā pazudušais dēls es celtos un ietu atpakaļ, bet tas ir kaut kas brīnišķīgs. Gadiem ilgi, es pat neatceros, kad tas sākās, mans vēders vienmēr atgādināja par sevi ar nemiņīgām, bet noteiktu sāpēm pēc ēšanas. Tās kļuva par manas dzīves normu. Šodien varu teikt, ka tā ir reta parādība un tikai tad, kad pats varu vainot sevi, ar kaut ko izjaucot labo kārtību.

Kā tas ir ietekmējis Jūsu attiecības ar Dievu?

VĒSMA: Es jau sacīju, ka dzīvesveida reforma nāk no Dieva un vienīgi no Viņa. Mēs Bībelē atrodam pamatojumu visiem šiem astoņiem veselības principiem, par kuriem runā Jaunais Sākums. Es biju priecīgi pārsteigta, ka tik tiešā veidā Dievs man to atklāja. Man bija skaidrs, ka ārstēšanu izdara tikai Dievs. Viņš vienīgais var dziedināt. Bija bezgala liela palāvība uz Viņu, jo sapratu, ka nav dzīvē tādas situācijas, no kuras nebūtu izejas. Turklāt cilvēki bieži vien spiež mūs kaut ko darīt vai nedarīt, bet šeit es ar visu savu būtņi izjutu, ka Jaunais Sākums neko neuzspiež man darīt pret savu gribu. Man bija tāda vārdos neizsakāma brīvības sajūta un prieks pieņemt šo Dieva doto dāvanu un pateikties par it visu Viņam, vai tā būtu ūdens glāze, vai ābols, vai saules stari, vai gaiss, ko elpoju. Gribas arvien tuvāk un tuvāk būt Viņam, vairāk un vairāk iepazīt šo mīlošo Tēvu, kas katru brīdi ir gatavs man dot to, kas manā dzīvē ir vajadzīgs.

VIKTORS: Es varu izteikt tikai savu cilvēcīgu sajūsmu par to ceļu, pa kuru Dievs mani ir vadījis. Kad mana māte man stāstīja par manu piedzimšanu,

kad ārsts bija teicis: “Nu, šis jau nav dzīvotājs, jo viņa sirds nepukst, bet virinās.” Šodien es varu teikt, ka man ir vienalga, ko tā dara, bet es dzīvoju. Es vēl vairāk uzticos Dievam, jo saprotu pilnībā, ka tas ir bijis Viņa prāts, lai arī mana dzīve ieietu šī Jaunā Sākuma gultnē. Es vēl vairāk Viņam pateicos par to, ka Viņš, man dāvinādams Vēsmu, ir dāvinājis ne tikai labu sievu, mīļu māti mūsu bērniem, bet dāvinājis brīnumu, kuras sirdī deg šīs veselīgās dzīves principi un kura vienmēr aizrauj līdzī arī mani. Uzskatu, ka tikai Dieva lielajā mīlestībā esmu piedzīvojis jau tik daudz gadu. Un savā necieņas apziņā gribas teikt: „Nu, varbūt pietiek, pietiek, es jau tāpat Tavu mīlestību nespēju izmērot.”

Kas ir tas, kas jūsu sirdīm liek degt par to, lai pēc iespējas vairāk cilvēku iepazītos ar veselīga dzīvesveida principiem?

VĒSMA: Sajūtot šo lielo pārmaiņu, ko mūsu dzīvē ir ienesusi dzīves reforma, nav iespējams klusēt. Gribas, lai arvien vairāk un vairāk cilvēku uzzinātu, ka neviens cilvēks nevar iedot mums to, ko Dievs mums dod ar šiem astoņiem veselības principiem, turklāt neko sarežģītu, ko mēs nevarētu izpildīt.

VIKTORS: Ir skaista liecība par Jēzu Mt. 9:36 – „Un, kad Viņš ļaužu pulkus redzēja, sirds Viņam par tiem iežēlo-

jās, jo tie bija novārdzināti un atstāti, kā avis, kam nav gana.” Cilvēki arī šodien ir slimību novārdzināti. Un es ticu, ka Dievs arī mūsu sirdīs ir ielicis kaut mazu daļiņu no šī žēluma. Ja jau Kristus noliecās tik zemu, lai dziedinātu, lai iepriecinātu, piesenot neizsakāmi lielu upuri, tad kas gan ir tas, ko mēs piesenam? Tas nav upuris, bet priekštiesība.

Varam teikt tikai pateicību Dievam, ka Viņš mūs tur cienīguš šai kalpošanai un devis tik daudz, daudz mīļu, labprātīgu palīgu, kuri vienmēr ziedojas līdzī šajā kalpošanā.

Vai jums ir kāds īpašs piedzīvojums, darbojoties veselības izstādēs un veselības klubos?

VĒSMA: Augusta mēnesī Valmierā bija veselības izstāde, uz kuru piecu stundu laikā atnāca 170 cilvēku. Pie visiem stendiem stāvēja rindas, lai gan komandā strādāja 40 cilvēku, kuri tiešām strādāja ļoti apzinīgi, ļoti veikli, izrādot katram apmeklētājam sirsnīgu mīlestību. Man tiešām prieks par manu komandu, kas visu savu sirds siltumu ieliek šai darbā. Sevišķs prieks par jauniešiem, kuri sapratuši šī darba vērtību un nozīmīgumu. Viņu parastais jautājums drīz vien pēc aizvadītas izstādes: „Kad un kur būs nākošā izstāde?”

Septembra mēnesī klubiņa nodarbības



Veselības izstāde Valmieras drāmas teātra telpās šogad 5. augustā.



Medmāsa Ieva Sprance un ārste Baiba Kreitenberga veselības klubīnā Valmierā.

nenotika. Gribējās mazu atelpu, par ko nācās dzirdēt daudzus kāpēc. Oktobra mēneša pirmajā svētdienā kā parasti atkal pulcējāmies uz klubiņa nodarbībām. Starp kārtējiem klubiņa apmeklētājiem bija daudz jaunu seju. Iepriekšējās reizēs iesākām vienmēr ar tēmu apmeklētāju garīgajai veselībai. Šajā reizē nolēmām to nedarīt. Kad pēc mūsu ārstes Baibas Kreitenbergas prezentācijas „Vadlīnijas visam mūžam” pārrunājām par nākošajām tēmām, kas interesētu apmeklētājus, no visām zāles pusēm skanēja lūgums Viktoram turpināt runāt par cilvēka garīgo veselību. Šie cilvēki bija sapratuši, ka viņiem ir vajadzīgs Dievs.

VIKTORS: Katra tikšanās reize ir īpaša un neatkārtojama. Kad kādai, kura ir nopietni slima, pateicu, lai uztic savu dzīvi Kristum un ka es par viņas lūgšu, viņa asarām plūstot apkampa un pateicās. Nākošā tikšanās reizē viņa izteica sirsnīgu pateicību par aizlūgšanām. Parasti mēs dalāmies ar klubiņa apmeklētājiem arī par garīgo veselību un kopā pielūdzam, un viņi par to ir priecīgi. Jā, tiešām visi klubiņa apmeklētāji ir īpaši, un katra tikšanās reize man personīgi ir īpašs piedzīvojums, un es šos cilvēkus, kuri ir kļuvuši ļoti mīļi, gaidu ar sevišķu prieku sirdī, ticot, ka tas ir Dieva izvēlēts ceļš, lai viņus vispār kādreiz sastaptu un ar viņiem dalītos Dieva mīlestības atziņā un lūgšanās.

Dažkārt veselīga dzīvesveida īstenošana un veselības kalpošana tiek pārprasta un varbūt kāds par to vairs nevēlas neko dzirdēt. Kāpēc tas tā notiek?

VĒSMA: Man ļoti žēl, bet jāsaka, ka veselīga dzīvesveida īstenošana tiek pārprasta tieši no draudzes locekļiem, jo nav viegli mainīt savu dzīvesveidu un domāšanas ieradumus. E. Vaita raksta:

„Ārstnieciskais misijas darbs ir evaņģēlija labā roka. Tas ir nepieciešams Dieva lietas attīstībai...” Ārstnieciskais misijas darbs ietver sevī daudz vairāk par to, ko esam varējuši uzsākt Latvijā, bet, ilgojoties pēc tālākas Dieva vadības, mīlošiem kristiešiem, kuru sirdīs degtu palīdzēt šīs pasaules slimniekiem, un vērojot, cik atsaucīgi ir klausītāji mūsu klubīnos – veselīga dzīvesveida reformai –, bieži rodas sāpe sirdī, kāpēc tie, kuri šo vēsti bieži vien zina jau no bērnības, ir vienaldzīgi pret to. Tāpēc gribētos, lai vairāk tiktu runāts tieši mūsu dievkalpojums par šī darba nozīmi un daudzveidību gan mūsu pašu labā, gan to cilvēku labā, kuri ir ap mums.

VIKTORS: Es domāju, ka vienīgā kļūda var būt, kad cilvēki grib pārspēt Dievu un nedod izvēles brīvību, bet izdara kaut kādu spiedienu. Iespēja pārprast arī būs vienmēr, kamēr šis darbs tiks darīts. Tie, kuri nevēlēsies izmainīt savu dzīvi, arī drīzi vien nevēlēsies dzirdēt, jo Kristus pretinieks darīs visu, lai viņi vienmēr pārprastu. Jēzus teica Jāņa 8:32 – „Un jūs atzīsiet patiesību, un patiesība darīs jūs brīvus.” Atzīt nav tikai krāt zināšanas par kaut ko. Ādams atzina Ievu, un sekoja nākošās paaudzes. Atzīt patiesību nozīmē darīt to, bet ne tikai filozofēt par to. Ieteikt es gribētu: „Dzīvojiet tā, kā jūs citiem mācāt, un nepazaudējiet mīlestību pret tiem, kuri jūs nepieņem”.



Feldšere laborante Sanita Kaimiņa un anestēzijas māsa Daiva Jevdokimova nosaka holesterīna un glikozes līmeni asinīs.



Kā liepājnieki runāja MĪLESTĪBAS VALODĀS

Pilsētā, kurā piedzimst vējš, kurā dzīvo cilvēku mežs un kur joprojām telefonisti stabos sēž, rudens lapu zelta laikā satikās pāri ar mērķi bagātināt savas attiecības, ar uzdevumu – izzināt savu un sava partnera primāro mīlestības valodu.

20. oktobrī viesnīcā Amrita norisinājās jau otrais pasākums „Runāsim mīlestības valodās” (par projektu varat izlasīt AV septembra numurā). 16 drosmīgas liepājnieku ģimenes mācījās mīlestības bagātināšanās skolā, apgūstot mīlestības valodu teorētiskās un praktiskās atziņas. Ikvienam bija iespēja noskaidrot savu primāro mīlestības valodu un apliecināt to savam partnerim kā nozīmīgu izteiksmes un uztveres veidu.

Ja ir runa par mīlestību, šķiet, visi vairāk vai mazāk ir noformulējuši tās būtību. Piemēram, to, ka mīlestība ir dzīves skaistākais piedzīvojums, vai to, ka mīlestība ir divas sirdis, kas sit vienā ritmā. Vēlme justies mīlētam un pieņemtam ir fundamentāla, jo mīlestība un pieņemšana izceļ labāko cilvēkā. Viena no mīlestības brīnišķajām šķautnēm ir atklāt spēju runāt mīlestības valodās, tas nozīmē, lai Jūsu mīlestība tiek saņemta un saprasta.

Laulību konsultants Gerijs Čepmens uzskata, ka ir 5 veidi, kā cilvēki izsaka un saprot mīlestību. Tās ir piecas mīles-

tības valodas:

Apliecinājuma vārdi – skaļi izteikti komplimenti un atzinības vārdi ir spēcīgs un pozitīvs saziņas veids.

Kvalitatīvi pavadīts laiks – nedalīta uzmanība savam partnerim tam paredzētajā laikā.

Dāvanu saņemšana – vizuāli mīlestības simboli.

Mīlestības darbi – kad darbība runā skaļāk par vārdiem.

Pieskāriens – spēcīgs mīlestības nesējs, kas ļauj partnerim justies mīlētam.

Ar lielu aizrautību pasākuma dalībnieki iesaistījās praktiskajās meistarklasēs, vingrinoties runāt un mīlēt visās piecās valodās. Tas bija iespēju laiks, lai atklātu un pārliecinātos par savas un partnera mīlestības valodas aktualitāti, izrunāt atšķirības un atklāt veidus, kā veicināt labo vienam otrā.

Liepājnieku ieguvumi, piedaloties mīlestības bagātināšanas programmā: kopā pavadītais laiks, radošās meistarklases, darbs vienam ar otru, pozitīva gaisotne, stāsti un efīdes mīlestības valodu izziņāšanā, vadītāju komandas entuziasms.

Liepājnieki vēlas, lai Latvijā būtu stipras ģimenes un lai šādus pasākumus būtu iespējams apmeklēt pēc iespējas vairāk ģimenēm/pāriem.

Jautājumi pārdomām Tev, lasītāj:

- Vai Tu esi domājis, ko Tev nozīmē mīlestība?
- Vai Tu zini, kura ir tava primārā mīlestības valoda? Un kurā no minētajām valodām runā Tavš partneris?
- Lai tavās attiecībās nezustu romantiska mīlestība, vai Tu esi gatavs iemācīties partnera primāro mīlestības valodu un izvēlēties tajā runāt?

Ja esi ieinteresēts uzzināt vairāk, iesakām izlasīt G. Čepmena grāmatu „Piecas mīlestības valodas”.

Informāciju par „Pāru dienu” pasākumiem vari uzzināt interneta vietnē www.paru.nometne.info

Lai Dievs palīdz katram vienam atklāt mīlestību tā, lai tā būtu saprotama un pieņemama!

Sanita Pavāre
Ģimeņu kalpošanas nodaļa

JAUNUMS!



**Trīs
lieliskas
Bībeles uzlīmju
grāmatas
ar stāstiem par
Jēzu, Daniēlu
un Mozu.
Katrā
grāmatā ir
vairāk nekā 70
uzlīmes, kas
palīdzēs bērniem
piedzīvot
senos notikumus
atkal un
atkal.**



Izdevniecības PATMOS grāmatu galds Rīgā, Baznīcas ielā 12a
un grāmatnīca "Amnis" Lāčplēša ielā 37