

Adventes Vēstis

2022
FEBRUĀRIS
313

SEPTĪTĀS DIENAS ADVENTISTU
LATVIJAS DRAUDŽU
SAVIENĪBAS IZDEVUMS

**Emociju toni,
to ietekme
uz veselību
un Bībeles
padomi**

51. PSALMS

KORONAVĪRUSA
KRĪZE: COVID-19
PROFILAKSE
PAPLAŠINĀTĀ
SKATĪJUMĀ

**Kurš būtu
vislielākais un
visbriesmīgākais
grēks?**

**Bērniem:
Ticības varonis Ēnohs**

**Jauniešiem:
Fiziskās aktiviātes**

Saturs:

- 04** LATVIJAS ZIŅAS
Ziemassvētki Mazsalacā un Salacgrīvā
- 06** LATVIJAS ZIŅAS
“Dzīvības” grāmatu namiņš Ērgļos
- 07** AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS
Kurš būtu vislielākais un visbriesmīgākais grēks?
- 08** VĀRDS MĀCĪTĀJAM
51. psalms
- 12** DZĪVESSTĀSTI
Ceļš 50 gadu garumā
- 14** TĒMA
Koronavīrusa krīze: Covid-19 profilakse paplašinātā skatījumā
- 16** PA BĪBELES LAPPUSĒM
Bībele un ebreju pasaules uzskats. 5. daļa
- 18** VALODAS STŪRĪTIS
Ar LIELO vai mazo 2
- 20** VESELĪBA
Emociju toni, to ietekme uz veselību un Bībeles padomi
- 22** JAUNIEŠIEM
Fiziskās aktivitātes
- 25** BĒRNIEM
Ticības varonis Ēnohs

Adventes Vēstis ir Septītās dienas adventistu Latvijas draudžu savienības izdevums.

Reģistrācijas apliecības Nr. 1918.

Iznāk reizi mēnesī. Tirāža: 700 eks.

Galvenā redaktore: Anitra ROZE

Redakcija: Agris BĒRZIŅŠ, Elvīra GRAKOVIČA,
Vineta KRAULIŅA, Vilnis LATGALIS,
Māriete LIPSKA, Andris PEŠELIS.

1. vāka foto Lilita Baumanē, momenti.lv

Dizains un makets: Libri Style SIA

Izdevējs: SDA Latvijas draudžu savienība

Adrese: Baznīcas iela 12A, Rīga, LV-1010

E-pasts: adventesvestis@inbox.lv

Iesūtītos materiālus redakcijai ir tiesības rediģēt.

Par reklāmas izvietošanu uz 4. vāka rakstīt

adventesvestis@inbox.lv.

VĀRDS REDAKCIJAI

Lai gan par īsto puteņu mēnesi tiek uzskatīts februāris, jau janvārī varējām izbaudīt gan stiprus vējus, gan puteņa vērpētes. Laiks bija tik mainīgs, ka tam tikko varēja izsekot līdzī – dziļam sniegam jau pēc pāris dienām sekoja atkusnis, lietum – sals, pelēkām debesīm – pavasarīgi saules stari, tad atkal sniegs, sals, atkusnis un tā joprojām. Kāds būs februāris, to vēl nezinu, jo žurnāli allaž top, pirms vēl jaunais mēnesis iesācies, bet, lai vai kā, šie mainīgie laikapstākļi man ļāva domāt par mūsu, cilvēku, dzīvi un gaitām. Vienu dienu mūsu ticības dzīve iet kalnup – ir bijis stiprinošs rīta svētbridis, sirsnīga saruna ar Dievu, dziļš, pilnvērtīgs Bībeles studiju laiks; tad atkal viss šķiet savērpies un sagriežies pilnīgi aplam – rīta svētbridis ir vien steidzīgs labrīts Debestēvam un ātrs Rīta sveiciena lasījums, par kuru pat īsti neiznāk laika vairāk padomāt... Tas viss lika domāt par kādu vīru, par kuru vēsta februāra numura Bērnu lappusītes stāsts – par ticības varoni Ēnohu. 1. Mozus grāmatā veselas divas reizes vārds vārdā atkārtota viena un tā pati frāze: “Ēnohs vadīja savas gaitas ar Dievu.” (1. Moz. 5: 22 un 24) Nekas daudz vairāk par Ēnoha ikdienu mums vairs netiek atklāts, bet cik dziļu pārdomu vērti ir šie nedaudzie vārdi! Vairāk Ēnoha dzīvē ļauj ielūkoties Praviēšu Gara iedvesmotā spalva: “Redzot bērna mīlestību uz savu tēvu, viņa vienkāršo uzticēšanos tā aizsardzībai un pats izjūtot dziļo, sirsnīgo maigumu pret savu pirmsdzimto dēlu, viņš saņēma dārgu mācību par brīnīšķo Dieva mīlestību pret cilvēkiem, kas atklāta Viņa Dēla dāvināšanā, un par to palāvību, kādā Dieva bērni var uzticēties savam Tēvam. Kristū atklātā bezgalīgā, neizdibināmā Dieva mīlestība kļuva par viņa pārdomu priekšmetu dienām un naktīm, un ar visu dvēseles degsmi viņš mēģināja šo mīlestību nest tālāk cilvēkiem, starp kuriem dzīvoja.” (E. Vaita. “Sentēvi un pravieši” 84. oriģ. lpp.) Te ietverti visi kristīgās dzīves pamati – tas, ko īsti nozīmē vadīt gaitas ar Dievu: uzticēšanās, kas ietver lūgšanu, Dieva Vārda izpēti – pārdomas – un visbeidzot – kalpošana.

Viens no šiem aspektiem – uzticēšanās – īpaši uzsvērts šajā žurnāla numurā, kurā par galveno tēmu izraudzīta veselība. Veselības jautājumiem veltīts gan galvenais tēmas raksts “Koronavīrusa krīze: Covid-19 profilakse paplašinātā skatījumā”, gan veselības rubrikas raksts “Emociju toni, to ietekme uz veselību un Bībeles padomi”, gan rubrikas Jauniešiem raksts “Fiziskās aktivitātes”.

Vēl februāra numurā piedāvājam atbildi uz jautājumu “Kurš būtu vislielākais un visbriesmīgākais grēks?”, jo arī to izprast ir visnotaļ veselīgi, un mācītāja Andra Pešeļa sniegto Dāvida 51. psalma analīzi. Pa Bībeles lappusēm Ērika Galenieka vadībā turpināsim izzināt ebreju pasaules uzskata atspoguļojumu Rakstos, bet Dzīvesstāstu sadaļā iepazīsimies ar mūsu Viju no Tukuma draudzes, kura staigā ar Dievu jau veselus 50 gadus.

Lai jums svētīgs laiks kopā ar “Adventes Vēstīm”! Un neaizmirstiet par saviem draugiem un kaimeiņiem, jo par viņiem Dieva Vārds saka: “Tos, kas bailēs tālumā skumst, nevarēdami piedalīties tavos svētkos, Es sapulcināšu vienuviet, jo viņi pieder tev [...]” (Cef. 3:18)

Anitra Roze,
AV galvenā redaktore



Lai arī cik daudz un bieži nebūtu atgādinājumi par Jēzus Kristus otrās atnākšanas zīmēm un to acīmredzamu piepildīšanos, daudzi, šķiet, ir tik ļoti aizraušies ar šī brīža politiski-medicīniskajām aktualitātēm un vienkāršas izdzīvošanas ikdienišķajām prioritātēm, ka nekam citam laika un uzmanības vienkārši neatliek. Ne velti Kristus situāciju uz zemes pirms Savas otrās atnākšanas salīdzināja ar pirmsplūdu laika notikumiem. “Un, kā tas bija Noas dienās, tā arī būs Cilvēka Dēla dienās: ēda, dzēra un precējās, līdz kamēr Noa iegāja šķirstā un plūdi nāca un visus iznīcināja. Kā tas bija Lata dienās: ēda, dzēra, pirka, pārdeva, dēstīja un būvēja; bet tai dienā, kad Lats izgāja no Sodomas, uguns un sērs lija no debesīm un visus iznīcināja. Tāpat būs tai dienā, kad parādīsies Cilvēka Dēls.” (Lk. 17:26–30)

Bībele liecina, ka par Noas laika paaudzi Dieva sirds bija ļoti noskumusi. Viņš pat nožēloja, ka radījis cilvēkus, kuri ļaunuma valdnieka ietekmē gandrīz pilnībā pazaudējuši Dievišķo līdzību, kurā bija radīti. Savu otro atnākšanu Kristus raksturoja kā lielu un daudziem negaidītu pārsteigumu, salīdzinot to ar pēkšņu zagļa ielaušanos.

Arī apustulis Pāvils šo pašu domu piemin Vēstulē tesalonīkiem. “Bet par laiku un stundu, brāļi, man jums nav jāraksta; jo jūs paši labi zināt, ka Tā Kunga diena nāk tāpat kā zaglis naktī. Kad sacīs: nu ir miers un drošība, – tad pēkšņi pār viņiem nāks posts kā dzemdību sāpes pār grūtnieci, un viņi nevarēs izbēgt.” (1. Tes. 5:1–3)

“Šodien daudzi aizver acis attiecībā uz pierādījumiem, ko Kristus deva, brīdinot ļaudis par Savu atnākšanu. Tie cenšas aplūsināt visas drūmās nojautas, kamēr tajā pašā laikā dievišķie paredzējumi strauji piepildās un pasaule steidzas preti tam brīdim, kad Cilvēka Dēls parādīsies debesu padebešos. Pāvils māca, ka būt vienaldzīgam pret zīmēm, kurām jāpiepildās pirms Kristus otrās atnākšanas, patiesībā ir grēks. Šajā ziņā nolaidīgos viņš nosauc par tumsas un nakts bērniem, bet vērīgos un modros iedrošina ar vārdiem: “Bet jūs, brāļi, nedzīvojiet tumsībā, ka šī diena jūs varētu pārsteigt kā kāds zaglis; jo jūs visi esat gaismas bērni un dienas bērni. Mēs nepiedējam ne naktij, ne tumsai. Tāpēc negulēsim kā pārējie, bet būsim nomodā un skaidrā prātā.” (1. Tes. 5:4–6)” (E. Vaita. “Apustuļu darbi”, 251)

Tas, kas mums visiem šobrīd ir ļoti nepieciešams, ir garīga nomoda stāvoklis. Kristus otrās atnākšanas tuvuma apzināšanās bez garīgas atmodas un redzamām dzīves izmaiņām liecina, ka tomēr neesam nomodā un patiesībā neesam gatavi satikties ar savu Glābēju. Bet mēs esam aicināti ne tikai paši atmosties, bet arī brīdināt cilvēkus par Bībeles praviestību piepildīšanos. Modri gaidot, čakli strādājot un dedzīgi lūdzot, atklāsim Dieva mīlestību savā dzīvē, lai kopā ar apustuļiem Pāvilu varētu teikt: “Labo cīņu es esmu izcīnījis, skrējieni esmu pabeidzis, ticību esmu turējis. Atliek man tikai saņemt taisnības vainagu, ko mans Kungs, taisnais tiesnesis, dos man viņā dienā, un ne tikvien man, bet arī visiem, kas ir iemīlējuši Viņa parādīšanos.” (2. Tim 4:7, 8)

Vilnis Latgalis,
SDA Latvijas draudžu
savienības prezidents



ZIEMASSVĒTKI MAZSALACĀ UN SALACGRĪVĀ

Ir pagājuši baltie Ziemassvētki. Šogad tie bija īpaši balti un sniegoti. Mēs, Mazsalacas un Salacas draudzes locekļi, kopā ar jauniešiem ilgi meklējām dažādus risinājumus, lai šajā laikā varētu īpaši iepriecināt bērnus. Nevar taču divus gadus pēc kārtas atstāt bērnus bez dāvanām un Ziemassvētku prieka!

Visiem kopā idejas radās ātri. Tika atļauts arī pulcēties 20 personām. Jaunieši sagatavoja uzvedumu par ganiņiem, kuriem bija jāatrod pazudušais jēriņš. Viņi meklē, līdz beidzot ierauga spožo zvaigzni un eņģeli, kas pasludina labo vēsti par Jēzus – Labā Gana – piedzimšanu. Un tikai tad, kad pazudušais jēriņš bija atrasts, gani devās apsveikt jaundzimušo Kēniņu – Glābēju, kas atnāca uz mūsu zemi meklēt mūs – pazudušos.

Viss pasākums notika ārā, dievnama pagalmā pie iekurta ugunskura, kur katrs varēja atnākt sasildīties. Bija sarūpēta karsta tēja un piparkūkas, skanēja Ziemassvētku dziesmas. Ikviens atnācējs tika mīli sagaidīts, un katrs bērns saņēma dāvanu kasti. Visas dienas garumā katru stundu sadarbībā ar Sociālo dienestu nāca ģimenes ar bērniem. Šajās divās dienās gan Mazsalacā, gan Salacgrīvā tika apdāvināti aptuveni 200 bērni. Liels prieks un paldies jauniešiem, kuri divas dienas nenogurstoši darbojās, lai iepriecinātu katru atnācēju!

Dagnija Lapa



INFORMĀCIJA

Sociālā tīkla Facebook lietotājiem jau kādu laiku ir iespēja dalīties ar savu vajadzību, sniegt informāciju vai atrast meklēto īpaši šim nolūkam izveidotajā grupā "SDA vajadzību grozs".

KAS IR VAJADZĪBU GROZS UN KĀ TAS DARBOJAS? (Informācija no Facebook)

Tā ir vieta, kur satiekas draudze kā ģimene savās vajadzībās.

- Vieta, kur var atdot/ ziedot.

- Vieta, kur var meklēt/ palūgt.

- Vieta, kur var pirkt/ pārdot.

- Vieta, kur pajautāt/ ieteikt.

Pievieno ierakstu (var arī foto), kur apraksti, ko Tu meklē, kas ir Tava vajadzība. Tas var būt lūgums pēc kā materiāla kā bērnu ratiņi

vai varbūt kāda vecāka izdevuma kristīgā grāmata, kura vairs nav pieejama. Tas var būt piedāvājums kaut ko atdot. Varbūt kāds ko vēlas pirkt un vispirms pameklēs savā paša draudzes lokā. Tas var būt dzīvokļa īres piedāvājums. Varbūt ir nepieciešams palīdzēt kā citādi. Tas var būt jebkas, kas skar mūsu ikdienas gaitas.

Palīdzēsim arī tiem, kuri ir gados vecāki, zinot, ka šī cilvēku grupa nav vienmēr spējīga darboties interneta vidē, taču arī vēlas būt iesaistīti. Varam būt šādu cilvēku pārstāvji interneta vidē, palīdzot viņu balsij aizsniegt šo grupu.

KĀPĒC TAS IR VAJADZĪGS?

Kurš gan no mums nav saskāries ar kādu vajadzību? Esam pieraduši savas praktiskās vajadzības risināt visdažādākajos veidos, bet vai meklējam palīdzību draudzē? Draudze vairāk asociējas ar palīdzību, kas ir saistīta ar garīgās dzīves aspektiem, kas ir ļoti būtiski, bet arī praktiskā dzīves daļa nav noliedzama

un arī šajā nozarē draudze var būt lielisks atbalsts.

Šī grupa ir mēģinājums praktiskā veidā izpalīdzēt un atbalstīt citam citu, kā arī iespēja jautāt pēc kādas lietas vai konkrētas vajadzības. Tas, vai katrs meklējums un lūgums tiks atrisināts un cik ilgā laikā, nav garantējams, lielā mērā tas būs atkarīgs no mūsu pašu vēlmes iesaistīties un iespējām palīdzēt. Kā jau zinām, palīdzēt var dažādi – arī lūgšana ir palīdzība, bet, ņemot piemēru no žēlsirdīgā samarieša, varam nojaust, ka Dievs mūs aicina ne tikai lūgt, bet arī praktiski iesaistīties cilvēku dzīvē.



MĪLESTĪBAS VĒSTULE GAIŠAJĀS DEBESĪS

Rokraksts – tik atpazīstams!
Vai pamanīji to šorīt no rīta
Baltajās sniegpārslās krītam?
Lēni, rāmi un nemanāmi
Zeme tiek gaišumā tīta.
Baltajā sniegā, rokrakstā maigā
Mīlestība uzrakstīta.
TU raksti, DIEVS, kokos un vējos,
TU raksti cilvēkos mīļos,
Jo labi zini – šīs vēstules Tavas
Palīdz daudz gaišāk dzīvot.
Ar gaismas vārdiem TU tumsu
aizraksti,

Ar Savas klātbūtnes elpu,
Ar spēku un prieku TU pieraksti
Vistumšāko dvēseles telpu.
TU sūti mums, DIEVS, Savas vēstules
Ik dienas vai simtiem reižu,
Tik bieži tās paliek neatvērtas...
Vēl viena diena beidzas.
Nekur citur jau nevar izlasīt
Mīlestību – tik tīru...
Ar Sava DĒLA asinīm
DIEVS raksta mums –
ES tevi mīlu!

Ingrīda Markusa



“DZĪVĪBAS” GRĀMATU NAMIŅŠ ĒRĢĻOS

Maija Žube,
Ērģļu draudze



Ārkārtējās situācijas laikā attālinātajos draudzes lūgšanu vakaros arvien biežāk izskanēja lūgumi: “Dievs, kā šajos apstākļos turpināt iesākto grāmatu evaņģelizācijas darbu?”, “Kā turpināt aizsniegt cilvēkus, neskatoties uz to, ka klātienes dievkalpojums pulcēties vairs nevaram?”, “Kā mierināt satrauktos?”, “Kā izmantot gudri šo laiku?”

Pirms gada Ērģļu draudzes brālis mūs, Ērģļu draudzi, informēja, ka, braucot garām Vecpiebalgai, redzējis grāmatu namiņu. Dieva Gars sāka mūs uzrunāt, ka tādu namiņu būtu jauki uzstādīt Ērģļos, tikai piepildītu ar grāmatām, kas norāda Dzīvības ceļu. Tad katrs, kam interese, varētu pienākt, izvēlēties, izlasīt, pārdomāt, varbūt pat kaut ko mainīt savā dzīvē.

Pateicoties Dievam, visu draudzes locekļu lūgšanām, atsaucībai, neatlaidībai, prasmīgām rokām un atļaujai no novada domes, 2021. gada 24. decembra vakarā Ērģļiem tika dāvināts “Dzīvības” grāmatu namiņš. To uzstādot un atstājot, mājup devāmies ar priecīgu satraukumu un lūgšanu sirdi: “Kungs, paldies! Tagad

Tava daļa – nolikt Savus eņģeļus sardzē pie Grāmatu namiņa, vadīt ļaudis pie tā, pārliecināt tos nostāties Tavā pusē un iedrošināt mūs kā draudzi nepagurt lūgt, lai mūžībā sastaptu vismaz kādu, kas šie atradīs Tevi!”

Tā līdz šai dienai pašā Ērģļu centrā, pretī autoostai, pie dievnama ēkas stāv glīts “klusais liecinieks” – izgaismots, pilns ar grāmatām, kas stāsta par Kristus mīlestību uz cilvēkiem. Vakarā, braucot garām, tas noteikti ir pamanāms! Ir jau iegādāts sols, kas, siltākam laikam iesākoties, tiks novietots blakus namiņam, tad atpūšoties varēs palasīt.

Kā ar cilvēku ieinteresētību? Ir! Sniegs ap namiņu ir nopēdēts. Dieva Gars strādā. Satiku sievieti, kura stāvēja pie namiņa un kautrējās atvērt. Iedrošināju. Viņai vajagot grāmatu, kas psiholoģiski apskaidro visu šodienas situāciju, bet atdot nevarēšot, jo brauks prom. Dāvanu grāmatas (kurām uzlīme virsū, ka to var ņemt kā dāvanu) visas bija jau izņemtās. Es viņai uzdāvināju “Lielo cīņu”, kur atradīs meklēto. Prieks bija liels!

Cita sieviete stāstīja, ka izlasījusi jau desmit grāmatiņas; vēl cita, ka ņemot un nesot arī kaimiņienēm lasīt, un stāsti turpinās.

Interesanti, ka pasākuma – fotoorientēšanās – vadītāji no “Ārgājis 2022” aicināja Ērģļu skolēnus ar vecākiem iet pārgājienā un sameklēt 12 bildēs redzamos objektus. Kā devītais objekts ir nofotografēts mūsu grāmatu namiņš. Māsa, kura sociālajos tīklos to pamanīja, nosūtīja ar piezīmi: “Nosūtu pašiem redzēt, kā Dievs reklamē Ērģļu grāmatu namiņu!”

Turpinām lūgt, rosīties, krāt, plānot un meklēt piemērotas vietas citiem plānotajiem “Dzīvības” grāmatu namiņiem mūsu novadā – Madonā, Lubānā, Vecsaikavā, Liezērē, ..., jo nu jau esam piedzīvojuši, ko Dievs iespēj caur Dzīvības grāmatu namiņu, kurš izplata gaismu dienu un nakti!



KURŠ BŪTU VISLIELĀKAIS UN VISBRIESMĪGĀKAIS GRĒKS?



Andris Pešelis

Tradicionāli kristīgajā baznīcā tiek izšķirti septiņi nāves grēki: lepnums, skaudība, nesātība, iekāre, dusmas, mantkārbība un slinkums. Tos jau 6. gadsimtā izdalījis pāvests Gregorijs Lielais. Tie gan ir grēki un tie ir daudz aplūkoti un nosodīti, tomēr Bībelē tie nekad nav izcelti kā “septiņi nepiedodamie grēki”. Šis saraksts palīdz atpazīt grēkus, tomēr tie nav vienīgie grēki, kādi pastāv. Jebkurš nenožēlots un neatstāts grēks atnes nāvi (Rom 6:23).

Sal. pam. 6:16–19 uzskaitītas “sešas lietas, ko Kungs nīst un septiņas, kas Viņam derdzas” (LJT): 1) lepnīgas acis, 2) melīga mēle, 3) rokas, kas izlej nevainīgas asinis, 4) sirds, kas kaļ nekritiskas domas, 5) kājas, kas steidz uz ļaunu, 6) viltīgs liecinieks, kas dveš melus, 7) tāds, kas ceļ kildas starp brāļiem. Šis saraksts nedaudz atšķiras no septiņu “nāves grēku” saraksta.

Kaut gan Bībeles tekstā nav neviena panta, kur tieši būtu uzrakstīts: “Vislielākais grēks ir ...”, tomēr Bībelē ir skaidri pateikts, ka vislielākais grēks ir neticība Jēzum Kristum (Jņ 16:9). Neticība liedz saņemt Evaņģēlija apsolījumu. Vēl ir rakstīts par “nepiedodamo grēku”, tomēr arī tas ir saistīts ar neticību Kristum, kad cilvēks neļaujas pārliecināt sevi un šādi paliek savos grēkos. Pat tad, ja šie grēki būtu mazi, tie top par nāves grēkiem uz nāvi, ja paliek nenožēloti.

Tātad Svētie Raksti norāda, ka bauslības pārkāpšana (Rom 7:7) un

katra netaisnība ir grēks (1Jņ 5:17), bet vislielākais grēks ir neticība Kristum.

Lasot Elenas Vaitas rakstus, es neatradu “nāves grēku” sarakstu, tomēr ir atsevišķi citāti, kur viņa lieto frāzi “lielākie grēki” un tos apraksta:

“Vislielākos grēkus” ienes ļaudis, kas sevi sauc par svētiem un apgalvo, ka vairs nespēj grēkot.” (*Liecības 5.sēj.*, [139])

“Cilvēka nežēlība [orig. – *inhumanity*] pret cilvēku ir mūsu vislielākais noziegums [orig. – *sin*].” (*Kristus dziedinošā kalpošana*, [163])

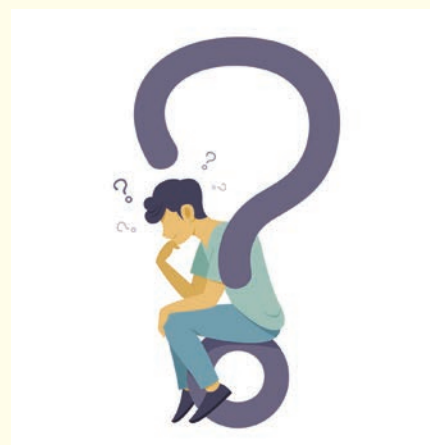
“Sabata jautājumam jāklūst par galveno domstarpību jautājumu lielajā noslēdzošajā cīņā, kurā piedalīsies visa pasaule. Sātana pamatlikumus cilvēki ir pagodinājuši pāri Debesīs valdošajiem pamatlikumiem. Viņi ir pieņēmuši viltus sabatu, kuru sātans paaugstinājis kā savas varas zīmi.” (*Liecības 6.sēj.*, [352])

“Lielākais grēks, kurā apsūdzēta Bābele, ir tas, “ka tā visas tautas dzirdinājusi ar savas netiklības dusmu vīnu”. Šis reibinošais kauss, ko tā sniedz pasaulei, attēlo viltus mācības, kas sekoja tās netikumīgajai savienībai ar zemes varenajiem. Draudzība ar pasauli samaitāja tās ticību, no savas puses demoralizējoši atsaucoties arī uz pasauli, mācot doktrīnas, kas ir pretrunā ar Svēto Rakstu visskaidrākajām liecībām.” (*Lielā cīņa*, [338])

* Šeit un turpmāk raksta autora izcēlums.

“[...] kad svētdienas ievērošanu uzspiedīs ar likumu un pasaule būs saņēmusi gaismu par pienākumu pret patieso Sabatu, tad ikviens, kas pārkāps Dieva pavēli, lai paklausītu priekšrakstam, kam nav augstākas autoritātes par Romu, ar to pāvestību godās vairāk nekā Dievu. Tāds cilvēks pagodinās Romu un varu, kas uzspiež šo Romas pieņemto tradīciju. Viņš pielūgs zvēru un tā tēlu. [...] Trešā eņģeļa vēsti ir ietverti visšausmīgākie draudi, kādi jebkad vērsti pret mirstīgajiem. Tam tiešām jābūt briesmīgam grēkam, kas pār vainīgo galvām izsauc Dieva dusmas bez jebkāda žēlastības piejaukuma.” (*Lielā cīņa*, [449])

Tātad E. Vaita savos darbos par vislielākajiem grēkiem nodēvē cilvēku apgalvojumu, ka tie esot svēti un vairs negrēko, necilvēcību pret tuvākajiem un sabata neievērošanu, kas izraisa trešā eņģeļa vēsts piepildījumu un lāstu pār zvēra zīmes nesējiem.



51. PSALMS

Andris Pešelis – Liepājas,
Priekules un Tukuma
draudzes mācītājs,
LDS Sabatskolas nodaļas
vadītājs



¹Dāvida dziesma dziedātāju vadonim, ²kad pravietis Nātāns nāca pie viņa pēc tam, kad viņš bija grēkojis ar Batsebu.

³Apžēlojies par mani, ak, Dievs, Savā žēlastībā, izdzēs manus pārkāpumus Savā lielajā apžēlošanā!

⁴Mazgā mani pavisam tīru no manas noziedzības un šķīstī mani no maniem grēkiem!

⁵Tiešām, es atzīstu savus pārkāpumus, un mani grēki ir vienmēr manu acu priekšā! ⁶Vienīgi Tevis priekšā es esmu grēkojis un darījis to, kas ļauns Tavās acīs, lai Tu paliec taisns Savos spriedumos un nevainojams Savā tiesneša darbā.

⁷Redzi, vainas apziņā es esmu dzemdināts, un grēkos māte mani ir ienēmusi. ⁸Redzi, Tev patīk patiesība, kas aplēpta sirds dziļumos, un Tu māci man noslēpumus izprast gudrību.

⁹Šķīstī mani no grēkiem ar īzapu, lai es topu šķīsts, mazgā mani, lai es topu baltāks par sniegu! ¹⁰Liec man atkal baudīt prieku un labsajūtu, lai liksmojas kauli, kurus Tu esi man salauzījis! ¹¹Apslēp Savu vaigu manu grēku priekšā un izdzēs visus manus noziegumus! ¹²Radi manī, ak, Dievs, šķīstu sirdi un atjauno manī pastāvīgu garu! ¹³Neraidi mani prom no Sava vaiga un neatņem no manis Savu Svēto Garu! ¹⁴Atdod man atkal atpakaļ Savas pestīšanas prieku un stiprini mani ar paklausības garu! ¹⁵Es mācīšu pārkāpējiem Tavus ceļus, lai grēcinieki atgriežas pie Tevis. ¹⁶Glāb mani no asinsgrēka, ak, Dievs, Tu mans Pestītājs, lai mana mute gaviļēdama daudzina Tavu taisnīgumu! ¹⁷Kungs, atdari man manas lūpas, lai mana

mute teic Tavu slavu! ¹⁸Jo Tev nepatīk kaujamie upuri, un, ja es Tev dotu dedzināmo upuri, Tu to negribētu.

¹⁹Upuri, kas patīk Dievam, ir satriekts gars; salauztu un sagrauztu sirdi Tu, Dievs, nenoraidīsi. ²⁰Dari labu Ciānai Savā žēlastībā, uzcel Jeruzālemes mūrus! ²¹Tad Tev patīks taisnības upuri, dedzināmais un kopējais sadedzināmais upuris, tad laudis upurēs vēršus uz Tava altāra.

Pēc tradīcijas uzskata, ka šis psalms sarakstīts pēc tam, kad pravietis Nātāns bija atnācis pie Dāvida un norādījis uz viņa grēku ar Batsebu (2Sam 12:1). Šis psalms ir viens no septiņiem grēku nožēlas psalmiem. Psalma centrālā doma izceļ lūgumu pēc grēku piedošanas un atjaunošanas.

Kas cilvēkam ir vajadzīgs visvairāk? Labklājība, veiksmē, kādi priekšmeti īpašumā, veselība, personiskā laime? Iespējams, daudzos gadījumos tas ir labi un vajadzīgi, taču Dievs ne vienmēr mums to piešķir. Dievs mums vēlas dot ko vairāk – ko tādu, kas mums tiešām ir vajadzīgs. Tā ir piedošana.

Daudzie gadījumi, kad pirms nāves ticis skaitīts 51. psalms, acīmredzot norāda, ka nāves priekšā cilvēkam vairāk nekā nav vajadzīgs, kā tikai Dieva piedošana. Vairākas baznīcas šo psalmu iekļauj savu dievkalpojumu liturģijās. Psalma teksts vai tā daļas ir ievietotas daudzu konfesiju kopīgo dziesmu krājumos un arī atsevišķos skaņdarbos.

51. psalms ir viens no populārākajiem Bībeles psalmiem.

To ir lasījuši Israēla pravieši, Kristus apustuļi, visu laikmetu ticīgie, taču ap šo psalmu vējo savāda noskaņa. To dziedāja uz nāvi nosodītie protestantu ticības mocekļi un arī katoļu garīdznieki un mūki. Viens un tas pats psalms, bet dažādos kontekstos. Tomass Mors (1478–1535) skaitīja šo psalmu pirms sava nāves soda, ko viņam piesprieda, jo Mors neatzina Anglijas baznīcas atdalīšanos no Romas pāvesta un karaļa pasludināšanu par Anglijas baznīcas galvu. Mors bija protestantisma ienaidnieks un Bībeles tulka Tindeila vajātājs. Viņš sankcionēja Tindeila tulkoto Bībeļu dedzināšanu. Vienlaicīgi Mors bija arī filozofs un sarakstīja darbu ar nosaukumu “Utopija”. Romas katoliskajā baznīcā, pieminot viņa nopelnus, T. Moru kanonizēja par svēto.

3.–4. p. Apžēlojies par mani, ak, Dievs [..]. Šajos pantos tiek izmantoti arī trīs vārdi, kas apzīmē grēku: “pārkāpumi” (*feša’ai*), “noziedzība” (*avoni*) un “grēki” (*hatati*). Dziesminieks iesāka psalmu ar lūgumu pēc grēku piedošanas un atjaunošanās. Grēks nav tikai indivīda personiskā lieta vai personiskais bauslības pārkāpums. Tas arī atsvēšina cilvēku no Glābēja.

6. p. Vienīgi Tevis priekšā es esmu grēkojis un darījis to, kas ļauns Tavās acīs, lai Tu paliec taisns Savos spriedumos un nevainojams Savā tiesneša darbā. Šajā pantā ir divi vārdi, kas apzīmē Dāvida vainu: senebreju valodā “grēkojis” ir *hatatij* un “ļaunums” – *ra*. Grēka atziņā svarīga loma ir atzišanās faktam.

(Skat. arī Rm 3:4) Pateikt teikumu: “Es esmu liels grēcinieks” vēl nenožīmē, ka ar to grēka problēma būtu atrisināta. Neatgriezts grēcinieks sevi attaisno, vaino apstākļus vai apkārtējos. Dāvids nerunā riņķiem apkārt, viņš ir tiešs un neattaisno sevi. Atgriezts grēcinieks uzņemas atbildību par savu grēku Dieva priekšā. Lai arī saka: “Kļūdīties ir cilvēcīgi”, Dāvidam grēks nebija tikai kļūda. Viņa izpratnē tā ir cilvēka dabas anomālija, sarautās saiknes ar dzīvības Dievu, atsvešināšanās no Radītāja, kas nedrīkst palikt bez dziedināšanas.

Ilustrācija. Arheologi jau sen meklē vietu, kur varēja atrasties Dāvida celtā pils. Teorētiski Jeruzalemē ir zināms tā sauktais areāls G (Area G), ko arheologiem profesora Jigala Šiloha vadībā daļēji izdevās apskatīt laika posmā no 1978. līdz 1985. gadam. Tika atrasti daudzu seno namu pamati, taču vislielāko interesi izraisīja pakāpienveidīgā siena, kas varēja būt Dāvida cietokšņa sienas atbalsts. Zinātnieki izvīrēja minējumu, ka tā ir Bībelē minētās Millo citadeles daļa. Apsekojot ap cietoksni esošos pamatus, zinātnieki secināja, ka ap Dāvida pili varēja būt izvietotas daudzas dzīvojamās mājas un ka Dāvids pa savas pils logu un no tās jumta tik tiešām varēja redzēt mazgājamies sievieti, kā arī visu citu, ko darīja viņa kaimiņi. Šī pils pēc izmēra nepārsniedza divstāvu kotedžas lielumu. Tā nebūt nebija Versaļas pils lielumā.

7. p. Redzi, vainas apziņā es esmu dzemdīnāts, un grēkos māte mani ir ieņēmusi. Šajā pantā nav norādes uz mācību par iedzimto grēku, lai gan to pie vēlēšanās var te saskatīt. Te ir poētiski izteikts apgalvojums, ka dziesminieks jūtas pilnīgi grēcīgs un nešķīsts. Šajā vietā “vaina” senebreju valodā izteikta ar vārdu *avoni*, kas apzīmē netaisnību, ļaunumu, vainu, sodu. Bet “grēcīgs” ir vārds *het*, kas apzīmē grēku, pārkāpumu.

Jūdu teologs Ibn-Ezra komentē, ka šajā pantā dziesminieks atsauca uz Ādama grēku. Dziesminieks varēja attaisnoties, ka ir grēcīgs piedzimis un ka Dievam nāksies viņu pieņemt tādu, kāds viņš ir. Dažkārt mūsdienās atsevišķi kristieši savās runās apgalvo, ka Dievs tos pieņem tādus,

kādi tie ir, tādēļ tie izsecina, ka viss, ko viņi dara, Dievam tīk. Viņi izceļ Dieva žēlastību augstāk pār Bībeles mācību. Tas ir aplami. Dievs tiešām grēcinieku pieņem tādu, kāds tas ir, un tādēļ kārtīgi viņu nomazgā no visiem viņa grēkiem (1Jņ 1:9).

Ulda Bērziņa tulk.: “Lūk, noziedzīgs es esmu dzemdēts, grēcīgs, kopš māte ieņēma mani.” Šis tulkojums labāk ilustrē 7. panta domu, jo novērš grēka vainu no mātes, it kā viņa būtu vainīga, ka Dāvids ir grēcīgs, jo bijis “grēkos ieņemts”. Tā nav. Dāvids norāda uz grēcīgo cilvēcīgo dabu, bet neapsūdz savu māti.

9. p. Šķīsti mani no grēkiem ar ģīpu, lai es topu šķīsts, mazgā mani, lai es topu baltāks par sniegu! Sniegs Izraēlā ir retums, taču tā baltums spilgti kontrastē ar tumšām krāsām. Jesajas grāmatā ilustrācija par sniegu tiek izmantota attiecībā uz grēku piedošanu (Jes 1:18). Jūdi šo pantu saprot tā, ka dziesminieks vēlas tikt šķīstīts no kādām jūdu paražās minētām rituālām nešķīstībām. Uz to Rakstu mācītāji skubināja arī Jēzu, tomēr Viņš neatzina šīs paražas. Vienīgā šķīstīšanās, uz kuru Jēzus ir aicinājis cilvēkus, ir bijusi grēku nožēla un atgriešanās pie Dieva.

Ģīps (ģīops) ir plaši izplatīts augs Tuvajos Austrumos, iespējams, *Hyssopus officinalis*, kuru kopš senatnes izmanto rituālos. Vecajā Derībā aprakstīts, ka to izmantoja šķīstīšanā, slakot ar to asinis uz šķīstīšanai paredzēto priekšmetu vai cilvēku (3Moz 14:4, 52; 4Moz 19:6). Ģīpu izmantoja, kad israēlieši Ēģiptē Pashas laikā slācīja upurjēra asinis uz durvju stenderēm (2Moz 12:22). Tomēr dziesminieks lūdza nevis pēc ārēja rituāla, bet gan pēc iekšējās šķīstīšanas no grēka spītības.

Reiz kāda maza meitene skatījusi ārā pa logu un ganībās redzējusi aitu ganāmpulku. “Vai, cik baltas aitiņas!” viņa izsaukusies. Pēc dažām dienām uzsniģa sniegs un apklāja ganības. Nu meitene vēroja aitu ganāmpulku apsnigušajās ganībās un izsaucās: “Kāpēc aitiņas tik netīras?” Aitas nebija kļuvušas netīras, tikai tagad, salīdzinot ar balto sniegu, tās vairs nešķita tikpat baltas, kā iepriekš. Viss atkarīgs no kontrasta, ar ko kāds tiek salīdzināts. “Ja atzīstamies savos grēkos, tad Viņš ir uzticīgs un taisns, ka piedod grēkus un šķīsta mūs no visas netaisnības.” (1Jņ 1:9)

10. p. Lai liksmojas kauli, kurus Tu man esi salauzījis. Salauztie kauli ir metafora par dziesminieka garīgo stāvokli. Cilvēks pats saviem spēkiem šo atjaunošanos nespēj izdarīt. Grēka dēļ dziesminieks bija zaudējis dzīvesprieku. Tagad viņš lūdz Dievu to viņam atgriezt.

Dievs piedod grēkus, bet tas nenožīmē, ka ar piedošanu tiek dzēstas grēka radītās sekas. Paliek rētas attiecībās ar līdzcīvēkiem, rētas veselībā, zaudētie līdzekļi un laiks. Kad iedzen sienā naglu, to var izvilkēt, bet caurums paliek. Rētas pēc Golgātas palika arī Kristus ķermenī.

12. p. Radi mani šķīstu sirdi. Dāvids nelūdz radīt jaunu sirdi, bet gan lūdz pēc esošās sirds jaunradīšanas. Dievs Radītājs zina, kā pārveidot to, kas ir grēka samaitāts. Ar šķīstu sirdi tiek domāta jauna dzīves ievirze, rakstura pārmaiņas un miršana savai patmīlībai.

13. p. Neatņem no manis Savu Svēto Garu. Vārdu salikums “Svētais Gars” (*ruah kodšekhā*) jūdu literatūrā apzīmē Praviešu Garu. Dāvids bija pravietis, un grēka dēļ Dieva gars no Dāvida bija atkāpies. Taču Svētais

Grieķu LXX*	“ar ģīpu” – ὕσσωπῳ
Latīņu Vulgātā**	<i>hyssopo</i>
Latgaliski	“Aplaisti mani ar ģīpu, un es teirs topšu, apmzogōsi mani, un es par snīgu boltōks tikšu.”
Glika (1689. g.) tulk.	“Šķīsti mani no Grēkiem ar Ģīpu / ka es šķīsts topu / mazgā mani / ka es baltāks topu ne kā Sniegs.”

* LXX – Vecās Derības tulkojums sengrieķu valodā; Septuaginta. (Red. piez.)

** Vulgāta – Bībeles tulkojums latīņu valodā, kura pamatā ir Stridonas Hieronīma darbi; kopš 16. gs. pieņemts par Romas katoļu baznīcas oficiālo tulkojumu. (Red. piez.)



Gars šajā pantā var apzīmēt arī Dieva klātbūtni. Dāvids, iespējams, atcerējās, kā no Dieva atkrita viņa priekšgājējs – ķēniņš Sauls – un kā Saulu pārņēma ļaunais gars. Dāvidu biedēja šāda perspektīva, ka arī viņu Dievs var atmest. Viņš bija izbījies nevis no soda, bet gan no tā, ka varētu atsvešināties no Dieva bez iespējas atgriezties.

Ja cilvēks ir grēkojis un vēlas saņemt piedošanu no Dieva, tā ir droša pazīme, ka grēks pret Svēto

Garū vēl nav izdarīts. Ja cilvēks ir grēkojis un nevēlas saņemt Dieva piedošanu, tad šāds ceļš ved pretī bojāejai. Neraugoties uz sava grēka smagumu, Dāvids vēlējās saņemt piedošanu un to saņēma. Taču grēka radītās sekas palika.

15. p. Es mācīšu pārkāpējiem Tavus ceļus, lai grēcinieki atgriežas pie Tevis. Vārds “pārkāpēji” (*fošeim*) apzīmē bauslības pārkāpējus. Vārds “grēcinieki” (*hatta'im*) apzīmē cilvēku ar grēcīgu dabu. Abi šie vārdi ir savā starpā sinonīmi. Dziesminieks lūdz Dievu pēc piedošanas un apsola pēc piedošanas mācīt citiem grēku nožēlu un vadīt tos saņemt piedošanu līdzīgi, kā viņš pats to ir saņēmis no Dieva.

16. p. Glāb mani no asinsgrēka, ak, Dievs, Tu mans Pestītājs, lai mana mute gavilēdama daudzina Tavu taisnīgumu! Vārds “grēks”

(*dāimim*) šajā pantā apzīmē Dāvida veikto slepkavību. Vecās Derības Rakstos šis vārds (*dām*) apzīmē asinis un asinsizliešanu. Grēka nožēla sniedz Dieva piedošanu, taču tā neatbrīvo no juridiskās vainas un soda cilvēku tiesā. Dziesminieks varēja baidīties no asinsatriebības par Ūrijas nogalināšanu. Bez tam Dāvidam Debesīs vēl būs jāstāp hetietis Ūrija.

18. p. Jo Tev nepatīk kaujamie upuri, un, ja es Tev dotu dedzināmo

upuri, Tu to negribētu. Dāvids spēja dot Dievam tūkstošiem upuru, taču viņš apzinājās, ka tie nespēj izdzēst viņa grēku bez attiecībām ar Dievu un Dieva lēmuma piedot. Senā Israēla svētnīcas kalpošanā nepastāvēja upura par tišu slepkavību. Slepkavam, kurš bija nogalinājis cilvēku netišām, bija paredzētas glābšanās pilsētas, bet tam, kurš bija izdarījis slepkavību tišām, glābšanās iespējas nebija paredzētas (4Moz 35:16–21). Dāvidu no grēka varēja glābt vienīgi Dieva piedošana kā brīva tā Kunga gribas izpausme.

19. p. Upuri, kas patīk Dievam, ir satriekts gars; salauztu un sagrautu sirdi Tu, Dievs, nenoraidīsi. Te nav norādes, ka upuris kā tāds Dievam nebūtu vajadzīgs. (Skat. arī Ps 50:5 un 51:21) Veltīgs ir upuris bez ticības un grēka nožēlas. Taču šajā gadījumā, kad nebija paredzēts upuris par tišu slepkavību, Dāvidam nebija, ko citu piedāvāt, kā vienīgi savu grēku nožēlu.

20. p. Dari labu Cīānai Savā žēlastībā, uzcel Jeruzalemes mūrus. Atsevišķi komentētāji uzskata, ka psalma pēdējie panti, iespējams, esot vēlākā laika (pēc atgriešanās no Bābeles trimdas) papildinājums vai arī – tie liecina, ka šis psalms sarakstīts Nehemijas dienās, taču tie iederas kopējā psalma kontekstā. Dāvids bija iekarojis Jeruzalemi, padarījis to par savas ķēniņvalsts galvaspilsētu un pārbūvējis (2Sam 5:7–9). Dziesminieks šajā pantā lūdz Dievu pēc aizsardzības Jeruzalemei, lai viņa grēka dēļ neciestu Dieva tauta un lai Jeruzaleme tiktu celta, nevis sagrauta.

21. p. Tad Tev patīks taisnības upuri. Dziesminieks norāda – ja Dievs dāvās Jeruzalemei drošību, tad tā paliks Israēla tautas pielūgsmes centrs, kur tauta turpinās pienest Dievam patīkamus upurus un pielūgs To Kungu šajā pilsētā.

Kopumā šis psalms ir veidots kā lūgšana, kura vēl aizvien iedrošina vērsties pie Dieva ar līdzīgiem lūgumiem. Dziesminieks saprata, ka nespēj pienest Dievam pienācīgu upuri par savu grēku, taču lūdza Dievu pēc piedošanas un to saņēma.

LXX	“ρῥοαί με ἐξ αἱμάτων, ..” (glāb mani no asinīm)
Latīņu Vulgātā	“ <i>Libera me de sanguinibus</i> ..” (atbrīvo mani no asinīm)
Lutera (1545.g.) tulk.	“ <i>Errette mich von den Blutschulden</i> ..” (glāb mani no asinsvainām)
Angļu KJV*	“ <i>Deliver me from bloodguiltiness</i> ..” (atpestī mani no asinsvainām)
Latgaliski	“ <i>Glōb mani nu ašņa vaines</i> ..”
Glika (1689.g.) tulk.	“ <i>Izglāb mani no tām Asins Vainām</i> ..”
Jaunā tulkojumā	“ <i>No asinsizliešanas pasargā mani</i> ..”

* King James Version – Karaļa Džeimsa Bībeles tulkojums. (Red. piez.)

DRĪZUMĀ IZDEVNIECĪBĀ
"PATMOS"!
PIRMO REIZI
LATVIEŠU VALODĀ ILUSTRĒTS,
KRĀSAINS
IZDEVUMS!

WWW.PATMOS.LV

LIELĀ CĪŅA



CEĻŠ 50 GADU GARUMĀ

Daina Sproģe,
Tukuma draudze



Pagājušā gada pēdējā dienā mūsu draudzes māsa Vija Goldberga varēja atskatīties uz 50 gadiem draudzē. Jā, 1962. gada 31. decembrī notika Vijas kristības.

Daina Sproģe: Vija, kā Tu nonāci pie Dieva un adventistu draudzes?

Vija Goldberga: Augu ģimenē, kurā par Dievu nerunāja, es Dievu nepazīnu un par Viņu nedomāju. Dzīvoju pasaulīgu dzīvi ar tās interesēm, uzskatiem un izklaidēm. Pienāca brīdis, kad biju ļoti apbēdināta, tā sāpināta, ka sāku domāt, ka nav vērts dzīvot. Neko par lūgšanu nezinot, es tomēr nometos ceļos un sāku lūgt. Kā lūdz daudzi, kas Dievu nepazīst, arī es sāku ar "ja Tu esi". Lūgšanā, ar asarām izkratot

sirdi, pavadīju visu nakti, lūdzot palīdzību. No rīta aizgāju uz darbu, un notika neticamais – pārpratumi bija atrisināti, viss bija sakārtots. Es biju brīva no bēdām un laimīga.

Tad uzzināju par darba vakanci citā iestādē, devos uz pārrunām un dabūju jaunu darbu. Pirmajās darba dienās ar mani sāka runāt jauns puisis – Dainis Goldbergs. Viņš mani veda uz pārbaudāmajiem darba objektiem. Bija laiks sarunām, bet viņš tās vienmēr virzīja uz garīgām lietām. Dažādus notikumus, cilvēku rīcību viņš sasaistīja ar Bībeles atziņām. Secinājumi mani pārsteidza. Man bija interesanti. Dainis aicināja apmeklēt draudzi, bet mazā pilsētiņā, kur ir daudz pazīstamu, es negribēju

iet. Vēlējos iet uz draudzi, kur mani nepazīst. Tā pirmais apmeklējums pēc Daiņa ieteikuma bija Talsu draudzē. Ieejot mani apņēma tāda viegluma, prieka, gaišuma sajūta, ka domāju – mani pavada eņģeļi. Pretī nāca jauns puisis, sniedza roku, nosauca vārdu, pavadīja līdz sēdvietai. Tā mani sagaidīja Andrejs Zilgalvis. Biju ļoti aizkustināta par sirsnīgo uzmanību. Dievkalpojuma nobeigumā skanēja dziesma "Kā briedis brēc pēc ūdeņa". Daudzus gadus tā bija mana mīļākā dziesma. Šaubas bija izgaissušas, sāku apmeklēt Kandavas draudzi.

D.S.: Kas Tevi sagatavoja kristībā?

V. G.: Jāsaka, ka pamatjautājumus dziļi un plaši ar mani jau bija



pārrunājis Dainis. Toreiz Kandavas draudzē sludinātājs bija Ernests Klotiņš. Ar viņu kopā izrunājām tieši draudzes mācības pamatjautājumus.

D.S.: Kurš mācītājs Tevi veda kristību ūdenī un kur tas notika?

V. G.: Kristības notika Rīgā, 1. draudzē, J. Kupalas ielā. Uz kristībām mūs pavadīja Daiņa draugi – Vēsma un Viktors Geides, Laimonis Bērziņš. Viņš šai dienai mums veltīja dzejoli. Kristīja sludinātājs Klotiņš. Kristības notika Vecgada dienā.

D.S.: Vai tā bija apzināta izvēle?

V. G.: Nē, bet pēc kristībām es jutu, kā no manis pazūd viss pasaulīgais. Vairs nebija intereses par tukšām sarunām, izklaidēm. Es biju laimīga ieiet jaunajā gadā kā jauns cilvēks. Toreiz pirmo reizi izlasīju 56. psalmu, un par mīlākajiem pantiem kļuva 4. un 5. pants: “Izbaīļu brīžos es paļaujos uz Tevi! Uz Dievu, kura vārdu es slavēju, uz Dievu es paļaujos un nebīstos nenieka, jo ko gan cilvēks man var darīt?”

D.S.: Tu esi klausījusies daudzu sludinātāju svētrunas, kas Tev spilgtāk palicis atmiņā?

V. G.: Neaizmirstamas bija Klotiņa svētrunas. Tās vienmēr atklāja Jēzus mīlestību. Arī brālis Pavasars aizrāva ar savām svētrunām.

D.S.: Jūsu ģimene ir apmeklējusi daudz draudžu. Kur ir bijusi tālākā ciemošanās?

V. G.: Tas bija Černovcos, Ukrainā, pie Moldāvijas robežas.

D.S.: Vai bija atšķirība ciemiņu

uzņemšanā un dievkalpojuma norisē?

V. G.: Sagaidīšana bija ļoti sirsnīga, daudzi draudzes locekļi piedāvāja naktsmājas. Jutāmies kā ilgi gaidīti, mīli radi. Draudzes zālē māsas sēž vienā pusē, brāļi – otrā, visas māsas lakatiņos. Iesākumā pārrunāja Rita sveiciena lasījumu. Lai atbildētu uz jautājumiem, pacēlās roku mežs. Arī Bibeles izpētē piedalījās ļoti enerģiski, ar reāliem piemēriem, liecībām.

D.S.: Kā Tu domā, vai jaunajiem draudzes locekļiem iekļauties draudzē bija vieglāk toreiz vai tagad?

V. G.: Domāju, ka tagad tas ir vienkāršāk. Vecie draudzes locekļi ir saprotošāki, nav tik kritiski. Negaida, lai vienā dienā kļūsti par draudzes parauglocekli. Tomēr ir arī sajūta, ka tagad ir mazāka bijība, nākot Dieva priekšā. Dažkārt paiet gadi, bet nepazūd pasaulīgums sarunās, ģērbšanās manierē. Par Tukuma – manu – draudzi gribu sacīt: tā ir kā mīla ģimene. Domāju, ka nekur nav tik vienota, draudzīga un gan noskumušo, gan pakritušo atbalstoša draudze.

D.S.: Šobrīd Tu esi mīla vecmāmiņa savām trim mazmazmeitiņām. Vecākās – Patrīcija un Adriana – kopā ar vecākiem jau apmeklē draudzi. Vai viņām tas patīk?

V. G.: Jā, ļoti patīk. Skolotāja Emīlija ļoti interesanti nodarbojas ar mazajiem. Jaunākā – gadu vecā Lelde – paliek ar mani mājās, kad vecāki dodas uz sapulci.



D.S.: Vai Tu gaidi brīdi, kad kļūs siltāks un jūs visi kopā varēsiet apmeklēt dievkalpojumu?

V. G.: Jā, ļoti gaidu!

D.S.: Ko Tu novēli draudzei?

V. G.: Dievs ir mīlestība, un Jēzus Kristus ar Savu dzīvi to apliecināja. Ja mēs ņemtu vērā Viņa mīlotā mācekļa Jāņa vārdus pirmajā vēstulē, ceturtajā nodaļā, tad draudzes tiktu ļoti bagātīgi svētītas. “Šī ir tā mīlestība, nevis, ka mēs esam mīlējuši Dievu, bet ka Viņš mūs mīlējis un sūtījis Savu Dēlu mūsu grēku izpirkšanai. Mīlie, ja Dievs mūs tā ir mīlējis, tad arī mums pienākas citam citu mīlēt.” (1. Jņ. 4:10, 11)



KORONAVĪRUSA KRĪZE:
COVID-19 PROFILAKSEPAPLAŠINĀTĀ
SKATĪJUMĀ

Tulkoja Agris Bērziņš –
mācītājs, LDS Veselības
kalpošanas nodaļas
vadītājs

Dr. Andreass Binuss –
internās medicīnas
ārsts



KORONAVĪRUS

Jau mēnešiem ilgi masu medijos, publiskajos izteikumos un, iespējams, arī mūsu personīgajās sarunās diez vai kāds vārds ir ticis lietots biežāk kā “koronavīruss”.

Vai krīze jau pārdzīvota, vai arī vēl atrodamies tās epicentrā? Kas notiks uz priekšu, šobrīd nav skaidrs nevienam no mums. Tāpēc arī vēl nevaram novērtēt šīs globālās krīzes sekas.

Pēdējā laikā par to ir domāts un runāts atkal un atkal – kā mūsu ķermenis varētu efektīvi cīnīties pret šo vīrusu vai citiem slimību patogēniem. Mūsu imunitātei, protams, šeit ir centrālā loma. Ja tā ir novājināta vai, iespējams, pat nomākta, mūs apdraud iespēja, ka kāds no daudzajiem iebrucējiem, kas ir ap mums vai mūsos, izraisīs saslimšanu. Tomēr spēcīga imunitāte ir gatava cīnīties pret dažādiem vīrusiem, baktērijām un pat pret vēža šūnām.

Liela daļa cilvēku koronavīrusu pārslimo bez lielām problēmām. Tāpēc rodas svarīgs jautājums: kā stiprināt imunitāti, lai līdz minimumam samazinātu slimības riskus?

STIPRINI IMUNITĀTI

Ko es varu darīt, lai mana imunitāte būtu spējīga cīnīties pret vīrusiem, baktērijām un vēža šūnām?

Visiem jau sen zināmā un vērtīgā atziņa ir tāda, ka svaigi un ar C vitamīnu bagāti augļi un dārzeņi sniedz lielu ieguldījumu imūnsistēmas stiprināšanā, turpretī cukuru saturoši uzturlīdzekļi, kā arī alkohols un nikotīns negatīvi

iespaido mūsu aizsardzības sistēmu. Ir arī zināms, ka regulāram un pietiekamam miegam ir svarīga nozīme veselās imunitātes stiprināšanā.

Akronīmā *Newstart* (*Jauns sākums*) sagrupētie dzīvesveida faktori ir imunitātes stiprināšanas komplekts – pareizs uzturs, fiziskie vingrinājumi jeb kustības, ūdens, saules gaisma, mērenība, svaigs gaiss, atpūta un uzticība Dievam. Arī garīgajai un mentālajai veselībai ir liela nozīme veselīgas un pozitīvas dzīves nodrošināšanā.

Iedziļināsimies dažos no šiem aspektiem, kuri līdz šim medijos nav pārāk daudz apspriesti!

DOMAS, EMOCIJAS UN
SOCIĀLĀ MIJIEDARBĪBA

Koronavīrusa krīzes laikā tas viss tiek pastāvīgi “uzkarsēts”. Mūsu domas, emocijas un sociālā mijiedarbība nozīmīgi ietekmē imunitātes funkcijas. Jau pirms vairāk nekā 100 gadiem tika apgalvots, ka 90% no visām slimībām rodas prātā – tāpat mūsu domās, un mūsdienās zinātne arvien vairāk apstiprina, ka mūsu emocionālajai labklājībai ir būtiska ietekme uz orgānu sistēmām un imunitāti. Tādējādi nevaram noliegt, ka, piemēram, vīrusu infekcijas attīstības gaita organismā lielā mērā ir atkarīga no cilvēka “iekšējiem” procesiem, t.i., no mūsu jūtām, domām un to izvērtējuma, citiem vārdiem sakot, – no mūsu pamata noskaņojuma un spējas reaģēt uz stresu.

Imunoloģiskā līmenī to var paskaidrot šādi: baļu un stresa ietekmē pastiprināti tiek ražots

un izdalīts hormons kortizols; šis hormons darbojas imūnsupresīvi (resp., nomāc imunitāti), kas noteiktās situācijās ir ieguvums; piemēram, ja piedzīvojam kādu veselības vai dzīvības apdraudējumu, tas palīdz sakopot spēkus konkrētai stresa reakcijai un viss pārējais šajā laikā, vienkārši sakot, tiek ieslēgts “gaidīšanas” režīmā; ja kortizola līmenis asinīs saglabājas hroniski palielināts, nervu sistēmas simpātiskā daļa pārsvarā ir aktīva, bet imunitāte – neaktīva jeb nomākta.

Jaunākie pētījumi parāda skaidru saikni starp noteiktu imunitātes vielmaiņas procesu aktivizēšanos un iespējamu reakciju uz iekaisuma klātbūtni organismā, kā arī svarīgu vēstnešu vielu, piemēram, serotonīna un dopamīna, ražošanu, kas lielā mērā kontrolē mūsu emocijas. Tas nozīmē, ka mūsu emocionālajai pasaulei ir ietekme uz aizsardzību pret vīrusiem, baktērijām un pat vēža šūnām, ko nevajadzētu novērtēt par zemu.

Bet kā šajā nemierīgajā un “uzkarsētajā” koronavīrusa krīzes laikā (un vēl priekšā stāvošajās krīzēs) saglabāt izsvērtu un mierīgu prātu?

Stingro ierobežojumu dēļ vairāk nekā jebkad agrāk jūtamies attālināti no draugiem, darba biedriem, radniekiem, brāļiem un māsām. Bet kā uz šiem ārējiem ārkārtas apstākļiem reaģēt pozitīvi? Mēs taču nevaram tos mainīt! Ar ko “kompensēt” neapmierinātās sociālās vajadzības, nedrošības sajūtu un citus stresa faktorus? Tā vietā, lai domātu un runātu par šiem neiepriecinošajiem apstākļiem, mēs varam, piemēram, runāt par

jaunajām iespējām un izdevībām, tādējādi atbalstot savu mentālo veselību.

Kā šajā sociālās distancēšanās laikā, kad piedzīvojam bailes, skumjas un vientulības sajūtu, tomēr būt drošībā? Vēlos jūsu rokās likt kādas konkrētas iespējas, kuras izmantojot, jums būs iespēja stiprināt arī imunitāti.

NOVĒRTĒJIET ĢIMENES SVĒTĪBU!

Zinātniski jau sen ir pierādīts, ka labas savstarpējās attiecības iet roku rokā ar stipru emocionālo veselību. Šķiet, ka par to vēl vairāk pārliecināties tieši koronavīrusa krīzes laikā, kad distancēšanās ir kļuvusi par vadošo principu sabiedrībā.

Ģimene šobrīd spēj sniegt būtisku ieguldījumu emocionālajā labklājībā. Ieteikums – mobilo tālrunus, datorus un citus ekrānus dienas gaitā zināmu laiku nolikt nost, lai tie daži vērtīgie mirkļi ģimenes lokā netiktu pastāvīgi aizēnoti. Ja dzīvojat vieni, slavējiet Dievu par draudzes ģimeni un lūdziet pēc kāda, kuram jūs un kurš jums varētu sniegt emocionālo atbalstu. Pateicoties mūsdienās pieejamajām telefonsarunām un tiešsaistes videolarunām, mums nav jāpaliek bez sociālajiem kontaktiem. Dalieties ne tikai ar savām bažām un bailēm, bet mēģiniet viens otru iedrošināt un stiprināt. Centieties darīt visu iespējamo, lai veidotu veselīgas, mīlestības un pateicības pilnas attiecības ar saviem tuvākajiem!

Atvēliet fiziskajām aktivitātēm vismaz stundu dienā!

Vajadzētu vairāk novērtēt pastaigas brīvā dabā. Tās aizvien ir atļautas. Bet arī dzīvoklī vai mājās veiksīm fiziskos vingrinājumus. Tie uzlabo noskaņojumu un stiprina imunitāti.

RADIET KĀRTĪBU AP SEVI!

Daudziem no mums vairāk laika sanāk pavadīt mājās, līdz ar to ir iespēja sakārtot, sakopt un izdaiļot vidi ap mums. Vai jau netuvojas pavasara tīrīšana? Sakārtojiet skapjus, atvilktnes, plauktus un ieviesiet kārtību sen novārtā atstātos stūros un kambaros!

Ārstējot depresijas slimniekus,

kļūvis zināms, ka apziņa par paveikto nozīmīgā mērā uzlabo garastāvokli. Ja kāds cieš no iekšēja slinkuma, ir ieteikums uzlikt modinātāju un mājas darbiem veltīt kaut tikai 15 minūtes dienā. Jūs būsiat pārsteigti par to, cik daudz var paveikt tik īsā laikā un kāds par paveikto ir prieks un gandarījums.

PĀRSTĀJIET SEKOT JAUNĀKAJAI COVID-19 STATISTIKAI!

Stundu pēc stundas klausoties vai lasot jaunākās ziņas saistībā ar Covid-19, varam iedzīvoties nervu sistēmas sasprindzinājumā, bailēs un trauksmē. Darīsim savu daļu, ievērojot pienācīgu higiēnu un atbildīgi izturoties pret ierobežojumiem, bet statistiku un notikumu gaitu, kuru nevaram ietekmēt, atstāsim kā faktus. Neizšķērdēsim laiku! Daudz vērtīgāk būs ieguldīt to kaut vai šajā rakstā ieteiktajās aktivitātēs.

IZMANTOJIET DĀRZKOPĪBAS SVĒTĪBAS!

Vai jums ir dārzs vai balkons? Sāciet domāt par pavasari! Izplānojiet, kādas sēklas sagādāt, pārdomājiet, kā tās sēsiet, ko stādisiet – dārzenus, ogu krūmus, ziedus vai garšaugus, lai vēlākajos mēnešos varētu baudīt arī augļus. Bet tas nav vienīgais dārzkopības ieguvums. Ir pierādīts, ka darbs dārzā, svaigā gaisā sniedz nepārvērtējamu ieguvumu mūsu emocionālajai labsajūtai. Arvien vairāk tās institūcijas, kuras rūpējas par cilvēku emocionālo, garīgo, mentālo un sociālo atveseļošanu, izmanto dārzkopību kā neatņemamu ārstnieciskās terapijas sastāvdaļu. Pat augu audzēšana podos var kļūt par rentablu, jaunu, vienlaicīgi vienkāršu un ārstniecisku projektu.

ATKLĀJIET APSLĒPTOS TALANTUS UN DOTĪBAS!

Tā vietā, lai vienkārši pavadītu laiku, skatoties filmas, ziņas vai sērfojot sociālajos medijos, iesaku to izmantot, lai iemācītos ko pilnīgi jaunu. Uzziniet un piedzīvojiet, kā savā ikdienā iekļaut intelektuāli

prasīgas un tajā pašā laikā patīkamas aktivitātes. Piemēram, sāciet mācīties kādu mūzikas instrumentu! Esiet radoši un sāciet dziedāt, zīmēt, nodarboties ar rokdarbiem vai apgūt jaunu valodu! Izvēlieties darīt to, par ko jau sen esat sapņojuši! Arī šeit darbojas pamatprincips – jauns sasniegums vai pieveikts izaicinājums apbrīnojami pozitīvi ietekmē emocionālo veselību. Tajā pašā laikā domāsim arī par to, kā līdz minimumam samazināt laiku pie ekrāna, jo tas negatīvi ietekmē smadzeņu darbību (īpaši frontālās daivas darbību).

NOSAKIET DZĪVES PRIORITĀTES!

Dzīvojot laikā, kad sabiedrības dzīves ritms kļūvis tik steidzīgs, ļoti bieži vienkārši skrienam un neatvēlam laiku, lai uzdotu sev svarīgus dzīves jautājumus par prioritātēm un dzīvesveidu. Jautāsim pēc dzīves jēgas un kaut kā lielāka par to, ko redzam šajā pasaulē! Apmierināsim savas garīgās vajadzības, lai ķermenis un prāts saglabātu veselīgu līdzsvaru. Ja kādam šobrīd ir iespēja paiet nost no ikdienas steigas, veltiet laiku pārdomām un esības jēgas meklējumiem! Kāpēc gan neatvēlēt vairāk laika, lai lūgtu? Lai jūsu lūgšanas ir par cietējiem un slimajiem ne tikai Eiropā, ASV un citur pasaulē, bet arī par tūkstošiem bērnu Āfrikā un citos nabadzīgajos pasaules reģionos, kuri ļaudis cieš ne tikai no dažādām slimībām, bet arī no bada un ūdens trūkuma.

Zinātne apliecina, ka apzināts skatiens, kas vērsts prom no rutīnas un paša es un pievērsts līdzcilvēkiem, ārstnieciski ietekmē mūsu labsajūtu.

Šādas pārdomas var vadīt pie dziļas iekšējas pateicības par dabas skaistumu, par svētībām materiālajās lietās un par vērtīgām attiecībām, pie pateicības, kura atskārst, ka patiesībā nekas mūsu dzīvē nevar tikt uzskatīts par pašsaprotamu.

Ceru, ka šie padomi jums noderēs, lai, apbruņoti ar veselīgu imunitāti un jaunu spar, jaunajā gadā spētu iet uz priekšu! Esiet veseli – fiziski, emocionāli un garīgi!

BĪBELE UN EBREJU PASAULES UZSKATS

5. DAĻA

Ēriks Galenieks,
Endrūsa Universitāte



VĒL PAR TO PAŠU

Iepriekšējā rakstā īsi tika pieminēti tādi jēdzieni kā “bloku loģika”, “dialektikas polaritāte” un citi relatīvi termini, kas sastopami visdažādākajās kombinācijās, formās, veidos un kontekstos. Piemēram, man ir brīva griba un es varu darīt visu, kas vien ienāk prātā, un arī Dievam ir brīva griba. Kā izprast šo dilemmu, kā savienot šīs divas lietas?

2. Moz. 9:12 saka: “Bet Tas Kungs nocietināja faraona sirdi, un tas viņiem neklausīja [...]” Tajā pašā laikā jau iepriekš redzējām, ka “[...] faraons apcietināja savu sirdi un neklausīja viņiem, kā jau Tas Kungs bija sacījis” (2. Moz. 8:15). Lūk, te nu mēs atkal esam!

Interesanti, ka viena un tā pati saule, kas izstaro siltumu, gaismu un nes dzīvību, sviestu padara mīkstu, un tas kūst, bet māls tās ietekmē arvien vairāk sacietē. Kāpēc tā notiek? Līdzīgi Jaunajā Derībā apustulis Pāvils runā par krustu, kas ir klupšanas akmens un apgrēcība (*σκανδαλον*) jūdiem un krusta neprātība jeb ģekība (*μωρία*) pagāniem (1. Kor. 1:23). “Bet tiem, kas aicināti, tiklab jūdiem, kā griekiem, Dieva spēks un Dieva gudrība.” (1. Kor. 1:24) Vai šajā gadījumā varam izdarīt nepārprotamu secinājumu? Jā un nē! Faktiski tikko pieminēto tekstu specifika attiecas ne tikai uz vienu vai otru Bībeles daļu, bet uz visu Bībeli tieši tās ebrejiskuma dēļ.

Kā jau tika minēts iepriekšējās rakstos, lasot Veco vai Jauno Derību, rietumniekiem ir jāuzliek ebreju

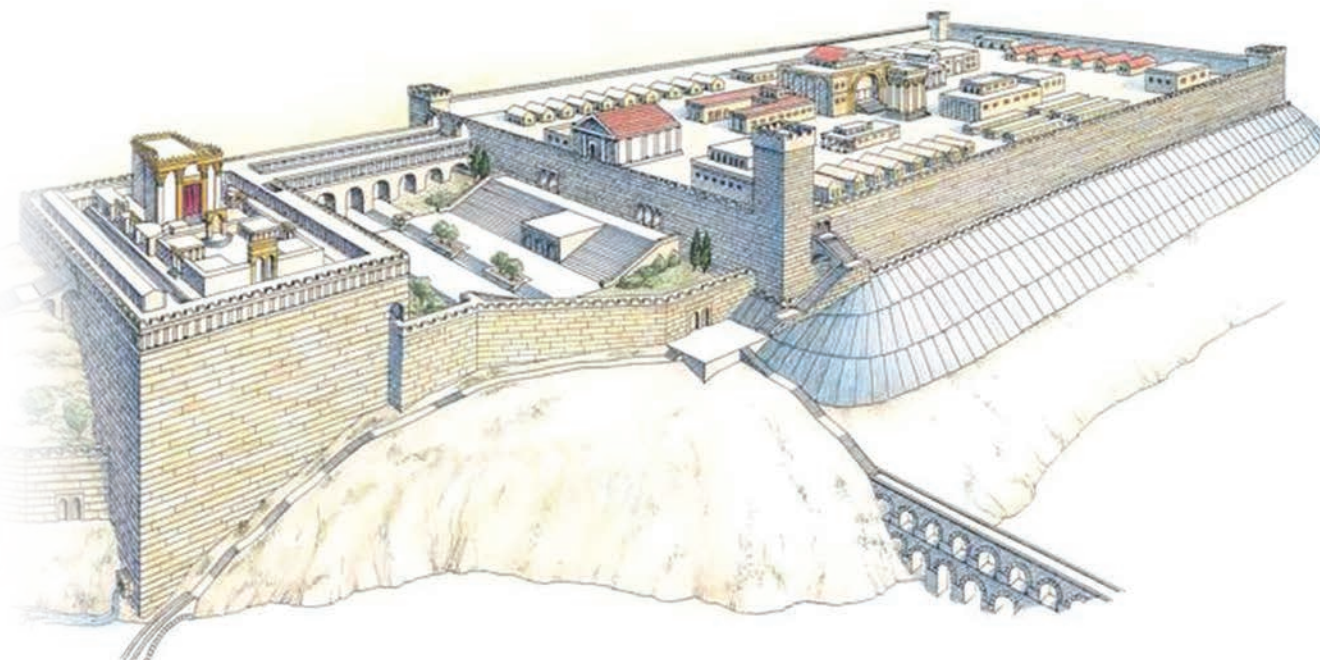
pasaules uzskata brilles. Daudzi cīnās ar Pāvila vēstuli romiešiem, nespējot to saprast. Tie saskata tur vienas vienīgas pretrunas un saka, ka šai vēstulē nav ne loģikas, ne likumsakarību. Diemžēl šie ļaudis neaptver, ka ne tikai Pāvila vēstules, bet visa Jaunā Derība satur visus iepriekš minētos ebrejisma pamatelementus. Jāatzīmē, ka Kristus domāšanas veids ir tipiski ebrejisks.

Un tā – ir sacīts, ka jūdi meklēja zīmes (1. Kor. 1:22). Ticēt un pilnīgi uzticēties Dievam nav viegli, un šeit mēs visi esam vienā līmenī. Sākumā mums jāpakļaujas Dieva Vārdam, tāpat kā tas jādara maziem bērniem attiecībā uz saviem vecākiem. Bērniem jāpaklausā vecāki bez ierunām un iebildumiem. Kā mazam bērnam, kurš par katru cenu asarām acīs bez apgērba laužas ārā pa durvīm 20 grādu salā, paskaidrot, kā viņu pārliecināt, ka iet ārā neapģērbtam šādā laikā ir nāvējoši bīstami, ka viņš var saslimt un nomirt? Mazulis šīs briesmas nekad nespēs aptvert, jo patiesā realitāte priekš viņa ir neaptverama, tāpēc vienīgā izeja priekš viņa ir bezierunu uzticība un paklausība. Tieši tāda pati situācija ir ar mums, jo mēs nekad nespēsim aptvert un izskaidrot Dieva prāta dziļumus un Viņa rīcības loģiku. Šajā kontekstā jāuzdod jautājums, proti, kāda ir mūsu dzīves patiesā filozofija attiecībā uz Dievu un Viņa Vārda gaismu. Tas ir ļoti personisks jautājums, kas nevar palikt bez atbildes.

PARALĒLISMS UN TĀ NOZĪME

Ebreju pasaules izpratnes kontekstā ļoti svarīgu lomu ieņem dzeja. Aptuveni viena trešā daļa (atkarībā no informācijas avota dati var būt pat ļoti atšķirīgi) – ne tikai atsevišķi teksti vai paragrāfi, bet veselas nodaļas – Vecās Derības ir uzrakstītas dzejas formā, kas reprezentē apmēram 14 dzejas paveidus. Ir vairāki iemesli tam, kāpēc ebreji izmantoja dzeju. Piemēram, Tora tika dziedāta (tas attiecināms ne tikai uz piecām Mozus grāmatām, bet uz visu Veco Derību); dzeju un dziesmas ir daudz vieglāk atcerēties nekā cita veida literāros žanrus.

Viena no unikālām, instrumentāli svarīgām literārām figūrām ir tā saucamais paralēlisms. Dzeja, kurā izmantots paralēlisms, vienmēr uzsver kaut ko ļoti svarīgu, izgaismojot centrālo domu vai pamatkonceptu un tādējādi akcentējot to, kas ir ļoti nozīmīgs. Tā, piemēram, liela daļa pravietojumu vai atsevišķas pravietojumu sekcijas ir uzrakstītas dzejā. Rabīni uzskatīja – ja kaut ko ir vērts pateikt, izcelt, uzsvērt un atcerēties, tad tas jāpasaka ļoti skaisti. Parasti paralēlisms sastopams psalmu un sakāmvārdu kontekstā. Bet, kā jau tika minēts iepriekš, tas atrodams dažādās formās visā ebreju Bībelē un arī Jaunajā Derībā. (Daži teologi runā par Pirmo un Otro Derību, lai izvairītos no vārda “Vecā”.)



Kas ir paralēlisms? Paralēlisms ir vienas idejas izteikšana divos vai vairākos veidos. Kā piemēru var minēt Psalmu 119:105, kur teikts:

“Tavs vārds ir

[1] manu kāju spīdeklis un

[2] gaišums uz maniēmiem ceļiem.”

Meklējot dzīves virzienu Dieva Vārdā, psalmu autors paziņo, ka Dieva Vārds ir “spīdeklis” un “gaišums” viņa kājām, kas dod gaismu visam viņa dzīves ceļam. Redzot dievišķi apgaismoto ceļu, viņš ir devis zvērestu ievērot Dieva taisnīgos likumus (p. 106).

Salamanam mācītājam pieder šāda gudrība: ¹⁵“Visu to es esmu redzējis savas nīcīgās dzīves dienās: dažs taisnais aiziet bojā savā taisnībā, bet dažs bezdievīgais, neraugoties uz viņa ļaunumu, piedzīvo garu mūžu. ¹⁶Neesi pārlietu taisns un neturi pats sevi par pārlietu gudru, jo kāpēc tu gribi pats sev kaitēt? ¹⁷Bet neesi arī pārlietu bezdievīgs un nerīkojies kā nelga, jo kāpēc tu gribi nomirt pirms laika? ¹⁸Vislabāk ir, ja tu pie viena stipri turies, bet arī no otra neatlaidies, jo tas, kas Dievu bīstas, tiek tālāk nekā viņi visi. ¹⁹Īsta gudrība stiprina gudro vairāk nekā desmit varenie, kuri ir pilsētā. ²⁰Tiešām, virs zemes nav neviena tik taisnīga cilvēka, kurš darītu tikai labu un nekad negrēkotu.” (Māc. 7:15–20)

16. pants satur divas negatīvas frāzes: 1) “Neesi pārlietu taisns” un 2) “neturi pats sevi par pārlietu gudru”. Tām seko retorisks jautājums:

“[...] jo kāpēc tu gribi pats sev kaitēt?”

Ko nozīmē “būt pārlietu taisnam”? Pārspīlēts taisnīgums vienmēr noved pie legalisma, kas ir sava veida ļaunums. Un ko Salamans grib pasacīt ar teicienu: “Neesi pārlietu gudrs!”? Salamans šeit uzsver labi zināmu dzīves patiesību, proti, neklūsti par mulķi citu ļaužu acīs, neesi pārāk liberāls. Citiem vārdiem, ar paralēlisma palīdzību viņš brīdina: “Neesi fanātiķis! Turies no ekstrēmisma, cik vien tālu vari.” Cilvēks, kurš bīstas Dievu, izvairīsies no abām galējībām.

Paralēli 16. pantam 17. pants sniedz šādu padomu:

[1] “Bet neesi arī pārlietu bezdievīgs [burtiski – ļauns]” un

[2] “nerīkojies kā nelga [mulķis]”, kam atkal seko retorisks jautājums: “[...] jo kāpēc tu gribi nomirt pirms laika?”

Vai “neesi arī pārlietu bezdievīgs” norāda uz to, ka mēs visi varam būt mazliet bezdievīgi un ka Dievs dod mums atļauju mazliet grēkot? Nekā tamlīdzīga! Šis teksts nepauž domu, ka grēks ar mēru ir kaut kas pieņemams. Tas nav tas, ko ebrejs šeit grib pasacīt. Lieta tāda, ka mēs vienlaicīgi esam taisni, svēti un grēcinieki. Šeit ir tā pati disonanse, kas norāda uz objektīvu realitāti, proti, vienlaikus mēs esam grēcinieki un vienlaikus mēs esam svēti. Tie, kas kriet vienā vai otrā galējībā, atrodas uz bīstama ceļa.

Otra paralēlfrāze tāpat kā trīs iepriekšējās satur brīdinājumu: “[...] nerīkojies kā nelga [precīzāk – mulķis].” Bet ko ebreju

pasaules uzskatā sauc par mulķi?

Mulķis ir tas, kas “[...] saka savā sirdī: “Dieva nav!”” (Ps. 14:1; 53:2).

Salamans saka, ka “Nepraša [mulķis] nonievā sava tēva mācības [...]” (Sal. māc. 15:5); “Neprašam [mulķim] šķiet viņa ceļš taisns viņa paša acīs [...]” (Sal. māc. 12:15); “Vientiesīgam neļēgam [mulķim] nav prieka par saprātu, bet viņam patīk izpaust to, kas mīt viņa sirdī.” (Sal. māc. 18:2)

Pēc visa iepriekš teiktā Salamans izdara secinājumu: “Vislabāk ir, ja tu pie viena stipri turies, bet arī no otra neatlaidies, jo tas, kas Dievu bīstas, tiek tālāk nekā viņi visi.” (Sal. māc. 7:18) Šis teksts summē iepriekš minētos paralēlismus, norādot, ka cilvēks, kurš bīstas Dievu, izvairīsies no visām galējībām un ekstrēmisma – no abiem slazdiem, kuri, kā norāda retoriskie jautājumi, var ievest cilvēku nāvē. Tādējādi, no vienas puses, ebreji runā par nodošanos Dievam, Viņa mācības pieņemšanu, bet, no otras puses, bauda dzīvi visā tās skaistumā un pilnībā, tajā pašā laikā izvairoties no galējībām un ievērojot līdzsvaru.

Paralēlisms jeb paralēlās struktūras palīdz darīt ideju vai argumentu skaidru, un to ir viegli atcerēties. Tas arī parāda, ka katrai atkārtotai struktūrai ir konkrēta nozīme. Paralēlisms ir viens no dinamiski spēcīgākajiem ebreju dzejas izteiksmes instrumentiem.

(Turpinājums marta numurā.)



Antra Roze

Lai Tēv patīk manas mutes valoda

Pagājušajā AV numurā aplūkojām lielo sākumburtu lietojumu organizāciju un iestāžu nosaukumos. Šoreiz parunāsim par lielo sākumburtu lietojumu citā kontekstā.

AR LIELO VAI MAZO 2?

Nereti rodas jautājumi par lielo sākumburtu lietojumu tekstos, kuros runāts par garīgām tēmām. Ir skaidrs, ka vārdu "Dievs" un "Bībele" rakstām ar lielo burtu, bet ko darīt ar vietniekvārdiem, ko ar vārdiem "debesis" un "valstība"?

Uzreiz jāsaka, ka šajā jomā daļa lielā sākumburta lietojumu ir pieņemti, nevis kaut kur noteikti. Ja iepriekš minētie vārdi "Dievs" (ar nozīmi 'kristietībā un citās monoteistiskās reliģijās – pasaules radītājs un valdnieks; augstākā esamība') un Bībele ('jūdaistu un kristiešu Svētie Raksti') skaidrojošajā vārdnīcā būs rakstīti ar lielo sākumburtu, tad pārējos manis minētos vārdus pagodinātus

īpašvārda kategorijā un rakstītus ar lielo sākumburtu neatradīsim. Šo vārdu rakstība ar lielu vai mazu sākumburtu ir kādas noteiktas kopienas, grupas, šajā gadījumā, draudzes, nosacīta. Tāpēc šajā rakstīnā atļaušos izteikt savu viedokli un motivāciju, kā arī novērojumus attiecībā uz minēto vārdu rakstību.

Vispirms – **par vietniekvārdiem**. Attiecībā uz Dievu (tātad arī Jēzu Kristu un Svēto Garu) vietniekvārds "Viņš" 1965. gada Bībelē rakstīts ar lielo sākumburtu. Savukārt 2012. gada tulkojumā tas nav darīts. Ieskatu, ka šajā gadījumā lielā sākumburta rakstība būtu paturama, jo gadījumos, kad vietniekvārds "viņš" lietots, runājot par Dievu, tas ir kā lietvārda (Dievs) vai personvārda (Jēzus, Kristus) analogs, piem., *Viens vienīgs vīrs no jums vajā tūkstošus, jo tas ir Tas Kungs, jūsu Dievs, kas ar jums kopā ved karus, kā jau Viņš ir jums to darījis zināmu.* (Joz. 23:10); *Un notika, ka Jēzus sabatā bija ieradies uz mielastu kāda ievērojama farizeja namā, un tie Viņu novēroja.* (Lk. 14:1)

Tieši to pašu var teikt par piederības vietniekvārdu "savš" – runājot par Dievu vienmēr rakstu šo vietniekvārdu ar lielo sākumburtu. Šāds lietojums sastopams arī 1965. gada revidētajā Bībelē, piem., *Bet, kad laiks bija piepildījies, tad Dievs sūtīja Savu Dēlu, dzimušu no sievas, noliktu zem bauslības [..].* (Gal. 4:4); *Viņš pasludināja Jēkabam Savu vārdu un Israēlam Savus likumus un tiesas.* (Ps. 147:19)

Esmu sastapies ar gadījumiem, kuros, runājot par Dievu, ar lielo sākumburtu rakstīti arī saikļa nozīmē lietotie vietniekvārdi, piem., *Jēzus, Kurš tāpat ka mēs, ir ticis kārdināts*, taču šajā gadījumā rakstījums ar lielo sākumburtu nešķiet nepieciešams un šāda lietojuma piemērus nevienā Bībeles latviešu tulkojumā man nav izdevies atrast.

Ar lielo sākumburtu tiek rakstīti arī vārdi, kurus lieto vārdu "Dievs", "Jēzus", "Kristus", "Svētais Gars" vietā, apzīmējot kādu no Dieva funkcijām vai izpausmēm – *Labais Gans, Glābējs, Pestītājs, Tēvs, Dēls, Galvotājs, Starpnieks, Aizbildnis, Jērs* u. tml.

Attiecībā uz vārdu "**debesis**" varu atklāt principu, pēc kura vados, izvēloties, ar kādu sākumburtu šo vārdu rakstīt. Ja runa ir par debesjumu vai debesīm universa nozīmē, rakstu šo vārdu ar mazo sākumburtu, piem., *Cik šodien dzidri zilas debesīs! No debesīm krīt smagas lietis lāses. Uzšaut debesīs raketi. Šonakt debesīs ir pilnas spožu zvaigžņu.* Savukārt, ja runa ir par vietu, kurā mājo Dievs, vietu, kurp sagatavot mums mājokļus aizgāja Kristus, tad uzlūkoju šo vārdu par vietvārdu un rakstu to ar lielo sākumburtu. Šāds princips – tiesa, ne vienmēr un ne konsekventi – ievērots arī 1965. gada revidētajā Bībelē. Pamatā Vecās Derības tekstos ievērota rakstība ar

Runājot par Dievu, vietniekvārdi "viņš" un "savš" rakstāmi ar lielo sākumburtu, jo tie ir vārda Dievs, Jēzus vai Kristus analogi.

lielo sākumburtu, bet Jaunās Derības tekstos – ar mazu, piem.: [...] *es redzēju to Kungu sēžam uz Sava troņa, un visi Debesu pulki stāvēja Viņa labajā un kreisajā pusē.* (1. Kēn. 22:19); *Tad nu uzklausi Sava kalpa un Savas tautas Israēla sirds lūgšanas pēc žēlastības, vārdus, ar kādiem viņi Tevi šinī vietā pielūgs. Uzklausi no tās vietas, kur Tu mīti, no Debesīm, un, kad Tu tās dzirdi, tad piedod!* (2. Laiku 6:21), BET *Tāpēc, kēniņ Agripa, es šai debesu parādībai* [Bībelē ar mazu, bet ieteiktu rakstīt ar lielu – **šai Debesu parādībai** –, jo nozīmes ziņā nav atšķirības no iepriekš minētajiem VD lietojumiem] *neesmu bijis nepaklausīgs* (Ap. d. 26:19); *jo jūs zināt,*

ka Tas Kungs par atmaksu jums dos debesu mantojumu [Bībelē ar mazu, bet ieteiktu rakstīt ar lielu – **Debesu mantojumu** –, jo nozīmes ziņā nav atšķirības no iepriekš minētajiem VD lietojumiem] (Kol. 3:24)

Vārdu “valstība” gadījumos, kur tas lietots savienojumā “Debesu valstība” vai “Dieva valstība” šķietami nebūtu pamata rakstīt ar lielo sākumburtu. Pamatojumu varētu rast vienīgi gadījumā, ja uztvertu šo vārdu kā valsts nosaukuma daļu, taču, tā kā noteikta stabila savienojuma Svētajos Rakstos nav un pirmā šī savienojuma daļa mēdz būt mainīga (Debesu/ Dieva), sliecos uz rakstību ar mazo sākumburtu. Ar lielo burtu vārdu

“valstība” rakstītu tikai gadījumos, kur tas lietots kā savienojuma “Dieva valstība” vai “Debesu valstība” aizvietotājs, piem., *Un šis Valstības evaņģēlijs tiks sludināts visā pasaulē par liecību visām tautām, un tad nāks gals.* (Mt. 24:14)

Par vietvārdu noteikti uzlūkotu vārdu savienojumu “Jaunā Zeme” un pēc analogijas ar šīs zemes valstu nosaukumiem, piem., *Latvijas Republika, Amerikas Savienotās Valstis*, rakstītu to ar abiem lielajiem sākumburtiem.

Nākamajās reizēs apskatīsim lielo sākumburtu lietojumu vārdos “sabats”, “evaņģēlijs” un ne tikai!

PRAVIEŠU GARS PAR VESELĪBU

“Mēs nedrīkstam pielaut, ka nākotne ar savām smagajām problēmām un šķietami bezcerīgajām izredzēm liek mūsu sirdīm pagurt, ceļiem trīcēt, rokām noslīgt. “Vajadzētu būt tā, ka pie Manis,” saka Visvarenais, “meklētu aizsardzību un slēgtu ar Mani mieru!” (Jes. 27:5) Tie, kas nodevuši savu dzīvi Viņa vadībai un kalpo Viņam, nekad nenonāks tādā vietā, par kuru Viņš nebūtu rūpējies. Lai arī kādā mēs būtu situācijā, ja esam Viņa Vārda darītāji, tad mums ir Vadonis, kas virza mūsu dzīvi; lai kādi būtu sarežģījumi, mums ir drošs Padomdevējs; vienalga, kādas ir mūsu bēdas, kādi smagi zaudējumi vai vientulība, mums ir līdzjūtīgs Draugs.

Ja kļūdāmies neziņas dēļ, Pestītājs mūs neatstāj. Mums nekad nevajag iedomāties, ka esam vieni. Mūsu pavadoņi ir eņģeļi. Mums līdzās ir Aizstāvis, ko Kristus apsolijs sūtīt savā vārdā. Ceļā uz Dieva pilsētu nav grūtību, ko nespētu pārvarēt Viņam uzticīgie, nav briesmu, no kurām viņi nespētu izbēgt. Viņš ir sagādājis dziedināšanas līdzekli bēdu, pārestību un cilvēcisku vajību nestundai.

Nevienam nav jāzaudē drosme un jābūt izmisušam. Sātans var mēģināt iedvest nežēlīgu domu: “Tavs stāvoklis ir bezcerīgs. Tu neesi dziedināms.” Taču Kristū ir cerība. Dievs neliek mums uzvarēt pašu

spēkiem. Viņš aicina nākt tuvāk Viņam. Vienalga, kādas dzīves grūtības nomāc mūsu dvēseli un miesu, Viņš vienmēr ir gatavs mums palīdzēt.

Viņš, kurš kļuva cilvēks, prot just līdzī cilvēka ciešanām. Kristus pazīst ne vien katru dvēseli un tās sevišķās vajadzības un pārbaudījumus, bet Viņam ir arī zināmi visi apstākļi, kas satrauc un mulsina prātu. Viņa roka žēluma pilnā līdzjūtībā sniedzas pret katru savu raudošo bērnu. Vislielāko sāpju cietējiem pieder Viņa vislielākā līdzjūtība un labestība. Viņu aizkustina mūsu nepilnības sajūta, un Viņš vēlas, lai noliekam savus sarežģījumus un rūpes pie Viņa kājām un tur atstājam.

Nav gudri skatīties pašiem uz sevi un pētīt savas emocijas. Ja to darīsim, ienaidnieks radīs grūtības un kārdinājumus tā, ka vājinās ticību un iznīcinās drosmi. Pastāvīgi pētīt savas emocijas un padoties jūtām nozīmē ļauties šaubām un sapīties sarežģījumos. Ir jānovērš skats no sevis un jāraugās uz Jēzu.

Kad uzbrūk kārdinājumi, kad rūpes, sarežģījumi un tumsa, šķiet, apņem dvēseli, raugieties uz vietu, kur pēdējo reizi redzējāt gaismu. Dusiet Kristus mīlestībā un ļaujieties Viņa sargājošajām rūpēm. Grēkam cīnoties par vietu sirdī, vainas apziņai nomācot dvēseli un apgrūtinot domas, neticībai aptumšojot prātu,

atcerieties, ka Kristus žēlastība ir pietiekama, lai uzvarētu grēku un aizdzītu tumsu. Būdami saskarsmē ar Pestītāju, mēs ieejam miera ostā.”

Dziedināšanas apsoliājumi

“Tas Kungs izglābj savu kalpu dvēseli, un nekā ko nožēlot nav tiem, kas uz Viņu paļaujas.” (Ps. 34:23)

“Kas to Kungu bīstas, tam pieder drošs cietoksnis, un Viņa bērni būs tur pasargāti.” (Sal. pam. 14:26)

“Bet Ciāna žēlojas: “Tas Kungs mani ir atstājis, tas Kungs mani ir aizmirsis!” Vai var māte aizmirst savu zidaini un neapžēloties par savu miesīgu bērnu? Un, ja pat māte to aizmirstu, Es tevi neaizmirsīšu. Redzi, abu savu roku plaukstās Es tevi esmu iezīmējis.” (Jes. 49:14-16)

“Nebīsties, jo Es esmu ar tevi. Neatkāpies, jo Es esmu tavs Dievs! Es tevi stiprinu, Es tev arī palīdzu, Es tevi uzturu ar savas taisnības labo roku.” (Jes. 41:10)

“Jūs, kas no jūsu mātes miesām Man bijuši uzkrauti un kas, no jūsu mātes klēpja sākot, esat Manis nesti bijuši! Arī līdz jūsu vecuma dienām Es palikšu tas pats, Es jūs nesišu, kamēr jūs paliksiet sirmi. To Es darīju līdz šim, un arī turpmāk Es to jums darīšu, Es jūs nesišu un jūs izglābsu.” (Jes. 46:3,4)

(E. Vaita. “Kristus dziedinošā kalpošana”, “Patmos”, 168., 169. lpp.)

EMOCIJU TOŅI, TO IETEKME UZ VESELĪBU UN BĪBELES PADOMI



Sigita Pešele

Nesen iepazīnos ar kādas autore (Ruth Minshull. *“How to Choose Your People”* – *“Kā izvēlēties tavus cilvēkus”*) piedāvāto emociju toņkārtu un skaidrojumu, ka cilvēki, kas ilgst dzīvo emociju zemajos negatīvajos toņos (skatīt tabulu), bieži cieš no dažādām hroniskām slimībām.

Ko redzam šajā emocionālo toņu gradācijas skalā? Negatīvo emociju toņu ir vairāk. To esam piedzīvojuši gan pie sevis, gan citiem, jo dabiskā, grēcīgā cilvēka daba vairāk ir noskaņota uz negatīvismu. Kaut kā dabiski vieglāk ir sūdzēties un kritizēt, jo apkārtējā vidē ir daudz vairāk negatīvā.

“Stress ietekmē mentālo labklājību un smadzeņu darbību. Mūsu garastāvokli, domas un rīcību ietekmē neirotransmiteri serotonīns, dopamīns un norepinefrīns, kuri pārvada ziņas no vienas šūnas uz citu. Savukārt tos ietekmē mūsu uzturs, kura nepilnības var kavēt nervu impulsu transmisiju jeb pārnesei un negatīvi ietekmēt smadzeņu darbību.

Produkti, kas labvēlīgi ietekmē smadzeņu darbību, ir avokado, banāni, brokoļi, neaktīvā rauga pārslas, linsēklas, pilngraudu brūnie rīsi, lēcas, auzu pārslas, spināti, valrieksti.

Smadzenēm ir ļoti nepieciešami arī produkti, kas satur Omega 3: aļģes, treknās zivis, brokoļi, valrieksti, maltas linsēklas, olīveļļa, ķirbju sēklas un sojas pupiņas, tāpat arī B grupas vitamīni, D vitamīns, magnijs, cinks.

Emocionālā labklājība ir atkarīga arī no tā, kā mēs pārvaldām savas emocijas, attieksmi pret notikumiem – vai mūsu perspektīvā domāšana ir ar cerību nākotnē – un no spējas pielāgoties dzīves mainīgajiem apstākļiem – cik elastīga ir šī spēja. Vēl emocionālā labklājība ir atkarīga no tā, vai mums piemīt spēja adaptēties, augt un sadzīvot

	Emociju toņi	Bībeles panti, kas apstiprina pozitīvo un negatīvo emociju ietekmi uz veselību
Pozitīvo emociju toņi	8.0 – entuziasms, prieks, sirsnība 7.0 – liela ieinteresētība tajā, ko dara 6.5 – konservatīvisms jeb konservatīva attieksme, kas nodrošina stabilas emocijas; tas ir pirmais solis ārā no negatīvajām emocijām	<i>“Priecīga sirds dziedina vainas, bet sagrauzts gars izkaltē kaulus.”</i> <i>(Sal. pam. 17:22)</i>
Negatīvo emociju toņi	6.0 – garlaicība, vienaldzība 5.5 – noraidījums, regulāra nepieņemšana 5.0 – naidīgums 4.5 – dusmas 3.5 – slēpts naidīgums 3.0 – izteiktas bailes 2.5 – aizturētas bailes 1.5 – skumjas 1.0 – bēdas 0.5 – apātija, bezcerība, nespēja saskatīt dzīves jēgu	<i>“Skumjas nospiež mani, mana sirds ir slima!”</i> <i>(Jer. 8:18)</i>

ar dažādām izjūtām, kas nāk līdzī pārmaiņām.” (*Brain Health: How to handle your head by Sharon Platt-McDonald, 2010 The Stanborough Press Ltd, 24. –64. lpp.*)

Šis citāts, manuprāt, izsaka ko ļoti būtisku: mainies, kontrolē un pārvaldi savas emocijas, pielāgojies dzīves apstākļiem, neļauj negatīvajam ietekmēt sevi tik ļoti, ka kļūsti fiziski slims no savām negatīvajām emocijām. Vai tas nav tas pats, kas izteikts Dieva Vārdā: “Par visu esiet pateicīgi! Jo tāda ir Dieva griba Kristū Jēzū attiecībā uz jums.” (1. Tes. 5:18)? Kā var būt par visu pateicīgs? Vienīgi, izvēloties būt pateicīgs un meklējot katrā situācijā, par ko pateikties Dievam.

Ja lasām Vēstules tesalonīkiešiem iepriekšējo – ceturto – nodaļu un tad



šo – piekto – nodaļu, redzam, ka runa ir par Kristus nākšanu, par Kunga dienas tuvošanos un ka tās norādes – par visu būt pateicīgiem – domātas mums tagad.

Reliģija ir ieguvums tikai tad, ja to praktizē un ja tās centrā ir labas attiecības ar Dievu un līdzcilvēkiem.

**Nāciet šurp pie Manis visi,
kas esat bēdīgi un grūtsirdīgi,
Es jūs gribu atvieglināt.
Nemiet uz sevi Manu jūgu,
mācaities no Manis, jo Es
esmu lēnprātīgs un no
sirds pazemīgs; tad jūs
atradīsīt atvieglojumu savām
dvēselēm.**

“[...] Radītāja padoms: uzticieties Dievam un ceriet!

Vai šis līdzeklis tiešām iedarbosies? Vai iespējams, ka reliģija pozitīvi ietekmē dzīvi tiem ļaudīm, kuri to praktizē?

Reliģiska iesaiste samazina psiholoģisko stresu, kas savukārt mazina iekaisumus un telomēru saīsināšanos šūnās. Telomērs ir kā šūnu bioloģiskais pulkstenis. Katru reizi, šūnai šķeļoties, tā saīsinās, un, kad tā izzūd, šūna atmirst, veicinot orgāna deģenerāciju. Tas izskaidro faktu, kāpēc reliģiski cilvēki dzīvo septiņus līdz četrpadsmit gadus ilgāk nekā citi.

Reliģija ir ieguvums tikai tad, ja to praktizē un ja tās centrā ir labas

attiecības ar Dievu un līdzcilvēkiem.

Galvenā emocija, domājot par nākotni, ir cerība. Šī īpašība apvienojumā ar optimismu un prasmi uzturēt labas attiecības veido labāko pretlīdzekli garīgām slimībām.

Cerība izveido aizsargbarjeru pret šoku. Notiekot dabas vai personīgai katastrofai, tie, kuri stipri tic, ka pastāv risinājums, jutīs spēka pieplūdumu, kas tiem palīdzēs atgūties [...].” (*H. Melgosa, M. Boržess. “Cerības Spēks”. “Patmos”, 2018, 10. nodaļa, 87. lpp.*)

Kā dzīvot šajā cerībā? Tikai domās kopā ar Dzīvā Dieva Dēlu Jēzu Kristu, kurš šobrīd kalpo Debesu Svētnīcā, paliekot lūgšanās savienotiem ar Viņu ik brīdī. Citādi cilvēkam vienam nav iespējams uzturēt dzīvu cerību.

“Nāciet šurp pie Manis visi, kas esat bēdīgi un grūtsirdīgi, Es jūs gribu atvieglināt. Nemiet uz sevi Manu jūgu, mācaities no Manis, jo Es esmu lēnprātīgs un no sirds pazemīgs; tad jūs atradīsīt atvieglojumu savām dvēselēm.” (Mt. 11:28, 29) Esmu daudz domājusi par šiem vārdiem – kā tas var būt, ka pie mana dzīves jūga vēl jāpieliek klāt Kristus jūgs, vai tad tas nebūs dubultjūgs un daudz grūtāks? Esmu sapratusi, ka ar šiem vārdiem Kristus saka: “Kad tu iekļausies Manā jūgā, mēs būsīm divi tajā pajūgā, un Es vilkšu tavu jūga daļu, jo Es Esmu stiprāks. Mēs būsīm kopā, tu iesi blakus, tu vairs nebūsi viens ar savu jūgu, un tad tavai dvēselei būs vieglāk.” To es mācos dienu no dienas un no sirds

novēlu arī tev, jo tad mūsu daļa kļūst Dieva apsolījumi:

“Un Dieva miers, kas ir augstāks par visu saprašanu, pasargās jūsu sirdis un jūsu domas Kristū Jēzū.” (Fil. 4:7)

“Mieru Es jums atstāju, Savu mieru Es jums dodu; ne kā pasaule dod, Es jums dodu. Jūsu sirdis lai neiztrūkstas un neizbīstas.” (Jņ. 14:27)

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Kustības ir dzīvība. Ja palūkojamies visapkārt radībā, ja ielūkojamies cilvēkā, tad viss atrodas nemītīgā kustībā. Mums nepieciešams vingrināt ne tikai prātu, bet arī visu ķermeni. Pastāv nesaraucama saikne starp fizisko veselību un prāta asumu – tie ietekmē viens otru.

Laikā, kad pasaule arvien vairāk tiek pakļauta slimībām, ir svarīgi zināt, cik liela nozīme katra veselībā ir fiziskām aktivitātēm. Piedāvājam jums dažus citātus no uzticamajām Praviešu Gara liecībām.

ASINSRITE

Fiziskās aktivitātes svaigā gaisā galvenokārt nāk par labu mūsu asinsritei. Šī vienkārša un aizmirstā patiesība nav mainījies – mums nepieciešamas labas asinis, kas aktīvi rit pa visu ķermeni. “Jo miesas dzīvība mīt asinīs.” (3. Moz. 17:11, KJV)

Galvenais, ja ne vienīgais iemesls tam, kāpēc daudzi slimo, ir traucējumi asinsriņķošanā un vielu maiņā, kas nepieciešams veselībai un dzīvībai. Viņi nav devuši savam ķermenim iespēju darboties, ne arī savām plaušām barību, kas ir tīrs un svaigs gaiss; tāpēc asinīm nav iespējams būt dzīvojošām, un caur visu organismu tās plūst kūtri. Jo vairāk mēs kustamies, jo labāka būs asinsriņķošana. (“Liecības draudzei” 2, 525. lpp. oriģ.)

Ja fiziskos vingrinājumus savienotu ar garīgo piepūli, tad asins riņķošana kļūtu dzīvāka, sirds strādātu spēcīgāk, nederīgās vielas tiktu izdalītas un katra ķermeņa daļa atspīgtu jaunā dzīvībā un spēkā. (“Liecības draudzei” 3, 490. lpp. oriģ.)

Saprātīgi fiziski vingrinājumi liks asinīm izplūst virspusē, tādā veidā atvieglojot iekšējos orgānus. Straujas un tomēr ne pārāk spēcīgas kustības svaigā gaisā līdz ar priecīgu prātu veicinās asins rīti, kas ādai piešķir veselīgu sātumu un locekļiem pievadīs ar svaigu gaisu atdzīvinātas asinis. (“Liecības draudzei” 2, 530. lpp. oriģ.)

Tāpat svaigs gaiss dzīvina asinis un kustības palīdz tām nokļūt visos locekļos un orgānos, kas savukārt izdala no organisma vecās un nederīgās vielas, atstājot aiz sevis atspirgušu cilvēku.

MUSKUĻU UN ORGĀNU DARBĪBA

Fiziskās kustības veicina gremošanu. Pastaiga pēc ēšanas, taisna galvas stāvokļa ievērošana, plecu atvilkšana atpakaļ un mēreni vingrinājumi dos lielu labumu. Doms tiks atrautas no sevis pie dabas skaistuma. Jo mazāk pēc ēšanas tiek domāts par kuņģi, jo labāk. (“Liecības draudzei” 2, 530. lpp. oriģ.)

Kas ik dienas nelieto savus locekļus, tie, mēģinot kaut ko darīt, izjutīs nespēku. Asinsvadi un muskuļi nav tādā stāvoklī, lai spētu veikt savu darbu, liekot strādāt visam dzīvajam mehānismam, kurā katrs orgāns dara savu darba daļu. Locekļi nostiprināsies, tos lietojot. Ja muskuļus ik dienas mēreni vingrinās, tad tie kļūs stipri, bet nevingrināti tie paliks ļengani un vāji. Katru dienu rosīgi strādājot svaigā gaisā, arī aknas, nieres un plaušas spēs labi veikt savu darbu. (“Liecības draudzei” 2, 533. lpp. oriģ.)

Ja jūsos ir nespēks un kūtrums, tad risinājums ir fiziskas aktivitātes, konkrētāk – darbs svaigā gaisā. Darbs vispār ir daudz lietderīgāks un mērenāks nekā vienkārša kādu spēka vingrinājumu izpilde. Un, protams, labs un veselīgs ieradums ir pastaiga pēc maltītes. Kā arī, ja pēc ilga laika bez kustībām, sākot kādas fiziskās aktivitātes, jūtat grūtības to veikt, nezaudējiet drosmi, jo tieši kustoties muskuļi top stiprāki!

IMUNITĀTE

Rīta aktivitātes, staigājot brīvā, atspirdzinošā debesu gaisā – vai tas būtu, kopjot ziedus, mazus augļus vai dārzeņu stādījumus, – ir nepieciešamas veselīgai asinsriņķošanai. Tas ir drošākais aizsarglīdzeklis pret saaukstēšanos, klepu, smadzeņu un nieru hiperēmiju, nieru, aknu un plaušu iekaisumu, kā arī simtiem citu slimību. (The Health Reformer, May 1, 1872)

Ja vēlaties uzlabot imunsistēmu, izmēģiniet arī bezmaksas līdzekļus – rīta agrumā vieglas fiziskas aktivitātes svaigā gaisā.

STAIGĀŠANA

Vislabākā aktivitāte, kuru spēj veikt gandrīz ikviens, ir staigāšana. Neticami, pat vienkārša pastaiga, kas sasilda ķermeni, dos izšķirošu pārmaiņu.

Staigāšana visos gadījumos, kad tā ir iespējama, ir labākās zāles saslimušajam ķermenim, tāpēc ka šai vingrinājumā darbojas visi ķermeņa orgāni. [...] Nav tāda vingrinājuma, kas varētu aizvietot staigāšanu. Tā stipri

uzlabo asinsriņķošanu. ("Liecības draudzei" 3, 78. lpp. oriģ.)

Ja laika apstākļi to atļauj, tad visiem, kam tas iespējams, katru dienu vajadzētu pastaigāties svaigā gaisā kā vasarā, tā ziemā. Bet apgērbam jābūt piemērotam kustībām un kājām labi aizsargātām. Pastaigāšanās, pat ziemā, dos veselībai vairāk labuma nekā visas zāles, kādas vien ārsts varētu izrakstīt. [...] Tādā veidā muskuļiem un asinsvadiem tiek dota iespēja labāk veikt savus uzdevumus. Tad arvien vairāk palielināsies dzīvības spēki, kas veselībai tik ļoti nepieciešami. Plaušām būs tām nepieciešamais darbs; jo nav iespējams iziet ārā spirdzinošā ziemas rīta gaisā, nepiepildot plaušas ar šo gaisu. ("Liecības draudzei" 2, 529. lpp. oriģ.)

Vislielāko dzīvessparu, spēku un dedzību dos vienīgi Dieva Vārds. Veltiet Dieva Vārda pētīšanai vismaz tikpat dedzīgas pūles, cik veltāt aktivitātēm. "Jo miesas vingrināšana maz ko der, bet dievbijība der visās lietās, jo tai ir tagadējās un nākamās dzīves apsolījums." (1. Tim. 4:8)

Staigājiet svaigā gaisā, pētiet Dieva Vārdu, lasiet "Liecības draudzei" un atspīrgstiet!





SIEVIEŠU TIKŠANĀS **zoom** PLATFORMĀ

VISPASAULES ADVENTISTU

SIEVIEŠU LŪGŠANU DIENA

5. MARTS
18.00–20.00

• LIECĪBAS • SADRAUDZĪBA • LŪGŠANAS •

PIETEIKTIES LĪDZ 4. MARTAM

☎ **29869979** (MĀRĪTE)

✉ **maritel@inbox.lv**

TICĪBAS VARONIS ĒNOHS



Dace Garša



Ingrida Marāsa



Mārtiņš Lipska

Jau veselu nedēļu laukā saimniekoja snieguniņš. Annelei tīri labi patika lūkoties laukā pa logu un vērot, kā puteņu vērpetes sagriež pasauli kājām gaisā. Brīžiem nevarēja saprast, kur debesis, kur zeme. Kamīnā sprakšķēja malciņa, no virtuves nāca grauздētu maiziņu smarža, vecmāmiņa rosījās pa virtuvi, un viss jau bija jauki. Tikai viena bēda – šī puteņa dēļ Annele nevarēja satikties ar Krišu. Nepadomājiet, ka Krišs ir kāds knēvelis, kas, nobijies no asiem vējiem, bailīgi tup mājās. Nepavisam nē! Viņš bija aizbraucis apciemot vectētiņu. Tas gan bija tālos laukos, kur visi ceļi aizputināti un grūti izbraucami.

“Vecmāmiņ, kā tu domā, kad Krišs varētu atkal būt mājās? Man bez viņa ir ļoti skumīgi. Tik daudz interesantu lietu mēs varētu padarīt, bet nekā!” Annele vaicāja vecmāmiņai, kas ienāca istabā un nolika uz galda pilnu šķīvi ar grauздētām maizītēm un trauciņu ar aveņu ievārījumu.

“Kad pamodīsies brālītis, varēsiet abi parotaļāties,” sacīja vecmāmiņa.

“Varēsim jau, varēsim, bet viņam vēl ir tik maziņš prātīnš! Ar Krišu ir daudz interesantāk!” vecmāmiņas ierosinājums Anneli neapmierināja.

“Jūs ar Krišu esat labi draugi, vai ne?” ievaicājās vecmāmiņa.

“Protams! Paši labākie!” sparīgi piekrita Annele. “Vispār, vecmāmiņ, es gribētu, lai Krišs būtu mans brālītis. Tad mums nekad nebūtu jāšķiras. Mēs dzīvotu vienā mājā un visos puteņos būtu kopā. To gan es gribētu!”

Kad Annele devās uz virtuvi nomazgāt rokas pirms ēšanas, pie durvīm kāds pieklausēja. “Kurš gan tas varēja būt? Mamma ar tēti vēl darbā, un viņi jau arī neklausētu, bet nāktu tik iekšā,” domāja Annele.

Kad vecmāmiņa atvēra durvis, meitene nespēja noticēt tādai laimei – pār sliekšni satuntuļojies, apsnidzis balts kā sniegavīrs ievēlās Krišs!

Izrādījās, kāda, Kriša tētim steidzami darāma darba dēļ viņi bija atgriezušies no laukiem ar autobusu divas dienas ātrāk nekā plānots. Lieki teikt, cik daudz jaukāka abiem draugiem kļuva šī diena!

Pirms sēsties pie galda Annele vienmēr sacīja paldies Debestēvam par ēdienu. Arī Krišs bija iemācījies šo iso pateicības pantiņu:

“‘Pirms ņemu maizes rīciņu,
Es Dievam paldies pasaku.’
Paldies. Āmen.”

“Vecmāmiņ, arī tev paldies,” piebilda Annele, un abi draugi naski ķērās pie ēšanas.

Kad maizītes bija notiesātas, bērni prātoja, ko interesantu varētu iesākt. Laukā iet nevarēja, jo, kā bija sacījis Kriša tētis, tad akmeņi jāliek kabatās, lai vējš neaiznestu pa gaisu.

“Vai atceraties, reiz mēs runājām par varoņu skolu?” vaicāja vecmāmiņa.

“Ak, jā, atceros gan! Šis putenis būtu īstais laiks, kad mēs varētu pamācīties varoņu skolā!” priecīgi iesaucās Annele. “Tu teici, ka skolotāji šai skolā ir īsti varoņi!”

“Man ļoti patīk varoņstāsti!” sajūsmināts sacīja Krišs. “Varoņi vienmēr uzvar! Vai arī nomirst tik varoņīgi, ka par viņiem vēl ilgi raksta vēstures grāmatās!”

“Ja tu, Kriš, runā par uzvaru, tad jārunā arī par cīņu, vai ne?” sacīja vecmāmiņa.

“Protams! Tikai tā jau varoņi rodas!” Krišs bija pilnīgi pārliecināts.

“Es drošības labad vienmēr gribētu būt uzvarētāju armijā, kurā visi paliek dzīvi!” domīgi sacīja Annele.

“Vai zinājat, ka ir tikai viena uzvarētāju armija?” vaicāja vecmāmiņa. “Tā ir Dieva armija. Kurš tajā iestājas, tam nākas izcīnīt ticības cīņu savā dzīvē.”

“Bet, ja nu es neuzvaru? Ko tad?” bažīgi iejautājās Annele.

“Tieši tāpēc, lai tā nenotiktu,

sāksim varoņu skolas pirmo stundu. Vai esat gatavi?” jautāja vecmāmiņa.

“Tu teici, ka šīs skolas direktors ir pats Debestēvs,” atcerējās Krišs.

“Tā ir patiesība. Tāpēc lūgšim, lai Debestēvs vada mūsu stundiņu, kurā šodien iepazīsimies ar vienu īpašu ticības varoni,” sacīja vecmāmiņa.

“Ar ko viņš ir tik īpašs?” jautāja Annele.

“Tu sacīji, ka tev ļoti patīk būt kopā ar Krišu un ka tad, kad esat izšķīrušies, tu to vien ilgojies, kā atkal satikties,” pasmaidot sacīja vecmāmiņa.

“Jā, vecmāmiņ, tā ir, un to sauc par draudzību,” pārliecinoši atbildēja Annele.

“Lūk, šis vīrs vārdā Ēnohs savukārt vienmēr ļoti ilgojās pēc Dieva klātbūtnes, padoma, sarunām un kopā būšanas. Viņš bija uzticams un tuvs Dieva draugs. Ēnohs ar Dievu staigāja katru dienu visos savos ikdienas darbos un bija viens no vispazemīgākajiem cilvēkiem. Jo ciešāka izveidojās viņa draudzība ar Dievu, jo vairāk Ēnohs ilgojās pēc Dieva klātbūtnes.”

“Tādā gadījumā Dievam noteikti patīk draudzība,” sacīja Krišs.

“Īsta draudzība ir Dieva dāvana,” piekrita vecmāmiņa.

“Vecmāmiņ, es domāju, ka arī Dievs pats ir ļoti draudzīgs,” piebilda Annele. “Pastāsti, kāds bija Ēnohs?”

“Viņš bija ļoti gudrs, milzīgām prāta spējām apveltīts un dievbijīgs vīrs. Viņš dzīvoja tajos senajos laikos, kad pār zemi vēl nebija nākuši milzīgie Plūdi. Viņš mita grēcīgu un ļaunu ļaužu vidū, bet mīlēja Dievu un turēja Viņa baušļus. Tā viņš staigāja ar Dievu un centās arvien labāk izprast Kunga prātu, lai varētu to izpildīt,” turpināja stāstīt vecmāmiņa.

“Labi gan, ja var pajautāt pašam Dievam, kāds ir Viņa prāts!” sacīja Krišs.

“Arī tagad tas iespējams lūgšanā, un, lasot Biblii, katrs var iepazīt Dievu.

No sarunām un Viņa iepazīšanas veidojas mūsu draudzība ar Dievu,” sacīja vecmāmiņa.

“Ēnohs bija ļoti apbēdināts par pasaulē pieaugušo bezdievību un ļaunumu,” viņa turpināja stāstīt. “Ādams viņam bija izstāstījis drūmo grēkā krišanas stāstu – kā nepaklausības dēļ viņi bija zaudējuši dzīvi Dieva klātbūtnē un kā pasaulē ienāca grēks un ļaunums. DIEVS ar svēto eņģeļu starpniecību atklāja Ēnoham daudzus nākotnes notikumus, arī to, ka pasaule tiks iznīcināta Plūdīs. Ēnohs stāstīja ļaudīm par Dieva žēlastību un mīlestību un arī brīdināja, ka pārkāpēji noteikti saņems pelnīto sodu. Daži ņēma vērā brīdinājumus un atstāja savus grēkus, bet lielākais vairums tikai zoboja. Pirmsplūdu pasaulē dzīvojošie ļaudis atmeta Ēnoha brīdinošos vārdus. Tie bija kāri uz zeltu un sudrabu un dzinās pēc laicīgiem labumiem, bet Ēnoha sirds tiecās pēc mūžīgiem dārgumiem.

Aizritot gadam pēc gada, arvien tumšāki savilkās Dieva sodības mākoņi. Tomēr ticības liecinieks Ēnohs turpināja brīdināt, lūgt un aicināt, cenšoties apturēt ļaunumu. Vēl būdams uz zemes, viņš ticībā jau dzīvoja gaismas Valstībā. Viņa domas kavējās Debesīs. Jo lielāka kļuva bezdievība, jo dedzīgāk viņš ilgojās pēc Dieva mājvietām. Trīs simt gadus Ēnohs staigāja ciešā savienībā ar Dievu. Dienu no dienas draudzība ar Dievu kļuva arvien sirsnīgāka, līdz Dievs viņu paņēma pie Sevis. Ēnohs kā

pirmais no cilvēkiem iegāja pa Svētās pilsētas vārtiem.”

“Vecmāmiņ, tu gribi teikt, ka Ēnohs tagad ir Debesīs?” izbrīnīti jautāja Annele.

“Jā, tā ir patiesība. Dievs viņu, šo Savu uzticīgo draugu, no zemes paņēma pie Sevis,” atbildēja vecmāmiņa.

“Nu gan uz zemes palikušajiem vairs nebija nekādu cerību!” secināja Krišs.

“Protams, uz zemes bija jūtams šī cilvēka zaudējums. Tagad pietrūka tās balss, kas dienu no dienas ļaudis bija brīdinājusi un pamācījusi. Tie, kas Ēnohu mīlēja, sāka viņu meklēt, bet viss velti. Tie ziņoja, ka viņš nekur nav atrodams, jo Dievs to ir paņēmis.

Ēnohs uz zemes trīs simt sešdesmit piecus gadus bija dzīvojis pilnīgu ticības dzīvi Dievam. Viņa dzīve bija kā mācība ļaudīm, ka Dieva baušļiem Dieva žēlastībā un ticības spēkā ir iespējams paklausīt. Bībelē rakstīts, ka: **“Ticības spēkā Ēnohs tika aizrauts, tā ka viņš neredzēja nāvi [..]. Jo pirms aizraušanas par viņu ir nodota liecība, ka Viņš Dievam paticis.” (Ebr. 11:5)**

Lūk, esam iepazīlušies ar vienu no ticības varoņiem – Ēnohu!” stāstījumu pabeidza vecmāmiņa.

“Es gribētu būt tāds, kā šis vīrs – drosmīgs Dieva draugs,” pēc brītiņa sacīja Krišs.

“Vecmāmiņ, man šķiet, Ēnohs bija viens no Dieva armijas, vai ne?” vaicāja Annele.

“Jā, Annelīt, un ticība bija viens no viņa uzvaras ieročiem,” atbildēja vecmāmiņa.

“Es ļoti gribu Dievam patikt!” pārdomājusi vecmāmiņas stāstu, sacīja Annele.

“Un iedraudzēties ar Viņu jau tagad!” piekrita Krišs.

“Paldies, mīlo vecmāmiņ, par šo lielisko stāstu!” sacīja Annele, atstādama uz vecmāmiņas vaiga vienu ļoti sirsnīgu buču.

KONKURSS “Ticības varoņi Bībelē”

Ticības varoņu grāmatas veidošana ir iesākusies! Sirsnīga pateicība vecākiem un skolotājiem par aktīvu bērnu iesaistīšanu!

Plašāka informācija par konkursu <https://adventisti.lv/lv/jaunumi/5559-Ticibas-varoni-Bibele-Bernu-gramatina>

BALVĪNAS PAR JANVĀRI

SAŅEMS: Loreta, Edvards, Leila, Marija, Eliza, Nora un Ulla no Rīgas, Ella, Rūta un Andrejs no Valmieras, Renārs, Emīlija, Johans, Teodors un Anna no Smiltenes, Valters, Terēza, Estere, Sofija, Elija, Elīsa un Stefans no Liepājas, Julīna un Zane no Baltezers, Alīna no Pļaviņām, Raivo no Kandavas, Rainers, Arturs, Liene un Emīls no Saulkrastiem, Marija no Ogres, Gusts Eduards no Saldus, Deivids, Enija, Evita, Kristers, Lidija, Renārs no Dobeles, Jeļisejs, Katrīna, Marija, Pēteris, Rasa, Agnese, Elizabete, Fricis, Gabriels, Miķelis, Omario, Patrīcija, Reinis, Daniels, Ulla, Maija, Jēkabs un Mikāels no privātās pirmsskolas iestādes “Liesmiņas”.

UZDEVUMS

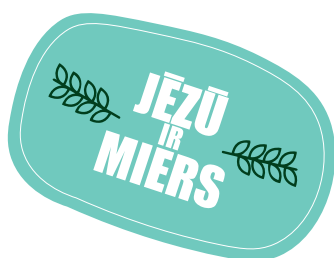
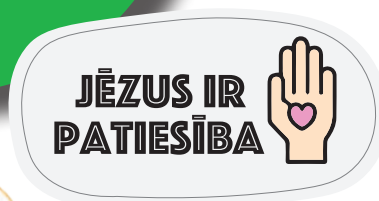
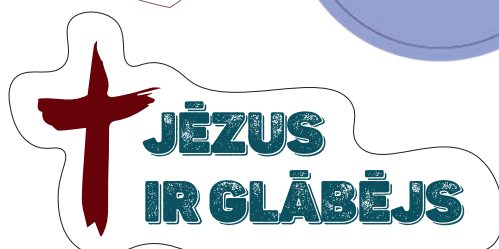
Izsvītro katru otro un trešo burtu, lai izlasītu tekstu no Bībeles!

U C V N E R Ē T Y N U I O O P H P L S K K V J J A H H D G G Ī F D J S A A Z X S C V A B N
V M L A Q W S E R G T Y A U I I O P T L K A J H S G F A D S R A Z D X C I V B E N M V L K U J H ,
T W E A R T D Y U V I U I K J N H G A F D V S A A Z X I C V R W E S R T N Y U E I O B P L I K N
J B V A C X , J Z C O V B D N M I L K E J H V F D S W E N R T Ē Y U M I O A P O V I U I Y T N R E
U W Q P A S I G H E M N S B V E C X V S D I F G S .

Ja Ēnohs dzīvotu mūsdienās, kam viņš veltītu savu laiku.? Atzīmē ar “+” to, ko izvēlētos Ēnohs!

- ☐ LASĪT BĪBELI
- ☐ SPĒLĒT DATORSPĒLES
- ☐ STĀSTĪT CITIEM PAR DIEVU
- ☐ SKATĪTIES VISĀDAS FILMAS

- ☐ KALPOT DIEVAM
- ☐ DAUDZ LŪGTU
- ☐ ILGSTOŠI LIETOTU TELEFONU
- ☐ KLAUSĪTOS PASAULĪGAS DZIESMAS





JĒKABS. Marija Mukāne, 9 gadi, Ogre



ESTERE. Terēza Venena, 7 gadi, Liepāja



ESTERE. Emīlija Punte, 11 gadi, Smiltene



Un Ēnohs vadīja
savas gaitas ar Dievu;
un tad viņa vairo nebija,
jo Dievs ņēma viņu pie Sevis.
1. Mozus 5:24

ĒNOHS. Estere Venena, 15 gadi, Liepāja



DĀVIDS UN GOLIĀTS. Teodors Punte, 7 gadi, Smiltene.



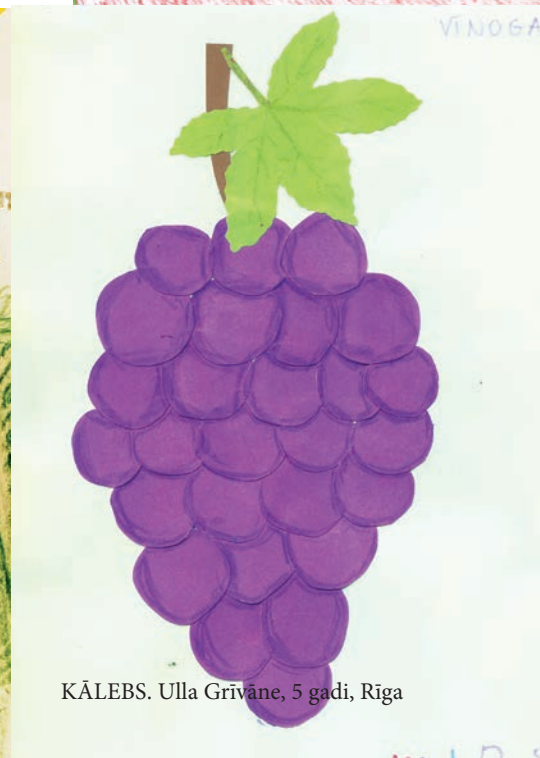
SAULS. Anna Tina Avišāne, 13 gadi, Smiltene



RUTE. Alina Liepiņa, 9 gadi, Pļaviņas



DANIELS. Omario, 6 gadi, pii "Liesmiņas"



KĀLEBS. Ulla Grīvāne, 5 gadi, Rīga

KONKURSA "TICĪBAS VARONI BĪBELĒ" BĒRNU ZĪMĒJUMI