

10.–20. JANVĀRIS, 2024

TĒMA: TICĪBA KATRĀ SOLĪ

10 LŪGŠANU DIENAS



4. DIENA – IZVĒLIES LABO

“Un, kad jūs gavējat, tad neesiet saīguši kā liekuļi; jo tie dara savus vaigus nejaukus, lai rādītos ļaudīm kā gavētāji. Patiesi Es jums saku: tiem jau ir sava alga. Bet, kad tu gavē, svaidi savu galvu un mazgā savu vaigu, ka tu nerādies ļaudīm kā gavētājs, bet savam Tēvam, kas redz slepenībā. Un tavš Tēvs, kas redz slepenībā, tev to atmaksās.” /Mateja 6:16–18/

Jēzus laikā cilvēki gavēja īpašos svētkos un tad, kad lūdza par kaut ko svarīgu. Parasti viņi kādu laiku neēda vai arī ēda ļoti vienkāršu ēdienu, piemēram, maizi un ūdeni. Gavēšana palīdzēja viņiem koncentrēties uz Dievu un parādīt, ka viņi Dievu savā dzīvē liek pirmajā vietā. Taču Jēzus zināja, ka daži cilvēki gavēšanas laikā mēdz izrādīties, lai citi domātu, ka viņi ir ļoti svēti. To darot, viņi pirmajā vietā izvirzīja sevi, nevis Dievu vai citus cilvēkus.



“Šodien cilvēki gavē visdažādākajos veidos. Daži ēd tikai pēc saulrieta. Daži izlaiž ēdienreizes. Daži neēd vairākas dienas. Citi cilvēki ēd tikai augļus un dārzeņus. Daži izvēlas “gavēt” no savām elektroniskajām ierīcēm, jo tās ir viņu lielākais kārdinājums. Katrs cilvēks ir atšķirīgs, un ne vienmēr ir labi gavēt no ēdiena, īpaši bērniem un cilvēkiem ar konkrētiem veselības traucējumiem.

Taču mēs visi varam izvēlēties uz kādu brīdi atteikties no kaut kā, kas mums patīk, piemēram, saldā ēdiena, uzkodām vai ierīcēm. Izvēle nedarīt kaut ko, kas mums patīk, palīdz attīstīt paškontroles “muskuļus”. Paškontrole ir ļoti svarīga prasme, kas jāapgūst. Bērni, kuri iemācās pateikt “nē” lietām, ko viņi vēlētos, vai kuri iemācās gaidīt uz to, ko viņi vēlas, iemācās Dievu un citus likt pirmajā vietā. Viņi izdara labas izvēles, kas viņiem palīdz kļūt veselākiem, laipnākiem un gudrākiem.

Nosauc vienu no lielākajiem kārdinājumiem savā dzīvē, no kura Dievs var palīdzēt tev “gavēt”!



10.–20. JANVĀRIS, 2024

TĒMA: TICĪBA KATRĀ SOLĪ

10 LŪGŠANU DIENAS

DARĪSIM TO!

- Sastādiet sarakstu ar saviem lielākajiem kārdinājumiem vai lietām, kuras jums ir grūti pārtraukt ēst vai darīt.
- Izdomājiet jautrus veidus, kas palīdzēs jums pretoties kārdinājumam un saglabāt paškontroli. Jūs varētu darīt kaut ko citu, lai novērstu uzmanību, bet konfekšu vietā izvēlēties augļus. Jūs varētu pavadīt īpašu laiku ar Dievu vai palīdzēt citiem tā vietā, lai pavadītu laiku pie ierīcēm.
- Lūdziet Dievu, lai Viņš palīdz jums izveidot labu rīcības plānu un lai Viņš jums palīdz ikreiz, kad tiekat kārdināti.



LŪGSIM!

- Dārgais Tēvs Debesīs, es Tevi slavēju par to, ka Tu esi tik apbrīnojams un mīlošs!
- Pateicos, ka Tu sūtīji Jēzu, lai parādītu man Savu mīlestību!
- Lūdzu, piedod, ka dažkārt daru to, ko vēlos, nedomājot par Tevi vai citiem cilvēkiem!
- Lūdzu, palīdzi man iemācīties sevi pārvaldīt, lai es varētu izdarīt labas izvēles, kuras nekaitē ne man, ne citiem!
- Es lūdzu par cilvēkiem, kuri cīnās ar atkarībām, kas kaitē viņu prātam, ķermenim, attiecībām un traucē sajust Tavu mīlestības pieredzi.

