

Adventes Vēstis

2025
FEBRUĀRIS
349

SEPTĪTĀS DIENAS ADVENTISTU
LATVIJAS DRAUDŽU
SAVIENĪBAS IZDEVUMS

Sabats un eshatoloģija

10

dienas bez
rafinēta cukura

Atgriešanās

Bērniem un pusaudžiem:
Jēzus satika samarieti

Jauniešiem:
Tavs viedais telefons un
tava mentālā veselība

Saturs:

- 04** ATSKATS
Seminārs bērnu kalpotājiem
- 06** BĪBELES JAUNĀIS TULKOJUMS
Jaunā tulkojuma teksta revidētā versija (2024)
- 11** AKTUĀLAIS JAUTĀJUMS
Sabats un eshatoloģija
- 12** VĀRDS MĀCĪTĀJAM/
ATSKATS VĒSTURĒ
Vai reliģija ir laba lieta?
- 13** VĀRDS MĀCĪTĀJAM/
ATSKATS VĒSTURĒ
Jā, reliģija ir laba lieta
- 14** TĒMA
Atgriešanās
- 17** INTERVIJA
Izdzīvojot Dieva mīlestību ģimenē un draudzē
- 22** VESELĪBA
10 dienas bez rafinēta cukura
- 24** PA BĪBELES LAPPUSĒM
Ellišķīgā izmeklēšana
- 27** JAUNIEŠIEM
Tavs viedais telefons un tava mentālā veselība
- 29** BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM
Jēzus satika samarieti

“Adventes Vēstis” ir Septītās dienas adventistu Latvijas draudžu savienības izdevums.

Reģistrācijas apliecības Nr. 1918.

Iznāk reizi mēnesī. Tirāža: 600 eks.

Galvenā redaktore: Anitra ROZE

Redakcija: Agris BĒRZIŅŠ, Elvīra GRAKOVIČA, Imants ĢIPLSIS,
Vīneta KRAULIŅA, Mārīte LIPSKA, Andris PEŠELIS.

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

Sveicināti februārī, mīļie “Adventes Vēstu” draugi!

Ir cilvēki, kuriem patīk uzturēties ārpus mājas – ceļot, darboties, pavadīt laiku ar draugiem utt. Savukārt ir cilvēki, kuru mīļākā vieta ir mājas. Viņiem patīk strādāt no mājām, jo tieši šādā vidē viņu darbs ir visproduktīvākais, patīk pavadīt brīvo laiku mājās, un, aizbraukuši kaut kur citur, viņi domā par to, cik labi būs atgriezties mājās. Nereti kā mājās jūtamies arī savā draudzē, vai ne? Kas jauki – māju sajūta ir arī tad, kad viesojamies kādā citā draudzē, izjūtot arī tur kalpojošos brāļus un māsas kā draudzes ģimeni. (Pati to piedzīvoju, ciemojoties jaukāajā Slokas draudzītē.)

Mums, kristiešiem, mājas saistās ar vēl citām domām un sajūtām, jo ikviena Dieva bērna sirds taču ilgojas pēc Ištājām mājām, kuras mūs gaida Debesīs. Jāņa 14:2, 3 lasām labi pazīstamos, mierinošos Jēzus vārdus: “Mana Tēva namā ir daudz mājokļu. Ja tas tā nebūtu, vai Es jums tad būtu teicis: Es noeimu jums vietu sataisīt? Un, kad Es būšu nogājis un jums vietu sataisījis, tad Es nākšu atkal un ņemšu jūs pie Sevis, lai tur, kur Es esmu, būtu arī jūs.” Bez tam Raksti arī mūs pašus sauc par mājokli: “Un Viņā arī jūs līdzti tiek uzcelti par Dieva mājokli Garā.” (Ef. 2:22) Tieši tik plašs un īpašs ir arī jēdziens “atgriešanās”, kura pasaulīgā un kristīgā nozīme ir reizē atšķirīga, reizē – līdzīga. Jo, atgriežoties pie Dieva, vienlaikus mēs neatgriežamies tur, kur paši personīgi jau esam bijuši, tomēr tajā pašā laikā atgriežamies attiecībās, kādas Dievs starp Sevi un cilvēkiem bija iecerējis jau pašā sākumā. Tieši par atgriešanos vēsta šī numura Tēmas raksts, kurā papildus pārdomām par nākšanu atpakaļ pie Dieva jums būs iespēja lasīt interviju ar Oskaru Šļakotu par viņa pieredzi.

Rubrikā Vārds mācītājam šoreiz ir visai neierasts piedāvājums. Pirms 30 gadiem norisinājās diskusija par to, kurām reliģijām un konfesijām Latvijā var piešķirt oficiālas reliģijas statusu. Tajā laikā šāds jautājums tika uzdots arī par Septītās dienas adventistu draudzi, tāpēc jums būs iespēja izlasīt profesora Leona Taivana rakstu laikrakstā “Diena” un adventistu mācītāja Īzaka Kleimaņa atbildi uz šo rakstu. Tas cita starpā paver iespēju pārdomām, cik viegli pārbīdāmas var kļūt kādas robežas, ja garīgos jautājumos tiek pieņemti valstiski likumi.

Aktuālais jautājums šoreiz atbild, kamdēļ sabats ir tik svarīgs gala laiku notikums, rubrika Jauniešiem piedāvā vērtīgas pārdomas par atkarību no viedierīcēm, bet Veselības lappusītē atskatīsimies uz 10 dienām bez rafinēta cukura (ja nebijāt iesaistījušies šajā vērtīgajā notikumā, žurnālā jums būs iespēja gūt labu un derīgu informāciju).

Vēl jūs gaida divi atskata raksti – par Bībeles jaunā tulkojuma revidētā izdevuma atvēršanas svētkiem, ieskatoties arī pašā revidētajā tekstā un veiktajās izmaiņās, un par semināru bērnu skolotājiem, kuru vadīja Kārena Holforde no Transeiropas divīzijas. Bez tam piedāvājam arī Ģimeņu nodaļas sagatavoto interviju ar Kārenu Holfordi, kurā viņa dalījies pārdomās par attiecībām laulāto starpā, vecāku un bērnu starpā, kā arī par to, kāda ir bērniem patiesi draudzīga draudze.

Bērniem draudzīgas ir arī “Adventes Vēstis”, tieši tāpēc bērniem un pusaudžiem veselā pusotrā lappusē esam sagatavojuši ko jaunu, skaistu un interesantu.

Lai jums svētīgs un vērtīgs laiks, ko pavadīsiet, lasot šī mēneša “Adventes Vēstis”! Lūdzu, neaizmirstiet tās piedāvāt arī saviem draugiem!

Anitra Roze,
AV galvenā redaktore



Vadot automašīnu diennakts tumšajā laikā, nav patīkami, ja pretējā auto vadītājs aizmirst izslēgt tālās gaismas un tevi apžilbina. Nākas samazināt braukšanas ātrumu vai pat apstāties ceļa malā, ja esi pamatīgi apžilbināts. Tad pāiet kāds brīdis, kamēr acis vairs nerādās gaiši riņķi.

Tālās gaismas signāli var tikt izmantoti arī brīdināšanas nolūka (piemēram, pretimbraucējs var brīdināt, ka šobrīd atrodies ceļa posmā, kurā ir kāda bīstamība), un var gadīties arī tā, ka tu tiek brīdināts, pretim braucošajam automašīnām signalizējot gan ar tālajām gaismām, gan ar skaņas signālu, ja pats esi kļuvis par bīstamību un apdraudējumu citiem satiksmes dalībniekiem (piemēram, ja neesi pamanījis ceļa zīmi un dodies atļautajai transporta kustībai pretējā virzienā).

Apustulis Pāvils no Saula nebūtu kļuvis par apustuļu Pāvilu, ja uz Damaskas ceļa viņu nebūtu sastapis un apžilbinot apstādīnājis Jēzus. Šī sastapšanās ar Jēzu Pāvilā izsauca vairākus procesus – dzīves un reliģiskās

izpratnes pārvērtēšanu, kļūdu un grēku apzināšanos un nožēlošanu. Tā deva jaunu garīgu izpratni par Jēzu kā Mesiju jeb Glābēju un to, ka arī viņam, Pāvilam, ir vajadzīgs Glābējs. Pāvilā piedzimšana no augšienes izmainīja reliģisko izpratni un pasaules uztveri, kas ļoti ietekmēja attieksmi pret līdzcilvēkiem un Kristus draudzi. Tas kļuva par viņa kristīgās kalpošanas misijas sākumu – sludināt evaņģēliju visai tā laika pasaulei. Apustulis Pāvils par savu brīnumaino satikšanos stāstīja neskaitāmas reizes, liecinot cilvēkiem par Jēzu un Viņa glābšanas plānu. Pāvils vienkārši nespēja par to nerunāt.

Līdzīgi ir arī ar katru kristieti, kurš ir piedzimis no augšienes un izvēlējies sekot Jēzum. Visspilgtākā un neaizmirstamākā pieredze ir sastapšanās ar Jēzu jeb atgriešanās piedzīvojums. Atgriešanās stāsts sākas tad, kad mūs apžilbina Jēzus personības svētais spožums. Mēs uz mirkli kļūstam it kā apžilbināti, bet vēlāk sākam saskatīt ne tikai fizisko, bet arī garīgo dimensiju. Šī brīnišķīgā pieredze ir sākums ceļam, kas ved pie dziļākas

izpratnes un tuvina Dievam.

Sarunā ar Nikodēmu Jēzus teica: “Patiesi, patiesi Es tev saku: ja cilvēks nepiedzimst no augšienes, neredzēt tam Dieva valstības.” (Jāņa 3:3) Tā ir liela Dieva dāvana – redzēt Dieva valstību mūsu vidū jau šodien un arī tad, kad tā ar Kristus otro atnākšanu būs pieejama visā godībā.

Lai arī katra kristieša atgriešanās ceļš ir unikāls, tas vienmēr ir papildīts ar Dieva mīlestību un vadību. Novēlu ikvienam lasītājam piedzīvot šo brīnišķīgo sastapšanos ar Jēzu, kas pārveido dzīvi un dod tai jaunu, svētīgu jēgu! Un neaizmirstiet dalīties šajā sastapšanās stāstā ar citiem!

Imants Ģipslis,
SDA Latvijas
draudžu savienības
prezidents/ bīskaps



Ģipslis

SEMINĀRS BĒRNU KALPOTĀJIEM

18. un 19. janvārī Rīgā, Baznīcas ielā 12a norisinājās seminārs bērnu kalpotājiem. Šo semināru vadīja Transeiropas divīzijas Bērnu, Ģimeņu un Sieviešu kalpošanas nodaļas vadītāja Kārena Holforde. Semināram pieteicās gandrīz 2 reizes vairāk cilvēku, nekā bija domāts.

Programma iesākās ar Kārenas Holfordes svētrunu "Laidiet bērniņus pie Manis!", tad sekoja pusdienas un semināri gan sestdien, gan svētdien. Semināros tika aplūkotas tēmas no teorētiskās un praktiskās puses.

Sirsnīga pateicība ikvienam, kurš piedalījās semināra organizēšanā! Piedāvājam videoierakstus no semināra:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOAqvOadZ_Cq99Tl47LaUO4i282l5imNa



Semināru tēmas:

- Jaunā sabatskolas programma "Kopā ar Jēzu" (0–1 gads).
- Garīgais iedrošinājums skolotājiem un vecākiem.
- Radoša stāstu stāstīšana.
- Jaunā sabatskolas programma "Kopā ar Jēzu" (1–3 gadi).
- Mīlestības robežas – kā izprast bērna uzvedību un palīdzēt bērnam uzvesties labi.
- Kā darbojas pusaudžu smadzenes?
- Autiska spektra bērni.

DALĪBNIEKU ATSUKSMES PAR SEMINĀRU

"Man seminārs bija ļoti vērtīgs ieguvums gan kā jaunajai māmiņai, gan kā skolotājai, kura vēl līdz šim nebija vadījusi sabatskolas tik maziem bērniņiem no 1 līdz 3 gadiem. Bija prieks paviesoties 1. draudzes bērnu sabatskolā un smelt tur idejas praktiskam darbam ar bērniem.

Seminārā vairāk uzzināju un izpratu, kā strādāt ar jauno materiālu

bērniem, jau sākām to īstenot savā draudzē, un bērniem tiešām patīk. Ir liels prieks par jauno materiālu, novērtēju, cik liels darbs, rūpes un mīlestība tajā ieguldīts, lai tas būtu par svētību gan vecākiem, gan bērniņiem!

Seminārā uzmanību piesaistīja Kārenas sniegtās praktisko piemēru idejas sabatskolām, ieguvu sev jaunas idejas, ko izmantot darbā ar bērniem (piemēram, krāsaina izpletņa izmantošanas iespējas pie Radišanas stāsta u. c.)

Prātā vispilgtāk palika Kārenas brīnišķīgie piedzīvojumi no dzīves, kā viņa pati strādā ar bērniem, un sniegtais iedrošinājums, ka Dievs mūs katru tik ļoti mīl. Saglabāju sev arī atziņu, ko ļoti vēlos nest līdzī vienmēr, – ka mēs, pieaugušie, esam kā spogulis saviem bērniem, visu, ko darām mēs, atspoguļo mūsu bērni. Pats svarīgākais uzdevums mums ir atspoguļot Jēzu saviem bērniem, parādīt Viņa raksturu, Viņa mīlestību pret mums." (Anna Valdmāne, Talsu draudze)

"Ir ļoti iedvesmojoši redzēt, kā tie, kurus nesen vēl mācījām sabatskolu nodarbībās, tagad paši kļuvuši par Bērnu nodaļas kalpotājiem. Tas ļoti iepriecina un motivē turpināt šo svētīgo darbu pie mazajām sirsniņām. Jauniešu piedāvātās aktivitātes noteikti realizēsīm arī citos pasākumos.

Esmu pateicīga visiem, kuri ņēma dalību jaunās programmas "Kopā ar Jēzu" materiālu izstrādē un tulkošanā, dziesmiņu atdžejošanā un iedziedāšanā. Protams, arī Kārenai par ievadišanu šajā programmā. Tagad saprotu, kāpēc arī visvismazākajiem jēriņiem, t. i. zīdaiņiem vecumā no 0–1, vajadzīgi ikdienas svētbriži. Jaunais materiāls ir labs atbalsts vecākiem, kuriem ikdienas steigā un pienākumos bieži vien pietrūkst ideju un saprašanas, kā organizēt svētbrižus atbilstoši bērna vecumam. Kaut arī mūsu draudzē

šogad esam uzsākuši apmācības pēc citas programmas, jaunā, krāšņā grāmatīņa "Kopā ar Jēzu" 1–3 gadus veciem bērniem un piemīlīgās radišanas stāsta dziesmiņas jau ir atradušas izmantojumu arī mūsu sabatskolu un mājās. Tā ir brīnišķīga grāmata ar košām krāsām, izteiksmīgām ilustrācijām, uzmundrinājumiem vecākiem, padomiem, kā integrēt tēmu ikdienas aktivitātēs. Es ļoti ilgojos pēc šāda materiāla tad, kad mani bērni bija mazi, tāpēc īpaši priecājos par tagadējo iespēju šodienas vecākiem.

Īpašs prieks, ka šoreiz netika aizmirsts par pusaudžiem un bērniem ar īpašām vajadzībām. Vēlētos vēl!

Kopumā seminārs bija labs atgādinājums mīlēt, mīlēt un vēlreiz mīlēt – tā, kā to darīja Jēzus." (Gita Nagle, Rīgas 7. draudze)

"Paldies par šo semināru! Bija iespēja satikties ar kolēģiem, atsvaidzināt zināšanas, klausoties Kārenas uzrunas, un arī atpūsties. Patīk Kārenas praktiskums un rokdarbnieces talants, līdz ar to ieguvu arī jaunas idejas darbiņiem.

Ļoti vērtīgi bija dzirdēt par autismu. Es un mūsu draudze ar to neesam saskārušies, līdz ar to pat īsti par to nebiju domājusi, kā tas būtu, ja parādītos kāds tāds bērns, un kā autismu vispār atpazīt.

Prieks par jauniešiem, kas darbojas šajā kalpošanas jomā, prieks dzirdēt jaunās nodarbību dziesmiņas!" (Solvita Mezīte, Valkas draudze)

"Pēc vairāku gadu pārtraukuma esmu atgriezies bērnu sabatskolas skolotāju rindās. Pirmo reizi apmeklēju Kārenas vadīto semināru. Liels prieks bija satikt jau zināmos skolotājus, iepriecināja arī jaunā maiņa.

Mācījāmie, kā bērniem jau no pirmā dzīves gada mācīt Jēzus mīlestību. Jēzus ir mīlošs un

piegodošs, nevis bargs un dusmīgs. Vienīgi darbojoties skolotājiem un vecākiem kopā, ir iespējams katru sabata nodarbību padarīt īpašu un gaidītu.

Daudz guvu no lekcijas, kā darboties ar bērniem, kuriem ir īpašas vajadzības. Šie bērni bieži ir neizprasti un tiek norāti, bet Debestēvs arī viņus mīl. Šiem bērniem ir vajadzīga lielāka uzmanība un mīlestība.

Interesantas idejas varējām gūt no skolotājiem, daloties pieredzē. Pateicība par iztulkotajām Kārenas grāmatām, kuras varēsim izmantot, darbojoties ar bērniem. Lekcijas bija ļoti noderīgas. Paldies par jaunajām idejām gan lektorei, gan skolotājiem!" (Inta Zilgalve, Tukuma draudze)

"Paldies par iespēju piedalīties šajā vērtīgajā seminārā! Guvu daudz praktisku padomu un iedvesmojošu ideju, kā mācīt bērnus. Īpaši novērtēju dalīšanos pieredzē un metodēs, kas palīdz veidot saikni ar audzēkņiem. Iegūtās zināšanas būs ļoti noderīgas bērnu sabatskolu veidošanā." (Ramona Dzerkale, Rīgas 1. draudze)

"No Kārenas Holfordes seminārā iegūtā gribētu akcentēt trīs lietas: 1) multisensoro pielūgsmi kā normu dievkalpojumos, 2) bērnu iesaisti dievkalpojuma gatavošanā un 3) Gerija Tomasa (*Gary Thomas*) grāmatu "Sacred Pathways".

1. Multisensorā pielūgsmē. Ēdenes dārzā, tuksneša svētnīcā, Kristus mācīšanas metodē, kad sludināšana notika dabā, tika stāstītas līdzības no dabas, sadzīves, tika iesaistītas

visas maņas – redze, dzirde, oža, garša, tauste. Viduslaiku mūki 90 % gadījumu ieviesa pielūgsmē tikai vārdus. Ja bērnam liek klausīties šādu svētrunu, tas ir līdzīgi, kā kad mums, stāvot pie baltas sienas, būtu jāklausa svētruna ķīniešu valodā. Tāpēc ir svarīgi iesaistīt pielūgsmē visas maņas.

2. Bērnu iesaistīšana dievkalpojuma gatavošanā. Patika ideja, ka bērni zina tēmu, visu nedēļu fotografē un iesūta bildes svētrunas slaidiem.

3. Gerija Tomasa grāmata "Sacred Pathways". Vēlos pēc Kārenas reklāmas nopirkt šo grāmatu. Tajā autors apraksta deviņus veidus, kā cilvēki piedzīvo Dievu. Ir dažādu tipu cilvēki. Manai misionāra sirdij tas liktos interesanti, kā saprast, uzrunāt, aizsniegt un ļaut piedzīvot Dievu dažādu tipu cilvēkiem." (Egita Berele, Saulkrastu draudze)

"Šis seminārs bija iedvesmojošs un ļoti vērtīgs pieredzes avots ikvienam, kurš vēlas izprast bērnu un pusaudžu garīgās un emocionālās vajadzības un iemācīties, kā efektīvi un radoši strādāt ar jauniešiem. Kārena Holforde, būdama pieredzējusi lektore un bērnu kalpošanas eksperte, prasmīgi apvienoja teoriju ar praktiskiem piemēriem, sniedzot viegli saprotamus, bet dziļi aizkustinošus padomus.

Seminārā bija iespēja ne tikai mācīties, bet arī aktīvi iesaistīties diskusijās un radošās aktivitātēs, kas deva praktiskus instrumentus darbam ar dažāda vecuma bērniem un pusaudžiem. Kārena izcēlās ar savu sirsniību, zināšanām un spējām

motivēt. Viņas uzsvars uz empātiju, radošu pieeju un pozitīvu piemēru sniegšanu bija īpaši iedvesmojošs.

Īpaši patika, ka semināra laikā tika pievērsta uzmanība ne tikai bērnu un pusaudžu audzināšanai un garīgajai izaugsmei, bet arī kalpotāju pašaprūpei, lai viņi varētu ilgtspējīgi un ar prieku darboties šajā svarīgajā jomā.

Esmu pārliecināta, ka šis seminārs ne tikai bagātināja manu pieredzi un izpratni, bet arī sniedza jaunu motivāciju un konkrētus rīkus, ko izmantot ikdienas darbā ar jauno paaudzi. Paldies Kārenai Holfordei par šādu dziļu, sirsniņu un praktisku semināru! Noteikti iesaku to ikvienam, kurš vēlas veidot spēcīgu saikni ar bērniem un pusaudžiem, lai palīdzētu viņiem augt un attīstīties." (Agnese Gaidelone, Cēsu draudze)

"Semināra gaita bija ļoti pārdomāta: gan teorētiskā daļa, gan iepazīšanās un izkustēšanās aktivitātes, gan regulāras pārrunas pa pāriem par dzirdēto. Prieks par to, ka aktīvi tiek strādāts pie jaunajiem materiāliem bērnu sabatskolai!

Kārena Holforde ļoti konstruktīvi salika pa plauktiņiem dažādu bērnu vecumposmu īpatnības un vajadzības. Arī personīgā Kārenas pieredze, audzinot savus bērnus, bija ļoti saistoša. Lietderīgi, ka tika runāts arī par bērniem ar īpašām vajadzībām. Uzrunāja uzsvars uz mīlestību, ka Dievs mīl mūs visus – skolotājus, vecākus un bērnus. Cik tāpēc svarīgi ir visu darīt ar lielu mīlestību!

Īpašs uzsvars tika likts uz radošumu, darbojoties ar bērniem, bija jauki ieteikumi, idejas un demonstrējumi. Tika izteikts aicinājums uz dievkalpojuma gaitu paskatīties bērna acīm, jo mūsu dievkalpojumos ir daudz verbālās daļas, bet ir jādomā, kā interaktīvi iesaistīt mazos dievkalpojuma apmeklētājus. Ļoti noderīgi!

Paldies visai komandai, kas organizēja šos seminārus! Bija paties prieks piedalīties šajās apmācībās." (Elīna Ģipsle, Siguldas draudze)

Sagatavoja Māriete Lipska



JAUNĀ TUKOJUMA TEKSTA REVIDĒTĀ VERSIJA (2024)

Andris Pešelis – Sabatskolas
nodaļas vadītājs, Elenas
Vaitas mantojuma un
adventistu vēstures
nodaļas vadītājs



*Bībeles 2012. gada tulkojuma
revīzijas atvēršanas dievkalpojums*

Drīz vien pēc Jaunā tulkojuma (2012) izdošanas Bībeles biedrībā no lasītājiem sāka pienākt negatīvi vērtējumi. Lasītāji pauda neapmierinātību, ka Jaunais tulkojums nelīdzinās iepriekšējiem. Vairākiem lasītājiem pat šķitis, ka ar Jauno tulkojumu aprītē ir ienācis teksts, kas pilnīgi atšķiras no “patiesās” Bībeles. Skanēja ne tikai pret tulkotājiem un projekta vadītājiem vērstas kritiskas piezīmes, bet pat apvainojumi un apsūdzības.

Tomēr bija arī pozitīvais aspekts, un pamazām Latvijas Bībeles biedrībā sāka krāties priekšlikumi ar Rakstu vietām, kurās tika pamanītas neprecizitātes, kļūdas vai tika ieteikti labojumi. Sākot ar 2017. gadu, tika atrasts finansējums Jaunā tulkojuma teksta revīzijas veikšanai. Tika izveidota starpkonfesionāla komisija, kurā Latvijas konfesijas ieteica savus pārstāvjus. Komisijas uzdevums bija izveidot priekšlikumu sarakstu, to caurskatīt un izveidot Jaunā tulkojuma teksta revidēto versiju.

Sākot ar 2018. gada janvāri, iesākās šīs komisijas darbība, un tā ilga no 2018. līdz 2024. gadam. Tajā tika izmantoti: 1965. g. Bībeles tulkojums, Ulda Bērziņa Vecās Derības daļu tulkojumi, 1947. gada Vincenta Strelēvica Jaunās Derības tulkojums no latīņu Vulgātas, kā arī Glikā tulkojums, pat šī tulkojuma 1. izdevums. Iesākumā darbs notika klātienē (vairākkārt Latvijas Universitātes Teoloģijas fakultātes telpās), bet tad, no 2020. gada pavasara, komisijas tikšanās notika tiešsaistē.

Jaunā tulkojuma teksta Revīzijas komisijā pie viena galda sēdēja

dažādu konfesiju pārstāvji. Latvijas Evaņģēliski luterisko baznīcu pārstāvēja Romans Kurpnieks-Logins un Rolands Eimānis, vēlāk Aleksandrs Bite; Latvijas Evaņģēliski luterisko baznīcu pasaulē – Fricis Kristbergs, Sarma Eglīte un Ilze Kuplēna-Ewart; Konfesionāli luterisko baznīcu – Guntars Bākulis un Uģis Sildegs; Romas katoļu baznīcu – Jānis Pujats, Pauls Kļaviņš, Terēza Druka, vēlāk Gunta Ziemele un Māris Veliks, bet noslēguma posmā Rodions Doļa un Valdis Driksna; Latvijas Baptistu draudžu savienību – Mārtiņš Balodis, bet vēlāk Līga Fokrote; Septītās dienas adventistus – Ģirts Rozners (sākuma posmā) un Andris Pešelis; Latvijas Apvienoto metodistu baznīcu – Jānis Baumanis, Kristīne Rozefelde un vēlāk Gita Medne; Anglikāņu baznīcas Svētā Pestītāja draudzes Rīgā – Jana Jēruma-Grīnberga un Jānis Putnis; Latvijas Evaņģēlisko reformātu baznīcu – Ungars Gulbis

un Alvis Sauka; Latvijas Vasarsvētku draudžu apvienību – Agris Ozolinkevičs; Evaņģēliski dievbijīgo draudzi “Dzīvības ceļš” – Kristaps Cēburs (sākuma posmā) un Ilze Eris. Latvijas Pareizticīgo baznīca deleģēja Nikolaju Tihomirovu un Jāni Dravantu, tomēr sadarbība tulkošanas tradīciju atšķirību dēļ (pareizticīgie Vecās Derības tulkojumā izmanto Septuagintu un baznīcslāvu tekstus) nebija tik cieša kā ar citām konfesijām. Valodnieku klātbūtni komisijā nodrošināja Valsts valodas centrs ar savu pārstāvi Māri Baltiņu.¹ Vecās Derības tekstu un labojumu ieteikumus pārskatīja Jānis Rudzītis-Neimanis, bet Jauno Derību – Ņikita Andrejevs. Deiterokanoniskās grāmatas pa daļām caurskatīja abi pieminētie redaktori. Pēc tam priekšlikumus par Veco un Jauno Derību pārlūkoja otrie redaktori.

¹ Bībele, 2012. gada tulkojuma revidētais teksts, Latvijas Bībeles biedrība, 2024. g. ievadā.



Bībeles Jaunā tulkojuma revidētā izdevuma atvēršanas pasākumu atklāj Torņakalna baznīcas mācītājs Linards Rozentāls. (Foto: Andris Pešelis)

Vecajai Derībai sākotnēji otrā redaktore bija Rota Stone, bet vēlāk Indulis Paičs. Jaunajai Derībai – Dace Balode un Aļesja Lavrinoviča. Pēc tam sagatavotie priekšlikumi tika skatīti komisijas sēdēs. Komisijā pieņemto lēmumu literāro redakciju veica Milda Klampe.²

Sabiedrība par interesantākajiem komisijā pieņemtajiem lēmumiem tika informēta īpašā *Facebook* lapā un raidījumā “Atrasts tulkojumā” (*Radio Marija Latvija*). Arī laikrakstā “Adventes Vēstis” bija vairāki raksti par šīs komisijas darbu. Savukārt Latvijas Kristīgais radio interesi par šo darbu netika izrādījis.

Bībeles Jaunā tulkojuma teksta Revīzijas komitejas darbā meklējumos pēc labskanības tika izmantots arī Glika tulkojums, lai gan Jaunais tulkojums (2012) nav ietekmējies no Glika. Tulkotāju komanda tika tulkojusi Bībeles tekstus no oriģinālvalodām, tā sākot, no baltas lapas. Tomēr Jaunais tulkojums (2012) izsauca ne tikai sašutumu par neprecizitātēm, bet arī lasītāju vēlmi pēc teksta labskanības. Viena lieta, ka lasītāji deva priekšroku kādam noteiktam, sev ierastam teksta skanējumam, jo vecais tiem šķita “labāks”. (Te nu katram ir sava

² Bībele, 2012. gada tulkojuma revidētais teksts, Latvijas Bībeles biedrība, 2024. g. ievadā.

gaume. Kam patīk Glika tulkojums, tas to lietos arī turpmāk.) Tomēr Jaunais tulkojums (2012) pavēra iespēju tulkot oriģinālvalodu tekstus mūsdienu valodā. Tas savukārt radīja jaunus izaicinājumus. Tekstu var tehniski precīzi iztulkot no oriģinālvalodas, latviešu tulkojumu šādi var izveidot, tomēr valodas labskanībai bija nepieciešamas korekcijas. Tādēļ nācās ieskatīties vecajā Glika tulkojumā. Lai cik tas nebūtu dīvaini, tomēr tieši valodas senatnīgums spēj piešķirt izteiksmei nepieciešamo kolorītu un dinamiku, kas tik ļoti ir nepieciešams tieši Bībeles tulkojumam. Tam noder arī dažkārt tik peltais arhaisms vai mazāk lietots sinonīms.

Visi šie aspekti rosināja komisijas dalībniekus uz radošu pieeju, diskusijās meklējot atbilstošu izteiksmes formu tām Bībeles Jaunā tulkojuma teksta revidētajām rakstvietām, kuru labskanības uzlabošanai lasītāji jau bija iesūtījuši savus priekšlikumus. Priekšlikumu bija ļoti daudz, un tas kalpoja par ierosmi izveidot Jaunā tulkojuma revidēto tekstu, kurš nu ir izdots jau kā vēl viens latviešu Bībeles tulkojums. Glika tulkojums šajā komisijā kalpoja kā sava veida azimuts vai pieturas punkts, no kura atsperties, meklējot izteiksmes

labskanību, lai gan pats Bībeles Jaunais tulkojums tika veidots kā pilnīgi jauns un no iepriekšējiem latviešu valodas tulkojumiem neatkarīgs tulkojums. Tieši tādēļ Bībeles Jaunais (2012) tulkojums savā izteiksmē atšķiras no iepriekšējiem latviešu tulkojumiem.

Iepriekšminētās komitejas darbā atklājās, ka vienu un to pašu Bībeles tekstu var iztulkot vairākos variantos, pie kam visos gadījumos – precīzi. Tā kā Bībeles izdevumā var publicēt tikai vienu vienīgu variantu, komitejai nācās izvēlēties starp visiem piedāvātajiem vislabāko un vislabskanīgāko. Izvēle bieži vien krita par labu variantam, kāda latviešu Bībeles izdevumos vēl nav bijis.

Komisijas vairākums lēma, ka Jaunā tulkojuma revidētajā versijā būs šādas izmaiņas:

1. Kur rakstīts par Svēto garu, ar lielo sākumburtu rakstīs tikai pirmo vārdu.
2. Vārdu salikumos “Dieva gars” vai “Dieva dēls” ar lielo burtu rakstīs tikai pirmo vārdu.
3. Kur vārds “gars” vai “dēls” tekstā ir atsevišķi un attiecināts uz Dievu, tas rakstāms ar lielo burtu: Gars, Dēls.
4. Desmit baušļu tekstā līdz šim bija tulkots “nenogalīni”, tas precizēts un mainīts uz “neslepkavo”.



LDS bīskaps Imants Ģipslis lūdz svētību pār Bībeles izdevumu Jaunā tulkojuma revidētā teksta atvēršanas pasākumā Torņakalna baznīcā. (Foto: Andris Pešelis)

JAUNAIS BĪBELES TUKOJUMS

5. Nelietot norādāmo vietniekvārdu kopā ar vārdu Dievs (Glika “tas Kungs”).

6. Nerakstīt uz Dievu attiecināmos vietniekvārdus “viņš”, “es” un “tu” ar lielo burtu.

7. Atgriezties pie atsevišķu īpašvārdu rakstības, kāda tā bijusi pirms 2012. gada izdevuma: Noass, Levijs, Ēnohs, Metuzāls, Jordāna u.c.

8. Nesaraibināt tekstu ar parindes piezīmēm, bet tās ievietot tikai tur, kur tas patiešām nepieciešams.

9. Vārdu *Torah* tulkot kā ‘mācība’, izņemot gadījumus, kur konteksts prasa to tulkot kā ‘bauslība’ vai ‘likums’.

10. Tekstā vairs nelietot vārdu “mauka”, kā tas bija Jaunajā tulkojumā 2012. gadā.

11. Neiekļaut tekstā mīkstinātos r.
12. Lielākā daļa Jaunā tulkojuma revidētā teksta (2024) atkārtoti to pašu Jaunā tulkojuma (2012) tekstu, izņemot pantus, kuros komisija veica labojumus.

Salīdzinājumam atsevišķi panti, kuros tika veikti labojumi:

	Jaunais tulkojums (2012)	Jaunā tulkojuma revidētais teksts (2024)
1. Moz. 1:2	Un zeme bija tukšum tukša , tumsa bija pār dzilēm, un Dieva gars lidinājās pār ūdeņiem.	Un zeme bija bezveidīga un tukša , tumsa bija pār dzilēm, un Dieva gars lidinājās pār ūdeņiem.
Ps. 31:13	Kā mironis esmu izmests no sirds, esmu kā aizsviests trauks.	Esmu aizmirsts kā sen mirušais, kā saplēsts trauks!
Ps. 33:10	Kungam nerūp tautu padoms, viņam nevērtas ļaužu domas,	Kungs sagrauj tautu nodomus, viņš izjauca ļaužu domas,
Ps. 116:15	Dārgi atprasa Kungs par viņa svētīto nāvi!	Dārga Kunga acīs ir viņam uzticīgo nāve.
Ec. 8:2	es skatījos, un redzi – kāds pēc izskata kā cilvēks, leļpus gurniem kā uguns, bet augšpus spožs kā varš!	es skatījos, un redzi – kāds pēc izskata kā cilvēks, leļpus gurniem kā uguns, bet augšpus spožs kā dzintars!
Dan. 7:9	Es raugos – troņus noliek, sirmgalvis apsēžas, tērpies balts kā sniegš, mati tam kā tīra vilna! Viņa tronis ir uguns liesma, riteņi tam kā uguns kvēle!	Es raugos – troņus noliek, Mūšsenais apsēžas, tērpies balts kā sniegš, mati tam kā tīra vilna! Viņa tronis ir uguns liesma, riteņi tam kā uguns kvēle!
Mt. 1:19	Viņas vīrs Jāzeps, būdams taisns un negribēdams viņai celt neslavu, gribēja to slepeni atstāt .	Viņas vīrs Jāzeps, būdams taisns un negribēdams viņai celt neslavu, gribēja no tās slepus šķirties .
Mk. 8:36	Ko gan iegūst cilvēks, kas iemanto visu pasauli, bet nodara ļaunumu savai dvēselei?	Ko gan iegūst cilvēks, kas iemanto visu pasauli, bet zaudē savu dzīvību?
Lk. 1:28	Un, ienācis pie viņas, eņģelis sacīja: “Esi sveicināta, izredzētā , Kungs ir ar tevi!”	Un, ienācis pie viņas, eņģelis sacīja: “Esi sveicināta, tu, kam parādīta žēlastība , Kungs ir ar tevi!”



Mateja evaņģēlija 2. nodaļas lasījumu veic viens no jaunākajiem dievkalpojuma dalībniekiem. (Foto: Andris Pešelis)

Jņ 12:46	Es esmu gaisma un esmu nācis pasaulē , lai neviens, kas tic man, nepaliktu tumsā.	Es, gaisma, atnācu pasaulē , lai neviens, kas tic man, nepaliktu tumsā.
Ap. d. 2:27	Jo tu nepametīsi manu dvēseli šēolā , nedz liksi savam Svētajam pieredzēt iznīcību.	jo tu nepametīsi manu dvēseli pazemē , nedz liksi savam Svētajam pieredzēt iznīcību.
Rom. 5:18	Kā par viena cilvēka pārkāpumu visiem cilvēkiem nākusi pazudināšana, tāpat caur viena Cilvēka taisnību visiem cilvēkiem nākusi attaisnošana , kas ved dzīvībā.	Kā par viena pārkāpumu visiem cilvēkiem nākusi pazudināšana, tāpat caur cita taisnību visiem cilvēkiem nākusi taisnošana , kas ved dzīvībā.
Rom. 6:22	Bet tagad, kad esat atbrīvoti no grēka un kļuvuši par kalpiem Dievam , jūsu auglis ved uz svētumu, bet piepildījums ir mūžīgā dzīvība .	Bet tagad, kad esat atbrīvoti no grēka un kļuvuši par Dieva vergiem , jūsu darba auglis ir svētums; tas viss ved mūžīgajā dzīvībā .
1. Kor. 2:14	Miesiskais cilvēks nespēj uzņemt to, kas nāk no Dieva Gara, jo tas viņam ir muļķība. Viņš nevar to saprast, jo tas ir izdibināms garīgi.	Pēc dabas cilvēks nespēj uzņemt to, kas nāk no Dieva Gara, jo tas viņam ir muļķība. Viņš nevar to saprast, jo tas ir izdibināms garīgi.
2. Kor. 7:10	Jo bēdas , kas ir pēc Dieva nolūka, ved uz atgriešanos un izglābšanos, ko nenožēlo, bet pasaulīgās bēdas ved nāvē.	Jo skumjas , kas ir no Dieva, ved uz atgriešanos un izglābšanos, ko nenožēlo, bet pasaulīgas skumjas ved nāvē.
Gal. 1:14	Jūdu ticības lietās es pārspēju daudzus savus vienaudžus savā tautā, pārmēru dedzīgi turēdams tēvu ieražas	Jūdaisma lietās es pārspēju daudzus savus vienaudžus savā tautā, pārmēru dedzīgi turēdams tēvu ieražas.
Ef. 6:15	...un apāvuši kājas, lai būtu gatavi cīņai par miera evaņģēliju!	...un apāvuši kājas gatavībā miera evaņģēlijam!
Ebr. 7:16	kurš par tādu tapis nevis pēc bauslības noteiktās cilvēciskās kārtības , bet gan nesatricināmas dzīvības spēkā.	kurš par tādu tapis nevis pēc likuma prasības, kas skar miesīgu izcelsmi , bet gan nesatricināmas dzīvības spēkā.
1. Jņ. 2:10	Kas mīl savu brāli, tas paliek gaismā, un piedauzības nav viņā .	Kas mīl savu brāli, tas paliek gaismā un neklūp .
Jūd. 1:19	Viņi ir tie, kas rada šķelšanos, miesīgi cilvēki, kuriem nav gara.	Viņi ir tie, kas rada šķelšanos, pasaulīgi cilvēki, kuriem nav gara.
Atkl. 12:5	Un viņa dzemdē dēlu, vīru, kas visus pagānus ganīs ar dzelzs zizli. Un viņas bērns tiek aizrauts pie Dieva un pie viņa troņa.	Un viņa dzemdē dēlu, vīru, kas visas tautas ganīs ar dzelzs zizli. Un viņas bērns tiek aizrauts pie Dieva un pie viņa troņa.



Ojārs Incenbergs saņem apsveikumu no Valda Tēraudkalna par ieguldījumu Bībeles izplatīšanas darbā. (Foto: Imants Ģipslis)



Latvijas Bībeles biedrības prezidents Valdis Tēraudkalns, mācītājs Ojārs Incenbergs un mācītājs Andris Pešelis pēc Jaunā tulkojuma revidētā teksta (2024) atvēršanas pasākuma Torņakalnā. (Foto: Imants Ģipslis)

Jaunā tulkojuma ietekmi uz latviešu valodu pašlaik vēl ir grūti noteikt, tā būs manāma vien pēc kāda laika. Kristīgā sabiedrība ir vēl samērā konservatīvi noskaņota pret šo tulkojumu. Tomēr tā tapšana jau vien ir kā robežšķirtne latviešu valodas attīstībā.

Jaunā tulkojuma revidētā teksta atvēršanas svētki notika 2025. gada 5. janvārī Rīgas Lutera draudzē Torņakalna ielā 5. Tie notika Zvaigznes dienā, tādēļ pasākumā tika lasīts teksts no Mateja evaņģēlija 2. nodaļas trīs versijās: Glika, 1965. gada un, protams, visjaunākā – Jaunā tulkojuma revidētajā versijā.

Svinīgajā dievkalpojumā kalpoja vairāku konfesiju mācītāji un bīskapi.

Jaunā tulkojuma revidētā versija tika izdota 2024. gadā trīs atšķirīgu krāsu iesējumā. 2025. g. beigās tiks izdots atsevišķs izdevums, iekļaujot deiterokanoniskās grāmatas.

Arī šis Bībeles izdevums saņems savu kritikas devu. Tā nebūs ilgi jāgaida. Tomēr nevar noliegt, ka šis izdevums ir nozīmīgs solis gan latviešu kultūrā, gan Bībeles izpētē. Vēl pavisam nesen latviešu valodā bija tikai Glika un 1965. gada tulkojums, un nu ceturtdaļgadsimta laikā klāt ir nākušas vēl divas Svēto Rakstu versijas. Latviešu valoda, protams, nevar lepoties ar tik lielu tulkojuma versiju skaitu, kā, piemēram, angļu valoda. Tomēr arī šis ir nozīmīgs progress.



Pasākuma laikā pircēji varēja iegādāties jauno Bībeles izdevumu ar atlaidi. (Foto: Andris Pešelis)



LBB Valdes priekšsēdētājs Jānis Balodis uzrunā svētku dievkalpojuma dalībniekus.



Paneldiskusija Torņakalna baznīcā par Jaunā tulkojuma revidētās versijas (2024) tapšanas darbu. (Foto: Imants Ģipslis)



SABATS

UN ESHATOLOĢIJA

*Kamdēļ sabats ir tik svarīgs
gala laiku notikumos?*



Anhels Manuels
Rodrigess
(Ángel Manuel
Rodríguez)



Tulkvoja Andris Pešelis

SABATS UN DIEVA
MĪLESTĪBA

Sabata bauslis ir vienīgais bauslis, kur Dievu identificē pēc divām Viņa aktivitātēm: radīšanas (2. Moz. 20:8, 11) un glābšanas (5. Moz. 5:15). Līdzīgi kā evaņģēlijs, tās abas ir Dieva Dēla darbs (Jņ. 1:1–3; Rom. 3:23, 24). Radīšana un glābšana atklāj Dieva mīlestību uz mums. Radīšana pauž dievišķo mīlestību un gudrību (1. Moz. 1:31; Ps. 19:1; 8:3–6; 1. Jņ. 4:8, 16). Glābšana ir visspilgtākā Dieva pašuzpurīgās mīlestības izpausme (Jņ. 3:16; 10:17, 18). Dievs ir devis mums sabatu, lai atgādinātu, ka Viņš ir mīlošs Radītājs. Kritušais ķerubs cenšas apklusināt sabata liecību radībai kā pirmo dievišķās mīlestības darbu un glābšanas evaņģēliju caur Kristus uzpurīgo mīlestību.

SABATS UN DIEVA
RAKSTURS

Tā kā dekalogs ir verbāla Dieva rakstura izpausme un sabats ir daļa no tās, pārmaiņas Dieva morālajā likumā ir uztveramas kā uzbrukums Dieva rakstura viengabalainībai un pilnībai. Jebkuri grozījumi Dieva morālajā likumā norāda, ka bauslība un, it sevišķi, Likumdevējs ir nepilnīgs. Tādēļ būtu legāli un morāli attaisnojami nepaklausīt šādam nepilnīgam likumam. Pārmainot septītās dienas sabatu uz svētdienu, kritušais ķerubs bija cerējis diskreditēt Dieva raksturu un izrādīt savu autoritāti pār bauslību. Ja cilvēce pieņem viņa autoritāti, akceptējot šo pārmaiņu un paklausot jaunam bauslim, tie atzīst viņu par patieso likumdevēju.

SABATS UN
PIELŪGSME

Pārmaiņas ceturtajā bauslī noved pie viltus dieva pielūgsmes. Sabata diena ir svēta diena, kuras laikā cilvēkiem pastāv vienotība ar Radītāju un Glābēju un notiek Viņa pielūgsme (Jes. 66:23). Kritušais ķerubs pārmainīja bauslību, mainot tieši to bausli, kurā likums un pielūgsme ir dziļi savīti kopā. Ar vienu pārmaiņu (ceturtajā bauslī) kritušais ķerubs centās diskreditēt Dieva raksturu un pats tapt par pielūgsmes objektu.

Cilvēcei ir nepieciešams atgādināt, ka sabats ir zīme Dieva radošajam spēkam un norāde, ka tikai Viņš ir pielūgsmes patiesais objekts. Ļaudīm atkal ir jādzird glābšanas evaņģēlija pasludināšana ticībā uz Kristu, kurš nebija opozīcijā Dieva bauslībai. Dieva bauslības nemainību ir nepieciešams pasludināt kā glābšanas pierādījumu caur ticību Kristum, kas mūs skubina pielūgt Radītāju un Glābēju no visas sirds.

SABATS KĀ
LOJALITĀTES ZĪME

Sabata unikalitāte to padara par lojalitātes zīmi Dievam. Ebreju valodā Dekalogā ir 152 vārdi (2. Moz. 20:3–17). Tā pašā centrā atrodas paziņojums: “Bet septītā diena ir sabats Tam Kungam.” Šis teikums ir kļuvis par debašu tēmu sabata ievērošanas vēsturē. “Septītās dienas” nozīme satrauc kristīgo pasauli, un tā visbeidzot tiek novākta, apgalvojot, ka “septītā diena” ir ceturtais bausļa komponents un ka kristiešiem tā nav nozīmīga.

Bībeles tekstā šis bauslis ir zīme, kas apliecina lojalitāti Dievam (2. Moz. 16:23–30). Kritušais ķerubs oponē šai gala laika zīmei, kura apliecina lojalitāti Dievam, un paradoksāli visiem piedāvā īpašu viltotu sabatu kā zīmi lojalitātei viņam pašam (Atkl. 13:16).

*(No “Adventist World” 2025. gada
janvāra numura.)*



Kad tu atturi savu kāju no sabata pārkāpšanas un nedari Manā svētā dienā pēc savas patikas, bet nosauc dusas dienu par svētu prieku un par Tā Kunga svēto dienu un to turi godā, neizlietodams to saviem ceļiem, sava veikala nokārtosšanai un tukšām valodām, tad Tas Kungs būs tavš prieks [...]! (Jes. 58:13, 14)

VAI RELIĢIJA IR LABA LIETA?

Materiālu sagatavojis
mācītājs Andris Pešelis



Dr. h. theol.
Leons Gabriels Taivans



Tiek debatēts par to, ka visām reliģijām piešķiramas vienādas tiesības. Šoreiz piedāvājam jūsu uzmanībai divus vēsturiskus rakstus, kas tapuši pirms vairāk nekā 30 gadiem. Pirmo rakstījis profesors Leons Taivans, diskutējot par to, kurām draudzēm Latvijā piešķirt vai nepiešķirt tradicionālas konfesijas nosaukumu. Otrs raksts ir mācītāja Īzaka Kleimaņa atbilde, kura tika publicēta laikrakstā "Diena" pāris mēnešus vēlāk. Latvijas adventisti šodien bauda "tradicionālas reliģijas" statusu, tomēr tā tas nav bijis vienmēr.

Marksisma sludinātais ateisms ir lielā mērā iemidzinājis mūsu modrību attiecībā uz reliģiju. Jā, kristietība ir izveidojusi Eiropas kultūru, kristietībai pieder pasaules lielākā ētikas sistēma, tā radījusi pasakainas kultūras vērtības. Analogiskas vērtības, bez šaubām, pieder otrai Latvijas vēsturiskajai reliģijai – jūdaismam. Līdzīgā kārtā mēs spriežam par islāmu, budismu, hinduismu. Un sirsnīgi pieņemam ikvienu reliģiju kā potenciālu labuma nesēju.

NEAPJAUSTĀ DRAUDĪGO FENOMENU PASAULE

Tiesa, šur tur ieskanas arī pa nemierīgai notij: te kādi vecāki ar šausmām ir atklājuši, ka viņu labais un paklausīgais bērns "ir sapinies ar kādu sektu". Sākas taisnības meklēšana pa valsts iestādēm, kas drīz arī beidzas. Vecie padomju laiku likumi, kas vērsti pret reliģiju, vairs nefunkcionē. Tagad tiek debatēts par to, ka visām reliģijām piešķiramas vienādas tiesības saskaņā ar demokrātijas priekšrakstiem.

Ne tikai vecāki, bet arī reliģiskās organizācijas – ar to domātas vēsturiskās Latvijas reliģiskās konfesijas: jūdaisti, pareizticīgie un vecticībnieki, katoļi, luterāņi un baptisti – jau vairākkārt izteikušas bažas par dažādo sektu ienākšanu Latvijā. Demokrātiski noskaņotā, bet reliģijas sfērā maz informētā sabiedrība līdzīgu reakciju uztver kā vienkāršu "greizsirdību" no veco, iesīkstējušo konfesiju puses.

Vai šādam viedoklim ir pamats? Ne cilvēku upurēšana sātanicajās sektās, ne jauniešu pārvēršana par XX gadsimta vergiem mūnistu kustībā, ne jaunu meiteņu sistemātiska izvarošana "Dieva bērnu

draudzēs" nav tas briesmīgākais. Ne sekss starp tuvākajiem radniekiem bez dzimuma izšķirības šādās reliģijās, ne psihiatrisko slimnīcu pacientu sistemātiska gatavošana transcendentālās meditācijas seansos, ne plānprātiņu kaldināšana scientoloģijas diskursos ir tik drausmīga kā neatvairāmā Eiropas kultūras un mūsu daudzu gadsimtu kaldinātā civilizētā prāta sistemātiska nojaukšana, tā domā profesors Johanness Āgards, Dānijas Orhūsas universitātes Jauno reliģiju pētījumu centra direktors, kurš bija ieradies Rīgā.

PROFESORA ĀGARDA INFORMĀCIJAS CENTRS

Viņš ir mācīts teologs, kurš divdesmit gadus sistemātiski pētījis tā dēvētās jaunās reliģiskās kustības: darījis to gan bibliotēkās, gan ceļodams no viena budistu vai hinduistu ašrama uz otru, iepazīies ar turpat vai visiem slavenākajiem pasaules reliģiskajiem skolotājiem, askētiem, riši, guru, "dieviem", magiem un faķīriem. Gājis cauri meditāciju skolām un saņēmis augstākās austrumu reliģiju svētības, iecelšanas un apgaismības. Milzīgā

pieredze ļāvusi viņam izveidot unikālu, vienīgo Eiropā, informācijas centru par jaunajām reliģiskajām kustībām, kuras bieži nepareizi sauc par sektām vai kultiem. Bezgalīgie kontakti ar reliģijām un kustībām prasa īpašu darbu, spējas, arī raksturu un veselību, kas ne tuvu nav pieejami katram. Īpatnējā domāšana un izteiksmes veids prasa no pētnieka divas pilnīgi nepieciešamas lietas. Viņam jābūt teologam pēc izglītības un ticīgam cilvēkam, turklāt ar to personisko garīgo pieredzi, par kuru nav pieņemts stāstīt no katedras, bet kuru nepazīst arī ticīgo vairākums. (Bez tā nav pieejama arī sveša reliģiskā realitāte.) Sabiedrība, arī teologi, ir nepietiekami informēta. Tajā vainojama ne tikai mūsu sabiedrībai diezgan raksturīgā negribēšana zināt, bet arī tas, ka liela daļa jauno reliģisko kustību ir ezotēriskas, proti, atšķirībā no kristietības tām ir slēpjama mācība un vēl slēpjamāka darīšana, kas, ņemot vērā esošo likumdošanu, brēc pēc tiesu darbiem. Tās ir lietas, kuras pat Eiropas un Amerikas apstākļos ir grūti atklājamas.

Teoloģijas fakultāte ir vienojusies ar Orhūsas universitātes centru pieslēgties turienes informācijas krātuvei, jo Latvija nav spējīga pati iegūt nepieciešamos datus. Nepieciešamība pēc datiem, kas atklātu dažādu piesakāmo kultu un reliģisko kustību patieso būtību, vispirms ir nepieciešama Tieslietu ministrijas Reliģisko lietu departamentam. Jo ļoti naiva ir deklarācija, ka jaunās reliģijas ministrija pierēģistrēs, ja tās “triju gadu laikā pierādīs lojalitāti Latvijas valstij”.

KĀ TAD AR AIZLIEGŠANU?

Par to patlaban daudz spriedelē Krievijā. Juridiski vai policejiski spaidi nav tas ceļš, kurš jāiet. Reliģiozitāti nav iespējams apspiest. Tai pretī ir liekama vienīgi reliģiozitāte, bet tā, kurai mūsu sabiedrība pieder vēsturiski. Runa ir par reliģisko vai ētisko audzināšanu skolās.

Šaurākā speciālistu lokā, kurā piedalījās Orhūsas universitātes un Latvijas speciālisti, noskaidrojās

vēl viens nepatīkams fakts, proti, aizraušanās ar latvisko indigēno garīgumu (dainu kultūras ietvaros) automātiski ved pie jaunajām reliģiskajām kustībām, kuras noārda ne tikai kristīgo, bet vispirms jau latvisko identitāti. Diemžēl avīzraksts nav tā vieta, kurā šo procesu var populāri izskaidrot. Teoloģijas fakultāte jau sākusi attiecīgus pētījumus specifiski latvisko reliģisko fenomenu noskaidrošanai.

Kamēr daži mācītāji populāru avīžu slejās dūšīgi cīnās par savām vai citu amata tiesībām, ir pamaz gribētāju rūpīgi un smagi strādāt pie tā, ko varētu saukt par latviešu klasisko kristīgo teoloģiju. Nebūt nav tā, ka latviešu garīgumam ir “jāizšķīst semītiskā kultūrā”. Līdzīgi apgalvojumi gan ir populāri, bet liecina tikai par izglītības deficītu. Kristietībai ir spilgtas nacionālas iezīmes, tās nav reiz radušās vāciešiem, itāļiem, spāņiem, bet izpalikušas latviešiem. Kristīgā identitāte nav mirusi lieta. Tā veidojas, mainās un transformējas tikpat labi vecākās kultūrās un tautās, kā jaunās nācijās un valstīs arī šodien.

TIEKSME NOJAUKT PERSONĪBU

Tas kristiešiem var nepatikt, bet jaunās reliģiskās kustības aktīvi iedarbojas uz kristietību un dziļi to iespaido. Orhūsas universitātes speciālisti izteica šajā sakarā maziēpriešinošas prognozes. Jau minētais seksuālais ārprāts ir tikai viens no mūsu civilizācijas pašiznīcināšanās signāliem (tantrisko kultu aktivizācija austrumzemju vēsturē precīzi sakrīt ar attiecīgo kultūru vai tautu drīzu izmiršanu). Jauno reliģiju tieksme nojaukt personību un tās atbildības izjūtu, uz kā balstās Eiropas sabiedrība, un aizvietot to ar bezpersoniskiem, savās izjūtās iegrimušiem bezsabiedriskiem indivīdiem ir barojoša augsne totalitāriem režīmiem.

Dānijā ir izvērstā palīdzības programma tiem nelaimīgajiem, kas, iekrituši jauno reliģiju izliktajos tīklos, nonākuši Indijā, Taizemē vai kur citur un tagad velk nožēlojamu eksistenci. Palīdz arī tādiem, kuri, atrodoties dzimtenē, ir nonākuši uz ārprāta

robežas, padodoties meditācijai vai narkotiku kaifam. Tas viss gan prasa kvalifikāciju, kāda Latvijā vēl nav saņemama.

Pagaidām ir panākta vienošanās starp kristīgo konfesiju vadītājiem un LU Teoloģijas fakultāti no vienas puses un Orhūsas universitātes Jauno reliģiju dialogcentru (kā oficiāli sauc minēto organizāciju) no otras puses par šī centra filiāles veidošanu Rīgā. Teoloģijas fakultāte sākusi arī priekšdarbus attiecīgas informācijas izplatīšanai Latvijā. Orhūsas centrā pabijušie Latvijas Ev. lut. baznīcas pārstāvji jau sākuši Dānijas centra biļetena izdošanu latviešu valodā.

RELIĢIJAS TIRGŪ DABŪJAMĀS PRECES

Atgriezīsimies pie raksta sākumā teiktā. Proti, kas tad ir pieņemams no reliģiju tirgū dabūjamās preces? Pasaulē pastāv klasiskais reliģiskais mantojums – raksta sākumā minētās reliģijas, kā arī daudzas citas. Kas mums pieder un kas ne? Neapšaubāmi, ka tāda pasaules reliģija kā islāms nav piederīga Latvijas kultūrainavai. Tas pats sakāms par hinduismu, budismu un daudzām citām reliģijām.

Latvijas tradicionālās kristīgās konfesijas ir tās, kuras pastāvējušas Latvijā ne mazāk par simt gadiem. Tāds ir starptautiskais standarts. Latvijai tradicionāli piederoši ir: pareizticīgie un vecticībnieki, austrumu un rietumu rita katoli, luterāņi un baptisti. Strīdīgi ir adventisti un pentekostāļi, kuri šeit baudījuši zināmas tiesības, kaut viņu vēsturei vajadzīgo simt gadu Latvijā nav. Kā jau teikts, jūdaisms ir vienīgā Latvijai tradicionālā nekristīgā reliģija.

Tas viss neliedz, piemēram, azerbaidžāņiem palikt par musulmaņiem vai mongoļiem par budistiem, bet būtu patiešām savādi, ja viņi prasītu, lai islāms tiktu pasniegts skolās kā audzināšanas priekšmets šeit dzīvojošiem latviešiem vai krieviem. Reliģija ne vienmēr ir laba lieta...

(“Diena”, Nr. 49, 1994. gada 28. februāris)



Izaks Kleimanis

JĀ, RELIĢIJA IR LABA LIETA



Atsaucoties uz 28. februāri “Dienā” publicēto Dr. Taivana rakstu “Vai reliģija ir laba lieta?”, arī man radās dažas pārdomas. Slikts ir alkoholisms, bandītisms, korupcija, narkomānija, pornogrāfija, prostitūcija. Taču katru labu lietu reizēm sabojā aiz nemākulības vai ļaunprātīgi. Tas notiek arī ar reliģiju. Būtu ērti, ja visas iespējamās reliģijas varētu sadalīt labās un sliktās. Kaitīgās tad varētu aizliegt, ierobežot, nepieļaut vai vismaz iepriekš brīdināt, ka tās ir kaitīgas, lai tām netuvojas. Reliģijas šķirot vajadzētu ne tik daudz pēc to doktrīnām, cik pēc to praktiskajiem augļiem – vai tās sekmē ticīgo fizisko un garīgo labklājību, tikumisku dzīvesveidu. Tas būtu vienkārši un pārlicinoši. Man kā pārlicinātam kristietim gribas norādīt uz Indijas atpazīcību un teikt: “Lūk, kur noved hinduisms!” Gribētos norādīt uz Sadama Huseina asiņaino režīmu un teikt to pašu par islāmu. Bet, pirms to teikt, man jāatskatās uz kristīgo Eiropu. Bija krusta kari, bija inkvizīcija, bija konkistadori. Šodien īru protestanti (es arī esmu protestants), cīnoties pret katoļiem, spridzina bumbas sabiedriskās vietās, nogalinot nevainīgus cilvēkus.

Nē, labāk nerunāt par labām un sliktām reliģijām! Labāk teikt ar Pāvilu: “Bet mēs zinām, ka bauslība ir laba, ja to pareizi lieto.” (1. Tim. 1:8)

Dr. Taivans iesaka dalīt reliģijas pēc to “stāža” Latvijā. Ne mazāk par simt gadu vecās būtu uzskatāmas par īstām, mums piemērotām, tradicionālām reliģijām. Jaunākās toties jāuzskata par sliktām vai mums nederīgām.

Reliģijas, kas šodien ir tradicionālas, savulaik Latvijā ieviesās kā svešādi jauninājumi. Vecākās denominācijas tām pretojās. Tā tas bija pirms 400 gadiem. Vēl

agrāk tas pats bija ar pirmkristiešu reliģiju. Apustuļi to sludināja Eiropas tautām, bet veco reliģiju aizstāvji prasīja, lai varas orgāni šos sludinātājus savalda.

Acīmredzot ierosinājums, lai sabiedrība aizkavētu jaunas reliģiskas strāvas tikai tādēļ, ka tās ir jaunas, nav savienojams ar kristīgo reliģiju. Dalīt reliģijas tradicionālās un jaunās gan varētu no kultūrvēstures viedokļa, taču nedrīkst uzskatīt kādas konfesijas simtgades stāžu par tās kvalitātes zīmi. Jācenšas saglabāt visu vērtīgo no sava garīgā mantojuma, vienlaikus paliekot atvērtiem arī jaunām vērtībām.

Latviešu tautai jau 300 gadus pieder Ernsta Glika Bībeles tulkojums. Ar to mums ir iemesls lepoties. Pamatīgas Bībeles zināšanas ir vislabākais nodrošinājums pret mūsdienu reliģiskajām perversijām. Bībelei kā reliģijas pamatam vajadzētu atvērt skolu durvis, cik plaši vien iespējams. Protams, uzspiest Bībeles lasīšanu un saprašanu arī nedrīkst.

Obligātajai ticības mācībai autoritārās Latvijas skolās bija arī ēnas puses. Viena no tām atklājās tad, kad ticības mācību nomainīja zinātniskais ateisms. Jaunatne, kas nebija radusi patstāvīgi spriest un izvēlēties, viegli pārslēdzās uz jauno gabalu iekalšanu. Tas nozīmē, ka obligātā ticības mācība skolēnos nebija iedēstījusi personīgu pārlicību.

Lai līdzīga kļūda neatkārtotos, vajadzētu sekmēt jaunās paaudzes iepazīstināšanu ar dažādiem reliģiskiem viedokļiem, uzskatiem un kultiem. Ja bērnu mūžam vadāsim pie rokas, viņš nekad neiemācīsies staigāt.

(“Diena”, 1994. gada 11. aprīlis)

Vai atceries, kā tas bija – izstāstīt otram to, kas ir patiesi aizkustinājis Tavu sirdi, un izdarīt to tā, lai arī viņš izjūt emocijas, kuras pieredzēji pats? Vai tas bija tikpat vienkārši, kā pastāstīt otram, kā garšo zemenes un kā pavasarī smaržo gaiss? Pieredzes, kuras dziļi aizkustina, maina un atstāj paliekošus nospiedumus mūsos, ne vienmēr ir viegli ietērt vārdos. Tā arī šoreiz, stāstot par šo brīnumaino pieredzi – atgriešanos pie Dieva jeb pestīšanas piedzīvojumu –, šķiet, vārdi nespēj izteikt, cik tas ir grandiozi, jo tas ir piedzīvojums!

Lai saprastu piedzīvojumu, cilvēki mēdz dalīties personīgajā pieredzē, meklēt kopīgo, vienlaikus cienot unikālo. Tad rodas iespēja saskatīt gan likumsakarības, gan individuālo pieredzi. Tāds būs arī šis raksts, kurā aicinu aplūkot atziņas, kas raksturo atgriešanās pieredzi, un iepazīties ar Oskara unikālo atgriešanās stāstu!

Iespējams, ka grieķu vārds *metanoeo* ir reiz dzirdēts un ka atmiņā varat atsaukt arī tā nozīmi ‘mainīt domas’, ‘mainīties sirdsprātā’, ‘nožēlot’, ‘just sirdsapziņas pārmetumus’. Tā ir daļa no atgriešanās pieredzes – pārmaiņas sirdsprātā, atsaukšanās Dieva mīlestībai, kas tās ir ierosinājusi. Tam līdzās novietojams vēl viens grieķu vārds – *epistrophe*, kas nozīmē ‘pagriezties citā virzienā’, ‘pievērsties, kam citam’. Mainīties un pagriezties ir piedzīvojums, kas pārmaina, jeb Dieva mīlestības pieredze. Latviešu valodā vārds “atgriešanās” gan liek domāt par pārnākšanu atpakaļ pie kaut kā pazīstama, atgriešanos zināmā vietā vai sākumpunktā. Atgriešanās pie Dieva savā ziņā ir kā pārnākšana mājās. Skaistajā Ēdenes dārzā pie ļauna un laba atziņas koka Radītāja iecerētā kopā būšana tika sarauta, Adamam un Ievai nācās piedzīvot izešanu, aiziešanu, došanos



Līvija Baltrušaitē-Karzone,
mācītāja, SDA Latvijas
draudžu savienības Izglītības
nodaļas vadītāja, SDA
Baltijas ūnijas sekretāre



Oskars Šlakota

ATGRIEŠANĀS

Jūs bijāt kā klīstošas avis, bet tagad esat atgriezušies pie sava Gana un dvēseļu Sarga. (1. Pētera 2:25)

prom. Kopš tā laika cilvēce meklē pēc sirdī ielikto ilgu piepildījuma. Meklējam daudzviet un dažādi, meklējam motivāciju, pārmaiņas un piepildījumu. Kā tas ir izdevies? Pārdomāsim savā dzīves pieredzē tērtās atbildes katrs pats pie sevis!

“Jēzus Kristus evaņģēlijs pilnībā atšķiras no visām cilvēku piedāvātajām vēstīm, risinājumiem un līdzekļiem. Tas vērs cilvēka uzmanību prom no sevis paša un aicina raudzīties uz Glābēju, kurš sniedz beznosacījumu mīlestību, piedošanu un žēlastību kā attiecību vidi, kurā var notikt dziļas un paliekošas iekšējas pārmaiņas. Evaņģēlijs mums stāsta, ko Dievs Kristū jau ir izdarījis mūsu labā, un aicina uzticēties Viņam. Tas nav uzdevums, kas mums būtu jāpaveic, jāizpilda vai jāsasniež. Evaņģēlijs ir labā vēsts par to, ko Dievs ir paveicis mūsu labā; un Viņa veikums ir neaptverami labs, skaists un pilnīgs. Tas, ko Jēzus vēsturiski un objektīvi – būdams mūsu dabā – paveica mūsu labā, veido labo vēsti visai cilvēcei. Šī vēsts ir par to, ko Dievs ir darījis mūsu labā bez jebkāda mūsu nopelna, vienkārši “Savas lielās mīlestības dēļ, ar ko Viņš mūs mīlēja” [..]

Kristus mīlestība, kad tā tiek aptverta un pieņemta, ar savu pārveidojošo spēku dziļi ietekmē visas mūsu dzīves jomas. Atsaucoties Jēzus mīlestībai pret mums, mēs pārtraucam dzīvot sev un sākam dzīvot Viņam. Mēs pārtraucam attiekties pret cilvēkiem “miesīgi”, tas ir, mūsu iedzimtā egocentrisma vadītā. Mēs sākam raudzīties uz citiem kā uz cilvēkiem, par kuriem, tāpat kā par mums, Jēzus ir miris. Mēs ieraugām citos iespējas, kas viņi varētu būt, ja pieņemtu Dieva izlīguma piedāvājumu.”¹

Pārmaiņas sasaista kopā atziņu

1 [dzīvā] SAITE, 10. nodarbība, Jauni radījumi Kristū.

un darīšanu, tieši to atgādina Septītās dienas adventistu desmitā pamatmācība – Pestīšanas piedzīvojums: “Lai gūtu pestīšanas piedzīvojumu, cilvēkam nepietiek vienkārši zināt faktus par Dievu un par Viņa mīlestību un labvēlību. Visi centieni bez Kristus attīstīt sevī labo ir lemti neveiksmei. Dziļš dvēseli pārveidojošs pestīšanas piedzīvojums nāk vienīgi no Dieva [..] Pestīšanu ir iespējams iegūt vienīgi Jēzū Kristū, “jo nav neviens cits vārds zem debess cilvēkiem dots, kurā mums lemta pestīšana” (Ap.d. 4:12) [..] Pestīšanas piedzīvojums ietver grēku nožēlu un atgriešanos, piedošanu, attaisnošanu un svētošanu.”²

Kā tas izskatās dzīvē? Par to runāju ar **Oskaru Šlakotu**, kurš dalījās ar savu atgriešanās stāstu!

Kad dzirdi vārdu salikumu “atgriešanās stāsts”, kādas ir Tavas asociācijas, par ko tas liek domāt? Vai ir atšķirība, kā tas izklausījās pirms un pēc personīgās ticības pieredzes?

Esmu kristījies 2016. gada vasarā. Divus, trīs gadus atbildīgi gatavojos šim solim, nopietni par to domājot un uzsākot tuvoties Dievam. Līdz ar to, kristoties 30 gadu vecumā, biju jau guvis zināmu briedumu, un šis lēmums bija ļoti apzināts un rūpīgi izsvērts.

Jāatzīst gan, ka, pirms pievērsos ticībai un sāku iepazīt Dievu tā pa īstam, man nebija nekādu asociāciju par vārdu salikumu “atgriešanās stāsts”. Tas šķita kā vienkāršs izteiciens, tikai vārdi, kas neko nenozīmē, vai pat kā svešvalodas teksts, kurā redzi tikai nezināmu burtu virkni.

Pēc kristībām, uzsākot ceļu pie Dieva, es šos vārdus saprotu pavisam

2 Septītās dienas adventisti tic. Draudzes 28 pamatmācības. Patmos, 2021, 150. lpp.

citādi. Tagad skaidri redzu un izjūtu, ka atgriešanās stāsts ir kā restarta punkts dzīvē. Tā ir līnija, kurā “borta dators” tiek pilnībā restartēts un kuģim tiek piešķirtas jaunas koordinātas un maršruts.

Kas Tevi pamudināja pievērsties Dievam?

Paldies manai mammai, kura jau no bērnības mani un brāli mudināja doties uz baznīcu! Lai arī toreiz tā bija citas konfesijas kristīgā baznīca, es redzu, ka tas jau tad deva zināmu pamatu izpratnei, bijībai un sajūtai par to, ka ir kāds augstāks spēks, kura priekšā tu stāvi.

Protams, pusaudža gados baznīcas apmeklējumi mainījās – no regulāras svētdienas skolas apmeklēšanas tie pārvērtās par ļoti ierobežotiem apmeklējumiem divreiz gadā – Lieldienās un Ziemassvētkos. Tomēr arī šajos apmeklējumos redzētais un piedzīvotais bija jau izveidojis nelielu pamatu turpmākai garīgai izaugsmei.

Īpašu nozīmi manā ceļā pie Dieva ieguva mana brāļa atgriešanās ticībā. Mūsu sarunas, diskusijas un pat strīdi – tas viss, lai gan sākumā uztvēru to kritiski un brīžiem spītīgi, man pamazām ļāva ieraudzīt vairāk un beidzot atsaukties Dievam, kurš mani aicināja. Šeit skaidri redzu arī galveno būtību – ilgtermiņa kontaktu ar cilvēku, kurš atbild uz jautājumiem, atbalsta un aizlūdz. Tas ir liels darbs, ko mans brālis, Svētā Gara vadīts, paveica manā labā.

Kāda ir Tava atgriešanās pie Dieva? Kā tā notika, kā Tu to raksturotu?

Es to raksturotu kā ilgu un pamatīgu “programmatūras nomaiņu”, kas ilga aptuveni 2–3 gadus. Šajā laikā mans brālis bija atgriezies ticībā un dedzīgi kalpoja visur, kur vien varēja. Ar viņa starpniecību es tiku pamazām aicināts piedalīties dažādos

pasākumos un aktivitātēs, ko sākotnēji uztvēru ar lielu skepsi.

Ilgī un daudz brīnījies, kāpēc cilvēkiem būtu jāiet uz baznīcu sestdienās. Man un manai pasākumu aģentūrai sestdienas bija visaktīvākās darba dienas, kad apkalpojām dažāda formāta korporatīvos pasākumus Latvijas uzņēmumiem. Citiem vārdiem sakot, sestdienas jeb sabati bija mans un manu darbinieku aktīvākais darba laiks – gan dienās, gan naktīs. Tomēr tieši sabats kļuva par “āķi”, ar kuru Dievs mani uzrunāja un pamazām vilka pie Sevis. Es biju liels darbaholiķis, un mana dzīve lielā mērā griezās tikai ap manu uzņēmumu. Sabata nozīmes ieraudzīšana un vēlāk arī tās pieņemšana bija ne tikai garīgs, bet arī fizisks dziedinājums. Tā kļuva par lielu svētību, kas man palīdzēja atjaunot dzīves līdzsvaru. Lai gan joprojām mācos neaizstrādāties, tagad daudz vairāk izprotu, cik svarīgi ir apstāties un atpūsties. Tas dod spēku un jaunu enerģiju virzīties uz priekšu.

Rezumējot – Dievs man īpaši atklājās caur sabatu un tā sniegto dziedinošo dzīves balansu, kas man bija tik ļoti nepieciešams.

Vai Tev bija priekšstats, pie kā ir jāatgriežas vai no kā ir jāatgriežas?

Jā, es to īpaši piedzīvoju caur savām nepareizajām izvēlēm un tieksmēm – man bija jāatgriežas no daudz kā, kas mani vilka lejup. Atceros, ka, pirms sāku atgriezties pie Dieva, dzīvoju tā, kā gribēju, darīju, ko gribēju, bet jutos slikti un kopumā biju nelaimīgs. To ir grūti izskaidrot – šķita, ka biju sapinies savas dzīves nepareizo izvēļu tīklos, kas neļāva nostāties uz kājām un iztaisnot muguru. Dievs man deva arī attīrīšanās posmu, kas ilga nepilnus trīs gadus pēc kristībām. Tas bija laiks, kad varēju visu apdomāt, pārskatīt savu dzīvi un ļaut no sevis “izvest Eģipti” – visu to aplamo un nepareizo, kas līdz tam bija noteicis manu dzīvi. Šis posms bija nepieciešams, lai es varētu mācīties pieņemt pareizākas un labākas izvēles un – pats galvenais – lai turpmākās izvēles es pieņemtu jau kopā ar Dievu.

Kas mainījās Tavā dzīvē? Vai ir iespējams salīdzināt dzīvi pirms un pēc personīgas ticības pieredzes?

Jā, noteikti – dzīvei tika novilkta jauna līnija. Arī kristības, kas notika 2016. gadā, bija apzināts un rūpīgi

izsvērts lēmums. Tas bija brīdis, kad es pilnībā varēju sakārtot jautājumu par sabatu – kad ne es, ne mans nams vairs nestrādāja sabatā. Šī pāreja nebija viegla un prasīja aptuveni pusotru gadu, taču tā bija nozīmīga un vērtīga pārmaiņa.

Tomēr pats svarīgākais bija jaunais starts – tā nebija līnija, kas iezīmētu kaut ko sasniegtu vai pabeigtu, bet gluži pretēji – tā bija starta līnija kaut kam jaunam un nezināmam. Tas bija ceļojums, kurā ar “kristīgajiem pamperiem” nācās mācīties dzīvot no jauna – vispirms staigāt, tad piecelties, tad iet un galu galā skriet. Taču šoreiz – kopā ar Dievu.

Šī izaugsme neapstāties līdz pat mūža galam. Tā ir nepārtraukts process, kurā tu audz, mācies un turpini virzīties uz priekšu kopā ar Viņu.

Kā Tu vienkāršos vārdos pateiktu otram, kas ir atgriešanās pie Dieva? Ko tā Tev nozīmēja un nozīmē joprojām?

Atgriešanās pie Dieva ir atsaukšanās Viņa aicinājumam, kad Viņš personīgi pieskaras tev un saka: “Seko man!” Šim brīdim palīdz sagatavoties Svētais Gars, kurš man jau iepriekš rādīja, ka neesmu laimīgs un ka nav labi ar to, ko un kā daru. Bez šīs sirdsapziņas balss, bez Dieva aicinājuma un cilvēka, kurš par mani iestājās lūgšanās, diez vai es tagad rakstītu šīs rindas un būtu gatavs jaunai dzīvei ar Dievu.

Atgriešanās stāsti, ticīgo liecības un personīgā pieredze ļauj secināt, ka “ticība Jēzum cilvēkā izraisa izšķirošas pārmaiņas. Ne uzlabojumus vecajā, no Dieva neatkarīgajā dzīvē, bet pavērsieni pretējā virzienā. Tā ir atgriešanās. Pārtašanās. Cilvēks, kurš izvēlas ticību Kristum, vairs nav tas pats. Ir neiespējami cilvēkam, kurš patiesi tic Kristum, būt tam pašam, kas viņš bija pirms atgriešanās.”¹ Tādēļ esiet droši – “Dievs rīkojās mīlestībā, un tāpat – mīlestībā – Viņš rīkojas ar jums, lai dotu jums visas iespējas atgriezties pie Viņa. Nebēdziet no Dieva, steidzieties pie Viņa!”²

¹ Džons Bredšovs. *Godības cerība*. Patmos, 2024, 17. lpp.

² Džons Bredšovs. *Godības cerība*. Patmos, 2024, 16. lpp.



Septītās dienas adventistu draudzē februārī notiek Kristiešu mājas un laulības nedēļa. Šīs nedēļas noskaņās Dainai un Daumantam Kleimaņiem bija iespēja aicināt uz sarunu Kārenu Holfordi, Transeiropas divīzijas Ģimeņu kalpošanas nodaļas, Bērnu kalpošanas nodaļas, Sieviešu kalpošanas nodaļas un Veselības kalpošanas nodaļas vadītāju, sistēmisko terapeiti, ģimeņu konsultanti un grāmatu autori. Aizraujošajā un dziļajā sarunā tika apskatīti vairāki būtiski jautājumi. Pilno sarunu ikvienam būs iespēja vērot Ģimeņu kalpošanas nodaļas raidījumos “Laiks ģimenei”, bet jums, lasītāji, piedāvājam daļu no šīs svētīgās sarunas!

Kas ir lielākais ģimeņu izaicinājums šodien?

Ģimenes piedzīvo ļoti daudz izaicinājumu. Viens no tiem ir laiks – tas, kā mēs izlietojam savu laiku. Daļa no izaicinājuma – un, iespējams, tas ir sātana veidots izaicinājums – ir novērst mūsu uzmanību no tā, kas ir patiesi svarīgs. Tas ir liels izaicinājums. Esmu novērojusi, ka ģimenes nepavada pietiekami daudz laika kopā, patiešām kvalitatīvu laiku, kurā iepazīt citam citu un izrādīt rūpes citam par citu. Cilvēki ir ļoti aizņemti, pāru attiecībās fokuss tiek novirzīts uz citām lietām, cilvēki tiek vilkti dažādos virzienos. Tā rezultātā, kā esmu pamanījusi, pāriem rodas sarežģījumi, viņi savā starpā ir pārstājuši būt laipni viens pret otru. Tas notiek dažādu iemeslu dēļ – konflikti, kādi sarežģījumi, kas atstāj savu iespaidu, aizņemtība.

IZDZĪVOJOT DIEVA MĪLESTĪBU ĢIMENĒ UN DRAUDZĒ



Daina Kleimane



Daumants Kleimanis

Ja viens no pāra nejūt, ka viņš otram rūp, ir vieglāk nonākt konfliktsituācijā un izpaust savu neapmierinātību pret otru. Ja izjūtam partnera rūpes, mēs jūtamies mierīgi un pamanām otra labākās īpašības, bet, ja šīs rūpes neizjūtam, sākam domāt, ka partneris mūs vairs nemīl. Tad aizvien biežāk sākam pieņemt un domāt, ka laulātais, darot to vai citu lietu, netieši pauž savu nemīlestību. Patiesībā tā varbūt nemaz nav, bet mēs sākam piedēvēt otra cilvēka uzvedībai negatīvu nozīmi. Tādēļ es domāju, ka nepietiekami kopā pavadīts kvalitatīvs laiks posta attiecības, un ir svarīgi atrast laiku, kad patiešām sajūst saikni vienam ar otru, komunicēt, izrādīt pacietību. Veselīgu attiecību veidošana prasa laiku. Sarežģītas sarunas prasa laiku, bet tās palīdz saprast vienam otru labāk.

Pilnīgi noteikti viens no iemesliem ir fakts, ka esam patmīlīgi. Mēs vēlamies to, ko vēlamies. Kad sākam otram dot, tas atgriežas atpakaļ un svēti mūs veidos, kādos neesam pat iedomājušies. Man šķiet, ka esam novērsuši uzmanību un atstājuši novārtā mazās, ikdienišķās darbības, kuras atklāj otram mūsu rūpes, esam nolaidīgi pret savstarpējo komunikāciju un dažkārt patiešām neizvēlamies likt Dieva mīlestību ģimenes centrā, tās sirdī. Ir jāpieredz, kā Dievs mīl mūs katru individuāli un mūs kā pāri, un tad jādalās tajā ar bērniem. Mēs kaut kādā veidā esam pazaudējuši fokusu uz šo patiesību. Reizēm tas ir tādēļ, ka esam uzauguši, neapzinoties un nesaprotot, cik ļoti Dievs mūs mīl. Nereti esam saņēmuši norādes “tev jādara šis vai tas” un “ja tu tā nedari, tad esi slikts, nejauks un tev jātiek sodītam”. Šī ir aina, kuru piedzīvojam tā vietā, lai dzīvotu ar atziņu, ka esam Dieva mīļotie. No mīlestības dzimst veselīga un pozitīva uzvedība.

Reizēm šķiet, ka mēs neprotam būt kopā. Ko nozīmē “būt kopā”? Kā patiesi būt kopā, kad laiks kopā būšanai ir atvēlēts?

Jā, mēs esam pazuduši savās digitālajās ierīcēs. Mēs varam būt ģimene, kas sēž kopā vienā istabā un katrs savā ierīcē dara pilnīgi dažādas lietas. Domāju, ka šim jautājumam patiesi ir jāpievērš uzmanība. Tas, ko šāda kopā būšana mums sniedz, ir viltus kopības izjūta, tā ir cita saikne, kad komunicējam cits ar citu caur *WhatsApp* un telefoniem. Mums šķiet, ka komunicējam, bet patiesībā mums ir vajadzīga klātienes komunikācija citam ar citu, sarunas aci pret aci un rūpes.

Domāju, ka katrai ģimenei ir iespēja atrast veidu savstarpējai komunikācijai. Tas var būt ēdienreižu laikā, kad ieturat maltīti kopā, bet tad atlieciet malā visas ierīces un nododieties pozitīvām sarunām! Mēs tā darījām, kad mūsu bērni bija pusaudži, mēs sēdējām visi kopā un pārrunājām viņu dienas gaitas. Mēs uzdevām jautājumus: “Kas tevi šodien iepriecināja? Kas bija grūtāk?” Jautājām, vai bērniem ir vajadzīgs mūsu atbalsts un mierinājums, kā varam viņiem palīdzēt tikt galā ar izaicinājumiem skolā. Mēs runājām par to un gandrīz vienmēr izstāstījām arī kādu joku. Vismaz viens no mums atcerējās smieklīgu epizodi savās dienas gaitās, kad notika kas jautrs, kad ieraudzījām ko smieklīgu vai dzirdējām kādu joku. Tādējādi arī smieties varējām kopā.

Kopīga maltīte var kļūt par laiku, kad veidojam ģimenes saikni caur sāpēm, prieku, humoru, rūpēm un, protams, caur garīgām pārdomām. Pajautājiet savai ģimenei: “Kur tu šodien saskatīji Dievu?” Tas paver iespēju arī ļoti dziļām sarunām turpat pie galda, tas var būt stundu, pusstundu, 45 minūtes, un tas atstās pozitīvu iespaidu.

Otrkārt, pievērsiet uzmanību gulētiešanas laikam. Tas ir patiesi svarīgs brīdis – atvēlēt laiku katram bērnam, pirms viņš iemieg. Parādiet viņiem laipnību, pasakiet, ka Dievs viņus mīl, pastāstiet, ko redzējāt viņus šodien labu darām, pasakiet viņiem kaut ko pozitīvu. Pārrunājiet, par ko vēlaties šovakar pateikties Dievam. Vai viņu mazajā sirdī ir palicis kas tāds, kas alkst pēc mierinājuma? Vai ir palicis kas tāds, ko bērns vēl vēlas izrunāt? Pārliecinieties, ka tad, kad bērni dodas pie miera, viņi jūt jūsu rūpes, saikni, mīlestību no jums un no Dieva. Ja viņi aizmiegt ar šīm domām, viņu miegs ir veselīgāks, tas atstāj daudz labāku iespaidu uz viņu mentālo veselību, garīgo veselību un uz attiecībām.

Arī jūs kā pāris pasakiet viens otram ko jauku, izsakiet atzinību. Pat tad, ja diena ir bijusi sarežģīta, izlīgstiet, izrunājiet, sakārtojiet savas attiecības, tas ir ļoti svētīgi! Par to ir rakstīts Bībelē, un tikai nesen esam atklājuši, kādu iespaidu uz mūsu smadzenēm nakts laikā atstāj neatrisināti strīdi, jo smadzenes turpina tos apstrādāt. Labāk pasakiet viens otram: “Esmu priecīgs/a, ka esmu precējies/usies tieši ar tevi! Šī gan bija jauka lieta, ko tu šodien paveici manā labā. Liels paldies, tas bija tik jauki. Es tevi augstu vērtēju!” Šīs lietas, lai cik tās būtu niecīgas, patiešām var palīdzēt. Apziņa, ka esmu mīlēts, var mums ļoti palīdzēt, un ir nozīmīgi paturēt prātā, ka Dievs mūs mīl. Viņš ir ar mums visu laiku un mūs mīl. Atcerieties dienas laikā pateikties Dievam, atcerieties, ka Viņš ir līdzās, tas ir īpaši! Viņa mīlestība piepilda mūsu sirdi visas dienas garumā. Pat tad, kad saskaraties ar izaicinājumiem, atcerieties, ka Dievs ir ar jums, ka Viņam rūp! Kad jūtam satraukumu par visu negatīvo, apziņa, ka Dievs ir līdzās, ļoti palīdz un mierina.

Kā veidot ģimenes atbalstošu, Dieva mīlestību apliecinošu kultūru draudzē?

Pirmkārt, es domāju, mums ir jāveido mīlestības atmosfēra draudzēs, un reizēm tas var būt ļoti grūti, reizēm tas šķiet kā pagriezt “Titāniku” pretējā virzienā. Pārmaiņas prasīs laiku, tā ir mana vīra (mācītāja) un mūsu abu kopīga pieredze pastorālajā kalpošanā.

Uzskatu, ka ir svarīgi draudzē likt spēcīgu uzsvāru uz veselīgām attiecībām, lai draudze ir kopiena, kura pievērš uzmanību draudzes apmeklētājiem un rūpējas, lai viņi draudzē piedzīvo, ka Dievs viņus mīl un ka ir vēl kāds, kas viņus mīl. Domāju, tas patiešām ir svarīgi. Šo atmosfēru veido daudzas un dažādas nianšes – tas, kā mācītājs prezentē Dieva mīlestību savai draudzei, kā mēs visi kopā mācāmies mīlēt cits citu. Reizēm ir jāatgriežas pie Bībeles stundām, mācoties Pāvila aicinājumu: “Iedrošiniet cits citu, atbalstiet cits citu!” Uzdodiet jautājumu, ko tas nozīmē mūsu kopienai un kā mēs to kopā īstenojam. Kā mēs varam radīt vietu, kas ir vislaipnākā draudze mūsu pilsētā? Nospraudiet to par savu mērķi.

Sabatskolai un draudzei kopumā ir jābūt vietai, kur bērni saņem šo vēsti – Dievs tevi mīl! Jaunais bērnu sabatskolas materiāls “Kopā ar Jēzu” uzsver šo atziņu. Ir svarīgi veidot vidi, kur bērni jūtas mīlēti, vietu, kur viņi var pieredzēt Dievu.

Es biju patiesi laimīgs bērns pagājušā gadsimta sešdesmitajos gados, kad mana draudze bija šāda vieta un es varēju iegūt šo pieredzi. Tā bija ļoti mīloša un laipna draudze, ļoti uzmanīga pret bērniem, tas palīdzēja mums augt un ziedēt. Šajā ziņā mēs noteikti varam vēl daudz ko darīt. Es zinu, ka draudzes veic daudzveidīgu kalpošanu un ir aizņemas, īstenojot dažādas programmas, es varētu tikai ieteikt īstenot vecāku apmācības, laulību bagātināšanas kursus. Reizēm ir jāatjauno zināšanas par to, ko nozīmē būt kristīgiem vecākiem, kāda

ir kristīga laulība, jo reizēm cilvēkiem nav bijuši labi piemēri, reizēm viņi par to vienkārši nav aizdomājušies. Labas apmācības var būt ļoti svētīga pieredze, kas palīdz ieraudzīt lielo kopainu – kas mēs esam un ko darām, protams, neaizmirstot par mazām un vienkāršām lietām, kuras varam darīt, lai vairotu mīlestību un atbalstītu ģimenes sarežģītās situācijas. Mums vajadzētu būt līdzās, lai palīdzētu un apmācītu. Reizēm ir nepieciešami mentori – cilvēki, kas var atbalstīt ģimenes, kuras iet cauri grūtiem laikiem, palīdzot tajā visā piedzīvot Dieva mīlestību. Ir svarīgi veicināt ģimeņu savstarpējo draudzību, dodot iespēju dalīties ar labām idejām, pievienoties citam cita ģimenes svētbrižos un gūt pieredzi. Ja paturēsim redzeslokā jautājumu: “Kā palīdzēt uzlabot attiecības?”, radīsies arī iespēja un nepieciešamība.

Protams, jāpieņem arī izsvērti lēmumi par kalpošanu, jo reizēm draudze izraugās vienu no vecākiem par Ceļa meklētāju vadītāju un otru par Jauniešu vadītāju, tad viņi darbojas atsevišķās komandās, un tas ved viņus vienu no otra prom kalpošanas ziņā. Domāju, ka vislabākais ir, ja pāris kalpo kopā vienā nodaļā, tad netiek dalīts viņu laiks, un bieži šāda kopīga kalpošana ir ļoti produktīva.

Kāds ir Tavs padoms, audzinot bērnus digitālajā laikmetā, lai vecāki šajā situācijā būtu trīs soļus priekšā, nevis aizmugurē? Jo tas ir izaicinājums arī kristiešu ģimenēs.

Tas ir milzīgs izaicinājums. Protams, ir kas tāds, ko mēs varam darīt lietas labā, taču, pirmkārt, mums pašiem ir jārada piemērs. Ja paši netiekam galā ar digitālo vilinājumu, kā varam to sagaidīt no bērniem? Otrkārt, ir jautājums par robežām. Pastāv iespējas limitēt telefona lietošanas laiku, ir programmas, kuras pēc konkrēta laika liedz piekļuvi internetam, vai filtri, kas ierobežo piekļuvi bērniem nelabvēlīgam saturam, piemēram, pornogrāfijai un tamlīdzīgi. Robežas

ir svarīgas, bet arī izglītošana ir svarīga. Māciet bērniem par pornogrāfijas nelabvēlīgo ietekmi viņu vecumam saprotamā veidā, jo tajā vai citā veidā viņiem nāksies ar to saskarties. Vecums, kurā bērns pirmo reizi ierauga pornogrāfisku saturu, kļūst arvien mazāks un mazāks, tagad tas notiek, pirms bērns ir sasniedzis deviņu gadu vecumu. Šajā jautājumā varu ieteikt labu grāmatu “Labās bildes, sliktās bildes”, tajā ļoti vienkārši izskaidrots, ka pornogrāfija ir sliktās bildes, kāpēc tas tā ir un ko darīt, ja iznāk ar tām saskarties. Paskaidrojumi sniegti ļoti vienkāršiem vārdiem, un grāmata ir piemērota bērnu izglītošanai jau no trīs gadu vecuma. Par to ir jārunā, jo visbiežāk, ko tādu ieraugot, bērns ir nokaunējies un neizstāsta par to vecākiem. Vēlāk, iespējams, mostas ziņkāre, un bērns turpina meklēt un skatīties šos attēlus, pēc tam jūtas vainīgs, šis darbības turpinās, un bērns jūtas kā iesprostots tajā visā. Ir svarīgi bērniem iemācīt atpazīt, izvairīties un rīkoties. Tas ir viens no veidiem, kā pasargāt savus bērnus jau pašā sākumā.

Vēl varu ieteikt kristīgo organizāciju “Axis” (www.axis.org), viņu mērķis ir palīdzēt vecākiem izprast dažādās kultūras un palīdzēt runāt ar pusaudžiem par viņiem aktuālo. Tā ir ļoti palīdzīga mājaslapa, kurā atradīsiet vairāk nekā 60 bibliskas diskusijas par dažādiem tematiem.

Ne mazāk svarīgi ir iesaistīt bērnus dzīves norisēs aizraujošā un viņiem interesantā veidā, piedāvāt pozitīvas alternatīvas – sporta aktivitātes, interešu nodarbības. Palīdziet viņiem atrast nodarbi, kas ir piemērota tieši viņiem, pavadiet laiku kopā kā ģimene, spēlējiet galda spēles, izvēlieties kopīgus hobijus, gūstiet dažādas pieredzes reālajā vidē, palīdziet citiem cilvēkiem! Jo vairāk būs bērniem interesantu nodarbjū ārpus ekrāniem, jo vairāk tas nāks viņiem par labu. Mana meita ir noteikusi saviem bērniem vienu stundu ekrānlaika dienā. Tā ir viena stunda vakarā, kad visi ir pārnākuši mājās un kad viņa gatavo vakariņas. Šai laikā bērni drīkst izmantot sev atvēlēto laiku telefonā vai datorā. Tad vakariņas ir gatavas un laiks ir beidzies. Pēc vakariņām viņi dara



Sabatskolai un draudzei kopumā ir jābūt vietai, kur ikviens saņem šo vēsti – Dievs tevi mīl!

kaut ko visi kopā – spēlē spēles, bērni apmeklē sporta vai mūzikas nodarbības vai kādas citas aktivitātes. Protams, reizēm tas joprojām sagādā grūtības, bet bērni ir sapratuši un pieņēmuši šo kārtību, un uzmana viens otru, atgādinot, ka atļautais laiks ir pagājis.

Vēl ir labi, ja viedierīcēm ir pašām savas *gulāmistabas* – kastītes, kur tās pavada nakti, piemēram, slēdzamas kastītes, kas tiek atstātas virtuvē. Naktī tās ne pie viena istabā nepaliek nepieskatītas. Arī mamma un tētis dara tāpat, arī viņu telefoni *atpūšas* kastītēs. Ir svarīgi, ka bērni to redz – šie noteikumi attiecas uz visiem.

Kā iedrošināt vecākus un skolotājus, kuri šobrīd piedzīvo ļoti dinamisku bērnu audzināšanas un izglītošanas posmu un, iespējams, jūtas noguruši un izsmelti?

Bērnu audzināšana ir ļoti intensīvs dzīves posms. Domāju, ir izšķiroši svarīgi parūpēties vienam par otru. Man ļoti palīdzēja vīrs. Piemēram, viņš pieskatīja bērnus no rīta, jo viņš ir mācītājs un viņa rīta laiks bija pielāgojams ģimenes vajadzībām. Vīrs mēdza pieskatīt bērnus no rīta, lai es varētu pavadīt klusos brīžus ar Dievu, lēnām saposties dienai, kaut nedaudz parūpēties par sevi. Tiklīdz man radās laiks, lai sagatavotos dienai, es varēju daudz labāk tikt galā ar dienas pienākumiem viena tad, kad vīrs pārējo dienas daļu un nereti arī vakaros bija aizņēmts savos pienākumos. Mani piepildīja arī tie mirkli, kad dienas gājumā kaut desmit minūtes varēju darīt to, kas mani iepriecina, nodarboties ar kādu hobiju vai ko citu, kas mani “uzlādē”. Tad varēju atkal parūpēties par ģimeni. Šajā laikā nonācu pie atziņas par saiknes stiprināšanu ar Dievu, rezultātā tapa grāmata “Dubļaini pirksti un nefīras pēdas”, kurā aprakstu savu pieredzi un atziņas par Dieva mīlestību kā mamma, kas audzina mazus bērnus.

Katru dienu, esot kopā ar bērniem, pārdomāju, ko varu iemācīties par Dieva mīlestību un Viņa kā vecāka audzināšanas metodēm un kā es to atklāju saviem bērniem. Reizēm var būt sarežģīti veidot dziļu saikni ar Dievu, kamēr bērni ir ļoti maziņi. Dievs to saprot, tāpēc Jesajas grāmatā ir iedrošinoši vārdi, ka Viņš sargās

avju mātes (40:11). Lai gan tas bija saspringts laiks, personīgā saikne ar Dievu padziļinājās, jo dzīvoju, domājot, ko varu iemācīties par Dievu šajā dzīves posmā. Cauri šai trokšņainajai, haotiskai, grūtajai, nekārtīgajai ikdienai – ziniet, daudz dažādu lietu notiek, kas atstāj iespaidu uz tevi kā uz mazu bērnu māti – es patiesi sajutu Dieva klātbūtni un atklāju, ka Viņš gādā par mani kā Tēvs. Šī doma man ļoti palīdzēja.

Reiz, kad biju patiesi pārgurusi un devos pie miera, sacīju Dievam: “Esmu tik nogurusi!” Tad dzirdēju Dieva atbildi: “Kāren, atpūties! Es esmu nomodā 24 stundas, es par viņiem parūpēšos!” Tas mani iedrošināja, ka Dievs vienmēr ir nomodā, ka Viņš vienmēr gādās. Tajā naktī mans miegs bija tik salds!

Neaizmirstiet gādāt viens par otru arī tad, kad esat kļuvuši par vecākiem! Parūpējieties, lai tam, kurš no pāra pavada visvairāk laika ar mazajiem bērniem, būtu iespēja arī pavadīt laiku vienatnē vai citās nodarbēs, atjaunojoties pāris no ikdienas rutīnas atšķirīgas stundas.

Mēs savulaik mēdzām pavadīt laiku kopā ar citām ģimenēm un savā ziņā sadalīt bērnu pieskatīšanas laiku, piemēram, kādu reizi tēti pieskatīja bērnus un mammas varēja pavadīt laiku kopā citās nodarbēs, tad otrādi – mammas bija kopā ar bērniem, bet tēti pievērsās citām nodarbēm. Šis bija gan pieaugušo, gan bērnu laiks, un tas bija ļoti svētīgi.

Ir vērts padomāt arī par bērniem un dievkalpojumu. Esmu lūgusi mācītājus sagatavot svētrunu prezentācijas, kuras palīdzētu sekot līdz svētrunai, vienlaikus pieskatot bērnus. Katru nedēļu centos paturēt prātā vienu domu no dievkalpojuma dzirdētā, kas rezonēja ar manu tā brīža situāciju un ko varēju pārdomāt visas nedēļas garumā. Mazu bērnu posms ir neizmērojami dārgs un arī daudz pūļu pieprasošs laiks. Redzēt, kā izaug tavs bērns, kā viņš attīstās,

domā, aug ticībā, iet kopā ar viņu cauri viņa dzīves izaicinājumiem – tas vienlaikus ir ļoti īpašs, vērtīgs, grūts un apbrīnojams laiks.

Sarunas noslēgumā vēlos pievērst uzmanību šī gada tēmai, ko ir ierosinājusi Ģenerālkonference, un tā ir radišana. Tas ir brīnišķīgs temats par radišanu, sabatu un laulību! Man tas vēlreiz atgādina par Dieva lielo mīlestību pret mums. Dieva sirds ir tik plaša, ka Viņš mīlestībā radīja pasauli un cilvēkus, pat zinot, ka, iespējams, brīnišķīgā iecere var tikt sabojāta. Viņš to darīja mīlestības dēļ. Reizēm prātoju, ka Viņa mīlestība vēl vairāk atklājas tajā, kā Viņš palīdz mums cauri visam mūsu apjukumam un dzīves juceklim atgriezties pilnvērtīgās attiecībās ar Viņu – Radītāju. Radišana atklāj Dieva mīlestību. Kad tā raugāties, tad varam saskatīt, ka katra radišanas diena ir milzīga dāvana pasaulei. Dievs deva gaismu, ūdeni, debesjumu, zemi, augu valsti, debesis ar sauli, mēnesi un zvaigznēm, jūru, kas pilna ar zivīm, gaisā lido putni. Un tad, protams, cilvēki, kas apdzīvo zemi kopā ar dzīvniekiem. Katru dienu Radītājs deva pasaulei apbrīnojamas dāvanas, lai izveidotu Zemi par neticami skaistu vietu, kur mums dzīvot. Kādi to ir aprakstījuši kā ārkārtēju viesmīlību, pat izšķērdīgu viesmīlību, veidojot mums tik brīnišķīgi pasauli.

Turklāt cilvēcei tika piešķirts sabats, kas ir vēl viena dāvana. Sabats man ir kā katras nedēļas dzimšanas dienas dāvana. Katru nedēļu svinam Zemes dzimšanas dienu, kura vēsti: “Es tevi mīlu! Es to esmu veidojis tev, un šajā dienā vienkārši vēlos pavadīt laiku kopā ar tevi! Vēlos pabūt ar tevi kopā, šis ir mūsu satikšanās laiks.” Tas ir laiks, kad Dievs saka: “Apstāsimies un satiksimies viens ar otru šajā pasaulē!”

Pirms sabata Dievs deva cilvēkiem vēl kādu dāvanu. Ar to es domāju brīdi, kad viņš saveda kopā Adamu un



Dieva mīlestība atklājas tajā, kā Viņš palīdz mums cauri visam mūsu apjukumam un dzīves juceklim atgriezties pilnvērtīgās attiecībās ar Viņu – Radītāju.

Ievu laulībā, sakot: “Šis ir vislabākais veids, kā jūs varat piedzīvot mīlestību, un vislabākā vieta šim nolūkam! Es mīlu katru no jums, un jūs mācīsieties mīlēt viens otru. Lai šajā mīlestībā dzimst bērni un veidojas jo vairāk mīlošu attiecību!”

Daniels Duda (Transeiropas divīzijas prezidents), ar kuru kopā strādāju, ir teicis: “Kad Dievs vēlējās radīt eņģelus, Viņš radīja eņģelus. Kad Viņš radīja cilvēkus, Viņš radīja cilvēkus, kuri var radīt cilvēkus.” Cik tas ir apbrīnojami, ka esam daļa no šī radīšanas procesa! Dievs mums ļauj dalīties šajā pieredzē. Tā ir apbrīnojama dāvana! Tā es redzu visas šīs lietas: radīšana ir dāvana, arī laulība tika iecerēta kā mīlestības dāvana, un sabats ir liela dāvana.

Kā dzīvojam ar šīm dāvanām šodien? Kā mēs tās izsaiņojam? Vai palīdzam bērniem piedzīvot radīšanas stāstu? Vai palīdzam viņiem pieredzēt to, ko Dievs radīja ar īpašu nodomu palēnināt dzīves tempu un ieraudzīt, kā lien gliemeži, kā atveras ziedi, cik atšķirīgi ir veidoti koku stumbri, cik tiem ir dažādas lapas, kā viss dabā mainās? Mēs nevaram vien beigt brīnīties, atklājot, ko Dievs ir darījis. Kad bērni ierauga šos brīnumus, šīs Dieva dāvanas, varam viņiem teikt: “Šī ir Dieva dāvana, kas dota mums par prieku! Paskaties, cik tā ir brīnišķīga!” Ir tik daudz visa kā, ko Dievs ir radījis! Iespējams, neviens to nepamanīs, bet Viņš vienalga visu ir radījis skaistu un pilnīgu, un ir vērtīgi to pamanīt un apbrīnot. Sabats ir diena, kad varam apstāties savā skrējienā un izbaudīt lēnāku tempu, iziet dabā un tikt piepildīti ar dabas skaistumu. Sabats ir laiks Dieva pielūgsmei, laiks apliecināt mīlestību uz Dievu, laiks, kad varam palīdzēt citiem un tādējādi jaunā veidā parādīt viņiem savu mīlestību. Vai mūsu sabati ir piepildīti ar šo atziņu – mīli Dievu un mīli citus? Vai sajūtam šo mīlestību, vai arī tai priekšā stāv kādi šķēršļi? Ko mēs darām šai laikā?

Cik daudzi mūsu dienās redz laulību kā dāvanu? Vai mēs to izsaiņojam un baudām, ievērojot

Dieva dotās instrukcijas?

Gan sabats, gan laulība bija iecerēti, lai sagādātu mums prieku. Nereti abas šīs dāvanas tiek izkropļotas, bet Dieva iecere bija sagādāt ar tām prieku.

Kā padarīt sabatu par dienu, kura nes prieku, par laiku, kādu Dievs to bija iecerējis?

Protams, mēs neesam Ēdenes dārzā, mums ir daudz kalpošanas atbildību arī sabatā, un šī diena ir piepildīta ar patiešām daudz ko. Ir vērts apstāties un par to padomāt. Ir draudzes, kuras pēc COVID pandēmijas izmainīja dievkalpojuma sākuma laiku, jo vēsturiski esošais laiks tika izraudzīts, pielāgojoties nepieciešamībai izslaukt govīs noteiktā laikā, taču šodien mums vairs nav pārāk daudz slaucamu govju. Būtu vērtīgi vēlreiz pārdomāt, vai veids, kādā turam sabatu, ir piemērots ģimenēm. Vai tiešām mūsu dzīves temps šajā dienā kļūst lēnāks? Sabats tika iecerēts arī šim nolūkam, un tas ir nepieciešams gan mums, gan mūsu bērniem. Ir vērts sev pajautāt, kāpēc mēs darām to, ko darām. Kā tas nākas, ka mūsu sabati ir pienākumu pilni? Ko no tā visa mums patiešām vajag? Kā sabats tika iecerēts no pašiem pirmsākumiem? Varbūt mums kaut kas jāmaina?

Bibelē varam lasīt, kā mainījās pielūgsmes formas dažādos apstākļos un kontekstos. Neviens Bībeles laikā nepraktizēja tādu pielūgsmes formu, kāda šodien ir mums. Bibelē nav dota dievkalpojuma instrukcija, kurai mēs varētu sekot, tādēļ mums pašiem jādomā, kas ir patiešām nepieciešams un kā to īstenot, lai piedzīvotu ikvienam vitāli nepieciešamo kluso laiku.

Protams, katrā ģimenē būs savas vajadzības. Kādā ģimenē sabata rīts nāk ar zināmu devu stresa, jo bērni jau darba dienās ir agri cēlušies un nu viņi atkal ir agri jāmodina, lai sapostos un laikus nonāktu dievamā. Varbūt kādam ir ilgāks brauciens līdz baznīcai. Esmu lūgusi, lai bērni apraksta savu labāko sabata pieredzi, kas viņiem

sabatā ir sagādājis vislielāko prieku. Vecāki pārāk bieži ar saviem bērniem nerunā par to, kā padarīt sabatu mierpilnu, ko darīt piektdienas vakarā, lai tas patiesi būtu īpaši.

Ir interesanti vērot, ko dara jūdu ģimenes piektdienu vakaros, kā viņi padara šo laiku īpašu mazajiem bērniem. Viņi iedez sveces, dzer īpašu sulu, viņiem ir sirsnīgas sarunas un lūgšanas. Mēs varam no viņiem to mācīties. Domāju, ka jaunās sabatskolas nodarbības mums varēs palīdzēt arī šajā jautājumā, tā būs svētīga pieredze.

Nākamais jautājums – ko mēs darām draudzē? Vai draudze ir vieta, kurp bērns vēlas doties? Vai viņiem tur ir atvēlēta sava vieta? Kā viņi tiek iesaistīti? Ko viņi tur piedzīvo? Bieži bērniem nepatīk atrasties draudzē, jo viņiem tur it kā nav vietas. Bet tad redzam, ka, iesaistot kaut tikai vienu bērnu kā dalībnieku dievkalpojumā, visi pārējie bērni jūtas labāk un dzīvo līdzīgi. Padomāsim, kā varam padarīt dievkalpojumu par tādu notikumu, kurš ved mūsu bērnus tuvāk Dievam, lai viņi vēlētos būt draudzē, vēlētos tai pievienoties, jo šeit jūtas mīlėti un piederīgi. Padomājiet par kaut ko, kas viņos raisa interesi, katru reizi apmeklējot dievkalpojumu, kaut ko nelielu, kas raisa interesi! Atvēliet laiku viņu savstarpējai draudzībai! Runājiet par to ar bērniem!

Mēs reiz uzzīmējām baznīcas kontūru un jautājām bērniem, ko viņi vēlētos redzēt savā draudzē un kas padarītu šo vietu īpašu. Mēs ņēmām vērā viņu atbildes un centāmies kaut ko no tā ieviest draudzēs dzīvē.

Kādā draudzē pie mums pienāca vecvecāki un teica: “Mūsu bērni vairs nenāk uz draudzi, bet mēs vedam šurp savus mazbērnus. Lūdzu, palīdziet, lai viņi šeit gūst labu pieredzi!” Padomājiet, kādu labu pieredzi bērni varētu gūt tieši jūsu draudzē! Ja tas bērniem sagādā prieku, izstāstiet garāku bērnu stāstiņu, iesaistiet viņus svētrunā! Savulaik mēs izgatavojām mapes ar bērnu vārdiem un katru nedēļu ielikām tur kādus uzdevumus, rokdarbus atbilstoši dievkalpojuma tematikai. Tad katrs bērns paņēma savu mapi, un tur iekšā bija viss nepieciešamais, arī lapa, kur uzrakstīt savu jautājumu mācītājam Bērņijam, manam vīram. Pēc tam mēs savācām



Padomājiet, kādu labu pieredzi bērni varētu gūt tieši jūsu draudzē!

šos jautājumus, un Bērnijs katru nedēļu uzrakstīja bērniem atbildes. Viņiem patika atvērt mapi un izlasīt, ko mācītājs Bērnijs ir uzrakstījis un ielicis šoreiz. Reizēm viņš ielika mapēs uzlīmes, kādu našķi, bērni nezināja, kas būs tas, ko viņi atradīs savās mapītēs. Tas vienmēr bija saskaņā ar dievkalpojuma tematiku, lai palīdzētu bērniem pārdomāt dzirdēto.

Kādā citā draudzē bērniem pirms katra dievkalpojuma tika iedotas papīra lapas, pildspalvas, zīmuļi, un mēs ļāvām bērniem uzzīmēt to, kas viņiem saistās ar dievkalpojumu. Daži bērni zīmēja, citi pierakstīja atziņas, vēl citi uzzīmēja komiksu par dzirdēto. Noslēgumā viena no sievietēm visus šos darbiņus nofotografēja un nākamajā nedēļā ziedojumu laikā parādīja tos uz ekrāna, lai bērni redzētu, ko bija paveikuši iepriekšējā nedēļā, un visa draudze varēja to redzēt. Kādu bērnu uzaicināja pastāstīt, ko viņš ir uzzīmējis un kādēļ. Tādējādi netiek veidots pilnīgi jauns dievkalpojums un viss netiek apgriezts kājām gaisā, bet tiek ieviests kaut kas nedaudz atšķirīgs.

Atceros, reiz kāds no viesiem, kurš apmeklēja mūsu draudzi, sludināja par podnieku un mālu. Iepriekš viņš man lūdza sagatavot lielu daudzumu sāls mīklas (tā ir tāda kā *play-dough* masa) un iedot katram bērnam mīklas gabalu viņa dūres izmērā. Mēs sagatavojām masu un uzlikām to uz šķīvīšiem, pēc bērnu stāstīšanas izdalījām bērniem, un mācītājs teica: “Es vēlos, lai jūs izveidotu no šīs mīklas kaut ko, kas jums atgādina, cik ļoti Dievs jūs mīl!” Bērni bija tik ļoti aizņemti, veidojot šīs skaistās lietas! Pēc dievkalpojuma mēs tās izstādījām uz liela galda, un katrs no viņiem izstāstīja, ko ir izveidojis, atklājot savas pārdomas par to, kā Dievs viņu mīl. Jāteic, ka dievkalpojuma laikā arī pieaugušie jautāja: “Vai es varu dabūt gabaliņu mīklas?” Arī pieaugušajiem nereti palīdz tas, ka viņi var kaut kā nodarbināt savas rokas svētrunas laikā. Tas bija ļoti skaisti! Bērni tika iesaistīti, un viņi mīcījās radošā veidā kļūt par daļu no dievkalpojuma.

Mums ir jāpārlicinās, ka mūsu bērniem patīk nākt uz draudzi. Ja viņiem tas nepatīk, viņu kā draudzes locekļu nākotnei nav

spožu perspektīvu. Par to ir jādodomā nopietni, mums jākļūst par citādu draudzi, nekā bijām iepriekš, jo dievkalpojumi, kādus praktizējam tagad, nāk no 1500–1600 gadu senas pagātnes, kad mūki un priesteri, kuriem nebija bērnu un kuri dzīvoja klosterī, šādā veidā pielūdza Dievu.

Kā pavadīt sabata stundas pēc dievkalpojuma mājās, lai šis laiks būtu patīkams bērniem un viņi neskaitītu stundas, gaidot, kad sabats beigsies?

Jā, tas patiešām ir svarīgi. Jesaja ir teicis, ka sabats ir prieks, viņš aicina to godāt, nesteidzoties savās gaitās un nedomājot par darba pienākumiem. Dievs vēlas, lai sabats ir iepriecinājums mums un mūsu bērniem, jo tikai tad tas ir kā svētība.

Kas iepriecina tavu bērnu? Katram bērnam tas ir kas cits, noskaidrojiet to, pajautājiet viņam: “Kas tevi iepriecina?”, un jūs to uzzināsiet. Iespējams, kādam patīk būt dabā, kādam patīk darīt ko radošu, kādam patīk pavadīt laiku ar draugiem. Uzklusiet atbildes un pārdomājiet, kā varat to īstenot sabatā! Parūpējieties, lai jūsu krājumā ir vēl kādas idejas, investējiet labākajās no tām!

Mēs iegādājāmies ļoti labas Bībeles spēles, kuras varējām spēlēt kopā ar bērniem, mums bija arī kādi video un DVD par Bībeles tēmām, lai viņiem ir, ko skatīties. Mums bija rotaļlietas, ar kurām bērni spēlējās tikai sabatos. Mums bija ēdieni, kurus viņi izvēlējās sabata galdam, un tad mēs veicām daudz dažādu radošu aktivitāšu. Mēs mēdzām iztēloties, ka esam Noas šķirstā, un šķirsts bija zem ēdamistabas galda. Mēs pārklājām galda ar zilu audumu kā ūdeni, uzmeklējām visus dzīvniekus, kādus vien varējām mājās atrast, un mums tie bija jāizglābj. Kad tie bija savesti šķirstā, mēs sēdējām un runājām, ko darīt tālāk. Mums bija lauvas un jēri, kā gādāsim par drošību šķirstā? Pārrunājām, kā šķirstā varēja izskatīties un kā tur tika ievēroti drošības pasākumi. Kā Noa varēja visus viņus pabarot un aprūpēt? Mēs izveidojām dzīvniekiem nelielus krātīņus no kastītēm. Tas bija tik aizraujoši! Iztēlojāmies, kā visus pabarot un kāda būtu dzīve šai šķirstā visiem kopā. Mēs mēdzām arī izlasīt kādu no Bībeles stāstiem

un mudinājām viņus to atveidot ar lego klucīšiem. Tagad arī internetā ir iespējams atrast video, kur ar lego palīdzību tiek attēloti Bībeles stāsti. Mēs uzdevām katram no bērniem izveidot kādu stāsta epizodi un tad to visu pārrunājām vai uzzīmējām visu stāstu kopā. Kad devāmies pastaigā, ļāvām viņiem salasīt visu, ko vien viņi varēja pacelt un panest, tad pastaigas noslēgumā aicinājām izveidot kādu ainu no Bībeles. Pārējie mēģināja uzminēt, kas ir sanācis. Viņiem tas patika, mēs to darījām kopā arī ar citām ģimenēm. Katra ģimene izveidoja Bībeles stāstu, pēc tam aplūkojām cits cita veikumu, mēģinot uzminēt, kurš stāsts ticis attēlots. Salasiet lapas, akmentiņus, zariņus un veidojiet šīs ainas! Citreiz pastaigājoties mūsu uzdevums bija atrast kādas lietas, kas nāk no konkrēta Bībeles stāsta, vai ko tādu, kas atgādina par Dieva mīlestību. Mēs sagatavojām sarakstus, somas, un bērni devās meklējumos. Tas viņiem lika domāt gan par Bībeles stāstiem, gan piedzīvot atklājumus dabā. Jūs varat spēlēties ar *play dough* masu, cits pēc cita izveidot Bībeles varoņus un minēt Bībeles stāstus. Reizēm es aicināju bērnus atrast visā mājā trīs lietas, kuras viņiem atgādina par Dieva mīlestību. Pārņakuši ar atrastajām lietām, viņi izstāstīja, kādēļ izvēlējušies tieši tās un kā tās viņiem atgādina par Dieva mīlestību. Kad bērni paaugās, mēs kopā lasījām Salamana pamācības, tās ir ļoti interesantas. Bērni izlasīja kādu pantu no pamācībām un veidoja šo ainu, zīmēja, iestudēja uzvedumu, un mums bija jāuzmin, kurš no pantiem ticis attēlots. Jūs varat pielāgot šīs idejas savai situācijai. Šīs vienkāršās lietas neprasa daudz pūļu un laika, nav nepieciešama sarežģīta iepriekšējā sagatavošanās. Ir labi, ja krājumā ir gan vienkāršas idejas, gan pārsteigumi un aktivitātes, kuras prasa sagatavošanos. Dievs dos idejas, tikai uzsāciet darbošanos, un tās atnāks! Runājiet ar bērniem, uzdodiet viņiem jautājumus, ieklausieties viņu atbildēs, līdzdaliet idejas savā starpā kā draudzes ģimene! Lai Dievs jūs svētī!



DIENAS BEZ RAFINĒTA CUKURA

No 8. līdz 18. janvārim norisinājās Veselības kalpošanas nodaļas organizēta iniciatīva **10 DIENAS BEZ RAFINĒTA CUKURA**. Ikvienam, kurš vien vēlējas, bija iespēja pievienoties *WhatsApp* grupai, lai 10 dienas savā telefonā saņemtu informatīvu materiālu, dienas uzdevumu un video vai audio liecību. Lielākais ieguvums bija pleca sajūta – apziņa, ka neesi viens šai cīņā – un kopīgās mazās un lielās uzvaras.

Gandrīz katrs saprotam, ka rafinētais cukurs nav tas labākais mūsu organismam, tomēr to lietojam un tādēļ ciešam. Tikai tad, kad no tā atsakāmies, saprotam, cik daudz labāk organisms jūtas bez šī liekā aprūtinājuma. 10 dienas bez rafinēta cukura apzināti tika organizētas Septītās dienas adventistu vispasaules 10 lūgšanu dienu laikā, kas, no abām pusēm skatoties, bija dubults ieguvums.

Dārgo lasītāj, ja gadījumā nebiji pieteicies šai iniciatīvai, kaut kas no te ievietotā informatīvā materiāla noteikti noderēs arī Tev!

Mūsu vēlēšanās un lūgšana ir – lai Tev šajā gadā ir laba veselība un Tu vari izdarīt izvēles, kuras nāktu ne tikai par labu tev, bet caur tavu skaidro un Dievam patīkamo dzīvi arī kalpotu citiem par svētību!

Piedāvājam ielūkoties dažās no to 350 dalībnieku atsauksmēm, kuri, jau ilgāku laiku atsakoties no rafinētā cukura, ir piedzīvojuši veselības uzlabošanu:

- atsakoties no cukura, pazuda ādas alerģijas;
- samazinājies migrēnas lēkmju skaits un intensitāte;
- kādreiz bieži slimoju ar dažādām vīrusa saslimšanām, bet tagad, kad esmu atteicies no cukura lietošanas, jau sen neesmu slimojis;

1. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA

TĒJKAROTES RAFINĒTA CUKURA

0	6	12	24
14.0	10.0	5.5	1.0

BAKTĒRIJAS IZNĪCINĀTAS CAUR BALTAJĒM ASINSKERMENĪSIEM

spēcīga balto asinsķermenīšu aktivitāte aktivitāte gandrīz nenotiek

Jo vairāk ēdam cukuru, jo mazāk baltie asinsķermenīši ir spējīgi iznīcināt sliktās baktērijas. Līdz ar to tiek **vājināta imūnsistēma** un ir lielāka iespēja saslimt.

Jenny Fischer "Essen fürs Leben"

2. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA

"Pastāv atšķirības starp balto cukuru un dabīgākiem saldinātājiem. Taču visi koncentrētie saldinātāji jālieto ar mēru.

Mums jāpierod pie dabiskās augļu garšas. Viss, kas būs saldāks par to garšu, radīs zināmu kaitējumu, neatkarīgi no tā, no kāda avota tas ir iegūts.

Galvenais ir mērenība. Un ir pienācis laiks pielāgot mūsu garšas kārpiņas dabiskajām garšām, ko Dievs mums ir radījis."

-Jorge Pamplona Roger, MD, MPH, uztura profesors River Plate Adventistu universitātē Argentīnā.

3. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA UZDEVUMS

RECEPTE

- 2 glāzes žāvētu aprikožu
- 1 glāze dateļu
- 1 glāze rozīņu
- 1/2 glāze sasmalcinātu valriekstu

1. Visus žāvētos augļus **sasmalcina** un **samaisa** kopā
2. **Veido** mazas bumbiņas
3. **Apviļā** sasmalcinātajos riekstos

Uzturvērtība (1 konfekte - 1/36 receptes)

62	kalorijas
0.7g	kopējais tauku daudzums
0.1g	piesātinātie tauki
3.0mg	nātrijs
13.9g	kopējais ogļhidrātu daudzums
1.5g	šķiedrvielas
0.6g	proteīns

Ernestine Finley
"Natural Lifestyle cooking"

4. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA

Baudīsim šajā S abatā visgardāko, veselīgāko un īpašāko 'saldo', ko Dievs mums sarūpējis Savā Vārdā - Bībelē.

"Cik saldi ir Tavi vārdi manai mutei, saldāki nekā medus manām lūpām!"

- BĪBELE, PSALMI 119:103

"BAUDIET un redziet, cik Tas Kungs ir labs."

-BĪBELE, PSALMI 34:9



- kopš atteicos no cukura, zobu veselība ļoti uzlabojās, vairs nav nācies labot;

- normalizējās holesterīna un triglicerīdu paaugstinātais līmenis asinīs;

- atbrīvojos no liekā svara;

- jūtos labāk;

- vairāk enerģijas;

- atbrīvojos no 2. tipa diabēta;

- pazuda dzeltenā ādas krāsa;

- uzvarēta akne un ekzēma;

- atbrīvojos no iekaisuma procesu ierosinātāja savā organismā;

- nav vairs tik liels izsalkums,

nostabilizējusies sāta sajūta;

- piedzīvoju viegluma sajūtu;

- stiprāka imunitāte;

- labāk guļu naktīs.

LDS Veselības kalpošanas nodaļa

5. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA UZDEVUMS

RECEPTE

PILNVĒRTĪGS SMŪTIJS

- 1/2 glāzes ūdens 2 porcijas
- 1/2 glāzes 100% apelsīnu sulas
- 1/3 glāzes augu piena
- 1 vidēja lieluma saldēts un sagriezts banāns
- 170g zīda tofu
- 2 ēd.k. kaņepju sēklu
- 1/2 glāzes saldētu zemeņu
- 1/2 glāzes saldētu melleņu

1. Visas sastāvdaļas pēc receptē norādītās secības ievieto blenderī
2. Blenderē 20-30 sek
3. Noņem vāku un samaisa
4. Var nedaudz vēlreiz sablenderēt
5. Bauda uzreiz

Uzturvērtība 1 porcijai	
331	kalorijas
8g	kopējais tauku daudzums
1g	piesātinātie tauki
54mg	nātrijs
54g	ogļhidrāti
5g	šķiedrvielas
42g	cukuri
13g	proteīns

Erica Nedley "Brighten up breakfast"

6. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA UZDEVUMS

ATRAST UN APĒST ŠODIEN ŠĀDU PRODUKTU

- Jo tuva produkts ir tā sākotnējai formai,
- Jo mazāk un vienkāršāki darba procesi ir veikti ar produktu,
- Jo svaigāks produkts,
- Jo dabīgāks produkts,

JO TAS IR VESELĪGĀKS!

Jenny Fischer "Essen fürs Leben"

7. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA

BĪBELES PANTI, CAUR KURIEM DIEVS PALĪDZĒJIS KONKRĒTIEM CILVĒKIEM PĀRVARĒT ATKARĪBU NO RAFINĒTA CUKURA.

PSALMS 138:3
"KAD ES TEVI PIESAUCU, TU MANI PAKLAUSĪJI UN DEVI MANAI DVĒSELEI DROSMI UN SPĒKU."

ROMIEŠIEM 13:14
"BET LAI JŪSU BRŪNAS IR KUNGS JĒZUS KRISTUS, UN NELUTINIET MIESU, LAI NEKRISTU KĀRĪBĀS."

PSALMI 118:5
"BAILĒS UN NOMĀKTĪBAS BĒDĀS ES PIESAUCU TO KUNGU, UN VIŅŠ PAKLAUSĪJA UN MANI ATSVABINĀJA."

PSALMI 3:9
"NO TĀ KUNGA NĀK PALĪDZĪBA (...)"

2. TIMOTEJA 1:7
"JO DIEVS NAV MUMS DEVIS BAILĪBAS GARU, BET SPĒKA, MĪLESTĪBAS UN SAVALDĪBAS GARU."

8. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA

PIEVIENTOTIE CUKURI UN SALDINĀTĀJI

PIEVIENTOTO CUKURU (VAI SALDINĀTĀJU) VEIDI IR ĻOTI DAUDZVEIDĪGI. MŪSDIENĀS PĀRTIKAS RAŽOTĀJI TOS IZMANTO, LAI UZLABOTU GARŠU, TEKSTŪRU VAI UZGLABĀŠANAS ĪPAŠĪBAS.

POPULĀRĀKIE SALDINĀTĀJI

• Baltais cukurs (saharozē)	• Dekstrīns
• Brūnais cukurs	• Invertcukurs
• Kukurūzas sīrups (HFCS)	• Agave nektārs
• Agaves sīrups	• Trehaloze
• Medus	• Maltodekstrīns
• Kļavu sīrups	• Glikoze
• Kokosriekstu cukurs	• Fruktoze
• Stevija	• Izomaltoze
• Aspartāms	• Galaktoze
• Ksilīts	• Mannoze
• Fruktoze	• Eritritols
• Laktoze	• Fruktozes glikozes sīrups (FSGS)
• Maltoze	• Sorbitols (sorbīts)
	• Sukraloze

ŠIE CUKURI BIEŽI TIEK PASLĒPTI ZEM DAŽĀDIEM NOSAUKUMIEM PRODUKTU ETIKETĒS. MALDINOT PATĒRĒTĀJUS, BIEŽI TIEK IZMANTOTI TĀDI TERMIŅI KĀ "DABĪGAIS SALDINĀTĀJS," "KONCENTRĒTS SĪRUPS," VAI "ZELTA SĪRUPS."

9. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA RECEPTĒ

VITAMĪNIEM UN MINERĀLVIELĀM BAGĀTIE, KRĀSAINIE AUGĻU UN RIEKSTU SALĀTI AR SALDAS UN VIEGLI SKĀBENAS GARŠAS NOKRĀSU

SALĀTU SASTĀVDAĻAS

- 1 banāns (sagriezts šķēlītēs)
- 1/2 glāze svaigu melleņu
- 1/2 glāze granātābolu sēkliņu
- 1 apelsīns (sagriezts gabaliņos)
- 1/4 glāze valriekstu (sasmalcināti, bet ne smalki)

MĒRCES SASTĀVDAĻAS

- 1 ēd.k. medus
- 1 tēj.k. svaigas laima vai citrona sulas
- šķipsniņa kanēļa (pēc izvēles)

PAGATAVOŠANA

- Visas mērces sastāvdaļas labi samaisa kopā mazā trauciņā.
- Saber bļodā visas salātu sastāvdaļas, izņemot riekstus.
- Salātus aplej ar mērci un maigi iemaisa.
- Salātus pārkausa ar valriekstiem.
- Pasniedz uzreiz.

10. DIENA BEZ RAFINĒTA CUKURA

KAS VĒL IR SALDS DIEVA IZPRATNĒ NO BĪBELĒ ATKLĀTĀ?

MIEGS

JEREMIJAS 31:26
"TAD ES UZMODOS, UN RAUĢI, MANS MIEGS MAN BIJA SALDS BIJIS UN MANI SPIRDZINĀJIS."

DIEVA VĀRDS - BĪBELE

PSALMI 119:103
"CIK SALDI IR TAVI VĀRDI MANAI MUTEI, SALDĀKI NEKĀ MEDUS MANĀM LŪPĀM!"

MĪLESTĪBA

AUGSTĀ DZIESMA 7:14
"MĪLESTĪBAS ĀBOLI SMARŽO SALDI. (...)"

GAISMA

SALAMANA MĀCĪTĀJS 11:7
"SALDA IR ACIJ GAIŠMA, UN BRĪNUMJAUKI IR SAULI REDZĒT."

MĒS

2. KORINTIEŠIEM 2:15
"JO MĒS ESAM KRISTUS SALDĀ SMARŽA DIEVAM TIEM, KAS TOP IZGLĀBTI, UN TIEM, KAS PAZŪD."



Oļegs Bokovs – Kijivas (Ukraina) draudzes “Upstream Church” mācītājs, blogeris

ELLIŠKĪGĀ IZMEKLĒŠANA

6. turpinājums. Sākums AV
2024. gada aprīļa, jūnija, jūlija/
augusta, novembra numurā un
2025. gada janvāra numurā.



Originālais
video krievu
valodā:



Kā jums šķiet, cik no kapsētās apglabātajiem ir bijuši labi cilvēki, bet cik ļauni un bezdievīgi? Pēc vairuma ticīgo domām, pēdējie no minētajiem ir nonākuši baidītajā vietā, ko dēvē par ellī, tur viņi šai pašā brīdī cieš mokas, dēmonu ielenkti, un tur viņiem jāpavada visa mūžība. Jā, dzirdot par verdošiem katliem, ciešanām uguns liesmās un nebeidzamām mokām, ļaudis reaģē dažādi. Vieni izbailēs metas izsūdzēt grēkus, citi sāk ienīst Dievu par Viņa cietsirdību, bet trešie gluži vienkārši smejas, jo uzskata šos stāstus par viduslaiku fantāzijām. Bet kas gan notiek patiesībā? Vai tiešām Dievs ir tik nežēlīgs, ka veselu mūžību mocīs grēciniekus ugunī? Vai varbūt Viņa taisnīgums patiešām pieprasa tik skarbu atmaksu? Un kā tas viss samērojams ar Viņa pašuzpurīgo mīlestību, kura pasaulei tika atklāta pie Golgātas krusta? Jautājums par grēcinieku likteni ir ārkārtīgi svarīgs, jo uz spēles ir paša Dieva reputācija. Kas tad ir mūsu Radītājs – mīlošs Tēvs, taisnīgs tiesnesis vai cietsirdīgs despots? Lūkosim tik skaidrībā! Kā iepriekšējā reizē solījām, mūs gaida saruna par vairākiem jautājumiem, kuri ir izraisījuši viskarstākās diskusijas un šķietami runā par aizkapa dzīvi un pēcnāves algu. Turpināsim izmeklēšanu!

“Jo arī Kristus ir vienreiz grēku dēļ miris, taisnais par netaisniem, lai jūs pievestu Dievam, nonāvēts gan miesā, bet dzīvs darīts garā. Tani Viņš ir nogājis un arī sludinājis gariem cietumā, kas kādreiz bija nepaklausīgi, kad Dieva pacietība nogaidīja Noas dienās, kad taisīja šķirstu, kurā izglābās nedaudzas, proti, astoņas, dvēseles cauri ūdenim.” (1. Pēt. 3:18–20)

Šie panti ir vieni no noslēpumainākajiem un grūtāk izprotamajiem visā Jaunajā Derībā. Tos pētot, uzmanīgs lasītājs atdursies pret jautājumiem, kuri prasa godīgas un skaidras atbildes. Piemēram, ko nozīmē vārdi “nonāvēts gan miesā, bet dzīvs darīts garā”? Par kādu cietumu te ir runa un kas ir šai cietumā esošie gari? Kādu vēsti Jēzus sludināja šiem gariem? Kad norisinājās te aprakstītie notikumi?

Ilgu gadu diskusiju rezultātā teologi ir vienojušies par trim galvenajām šī teksta interpretācijām. Īsumā aplūkosim katru no tām!

1. NOKĀPŠANA ELLĒ. “[...] Viņš ir nogājis un arī sludinājis gariem cietumā [...]”

Saskaņā ar šo interpretāciju laikposmā starp nāvi un augšāmcelšanos Jēzus nokāpa ellē un sludināja bezmiesas gariem. Te galvenais teksta izpratnes ceļš sazarojas trijos dažādos virzienos: 1) vieni uzskata, ka Jēzus sludināja Vecās Derības laikā mirušo un nekad evaņģēlija vēsti nedzirdējušo cilvēku gariem, 2) otri domā, ka Viņš sludināja Dievu atmetušo cilvēku gariem, tādējādi dodot tiem otru iespēju, 3) trešie uzskata, ka Kristus izveda no turienes Vecās Derības

taisnos, kuri savā laikā bija nonākuši ellē tieši tāpat kā grēcinieki. Liels skaits baznīcu šodien atbalsta tieši šo izpratni. Jāatzīmē, ka katoļiem un pareizticīgajiem Kristus nokāpšana ellē ir dogma, resp., mācība, kuru draudzes locekļiem jāpieņem bezierunu ticībā.

Neraugoties uz šī uzskata popularitāti, rūpīga minētā skaidrojuma izpēte atduras pret veselu virkni gramatisku un teoloģisku problēmu. To ir vismaz septiņas.

Pirmkārt, cietums nevar būt elle. Šai tekstā nav sastopams vārds “elle” – grieķu *hades* vietā Pēteris lieto *phylakē* (φυλακή) ‘cietums, ieslodzījuma vieta’. Bībelē *phylakē* nekad nav lietots ar nozīmi ‘elle’ vai ‘vieta, kur atrodas mirušie’.

Otrkārt, cietumā esošo cilvēku skaits ir pārāk ierobežots. Minētajā fragmentā Jēzus uzrunā visai nelielu grupu būtnu. Runa nav par visiem cilvēkiem, kuri ir dzīvojuši Vecās Derības laikā, bet par kādiem gariem, kuri bija nepaklausīgi Noas dienās.

Treškārt, nekāda nokāpšana ellē nav notikusi. Jā, patiesībā šis teksts nerunā par kādu noiešanu vai nokāpšanu. Originālā te lietots vārds *poreuomai* (πορεύομαι) ‘iet, staigāt, ceļot, pārvietoties no vienas vietas uz citu’. Tieši šo pašu vārdu apustulis lieto 22. pantā, runājot par Jēzus pacelšanos Debesīs (“[...] pēc tam kad Viņš **uzkāpis** debesīs [...]” (*Izcēlums pievienots*)). Tāpēc tulkot vārdu *poreuomai* kā ‘nokāpt, noiet’ ir nekorekti. Diemžēl daudziem ierastajā sinodālajā Bībeles tulkojumā krievu valodā lietots vārds *сочел*, kas diemžēl atklāj faktu, ka šī

tulkojuma veicējs nav bijis brīvs no konfesionāliem iespaidiem.

Ceturto nesakrītību nosauksim “Ne taisnie, bet nepaklausīgie”. Gari, kuriem sludināja Jēzus, te nosaukti par “nepaklausīgiem”. Tādējādi dažu baznīcu mācību par to, ka Jēzus izveda no elles visus Vecās Derības taisnos, Bībele pilnīgi noteikti neapstiprina.

Piektā iebilde skar faktu, ka nav tādas lietas kā otrā iespēja. Svētie Raksti skaidri māca, ka pēc nāves cilvēkam netiek dota otra glābšanas iespēja – “Un, kā cilvēkiem nolemts vienreiz mirt, bet pēc tam tiesa [..]” (Ebr. 9:27)

Nākamā, **sestā**, neatbilstība – Jēzus gars taču uzkāpa pie Dieva. Resp., ja mēs mēģinātu traktēt Pētera vārdus burtiski, pieļaujot, ka Jēzus gars nokāpa ellē, ko lai darām ar citiem tekstiem, kuri skaidri atklāj, ka Jēzus gars uzkāpa pie Tēva? “Un Jēzus sauca skaņā balsi: “Tēvs, Es nododu Savu garu Tavās rokās.” Un, to sacījis, Viņš nomira.” (Lk. 23:46) Te svarīgi precizēt, ka runa ir par garu kā dzīvības elpu, kas atgriežas pie Dieva pēc nāves.

Un visbeidzot **septītā**. Kā mēs noskaidrojām jau iepriekš, mirušie neko nezina. Tā nu iznāk, ka pierastā šo tekstu izpratne ir pretrunā Bībeles skaidrajam apgalvojumam par to, ka mirušie neko nezina un dus pišļos (skat. Sal. māc. 9:5 “[..] nomirušie turpretī vispār nezina vairāk nekā [..]”; Dan. 12:2 “[..] daudzi no tiem, kas dus zemes pišļos, uzmodīsies [..]”).

Jūs jau noteikti pamanījāt, ka uz visu teoloģisko un loģisko nesakrītību fona interpretācija par burtisku Kristus nokāpšanu ellē ir vairāk nekā nepārliciecināma.

Tāpēc dosimies tālāk!

2. ENĢEĻU INTERPRETĀCIJA.

Saskaņā ar šo skaidrojumu Jēzus nesludināja vis mirušajiem, piedāvājot tiem glābšanas iespēju, bet gan apliecināja savu uzvaru pār kritušajiem enģeļiem. Par labu šādi izpratnei tiek minēti turpmāk uzskaitītie argumenti.

1) **Statistika.** Jaunajā Derībā vārds *gars* – *pneuma* (πνεύμα) – daudzskaitļa formā *pneumasin* (πνεύμασιν) sastopams 32 reizes. 24 jeb lielākajā vairumā no tām (Mt. 8:16; 10:1; 12:45; Mk. 1:27; 3:11; 5:12, 13; 6:7; Lk. 4:36; 6:18; 7:21; 8:2;

10:20; 11:26; Ap. d. 5:16; 8:7; 19:12, 13; 1. Kor. 12:10; Tim. 4:1; Ebr. 1:14; 1. Jņ. 4:1; Atkl. 16:13, 14) šis vārds tiek lietots, lai apzīmētu enģeļus, galvenokārt – kritušos enģeļus. Trīs reizes (1. Kor. 14:32; 1. Jņ. 4:1; Atkl. 22:6) runa ir par praviešu gariem, četras reizes (Atkl. 1:4; 3:1; 4:5; 5:6) tas lietots, runājot par septiņiem Dieva gariem, un vienu reizi (Ebr. 12:23), runājot par taisno garu. Taču šis vārds nekad netiek lietots, lai apzīmētu grēcīgu cilvēku.

2) **Sakrītība ar Jūdas vēstuli un 2. Pētera vēstuli.** Lasot par gariem cietumā, grūti nepamanīt paralēles ar citām Svēto Rakstu vietām. Lūk, kādas tās ir:

“Un enģeļus, kas savu augsto stāvokli nebija nosargājuši, bet savu mājokli atstājuši, Viņš mūžīgās saitēs saistījis tur ieslēgtus tumsā lielās dienas tiesai.” (Jūdas 1:6)

“Jo arī enģeļus, kas apgrēkojās, Dievs nesaudzēja, bet nometa tos pazemes tumsajās bedrēs, lai glabātu sodam.” (2. Pēt. 2:4)

Abos gadījumos redzam, ka kritušie enģeļi ir saistīti un atrodas tumsā. Tas ļauj izdarīt secinājumu, ka “gari cietumā” ir kritušie, tartarā ieslēgtie enģeļi, kuriem nav pieejas Dievam.

3) **Jēzus nāve un augšāmcelšanās.** Šajā tekstā Pēteris akcentē notikumus, kas saistīti ar Jēzu. Burtiski viņa vārdus var tulkot šādi: “Nonāvēts miesā, dzīvs tapis garā.” Termins *sarkī* (σαρκί) ‘miesa’ acīmredzot norāda uz fizisko dabu, kuru Jēzus pieņēma, nākdams cilvēka miesā. Tam pretnostatīts ir vārds *pneumati* (πνεύματι) ‘gars’, kurš norāda uz atjaunoto augšāmceltā Kristus dabu. Tātad Kristus nomira mirstīgā cilvēka miesā, bet augšāmcelās jaunā, pagodinātā miesā. Citi saskata vārdā *pneumati* norādi uz Svēto Garu, tāpēc tulko šo rakstvietu: “Miris miesā, bet atgriezts dzīvī caur Garu.” Tomēr kontrasts starp Kristus veco un jauno dabu šķiet harmoniskāks, ja runa ir par nāvi un augšāmcelšanos.

4) Notikumu hronoloģija.

Speciālisti atzīmē, ka grieķu tekstā redzama skaidra hronoloģija, kurā notikumi seko cits citam. Tāpēc grieķu vārdi *en* (έν) *hō* (ῶ) ‘kurā’ (1965. g. tulk. ‘tani.’) 19. panta sākumā norāda uz augšāmceltā Jēzus pagodināto stāvokli, Viņa garīgo miesu, kurā

Viņš dodas pie gariem cietumā.

Resp., Jēzus, kā mēs to lasām, nomira, pēc tam augšāmcelās pagodinātā miesā un šādā stāvoklī devās pie dumpīgajiem gariem. Šādā gadījumā notikumu secība netiek izjaukta.

5) Nevis sludināja, bet paziņoja.

Nereti darbības vārdu *kérussó* (κηρύσσω) tulko kā ‘sludināt’, ar to domājot evaņģēlija pasludināšanu, bet šī vārda burtiskā nozīme ir ‘paziņot jaunumus; ziņot par kaut ko; darīt zināmu kādu informāciju’. Tādējādi pēc augšāmcelšanās Jēzus devās nevis pie bezmiesas gariem, bet gan pie kritušajiem enģeļiem, un darīja to ne tāpēc, lai sludinātu evaņģēliju, bet lai paziņotu par Savu uzvaru un viņu sakāvi un drīzu bojāeju.

6) **Konteksts.** Šis fragments atrodas noteiktā kontekstā, kurš runā par kristiešu pārbaudījumiem un grūtībām. Pēteris aicina mācekļus drosmīgi panest draudus un ciešanas, par piemēru minot Jēzu, kurš arī piedzīvoja ciešanas. Vēloties uzmundrināt mācekļus, Pēteris norāda, ka tieši šādi Jēzus iegāja godībā – ka Viņš ir uzvarējis dēmonus un pats personīgi devies viņiem par to paziņot, bet pēc tam sēdies pie Tēva labās rokās. Nu Jēzus stāv pāri visām varām un var izglābt tos, kas uz Viņu paļaujas. Vienkāršāk sakot, šo vārdu mērķis ir pamudināt mācekļus dzīvot taisnu dzīvi, nebaidīties no nāves un saglabāt uzticību Dievam, ejot cauri visgrūtākajiem pārbaudījumiem.

Taisnības labad jāatzīmē, ka 20. pants, kurš runā par Dieva pacietību, šādā gadījumā kļūst nedaudz neskaidrs. Vai tiešām Dievs gaidīja, ka kritušie enģeļi nožēlos savus grēkus? Bībele apliecina, ka Viņš gaida grēku nožēlu nevis no enģeļiem, bet cilvēkiem. Šī doma mūs aizved pie nākamās iespējamās interpretācijas.

3. **NOAS SLUDINĀŠANA.** Saskaņā ar šo interpretāciju sludināja nevis Jēzus, bet gan Noa, kurā darbojās Kristus Gars. Aplūkosim argumentus, kuri atbalsta šo izpratni!

1) Noa – taisnības sludinātājs.

Tas pats apustulis Pēteris, bet jau savā otrajā vēstulē, nosauc Nou par taisnības sludinātāju: “Viņš arī nesaudzēja seno pasauli, bet, sūtidams plūdus bezdievigajai pasaulei, izglāba tikai taisnības sludinātāju Nou līdz ar septiņiem

cietiem.” (2. Pēt. 2:5) Tādējādi Noa bija ne tikai vīrs, kurš uzbūvēja šķirstu, bet arī Dieva uzticētās vēsts sludinātājs pirmsplūdu pasaules iedzīvotājiem.

2) Vārda “gars” pieminēšana

1. Pētera vēstulē. Tajā pašā 1. vēstulē Pēteris nosauc Svēto Garu par Kristus Garu. Viņš raksta: “Par šo pestīšanu ir taujājuši un pētījuši pravieši, kas pravietoja jums nolemtu žēlastību, gribēdami izzināt, uz kuru vai kādu laiku norāda Kristus Gars viņos, kas iepriekš liecināja par Kristus ciešanām un tām sekojošo godību.” (1. Pēt. 1: 10, 11) Saskaņā ar apustuļa teikto jau izsenis Kristus Gars darbojās caur praviešiem, kuri simtiem un pat tūkstošiem gadu pirms Kristus nākšanas miesā liecināja par Viņa atnākšanu un sludināja glābšanas vēsti, kas atklāsies Viņa nāvē un augšāmcelšanās notikumā.

3) Paralēles ar Jesajas grāmatu.

Daži pētnieki pievērš uzmanību Pētera vēstules dziļajai saiknei ar pravieša Jesajas grāmatu. Tiek atzīmēts, ka vārdos “[...] dzīvs darīts garā. Tanī Viņš ir nogājis un arī sludinājis gariem cietumā” ietverta atsaucē uz šiem pantiem:

“Dieva Tā Kunga Gars ir pār mani, jo Tas Kungs mani svaidījis sludināt nelaimīgajiem priekā vēsti, mani sūtījis dziedināt sagrauztas sirdis, pasludināt apcietinātiem atsvabināšanu un saistītiem pilnīgu brīvību [...]” (Jes. 61:1);

“Es, Tas Kungs, tevi aicināju taisnībā, ņemu tevi pie rokas un pasargāju un tevi iecēlu par derību tautai un par gaismu citām tautām, lai atvērtu acis aklām un atsvabinātu apcietinātos no cietuma, tos, kas sēd tumsībā.” (Jes. 42:6, 7)

Pirmajā gadījumā tiek runāts par Svaidīto, pār kuru nāk Gars, un Viņš dodas nest labo vēsti tiem, kuri cieš, atrazdamies grēka varā. No Lūkas evaņģēlija mēs zinām, ka Jēzus attiecināja šos vārdus uz Sevi.

Arī otra rakstvieta ir mesianisks pravietojums, un tajā vēl labāk redzama vārdu “atsvabinātu apcietinātos no cietuma, tos, kas sēd tumsībā” simboliskā nozīme. Tātad apustuļa Pētera vārdi jāsaprot kā norāde uz Svēto Garu, kurš atdeva dzīvību Jēzum un kurš darbojās jau Noas laikā, caur viņu



Un uzceliet no sevis pašiem kā dzīviem akmeņiem garīgu namu un topiet par svētu priesteru saimi, nesot garīgus upurus, kas Dievam ir patīkami, caur Jēzu Kristu [...]” (1. Pēt. 2:5)

vēršoties ar brīdinājuma vēsti pie pirmsplūdu laika cilvēkiem, kas pretojās Dievam, kā teikts: “[...] kas kādreiz bija nepaklausīgi, kad Dieva pacietība nogaidīja Noas dienās, kad taisīja šķirstu, kurā izglābās nedaudzas, proti, astoņas, dvēseles cauri ūdenim.” (1. Pēt. 3:20) Tādējādi vārdi “gari cietumā” jāuztver kā metaforisks apzīmējums cilvēkiem, kuru gars jeb apziņa atrodas grēka verdzībā. Tāpēc šo ļaužu stāvokli var salīdzināt ar atrašanos cietuma kamerā.

4) Metaforas 1. Pētera vēstulē.

Vārdu “gari cietumā” metaforisko nozīmi atbalsta fakts, ka arī citviet savā vēstulē Pēteris lietojis daudz metaforu. Aplūkosim divus raksturīgus šāda lietojuma piemērus!

“[...] kārojiet kā patlaban piedzimuši bērni pēc garīgā tīrā piena, ka jūs ar to augat un topat izglābti [...]” (1. Pēt. 2:2)

“Un uzceliet no sevis pašiem kā dzīviem akmeņiem garīgu namu un topiet par svētu priesteru saimi, nesot garīgus upurus, kas Dievam ir patīkami, caur Jēzu Kristu [...]” (1. Pēt. 2:5)

(Skat. arī “Jo visa miesa ir kā zāle un visa viņas godība kā zāles zieds. Zāle nokalst, un viņas ziedi nobirst, bet Dieva vārds paliek mūžīgi.”

(1. Pēt. 1:24) un “[...] bet apslēptais sirds cilvēks neiznīcīs savā lēnajā un klusajā garā – tas ir Dievam dārgs.” (1. Pēt. 3:4)

Evaņģēlija vēsts un Svētie Raksti tiek salīdzināti ar pienu, bet ticīgie ar akmeņiem, no kuriem tiek celts jauns templis. Šie un vēl daži citi piemēri apstiprina, ka Pēterim metaforu lietošana nav bijusi sveša.

5) Konteksts. Vērojama virkne aizraujošu paralēļu starp Noas laika notikumiem un situāciju, kādā atradās Pētera vēstules lasītāji.

Tādējādi, minot Kristus un Noas piemēru, Pēteris mudina lasītājus pacietīgi panest ciešanas un sludināt grēku nožēlas vēsti, atceroties tuvojamies tiesas dienu, kas vieniem nesīs glābšanu, bet otriem – bojāeju.

Tā nu esam aplūkojuši trīs galvenās interpretācijas Pētera vārdiem par gariem cietumā. Divas no tām ar savām stiprajām un vājajām pusēm izskatās visai pārliecinoši. Kura no tām ir pareizā, lai katrs lemj pats. Nepārprotami skaidrs ir viens – versija par Kristus nokāpšanu ellē ir klajā pretrunā Bībelei, tā neiztur kritiku un diez vai ir nopietnas attieksmes vērtā.

(Tulkoja Anita Roze. Turpinājums AV marta numurā.)

1. Pētera 3. nod.	1. Moz. 6.–8. nod.
Ticīgie bija mazākumā. (1. Pēt. 3:20, 21)	Noa bija mazākumā. (2. Pēt. 2:5)
Ticīgie bija taisni. (1. Pēt. 4:17, 18)	Noa tika nosaukts par taisnu. (1. Moz. 7:1)
Pēteris aicina ticīgos sludināt. (1. Pēt. 2:9; 3:15–17)	Noa sludināja sava laika cilvēkiem. (2. Pēt. 2:5)
Kristus caur ticīgajiem uzrunās pārējos cilvēkus. (1. Pēt. 4:10–12, 14)	Savulaik Kristus sludināja caur Nou. (1. Pēt. 18b–20)
Tagad Dievs ir pacietīgs, bet reiz nāks tiesa. (2. Pēt. 2:9; 3:7)	Arī Noas dienās Dievs bija pacietīgs, bet tad nāca tiesa. (1. Pēt. 3:20; 2. Pēt. 2:5)
Tie, kas gājuši cauri kristību ūdeņiem, tiks izglābti. (1. Pēt. 3:21)	Noa tika izglābts no plūdu ūdeņiem. (1. Pēt. 3:30)

TAVS VIEDAIS TELEFONS UN TAVA MENTĀLĀ VESELĪBA



*Inga Šlakota,
raksta autore*



*Elvira Grakoviča,
AV Jauniešu lappusītes
veidotāja*

Ja tavš mobilais nav redzeslokā, tu noteikti zini, kur tas atrodas. Ļoti iespējams, ka tas ir pirmais, uz ko paskaties no rīta, un pēdējais, ko noliec vietā vakarā. Kāds ir izrēķinājies, ka mēs pieskaramies mobilajam telefonam vairāk nekā 2600 reizu dienā, paņemot to rokās ik pēc 10 minūtēm visās nomoda stundās. Viens no 3 jauniem cilvēkiem to pārbauda arī vismaz 1 reizi naktī. 40% no mums labāk paliktu 1 dienu bez balss nekā bez mobilā telefona. Lai kur mēs atrastos – pilsētā, kafejnīcā, restorānos, autobusā, pie pusdienu galda, fitnesa zālē –, visi blenž savos telefonos. Kāpēc?

Atbilde ir smadzenēs. Iespējams, galvenokārt dopamīnā. Ja esi izsalcis un kāds uz galda noliek ēdienu, dopamīna līmenis kāpj, redzot ēdienu. Ne tik daudz ēdot, bet to redzot. Tas liek gribēt ēst, norādīt – tas ir kaut kas, uz ko tev jāfokusējas. Dopamīns ir mūsu dzinējspēks, motivators. Tas ir brīnišķīgs Dieva izgudrojums, un tas mums ir ļoti vajadzīgs – ja kāda iemesla dēļ tā izdalīšanās smadzenēs tiek kavēta, sākas mentālās veselības problēmas, neredzam nekam jēgu, nav prieka un vēlmes dzīvot, strādāt, vēlēties. Tu izjūti tik spēcīgu kāri paņemt telefonu tāpēc, ka arī tas liek kāpt dopamīna līmenim.

Piemēram, lūk, divas lietas par mūsu smadzenēm!

MUMS PATĪK VISS JAUNAIS!

Kad uzzinām ko jaunu, izdalās dopamīns, tas palīdz labāk iemācīties.

Ja ej pa pazīstamu vietu, viss ir mierīgi, ja pa svešu – izdalās dopamīns. Tāpat tas reaģē uz visu, kas ir emocionāli uzlādēts. Mēs esam radīti mūžībai, esam radīti tiekties pēc jaunā un nezināmā – ceļojumi, jauni cilvēki, jauni piedzīvojumi. Telefonā, apmeklējot katru jaunu lapu, izdalās dopamīns, tāpēc mums patīk klikšķināt. Tā vien šķiet, ka ik nākamā lapa mums patīk labāk nekā tā, ko aplūkojam šobrīd.

MUMS PATĪK VARBŪTĪBAS!

Atalgojuma sistēmu mūsu smadzenēs neiedarbina ne nauda, ne ēdiens, ne sekss, ne atzinība, ne jauni piedzīvojumi, bet tieši gaidas iegūt kādu no šīm lietām. Kad izdzirdi paziņojuma signālu, gribi paskatīties, jo tas varbūt ir kaut kas svarīgs. Dopamīns uzkāpj augstāk, dzirdot signālu, nevis lasot ziņu. Tu gribi “tikai pārbaudīt”, vai kaut kas nav noticis. Bieži. Katru desmito minūti. Ikvienam nomoda stundu.

Sociālo tīklu attīstītāji ir rūpīgi izpētījuši mūsu atalgojuma sistēmu un to, cik ļoti smadzenēm patīk neskaidri rezultāti un ar kādu frekvenci tie būtu jāpiedāvā. *Like* neparādās uzreiz, bet tā, lai iegūtu visvairāk labuma. “Varbūt esmu saņēmis vēl kādu *like*, tāpēc labāk jāpārbauda” ir tas pats, kas “vēl tikai pāris pokera partiju, šoreiz noteikti vinnēšu”.

Daudziem uzņēmumiem ir cilvēku uzvedības pārzinātāji, lai radītu no produkta pēc iespējas lielāku atkarību. Savukārt, piemēram, Silīcija

ielas miljonāri, kas šos produktus ražo, savus bērnus sargā no tiem kā no mēra. Ieklausies, cik interesanti izteicies kāds *Facebook* valdes loceklis: “Dievs vien zina, ko tas izdara ar bērnu smadzenēm!”

Pētījumi liecina, ka mobilā telefona lietošana, atrašanās redzeslokā vai pat vienkārši tuvumā, to nelietojot, atstāj pārliecinoši sliktu ietekmi uz mūsu spēju fokusēties, atmiņu, mācīšanos, savstarpējām attiecībām, miegu, mentālo veselību, empātiju, pacietību un atalgojuma atlikšanas prasmes izveidošanos, kas ir viens no pamatfaktoriem veiksmīgai karjerai un izaugsmei.

Protams, maz kas šajā pasaulē ir melnbalts. Arī telefona lietošana nav tikai un vienīgi negatīva. (Bet, ja tas ir vienīgais teikums, kas tev paliks atmiņā no šī raksta, tad diemžēl esi upuris tādai telefonu negatīvajai ietekmei kā grūtības atšķirt galveno domu no citiem faktiem.) Ja telefonu lietojam līdz 2h dienā, nodarbojamies ar fiziskām aktivitātēm vismaz 2h nedēļā, tiekamies ar draugiem utt., tad neesam iekrituši ražotāju izliktajos atkarības tīklos.

Iztēlojies, ka esi noskaņojies svētbrīdim un atver Biblii. Kaut kur netālu plauktā atrodas mobilais telefons, kas simtiem reižu dienā, katrreiz, kad paņemam to rokās vai izdzirdam to, sniedz mūsu smadzenēm mazus dopamīna kāpumus, līdz ar to – mums tas patīk. Mūsu smadzenes ir pieradušas tam pievērst uzmanību, jo dopamīns norāda, kam mums jāpievērš uzmanība. Protams, svētbrīdī tu nevēlies domāt par telefonu, kas

stāv plauktā, tāpēc centies to ignorēt. Bet! – ignorēšana ir aktīva rīcība, kas prasa mentālu kapacitāti. Zemapziņas līmenī smadzenes apzinās plauktā esošā telefona digitālo vilinājumu un cenšas to ignorēt. Līdz ar to smadzeņu kapacitāte veikt citus uzdevumus samazinās.

Varētu domāt, ka milzīgā informācijas plūsma, ar ko ik dienas sastopamies, mūs trenē un ka mēs arvien labāk tiekam ar to visu galā. Līdzīgi kā ar muskuļiem. Diemžēl ar smadzenēm ir pretēji. Mēs trenējamies, lai kļūtu vēl izklaidīgāki, kļūstam arvien jūtīgāki pret dažādiem traucēkļiem. Tas varētu būt iemesls, kāpēc pēdējos gados daudzi ir piedzīvojuši grūtības koncentrēties pat tad, kad neatrodas interneta vidē. Grāmatas lasīšanai vairs nepietiek tikai ar klusumu, vajag, lai telefons būtu citā istabā, bet tik un tā koncentrēties lasīšanai ir grūtāk nekā pirms 10 gadiem. Tiklīdz lappuses prasa nopietnāku iedziļināšanos, pārņem spēcīga kāre pasniegties pēc mobilā telefona, it kā tu vairs nespētu piepūlēties. Un Bībele prasa koncentrēšanos! Vai esi to piedzīvojis?

Kādā pētījumā cilvēkiem bija jāsatiekas ar svešu personu uz 10 minūšu sarunu. Daļai uz galda bija telefons, citiem ne. Tie, kuru

redzeslokā atradās mobilais telefons, ne tikai uzskatīja, ka saruna ir bijusi mazāk interesanta, bet arī – ka sarunbiedrs bijis mazāk uzticams un empātisks. Telefons netika izmantots, taču, ja priekšā atrodas objekts, kurš dāvā tūkstošiem sīku dopamīna atalgojumu, smadzenes labprātāk pievērsīsies tam; ja impulsam jāpretojas, tiek traucētas jau tā sliktās koncentrēšanas spējas, jo ignorēšana ir aktīva rīcība.

Līdzīgi notika pētījumā par vakariņām ar draugiem: tie, kuriem pa rokai bija mobilais telefons, uzskatīja, ka vakariņas bijušas mazāk nozīmīgas. Ja telefons atrodas tev priekšā uz galda, tu uzskati, ka sasakarsme ar citiem ir nedaudz garlaicīga. Patiesība par telefonu ir tāda, ka daudzo dopamīna lādiņu dēļ tas nemitīgi mums lūdz: “Fokusējies uz mani!”

Mums ir tik daudz sociālo platformu, tomēr mēs neklūstam sociālāki. Pētījumi liecina, ka ir tieši otrādi – mēs jūtamies vientuļāki. Jo vairāk laika veltām attiecībām īstajā dzīvē, jo labāka ir pašsajūta. Jo vairāk laika pavadām *Facebook*, jo pašsajūta sliktāka. Jo sociālie tīkli rada ilūziju par sociāliem kontaktiem. Vissliktāko pašsajūtu izraisa sociālo tīklu pasīvais lietošanas veids, kad cilvēks tikai

skatās citu bildes, bet savas neievieto un diskusijās nepiedalās.

Pēc daudzu zinātnieku un intelektuāļu domām, ar milzīgu ātrumu izplatās narcisisma epidēmija, pie kuras vainojami sociālie mediji un mūsu fokuss uz sevi, neliekoties zinis par to, kā jūtas citi. Šķiet, sociālie tīkli iznīcina mūsu empātiju. Sociālie tīkli padara mūs egocentriskākus, teju vai apsēstus ar statusu un izskatu. Mīlestība izdziest. Tāds ir laiks, kurā dzīvojam.

KO DARĪT?

Pirmkārt, fiziskās kustības! Tās dažādu jomu pētnieki atzīst par vislabāko pretlīdzekli viedierīču kaitīgajai ietekmei uz mūsu smadzenēm.

Otrkārt, izpēti savus paradumus, izmantojot kādu aplikāciju, lai gūtu patiesu priekšstatu!

Treškārt, turi telefonu citā telpā, kad jākoncentrējas vai jāsatiekas ar cilvēkiem!

*Populārzinātniskā informācija
aizgūta no Andresa Hansena grāmatas
“Ekrāna smadzenes” un dažādiem
interneta avotiem.*





FEBRUĀRIS

IEPAZĪSTI 5 cilvēkus, KURUS SATIKA JĒZUS!
KATRU MĒNESI jauna tikšanās!

JAUNS KONKURSS

JĒZUS SATIKA SAMARIETI

Bērnu kalpošanas nodaļas komanda:
Brigita Avišāne, Mārīte Lipska, Elizabete
Rezņikova un Emīlija Trubeckaja.

ATMIŅAS PANTS

“BET, KAS DZERS NO TĀ ŪDENS, KO ES TAM DOŠU, TAM
NEMŪŽAM VAIRS NESLĀPS, BET ŪDENS, KO ES TAM DOŠU,
KĻŪS VIŅĀ PAR ŪDENS AVOTU, KAS VERD MŪŽĪGAI
DZĪVĪBAI.” (JĀŅA 4:14)

Pēc Lieldienām Jēzus kādu laiku palika Jūdejā, sludinādams un dziedinādams tautu. Pēc tam ar grupu apustuļu Viņš aizgāja uz ziemeļiem Galilejas virzienā. Pa ceļam viņi apstājās Ziharā – pilsētā, kas piederēja samariešiem. Kā tu, iespējams, atceries, šī tauta izveidojās no ienācējiem, kurus Asīrijas ķēniņš atveda uz Palestīnu, kad bija saņēmis gūstā israēliešus. Samarieši šeit bija dzīvojuši jau simtiem gadu un uzskatīja, ka šī zeme pēc likuma pieder viņiem tāpat kā jūdiem. Bet ebreji neieredzēja samariešus un nevēlējās ar tiem nekā kopīga.

Jēzus mācekļi aizgāja uz Ziharu nopirkt maizi, bet Jēzus, dienas

ceļojuma nogurdināts, pa to laiku apsēdās pie akas atpūsties. Šo aku sauca par Jēkaba aku, jo tauta ticēja, ka savulaik Jēkabs, iedams šeit garām, to bija izracis.

Tieši tajā brīdī kāda samariešu sieva pienāca pie akas ar krūzi. Nolikusi krūzi, viņa iesmēla ūdeni.

Tad Jēzus sievieti uzrunāja. “Dod Man dzert!” Viņš sacīja. Sieviete paskatījās uz Viņu ar izbrīnu. “Kā Tu, jūds būdams, prasi dzert no manis, samarietes?” Jo jūdi ar samariešiem nesagājās.

Bet Viņam tas neko nenozīmēja, Viņš mīlēja visus, neskatoties uz cilvēku izcelsmi un tautību.

“Ja tu ko zinātu par Dieva dāvanu

un kas Tas ir, kas tev saka: dod Man dzert,” Viņš teica, “tad tu būtu Viņu lūgusi, un Viņš tev dotu dzīvu ūdeni.”

“Kungs, Tev nav smeļamā trauka, un aka ir dziļa,” sacīja sieviete. “Vai Tu esi lielāks par mūsu tēvu Jēkabu, kas mums aku devis?”

Jēzus atbildēja ar vārdiem, kas dzīvos mūžīgi: “Ikvienam, kas dzer no šī ūdens, atkal slāps. Bet, kas dzers no tā ūdens, ko Es tam došu, tam nemūžam vairs neslāps, bet ūdens, ko Es tam došu, kļūs viņā par ūdens avotu, kas verd mūžīgai dzīvībai.”

Sieviete uztvēra šajos vārdos pausto domu, bet sevišķi viņai prātā iespiedās vārds “ikviens”. Viņa saprata, ka tas attiecas arī uz viņu,

samarieti.

“Kungs, dod man tādu ūdeni,” viņa sacīja, “ka man vairs neslāpst un nav jānāk šurp smelt!”

Jēzus pasmaidīja par samarietes naivumu un izmantoja izdevību ar viņu parunāt.

“Ej, sauc savu vīru un nāc šurp!” Viņš teica. Sieviete pašūpoja galvu un noteica: “Man nav vīra.”

“Tu pareizi esi sacījusi,” Jēzus atbildēja. “Pieci vīri tev ir bijuši, bet, kas tev tagad ir, tas nav tavs vīrs.”

Sievietes acis izbrīnā iepletās. Kā šis svešinieks varēja zināt par viņu to visu?

“Tu esi pravietis!” viņa nočukstēja.

Sieviete mēģināja mainīt sarunas tēmu un jautāja Jēzum, kur jānotiek pielūgšanai – Jeruzalemē vai Samarijā. Bet Jēzus sievietes domas vērsa uz vareno Debesu valstību.

“Dievs ir Gars,” Viņš tai sacīja, “un, kas Viņu pielūdz, tiem to būs pielūgt garā un patiesībā.”

Citiem vārdiem sakot, vietai nav nekādas nozīmes. Vienalga, jūds vai samarietis, visi var kalpot Dievam jebkurā vietā. Galvenais ir gars, kādā notiek pielūgsmē.

Saruna pamazām pievērsās Mesijas atnākšanai.

“Es zinu, ka jānāk Mesijam,” samariete sacīja. “Kad Viņš nāks, Tas mums visu izstāstīs.”

Viņa šai brīdī bija tik tuvu Debesu valstībai! Tik tuvu! Jēzus vēlējās sievieti tajā ievest.

“Es tas esmu, kas ar tevi runā,” Viņš klusi sacīja.

Mēs nezinām, ko atbildēja sieviete, jo šajā brīdī atgriezās apustuļi ar pārtiku.

Viņi bija izbrīnījušies, ieraugot Jēzu sarunājamies ar samariešu sievu. Vai tiešām Viņš nezināja, ka sieviete ir samariete? Vai tiešām Viņš nezināja, cik tā ir slikta sieviete? Bet viņi šīs domas noklusēja.

“Ēd, Mācītāj,” viņi sacīja, nolikdami Pestītāja priekšā pārtiku.

Bet Jēzus nevēlējās ēst, Viņš domāja par nelaimīgo sievieti, par to, cik tuvu viņa atradās patiesības atziņai. Glābējs redzēja, cik steidzīgi samariete skrien uz pilsētu. Viņš zināja, kas notiks tālāk.

Mācekļiem par izbrīnu Kristus sacīja: “Vai jūs nesakāt: vēl četri mēneši, tad nāk ļaujamais laiks? Redziet, Es jums saku: paceliet savas

acis un skatīt druvas, jo viņas ir baltas ļaujai.”

Ko Viņš ar to domāja? Mācekļi nesaprata. Protams, līdz ļaujai vēl atlikuši četri mēneši. Bet kādā veidā jau tagad var ievākt ražu? Tad mācekļi to ieraudzīja.

Pēkšņi pilsētas vārtos parādījās liels satrauktu ļaužu pūlis – vīri, sievas, meitenes un zēni. Viņi visi steidzās uz aku. Viņu vidū bija sieviete, kura bija sarunājusies ar Jēzu. Viņa skrēja un satraukti sauca: “Nāciet, tur ir cilvēks, kas man visu

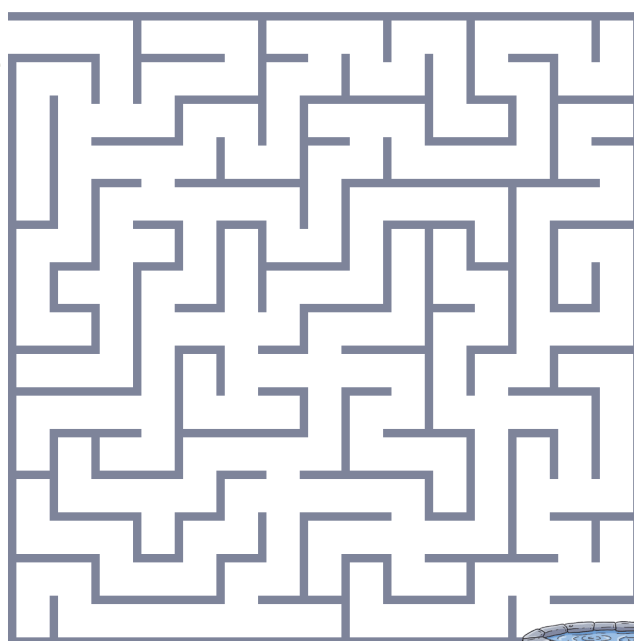
pateicis, ko es esmu darījusi! Vai tikai tas nav Kristus?”

Kas tā bija par ļauju! Cik ātri tā nogatavojās! Nevajadzēja gaidīt vēl četrus mēnešus, lai novāktu šo bagāto ražu, bija vajadzīga tikai četru minūšu saruna ar Jēzu. Ļaudis nāca un nāca. Viņi vēlējās paši redzēt un uzklaut Pestītāja vēsti.

Samariešu ļauja nesa augļus Jēzus mūžīgajai mīlestības valstībai.

No Artura Maksvela grāmatas
“Bībeles stāsti bērniem”

Palīdzi samarietei satikties ar Jēzu!



PIEDALIES KONKURSĀ "JĒZUS SATIKA...!"

JA TEVI IR 7-15 GADI

- LASI BĪBELES STĀSTU!
- IZPILDI ANKETU (DIGITĀLĀ VAI PRINTĒTĀ VEIDĀ)!
- IEMĀCIES ATMIŅAS PANTU – ILUSTRĒ TO VAI IERAKSTI VIDEO!

JA TEVI IR 4-7 GADI

- LASI VAI KLAUSIES BĪBELES STĀSTU!
- SAGATAVO ZĪMĒJUMU VAI RADOŠU DARBU PAR STĀSTU!
- IEMĀCIES ATMIŅAS PANTU – ILUSTRĒ TO VAI IERAKSTI VIDEO!

PIEKĻUVE DIGITĀLAJAM UZDEVUMAM



KATRU MĒNESI
BALVIŅA

Darbiņus iesūti līdz nākamā mēneša 5. datumam uz e-pastu berni@adventisti.lv

Anketu, Bībeles stāstu un Bībeles pantu atradīsi žurnālā "Adventes Vēstis" vai mājaslapā www.adventisti.lv

Informācija:
29869979 (Mārite)

UZDEVUMI

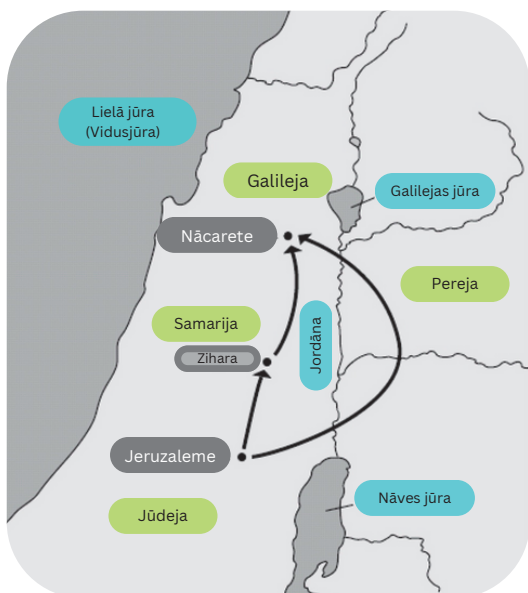
Vārds, uzvārds, vecums _____
 Pilsēta vai draudze _____
 Telefona numurs _____

Bībeles konkurss 2025
 JĒZUS SATIKA...



FEBRUĀRIS

1. Kuru ceļu izvēlējās Jēzus, dodoties uz Galileju? Iekrāso!



2. Savieno atbilstošos!

Samariete	Mācekļi	Jēzus	Jūdi
uzrunāja sievu no Samarijas	ar samariešiem nesagājās	pilsētā pirka pārtiku	brīnījās, ka jūds ar viņu runā

3. Ieraksti atbilstošos vārdus Jēzus un samarietes sarunā!

Tad _____ Viņam saka:
 "Kā Tu, _____ būdams, prasi _____ no manis,
 _____?" _____ viņai atbildēja: "Ja tu ko zinātu
 par Dieva _____ un kas Tas ir, kas tev saka: dod Man
 _____, - tad tu būtu Viņu _____, un Viņš būtu tev
 devis _____ ūdeni. Ikvienam, kas dzer no šī (akas)
 ūdens, atkal _____. Bet, kas dzers no tā ūdens, ko Es
 tam došu, tam nemūžam vairs _____, bet ūdens, ko
 Es tam došu, kļūs viņā par ūdens _____,
 kas verd _____ dzīvībai."

4. Apvelc visas savas dzīves "akas", no kurām tu "dzer", lai tev atkal "slāptu"!

SOCIĀLIE TĪKLI SALDUMI UZVARA
 SPĒLĒS MODE HOBIJI MELI FILMAS
 SERIĀLI MAŠĪNAS KOSMĒTIKA SEKMES
 KOMPLIMENTI LAMU VĀRDI SPORTS
 MŪZIKA FAST FOOD NAUDA ATPŪTA

5. Ko tu vēlies, lai Jēzus tev dod to vietā un lai tev nemūžam vairs "neslāpst"? Uzraksti savu lūgšanu!

7. Uzraksti un iemācies atmiņas pantu! Jāņa evaņģēlijs 4: 14

6. Laikā, kad dzīvoja Jēzus, dienā tika skatītas 12 stundas, atskaites punkts bija saullēkts.

Saullēkts Izraēlā ir apmēram plkst. 6.00 no rīta.

Jāņa 4:6 rakstīts, ka Jēzus, no ceļa piekusis, apsēdās pie akas kādā noteiktā laikā.

Padomā un parādi, kurš pulkstenis rāda iespējami pareizāko laiku, kurā Jēzus bija piekusis un apsēdās?



TAS KUNGS IR
GARS.
KUR TĀ KUNGA
GARS, TUR -

brīvība

2. KORINTIEŠIEM 3:17



Darīet visu

BEZ KURNĒŠANAS
UN ŠAUBIŠANĀS.

FILIPIEŠIEM 2:14

AR VIŅA BRŪCĒM

jūs esat dziedināti.

1. Pētera 2:24



*Esiet
modri!*
**STĀVIET
TICĪBĀ!**

Korintiešiem 16:13

TIEM, KAS

MĪL

Dievu,
VISAS LIETAS
NĀK PAR

LABU

Romiešiem 8:28



Tas Kungs
ir tuvu
tiem, kam
salauzta
sirdis.

Psalmi 34:18



Izdevniecības
"Patmos"
jaunums!

Mazas dāvanīņas ar
Dieva Vārdu!
Ledusskapja
dekorēšanai.

Teici To Kungu, mana
dvēsele, un neaizmirsti,
jo Viņš tev labu darījis.

Psalmi 103:2

Kā Es jūs esmu mīlējis,
arī jūs tāpat cits citu mīl

JĀNA 13:34

♥
**MET
SAVU
NASTU
UZ TO
KUNGU**

PSALMI 55:23



Dievam
visas lietas ir
iespejamās.

Mateja 19:26

