

ĢIMENES KOPĪBAS LŪGŠANU NEDĒĻA | 3. - 9. SEPTEMBRIS

Atslēgas
**VESELĪGAM
PRĀTAM**
PLAUKSTOŠĀM ĢIMENĒM



Adventistu Ģimeņu
kalpošanas nodaļa



Nedēļa veltīta pozitīvai **GARĪGAJAI VESELĪBAI** *jūsu ģimenē*

“Un ko jūs esat mācījušies un saņēmuši, un dzirdējuši, un redzējuši pie manis, to darait. Un miera Dievs būs ar jums.” (Filipiešiem 4:9)

COVID-19 pandēmija bija traumatisks pārdzīvojums visai pasaulei. Tas tikai palielināja distresa līmeni kā indivīdiem, tā arī pāriem un ģimenēm, kuras centās noturēties virs ūdens gan fiziski, gan emocionāli, gan garīgi.

Šādā kontekstā apustulis Pāvils mūs empātiski pamudina: “Priecājieties iekš tā Kunga vienmēr; es vēlreiz teikšu, priecājieties!” (Filipiešiem 4:4). Pāvils šos vārdus raksta no cietuma, skaidri saprotot, ka ikvienam nāksies sastapties ar pārbaudījumu laikiem, kas izjauc ierasto dzīves ritumu. Tomēr viņš arī zināja, ka nav tādas situācijas, kurā Dievs nevarētu palīdzēt.

Kristiešiem, kam jādzīvo nepārvaramas trauksmes, depresijas un emocionāla nemiera pilnā pasaulē, Pāvils piedāvā risinājumu. Mieru no Dieva. Šis miers ir pieejams arī mums šodien. Pie tam, tas ir ļoti īpašs. Pāvils saka: “Un Dieva miers, kas ir augstāks par Visu saprašanu, pasargās jūsu sirdis un jūsu domas Kristū Jēzū.” (Filipiešiem 4:7). Zinātne un psiholoģija var zināmā mērā palīdzēt. Tomēr Dieva miers pārsniedz cilvēciskās spējas. Tas ir miers, kas mūs uztur grūtos laikos.

Praktizējiet veselīgu domu dzīvi, sekojot Pāvila padomam: “(..) kas vien ir patiess, kas svēts, kas taisns, kas šķīsts, kas patīkams, (..) par to domājiet! (..) Un miera Dievs būs ar jums.” (Filipiešiem 4:8, 9); Viņš staigās un runās ar jums, Viņš mierinās jūsu dzīves izaicinājumos. Iespējams, jūsu apstākļi netiks izmainīti, lai gan Viņš spēj arī to, tomēr Dievs pilnīgi noteikti palīdzēs izmainīt jūsu attieksmi pret pārbaudījumiem.

Skaidrs, ka modernās psiholoģijas pamatlicēji neizgudroja kā iegūt šādu īpašu mieru. To negūst arī no pozitīvās psiholoģijas vai jaunā laikmeta (New Age) domāšanas. Šis miers nāk no Dieva Vārda un mājo tajos, kas tic Pāvila vēstij Filipiešiem 4:4–9. Praktizējot tādas garīgās disciplīnas kā prieku, lūgšanu, garīgās pārdomas, pateicību un pareizu domāšanu, mēs spējam atvairīt trauksmi, depresiju un citas emocionālas ciešanas, tādējādi veicinot sev labāku garīgo veselību.

Labas garīgās veselības uzturēšana ir svarīga ikvienam. To veicinot ģimenē, ieguvumi ir lieli: labāka komunikācija, sapratne, empātija, mazāk konfliktu, augstāka pašcieņa, kā arī noturība ģimenes locekļu starpā. Laba garīgā veselība iet roku rokā ar labu fizisko veselību. Ja ģimenē prioritāte ir laba garīgā veselība, parasti tikpat liels uzsvars tiek likts arī uz tādiem veselīgiem ieradumiem kā pietiekošs miegs, regulāras fiziskās aktivitātes un veselīgs uzturs. Vecāki vai aizbildņi, kas rūpējas par savu garīgo veselību, rāda labu piemēru saviem bērniem.

Kārena Holforda – šī gada Ģimenes kopības lūgšanu nedēļas materiāla galvenā veidotāja – pastāstīs, kā mēs varam uzplaukt gan individuāli, gan kā ģimenes. Mēs ceram, ka ikviens no jums to piedzīvos, ļaujot Dieva mieram, priekam, cerībai un dziedināšanai iemānot jūsu sirdīs.

Maranata!



Villijs un Eleina Oliveri,
Septītās dienas adventistu draudzes
Ģenerālkonferences Ģimeņu kalpošanas
nodaļas vadītāji.

Piezīme no galvenās šī materiāla veidotāja KĀRENAS HOLFORDAS

Šogad galveno uzmanību veltīsim pozitīvas garīgās veselības veicināšanai mūsu ģimenēs. Mēs to darīsim rūpīgi izvēloties, par ko domājam, kā arī kopīgi koncentrējoties uz pozitīvām, veselīgām emocijām: pateicību, apbrīnu, prieku, laipnību, mieru un cerību. Tas nav nekas jauns! Pāvils aprakstīja, kā viņš izmantoja šīs pozitīvās emocijas, lai palīdzētu sev piedzīvot garīgo uzplaukumu pat romiešu cietumā. Arī Jēzus mācīja Saviem sekotājiem būt pateicīgiem, apbrīnot Dieva radīto dabu, baudīt dzīvi, būt laipniem, piedzīvot mieru un uzturēt cerību. Jēzus nāca, lai sniegtu mums dzīvi pārpilnībā (Jāņa 10:10), un pozitīvu emociju izvēle ir svarīgs veids, kā iegūt Viņa mīlestības un prieka brīnišķo pārpilnību.



Kārena Holforda ir Transeiropas divīzijas Ģimeņu, bērnu un sieviešu kalpošanas nodaļas vadītāja. Viņai ir profesionāla pieredze darba terapijā un maģistra grāds psiholoģijā, ģimenes terapijā un kristīgajā vadībā. Viņa ir precējusies ar mācītāju Berniju Holfordu, un dzīvo Anglijā. Viņiem ir trīs pieauguši bērni un trīs mazbērni. Kārenai patīk rakstīt, pastaigāties pa Anglijas mežiem un dalīties Dieva mīlestībā.

