

OTRDIENA

IZVĒLIES APBRĪNOT!



Atslēgas pants:

**Neviena Tev līdzīga nav (..), Kungs, (..) jo Tu esi liels un dari brīnumus.
(Psalmi 86:8, 10)**

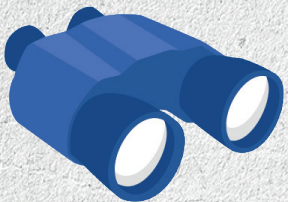
Atrodiet attēlu ar dabas skatu, kurā redzamas arī debesis. Vietā, kur attēlotas debesis, ierakstiet atslēgas pantu, lai izveidotu apbrīnai veltītu plakātu.

APBRĪNA

Apbrīna ir tā brīnumainā sajūta, ko piedzīvojam, ieraugot varavīksni, skatoties uz zvaigznēm, izpētot zieda vai koka detaļas vai klusi sēžot un vērojot savvaļas dzīvnieku. Ikreiz, kad apbrīnā vērojam dabu, mēs tiekam papildīti ar siltu un priecīgu sajūsmas mirdzumu, kas tuvina mūs Dievam. Spēja apbrīnot ir īpaša Dieva dāvana, kas dāvā mums daudz svētību! Tā pazemina mūsu stresa līmeni un sirds darbības ātrumu, pārtrauc raižpilnu domu virtenes mūsu smadzenēs, kā arī var palīdzēt mums kļūt noturīgākiem, stājoties pretī dzīves izaicinājumiem. Apbrīna iedvesmo mūs būt radošiem, tiekties pēc izcilības un pat kļūt līdzjūtīgiem, empātiskiem un dāsniem pret citiem.

Dievs ir papildījis šo pasauli ar daudziem brīnumiem, lai parādītu Savu mīlestību uz mums. Viņš cer, ka mēs palēnināsim savu ikdienas skrējieni, lai pamanītu Viņa brīnišķo radību un izpētītu to sīkāk. Viņš zina, ka tā darot, mēs gūsim iedvesmu slavēt savu Radītāju no visas sirds. Bez tam, tas samazinās mūsu trauksmi un palīdzēs mums kļūt laipnākiem un līdzjūtīgākiem, pieaugot Viņa līdzībā.





NERAIZĒJIES! LABĀK APBRĪNO! (MATEJA 6)

Jēzus raudzījās uz apkārt sanākušo pūli. Viņi bija noguruši, noraizējušies, saspringti, bēdīgi un dzīves problēmu nomākti. Redzētais pildīja Viņa sirdi ar līdzjūtību. Viņus tik ļoti uztrauca ikdienas dzīves cīņas, ka viņiem praktiski nebija laika pārdomām par Dievu un to, cik ļoti Viņš viņus mīl un par viņiem rūpējas. "Ja vien viņi zinātu, cik ļoti Dievs viņus mīl," nodomāja Jēzus, "un cik nepārtraukti Viņš par tiem rūpējas..."

Jēzum bija tik daudz, ko līdzdalīt par Dievu un dzīvi. Viņš vēlējās dāvēt cilvēkiem kaut ko tādu, kas viņiem vienmēr atgādinātu par Dieva mīlestības pilnajām rūpēm. Viņš paskatījās uz augšu un dzirdēja putnu dziesmas debesīs. Pie Viņa kājām auga maigi savvaļas ziedi...

"Palūkojieties uz putniņiem," sacīja Jēzus. Kāds zvīrbulītis nolidoja zemē, lai uzknābātu graudus. "Tikai paraugieties uz tiem! Vai redzat, kā Dievs tos apgādā ar barību un rūpējas par tiem? Bet jūs Viņam esat daudz dārgāki par šiem mazajiem putniņiem." Jēzus turpināja, norādot uz traušajām margrietīņām un košajām magonēm. "Tikai palūkojieties uz šiem ziediem! To ziedlapiņas ir tik smalkas un skaistas! Jūsu Tēvs Debesīs, kurš tik krāšņi ietērpj ziedus plāvā, parūpēsies, lai arī jūs vienmēr būtu apgērbti. Tāpēc, lūdzu, neuztraucieties par šīm lietām. Dievs jūs ļoti mīl! Jūs esat Viņa acuraugs, un Viņš ik dienas ievēro visu, kas jums vajadzīgs!

Pirms daudziem gadiem dziesminieks Dāvids pamanīja, cik iespaidīgas ir nakts debesis. Kad viņš sēdēja kalna nogāzē, ganot savas aitas, viņš ieraudzīja sudrabaino mēnesi, un tas lika viņa sirdij gaviļēt. Viņš apbrīvoja zvaigznes, kas mirdzēja virs viņa galvas, un atcerējās, cik brīnišķīga bija saule dienas laikā. Pēc tam viņš uzrakstīja dziesmu, kurā pauda savu apbrīnu, un jūs to varat izlasīt 8. psalmā. Viņš bija pārsteigts, ka Dievs, kurš radījis tik milzīgas un brīnišķīgas lietas, rūpējas arī par niecīgajiem cilvēkiem.

Dievs radīja visas skaistās lietas pasaulē, lai parādītu, cik ļoti mūs mīl un izpaustu Savas rūpes par mums. Katra Viņa apbrīnojami radītā lieta: gaisma, ūdens, ziedi, koki, augļi, dārzeņi, graudi, zvaigznes, mēness, saule, planētas, zivis, putni un dzīvnieki ir radīti, lai sagādātu mums prieku. Tās visas ir Dieva dāvanas jums. Ikreiz, kad ievērojat kādu no Dieva brīnumiem, apstāieties un veltiet laiku, lai to rūpīgi izpētītu. Pievērsiet uzmanību sīkajām detaļām, kuras jūs iepriekš netikāt pamanījuši, un to, cik rūpīgi Dievs radījis ziedlapiņas, koku lapas, tauriņus, putnus un pat dārzeņus jūsu šķīvī. Katra vismazākā detaļa mums atgādina par to, ka Debestēvam rūp arī mūsu dzīves sīkumi.

Ikreiz, kad par kaut ko uztraucaties, iedomājieties, ka nododat savas rūpes Dieva rokās; Dieva, kas radījis visus šos brīnumus kā īpaši jums veltītas mīlestības dāvanas. Pavadiet laiku, aplūkojot kādu no Viņa radībām, pievērsot uzmanību tam, cik lieliski Viņš par to rūpējas. Jūs redzēsiet, kā jūsu rūpes pamazām pārvēršas apbrīnā.

APBRĪNAS PILNA LŪGŠANA

- **Savāciet dažādus skaistus paraugus no dabas un izkārtojiet uz galda. Vai arī izejiet ārā un savāciet dabas veltes (lapas, ziedus, utt.), kas ir jau nokritušas zemē, lai šīs aktivitātes laikā netiktu bojāti augi.**

- **Aiciniet katru dalībnieku izvēlēties vienu no šīm lietām un atrast tajā kaut ko, kas viņus pilda ar apbrīnu. Kopīgi pielūdziet Dievu, katrs pēc kārtas paužot savu apbrīnu vienā teikumā, slavējot Radītāju.**



APBRĪNAS AKTIVITĀTES

UZPLAUKSTI! – IZVĒLIES LABU! – DOMĀ LABU! – DZĪVO LABI! – AUDZ LABI!



Brīnumu grozs/paplāte

- Savāciet skaistas (un nekaitīgas) dabas veltes un izveidojiet grozā vai paplātē skaistu izkārtojumu no gliemežvākiem, akmeņiem, sprunguļiem, neindīgām sēklu pākstīm, spalvām utt.
- Rūpīgi izpētiet katru priekšmetu. Uzskaitiet visus to brīnumus - tekstūru, izskatu, dizainu, krāsas.
- Izmantojiet šo kolekciju, lai atgādinātu sev par Dieva brīnišķīgo radību. Pievienojiet jaunus paraugus, kad tos atrodat dabā.



Brīnišķās rokas!

Es Tev pateicos, ka es esmu tik brīnišķī radīts, brīnišķī ir Tavi darbi. (Psalmi 139:14)

- Jūsu ķermenis ir pārsteidzošs, jo tas ir brīnišķīgi radīts.
- Paskatieties uz savu roku un izpētiet, kā tā kustas.
- Padomājiet par trīsdesmit pārsteidzošām lietām, ko spēj veikt jūsu rokas!
- Slavējiet Dievu par savām rokām un pateicieties Viņam par visām tām svētībām, ko spējat dāvēt citiem ar savu roku darbu.



Aktivitātes apbrīnai

- Ik dienu meklējiet kaut ko brīnišķīgu, ko Dievs ir radījis, un nofotografējiet vai uzzīmējiet to, vai arī ierakstiet par to savā ģimenes brīnumu dienasgrāmatā. Ievērojiet visas sīkās un sarežģītās detaļas un apbrīnojiet Dieva mākslinieciskumu.
- Dalieties maltītes laika ar saviem apbrīnas mirkļiem. Jūs pat varat meklēt brīnumus pusdiengaldā esošo gardo augļu un dārzeņu dizainā. Pasmāržojiet, aptaustiet, nogaršojiet tos un ievērojiet, cik īpaši tie ir radīti.
- Debesis nepārtraukti mainās kā masīvs akvareļa audekls. Ievērojiet, cik tās skaistas! Vai arī dodieties kopīgi vērot naksnīgās debesis. Pildieties ar bijību Visuma lieluma un tā Radītāja priekšā.
- Skatieties ar apbrīnu uz katru satikto cilvēku. Ikviens ir radīts Dieva līdzībā, un tas dara katru cilvēku īpašu!