

CETURTDIENA

IZVĒLIES LAIPNĪBU!



Atslēgas pants:

**Bet esiet cits pret citu laipni un
žēlsirdīgi; piedodiet cits citam, kā arī
Dievs Kristū jums ir piedēvis.
(Ef. 4:32)**

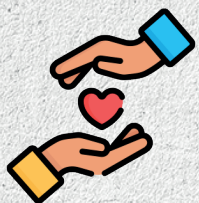
Izgrieziet papīra sirsnīņas. Uz katras atsevišķi uzrakstiet
pa vienam atslēgas panta vārdam. Samaisiet un
mēģiniet tās atkal salikt pareizā secībā.

LAIPNĪBA



Vai zinājāt, ka būt laipniem pret citiem mums pašiem nāk par labu? Ikreiz, kad darām labu citiem vai pat tikai domājam par to, mūsu smadzenēs ieplūst jauks labsajūtas hormons, ko sauc par oksitocīnu. Tas padara mūs uzmanīgākus pret citiem, gādīgākus, taktiskākus un gudrākus. Laipnība pazemina stresu un atbrīvo mūsu organismā pretnovecošanās hormonus. Tas palīdz mums veidot labākas attiecības ar citiem un samazina pastāvošos konfliktus. Kad kāds pret mums ir bijis laipns, mēs varam justies laimīgi pat vairākas stundas. Un, kad esam laipni pret citiem, arī paši jūtamies laimīgi. Laba darīšana citiem dažkārt var būt visefektīvākais veids, kā izjust prieka dzirksti, kad jūtamies skumji un nomākti.

Dievs vēlas, lai Viņa bērni būtu laipni, jo tas svētī gan mūs pašus, gan tos, kam palīdzam. Jēzus bija līdzjūtīgs pret ikvienu satikto cilvēku. Viņš mācīja, ka divi vissvarīgākie baušļi ir mīlēt Dievu un mīlēt citus. Esot laipni, mēs kā piltuves uztveram Dieva mīlestību un izlejam to citu dzīvēs. Tieši tā darīja Jēzus.



LAIPNĪBA – DALĪŠANĀS DIEVA MĪLESTĪBĀ (JĀŅA 13)

Jēzum patika būt laipnam. Viņa sirds bija tik pilna Dieva mīlestības, ka laipnības straumes plūda caur itin visu, ko Viņš darīja. Katrs cilvēks Jēzus acīs bija ārkārtīgi vērtīgs. Esot laipns pret cilvēkiem, Viņš vēlējās tiem darīt zināmu, cik dārgi viņi ir arī Dievam.

Jēzus paēdināja izsalkušos. Vientuļajiem Viņš veltīja laipnus un uzmundrinošus vārdus. Viņš dziedināja slimos, un noskumušo sejās lika atgriezties smaidam un smiekliem. Bet kauna māktos Viņš pacēla, piedeva tiem un dāvāja pilnīgi jaunu dzīvi. Jēzus apskāva un svētīja mazos bērniņus un viņu vecākus. Un redzot sāpinātos, Viņš vēlējās remdēt viņu sirdssāpes ar ļoti īpašām laipnības “zālēm”, kuras arī mēs varam līdzdalīt citiem.

Jēzus stāstīja daudz stāstu par laipnības nozīmi. Tāds bija stāsts par svešinieku ar līdzjūtīgu sirdi, kurš labprāt parūpējās par ievainotu ienaidnieku. Viņš stāstīja arī stāstu par avīm un kazām, lai parādītu mums, ka pats labākais ir piepildīt savas sirdis ar Dieva mīlošo laipnību uz mums un dalīties tajā ar citiem. Mēs varam palīdzēt, pabarojot izsalkušos, ziedojot drēbes nabadzīgajiem, apmeklējot slimos un cietumā esošos, kā arī rūpējoties, lai viņi būtu paēduši un aprūpēti. Jēzus vēlēja cilvēkiem būt pēc iespējas laipnākiem pat pret saviem ienaidniekiem, jo laipnība var izkausēt sirdis un padarīt tās atvērtākas Dieva mīlošajai aprūpei. Viņš arī teica, ka ikreiz, kad kāds parāda kaut mazāko laipnību, tas tiek darīts Viņa labā.

Jēzus zināja, ka Viņam atvēlētais laiks uz šīs zemes kopā ar mācekļiem bija gandrīz iztecējis. Bija Pasā svētki, un mācekļi ar nepacietību gaidīja gardo maltīti. Viņi bija noīrējuši istabu un pagatavojuši īpašo svētku ēdienu... bet nebija kalpa, kas nomazgātu un atsvaidzinātu to putekļainās kājas. Viņiem bija gan bloda, gan dvieļi un pat ūdens, taču nebija neviena kalpa. Mācekļi neveikli saskatījās. Neviens negribēja ieņemt kalpa vietu, mazgājot citu netīrās kājas. Jēzum kļuva skumji. Viņi bija pavadījuši kopā trīs gadus. Ik dienas Jēzus viņiem bija rādījis piemēru, kā būt laipniem. Un tomēr mācekļi nebija sapratuši, ka laipnība dara visu nepieciešamo, lai svētītu un rūpētos par citiem.

Un tā Jēzus klusi novilkā savu svētku tērpu, apsēja dvieļi ap vidukli un ielēja blodā ūdeni. Tad gan mācekļi sakaunējās par savu lepnību. Toties Jēzus nemaz nejūtās apkaunots! Viņš bija laimīgs ieņemt kalpa lomu, jo tā vēlreiz dāvāja Viņam iespēju parādīt mācekļiem, cik ļoti Viņš tos mīl. Un, iespējams, viņi beidzot sapratīs, ka, ja Viņš, rūpēs par viņiem, ir gatavs darīt tik pazemīgu darbu, arī viņiem nāktu par labu būt gataviem darīt visu nepieciešamo, lai svētītu citus.

LAIPNĪBAS LŪGŠANA

**Uz papīra lapas apvelciet
pieaugušā rokas
kontūras (katram vienu).
Uz katra pirksta
uzrakstiet, ko labu varat
izdarīt citiem. Plaukstas
centrā uzrakstiet īsu
lūgšanu, lūdzot Dievam
palīdzēt jums būt
laipniem. Izgrieziet šīs
rokas un uzlīmējiet uz
plakāta.**



LAIPNĪBAS AKTIVITĀTES

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



Laipnības stafete

- Uz baltas kartona lapas uzzīmējiet sirds formas aptuveni dūres lielumā.
- Izrotājiet sirsniņas un uzrakstiet uz katras “Pieņem no manis šo laipnību! Tagad Tava kārta!”
- Izgrieziet sirdis.
- Ikreiz, kad parādi laipnību (izdarāt kaut ko labu) kādam no ģimenes locekļiem, atstāji šādu sirsniņu ar šo vēsti, lai parādītu, kur esat bijis laipns. Tad ir atradēja kārta izdarīt ko jauku kādam citam un nodot sirsniņu tālāk.



Laipnības dzimšanas dienas

Svinot dzimšanas dienas, plānoji izdarīt vienu laipnības darbiņu par katru savas dzīves gadu (pieaugušajiem par katriem pieciem dzīves gadiem.)

- Izgatavojiet ēdiena paciņas trūkcietējiem.
- Izcepiet cepumus un pacienāji ar tiem policistus, ugunsdzēsējus vai medicīnas darbiniekus.
- Iesaiņojiet mazas dāvanīņas, kas varētu patikt ikvienam. Paslēpiet tās drošās publiskās vietās ar zīmīti, ka tas, kas to atrod, var to paturēt sev vai arī nodot tālāk kādam citam.
- Aizvediet labas kvalitātes lietotu drēbju saini uz vietējo labdarības centru vai otrās elpas veikalu.



Laipnības aktivitātes ikdienai

- Ikreiz, kad dodaties uz pārtikas veikalu, iegādājieties vienu papildu paciņu labas kvalitātes pārtikas. Ziedojiet to pārtikas bankai vai sakrāji pārtikas kastī, ko nodot trūcīgai ģimenei, sieviešu patvērumam vai bezpajumtnieku patversmei.
- Krājiet burkā monētas. Atveriet to reizi gadā un iegādājieties kaut ko nepieciešamu trūcīgam cilvēkam.
- Uzrakstiet dažus īsus, laipnus un uzmundrinošus ziņojumus uz līmlapinām. Līmēji tos dažādās publiskās vietās - žurnāla iekšpusē, bibliotēkas grāmatā, uz iepakojuma pārtikas veikalā, uz spoģuļa utt.
- Katru dienu dariet kaut ko laipnu katram savas ģimenes loceklim. Tas ļaus ikvienam justies laimīgākam, un pat var jums palīdzēt mazāk strīdēties! (Gal. 5:22-23)
- Izmēģini otrās jūdzes principu: katrā situācijā padomāji par to, kā jūs varat būt laipns. Pēc tam padomāji, kā varat būt vēl laipnāki, un izvēlieties darīt to otro.