PIEKTDIENA

IZVĒLIES MIERU!

Atslēgas pants:

Savu mieru Es jums dodu. (Jāņa 14:27)

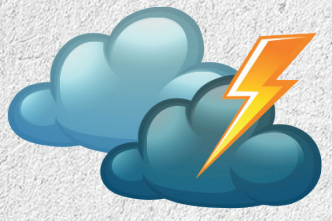
Pārklājiet nelielu kastīti ar zilu vai kādas citas "mierpilnas" krāsas papīru un uzrakstiet uz tās "Miers". Laižiet to pa apli, pasakot atmiņas pantu, kad to nododat otram. Pirmo reizi laižot kastīti pa apli uzsveriet vārdus: "Savu mieru", otrajā reizē: "Es" un trešajā reizē: "jums dodu".

MIERS

Rosīgajā pasaulē klusuma brīži ir ārkārtīgi svarīgi. Mums ir jāsamazina temps un jāiepauzē, lai rastu laiku pārdomāt savu dzīvi. Mūsu pārlieku stimulētajam ķermenim un prātam ir jādod pārtraukums, lai tie varētu atspirgt un atpūsties. Labi palīdz dziļa un lēna elpošana, kas palīdz mūsu ķermenim nomierināties. To darot mēs varam iedomāties, ka ieelpojam Dieva mieru un izelpojam visu, kas tam traucē. Miera brīži nāk par labu arī mūsu bērniem. Savā aizņemtajā dzīvē viņiem ir vajadzīgs laiks, lai iepauzētu, pārdomātu un atpūstos, nevis tāpēc, lai viņi varētu nosnausties, bet gan tāpēc, lai iemācītos nomierināties ikreiz, kad jūtas stresa pilni vai nobijušies.

Kad piedzīvojam dziļu miera sajūtu ar Dievu, tas palīdz mums stāties pretī izaicinājumiem ar mierīgu pārliecību, ka Viņš kontrolē situāciju. Kad piedzīvojam Viņa mieru, mēs retāk sakām un darām lietas, kas sāpina citus vai izraisa strīdus, bet parasti esam laipni un prātīgi.

Šodien mēs mācīsimies par mieru, ko Jēzus ienes mūsu dzīvē; mieru, kas nepazūd pat dzīves vētrās.



MIERS VĒTRĀ
(MATEJA 8)

Jēzus vēlējās atstāt saviem draugiem kādu ļoti īpašu dāvanu. Tai bija jābūt kaut kam tādam, ko ikviens varētu baudīt neatkarīgi no atrašanās vietas. Tā bija sirdsmiera dāvana. Kad Jēzus piedzima, eņģeļi nāca, lai pastāstītu ganiem, ka Dievs caur šo mazo bērniņu sūta miera vēsti visai pasaulei (Lūkas 2:14).

Kad Jēzus sāka sludināt, Viņš redzēja, cik noraizējušies un satraukti bija ļaužu pūļi. Viņi bija noraizējušies par savu pārtiku, drēbēm, naudu un darbu, muitniekiem un romiešu karavīriem... Tā kā visas šīs bažas pildīja viņu prātus, viņiem bija grūti būt klusiem un mierīgiem. Viņiem bija grūti ieklausīties Jēzū un pārdomāt Viņa mācības.

Kādu dienu Jēzus un Viņa mācekļi iekāpa laivā, lai šķērsotu Galilejas ezeru. Tas bija liels, pakalnu ieskauts ezers, kurā straujš vējš dažkārt visai pēkšņi spēja sacelt spēcīgas vētras. Jēzus bija noguris no garās dienas, sludinot, mācot un runājot ar cilvēkiem. Tā nu Viņš apgūlās laivas dibenā un cieši aizmiga. Drīz negaidot sacēlās mežonīga vētra. Viļņi šļakstījās pāri laivas malai, un tā sāka pildīties ar ūdeni. Laiva cēlās un krita lielajos viļņos. Tā virpuļoja un iegrima, un visi turējās cieši pie laivas un virvēm.

Mācekļi bija nobijušies, pat tie, kas bija pieredzējuši zvejnieki un pieraduši pie vētrām. Viņi visiem spēkiem centās noturēt laivu virs ūdens, un bija tik aizņemti un nobijušies, ka aizmirsa, ka laivā atradās arī Jēzus. Beidzot kāds par to atcerējās un pamodināja Jēzu, lai arī Viņš palīdzētu smelt ūdeni. Jēzus piecēlās sēdus un uzlūkoja savus izmisušos un pārbijušos draugus. Viņi tik tiešām domāja, ka viņi aizies bojā ezera viļņos!

Tad Jēzus viņiem jautāja: "Kāpēc jūs tā baidāties? Es taču esmu kopā ar jums!" Tad Viņš piecēlās kājās un lika vējiem un viļņiem nomierināties. Tūlīt vējš aprima, un viļņi stājās. Acumirklī ezera virsma kļuva rāma un gluda kā spogulis, un tajā varēja skatīt spožā mēness atspulgu. Mācekļi atviegloti nopūtās. Viņi apsēdās laivā, un Jēzus mīlošās rūpes un miers kliedēja viņu stresu un bailes.

Īsi pirms došanās atpakaļ uz Debesīm, Jēzus teica Saviem mācekļiem, lai tie nebaidās un nesatraucas, jo Viņš dodas sataisīt vietu, kur ikviens, kas mīl Dievu, varēs dzīvot mierā kopā ar Viņu mūžīgi. Jau šodien mēs varam izvēlēties būt mierīgi savas dzīves vētrās, jo Jēzus vienmēr ir ar mums. Viņa pilnīgā mīlestība aizdzen visas mūsu bailes, jo zinām: lai kas arī notiktu, mēs vienmēr esam drošībā Viņa mīlošajās rokās.

MIERA MĀKOŅU LŪGŠANA

- **No plāna papīra izgrieziet mākoņu kontūras.**
- **Ar pildspalvu uzrakstiet vārdu "MIERS" uz vienas mākoņa puses.**
- **Piepildiet platu bļodu ar ūdeni.**
- **Ar zīmuli uzrakstiet savas raizes uz neaprakstītās mākoņu puses.**
- **Salociet mākoņu malas pāri vārdam "MIERS".**
- **Ielieciet mākoņus ūdenī tā, lai tie tur peld ar salocītajām maliņām uz augšu.**
- **Lūdziet, lai Dievs apsauc vētras jūsu prātā un dāvā jums mieru.**
- **Raugieties, kā "mākoņi" atveras, līdz varat tajos izlasīt vārdu "MIERS".**

MIERA AKTIVITĀTES

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

Miera grozs

Izveidojiet ģimenes miera grozu, piepildot to ar lietām, kas jums palīdz nomierināties:

- burbuļpūšamos,
- lavandas eļļu vai citus nomierinošus aromātus,
- kumelīšu tējas paciņas,
- roku krēmu,
- drošas sveces,
- grāmatu ar mierpilniem garīgajiem lasījumiem vai arī Apsolījumu kastīti,
- izkrāsojamus Bībeles pantu attēlus.

Miera svece

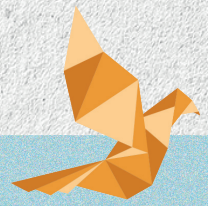
- Izvēlieties tīru stikla burku ar taisnām malām.
- Uz papīra strēmeles (pietiekami garas, lai aptvertu burkas apkārtmēru) uzrakstiet vārdu "MIERS" spoguļrakstā.
- Uzlīmējiet šo strēmeli uz burkas sāniem ar uzrakstu uz iekšu, bet neaprakstīto pusi — uz āru.
- Ieberiet burkā smilšu vai sāls kārtiņu.
- Ievietojiet burkā mazu svecīti (var arī sveci uz baterijām) un iededziet to.
- Uz strēmeles izgaismosies uzraksts "MIERS".
- Kad mūsu sirdīs valda Jēzus gaisma un mīlestība, mūsu dzīvēs izstarosies arī Viņa miers.

Vētras pudele

Lai izveidotu vētras pudeli, jums būs nepieciešams:

- neliela caurspīdīga plastmasas pudele ar vāciņu,
- ūdens,
- zila krāsa – piliens tintes vai ēdiena krāsvielas,
- bezkrāsaina eļļa,
- laivas formas gabaliņi no putaplasta, korķa vai zariņiem.

Ielejiet pudelē eļļu un ūdeni vienādā daudzumā, pievienojiet nedaudz zilās krāsvielas. Ieberiet arī mazos "laivu" gabaliņus. Kārtīgi uzskrūvējiet vāciņu. Stāstiet stāstu par to, kā Jēzus apsauca vētru, turot pudeli horizontālā stāvoklī. Iesākumā turiet to mierā. Tad radiet vētru, kratot pudeli. Pēc tam atkal turiet to mierā, stāstot, kā Jēzus apsauca vētru.



Miera dūjas

- Izveidojiet papīra dūjas.

Skatiet paraugu craftow.com/how-to-make-a-paper-dove.

- Uz abiem dūju sāniem uzrakstiet Bībeles pantu par mieru.
- Piekariniet dūjas tievā diedziņā uz drēbju pakaramā, pielūkojot, lai tās stāvētu taisni. No vairākām dūjām jums iznāks vesels bariņš miera nesēju.