

Gara

AUGLIS

*“Bet Gara auglis ir: mīlestība, prieks, miers, pacietība, laipnība, labprātība, uzticamība, lēnprātība, atturība. Pret tādām lietām nav bauslības.”
(Galatiešiem 5: 22, 23)*

Iepazīsim kādu no pasaules augļiem:

KIVI

Kivi ir ovālas formas auglis ar gaiši brūnu mizu. Kivi var ēst uzreiz vai izspiest no tā sulu, to var pievienot ēdieniem, izmantot kā piedevu vai dekorāciju. Kivi dzimtene ir Ķīna. 20. gadsimta sākumā misionāri iveda augli Jaunzēlandē, kur tas ieguva nosaukumu kivi – pēc līdžības ar mazu, nelidojošu putnu, kurš dzīvo šajā valstī.

Lai arī kivi dzimtene ir Ķīna un Jaunzēlande, tas var augt visur, kur ir pietiekami silts klimats. Kivi patīk saules gaisma, un vislabāk tos audzēt aizvējā, saules pusē. Apēdot pirms gulētiešanas divus kivi, jūs ātrāk iemigsiet, jūsu miegs būs dziļāks un no rīta jūs pamodīsieties izgulējušies un atpūtušies.



ŠĪS DIENAS GARA AUGLIS IR

PRIEKŠS

Galatiešiem 5:22 un 23 rakstīts: “*Bet Gara auglis ir: mīlestība, prieks, miers, pacietība, laipnība, labprātība, uzticamība, lēnprātība, atturība. Pret tādām lietām nav bauslības.*”

Aizveriet acis un atsauciet atmiņā kādu brīdi, kad jutāties priecīgs! Varbūt tas bija, satiekot kādu ilgi neredzētu cilvēku vai ēdot iecienītāko saldējumu? Varbūt tad, kad nemaz nebija jūsu dzimšanas diena, bet kāds jūs pārsteidza, iedāvinot ziedus vai balonus? Varbūt tas bija tad, kad saņēmt paaugstinājumu darbā? Varbūt tā ir jūsu bērna dzimšanas vai adopcijas diena? Vai jūtat, kā jūs pārņem prieks?

Datorvārdnīca www.tezaurs.lv/mlvv prieku definē kā pozitīvu emocionālu stāvokli, kam raksturīgs pacilāts garastāvoklis, izteikta labsajūta, ko izraisa, piemēram, realizēti uzdevumi, sasniegti mērķi, labvēlīgs apstākļu kopums. Vēl viena prieka definīcija ir ‘piepildījuma sajūta, kad kāds vai kaut kas tiek novērtēts’.

Šis prieka definīcijas ir patiešām brīnišķīgas. Tomēr prieks, kas rodas tad, kad jūsu sirdī ienāk un mājō Jēzus, ir unikāls un pārspēj jebko citu. Šāda veida prieks paliek mūsos neatkarīgi no apstākļiem un situācijām, kādās nonākam. Šis prieks nav īslaicīgs, tas paliek ar mums, jo esam piepildīti ar Jēzus Kristus Garu.

Jēzus deva mācekļiem šo prieku, sacīdams: “To Es uz jums esmu runājis, lai Mans prieks mājotu jūsos un jūsu prieks būtu pilnīgs.” (Jāņa evaņģēlijs 15:11). Tas ir prieks, kas ielikts mūsos, lai mēs caur to nestu gaismu visur, kur vien ejam. Mēs varam iepriecināt citus ar

savu attieksmi, esot klāt un sniedzot cerību. Neskatoties uz to, ko piedzīvojam savā ikdienā, mēs varam būt pilni prieka un kalpot par pozitīvu iedrošinājumu apkārtējiem.

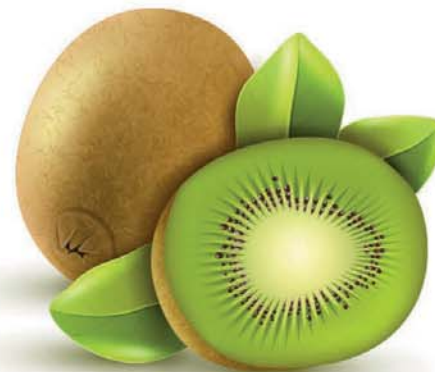
Daudzi pētījumi pierāda, ka smieklī un pozitīvas emocijas samazina sāpes un var mazināt trauksmi. Mentālās veselības eksperti saka, ka tad, kad cilvēks izjūt stresu, ir jāieplāno laiks kādai nodarbei, kas sagādā prieku, tas uzlabos spēju atgūties no stresa, cīnīties ar slimībām, vieglāk risināt problēmas un domāt elastīgi. “Priecīga sirds dziedina vainas, bet sagrauzts gars izkaltē kaulus.” (Salamana pamācības 17:22)

Elena Vaita dalās dievbijīgās pārdomās par to, kā attīstīt un saglabāt prieku. Viņa raksta: “Māja var būt vienkārši iekārtota, tomēr vienmēr tā var būt kā vieta, kur tiek teikti iedrošinoši vārdi un veikti labi darbi, kur kā pastāvīgi viesi uzturas laipnība un mīlestība.” (“Adventistu māja” 18., 19. lpp.)

Izvēlieties prieka augli savā ģimenē, dariet to šodien pat! Dziediet priecīgas dziesmas un lūdziet, lai Dieva Gars piepilda jūsu sirdi ar Savu nezūdošo mīlestību, radot vietu, kur mājot eņģeļiem.

LŪGŠANA:

dārgais Dievs, cik lieliski ir apzināties, ka mēs Tev tik ļoti rūpam! Tas liek mums starot aiz prieka! Palīdzi novērtēt ikdienas svētības, kuras Tu mums dod, un atrast prieku katrā situācijā. Jēzus vārdā, amen.



AUGLĪGĀ **PRIEKA** AKTIVITĀTE

Būs vajadzīgs:

- papīrs un materiāli, uz kā zīmēt (pēc izvēles).

Instrukcijas:

- aiciniet ģimeni vai draugus padomāt par situācijām, kad viņi jutās laimīgi un pilni prieka;
- lūdziet katram dalībniekam attēlot šo situāciju bez vārdiem tā, lai citi varētu mēģināt uzminēt, kas par brīdi tas ir bijis;
- izbaudiet šo aktivitāti kopā ar pārējiem;
- alternatīva – katrs dalībnieks var uzrakstīt vai uzzīmēt kaut ko tādu, kas palīdz viņam justies priecīgam;
- pārrunājiet brīžus aizvadītajā nedēļā, kas ļāva jums justies priecīgiem, un pateicieties Dievam par tiem.

BĪBELES PANTA AKTIVITĀTE

Nepieciešamās lietas:

- putuplasta bumba, balons vai kāds cits viegls priekšmets, kuru varat pamest citam;
- dzeltenī baloni (vēlams ar smaidiņu sejām), ja balonu nav, varat tos uzzīmēt un izgriezt;
- permanentais marķieris, ar kuru rakstīt uz balona vai cita izvēlēta priekšmeta, un pildspalva, ar kuru rakstīt uz baloniem, kas izgriezti no papīra.

Instrukcijas:

- skaitiet visi kopā Bībeles pantu vai izdziediet to;
- nostāieties aplī, turot rokā balonu vai bumbu. Cilvēks, kuram ir bumba, pasaka pirmo Bībeles panta vārdu un tad pamet bumbu kādam citam. Tas, kurš noķer bumbu, saka nākamo vārdu un, pirms mest tālāk, pasaka trešo vārdu;
- turpiniet spēli, līdz Bībeles pants tiek pabeigts. Tad sāciet spēli no jauna, mēģinot to pabeigt ātrāk nekā iepriekšējā reizē;
- atrodiet Bībelē pantus par prieku, uzrakstiet tos uz baloniem un izkariniet pa māju;
- ja balonu nav, uzrakstiet pantus uz izgrieztajiem papīra baloniem.

JAUTĀJUMI KOPĪGĀM PĀRRUNĀM

- Prieks ir Gara auglis, jo...
- Jēzus priecājās, kad...
- Citi Bībeles varoņi priecājās, kad...
- Kad esmu noskumis, man palīdz tas, ka citi...
- Man palīdz justies priecīgam...
- Šonedēļ es biju priecīgs, kad...
- Mēs varam piedzīvot prieku ģimenē, kad...
- Mēs varam dalīties priekā ar citiem...
- Lūdziet: paldies Tev, Dievs, ka mēs šonedēļ piedzīvojām prieku, kad...

