

# Lēnprātība un atturība:

## MĪLESTĪBAS AUGLIS

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

lepazīsim kādu no pasaules augļiem:

### **DURIĀNS**

Taizemē duriāns tiek uzskatīts par augļu karali. Tas ir viens smirdīgākajiem augļiem pasaulē ar ļoti unikālu garšu. Daži saka, ka duriāns pēc garšas atgādina ko vidēju starp omleti un olu krēmu. Parasti auglis ir liels, ietverts asām adatām klātā cietā apvalkā, tā iekšpusē atrodas smirdīgs, olu krēmam līdzīgs mīkstums ar lielu kauliņu vidū. Duriāna dzimtene ir Dienvidaustrumāzija. Tas aug tikai tropiskā klimatā, un, ja gaisa temperatūra noslīd zem 22 grādiem, augs pārstāj augt.

Bieži cilvēki saka: “Tas smird briesmīgi, bet garšo labi”. Sliktā smarža neattur cilvēkus augli nogaršot un izbaudīt tā lielisko garšu. Duriāns tiek uzskatīts par īstu delikatesi.



ŠĪS DIENAS GARA AUGLIS IR

# LĒNPRĀTĪBA UN ATTURĪBA

Lēnprātībai ir īpaša nozīme, tā pieder pie īpašībām, kuras attīsta Dieva mīlestība. Pāvila vēstulē Efezas draudzes locekļiem teikts: “.. visā pazemībā, lēnībā un pacietībā, cits citu panesdami mīlestībā.”(Efeziešiem 4:2)

Draudzei, kuru veidoja ebreji un pagāni un kurā valdīja dažādu pretrunīgu ideju sajaukums, Pāvils atklāj, ka harmonija viņu vidū iespējama vienīgi caur Dieva klātbūtni. Citiem vārdiem sakot, ticīgajiem jābūt papildītiem ar Dieva Garu, lai izstarotu mīlestību un sniegtu lēnprātības augļus.

Tāpat kā Efezas draudzē, arī ikvienā ģimenē un laulībā sastopami atšķirīgi viedokļi un domas, kuras visai viegli var novest pie domstarpībām. Tomēr, ja esam papildīti ar Dieva Garu, mēs varam ienest savā ģimenē lēnprātību, nevis dusmu uzliesmojumus un savtīgas ambīcijas.

Otrs šodienas auglis ir atturība. Cilvēks, kurš nes šo mīlestības augli, ir raksturojams kā tāds, kurš kontrolē savas emocijas. Tas ir cilvēks, kurš apzinās savu atbildību un saprot, ka vienīgā persona, kuru viņš var kontrolēt, ir viņš pats. Ģimenē nereti parādās tendence kontrolēt vienam otru un vēlme, lai viss notiek saskaņā ar mūsu gribu. Tā vietā mums jāmācās koncentrēties pašiem uz savu attieksmi. Gan Bībele, gan dažādi zinātniski pētījumi apliecina, ka cilvēki pārāk

koncentrējas uz kontroli, nevis uz to, lai paši būtu pacietīgi, laipni, un gādīgi. Ja būsīm papildīti ar Dieva Garu, piedzīvosim vairāk miera un prieka savās attiecībās.

Runājot par namu, kurā tiek lietoti lēnprātības un atturības augļi, Elena Vaita raksta: “Nekad neaizmirstiet, ka jums māja jāpadara gaiša un laimīga gan priekš sevis, gan saviem bērniem, savā raksturā kopjot Pestītāja īpašības. Ielaižot Kristu savā mājā, jūs varēsiet atšķirt labo no ļaunā. Jūs varēsiet palīdzēt saviem bērniem būt par taisnības dēstiem, nesot Gara augļus. (“Adventistu māja” 18. lpp.)

Mūsu lūgšana šodien ir, lai katra ģimene Dieva draudzē sajustu un piedzīvotu patiesu ģimenisku kopību un lai Dieva Gars gan mūsos, gan mūsu ģimenes locekļos ik dienas sniegtu jaunus mīlestības augļus.

Lai jūsos mīt mīlestība, kas izteikta ar prieku, mieru, pacietību, laipnību, labprātību, uzticamību, lēnprātību un atturību! Jēzus nāks drīz!

Paņemiet šodien līdzī lēnprātības un atturības augli! Lai Dievs svētī mūs šodien un katru dienu, staigājot kopā ar Svēto Garu, tad mūsu ģimenes būs gatavas drīzajai Jēzus otrajai atnākšanai!

## LŪGŠANA:

dārgais Debesu Tēvs, Tu esi tik laipns un rūpīgs pret mums! Palīdzi mums šodien praktizēt lēnprātību un atturību katrā dzīves situācijā. Jēzus vārdā, amen.



# AUGLĪGĀ **LĒNPRĀTĪBAS** AKTIVITĀTE

## Nepieciešamās lietas:

- jēla ola vai kas cits trausls, viegli plīstošs (taču tāds, ko nebaidāties saplēst); ja nevēlaties olu iztērēt lieki, iepriekš to novāriet,
- mazs plastmasas maisiņš, kurā ielikt olu,
- kaste, kas ir nedaudz lielāka par olu,
- jebkas mīksts, ko ielikt kastē apkārt olai, lai tā nesaplīstu (piem., spalvas, burbuļu plēve, vate, auduma gabals, salvetes),
- aukla, līmlente vai jebkas cits, ar ko varat aizsiet/aizlīmēt kasti.

## Instrukcijas:

- rūpīgi ielieciet jēlo olu maisiņā (tas palīdzēs, ja ola tomēr saplīsīs),
- darbojieties kopā: salieciet mīkstos materiālus kastē tā, lai pasargātu olu no saplīšanas,
- kad tas ir izdarīts, pārsieniet/ aizlīmējiet kasti,
- uzmanīgi metiet kasti cits citam pa apli,
- katru reizi, metot kasti, nosauciet veidu, kā varat parādīt lēnprātību,
- kad kaste apgājusi 2 vai 3 apļus, lai jaunākais spēlētājs noņem to zemē,
- lai spēles vecākais spēlētājs kasti uzmanīgi atver,
- priecājieties kopā, ja ola palikusi vesela – jūs esat bijuši ļoti rūpīgi,
- pārrunājiet, ko par lēnprātību iemācījāties šīs aktivitātes laikā.

## Alternatīva lēnprātības aktivitātei

- pavadiet laiku, ievācot ziņas par to, kā parūpēties vai mazu bērnu vai dzīvnieka mazuli,
- izgatavojiet kādu rokdarbu, kura veikšanai nepieciešama rūpība un maigums,
- dodieties ārā meklēt lietas, kuras jums saistās ar lēnprātību,
- pavadiet kādus brīžus kopā, esot cits pret citu lēnprātīgi,
- pūtiet kopā ziepju burbuļus – ar tiem jābūt īpaši rūpīgiem,
- iesitiet bļodā vairākas jēlas olas tā, lai traukā neiekristu čaumala un lai balstums neatdalītos no dzeltenuma, pagatavojiet kopā kādu ēdienu.

## **BĪBELES PANTU** AKTIVITĀTE

- Lēnprātīgi izrunājiet Bībeles pantu.
- Uzrakstiet Bībeles pantu smiltīs vai ar samitrinātu spalvu uz zemes.

## **JAUTĀJUMI** KOPIĢĀM PĀRRUNĀM

- Manuprāt, lēnprātība ir...
- Lēnprātība ir Gara auglis, jo...
- Jēzus bija lēnprātīgs, kad...
- Citi Bībeles varoņi bija lēnprātīgi, kad...
- Visgrūtāk būt lēnprātīgam man ir, kad...
- Man palīdz būt lēnprātīgam...
- Šonedēļ es biju lēnprātīgs, kad...
- Mēs viens otram varam palīdzēt būt lēnprātīgiem, kad...
- Lūdziet: paldies, Dievs, ka palīdzi mums būt lēnprātīgiem šajā nedēļā...

## AUGLĪGĀ ATTURĪBAS AKTIVITĀTE: **NOAS STĀSTS**

### Nepieciešamās lietas:

- burka ar pogām (riekstiem, maziem akmentiņiem, sēkliņām).

### Instrukcijas:

- katrs paņemiet 5 pogas,
- mēģiniet izstāstīt stāstu par Nou, neizmantojot vārdus “laiva, šķirsts, kuģis, ūdens, lietus, dzīvnieki, radījumi, koks, balodis, plūdi, kalns, cilvēki”,
- katru reizi, kad kāds pasaka “aizliegto” vārdu, tam ir jāatdod viena poga,
- uzvarētājs ir tas, kuram ir palicis visvairāk pogu,
- atkārtojiet aktivitāti, līdz visiem izdodas izstāstīt stāstu, nezaudējot pogas,
- varat izmēģināt šo spēli arī ar citiem Bībeles stāstiem, izdomājiet “aizliegtos” vārdus kopā.



## **BĪBELES PANTA** AKTIVITĀTE

### Nepieciešamās lietas:

- papīrs, pildspalva vai zīmulis.

### Instrukcijas:

- mēģiniet uzrakstīt uz lapas Galatiešiem 5:22, 23 ar otru roku, nevis ar to, ar kuru rakstāt parasti,
- jums būs jāpieliek īpašas pūles, lai kontrolētu ķermeni.

## **JAUTĀJUMI** KOPIĢĀM PĀRRUNĀM

- Atturība ir Gara auglis, jo...
- Jēzus parādīja atturību, kad...
- Citi Bībeles varoņi parādīja atturību, kad...
- Visgrūtāk man ir atturēties, kad...
- Būt atturīgam man palīdz...
- Šonedēļ es biju atturīgs, kad...
- Mēs viens otram varam palīdzēt būt atturīgiem...
- Lūdziet: paldies Tev, Dievs, ka palīdzi mums būt atturīgiem šajā nedēļā...