

Adventes Vēstis

2024
MAIJS
340

SEPTĪTĀS DIENAS ADVENTISTU
LATVIJAS DRAUDŽU
SAVIENĪBAS IZDEVUMS

**Garīgā
atdzimšana**

**MAIJA
SVĒTKU
RECEPTE**

**Bērniem un
pusaudžiem:
Dziedošais
ūdens**

**Mutes dobums
un vispārējā
veselība**

**Jauniešiem:
Jauniešu diena Cēsīs**

JAUNIEŠU NEDĒĻAS NOGALE

Jauniešu un Ģimeņu kalpošanas nodaļa aicina jauniešus 25. un 26. maijā uz Attiecību forumu – vietu, kur dzirdēt vērtīgas uzrunas, brīvi diskutēt un uzdot sev aktuālus jautājumus par kristīgu attiecību veidošanu!

Meklēsim atbildes uz jautājumiem:

- Kāds ir Dieva plāns Tavām attiecībām?
- Kā zināt, ka esi gatavs attiecībām “uz mūžu”?
- Ko iesākt ar 21. gadsimta sarežģītajiem jautājumiem par attiecībām un seksualitāti?

Reģistrējies līdz 12. maijam:
ej.uz/AttiecibuForums2024



LABOJUMS!

2024. gada marta numura rakstā “SDA Latvijas draudžu savienības budžets 2024. gadam” (5., 6. lpp.) ieviesusies neprecizitāte.

Rakstā teikts: “2023. gadā desmitā līdzekļi ir saņemti par 35% vairāk nekā bija rēķināts, kas arī dod iespēju 2024. gadā plānot plašāku kalpošanu.”

Pareizi jābūt: “2023. gadā desmitā līdzekļi ir saņemti par 5% vairāk nekā bija rēķināts, kas arī dod iespēju 2024. gadā plānot plašāku kalpošanu.”



KUSTĪBU PRIEKŠ MARTĀ: SVĒTĪGS IESĀKUMS

Marts ir ne vien laiks, kad pamazām mostas daba un ir nojaušamas pirmās pavasara vēsmas, bet arī laiks, kad paši mostamies no “ziemas miega” un izjūtam lielāku vēlmi izkustēties. Tādēļ martā SDA Latvijas draudžu savienības Veselības kalpošanas nodaļa komanda aicināja cilvēkus pievienoties veselīga dzīvesveida iniciatīvai visa mēneša garumā ar nosaukumu “Kustību priekš”.

Tās mērķis bija iedvesmot cilvēkus pēc ziemas atkal saņemties aktīvākai sezonai, jo kopā darīt ir daudz vieglāk un aizraujošāk. Jebkuram interesentam bija iespēja pieteikties neklātienas programmai. Dalībnieki visu mēnesi katru dienu savā telefonā saņēma rīta rosmes video, trīs reizes nedēļā – mērenas intensitātes treniņu video, kā arī katru dienu motivējošu informāciju un konkrētās dienas uzdevumus.

Treniņu programmas sagatavoja fizioterapeitu un fitnesa treneru grupa. Pēdējā nedēļā tika piedāvāti arī vingrojumu kompleksi, kurus ierakstīja iedvesmotākie un aktīvākie programmas KUSTĪBU PRIEKŠ grupas dalībnieki. Pavisam kopā šajā iniciatīvā piedalījās teju 300 cilvēki.

Pārskatot programmas anonīmās izvērtējuma anketas, galvenais secinājums ir šāds – programma KUSTĪBU PRIEKŠ palīdzēja:

- 1) piedzīvot, ka fiziskās aktivitātes

ir viena no ikdienas labsajūtas atslēgām;

- 2) saprast, ka jāturpina visus pārējos mēnešus dzīvot tāpat kā martā;

- 3) novērtēt domubiedru plecu, jo tas bija liels motivējošs spēks.

Dažas dalībnieku atbildes uz jautājumu: “Kas bija Tavs lielākais ieguvums?”

- “Sāku vairāk dzert ūdeni, beidzot ieviestu regulāras rīta rosmes.”

- “Saņēmu iedvesmojošas ziņas katru dienu.”

- “Jutu, ka sāk piezagties depresijas simptomi, iniciatīva KUSTĪBU PRIEKŠ laikus noķēra, un nu pēc marta regulārajām fiziskajām aktivitātēm jutos atkal labi!”

- “Pateicoties KUSTĪBU PRIEKŠAM, man ir jauns un stabils paradums – katru rītu 6.00 ātrgaitas pastaiga 20 min. un jauna dzīves elpa.”

- “Beidzot katru dienu izdzeru sev nepieciešamos 2 l ūdens! Ieguvumu nevar nepamanīt pat mana ģimene.”

- “Iedvesmojoties no KUSTĪBU PRIEKŠA, viss centrīnš no rītiem vingrojam, dienas laikā dzeram ūdeni, nūjojam, gatavojam smūtijus. Droši varu teikt – KUSTĪBU PRIEKŠ ir lipīgs!”

- “Sāku biežāk doties pastaigās.”

- “Regulāra vingrošana patiešām ieelļo, iekustina, neskatoties uz to,

ka dienas gaitā darba dēļ esmu kā ūdenszāle – visu laiku kustībā.”

- “Kopā ar visiem jutos vienota un stiprināta nepagurt, neatmest visam ar roku.”

- “Liels paldies par superīgajiem vingrojumiem! Kad februāra sākumā apdomāju iespēju, ka gribētu regulāri vingrot, es vēl nezināju, ka Dievs caur jums – KUSTĪBU PRIEKŠA veidotājiem – jau kaut ko tādu bija paredzējis! Visa tā rezultātā jutos elastīgāka, vieglāk tieku galā ar stresu, esmu arī kļuvusi fiziski izturīgāka. Agrāk, skolas laikā, izvairījos no sporta. Ja es visus šos gadus būtu sapratusi, cik ļoti svarīgi ir arī pretestības vingrojumi un ka nepietiek tikai ar fiziskiem lauku darbiem, man tagad nebūtu muguras problēmu.”

- “Paldies no sirds visai komandai par šo brīnumjauko iniciatīvu un svētīgo darbu! Viss bija ļoti, ļoti, ļoti vērtīgi, uzmundrinoši, atgādinoši un vajadzīgi.”

- “Daži vingrojumi no visa lielā klāsta bija nedaudz par grūtu, bet tāpēc paldies par dažādas intensitātes treniņu izvēles iespējām!”

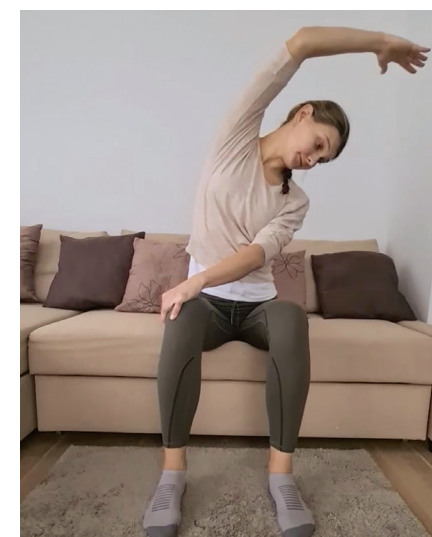
- “Paldies par iniciatīvu pamudināt mani izkustināt visas locītavas, arī tās, kuras ikdienas darbos neizdodas nodarbināt!”

Sagatavoja LDS Veselības kalpošanas nodaļa

Drīzumā
Izevniecībā
"Patmos"!

SDA
Sapraši
Ģimeņu
Dzīvi

Redaktors
Merlins Bērts



KONCERTS "SENĀ DZIESMA"

Ir daudz jaunu un skaistu dziesmu, tomēr ne mazāk burvīgas savā autentiskajā skanējumā un vārdos ir senās dziesmas. Daudzas no tām ir piedzīvojušas neskaitāmus aranžējumus un no parastām kopdziedāšanas dziesmām pārtapušas par krāšņiem muzikāliem priekšnesumiem dažādu sastāvu vokālām grupām, kuriem un instrumentāliem izpildītājiem.

23. marta sabats Cēsu draudzē izvērtās par īpašām Dieva svētībām piepildītu dienu. Rīta dievkalpojuma pirmajā daļā – sabatskolā – mācījāmies tēmu "Pielūgsme, kas nekad nebeidzas", kurā īpaši pārrunājām tematu "Dziediet Kungam jaunu dziesmu". Dievkalpojuma turpinājumā atraktīvā solo izpildījumā ar aicinājumu visiem zālē klātesošajiem iesaistīties piedziedājuma dziedāšanā izskanēja kāda sena dziesma ar nosaukumu "Kurnētāji" (autors Toro Hariss (*Thoro Harris*)). Varēja novērot, ka dziesmas vārdi rosina pārdomas, kuras turpināja attīstīt Dzintara Geides uzruna "Ātrās ēdināšanas reliģija". Uzrunas būtība ietvēra jaunas pieejas nepieciešamību esošajās kvalitātēs.

Īpašu svētku noskaņu sabatam piešķīra vakara koncerts "Senā dziesma". Visas dienas garumā mijās jaunais ar seno. Ja ieskatāties vērīgi šo kategoriju pašos pamatos, tad redzam, ka tās papildina viena

otru un nav atdalāmas. Tieši tāpēc šis apvienojums sniedza bagātīgas svētības, par kurām Cēsu draudze ir pateicīga Radītājam.

Ideju par koncertu un tā formātu vairāku mēnešu garumā savās domās un sirdī bija lolojis Cēsu draudzes vecākais un reizē Muzikālās kalpošanas nodaļas vadītājs Alvis Zariņš, kurš koncerta programmu neierobežoja tikai ar vietējās draudzes resursiem, bet vēlējās dalīties ar draugiem no Adventistu Rīgas draudzes: virtuozo pianistu, improvizētāju un krāšņo aranžiju autoru Māri Žagaru un visiem ļoti pazīstamo latviešu žurnālistu Aidi Tomsonu ar dzīvesbiedri Tatjanu Tomsoni.

Krietnu brīdi pirms koncerta "Senā dziesma" sākuma sāka ierasties tā dalībnieki – atbildīgie par tehnisko nodrošinājumu, muzikālo priekšnesumu un dziesmu izpildītāji un koncerta klausītāji.

Koncerta sākumā Cēsu draudzes kora izpildījumā tika atskaņotas divas dziesmas – "Nāciet, dziedāsim mēs" (autors E. S. Lorenca) un "Radītāja slava" (autors B. Adamss). Tikai retais no kora dziedātājiem un klausītājiem varēja atpazīt šīs brīnišķīgās un Dievu pagodinošās dziesmas, tās patiešām bija senas.

Jau no seniem laikiem cilvēks Dievu var slavēt dažādos veidos, un viens no tiem ir mūzikas

instrumenta spēle, tāpēc koncerta programmā tika iekļauti vairāki instrumentāli skaņdarbi, kā arī klavieru solo improvizācija himnai "Tuvāk pie Dieva kļūt" Māra Žagara izpildījumā.

Aidis un Tatjana Tomsoni priecēja klausītājus ar vokālu duetu un divām solo dziesmām, savukārt Cēsu draudzes jauniešu ansamblis izpildīja divas ļoti zināmu garīgu himnu aranžijas. Viena no tām bija "Dievs mūs ir mīlējis" (autori: vārdiem un melodijai A. S. Hokss (*A. S. Hawks*) un R. Laurijs (*R. Lowry*), aranžijai G. V. Metjūss (*G. W. Matthews*)), otra "Kad mieru ar Dievu" (aranžijas autore S. Berija (*C. Berry*)). Dziesmas "Kad mieru ar Dievu" vārdi tapuši 1873. gadā, kad traģiski notikumi skāra veiksmīga jurista un uzņēmēja H. G. Spaforda ģimeni. Viņa sieva un četri bērni ar kuģi devās no ASV uz Eiropu. Šķērsojot Atlantijas okeānu, kuģis, ar kuru viņi ceļoja, piedzīvoja sadursmi ar citu kuģi, abu kuģu katastrofas rezultātā gāja bojā Spafordu ģimenes bērni. Kad pēc nedaudz dienām ar kuģi no ASV uz Eiropu pie sērojošās sievas devās Spaforda kungs, viņš, būdams ceļā, uzrakstīja šīs himnas vārdus, kuri arī mūsu dienās līdz sirds dziļumiem aizskar katru dziedātāju un klausītāju. Mūziku šai himnai sarakstījis dziesmu autors un gospelu dziedātājs Filips Bliss, un tā pirmo

reizi publicēta 1876. gadā.

Sena mūzika, dziesmas un instrumenti nav iedomājami bez nelielas ieskatīšanās vēsturē, tāpēc koncerta vidusdaļā bija sagatavots kāds pārsteigums – sens mūzikas instruments no Cēsu draudzes iepriekšējās mājvietas, kas atradās Cēsis, Kalēju ielā 6. Saņemot koncerta vadītāja aicinājumu, divi vīri zāles priekšdaļā iznesa harmoniju, un Māris Žagars tika lūgts no tā izvilināt kādas skaņas, kas viņam teicami izdevās. Šajā brīdī zālē klātesošo sejās bija vērojams pārsteigums, jo daudzi nevarēja iedomāties, ka šis instruments ir saglabāts un joprojām skan. Bija arī tādi, kas to redzēja pirmo reizi.

Senos instrumentos un lietās ir vērtība, tie ir saistīti ar cilvēku atmiņām, tā laika notikumiem un dzīvi, un ir ļoti tos atcerēties un novērtēt.

Kora izpildītās dziesmas "Mācītāj, vētra ir liela" (autors H. R. Palmera, dziesma sarakstīta 1874. gadā) iedvesma smelta no Marka ev. 4:37–39, un tas bija koncertā izpildīto dziesmu senākais vārdu iedvesmas avots.

Himna "Man žēlastība dāvāta" ir viena no atpazīstamākajām garīgajām himnām, un daži pētījumi apgalvo, ka šis iemīļotais garīgais skaņdarbs dažādās pasaules valodās tiek izpildīts aptuveni 10 miljonus reizu gadā. Vārdi sarakstīti pirms gandrīz divarpus gadsimtiem – 1773. gadā, tie radās no angļa Dž. Ņūtona sirds, prāta un pieredzes. Pirms himnas

uzrakstīšanas Dž. Ņūtons bija vergu tirgotājs, kurš veda vergus no Āfrikas uz Angliju. Vienā no daudzajiem ceļojumiem viņš piedzīvoja spēcīgu vētru, kas gandrīz nogremdēja kuģi, tā sākās viņa atgriešanās ceļš pie Dieva. Tomēr izšķirošo soli spert viņam lika smaga saslimšana kāda cita jūrasbrauciena laikā, pēc kura viņš pameta vergu tirgotāja dzīvi, vergu tirdzniecību un jūrniecību un no visas sirds veltīja savu dzīvi kalpošanai Dievam. Zinot stāstu par viņa dzīvi, var labāk izprast himnas vārdu dziļumu un pateicību par Dieva patiesi apbrīnojamo žēlastību. Melodiju dziesmai 1835. gadā sarakstījis amerikāņu baptists Viljams Vokers. Viens no pēdējiem koncertā atskaņotajiem muzikālajiem priekšnesumiem kora izpildījumā bija tieši šī dziesma – "Man žēlastība dāvāta".

Noslēgumā Cēsu draudzes koris un visi zālē klātesošie dziedāja dziesmu "Svēts Tas Kungs un Dievs", kuras melodiju 1827. gadā sarakstījis komponists Francis Šūberts, vārdi tapuši 1826. gadā, to autors ir J. P. Neimanis (*J. P. Neumann*). Dziesma ir ļoti sena, bet aktuāla visos laikos, tā pagodina Dievu, liek apzināties Viņa svētumu un pazemībā pateikties par visu, ko Viņš sniedz.

Slava un pateicība Dievam par visu veidu svētībām, kuras ikviens varēja baudīt koncertā "Senā dziesma"!

Elīza Gaidule no
SDA Cēsu draudzes



BĒRNU KALPOŠANAS NODAĻU VADĪTĀJU UN SKOLOTĀJU SEMINĀRS

“Visu, ko darāt, dariet no sirds, it kā savam Kungam un ne cilvēkiem.”
(Kol. 3:23)



24. martā Rīgā, Baznīcas ielā 12a tikās Bērnu kalpošanas nodaļu vadītāji un skolotāji no dažādām Latvijas pilsētām, pavisam 67 cilvēki.

Seminārā bija iespēja dzirdēt trīs Lidijas Neikures uzrunas par šādām tēmām: “Kalpošana bērniem saskaņā ar Dieva doto gaismu”, “Pusaudži. Viņu raksturojums un vajadzības” un “Bērnu spītības iemesli. Kā tikt galā? Nevaldāmi bērni. Padomi disciplinēšanai”. Tā bija iespēja nostiprināt esošās zināšanas, papildināt prakses krājumus, gūt jaunas atziņas un ierosmes, teoriju dzirdot praksē ar piemēriem un stāstiem no Lidijas Neikures kalpošanas pieredzes.

Semināru iedzīvināja muzikālā daļa, sniedzot iespēju izdziedāt jaunas bērnu dziesmas, kas papildinātas ar kustībām – dziesmas, kuras labi noderēs pirms lūgšanas un Bībeles izpētes. Dziesmu vārdu vienkāršība ļaus bērniem tās ātrā veidā apgūt un atcerēties. Dažas no dziesmām: “Man ir ceļi, ko loku lūgšanā”, “Bībelē miers, prieks”, “Sakāmvārdi 24:16” u.c. Pateicība Patrīcijai Obertei, Tinai Avišānei, Junitai un Līvai Kasparēm par muzikālās daļas nodrošināšanu!

Semināra laikā Bērnu kalpošanas nodaļas vadītāja Mārīte Lipska dalījās ar aktuālo informāciju, kā arī sniedza ieskatu Bērnu evaņģelizācijas programmu veidos un programmu plānošanā, papildus tam saņēmām svarīgus ieteikumus. Visiem semināra dalībniekiem bija iespēja radoši domāt un piedāvāt savas idejas, kā aizsniegt bērnu sirdis un sēt tajās evaņģēlija labo sēklu.

Savukārt Brigita Avišāne sniedza padziļinātu apskatu par materiāliem, kas pieejami mājās, un pastāstīja par sagatavoto video pamācību, kurā atklāts, kā ar digitāliem rīkiem vienkāršā veidā iespējams izveidot krustvārdu miklas un burtu jucekli.

Protams, semināra dalībnieki



nepalika bez gardām un veselīgām pusdienām, kā arī Elizabetes Reznikovas organizētajām saliedēšanās spēlēm, kuras skolotāji varēs izspēlēt arī ar savas draudzes bērniem.

Vēl bija iespēja dzirdēt Elvīras Grakovičas, Emilijas Trubeckajas un Denīzes Kūmas pieredzes stāstus. Viņas dalījās ar praktiskām un radošām idejām, kā organizēt un padarīt aizraujošas bērnu sabatskolas.



Seminārā viesojās projekta “Vislielākā dāvana” pārstāvis, kurš dalījās ar pieredzi un pastāstīja par iespēju iesaistīties šajā projektā.

Ceļamaizei klātesošie tika aicināti sadalīties pāros, lai aizlūgtu viens par otru, pirms tam daloties ar savu pieredzi, izaicinājumiem un prieku bērnu kalpošanā. Visu pasākumu caurvija lūgšanas un pateicības Dievam par uzticīgajiem kalpotājiem.

Lai Dievs bagātīgi svētī kalpošanu bērniem un pusaudžiem!

DAŽU SEMINĀRA DALĪBNIKU ATSAUKSMES:

“Sirsnīgs paldies par labi organizētu un daudzpusīgu semināru! Ļoti patika visas lekcijas, bērnu dziesmiņas un pieredzes stāsti. Iegūtās svētības arī es vēlos turpmāk izmantot, kalpojot bērnu sabatskolā. Brīnišķīga kristīga sadraudzība, kurā jutos kā vienotā Dieva ģimenē. Vairāk šādu jauku pasākumu!” (Zane Sanoka-Kaspars no Rīgas 7. draudzes)



“Paldies par semināru! Jau braucot mājup, pārrunājām, ko jaunu izmantosim savās sabatskolas stundās, un, izrādās, visām meitenēm ir vēlme izmantot “punktu” tabulu.

Ļoti patika jaunās dziesmas ar kustībām un, protams, atgādinājums, ka bērnu kalpošana nav mazsvarīga. Lidijas Neikures stāstīto varētu klausīties stundām, ļoti vērtīga personīgā pieredze!” (Inese Ratniece no Kārsavas draudzes)



“Noderīgi bija uzzināt, turpināt apdomāt un atkārtot bērnu audzināšanas un skološanas mākslu, arī to, kā tikt galā ar izaicinošām situācijām. Bija vērtīgi atkal atkārtot, kāpēc mēs vispār to darām un kāds ir mērķis.

Priecātos, ja varētu dabūt prezentāciju par bērnu evaņģelizāciju, tur bija ļoti vērtīgas lietas. Īpaši par pasākumu plānošanu un izvērtēšanu. Tiešām ļoti foršs pasākums, patika lūgšanas ar savējiem beigās un pusdienas.” (Ieva Goba no Rīgas 7. draudzes)



“Seminārā jutos gaidīta. Iespēja saņemt blociņu ar pieskaņoto pildspalvu un aplimēt to ar uzlīmēm man atgādināja bērību – uz brīdi sajutos kā maza meitene. Lidijas Neikures lekcija par Bērnu nodaļas kalpošanu deva idejas, ko varētu izmantot savā draudzē. Savukārt lekcija par pusaudžu vecuma īpatnībām atbildēja uz jautājumiem un atvēra acis.” (Junita Laudurga no Rīgas draudzes “Cerība”)



“Tieši pēdējā laikā draudzē saskaramies ar disciplīnas problēmām, kā arī pašai aug trīs pusaudži. Bija svētīgi dzirdēt citu pieredzi. Tas ir tik iedvesmojoši – sastapt cilvēkus, kuri ar visu sirdi vēlas kalpot bērniem! Kopīga sadraudzība ir neatsverama. Tagad būs vēl kas, par ko lūgt.

Mani uzrunāja iespēja vairāk domāt par evaņģelizāciju bērniem. Lidija atgādināja sen aizmirstu, Dieva dotu patiesību – par bērnu iesaistīšanu dievnama kalpošanā agrā vecumā, jo, tikai kalpojot Dievam un cilvēkiem, mēs paši varam pieaugt.” (Ilze Vītiņa no Jelgavas draudzes)

Sagatavoja Elvīra Grakoviča un
Mārīte Lipska



SEMINĀRS SABATSKOLAS SKOLOTĀJIEM

13. un 14. aprīlī Rīgā, Baznīcas ielā 12a norisinājās Transeiropas divīzijas Sabatskolas un ierindas locekļu kalpošanas nodaļas vadītāja Patrika Džonsona vadītais seminārs.

Sabata rītā br. Patriks Džonsons Rīgas 1. draudzē teica svētrunu “Pārstāj lasīt Bibli!” , kurā mudināja nevis vienkārši lasīt Svētos Rakstus, bet gan tos pārlasīt jeb lasīt jaunām

acīm, ņemot vērā grāmatu Grāmatas centrālo tēmu.

Sabatā pēc dievkalpojuma Patriks Džonsons piedāvāja pēcpusdienas programmu par dažādām ar sabatskolu saistītām tēmām. Tajās bija ietverts akcents uz draudzes atmodu, misiju un sadraudzību. Atsevišķu uzmanību viņš pievērsa personiskajai garīgajai pārveidošanai, jo saistīja kopā sabatskolas kalpošanas darbu ar personiskās kalpošanas misiju.

Svētdienā Patriks Džonsons turpināja semināru, tajā iekļaujot garīgās izaugsmes ciklus un aicinājumus uz sadraudzību un misiju sabatskolā.

Attēlā: Patriks Džonsons kopā ar pasākuma dalībniekiem.



ELENAS VAITAS SIMPOZIJS

No 19. līdz 21. aprīlim Nūboldā notika Elenas Vaitas simpozijs, kurā piedalījās lektori no SDA Ģenerālkonferences Elenas Vaitas mantojuma fonda.

Simpozijs bija domāts ikvienam draudzes loceklim ar mērķi popularizēt E. Vaitas atpazīstamību un ieguldījumu adventistu vidū.

Pasākumu atklāja Transeuropas divīzijas prezidents Daniels Duda. Starp lektoriem bija arī

Ģenerālkonferences Elenas Vaitas mantojuma fonda vadītājs Merlins Bērts.

Merlins Bērts no ASV bija atvedis to pašu Bibli, kuru vīzijas laikā izstieptā rokā turēja E. Vaita. Attēlā Bibli rokās tur E. Vaitas mantojuma fonda vadītājs Nūboldā Rorijs Mendess.

Sagatavoja Andris Pešelis



1. Mozus 17. nodaļā ir pants: “Un Ābrahāms noiet uz sava vaiga, pasmejās [...]” (17. p.), nākamajā nodaļā lasām: “Un tad Sāra smējās pie sevis [...]” (18:12). Viņi abi “smējās”, jo šaubījās par Dieva doto apsolījumu dāvat tiem dēlu. Viņi bija pārāk veci, lai šis apsolījums varētu piepildīties dabiski.

Ļoti interesants ir jūdu komentārs. Tajā skaidrots, ka Sāras “smieklis” norāda uz viņas pārliecību – Dievs ir pārstājis mainīt pasauli, visu atstājis nemainīgu, kā tas ir, un ļāvis Ābrāmam un Sārai novērot. Dievs ir iedibinājis nemainīgus likumus, kurus nevar grozīt. Šajā stāstā Dievs atklājas kā pārmaiņu nesējs, pat pretēji cerībai. Ābrama “smieklis” norāda uz to, ka viņa pasaules uzskatā vairs neietilpa dabisko likumu mainīšana. Savu dēlu Ismaēlu viņš saskatīja kā Dieva apsolījuma piepildījumu. Hagare pārstāvēja lielo Ēģiptes civilizāciju, un Ābrams, iespējams, cerēja nest svētību pasaulei tieši caur šo saikni, turklāt viņš mīlēja Ismaēlu vairāk nekā Īzaku.

Cilvēki smejas, kad saskaras ar kaut ko ārpus noteikumiem, neloģisku vai pēkšņu, kur atklājas savādas saiknes starp lietām. Smieklis ļauj pacelties virs loģikas, primitīvas pasaules uztveres un saskatīt augstākus harmonijas aspektus. Prieks izraisa apmierinātību, kas izpaužas smieklos. Cilvēks vēlas būt brīvs – pārvarēt ar loģiku iepriekš noteiktos rāmjus. Tādēļ brīvība un arī prieks ir dievišķas īpašības. Pat Dievs “smejas” (Ps. 2:4; 37:13).

Sāras problēma bija ne tik daudz “šaubas”, cik nepieciešamība mainīt

iepriekš nostiprināto pārliecību par dabiskiem likumiem. Ābrams un Sāra tika pārbaudīti situācijā, kur pasaule virzās uz priekšu dabiski, loģiski un cilvēks ir ierobežots. Ir labi, ka cilvēks ir taisns un loģisks, taču brīžos, kad tas kļūst pārlietu taisns – “taisnāks par lineālu” –, tas kļūst smieklīgs. Tomēr ar Sāru notiek kas citāds. Tas Kungs vaicāja, kādēļ Sāra smejas, taču viņa to noliedza. Sāra nobijās. Nē, viņa nenobijās no soda, bet gan nobijās atzīties pati sev, ka ir iespējams kaut kas neloģisks, pretējs tam, kas jau bija iepriekš paredzams. Sāru nobiedēja apziņa, ka var sabrukt viņas pašas priekšstats, kādi būs viņas nākamie dzīves gadi. Viņai šķita, ka ļaudis par viņu smiesies, ja tagad viņa kļūs par māti.

Šajā stāstā smējās arī Ismaēls (21:9). Viņa smieklis atšķīrās no Ābrama un Sāras smiekliem. Liecība par Ismaēlu (16:12) norāda, ka viņš bija nesavaldīga rakstura cilvēks, ar tieksmi uz visatļautību, tai skaitā arī seksuālā kontekstā. Ismaēls neredz robežas. Iespējams, tādēļ Ismaēla pēcnācēji sev izvēlējās islāma reliģiju, kurā pastāv stingra ierobežojoša sistēma. Par ikvienu civilizāciju var spriest pēc tās priekšstata par “paradīzi”. Ismaēla pēcnācēju reliģijā atspoguļojas to “kolektīvās dvēseles” tieksmes. Musulmaņu “paradīze” vīrieti sagaida 72 jaunavas un neierobežotas seksuālas izdarības. Tas labi atspoguļo arābu dvēseles dziļākās tieksmes un iekšējās dziņas. Tādēļ viņu sabiedrībā pastāv stingri ierobežojumi – sievietēm sabiedrībā ir jāvalkā noteikti apģērbi un jāatrodas radniecīga vīrieša pavadībā, lai tā nepavedinātu apkārtējos

vīriešus. Ismaēla pēcnācēji izveidoja mēness civilizāciju, kas dzīvo izdomātā – atstarotā – realitātē. Tie mājā uzskatu sistēmā, kas neiet soli ar mainīgo pasauli. Islāms pēc sava satura ir viduslaiku arābu sabiedrības sistēma. Ismaēla smieklis par Īzaku bija nīrgāšanās par Dieva doto cerību. Tādēļ Ismaēls nevarēja palikt vienās mājās ar Īzaku, un viņam nācās doties prom.

Vārds “Īzaks” senebreju valodā apzīmē smieklus – prieku, kad ir iespējams saskatīt kaut ko, kas ir ārpus dabiskajiem likumiem, saskatīt negaidītu notikumu pavērsienu, kad kaut kas notiek savādāk, nekā bija domāts, kad ir saredzēts tas, kas paceļ augstāk pār loģiski nosprausto. Svarīgi prast atšķirt taisna cilvēka smieklus, kurš paceļas virs likuma, un ļaundara smieklus, kurš atrodas zem likuma. Ābrama, Sāras un arī Īzaka smieklis par pasauli bija pozitīvi, viņi prata pasmieties paši par sevi un savu ierobežotību. Šo īpašību ir saglabājuši arī viņu pēcnācēji – ebreju anekdotēs ebreji smejas paši par sevi, kas ir svarīgi šīs tautas izdzīvošanai. Turpretī cilvēki, kuri tik vien spēj kā nīrgāties par citiem, izsmiet to, ko nesaprot, pazemot citus ar saviem smiekliem, nemaz nav spējīgi pasmieties paši par sevi. Tādi bija Ismaēla smieklis. Tie ir graužīgi gan viņam pašam, gan arī visiem apkārtējiem.

Vārds Īzaks apzīmē smieklus nākotnē – “viņš smiesies”. Šis prieks ir vērst uz nākotni.

Ir teiciens: “Smejas tas, kurš smejas pēdējais.” Tie, kas lieto šo teicienu, bieži vien to saista ar atbērbību. Bet Īzaka smieklos nav

nicinājuma vai pārākuma izjūtas pār citiem. Īzaks jau ar savu eksistenci vien darīja atšķirību starp taisnību un netaisnību, kā arī liecināja par Dieva spēku pacelties pāri dabiskajām šīs pasaules norisēm.

No Īzaka savu izcelsmi rod Jēzus Kristus. Viņš nāca, lai liecinātu par to, kas izraisa prieku Debesīs (Lk. 15:7). Pat vairāk, par Jēzu nīrgājās, Viņu apsmēja, atgādinot Viņam agrāk sacītos vārdus par nākotnē gaidāmo cerību. Pat pie krusta Golgātā Jēzu izsmēja. Tomēr no visa tā Kungs iznāca kā uzvarētājs. “Tā Viņš atbrūņojis visas pretvaras, tās atklāti kaunā likdams un Kristū uzvaru svinēdams pār viņām.” (Kol. 2:15) Arī pret Kristus sekotājiem pasaulē skan nīrgāšanās un izsmiekls. Tomēr viņi ņem piemēru no Kristus un rod prieku nākotnes cerībā. Par to viņi Debesīs dziedās prieka pilno jauno dziesmu (Atkl. 14:3), kuru tie mūcās katru dienu, sekojot savam Kungam.

Izmantotā literatūra: Полонский, Пинхас. “Библейская динамика”, комментарий к Торе, том 1 на книгу Бытие, Москва: Мосты культуры, 2018.



Dagnija Lapa –
Salacgrīvas draudzes
un Mazsalacas
draudzes mācītāja



“KĀ TAS VAR NOTIKT?”

Daudziem no mums dziļi dvēselē pastāvīgi gruzd nopietni jautājumi ar mūžības pieskaņu. Kā varam tā pa istam sastapties ar Dievu? Kā varam Viņu iepazīt? Kas nepieciešams mūsu garīgajai izaugsmei? Galu galā visi šie jautājumi summējās vienā pamatjautājumā – kā iemantot Dieva valstību?

Protams, mēs zinām, ka pestīšana ir Dieva žēlastības dāvana, ko saņemam ticībā. Tomēr kaut kur dvēseles dziļumos šie jautājumi nedod mieru. Kas man vēl būtu jādara? Vai Dievs var pieņemt mani – tādu, kas ir tik nespējīgs un tik bieži kļūdās un maldās? Kur lai ņemu spēku dzīvot saskaņā ar Bībeles principiem?

Tālajā Palestīnā kāds farizejs vārdā Nikodēms ļoti vēlējās parunāties ar Jēzu. Bet viņš baidījās, ka citi farizeji ieraudzīs viņu kopā ar Jēzu, tāpēc nolēma apciemot Jēzu naktī. Tā kā Nikodēms bija jūdu valdības virs un ļoti zināms Rakstos, viņa pienākums bija dot cilvēkiem padomus un stāstīt tiem par Dievu. Redzot Jēzus darbību, viņš bija pārliecināts, ka Jēzus ir nācis no Dieva. Tieši tādēļ viņam bija vēlšanās parunāties ar Jēzu, jo viņam, līdzīgi mums, bija neatbildēts jautājums – kā kļūt pietiekami labam, lai varētu sastapties ar Dievu bez bailēm? Tā Nikodēms naktī, atradis Jēzu, uzsāka sarunu.

Neskatoties uz Rakstu zināšanām, viņam bija daudzi nezināmie, kas nomocīja viņa prātu. Bet uz visiem viņa jautājumiem Jēzum bija tikai viena atbilde: “Tev jāpiedzimst no augšienes.” Šajā naktī sarunā Jēzus sniedza atbildi ne tikai Nikodēmam, bet arī mums uz, šķiet, visdziļāko jautājumu – kā nokļūt Debesu Valstībā?

“Jēzus atbildēja: “Patiesi, patiesi Es tev saku: ja kāds neatdzimst ūdenī un Garā, netikt tam Dieva valstībā!”” (Jāņa 3:5) Ja kāds neatdzimst ūdenī un Garā, netikt tam Dieva Valstībā?

Jēzus neatstāja pārsteigto Nikodēmu neizpratnē, bet sniedza viņam padziļinātu skaidrojumu.

“Nebrīnies, ka Es tev esmu sacījis: tev jāpiedzimst no augšienes. Vējš pūš, kur gribēdams, un tu dzirdi viņu pūšam, bet nezini, no kurienes viņš nāk un kurp viņš iet. Tāpat ir ar ikvienu, kas piedzimis no Gara.” (Jāņa 3:7, 8)

Jēzus šeit runā par Svētā Gara darbību, un Viņa atbildē saskatāmas vairākas konkrētas detaļas.

“Jēzus atbildēja: “Patiesi, patiesi Es tev saku: ja kāds neatdzimst ūdenī un Garā, netikt tam Dieva valstībā!” (Jāņa 3:5)

1. VĒJŠ PŪŠ, KUR GRIBĒDAMS.

Tā ir apbrīnojama Svētā Gara iezīme. Svētais Gars ir noteicējs pār Savu darbību. Neviena Viņu nevar pasūtīt vai noteikt Viņa rīcības robežas.

2. MĒS NEZINĀM, NO KURIENES VIŅŠ NĀK UN KURP VIŅŠ IET.

Kur un kā darbojas Svētais Gars ir Dieva, nevis mūsu kompetencē.

3. BET TU DZIRDI VIŅU PŪŠAM.

Mēs visi esam iesaistīti Viņa darbībā un varam to sajust. Vai esam gatavi sadzirdēt Svētā Gara balsi savā sirdī un tai pakļauties? Ja esam, tad tā ir atdzimšana Garā.

Senos laikos, kad pa jūru brauca tikai buru kuģi, ceļotāji bija pilnīgi atkarīgi no vēja darbības, no tā stipruma un intensitātes. Jūrnieki, atrodoties tālu jūrā, buru kuģi bija

pilnīgi bezspēcīgi bezvēja laikā. Kuģis nekur nekustējās, lai cik prasmīgi arī nebūtu jūrnieki. Bet tad, kad sāka pūst vējš, tie bija un tiem vajadzēja būt gataviem lietot savu prasmi un pacelt buras, un vēja spēks aizveda kuģi ostā. Līdzīgi ir arī ar mums. Jēzus sacīja, ka vējš pūš, kur gribēdams, un mēs nezinām, no kurienes viņš nāk un kurp viņš iet. Vēju mēs nekādi nevaram ietekmēt, bet mums ir jābūt gataviem – lai tad, kad vējš sāk darboties un pūst, mēs paceltu savas “buras”.

“Kā tas var notikt?” Nikodēms vēl turpina jautāt. *Jēzu, lūdzu, paskaidro, lai varu pilnībā saprast.* Tad Jēzus maigi pārmet Nikodēmam. *Jums ir grūti saprast pat to, ko Es stāstu par zemes lietām, kā jūs sapratīsiet, kad Es jums sāksu stāstīt par Debesu lietām?* Jā, par Debesu lietām, kuras radikāli atšķiras no zemes lietām, no mūsu izpratnes par lietu kārtību uz zemes, no tā, kā mēs veidojam savstarpējās attiecības. Debesu lietas ir pilnīgi atšķirīgas no zemes lietām. Tās cilvēkiem nav tik viegli saprast.

Tad Jēzus piemin kādu konkrētu “zemes lietu”, lai Nikodēms – un, protams, arī mēs – spētu kaut nedaudz saprast Debesu lietas.

“Un, kā Mozus paaugstinājis čūsku tuksnesī, tāpat jātop paaugstinātam Cilvēka Dēlam, – lai ikviens, kas tic, Viņā iegūtu mūžīgo dzīvību.” (Jāņa 3:14)

Lūk, uzskatāms piemērs no senā Israēla tautas ceļojuma pa tuksnesi! Tuksnesī tauta sāka kurnēt pret Dievu un Mozu. *Mēs tuksnesī nomīrsim, mums nav ko ēst, nav ūdens, un šī bada maize mums riebj.* Dievs nekad neuzspiež mums Savu klātbūtni. Tā kā israelieši Viņu negribēja, Viņš atņēma tiem Savu klātbūtni. Kolīdz Dievs bija atstājis nometni, tā tūlīt tur ienāca indīgas čūskas, kas sāka dzelt cilvēkiem. Bija daudz upuru. Redzot šo nelaimi, tauta sāka saprast savu nepareizo rīcību un atzina kurnēšanas grēku – *mēs ar saviem vārdiem esam grēkojuši pret*

« Un, kā Mozus paaugstinājis čūsku tuksnesī, tāpat jātop paaugstinātam Cilvēka Dēlam, lai ikviens, kas tic, Viņā iegūtu mūžīgo dzīvību.” (Jāņa 3:14, 15)

To Kungu. Un Dievs Savā žēlastībā deva tiem risinājumu – “Un Tas Kungs sacīja uz Mozu: “Darini sev čūskas tēlu un liec to par zīmi; un katrs, kas sakosts un to uzlūkos, tas dzīvos.” Un Mozus izveidoja vara čūsku, un viņš to uzcēla par zīmi. Un notika, ja čūska kādu sakoda, tad tas uzlūkoja vara čūsku un palika dzīvs.” (4. Moz. 21:8, 9)

Tikai uzlūkot? Vai tad dzīvības glābšanai nav jādara kas vairāk? Varbūt jāmeklē pretinde? Varbūt jānostiprina teltis, lai čūskas netiek iekšā? Vai glābšana varētu būt tik vienkārša? Uz zemes tas nekad tā nedarbojas, tā nenotiek! Vienmēr ir kaut kas jādara! Tāpēc tad, kad esmu sakosts, man vienmēr šķiet, ka vajadzētu kaut ko darīt, lai savu situāciju uzlabotu. Bet tā tas nebija senajā Israēla stāstā. Viņiem nebija jādara nekas, vienīgi jāatzīst, ka ir sakosti un ka paši sev nekādi nespēj palīdzēt, un tad jāuzlūko paaugstinātā vara čūska.

KAS UZLŪKOS, TAS DZĪVOS!

Jēzus turpina skaidrot: “Un, kā Mozus paaugstinājis čūsku tuksnesī, tāpat jātop paaugstinātam Cilvēka Dēlam, lai ikviens, kas tic, Viņā iegūtu mūžīgo dzīvību.” (Jāņa 3:14, 15)

“Kā tas var notikt?” – Ticībā uzlūko paaugstināto Cilvēka Dēlu! Vai ar to pietiek? Jā – tā ir Jēzus atbilde Nikodēmam, kurš vēlējās iegūt mūžīgo dzīvību.

Vēlāk, pirms Savas krusta nāves, Jēzus vēlreiz mums atgādināja: “Bet, kad Es no zemes tikšu paaugstināts, Es visus vilksu pie Sevis.” (Jāņa 12:32)

Es visus vilksu pie Sevis.

Nikodēms saņēma divas atbildes uz savu jautājumu.

1. Atzīsti, ka esi “indīgu čūsku” sakosts, ka esi grēka verdzībā, no kuras tu pats nespēj atbrīvoties. Tu nevari to izmainīt. Bet tu vari ticībā uzlūkot paaugstināto Jēzu Golgātas kalnā. Pieņem, ka Jēzus tevi atpirka! Ja tu tam ticēsi, Viņā tu iegūsi mūžīgo dzīvību.

Mācekļi Pēteris Jēzus klātbūtnē pakrita pie Viņa kājām un atzina savu grēcīgumu: “Kungs, aizej no manis, jo es esmu grēcīgs cilvēks.” (Lūkas 5:8) Jēzus viņu neatstāja, bet aicināja Pēteri sekot Sev, un tā Pēteris palika kopā ar Jēzu uz visiem laikiem.

2. Ticībā uzlūkojot un pieņemot paaugstināto Jēzu, Svētais Gars tevi sāks pūst kā vējš un paveiks lielas lietas. Jēzus pats tevi vilks pie Sevis – tā būs Mīlestība, kura kā vējš paveiks pārveidojošo darbu tevī. “Jo mēs esam Viņa darbs, Kristū Jēzū radīti labiem darbiem, kurus Dievs iepriekš sagatavojis, lai mēs tajos dzīvotu.” (Efez. 2:10)

Kā tas var notikt? – “Jo tik ļoti Dievs pasauli mīlējis, ka Viņš devis Savu vienpiedzimušo Dēlu, lai nevienš, kas Viņam tic, nepazustu, bet dabūtu mūžīgo dzīvību!” (Jāņa 3:16)



« Jo mēs esam Viņa darbs, Kristū Jēzū radīti labiem darbiem, kurus Dievs iepriekš sagatavojis, lai mēs tajos dzīvotu. (Efez. 2:10)

GARĪGĀ ATDZIMŠANA PIEDZĪVOJOT PERSONĪGU GARĪGO ATDZIMŠANU:

INTERVIJA AR SANDRI GULBI NO RĪGAS 7. DRAUDZES

Vineta Krauliņa: Sandri, vai vari dažos vārdos pastāstīt, kāds bija Tavs ceļš pie Dieva un kad Tu iepazīni Dievu?

Sandris Gulbis: Dievu iepazinu pirms 8 gadiem. Es lietoju narkotikas, nodarbojos ar kriminālām lietām. Bija alkohols, cigaretes un galvā tikai viena doma: “Kā nopelnīt naudu narkotikām?”

Iepriekš es biju kopā ar Dievu, bet pazaudēju Viņu. Dievs ir žēlsirdīgs. Viņš visu šo laiku mani neatstāja, bet arvien uzrunāja un uzrunāja, un pieļāva nokrist arvien zemāk un zemāk, lai es tik tiešām saprastu, kas manā dzīvē notiek. Es to arī sapratu, nožēloju, un man negribējās dzīvot. Tas laikam bija Svētais Gars, kas man rādīja un apskaidroja, kur es biju agrāk un kur esmu tagad. Pārkāpu tādas robežas un principus, ko agrāk nekad nebūtu darijis.

Bet Dievs nepieļāva, ka aizeju bojā. Gribēju izdarīt pašnāvību, bet to neizdarīju. Visu laiku prātā bija doma, ka Dievs man saka: “Es tevi mīlu! Pienāks laiks, kad tu atgriezīsies.” Un es tam ticēju.

Tad padevos, noliku visu tā kā likteņa rokās un biju ar mieru peldēt pa straumi ar apziņu – kā būs, tā būs. Bet līdzās man bija mamma, un viņa beigās meklēja palīdzību pie Dieva.



Seminārs Jelgavas cietumā

Netālu no mūsu mājām ir Septītās dienas adventistu Rīgas 7. draudze. Viņa aizgāja uz turieni un lūdza draudzi par mani lūgt. Viņi par mani lūdza, un tā gada laikā viss manā dzīvē sāka mainīties.

Reizēm, kad gāju garām draudzei, man bija domas: “Aizej uz turieni! Tava dzīve mainīsies.” Bet uzreiz nāca zvans no paziņām, ka jābūt tur un tur, jādara tas un tas. Un es neiegāju dievnāmā.

Reiz bija situācija, kad mani arestēja un es nonācu cietumā. Tā ir Dieva žēlastība, ka Viņš mani tādā veidā apturēja. Citi līdzekļi bija izmēģināti, un laikam nebija citas iespējas...

V. K.: Cik ilgu laiku Tu pavadīji cietumā?

S. G.: Tā arī bija Dieva žēlastība – tikai divus mēnešus. Līdz tiesai. Kamēr es biju cietumā, man nomira draudzene, un Dievs sakārtoja visu tā, ka es paguvu nākamajā dienā tikt uz bērēm. Aiznākamā dienā bija sabats, un es gāju uz draudzi. Draudze mani uzņēma ar lielu prieku un mīlestību, ar pretimnākošu laipnību. Jā, reti es to biju dzīvē piedzīvojis, ka mani tā sagaida! Tā es dienu no dienas sāku ticēt Dievam. Pieņēmu to lēmumu, izdarīju to izvēli.

V. K.: Bet, Sandri, pēc tam, kad



Koris “Adventus” Jelgavas cietumā

pieņāca tiesa, tās spriedums bija tāds, ka Tev bija jāiet atpakaļ cietumā izciest sodu par nodarīto, kaut Tu jau biji atgriezies un jau biji ar Dievu.

S. G.: Jā, tas laiks līdz tiesai vilkās četrus gadus. Tiesu man atļāva gaidīt brīvībā. Pirmās instances tiesa man piesprieda astoņus gadus. Bet notika brīnumi! Es staigāju kopā ar Dievu. Es biju laimīgs. Es zināju arī par Dieva žēlastību, ka Dievs piedod, un viss. Es arī zināju to, ka grēkam ir sekas un ka man ir jāpieņem Dieva prāts. Protams, es nezināju, vai sēdēšu vai nesēdēšu, tas bija Dieva rokās. Bet bija liela cīņa, lai es nebūtu kaprīzs un nepieprasītu no Dieva, ka esmu atgriezies un ka Viņš ir solījis – jāmaksā nebūs, jo grēki ir piedoti. Tāpēc es Dievam teicu: “Nu, kā Tu būsi lēmis, tā arī ir.”

Pārsūdzot apelācijā, brīnumainā kārtā divus gadus nometa. Es Dievam teicu, ka piekrītu, ja man iedod sešus gadus.

V. K.: Bet sešus gadus Tu nesēdēji?
S. G.: Jā, nesēdēju. Nosēdēju četrus gadus un trīs mēnešus. Slava Dievam!

Bet šai laikā daudzajiem ieslodzītajiem, kurus sastapu, tā bija Dieva dāvana, ka es tur biju viņiem līdzās. Viņi redzēja, ka Dievs ir dzīvs, viņi redzēja atbildētas lūgšanas. Viņi redzēja un piedzīvoja



Sandris ar draugiem Oļegu un Danielu, 2018.gada 18.augusta sabatā



Jelgavas cietuma kapellā, pirms draudzes cienasta izdales ieslodzītajiem



Pēdējais sabats kopā ar draudzi, pirms došanās uz cietumu

brīnumus. Daudzi ir atgriezušies un sākuši dzīvot kopā ar Dievu, un arī tagad tur sešiem cilvēkiem notiek Bībeles stundas. Es nevaru braukt uz turieni, mani nelaiž iekšā drošības apsērums. Vēl veselu gadu nelaidīs. Bet turp brauc brāļi no draudzes, un, kamēr es tur biju, bija daudz svētību no Dieva. Dievs to visu vadīja, koris brauca, draudze visu laiku mani atbalstīja, nemitīgi lūdza, un draudzei bija liels prieks sagaidīt mani atpakaļ.

Šos četrus gadus draudze mani neatstāja, bet atbalstīja. Atbalstīja

finansiāli, atbalstīja garīgi, viņi brauca pie manis uz tikšanos.

Pirmajā novembrī mani aizveda uz cietumu. Tad man bija dzimšanas diena, un koris atbrauca uz cietumu mani apsveikt. Viss bija nereāli, kā tas notika! Pēc tam es teicu pārējiem: “Jūs redzat, pie manis uz dzimšanas dienu atbrauca koris! Es neesmu viens.”

Mani toreiz pasauca priekšā kaut ko pateikt, un es teicu, ka tad, kad mācekļi Jēzum jautāja, kas viņiem par to būs, ka viņi Jēzus dēļ ir atteikušies no visa, Jēzus viņiem atbildēja, ka viņi jau simtkārtīgi dabūs šeit uz zemes

vairāk – gan draugus, gan visu un vēl mūžīgo dzīvību. Dēļ tā ir vērts iet cauri pārbaudījumiem.

Kamēr biju cietumā, brāļi brauca ar Dieva Vārdu. Ap Ziemassvētkiem organizējam ieslodzītajiem dāvanas – augļus, konfektes, šokolādi. Un tas viss nāca no draudzes. Draudze man bija līdzās, mani atbalstīja.

V. K.: Tiešām, brīnišķīga liecība! Es ļoti priecājos, ka Tu spēji uzturēt šos kontaktus un spēji dalīties ar to brīvību, kuru Tu pats esi ieguvis Jēzū Kristū!

S. G.: Jā, slava Dievam!

Konstantīns Rezņikovs no Rīgas 7. draudzes

Domājot par šī žurnāla mēneša tēmu “Garīgā atdzimšana”, nāca prātā vairāki jautājumi.

1. Vai garīgā atdzimšana ir saistīta ar ārējiem apstākļiem, kādos atrodas cilvēks?

2. Kāda nozīme garīgajā atdzimšanā ir cilvēka paša lēmumiem, temperamentam, gribai un tās izpausmēm?

3. Kad liekas, ka garīgā atdzimšana ir apstājusies vai sāk apdzist, cik svarīgi apzināties, ka Dieva žēlastība tomēr stāv visam pāri?

Man bija iespēja iepazīties ar Sandri vairāk nekā pirms astoņiem gadiem, par ko esmu ļoti pateicīgs Debesu Tēvam, jo “Viņš visu vada pēc Sava gribas lēmuma” (Ef. 1:11). Daudz laba esmu piedzīvojis šajā posmā un arī daudz ko mācījos. Šis laiks ir atstājis iespaidu arī uz manu

personisko garīgo pieredzi, par ko atkal tikai slavēju Dievu.

Sandris savu pirmo pieredzi jeb, kā mēdz teikt, “pirmo mīlestību” uz Dievu piedzīvoja 90. gadu sākumā, kad evaņģēlistu semināri notika ik mēnesi un dažāda garīgā literatūra burtiski kā lapas klāja mūsu zemi Latvijā. Tomēr viņam bija jāpiedzīvo arī Pāvila vārdu patiesīgums – “*Nepievīlies. Ļauna sabiedrība samaitā labus tikumus.*” (1. Kor. 15:33) Piedzīvot garīgo atdzimšanu no jauna nav nemaz tik viegli. Bieži jāiziet cauri ciešanām, kaut kas dārgs ir jāpazaudē, un tas viss nāk no mūsu Debesu Tēva žēlīgās rokās. Jo Kungs jau pats ir sacījis: “*Vai var māte aizmirst savu zīdāini un neapžēloties par savu miesīgu bērnu? Un, ja pat māte to aizmirstu, Es tevi neaizmirstīšu. Redzi, abu Savu roku plaukstās Es tevi esmu iezīmējis.*” (Jes. 49:15, 16) Un Dievs cīnījās par Sandri, vilka viņu, mainot šos apstākļus pakāpeniski, maigi, iesākot ar vieglākiem un nobeidzot ar pavisam nepatīkamiem pārbaudījumiem.

Liela nozīme pie mana drauga otrās garīgās atdzimšanas bija viņa paša raksturam, noteiktībai, stiprajai gribai. Tā vien šķiet, ka cilvēkiem, kuri ir stiprāki šajās kvalitātēs, Dievs liek tās izmantot un ieliek cilvēku daudz smagākos, grūtākos apstākļos, lai mācītu arvien vairāk un vairāk visā pilnībā pakļauties Dievišķajai vadībai, līdz būs sasniegta atziņa, ka es neesmu nekas, Dievs ir viss. Turklāt tas notiek ne vien atziņas līmenī, bet reāli to piedzīvojot ikdienas gājumā.

Dieva spēks atklājās arī augļos – personīgi izmainītā dzīvē un tās ietekmē uz tiem, pie kuriem Dievs tevi sūta. To spilgti vēroju arī mana drauga dzīvē. Viņa stāsti par to, kā sabiedriskais transports pakļaujas viņa vajadzībām, nevis “Rīgas satiksmes” grafikiem, jau kļuva par leģendu Rīgas 7. draudzē. Bet pāri visam – tam varēja arī noticēt, jo šie braucieni bija saistīti ar cilvēku apmeklējumiem, ar cīņu par viņu fizisko vai garīgo glābšanu. Tā ir cīņa par dzīvību vai

nāvi, par mūžīgo glābšanu vai galējo pazušanu. Šis posms, kuru Dievs deva Sandrim līdz tiesas nolēmuma izpildei par brīvības atņemšanu uz astoņiem, pēc tam samazinot to līdz sešiem gadiem, bija piepildīts ar dedzīgu, reālu kalpošanu. Man gribējās būt uz šī viļņa, un es atbalstīju savu draugu kā mācēju, cik varēju. Tie bija viņa draugu apmeklējumi apšaubāmās mājās un vietās, tā bija pieredze ar nakts patversmēm un dienas centriem bezpajumtniekiem, tie bija sociālās aprūpes centru jeb pansionātu apmeklējumi, draudzes locekļu apmeklējumi slimnīcās un mājās u. tml. Kādam ne tik atdzimušam varēja likties, ka tas viss tika darīts, lai “spodrinātu” papīrus un liktu tiesai iežēloties, lai nebūtu jāiet cietumā. Bet es biju klāt šajos pasākumos un redzēju, ka tas bija pa īstam.

Tomēr cietums pienāca. Kā zobens caur sirdi izgāja prokurora vārds: “Mēs tiesājam Gulbi nevis par to, kas viņš ir šodien, bet par to, kāds viņš bija vakar!” Tādu cinismu savā jurista praksē pat es nebiju piedzīvojis. Varbūt tāpēc, ka biju satuvinājies ar cilvēku, par kuru šie vārdi tika teikti. Šie bija visgrūtākie gadi, vismaz līdz šim brīdī, tā var sacīt. Jo viss, no kā tu dzīvoji, ar ko elpoj, tev vienā mirklī tiek burtiski norauts nost. Pat tas entuziasms, ar kādu pieņēmi šo rūgto kausu, ka Dievam noteikti ir plāns tam visam, ka Viņš to izmantos un vērsīs par labu, arī tas ātri noplok, kad saskaries ar skarbo realitāti cietuma vidē.

Tur katram ir sava patiesība. Par to nav pieņemts runāt. Katram ir jāpastāv pašam par sevi. Par saviem vārdiem jāatbild. Visapkārt valda nebeidzamas intrigas, cits par citu runā nepārtraukti, vārdi tiek sagrozīti un nemitīgi interpretēti, no mutes mutē tie iegūst vēl jaunas nokrāsas. Otrā tēma, kas spilgti iezīmējas, ir pārliecības pilna netaisnīguma apziņa – viss ir negodīgi, netaisnīgi, tiesa mani “iesēdināja” ne par ko, es nebiju vainīgs u. tml. Trešā ir nemaldīga ekspertīze par to, kas notiek brīvībā – par politiku, valdības lēmumiem, citu cilvēku rīcību. Protams, tas viss atkal rezumējas apziņā, ka visi lēmumi valdībā, cietuma administrācijā, citu brīvībā esošo dzīvē tiek pieņemti nepareizi. Visbeidzot, ir vēl visas netīrās lietas,

kuras tiek piekoptas un ir pieejamas arī “aiz žoga”. Cik viegli ir nesalūzt un nekļūt atkal vilku barā par vilku?

Ko mēs darījām, lai palīdzētu savam brālim? Mēs uzdāvinājām viņam rokassprādzi, uz kuras bija iegravētas trīs Rakstu vietas. Par brīnumu, viņam to nenonēma, jo parasti šādas lietas neļauj līdz ņemt. Šī sprādze pavadīja un bija ar mūsu brāli ik dienas, atgādinot par piederību draudzei. Draudzes locekļi brauca uz satikšanos, ikreiz mainoties, pa divi. Cietumu četras reizes apmeklēja koris (ja nebūtu mākslīgās pandēmijas, droši vien būtu sanācis vairāk). Tur tika uzsākts arī garīgo nodarbību cikls “Dzīves jēgas meklējumi”, kuru sākotnēji vadīja mūsu brālis Andrejs Āriņš, vēlāk arī Dāvis Trubeckojs. Nodarbības sākotnēji notika divas reizes mēnesī, pēc tam – katru sestdienu. Tā mēs kā draudze centāmies, lai garīgās atdzimšanas dzirkstele nenodziest. Un Slava Dievam – tā nenodzisa!

Kad tiesa lēma atbrīvot brāli pirms termiņa, t.i. pēc četriem cietumā pavadītiem gadiem, tas pats prokurors, kurš bija izpildījis savu pienākumu un panācis notiesāšanu, izteica vārdus: “Es redzu, ka Gulbis tiešām ir mainījies, viņu var atbrīvot pirms termiņa.” Cietuma administrācijas pārstāvis, kurš arī piedalījās šajā procesā, atzina, ka tieši no šī prokurora tādus vārdus viņš dzird pirmo reizi mūžā. Arī pēc tam, kad brālis jau bija atbrīvots, cietuma uzraugs sacīja pārējiem ieslodzītajiem: “Ja jūs domājat tiesu pārliecināt, ka esat mainījušies, tad jums jāpiedzīvo īsta izmaiņa, tā kā Gulbim.”

Es ticu, ka šis dzīvesstāsts stiprinās un mudinās katru lasītāju palūkoties uz savu dzīvi. Cik īsta ir mana garīgā atdzimšana? Vai es degu par savu ticību? Vai tā degsme izpaužas labos darbos pie tiem, kas ir ārpus mūsu fiziskās vai garīgās ģimenes? Un arī – kādu atbalstu es varu sniegt, kad mans brālis vai māsa nonāk apstākļos, kur garīgā atdzimšana tiek aplāpēta vai draud pilnībā izdzist?

“Kas gan ir izpratis Dieva prātu, kas ir bijis Viņa padoma devējs? Jeb kas Viņam ko iepriekš devis, par ko nāktos atmaksā? No Viņa, caur Viņu, uz Viņu visas lietas. Viņam lai gods mūžīgi! Āmen.” (Rom 11:34–36)



GARĪGAIS PAVASARIS ALŪKSNĒ

JEB KO DARA ADVENTISTU ALŪKSNES DRAUDZE, KOPŠ TĀ IESOĻOJUSI OTRAJĀ GADU SIMTENĪ

Šķiet, tas bija tik nesen, bet tomēr pagājuši turpat četri gadi, kopš svinējām Septītās dienas adventistu Alūksnes draudzes 100 gadu jubileju brīvā dabā, vasarā, Jaunannas pagasta “Zemdegās”, Maritas un Alda Zelču mājas pagalmā. Tas bija tik sirsnīgi un skaisti!

Taču dzīve nestāv uz vietas. Iepriekšējā mācītāja Ilva Liepiņa pārcēlās uz dzīvi Liepājā. Mums tika nozīmēts cits, pavisam jauns, mācītājs – Miks Možeiko, kurš vienlaicīgi vēl turpina mācības.

Pagāja kāds laika sprīdis, kamēr mēs cits citu tā labāk iepazīnām un ar lūgšanām un Dieva palīdzību sākām aktīvi darboties. Tika sastādīts darba plāns, izvirzīti draudzes mērķi un virsmērķi, sadalīti pienākumi.

Lai veicinātu adventistu draudzes atpazīstamību Alūksnes novadā, uzlūdzām kori no Rīgas 7. draudzes, lai viņi sniegtu Lieldienu koncertu. Tas notika Alūksnes kultūras centra zālē. Bija iespēja arī saņemt lasīšanai kristīgo literatūru.

Vasarā uz “Impact” nometni pie mums pulcējās jaunieši no citām Latvijas adventistu draudzēm. Viņi apmeklēja cilvēkus pansionātos, dzīvokļos, dalīja kristīgo literatūru, sniedza cilvēkiem praktisku palīdzību. “Impact” nedēļas noslēgumā sabata rītā tika rīkots atklāts dievkalpojums teltī, kura atradās uz draudzei piederošā zemesgabala pilsētas centrā. Visiem interesentiem bija iespēja to apmeklēt. Sabata pēcpusdienā jauniešu koris “Gaismas ceļā” sniedza ļoti skaistu garīgās mūzikas koncertu Kolberģa kultūras namā. Skaistas un bagātīgas bija šīs “Impact” dienas Alūksnē!

Vasarā “Ceļa meklētāju” nometnē pēc neliela pārtraukuma piedalījās Alūksnes klubs jaunu, enerģisku jauniešu vadībā. Slava Dievam, ka Alūksnes draudzē atkal ir jaunieši! Nometnē divas jaunietes slēdza sirds derību ar Jēzu.

Nedaudz vēlāk notika kristības ezerā pie Alūksnes, kur sirds derību ar Jēzu slēdza divi pieaugušie.

Rudenī, novembrī, Alūksnē tika plānots evaņģelizācijas seminārs. Bijām gan nedroši – kā viss izdosies? Stipri lūdzām Dievu visa draudze, un viss izdevās! Slava Dievam! Seminārs notika Alūksnes Jaunās pils telpās visas nedēļas garumā. To vadīja evaņģelists no Šveices Leandro Fonseka (*Leandro Fonseca*).

Pēc semināra izveidojām “Veselības klubiņu”, kuru vada Marita Zelča un Anna Jaunzeme. Nodarbības notiek reizi mēnesī, un uz tām pulcējas vienpadsmit cilvēki, trīs no tiem – draudzes locekļi. Tiek mācīts par veselīgu dzīvesveidu, uzturu, miegu, kustībām, svaigu gaisu utt. Katrā reizē ir arī praktiska nodarbība par to, kā un no kā pagatavot veselīgu uzturu. Dalībnieces ir ļoti apmierinātas, un te valda patiešām pozitīva atmosfēra.

“Ceļa meklētāju” nodarbības notiek regulāri – ik pa trim nedēļām. Dažreiz šīm nodarbībām pievienojas arī pusaudži un viņu vadītāji no Kārsavas draudzes. Laikā pirms Ziemassvētkiem bērni piedalījās “Labdarības akcijā”. Viņi apciemoja vientuļos cilvēkus un dāvināja kartītes, pašu izlietas svečītes un paciņas, kuras bija ziedojuši vietējie uzņēmēji.

Šī gada 18. un 19. maijā Alūksnes pilsētas pašvaldība plāno rīkot “Glikā

dienas” par godu vācu mācītājam Ernstam Glikam, kurš pirmais pārtulkoja Bībeli latviešu valodā. Šajās dienās parasti ir daudz dažādu aktivitāšu. Arī mūsu adventistu Alūksnes draudze 18. maijā no 14.30 līdz 16.00 plāno telti pie dievnama uzrunāt pilsētas iedzīvotājus un viesus.

Mūsu draudzes klusās lūgšanas ir par to, lai šajā gadā mums izdotos sarīkot evaņģelizācijas semināru Gulbenē. Tas, protams, ir liels darbs, taču ar Dieva palīdzību viss ir iespējams!

No kādreizējās Gulbenes adventistu draudzes palikuši uzticīgi vien nedaudzi draudzes locekļi, kuri apmeklē dievkalpojumus Alūksnē. Apbrīnas vērts ir Leonīds Groševs, kurš, neskatoties uz to, ka ir ratiņkrēslā, katru sabatu regulāri kopā ar sieviņu Evu un diviem

bērniem apmeklē dievkalpojumus Alūksnē. Viņš draudzē kalpo par Sabatskolas nodaļas vadītāju un vada lūgšanu grupu. Neiztrūkstošs dievkalpojumu apmeklētājs ir arī Roberts Vanuška, kurš draudzē kalpo par sabatskolas skolotāju un ir ļoti nesavtīgs draudzkopis. Braucot no Gulbenes, viņš vienmēr mašīnā līdz atved arī kādu interesentu. Jā, uz šiem “ticības pilāriem” varētu balstīties mājas grupiņa Gulbenē, ap kuru varētu pulcēties jauni un atkal jauni ticības brāļi un māsas. Viss Dieva rokās!

Uz to lai Viņš mūsu draudzi vada tāpat, kā līdz šim, un lai no augšienes mūs piepilda ar Savu Svēto Garu!

Anna Jaunzeme no Alūksnes draudzes



Alūksnes draudze-

ATGRIEZTIES OTRREIZ LEONĪDA GROŠEVA STĀSTS

Bija pagājuši vairāk nekā 12 gadi, kopš pēdējo reizi biju apmeklējis Septītās dienas adventistu draudzes dievkalpojumu Gulbenē. Pa šo laiku Dievs mums ar sievu Evu dāvāja divus brīnišķīgus bērnus – Dāvi un Paulu. Raugoties uz bērniem, kā viņi pieaug, mēs redzam, cik ātri rit laiks! Pirms atgriežos pie Dieva otrreiz, Viņš mani vairākkārt uzrunāja caur cilvēkiem un notikumiem manā dzīvē. Lai gan vienmēr bija vēlme atgriezties, tomēr saikne ar pasauli bija ļoti cieša. Saviem spēkiem to nevar pārraut, nolikt malā savu lepnumu, egoismu, padoties un doties uz baznīcu nav viegli. Var teikt, ka neiespējami. It īpaši otrreiz.

Lūkas 18:27 Jēzus saka: “Kas cilvēkiem nav iespējams, tas iespējams Dievam.” Es patiesi ticu, ka Dievs redz katra sirdi, un mana vēlme atgriezties tur bija ierakstīta kā lūgšana, līdz tā sasniedza Adresātu, un Viņš sakārtoja visu tā, lai tas notiktu istajā laikā. Dievs sniedza nepieciešamo spēku man un ģimenei, lai mēs varētu spert šo svarīgo un tik nozīmīgo soli un doties uz draudzi. Draudze man vienmēr asociējās ar kaut ko siltu, patīkamu (kā tikko cepta maize, kurai piemīt spēcīga, garda smarža).

Kad pēc 12 gadu prombūtnes esi atpakaļ, tikai tad sāc izprast, cik liela izveidojusies aiza starp tevi un Kristu. Sariesās asaras, nožēla kā

nepaklausīgam dēlam, kas nepareizi iztērējis Tēva dāvāto žēlastības laiku. Jo vairāk iepazīstu Kristu, jo vairāk nožēloju, kāds grēcinieks esmu.

Psalmi 86:5 “Jo Tu, Kungs, esi laipnīgs un piedod labprāt: esi bagāts žēlastībā visiem, kas Tevi piesauc.” Pateicība mūsu Kungam, ka, būdams bagāts žēlastībā, Viņš piedod mums labprāt! Atgriežies esmu Alūksnes draudzē, jo Gulbenē pašlaik dievkalpojumi nenotiek. Lai gan Alūksnes draudzes dievkalpojumi notiek Alūksnes baptistu draudzes ēkā, mēs lūdzam un ticam, kā arī speram soļus misijas laukā, uzrunājot Alūksnes pilsētas un novada iedzīvotājus ar skanīgiem koncertiem, dievkalpojumiem brīvdabā, evaņģelizācijas semināru. Turpinām lūgt, lai Dievs palīdz aizsniegt cilvēku sirdis, izveidot mazās grupas Gulbenē un Alūksnē, lai palīdz saprast, kā aizsniegt jauniešus, kā vadīt uz dievkalpojumiem, kā iesaistīt draudzē.

Paldies Dievam par jauno draudzes ganu Miku Možeiko, kurš mūs šī gada laikā ir virzījis tieši uz kalpošanu cilvēkiem ārpus draudzes, mudinot iziet no savas komforta zonas un sākt darīt! Tas ir veicinājis draudzes izaugsmi un attīstību. Lūdziet, lai Jēzus turpina iesākt darbu un palīdz mums sludināt evaņģēliju!



Leonīds Groševs ar ģimeni



Anitra Roze: “Kurš liek ziedēt ābelēm?” Tik vienkāršs jautājums, kuru reiz tēvs uzdeva savai meitīnai un ar kuru šī meitīna dalījās pirmajā liecību grāmatā. Tajā brīdī grāmatas redaktore Mārīte Lipska bija istā nosaukuma meklējumos, un Dievs vērsa viņas uzmanību uz šo jautājumu – tik vienkāršo un vienlaikus tik dziļi mudinošo – jautājumu, kas bija kā atbilde uz bērna vēlmi izzināt, kā viss radies, kā spēkā viss tiek uzturēts un aizvien ik gadus atjaunojas.

Tā nu, Dieva žēlastībā svētīgi aizsācies pirms pieciem gadiem, šis Mārītes Lipskas izlolotais un uz viņas un grāmatas tapšanas komandas lūgšanu rokām iznestais liecību grāmatu projekts turpina savu ceļu. Šogad ir izskanējis aicinājums līdz maija beigām iesūtīt liecības jau piektajai grāmatai, un es no sirds ticu, ka tā būs ne mazāk svētīga un Dieva spēka apliecinājumiem bagāta. Jo tas Viens, kurš ik gadus liek ziedēt ābelēm, turpina varens parādīties katra Sava uzticīgā bērna dzīvē.

Šī grāmata jau no paša iesākuma ir bijusi īpaša, un tai ir bijis savs īpašs ceļš. Tā ir piedzīvojusi skaistus atklāšanas svētkus, kopā pulcējot grāmatas liecību autores un vēlāk arī autorus, visas četras līdz šim iznākušās grāmatas tikušas lasītas Latvijas Kristīgajā radio, pirmā grāmata tika izdota veselās trijās tirāžās, un arī tās visas tika izpirktas (turpmāk izdevniecība plānoja lielākas tirāžas jau pirmajā reizē). Tā ir dāvināta visdažādākajiem cilvēkiem visās Latvijas malās un, pieļauju, arī ārpus Latvijas. Tā ir mudinājusi atcerēties un pierakstīt piedzīvoto jeb, kā teikts kādā labi zināmā dziesmā, skatīt svētības, caur to ikreiz piedzīvojot savu mazu, bet ļoti nozīmīgu garīgu atdzimšanu.

Ikkatrai no šīm grāmatām ir savs īpašs stāsts, dažus no tiem varat lasīt šajā pašā žurnāla numurā.

Patī personīgi esmu piedzīvojusi šīs grāmatas svētības sev tuvu

cilvēku dzīvē. Viena no manām tēta māsām, lasot trešo liecību grāmatu, sajuta pamudinājumu pierakstīt savu piedzīvoto ar Dievu, kas nu ir publicēts ceturtajā liecību grāmatā. Domāju, šis ir tikai viens, bet noteikti ne vienīgais gadījums, kad, lasot citu liecības, atminamies Dieva vadību un apsardzību paši savā dzīvē.

Pateicība Dievam par iedvesmu un izdošanos, ko Viņš gādājis visu līdzšinējo liecību grāmatu “Kurš liek ziedēt ābelēm?” ceļā pie lasītājiem! Ja vien Viņš to gribēs, *Ābelītes* (kā mēs tās saucam “Patmos” grāmatu veikaliņā) arī turpmāk stiprinās un iedrošinās ikvienu, kas iesūtīs savas liecības, un ikvienu, kurš lasīs par Dieva vareno klātbūtni.

Liecības sūtiet uz e-pastu:
maritel@inbox.lv, tālrunis
informācijai: 29869979 (Mārīte Lipska).

Baiba Tomsone: Pēdējo gadu laikā pa Latviju daudzkārt no viena cilvēka pie otra, trešā un ceturta ir ceļojusi grāmata “Kurš liek ziedēt ābelēm?”. Tā ir vērtīga dāvana, ko sniegt kādam radniekam, kolēģim, kaimiņam vai draugam svētku dienā. Nu jau iznākušas četras liecību grāmatas. Ceturto liecību grāmatu man sanāca uzdāvināt arī kādai sievietei no luterāņu draudzes, ar kuru iepazīnāties 10 lūgšanu dienu laikā telefonkonferencēs. Viņa tolaik izmisīgi lūdza par savu mammīti, kura bija slimnīcā ar onkoloģiju. Dievs tā vadīja, ka varējām iedraudzēties, un drīzumā arī satikāmies. Uz mazu britiņu iegāju pie viņas un viņas mammas slimnīcas palātā, gribēju ienest kaut mazlietiņ pavasara viņu ikdienā. Ieraugot liecību grāmatu, šī sieviete atplauka platā smaidā un cieši to apskāva, sakot, ka viņas ar mammīti parasti klausoties Kristīgajā radio šīs grāmatas lasījumus. Un nu arī viņām būs vismaz viens no šiem liecību apkopojumiem!

To autors ir Dievs, pats Universa Radītājs. Tomēr kurš gan cits pieraksta

GARĪGĀ ATDZIMŠANA CAUR GRĀMATU “KURŠ LIEK ZIEDĒT ĀBELEM?”

Dieva paveiktos mīlestības brīnumdarbus, ja ne Viņa bērni, kuri savā ikdienas dzīvē pamana to, ko Dievs dara? Liecības pierakstījuši daudzi cilvēki – jaunāki un gados vecāki, dažādu profesiju pārstāvji, cilvēki ar ļoti atšķirīgām dzīves pieredzēm, ciņām un uzvarām. Kādi liecību stāsti ir bijuši arī no manas personīgās vai man tuvu cilvēku dzīves.

Kāpēc es rakstu? Kā tas notiek? Cik ilgi? Tā nu sanāk, ka jau daudzus gadus rakstu dienasgrāmatu. Es izmantoju parastu plānotāju, kuru var iegādāties lielveikalos. Katram datumam atvēlēta viena lappuse. Tad nu, pierakstot katras dienas galvenos notikumus, pārdomas, pateicības un piedzīvojumus, cenšos iekļauties vienā lappusē. Reizēm notikumu ir tik daudz, ka paņemu vēl papildu lapiņu. Tad augšā stūrītī uzrakstu, kuram datumam atbilstošs dienasgrāmatas ieraksta turpinājums tas ir. Ik pa laikam sanācis “halturēt” ar ierakstu veikšanu. Pa retam ir palikušas tukšas lapas vai arī ierakstīti tikai daži teikumi. Dažkārt esmu domājusi pārtraukt rakstīt savus, kā es saku, memoārus. Tas viss prasa laiku – pietāt, padomāt un tīri praktiski uzrakstīt galvenos dienas notikumus un pateicības Dievam. Tad vēl ciņa ar slinkumu... Bet laika gaitā sapratu, ka notikumu un īpašu brīžu, atbildētu lūgšanu, pārdomu un atziņu ir tik daudz, ka labāk tos pierakstīt. Kā zināms, mums ir teikts, lai neaizmirstam, kā Dievs mums ir palīdzējis līdz šim. Tas noder kā īpašs stiprinājums arī nākotnē. Problēma tā, ka es ļoti daudz ko ātri aizmirstu. Mūsdienu informācijas pārbagātībā daudzas lietas ātri vien “izbirst” no prāta laukā. Tad nu noder dienasgrāmatas rakstīšana. Tā ir mana grāmatvedība. Reizēm ir bijušas situācijas, kad ļoti noder iespēja atvērt, kā vīrs saka, manu arhīvu un paskatīties, kad un kur esam bijuši, kas piedzīvots. Galvenais zināt, kura gada plānotājs ir jāpaņem un jāpārskata.

Dažkārt domāju, kādēļ es vispār rakstu dienasgrāmatu. Kāda tam jēga? Vai tas ir Dieva prāts, ka turpinu rakstīt? Vai arī tas ir tikai mans “niķis” vai ieradums?

Problēma tā, ka mēs (arī es, protams) bieži vien daudzās Dieva dāvētās svētības uztveram kā pašas par sevi saprotamas un līdz ar to nepasakām Dievam pienākošos paldies. Bet Bībelē ir teikts: “Laba lieta ir Tam Kungam pateikties [...]” (Ps. 92:2a) Pienest pateicību Dievam un Viņu slavēt varam visādos veidos – dziedot, spēlējot kādu mūzikas instrumentu, pienesot īpašus ziedojumus, pateicoties mutiski viēnatnē vai lielā pulkā, rakstot dzeju, sludinot evaņģēliju utt. Bet, manuprāt, te labi iederas arī pateicību un liecību pierakstīšana. Galvenais ir pamanīt savā ikdienā arī it kā pavisam sīkās un niecīgās situācijās Dieva tuvumu un vadību, tad izbaudīt to un no sirds Viņam pateikties. Kam atmiņa neklībo, tas patur prātā visus īpašos notikumus un aizvien no jauna slavē Dievu par Viņa žēlastību un vadību savā ikdienā. Tā kā man daudz kas ātri piemirstas, jo klāt nāk atkal un atkal jauni notikumi un piedzīvojumi, tad es izvēlos tomēr pierakstīt, kā Dievs ir vadījis un dāvējis Savu žēlastību visādos dzīves pavērsienos.

Zinu, ka aizņemtība daudziem ir ikdienas būtiska sastāvdaļa. Bet kā būtu, ja katrs no mums kaut mazliet vairāk nekā līdz šim dzīves skrējienā tomēr pietātu, lai apdomātu, kas un kāds ir mūsu Dievs, cik mīlošs, pacietīgs, varens un žēlīgs? Dziediet, spēlējiet, zīmējiet, rakstiet Tam Kungam par godu! Viņš ir to pelnījis! No sirds ceru, ka jau nākamajā liecību grāmatā “Kurš liek ziedēt ābelēm?” savus piedzīvojumus un pateicības uzrakstīs arī tie, kas to vēl nekad iepriekš nav darījuši! Gluži kā mana mammīte, kura nu jau arī sāk pamanīt Dieva vadību savā dzīvē. Tiklīdz bija kādi īpaši notikumi, viņa teica, ka man būs tie jāpieraksta

jaunai liecību grāmatai. Tad atbildēju, ka tie ir viņas piedzīvojumi un jāraksta pašai. Man par pārsteigumu, mamma piekrita. Jau ir uzrakstīti un man pa pastu atsūtīti vairāki liecību stāsti. Drīzumā būs tie jāpārraksta datorrakstā. Ja mana mammiņa to dabūja gatavu savos 75 gados, tad vai arī jums nebūtu kaut viena pateicība, ko Dievam uzrakstīt?

Būtībā tās ir manas sarunas ar Dievu, pateicības, atzišanās kļūdās, pārdzīvojumos, konkrēti fakti par katru dienu un arī pašai savas pārdomas. Reizēm jau pienāk brīdis, kad atkal ļoti noder ikdienā pierakstītais. Tā tas ir arī ar liecību stāstu rakstīšanu grāmatai “Kurš liek ziedēt ābelēm?”. Pašai pirmajai liecību grāmatai es izmantoju kādus pateicību piedzīvojumus, ko jau iepriekš biju rakstījusi un izdrukājusi. Tad tikai vajadzēja atlasīt, kurus stāstīņus varētu nosūtīt liecību grāmatai, un tos piekariņģēt. Ar nākamajām liecību grāmatām bija tā – šķirstīju savu dienasgrāmatu un lūdzu Dievu, lai Viņš man atgādina tos piedzīvojumus, par kuriem Viņš gribētu, lai uzrakstu kādu liecību. Pārskatot dienasgrāmatas lappuses, apstājos pie spilgti iekrāsotiem datumiem. Tajās dienās, kad ir kādi īpaši piedzīvojumi, es datumu apvelku ar sevišķi krāsainu, labi pamanāmu marķieri. Arī atsevišķus teikumus citreiz iekrāsoju. Kad jāatrod tas būtiskais, kā Dievs ir palīdzējis grūtos brīžos, vadījis, stiprinājis, tad ir daudz vieglāk atrast tēmas, par kurām rakstīt liecību stāstus.



Daina Tūbele: Kurš no mums gan spētu sagādāt tik daudz siltuma, lai liktu uzdziedēt ābelēm? Kurš spētu atklāt tik daudz mīlestības, lai pietiktu katram gadījumam, kad tā kādam nepieciešama? Šajā grēka nosalušajā pasaulē, kurā ir krietni vairāk ņēmēju nekā to, kuri gatavi dot, neviens no cilvēkiem ar tādu uzdevumu galā netiktu. Tāpēc Dievs pats ir uzņēmies atbildību par to, lai katrā gadījumā, kad kāds virs zemes nopietni griežas pie Viņa pēc palīdzības, atbalsta un sirds siltuma, šis cilvēks palīdzību arī saņemtu.

Lai neaizmirstu, cilvēki pieraksta. Kautrīgākie raksta dienasgrāmatas, drosmīgākie raksta atklātāk. Es izvēlējos rakstīt šai grāmatai, domājot par to, ka varbūt kādam, kurš atrodas man līdzīgā situācijā, tas varētu palīdzēt. Pat tad, ja situācija būtu atšķirīga, lieta, kuru Dievs caur to grib iemācīt, varētu būt līdzīga, jo mēs visi tiekam veidoti līdzīgāki Jēzus raksturam. Šī veidošana notiek caur situācijām, kurās ne vienmēr uzreiz izdodas saskatīt to, kā gan tas man varētu nākt par labu (Rom. 8:28, 29).

Domāju, ka tas pagodina Dievu, ja daru zināmu citiem to, ko Viņš man labu darījis. Tas izgaismo Viņa dzīslīdzīgo un pretimnākošo raksturu, kā tas atklājas tieši man vispiemērotākā veidā un manā dzīves situācijā. Pēterim vajadzēja pilnu laivu ar zivīm, lai viņa sirds izkustu. Mums katram ir kas savs un svarīgs, caur ko Jēzus atrod pieeju mūsu sirdij. Dažkārt tās ir lielas un nozīmīgas lietas. Citreiz, no malas skatoties, – sīkumi. Bet Jēzus uz



mums neskatās no malas. Viņš precīzi pārzina to, kas katram no mums šķiet svarīgs. Nekas, kas saistīts ar mūsu mieru, nav par mazu, lai Viņš to atstātu neievērotu.

Grāmatu veidojošie stāsti ir gan par mazām, gan par vislielākajām lietām. Tos lasot, es iepazīnu savas Latvijas adventistu māsas un brāļus ne tikai pēc sejas, bet arī pēc dvēseles. Domāju, ka kopēju grāmatu rakstīšana arī tuvina mūs citu citam – gan kā kopīgs darbs, gan kā līdzdalot par kopīgiem kļuvušie piedzīvojumi.

Labi ir tas, ka grāmatas uzrakstītas dzīvu, reālu stāstu formā. Stāsti nav vajadzīgi tikai bērniem un cilvēkiem, kuriem ir pie dziļi garīgām lietām nepieradis prāts. Jebkura cilvēka prāts ir tā veidots, ka tieši stāsta formā pasniegta informācija to uzrunā visspilgtāk. Tā ne tikai pieskaras intelektuāli, bet aizdedzina ilgas piedzīvot ko līdzīgu. Šī iemesla dēļ Bībelē Dievs stāsta tik daudz stāstu.

Atrodoties darba vietā vai starp kaimiņiem, ne vienmēr izdodas izveidot ar cilvēkiem tik ciešas attiecības, lai runātu no sirds uz sirdi par tiem saviem dziļākajiem piedzīvojumiem, kas ar ticību Dievam saistīti. Tomēr gribas atrast veidu, kā vislabāk līdzdalīt ticības piedzīvojumus, lai arī citus iedrošinātu uzticēt savas problēmas un nastas Dievam, lai “iekārdinātu” ar ticības dzīves skaistākajām lappusēm. Šādos gadījumos vairākkārt esmu izmantojusi grāmatas “Kurš liek ziedēt ābelēm?”.

Esmu tās dāvinājusi darba biedrenēm dzimšanas dienā.



Piemērots laiks grāmatas dāvināšanai ir arī cilvēka aiziešana pensijā, pie reizes izsakot sirsnīgu pateicību par konkrētām labām lietām, kas kopā piedzīvotas. Ja vēl piebilstu, ka arī pati esmu grāmatā kādas lapas rakstījusi, zinu, ka tā noteikti tiks atvērta. Reiz, vēloties iepriecināt pazīstamu elektriķa sievu pēc elektriķa pakalpojumu veikšanas, atdāvināju savu pēdējo otro sējumu – to ar brīnišķīgajām Ingridas Markusas dzejām. Varu teikt tikai, ka Dievs mani tukšām rokām neatstāja. Kāda draudzes māsiņa ar mani padalījās tā, ka jau vakarā man bija grāmatas otrais sējums priekš kāda īpaša gadījuma – vienas ļoti sirsnīgas kolēģītes aiziešanas no mūsu kopējās darba vietas.

Arī pati esmu saņēmusi stiprinājumu grūtā dzīves brīdī, caur grāmatas lappusēm atsaucot atmiņā, kā tad isti bija tad, kad Dievs bija tuvu.

Kad ziemas aukstumā raugāties koku kailajos zaros, tikai retais aiz tiem ticības acīm ierauga dziļi pulsējošu dzīvību un gaidāmo pavasari. Jābūt īpašam skatījumam, lai līdzcilvēkos saskatītu to, kā viņi uzziedētu, ja pilnībā atvērtu savu sirdi Dieva sirds siltumam. Jēzum bija tieši tāds skatījums. Ar to Viņš pamodināja ticību cilvēkos, kuri bija zaudējuši ticību paši sev.

Atmiņā ataust mācītāja Ērika Galenieka vārdi: “Tu sasilsti, kad Dievs kaut ko dara Tavā labā, Tevī vai caur Tevi.” Tādos brīžos mēs pienākam Jēzum tik tuvu, ka Viņa sirds siltums atkausē arī mūsu sirdi.



Dievs cilvēku labā darbojas nepārtraukti. Lai sasiltu, svarīgi ir to PAMANĪT un aiz visa saņemtā neatstāt neievērotu DEVĒJA LABO SIRDĪ. Katra grāmata savā veidā ir Dieva labās sirds pamanīšana un līdzdalīšana.

Antra Galiņa: *Un Viņš tiem sacīja: “Eita pa visu pasauli un pasludiniet evaņģēliju visai radībai.” (Marka 16:15)*

Šī ir brīnišķīga iespēja katram piedalīties darbā, ko Kungs mums ir uzticējis. Kas gan vēl labāk kā mūsu liecības var atklāt cilvēkiem Dieva darbus un vadību? Tādēļ gribu sākt ar aicinājumu, sevišķi tiem, kuri vēl nav pievienojušies šim svētigajam darbam. Rakstiet liecības un dalieties savā pieredzē ar citiem! Varbūt tava liecība kādam tiks pacelt skatu augšup un, ja ne ieraudzīt, tad vismaz nojaust milzīgās iespējas, kas ir gan paredzētas katram, bet ne katrs par tām zina. Varbūt tā stiprinās kādu nogurušu un gandrīz jau padevušos celinieku. Varbūt kādu iepriecinās, uzrunās, tiks padomāt, sniegs padomu. Varbūt stāsts par tavu veiksmīgo operāciju iedrošinās to, kam tieši tāda vēl priekšā.

Reiz aizsūtīju liecību vienai no grāmatām, bet pēc tam to nožēloju. Likās, kāpēc vajadzēja rakstīt par slimību, turklāt nepavisam ne dramatiski. Tikmēr liecība jau bija nodrukāta. Pēc vairākiem mēnešiem man piezvanīja sieviete, kura bija saskārusies ar līdzīgu problēmu un kuru bija ieinteresējusi mana pieredze. Bet es pati gandrīz gribēju palūgt šo liecību nepublicēt, tikai nepaguvu. Tāpat Dieva Garam bija taisnība, kad tiku mudināta to uzrakstīt un aizsūtīt publicēšanai. Mums reizēm šķiet, ka neesam jau nekādi ticības varoņi, ka mazās lietas mūsu dzīvē nevienam nevar interesēt. Tomēr Bībele ir pilna ar liecībām par parastiem cilvēkiem, kuri nebija ticības varoņi. Samariete pie akas, muitnieks Caķejs, uzticīgais Jonatāns, slimās meitenes māte sirofeniķiete, nabaga atraitne ar divu artavu ziedojumu un daudzi, daudzi citi. Vairums no šiem cilvēkiem būtu pārsteigti, uzzinot, ka viņu stāsts saglabāts Svēto Rakstu kanonā līdz pasaules galam.

Nē, mēs nepretendējam, ka mūsu liecības paliks šādā statusā. Tas

arī nav vajadzīgs. Tomēr ir labi un pareizi būt Dieva darbarīkiem un paklausīt Svētā Gara balsij, kad Viņš mūs uzrunā. Mans tētis arī nedomāja, ka viņa vārdi kļūs par liecību grāmatu sērijas moto, kad viņš reiz man bērnībā, sarunā par Dievu, jautāja: “Kurš tad tās ābeles uzziedina?” Tā bija viņa tā brīža liecība, un tas kļuva par manas pirmās uzrakstītās liecības daļu.

Esmu rakstījusi katru reizi jau kopš pašas pirmās liecību grāmatas izdošanas. Praktiski katrā grāmatā manas mīļākās, visuzrunājošākās liecības bijušas mūsu un brāļu liecības par cīņu ar ļaunu slimību, par bērniem, par piedzīvoto ceļojumos, par ticības drosmi. Skaistas ir bērnu liecības, spārnota – garīgā dzeja. Lasīju tās visas, smējos un raudāju, un tās sasildīja manu sirdi, kad tai ļoti sala. Tāpēc dalīsimies ar liecībām! Tās var būt bāka, kuras gaismā parāda kuģim isto ceļu. Tās var būt atbalsts lūgšanā pret debesīm paceltām rokām, kad tās sāk pagurt. Tās var būt silta liesma nosalušai dvēselei. Katra pieredze ir unikāla. Ja nepadalīsieties ar to, cits to izdarīt nevarēs, vismaz ne tik personīgi. Rakstiet, lai kādā pasaules daļiņā Dieva darbi tiek pasludināti! Jo tas nav mūsu, bet Kunga godam.

Irēna no Madonas: Cik brīnišķīga grāmata! Pirmkārt, viegli lasāma. Jebkurā brīdī var paņemt, izlasīt kādu no stāstiem, un neviens no tiem neatstāj vienaldzīgu – tie uzrunā un rada pārdomas. Cik dažādas ainas atklātas no reālām dzīves situācijām, un to galvenais Varonis ir Dievs! Dievs ir klāt katram cilvēkbērnam un katrai salauztai sirdij. Viņš uzklauša katru sirdsskaidru lūgšanu, Viņš dod vairāk, nekā mēs spējam lūgt. Šī grāmata būtu jālasa vairāk tiem, kas vēl Dievu nepazīst. Tā var uzrunāt un mainīt uzskatus.

Aina no Madonas: Man kā daudz bērnu mammai patīk grāmata “Kurš liek ziedēt ābelēm?”, jo varu pie tās pieskriet, izlasot kaut vienu stāstu. Tas ir mans laiks, kurā Dievs stiprina ticību.

Sagatavoja Mārīte Lipska.



MAZA ZĒNA SKATS UZ MISIJU

Dēla atmiņas, Veltu Čerņevsku pieminot

“Ienākot pasaulē cilvēkam, ienāk svētības un, aizejot cilvēkam, aiziet svētības,” parasti nopūšoties teica Velta, kad saņēma ziņu par kāda cilvēka nāvi. Tagad nu to var attiecināt uz viņu pašu.

Katrs cilvēks ir unikāls, brīnišķīgi radīts un neaizvietojams. Sekojot Dievam un atļaujot Viņam darboties dzīvē, unikālas svētības saņem gan katrs, kas ir līdzās, gan paši šo svētību kanāli. Ja sekojam Dievam, Viņš caur gadu nastu un piedzīvojumiem veido mūsu raksturu pēc Sava tēla un līdzības. Noslēdzot dzīvi, uz šādiem cilvēkiem var attiecināt tekstu no Atkl. 14:13 – “Svētīgi mirušie, kas mirst iekš Tā Kunga [...] lai tie atdusas no savām pūlēm, jo viņu darbi tos pavada.”

Apņemšanās kalpot Dievam, sekot Viņa norādījumiem, tos praktizējot savā dzīvē, un izplatīt vēsti par Kristus nākšanu Veltai, šķiet, sākotnēji bija aizgūta no ticīgiem vecākiem un nobrieda, piedzīvojot Dieva vadību skolas un agrīnās dzīves gaitās. Vēlāk šī misija bija daudz kas vairāk nekā tikai statuss – būt sludinātāja sievai – un draudzes pienākumi. Tā bija aktīva, piesātināta dzīve, daudzreiz pat upurējot stundas, ko vajadzēja veltīt atpūtai.

Virspusēji raugoties, Veltas dzīve pārsvarā pagāja, pildot ikdienišķus pienākumus, kuriem šķietami nav nekāda sakara ar ticību Dievam un sevišķo skatījumu uz pasauli un dzīvi caur Bībeles prizmu. Tas, kas palika neredzams nelabvēliem un tikai nojaušams līdzgaitniekiem, bija nodoms un iemesls aiz šīs nogurdinošās un varbūt vienmuļās ikdienas – palīdzēt līdzcilvēkiem

ieraudzīt ko vairāk nekā pelēko pasauli ap tiem, ieraudzīt lielo cīņu, kas notiek ap mums, un saskatīt šauro, ērkšķaino ceļu, kas ir apspīdēts ar gaismu no Debesīm un paver mūžīgo nākotni un neierobežotas iespējas.

Ģimenes dzīves filozofiju labi raksturo Veltas vīra Edgara atbilde uz kādu provokatīvu jautājumu, kas tika uzdots kādā no sanāksmēm: “Vai Kristus sekotāji drīkst spēlēt dažādas spēles?” Uz to bez liekiem aplinkiem nāca atbilde: “Nu, kad evaņģēlijs būs pasludināts katram cilvēkam, kad pagurušie iedrošināti, slimie apkopti un badu cietošie pabaroti, tad droši var spēlēt spēles.”

Lai šo misiju izpildītu, Veltai nebija vajadzīga ordinācija, teoloģiskā izglītība vai publikā darba pieredze, pietika ar uzticību Dievam, nesavtību un gatavību kalpot, nesagaidot pateicību un uzslavas par paveikto no cilvēkiem, bet vairāk Dieva novērtējumu: “[...] labi, tu godīgais un uzticīgais kalps.” (Mt. 25:21)



Ar pirmskolas un sākumskolas puikas acīm 70. gadu beigās un 80. gados šī misija ģimenē izskatījās kaut kā tā.

Ir agrs rīts priekš manis, kādi 7 vai 8, un pa maniem matiem bužinās tēva roka. Dzirdu viņa balsi: “Laiks celties, nokavēsi skolu!” Mamma vairs nav mājās, jo viņa, kā jau katru darba dienu, ar vilcienu, kas atiet no stacijas sešos, ir aizbraukusi uz Rīgu strādāt. Viņai jāatstāj mājas tik agri, jo ar vilcienu jābrauc stunda un tad vēl no stacijas uz Vecrīgu jādodas kājām, kur viņa strādās līdz pieciem.

“Interesanti, kad mamma gul?” es nodomāju, jo vakarā, kad aizmigu, dzirdēju viņu rosāties par virtuvi, un tā tas ir katru dienu.

Vēl samiegojies nonāku virtuvē, kur uz gāzes pīts stāv segā ietīts katliņš ar auzu pārslu putru. Paceļot vāku, no tā noplūdēns, un putra jau padzisusi, kaut gan satīta jo silti. Tas nozīmē, ka mamma jau sen ir atstājusi māju.

Soļoju uz skolu viens pāris kilometrus, mamma it kā netrūkst, jo visi bērni iet vieni, arī viņu vecāki jau ir aizgājuši uz darbu vai iziet no mājām kopā ar bērniem. Īsti nezinu, kāpēc mammai jābrauc tik tālu, ja manu skolas biedru vecāki strādā tepat ciemā. Nojaušu tikai vienu – lai gan tētis daudz runā uz cilvēkiem un bieži tiekas ar cilvēkiem, viņam tas ir jādara, bet par to daudz nemaksā, jo mamma ir tā, kas pērk man visu, ko vajag skolai. Novēroju, ka arī tētis šad un tad zīmē skaistus burtus, ko ved uz Rīgu un saņem kādu maksu par to. Tikai, kad paaugos, uzzinu, ka viņš ir arī māksliniecisks noformētājs namu pārvaldē uz nepilnu slodzi. Jau pavisam vēlāk uzzinu, ka tas bija vajadzīgs ne tikai iztikai, bet arī, lai būtu mazāks spiediens no varas iestādēm.

Skola kā vienmēr garlaicīga, bet starpbrīžos skolasbiedri šad un tad izsaka nievājošus komentārus, jo sestdienās uz skolu neeju. Nepiedalos arī skolas kopgaldā pusdienās, jo tur ēd gaļu un dažādas nešķīstas lietas. Pusdienlaikā esmu viens tukšos koridoros un ēdu manā somā no rīta mammaš ielikto. Atšķirību cenšos kompensēt ar bravūrību un līdzināšanos citiem, lai pierādītu, ka esmu kā visi, un panāktu pieņemšanu. Tas nu nav īsti kristīgs piemērs, par ko tanī vecumā pat nedomāju. Mamma to nojauš un pārdzīvo, man nezinot, stāsta savu sāpi Dievam un lūdz padomu.

Beidzot skola ir cauri, un kopā ar draugiem, citam citu pavadot, kā arī iegriežoties rotaļlietu veikalā kā muzejā, nesteidzīgi dodos mājās. Nav jau kur īpaši steigties. Zinu, ka mammaš vēl nav mājās un ka tētis droši vien aizbraucis uz kādu tikšanos vai arī aizņemts citos pienākumos. Ja arī viņš būs mājās, tad visticamāk sēdēs pie galda un pildspalvu rokā, iedziļinājies grāmatās, kaut ko pētīs.

Tiekot mājās, mans galvenais uzdevums ir nomest somu un pārģērbties, lai dotos interesantajā pasaulē ap māju. Uz ēšanu prāts daudz nenesas, bet šad tad mamma sagatavojusi kādu uzsildāmu ēdienu. Manu nodomu trajektoriju pārtrauc tantes balss. Viņa ir jau stipri gados un ar vārgu veselību, aptaujājas, kā gāja.

Uzskatīju to par pašsaprotamu, ka vecāmāte, vēlāk tante un tad vēl

kāda ļoti ticīga tante, kam nebija kur palikt, dzīvoja pie mums. Nepievērsu uzmanību skaitam, jo zināju, ka viņas parasti pie mums dzīvoja līdz nomira. Visām kopējās pazīmes bija: ticība, vientulība un nabadzība. Pēdējais laika posms vairumam bija uz gultas, tad mammaš jau tā aizņemta ikdienu kļuva vēl aizņemtāka, jo pa darba laiku bija jāsavzvana ārsti un jāsadabū zāles, bet vakars pagāja, apkopjot veco cilvēku. Nedzirdēju neapmierinātību vai nopūtas, to darot. Tikai šad un tad dzirdēju vecākus norūpējušos sarunājamies, ko lai dara un kā labāk šinī situācijā rīkoties.

Lai gan slimoju reti, bet tad, kad kādreiz saslimu, jutos kā slimnīcā, jo vecāki, es ar māsu un vecāmāte sākotnēji dzīvojām otrā stāvā divās istabās un virtuvē, kur virtuve un viena istaba bija caurstaigājama. Atskatoties uz šo laiku, tagad apbrīnoju, kādai vajadzēja būt misijas sajūtai, lai to visu uzņemtos un paveiktu šādos apstākļos.

Vēlāk, kad mājās atbrīvojās vēl viena istaba, tā kļuva par tēva darbistabu, kur krājās grāmatas un kur viņš atrada klusu stūrīti, lai nodotos studijām, lūgšanām un gatavotos dažādām uzrunām.

Ticis vaļā no tantes jautājumiem un, cerams, izvairījies no tēva atgādinājumiem par skolas mājasdarbu pildīšanu vai kādiem mājas pienākumiem, devos plašajā pagalmā, kur viss bija sadalīts starp mājas īrniekiem – sākot no šķūnīšiem, kuros katrs glabāja malku, līdz zemes gabaliņiem, kur katram bija dārziņš un kāds augļu kociņš.

Zem mums dzīvoja izbījis šoferis – vīrs ar krunkainu seju, zemu balsi un kupri mugurā. Viņa seja šķita tumša. Nez, vai no tumšās istabas, kurā nekad nebiju bijis, vai no bieži mutē vidošā smēķa dūmiem. Zinu tikai to, ka mamma teica, lai esmu uzmanīgs, kad ceļu ko smagu, un nesastiepu muguru, jo var palikt kā Blauva onkulis. Viņš savu kupri bija dabūjis agrā jaunībā, smagi strādājot. Nezinu, vai vecāki runāja ar viņu par Dievu, bet šķita, ka attiecības ar šo vīru bija labas. Tikai dažas reizes tirpas pārskrēja man pār muguru gadījumos, kad es mājās uzņēmu ātrumu vai ar lielu blīkšķi izlēcu no gultas un kad no apakšstāva

atskanēja “tuk, tuk, tuk”, tad mamma, dziļdomīgi uz mani paskatījusies, pielika pie mutes rādītājpirkstu.

Aiz sienas dzīvoja tante, kuru par garīgām tēmām nedzirdēju runājam, bet pret mani viņa izturējās laipni un neitrāli, un es ar viņu daudz nesaskāros, cik nu vienīgi mūsu ģimenei ar viņu bija jādala kopējā sausā otrā stāva tualete.

Pati galvenā persona mājā bija vientuļa sieviete, pensionēta pastniece, dievbijīgs cilvēks, kurai piederēja māja un kura dzīvoja vienā istabiņā pirmajā stāvā. Kad negāju vēl skolā un biju palicis mājās viens, viņa ņēma mani savā istabiņā, runājās par šo un to un lasīja priekšā “Robinsonu Krūzo”. Tikai vēlāk, kad pēc gadiem paņēmu šo grāmatu rokās, ieraudzīju, ka tā ir vācu valodā. Acīmredzot mājas saimniecei bija perfekta vācu valodas zināšanas. Nezinu, vai vecāki par to zināja un, ja zināja, kā to uztvēra, jo zinu, ka viņi atturīgi izturējās pret daīlliteratūru vai romāniem.

Izejot pagalmā, man bija skaidrs, ka taisnākais ceļš pie kaimiņu bērniem ir gar Blauva onkuļa logiem – pāri sētai. Bet es arī sapratu, ka ātrumam, skrejot gar logiem, jābūt maksimālam, jo, ja čamāšos, atvērsies logs, no tā parādīsies roka ar kaķeni, un cemme vai akmens aizsvilps gar ausīm, cerams, neatsitoties pret manu muguru.

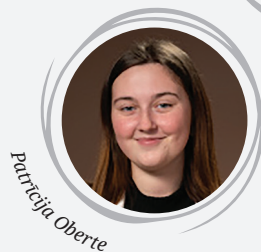
Dažkārt, kad vecāku nebija mājās un spēļu laukums pārcēlās uz mūsu pagalmu, skraidīšana gar logiem kļuva par adrenalīna avotu, kas parasti kulminēja ar augstāko eiforiju, kad Blauva onkulis ar pletni rokā parādījās mājas durvīs.

Kad sēta bija šķērsota veiksmīgi, varēja aizmirst mācību mokas un pienākumus un izpētīt tuvējos mežus, zāģētavu, kā arī spēlēt ar draugiem spēles. Vēlāk atskatoties, varu tikai iedomāties, kas notika mammaš sirdī un cik daudz eņģeļu viņa bija no Dieva izprasījusi, lai mani apsargātu. Atceroties savus puikas gadu piedzīvojumus, man kā vecākam sirds pamirtu, ja es redzētu savu bērnu šādā situācijā.

*Atis Čerņevskis
(Turpinājums jūnija numurā.)*

JAUNIEŠU DIENA CĒSĪS

Elvīra Grakoviča,
AV Jauniešu lappusītes
veidotāja



Jauniešu dienā vēlējāmies, lai jaunieši savā starpā vairāk sadraudzētos un šo dienu pavadītu kopā, tieši tāpēc 16. martā Cēsu draudzes telpas piepildīja jaunieši no dažādām Vidzemes pilsētām – Cēsīm, Smiltenes, Siguldas, Valmieras un arī Rīgas.

Bijām uzaicinājuši viesi no Valmieras, mācītāju Tālivaldi Vilni. Viņš mūsu draudzē norunāja svētrunu dievkalpojuma otrajā daļā, kuru arī vadījām mēs, jaunieši. Dievkalpojuma atkārtojumu iespējams noskatīties *YouTube* kanālā *SDA Cēsis*.

Pēc dievkalpojuma Cēsu draudzes jauniešiem kopā ar Tālivaldi bija iespēja pavadīt laiku pie ļoti gardām pusdienām un interesantām sarunām.

Šis jauniešu pēcpusdienas nosaukumu bijām izvēlējušies “Laiks darboties”, lai jauniešus iedvesmotu sākt vairāk kalpot. Pirms Tālivalža uzrunas bija arī neliela sadraudzības spēle, kur visi klātesošie tika sadalīti komandīnās un katrai komandai tika iedoti vārdi un pieturzīmes. Komandas uzdevums bija salikt tur paslēpto Psalmu, visām komandām tas izdevās diezgan veiksmīgi.



Pēc aktivitātes tika dots vārds Tālivaldim. Tālivalža uzrunas laikā dažādās aktivitātēs tika iesaistīti arī visi jaunieši – gan diskusijās pie galdiņiem, gan arī aktivitātēs, ejot sasveicināties citam ar citu, kā arī cenšoties iekustināt savu atmiņu vienas spēles laikā.

Tālivaldis savā uzrunā mums vairāk stāstīja, kā darboties ar savām emocijām un kā labāk veidot attiecības ar līdzcilvēkiem un nākotnes vai jau esošajām otrajām pusītēm.

Pasākuma noslēgumā visus gaidīja ļoti gardiem ēdieniem klāts galds, kur

bija ne tikai sālās lietas, bet arī ļoti garšīga kūka (skat. foto!).

Pirms visi devās prom, uzņēmām kopbildi, kuru var šeit apskatīt, un atmiņām izveidojām kanvu, ko pielikt pie sienas mūsu jauniešu telpā.

Paldies ikvienam, kas uz šo pasākumu atbrauca!

Varam teikt, ka vēlamies atsākt Vidzemes jauniešu sadraudzības pēcpusdienas, tāpēc ikviens būs mīļi gaidīts jau nākamajā Vidzemes jauniešu pasākumā jūnija sākumā! Gribu teikt, ka būs interesanti, jo dosimies iepazīt Cēsis.



MAIJA SVĒTKU RECEPTE NO JAUNIEŠIEM

KRĒMKŪKA

Sastāvdaļas

400 ml Indijas riekstu
200 ml ūdens
400 ml kokosriekstu piena (tā ir viena bundžiņa)
Šķipsniņa sāls
Mazliet citrona miziņas (tikai plāna dzeltenā virskārta)
500 ml ābolu biezeņa (bez cukura savārti āboli) / ogas
Saldinātājs (Izvēlieties pēc saviem ieskatiem un iespējām. Šoreiz izmantoju 5 ēdamkarotes ar kaudzi tumšo *Muscovado* cukuru (nebalināts cukurs))
3 tējkarotes agara pulvera
200 ml ūdens

Pagatavošana

Indijas riekstus aplej ar karstu ūdeni un ļauj uzbriest 30 min., tad noskalo karstā ūdenī. (Var arī likt mērcēties aukstā ūdenī uz nakti vai vismaz 6 h.)
No sākuma sablendē izmērcētos Indijas riekstus kopā ar 200 ml ūdens un ābolu biezeni. Jāveidojas ļoti krēmīgai masai. Pēc tam pievieno kokosriekstu pienu un šķipsniņu sāls, citrona miziņu un saldinātāju. Visu labi sablendē. Vajadzētu iegūt 1300 ml krēmīgas masas.

Lai masa sacietētu, izmanto agara pulveri. Mazā katlīnā lej 200 ml ūdens, ieliek 3 tējkarotes (bez kaudzes) agara pulvera un maisot uzvāra. Kad sāk vārīties, turpina vārīt 1–2 min. Izveidojas ķepīga masa, kas smaržo pēc jūras aļģēm. Tad šo lipīgo masu pievieno sablendētajai masai blendera krūzē un vēlreiz visu uzbrīdi blendē.

Masu lej formā un dekorē pēc saviem ieskatiem. Ievieto ledusskapī uz vismaz 1h, lai sacietē.

✓ Ābolu biezeņa vietā var izmantot saldētas ogas – ja skābas, tad jāliek mazāk par 500 ml.
✓ Agara pulverim attiecība ir 1 tējkarote uz 500 ml masas.
✓ Krēmkūkas masu var liet uz kūkas pamatnes (skat. nākamo recepti).

KŪKAS PAMATNE (BEZ CEPŠANAS)

Sastāvdaļas

2 saujas dateļu
2 ēd. k. karoba pulvera
2 ēd. k. kokosriekstu eļļas
2 saujas sagrieztu mandeļu
2 ēd. k.+ samaltu linsēklu, lai pietiekami sabiezētu
400 ml kokosriekstu piena (tā ir viena bundžiņa)
Šķipsniņa sāls
Mazliet citrona miziņas (tikai plāna dzeltenā virskārta)
500 ml ābolu biezeņa (bez cukura savārti āboli) / ogas
Saldinātājs (izvēlieties pēc saviem ieskatiem un iespējām. Šoreiz izmantoju 5 ēdamkarotes ar kaudzi tumšo *Muscovado* cukuru (nebalināts cukurs))
3 tējkarotes agara pulvera
200 ml ūdens

Pagatavošana

Dateles aplej ar karstu ūdeni un atstāj uz 30 min. (Var arī likt mērcēties aukstā ūdenī uz nakti vai vismaz 6 h.)
Sablendē dateles.
Pievieno karoba pulveri un kokosriekstu eļļu, sablendē.
Pievieno sagrieztās mandeles un samaltās linsēklas (samaltas kafijas dzirnaviņās), blendē. Masai jābūt diezgan ķepīgai, ne mīkstai.

Ja ļoti mīksta, var pievienot vēl linsēklas, der arī čia sēklas. Ja masa pārāk mīksta, var ielikt ledusskapī uz kādām 15 min. (kamēr gatavo pildījumu jeb krēmkūku), lai sacietē.
Kūkas formu ietauko (ar kokosriekstu vai kādu citu eļļu), apakšā ieklāj cepamo papīru, masu izkārtu kūkas apakšā.

Lej pāri krēmkūku (skat. iepriekšējo recepti).

KŪKAS PAMATNE/ CEPUMI U. C.

Šo mīklu var izmantot kā pamatni kūkai, pīrāgam, arī vienkārši kā cepumus – “*salmiņus*”, klāt pievienojot vēlamās garšvielas, saldīnātājus u. c.

Sastāvdaļas

2 krūzes speltas miltu (pilngraudu vai parasto)
½ krūzes ūdens
½ krūzes eļļas (nedaudz mazāk par ½)
Nedaudz sāls
Garšvielas/ saldīnātāji u. c. pēc izvēles

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas sajauc un mīca. Rullē vajadzīgajās formās: var izklāt kūkai apakšā un arī maliņās, pildīt ar dažādiem pildījumiem: āboliem/ svaigās krēmkūkas pildījumu u. c.

Cep kopā ar pildījumu tik, cik pildījumam nepieciešams. Ja vajadzīgs pilnīgi izcept, cep, līdz ir brūna mīkla – ap 12–18 minūtes.

Par svētku noskaņojumu parūpējās
Emīlija Trubeckaja

MUTES DOBUMS UN VISPĀRĒJĀ VESELĪBA: VAI TĀS IR CIEŠI SAISTĪTAS?



Saikne starp mutes dobumu un vispārējo veselību nav simboliska, tā ir fiziska. Tādi apgalvojumi kā “jums nevar būt laba vispārējā veselība bez labas mutes veselības” un “mutes dobums ir logs uz vispārējo veselību” tagad tiek uzskatīti par acīmredzamiem. Mutes dobums var daudz pastāstīt par to, kas notiek cilvēka organismā.

Mutes dobums piedalās vitāli svarīgās fizioloģiskās funkcijās, tādās kā runa, košļāšana, rīšana un sākotnējās gremošanas funkcijas. Mute spēlē ļoti nozīmīgu lomu psiholoģiskajā identitātē. Veselīgs mutes dobums var palīdzēt uzlabot pašapziņu, jo veseli zobi un smaganas veido skaistu smaides.

Saskaņā ar *National Institutes of Health* datiem vairāk nekā 90 % no visām izplatītākajām slimībām ir simptomi mutes dobumā.

Neārstēts zobu kariess (zobu bojājums) pastāvīgajos zobos, iespējams, ir visizplatītākā infekcijas slimība visā cilvēcē (saskaņā ar *Global Burden of Disease 2019*).

PVO globālajā mutes veselības stāvokļa ziņojumā (2022. gads) lēsts, ka mutes dobuma slimības skar gandrīz 3,5 miljardus cilvēku visā pasaulē un ka 3 no 4 skartajiem cilvēkiem dzīvo valstīs ar vidējiem ienākumiem. Pasaulē aptuveni 2 miljardi cilvēku cieš no pastāvīgo zobu kariesa, un 514 miljoni bērnu cieš no piena zobu kariesa.

Lielākā daļa mutes veselības stāvokļu ir novēršami, un tos var

ārstēt agrīnā stadijā. Lielākā daļa saslimšanas gadījumu ir zobu kariess un periodonta slimības (periodonts ir zoba balstaudi – alveolārais kauls, smaganas, saknes cements, periodonta saites).

Mutes dobuma slimības, lai gan lielākoties ir novēršamas, daudzu valstu veselības aprūpes sistēmai rada lielu slogu un skar cilvēkus visa mūža garumā, izraisot sāpes, diskomfortu, izkropļojumus un pat nāvi.

VAI PASTĀV TIEŠA CĒĻONSAKARĪBA STARP MUTES DOBUMA UN VISPĀRĒJO VESELĪBAS STĀVOKLI, VAI ARĪ TĀ IR TIKAI SAKRITĪBA?

Šīs cēloņsakarības var salīdzināt ar divvirzienu ceļu: slikts mutes dobuma stāvoklis var būt noteicošais faktors sistēmisku saslimšanu attīstībā, un otrādi – sistēmiskās saslimšanas var izpausties mutes dobumā, izraisot vai pastiprinot dažādas mutes dobuma saslimšanas.

Mute ir gan vārti uz ķermeni, gan ideāla vide baktēriju attīstībai. Mutes mikrobiomu veido ap 2000 baktēriju, vīrusu, sēņu un citu mikroorganismu sugu (*Sampaio-Maia et.al.2016*). Lielākā daļa no tām ir nekaitīgas vai vismaz labi kontrolētas ar ķermeņa dabiskajām aizsargfunkcijām – ja vien tiek ievērota laba mutes dobuma higiēna un ikdienā tiek uzņemts sabalansēts uzturs. Bet, ja tas netiek ievērots, baktērijas var vairoties, iekļūt asinsritē un izplatīties uz citām

ķermeņa daļām, kur tām nevajadzētu nokļūt.

Ir aprēķināts, ka vairāk nekā 100 sistēmiskām slimībām un vairāk nekā 500 medikamentiem ir izpausmes mutes dobumā. Neskatoties uz to, mutes dobuma saistība un ietekme uz sistēmiskiem stāvokļiem vēl nav pietiekami aktualizēta.

Saskaņā ar pētījumiem **baktēriju izraisīti iekaisumi mutes dobumā var veicināt vairākus nopietnus veselības stāvokļus:**

Endokardīts. Tas ir sirds kambaru vai vārstu iekšējā apvalka (endokarda) iekaisums. Infekcija endokardā var rasties, ja baktērijas no mutes dobuma izplatās caur jūsu asinsriti uz pieminētajām vietām sirdī.

Sirds un asinsvadu slimības. Sirds un asinsvadu saslimšanu saikne ar mutes dobuma veselību ir visvairāk pētītā attiecība. Veiktajos pētījumos ir novērots, ka pacientiem, kuriem ir aterosklerotiskas (asinsvadu sašaurināšanās) izmaiņas asinsvados, ir sliktāks mutes dobuma stāvoklis. Pieaugošais pierādījumu kopums liecina, ka gingivīta un periodontīta (gan margināla, gan apikāla) radītais iekaisums mutes dobumā gala rezultātā izraisa iekaisumu sirds asinsvadu sistēmā. Patogēno mikroorganismu iekļūšana un īslaicīga uzturēšanās asinīs aktivizē organismā iekaisuma reakcijas. Turklāt mutes dobuma saslimšanu izraisītas bakterēmijas epizožu laikā patogēnā mikroflora

var izraisīt trombocītu agregāciju un, iespējams, trombu veidošanos.

Grūtniecības un dzemdību komplikācijas. Grūtniecība ir lielu pārmaiņu laiks sievietes ķermenī, un izmaiņas ķermenī ietekmē arī mutes dobumu. Ir pierādījumi, ka mutes dobuma saslimšanas var negatīvi ietekmēt grūtniecības norisi un iznākumu (palielinās preeklampsijas risks, samazināts jaundzimušā svars, nedzīvi dzimuši bērni un spontāno abortu biežums). Priekšlaicīgi dzimuši bērni ar mazu svaru, iespējams, ir vislabāk izpētītā dzemdniecības komplikācija saistībā ar periodontītu. Periodontīta slimības klātbūtne mātei rada 7,5 reizes lielāku šīs komplikācijas risku. Grūtniecības laikā notiekošās smaganu izmaiņas ir saistītas ar estrogēna un progesterona līmeņa izmaiņām. Šīs hormonālās izmaiņas visizteiktākās ir starp otro un astoto grūtniecības mēnesi, un smaganu izmaiņas sakrīt ar šo periodu. Hormoni izraisa kapilāru paplašināšanos, kas izraisa smaganu hipertrofiju (tūskainību) un iekaisumu. Notiek mutes mikrofloras izmaiņas, tostarp palielinās anaerobo baktēriju daudzums. Šīs baktērijas ierosina iekaisuma procesu, kam ir sistēmiska ietekme. Šī attālā mutes infekcija izraisa iekaisuma procesu, kas līdzīgs bakteriālajam vaginītam, kā rezultātā rodas miometrija (dzemdes sienas muskuļslāņa) kontrakcijas un priekšlaicīgas dzemdības.

Diabēts var būt īpaši problemātisks, izraisot apburto loku, kuru ir grūti kontrolēt. Cukura diabēts ir slimība ar traucētu glikēmijas kontroli, ko izraisa insulīna ražošanas trūkums (1. tips) vai sistēmiska insulīna rezistence (2. tips). Saikne starp diabētu un periodontītu ir patiesi divvirzienu, jo ir labi pierādīts, ka hiperglikēmija negatīvi ietekmē mutes veselību un smags periodontīts var negatīvi ietekmēt glikēmijas kontroli.

Indivīdiem ar cukura diabētu ir vismaz 3 reizes lielāks periodontīta risks nekā tiem, kuriem nav diabēta. Tomēr pētījumi ir parādījuši, ka pacientiem ar labi kontrolētu cukura diabētu nav palielināts periodontīta risks, salīdzinot ar cilvēkiem bez diabēta.

KĀDAS IR 5 IZPLATĪTĀKĀS MUTES DOBUMA SASLIMŠANAS?

Biežākās mutes dobuma slimības un stāvokļi ir:

Zobu bojājums – kariess. Tā neārstēšana var novest pie iekaisuma zoba pulpā (nervos, asinsvados). Ja to neārstē laikus vai ārstēšana ir neveiksmīga, tas noved pie tā, ka zoba saknes galā veidojas iekaisums (apikāls periodontīts). Šī iekaisuma rezultātā var attīstīties dažādas sistēmiskas saslimšanas organismā.

Gingivīts jeb smaganu slimība ir iekaisums, ko izraisa aplikuma uzkrāšanās.

Periodonta slimība ir nopietnāka smaganu slimība, kas seko neārstētam gingivītam. Infekcija var izplatīties uz žokļa kaulu un izraisīt nopietnu iekaisuma reakciju organismā.

Jutīgi zobi, ko provocē karsti vai auksti ēdieni un dzērieni. Tas var būt plānas emaljas, atkāpušos smaganu vai citu faktoru rezultāts.

Mutes vēzis – diagnoze, kas pasaulē kļūst aizvien izplatītāka.

KĀDAS IR SLIKTAS MUTES DOBUMA HIGIĒNAS PAZĪMES?

Slikti mutes dobuma kopšanas un uztura paradumi var izpausties kā:

- zobu sāpes,
- smaganu slimības – gingivīts un periodontīts,
- atkāpušās smaganas,
- čūlas mutes dobumā,
- slihta elpa,
- jutība pret karstiem un aukstiem ēdieniem/ dzērieniem,
- jebkurš cits stāvoklis, kas rada diskomfortu un veselības problēmas.

KAS MAN JĀDARA, LAI UZLABOTU SAVU MUTES DOBUMA APRŪPI?

Regulāri – 2x dienā – tīriet zobus ar mīkstu saru zobu suku, izmantojot pareizu zobu tīrīšanas tehniku. Aizvien biežāk iesaka izvēlēties elektrisko zobu suku, jo ar to aplikuma noņemšana ir daudzārt efektīvāka un kvalitatīvāka.

Izmantojiet zobu pastu, kuras sastāvā ir hidroksiapatīts. Kalcija hidroksiapatīts ir dabiski sastopama kalcija apatīta minerālu forma, kas ir galvenā zobu sastāvdaļa. Tas ir minerāls, kura ķīmiskais sastāvs ir ļoti līdzīgs dabīgā zoba sastāvam, un ar šo minerālu tiek saistītas lielas cerības nākotnē uzlabot zobu veselību. Tas veiksmīgi savienojas ar zobu emalju, to atjaunojot un nostiprinot. Tas efektīvi samazina zobu jutīgumu un ir absolūti drošs lietošanā.

Regulāri lietojiet zobu diegu. Ja jums nepatīk darbs ar zobu diegu, pamēģiniet sagādāt sev pārsteigumu: izvelciet pietiekami garu zoba diega gabalu, uzpildiniet uz rādītārpirksta piliņi ēteriskās eļļas (piparmētru, tējaskoka, timiāna, nīma) un izvelciet diegu starp īkšķi un rādītārpirkstu, lai diegs pārklājas ar eļļu.

Regulāri – 1x gadā – apmeklējiet zobārstu, lai veiktu mutes dobuma pārbaudi un izdarītu kontroles rentgenoloģiskos izmeklējumus.

Sekoiet zobārsta norādēm par zobu higiēnista apmeklējumu. Nepieciešamība apmeklēt zobu higiēnistu var atšķirties. Parasti to iesaka veikt divas reizes gadā, bet, ja jums ir periodonta saslimšanas, iespējams, jums higiēnista apmeklējums būs nepieciešams biežāk. Komplikētu periodonta saslimšanu gadījumā būs jādodas pie ārsta-periodontologa. Periodontologs ir zobārstniecības speciālists, kurš galvenokārt



Regulāri – 2x dienā – tīriet zobus ar mīkstu saru zobu suku!



Regulāri lietojiet zobu diegu!



Regulāri – 1x gadā – apmeklējiet zobārstu!

nodarbojas ar periodonta slimību ārstēšanu.

Pievērsiet uzmanību sāpēm mutē un citām brīdinājuma zīmēm.

Uztura rekomendācijas, kas palīdzēs uzlabot mutes dobuma veselību:

Lietojiet uzturā daudz svaigu augļu un dārzeņu, kas ir audzēti minerālvienībām bagātā augsnē.

Visi graudaugi un pākšaugi pirms lietošanas uzturā jāfermentē.

Izslēdziet no uztura rafinētu, rūpnieciski pārstrādātu pārtiku.

Izvairieties no biežas etiķainu un skābu ēdienu lietošanas.

Pievienojiet ēdienam minerālvienībām bagātus garšaugus/ārstniecības augus.

Cukurotu ēdienu vietā izvēlieties

veselīgas alternatīvas, piemēram, augļus, ogas vai riekstus.

Ja lietojat uzturā dzīvnieku valsts produktus (olas, zivis, piena produktus), tad izvēlieties tādas, kas iegūti no bioloģiskās lauksaimniecības.

Lietojiet uztura bagātinātājus, kas satur D3 un K2 vitamīnu.

Dzeriet pietiekami daudz tīra ūdens.

Apskatītais materiāls ir paredzēts tikai vispārīgam informatīvam nolūkam.

Lai gan informācija ir iegūta no avotiem, kas tiek uzskatīti par uzticamiem, lūdzu, ņemiet vērā,

ka atsevišķas situācijas var atšķirties.

Pieņemot lēmumus par mutes dobuma kopšanu, jums vienmēr jākonsultējas ar sertificētu speciālistu.

Avoti:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/gum-disease-dental-problems>

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3329699/

<https://www.guardianlife.com/reports/dental-fundamentals>

<https://www.guardianlife.com/dental-insurance>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

<https://dentalwellnesscenterofbirmingham.com/the-effects-of-oral-health-on-systemic-health/>

TUMĪGAIS PROTEĪNA KOKTEILIS AR NĀTRĒM

- Saldētas upenes vai mellenes
- Banāns
- Nātres
- Dateles
- Kaņepju pulveris
- Zirņu proteīna pulveris

Visu sablendē kopā ar rīsu pienu vai citu augu pienu.

Palutiniet sevi ar pavasara zaļumiem, kurus Dievs mums dāvājis bagātīgi un par velti!



RĪTS SĀKAS AR PRIEKU JEB BROKASTIS, KURAS ATSTĀS ĪSTU SĀTA SAJŪTU

1) Augu jogurtā iemaisa:

- samaltas linsēklas,
- samaltas čia sēklas,
- kaņepju pulveri.

2) Pievieno:

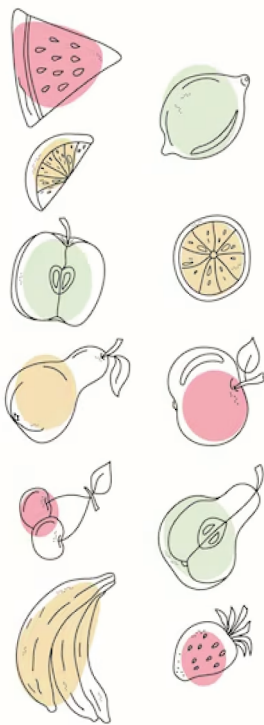
- izmērcētas godži ogas,
- mandeļu sviestu.



3) Izdekorē ar saviem mīļākajiem augļiem vai ogām. (Man bija sarkanais apelsīns un kivi.)

Lai veselīgi, sārtīgi, vienkārši un krāsaini!

Receptes iesūtīja Guna Saulīte
Foto: Guna Saulīte



Iepriekšējā reizē turpinājām lasīt par Borneo zēna Saksē iekšējo cīņu. Viņš dzird Dieva aicinājumu, bet joprojām tam pretojas ar visiem spēkiem, mēģinādamas pieķerties vecajām tradīcijām. Taču Dievs turpina darboties Saksē sirdī un atkal nosūta viņu uz Dziedošā Ūdens ciemu.

Nodaļas beigās atstājam Saksē pārsteigtu stāvam onkulu Sobata mājas durvīs. Kas bija šī pārsteiguma iemesls?

Dziedošais ūdens

5. nodaļa

Zēns stāvēja onkula mājas durvīs mēms no pārsteiguma. Viss nams bija pilnīgā kārtībā un izberzts tīrs, pat māla plīts bija notīrīta un sakārtota. Telpas vidū uz paklāja gulēja jauna, melna grāmata – tāda, kādu lietoja Radžins. Ap to bija savākusies visa ģimene, un viņi bija notupušies tieši tāpat, kā to bija darījis Radžins tai rītā pie ezera. Pat mazā Vīvī bija sakļāvusi plaukstas un atkārtoja to, ko darīja vecāki. Viņa smaidīja, it kā spēlējama kādu aizraujošu spēli, bet Saksē tas likās briesmīgi.

Onkulis Sobats smaidot paraudzījās augšup: “Nāc droši, mēs tikai kopīgi pielūdzam! Pievienojies mums, lūdzu!”

Saksē nespēja ne pakustēties, ne parunāt. Onkulis Sobats aizvēra acis un skaļi lūdza debesu Dievu, lūdzot Viņu svētīt ģimenes mājas un dot mieru un atpūtu šai svētajā dienā. Viņš lūdza Dievu svētīt Saksē un aicināt zēna sirdi tuvoties labajai mācībai. Tad viņa balss no dedzības aizlūza, un viņš klusi ierunājās: “Mīlais Debesu Tēvs, parūpējies par manu mazo Vīvī! Pieskaries viņai un dari viņu tādu pašu kā citi bērni!”

Zēns vēl aizvien apjucis stāvēja pie durvīm. Vai viņš sapņoja? Viņš bija pametis Dziedošā Ūdens ciemu tikai pirms trim nedēļām, un te jau bija notikušas tādas pārmaiņas! Kamēr onkulis Sobats aizvēris acis un sakļāvis raupjās plaukstas sarunājās ar debesu Dievu, viņa lūgšanā izteiktie vārdi iespiedās zēna prātā un sirdī tā, it kā tiktu tur iedzīti ar āmuru – cits pēc cita.

Kad lūgšana beidzās, mazā ģimene piecēlās. Vīvī, kuru pirms tam bija turējusi māte, nu metās pie Saksē, kūsādama priekā atkal satikt zēnu. Viņi apsēdināja Saksē un uzdeva zēnam jautājumus par tēvu un cilvēkiem Lauztās Gaismas ciemā, bet visvairāk jautājumu viņi uzdeva par vīrsaiša dēlu Džavabu. Vai viņam kļuvis labāk? Vai viņš ēd kārtīgi? Vai viņš jau var mazliet pieslieties sēdus?

Saksē atbildēja uz visiem jautājumiem, bet viņa prāts kavējās pavisam kur citur. Zēns tik centīgi domāja par to, ko tikko bija redzējis un dzirdējis, ka uz brīdi aizmirsta, kāpēc vispār šeit ieradies. Tikai tad, kad onkulis teica: “Ej, nopeldies ezerā un tad nāc atpakaļ uz brokastīm. Rīsi jau ir izvārīti.”, Saksē beidzot atcerējās, ka viņam jānodod svarīga ziņa.

“Onkuli Sobat, tēvs grib, lai tu dodies pie mums uz Lauzto Gaismu un palīdzi novākt rīsus.”

Onkulis Sobats pasmaidīja: “Man jau likās, ka tas ir iemesls, kāpēc tu ieradies. Es gaidīju, ka tavš tēvs mani aicinās, bet šodien es nevaru iet.”

“Šodien ir debesu Dieva atpūtas diena,” piebilda tante Gara, un viņas seja staroja. “Radžins mums to iemācīja, un nu mēs visi pielūdzam Dievu Viņa svētajā dienā. Gandrīz visi mūsu ciemā dara to pašu. Šī ir jau otrā nedēļa, kad to darām.”

Tad atkal ierunājās onkulis Sobats: “Paliec šodien šeit un esi šai dienā kopā ar mums, mēs labi pavadīsim laiku! Mēs iesim uz skolotāja namu, dziedāsim, klausīsimies stāstos un

dalīsimies ar visiem tajā, ko debesu Dievs ir paveicis mūsu labā. Tad rīt no rīta mēs abi agri piecelsimies un dosimies uz Lauzto Gaismu palīdzēt tavam tēvam ar rīsu ražu.” Sobata sejā mirdzēja prieks.

Bija jau vēls rīts, un pie ezera nevienu neredzēja. Visi ciema iedzīvotāji bija nomazgājušies agrāk. Saksē priecājās, ka ir viens pats, jo nu varēja apkopot domas.

Vai Dievs visu bija izkārtojis tā, ka Saksē varēja atrasties šeit tieši šajā īpašajā dienā? Izskatījās, ka onkulis Sobats un tante Gara grasās sekot jaunajai mācībai. Tas, kas skumdināja Saksē un lika zēnam arī mazliet sadusmoties, bija viņu abu lielais prieks. Ar kādām tiesībām viņi bija tik laimīgi?! Viņi atmeta savas tautas paražas, meklēja jaunas, dīvainas lietas, un tomēr viņu seja bija tāds prieks, kādu Saksē nekad iepriekš nebija redzējis. Un viņu māja? Tā vienmēr bija bijusi netīra un nekārtīga, tieši tāda pati kā citas mājas ciemā. Nu tā bija tīra un kārtīga, un tās vidū atradās melnā Grāmata. Vai rakstītajam Dieva Vārdam ir spēks ienākt dusunu mājās un ieviest tādas izmaiņas?

Zēns novilkā sasvīdušās drēbes un ienīra ezerā. Tā ūdens vēl nekad nebija licies tik tīrs, tik aicinošs, tik nomierinošs. Saksē peldējās ilgi, līdz sajūtās labāk. Kad zēns atgriezās onkula būdā, viņu jau gaidīja brokastis. Viņš redzēja, ka tante Gara izvārijusi daudz rīsu. Viņa pasmaidīja, redzot Saksē ielūkojamies lielajā katlā.

“Svētajā dienā mēs ēst negatavojam,” viņa teica. “Es visu izvāriju jau vakar.”

Tas bija kas nedzirdēts – visi ciemā gatavoja svaigus rīsus katrā ēdienreizē. Bet arī šie rīsi garšoja labi. Viņš paēda brokastis un devās līdz ģimenei uz skolotāja māju.

Saksē jutās tā, it kā būtu bijis prom mēnešiem ilgi, tik lielas izrādījās pārmaiņas. Cilvēki drūzmējās skolotāja namā, viņi bija sanākuši no visa ciema. Visi bija tīri un nolūkojās cits citā ar prieku un pieķeršanos, sanākušo seja atspoguļojās laipnība. Iegājuši istabā, cilvēki vairs nesarunājās, bet sēdēja noliektu galvu, līdz tūrās, baltās drēbēs ģērbies ienāca Radžins un vadīja rīta dziesmu.

Skolotāja mīlestības pilnā balss pieskārs Saksē sirdij. Lai gan viņš juta šīs vietas maigo mierinājumu, tomēr aizvien tam pretojās. Zēns juta, kā tas viņu iekļauj un paceļ, bet vairījās no šīm sajūtām, lai gan tās viņu piesaistīja ar lielu spēku. Viņš neuzdrošinājās tām padoties. Šī bija inde, par kuru brīdināja Kūnings. Tā bija sākusi viņu pārņemt, tā viņu iesprostos un padarīs par gūstekni. Saksē zināja, ka nu būtu jāpielec kājās no paklājaņa un jāpamet šī vieta, bet zēnu tā apbūra dievkalpojums, ka viņš nespēja novērsties.

Kad Radžins runāja, viņš iedrošināja cilvēkus slavēt Dievu. Viņš tiem stāstīja, ka Dievs ir viņu visu mājās un dzird katru vārdu, ko tie saka. Radžins uzsvēra: “Dievs zina, ko jūs domājat, Viņš ir pat rīsa laukos un džungļos. Viņš ir visur. Dievs gaida, kad jūs ar Viņu runāsi, un – kas vēl svarīgāk – Dievs jūs mīl tā, kā tēvs mīl savu dēlu.”

Radžins nerunāja ilgi, un cilvēki klausoties neizdvesa ne skaņas, lai netraucētu viņa stāstījumu. Tad tika dziedātas vēl dažas dziesmas. Pēc tām Radžins nosēdās uz sava paklājaņa, un cilvēki cits pēc cita sāka runāt. Viņi stāstīja, kā bija iepazinuši Dievu, cik ļoti Viņu mīlēja, ko Viņš tiem bija teicis un ko viņu labā darījis. Daži stāsti bija ļoti gari, citi – izteikti tikai dažos neveiklos vārdos, bet visi klātesošie liecās uz priekšu, cenšoties nepalaist garām neko no tā, kas tika runāts. Saksē redzēja, cik viņiem tas ir svarīgi, patiesībā – tas viņiem bija pats, pats svarīgākais.

Zēns juta spēcīgu vēlmi pastāstīt par savu pieredzi uz kalnu takas dienā, kad viņš devās atpakaļ uz dzīvi savā dzimtajā ciematā. Viņš varētu pastāstīt, kā Dievs bija dzirdējis neizteiktos vārdus Saksē sirdī un atsūtījis palīgus. Viņš varētu pastāstīt par savu vēlēšanos, lai Radžins ierodas un palīdz Džavabam nelaimē, un par to, kā šī vēlēšanās bija piepildījusies. Bet – nē, nē! Saksē zināja, ka viņam šai visā nav jāpiedalās, tas nebija domāts viņam! Viņam bija jāiemācās aizvērt ausis un prāts pret šo mācību!

Piepeši zēns atcerējās par Kūningu un neprāta zālēm, kuras tas bija sagatavojis virsaiša dēlam Džavabam. Pēkšņā doma likās neiederīga šo cilvēku vidū, tā bija kā puvekļa smaka, tomēr tā neizgāja no viņa prāta, un viņš bija pārsteigts, ka šeit, starp cilvēkiem, kas pielūdza debesu Dievu, viņš vienalga var domāt par šo jautājumu ar tādu neatlaidību. Varbūt viņam vajadzētu pastāstīt Džavabam par šo pielūgsmi? Ja Džavabs iemācītos uzticēties Dievam... Bet tad Saksē iedomājās, ka kādu dienu Džavabs kļūs par Lauztās Gaismas ciema virsaiti. Vai būtu labi, ja ciema virsāitis izrādītos Dieva pielūdzējs? Nē, nē, tas nedrīkstēja notikt!

Kad cilvēki beidza runāt, bija jau vēlā pēcpusdienu. Viņi nodziedāja vēl vienu dziesmu un izklīda pa mājām.

Kamēr tante Gara uzlika vakariņas (šeit cilvēki neēda dienas vidū), onkulis Sobats sēdēja uz paklājaņa ar mazo Vīvi klēpī. Meitenītes melnie mati bija kārtīgi saķemmēti un sapīti bizēs, kuru galos vidēja iepīti divi mazi, sarkani lupatas gabaliņi. Vīvi paskatījās augšup, uzsmaidot tētim, bet onkulis Sobats to neredzēja. Likās, ka viņš skatās kaut kur tālumā. Viņa seja bija domīga, ne skumja, bet ilgu pilna. Saksē pētīja onkuļa seju, viņš zināja, par ko onkulis domā, jo atcerējās vārdus, kuri šorīt šai pašā istabā tika izrunāti lūgšanā debesu Dievam: “.. parūpējies par manu mazo Vīvi! Pieskaries viņai un dari viņu tādu pašu kā citi bērni!”

Saksē klusi sēdēja kārtīgajā istabā un centās atkal apkopot domas. Jā, zēns vairs nešaubījās, ka debesu Dievs ir dzirdējis viņa neizteikto vēlēšanos ieraksties Dziedošā Ūdens ciemā un visu izkārtojis tā, lai viņš varētu būt šeit, sava onkuļa namā,

tieši svētajā dienā. Skolotājs, kas sludināja par debesu Dievu, bija teicis, ka Dievam nekas nav par grūtu. Radžinam bija daudz stāstu par to, kā akli, kurlī un klibi cilvēki, pat spītālgie, bija izdziedināti, pateicoties Dieva vārdam un varenumam.

Zēns to visu apdomāja savā sirdī. Visa mūža laikā viņš nebija redzējis, kā kādas ciemam zināmās burvestības būtu izārstējušas kurlu, aklu vai kroplu cilvēku, bet nu bija uzradusies šī jaunā mācība. Vai tādas lietas tiešām varēja notikt? Saksē zināja, ka Dievs ir šeit, Dziedošā Ūdens ciemā, šai namā. Viņš varēja sajūst Dieva elpu ap sevi. Jā, Dievs ir ikkatrā šī ciema namā, klausās, vēro un mīl šos ļaudis. Tāpat ir arī Lauztās Gaismas ciemā...

Te pēkšņi pie onkuļa Sobata durvīm atskanēja Radžina balss. Skolotājs bija ieradies apjautāties par virsaiša dēlu. Saksē viņam sīki izstāstīja, kā klājas Džavabam, bet neatklāja, ka Džavaba sirds tiecās pretim debesu Dievam.

Radžins teica: “Es domāju, ka tad, kad jūs abi rīt dosieties uz Lauztās Gaismas ciemu, es jums pievienošos. Es pats gribu redzēt, vai jaunieša kāja dzīst kā nākas.”

Skolotājs nejautāja Saksē, kā klājas viņam pašam. Viņš neteica neko par Dievu, bet šie vārdi vienalga bija tur – nepateikti, nepajautāti, nedzirdami nekur citur kā vien sirdī. Zēns bija priecīgs, kad skolotājs devās prom, jo viņa lūpas alka atklāt noslēpumu, kuru bija uzticējis Kūnings – noslēpumu par neprāta zālēm, kuras vārdotājs bija sagatavojis virsaiša dēlam. Kāda balss Saksē sirdī sauca: “Pasaki to Radžinam! Pasaki to Radžinam! Pasaki to, lai viņš izgatavo spēcīgas sava Dieva zāles Džavabam!” Bet zēns zināja, ka nedrīkst to darīt, viņš nevarēja atklāt tādu noslēpumu un palikt dzīvs.

Saksē zināja, ka kādu dienu kļūs par vārdotāju Lauztās Gaismas ciemā. Nu viņa skolotājs bija Kūnings, nevis Radžins. Tomēr balss zēna sirdī vēl aizvien runāja – dažkārt skaļi, dažkārt klusi.

Nākamajā dienā agri no rīta Saksē atvadījās no tantes Garas un Vīvi un devās augšup kalnā uz Lauztās Gaismas ciemu kopā ar onkuli Sobatu un Radžinu.

UZDEVUMS BĒRNIEM

Burtu jāklis

Atrodi vārdus, kas saistīti ar Bībeles stāstiem par Jāzepu! Meklē dažādos virzienos: horizontāli, vertikāli un pa diagonāli!

V R P I E D O Š A N A J Q B C T F W
N H C Q X Y O Y X O G M Q Q Q X F C
K L R B U U Z S N O A R A F H G Q S
X Y H T P Q W M Y L M W V H J Y V K
K D S K E I N D L A V R Ā P Ā S A A
N V M I S N Ī M A J N E B A Z E G U
S Z C V I Ļ Ā R B S P Y A R E Z E D
R L B Y K V P Ā R D O D K G P W R Ī
A H W Ē Ģ I P T E P H V N Y S C O B
F R D I N S B A K Ē J E G Q Z H I A
I C I E T U M S C S D A B B S S Ņ B
T L H V H L Y G U X X X Y N Z S P I
O T A P Ģ Ē R B S E M V G B H U A E
P F F B O S O O Z K Y G L D W X S T

Vārdu saraksts

APĢĒRBS
BADS
BENJAMĪNS
BRĀĻI
CIETUMS
FARAONS
JĀZEPS
JĒKABS
PIEDOŠANA
POTIFARS
PĀRDOD
PĀRVALDNIKS
SAPŅI
SKAUDĪBA
ĒĢIPTE



Konkursa “Lielie stāsti Bībelē” balviņas par aprīli saņems:

Adrians, Kristians, Elza, Teofils, Timotejs un Mihaēls no Cēsīm, **Stefans, Tilānija, Marija, Leila, Eliza, Nora, Katrīna** un **Ulla** no Rīgas, **Emils, Rainers, Daniels, Estere, Arturs, Markuss, Lauma** un **Maija** no Saulkrastiem, **Betija, Emīlija, Nikola** un **Lote** no Limbažiem, **Kristers, Gabriels, Tomass, Alise, Evelīna, Markuss, Emīlija, Māra, Marija, Keita, Evita, Roberts, Sanija, Regnārs, Milēna** un **Ralfs** no Dobeles, **Andrejs** no Valmieras, **Paula, Markuss** un **Mareks** no Alūksnes, **Raivis** no Madonas, **Alberts** no Smiltenes, **Teodors, Johans, Tomass, Roberts, Sofija, Emīls, Sāra, Ārons, Jākobs** un **Elana** no Kristīgās pamatskolas “Ceļš”, **Raivo** no Kandavas, **Nazars** no Ukrainas, **Marks, Maija, Daniels, Reinis, Mia, Mikaelis, Hugo, Džekijs, Marta, Haralds** un **Ralfs** no pirmsskolas iestādes “Liesmiņas”.



Paldies čaklajiem bērniem un viņu atbalstītājiem – skolotājiem un vecākiem!

Informācija par konkursu www.adventisti.lv vai zvanot uz mob. 28969979 (Mārite).



Tilānija Kušnere, Rīga, 8 gadi



Lauma Kreitūze-Sieriņa, Saulkrasti, 12 gadi

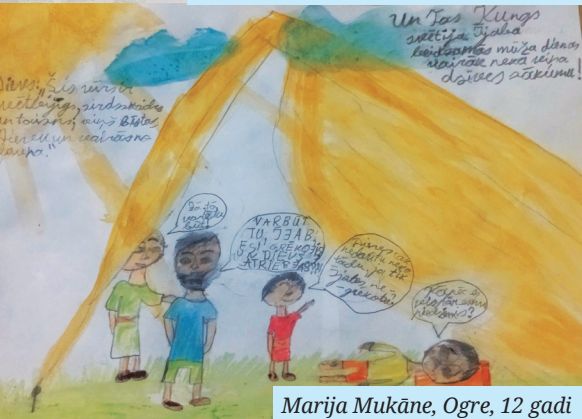


Karmelita Zihmane, Limbaži, 11 gadi



Oskars un Matiass Mezīši, Valka, 5 un 8 gadi

Ella Cīrule, Valmiera, 6 gadi



Marija Mukāne, Ogre, 12 gadi

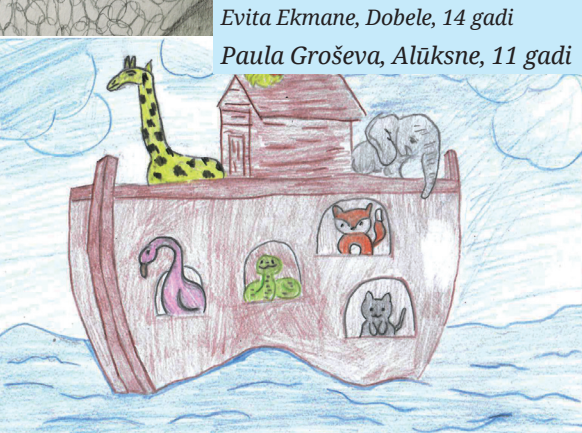
KONKURSS “Lielie stāsti Bībelē”



Eliza Anna Lipska, Rīga, 11 gadi



Evita Ekmane, Dobeles, 14 gadi



Paula Groševa, Alūksne, 11 gadi



Emīlija Anna Punte, Smiltene, 13 gadi