

SOCIĀLAIS ATBALSTS: SAITE, KAS VIENO

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDEĻAS PĒTĪJUMIEM:

1.Moz.1:27; Jāņa 1:1-3; Rom.14:7; 1.Kor.12:14-26; 13; Gal.6:2; Efez.4:1-16.

ATMIŅAS PANTS:

„Jaunu bausli Es jums dodu, ka jūs cits citu mīlat, kā Es jūs esmu mīlējis, lai arī jūs tāpat cits citu mīlētu. No tam visi pazīs, ka jūs esat Mani mācekļi, ja jums būs mīlestība savā starpā” (Jāņa 13:34,35).

Skaidri saprotams, ka nemīlētiem, vientuļiem un nošķirtiņiem cilvēkiem ir palielināts risks sākt uzvesties divaini. Šādus cilvēkus slimības un pāragra nāve skar par 200 līdz 500 procentiem biežāk. Skumdina fakts, ka nošķirtība laupa dzīvesprieku, ko varētu sniegt apmierinošas un piepildītas attiecības. Tika veikts pētījums par militārpersonu sievām, kas militārā slimnīcā saņēma pirmsdzemdību aprūpi. Pētījumu rezultāti pierādīja, ka sievietēm bez emocionāla un psiholoģiska atbalsta bija trīsreiz vairāk dažādu sarežģījumu nekā citām.

Viss, kas veicina nošķirtības sajūtu, var sekmēt slimības un ciešanas. Mīlestību, tuvību, saikni ar citiem un sabiedrību veicinoši apstākļi un lietas ir dziedinošas un sekmē veselību. Tas nav nekas neparasts, jo mums kā cilvēkiem paredzēts dzīvot sabiedrībā un sadraudzībā citam ar citu.

To paturot prātā, esam nonākuši pie mūsu pētījuma par veselību un atturību pēdējās nedēļas, un šīs nedēļas tēma iever svarīgo jautājumu par cilvēku attiecībām un to, kā šīs attiecības var ietekmēt mūsu fizisko labsajūtu un labklājību.

NEDEĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Kristus mācekļu īpašā pazīme ir mīlestība citam pret citu. Mīlestība svētī ne tikai tās saņēmēju, bet arī devēju.

(Lūdzu, iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 26.jūnijā.)

SĀKOTNĒJAIS TĒLS

Mēs, cilvēki, esam tik ļoti grēka pārņemti, ka bieži aizmirstam, cik bēdīgā stāvoklī atrodamies un cik lielā mērā tas mūs ir degradējis. Nav viegli atskārst, cik zemu esam krituši, jo kritušā stāvoklī esam pavadījuši ļoti ilgu laiku – kopš dzimšanas.

Izlasiet 1.Moz.1:27. Kā fakts, ka Jēzus ir Dievs, palīdz labāk izprast, ko nozīmē būt radītiem Dieva līdzībā? Kā zināšanas par Jēzu palīdz izprast rakstura īpašības un iezīmes, kādas piemita mūsu pirmajiem vecākiem pēc radišanas? _____

Bibelē skaidri pateikts: mēs esam radīti Dieva līdzībā. Skaidrs ir arī tas, ka Jēzus ir Dievs (skat. Jāņa 1:1-3). Līdz ar to varam secināt, ka iesākumā cilvēki zināmā mērā atspoguļoja Jēzus morālo raksturu. Sākotnēji cilvēki līdzinājās Jēzum, kurš mūs tik ļoti mīlēja, ka pazemojās un pieņēma mūsu cilvēcīgu, lai tādējādi mūs izglābtu. Cilvēki līdzinājās Jēzum, kurš bija gatavs kalpot citiem, pat mazgājot Sava nodevēja kājas. Cilvēki līdzinājās Jēzum, kurš, piedzīvojot nāves mokas pie krusta, mierināja mirstošo zagli. Pirms grēks nomāca šo pasauli, cilvēki līdzinājās Jēzum, kurš sauca: „Tēvs, piedod tiem, jo tie nezina, ko dara.”

Varam pieņemt – tā kā Ādams un Ieva bija radīti „Dieva līdzībā”, nesavtīgā mīlestība un rūpes par citiem, kas tik skaidri atspoguļojās Jēzus dzīvē, droši vien zināmā mērā bija arī daļa no Ādama un Ievas rakstura pirms viņu grēkā krišanas.

Tātad līdzināties Jēzum nozīmē tapt pārveidotiem līdzībā, kādā mēs sākotnēji tikām radīti. Raugoties uz Jēzu, kā Viņš dzīvoja, kā attiecās pret cilvēkiem un kā mīlēja pat Savus ienaidniekus, ir acīmredzams, ka Kristus rakstura kodols bija nesavtīga mīlestība pret citiem. Tātad sākotnēji arī mēs kā cilvēki tikām veidoti, lai nesavtīgi mīlētu un rūpētos par apkārtējiem. Tas noteikti ir daļa no tā, ko nozīmē būt veidotiem Dieva līdzībā.

Mēs tikām radīti mīlēt un tapt mīlētiem, bet to ir neiespējami izdarīt vakuumā. Mums nepieciešami cilvēki, ko mīlēt, tāpat kā cilvēkiem nepieciešams tapt mīlētiem. Tieši tādēļ radīta sabiedrība un ģimene.

Pārdomājiet, ko nozīmē tikt radītiem Dieva līdzībā, un to, ka Jēzus ir Dievs. Kā šis fakts palīdz izprast mūsu kritušo stāvokli un lielo nepieciešamību pēc Glābēja? Kā tas varētu palīdzēt saprast, kādēļ mums pret citiem jāattiecas labāk, nekā to bieži darām? _____

CILVĒKI: SABIEDRISKAS BŪTNES

Cilvēki ir sabiedriskas būtnes. Neilgi pēc Ādama radīšanas, Dievs viņam sagādāja kompanjonu. Viņš sacīja: „Nav labi cilvēkam būt vienam.” (1.Moz.2:18). Mēs cits citam esam nepieciešami.

Izlasiet Rom.14:7. Kāds svarīgs princips atrodams šajā rakstvietā? Kā jūs personīgi esat piedzīvojuši šo spēcīgo patiesību? _____

Mēs ietekmējam citus, īpaši savus tuviniekus, gan dzīvē, gan nāvē. Atbildīgās rūpes par savu veselību nes svētības ne tikai mums pašiem, bet arī tiem, ar kuriem esam saistījuši savu dzīvi.

Ko šādas rakstvietas liecina par faktu, ka savstarpējās attiecības bija domātas kā vēl viena svētība mums? 1.Moz.2:18; Sal.māc.4:9-12; 1.Kor.12:14-26; Gal.6:2. _

Tā kā labas attiecības atstāj pozitīvu ietekmi gan uz mūsu, gan citu dzīvi, būtu vēlams iemācīties ar cieņu dot un saņemt. Nav pareizi sacīt: „Tas ir mans ķermenis, un tā ir tikai mana, nevis citu darišana.” Tieši vai netieši, bet sabiedrība maksā par katra cilvēka neveiksmīgo izvēli attiecībā uz veselību. Dārgā Dieva radība – cilvēka dzīve – ir visaugstākajā vērtē, tādēļ tā pelnījusi saglabāšanu. Daudzviet dzīvības vērtība netiek pienācīgi novērtēta; kristiešiem katrs cilvēks ir vērtība. Ir ļoti svarīgi ieguldīt ne tikai savā, bet arī citu veselībā.

Kāds ārsts pētīja sabiedrisko saišu un sabiedriskā atbalsta ietekmi uz dažādām slimībām un mirstības statistiku. Japānas tuvās sabiedriskās, kultūras un tradicionālās saites nodrošināja izcilus veselības rezultātus. Jo labākas sabiedriskās saiknes, jo labāka veselība. Viņš norādīja, ka sociālā atšķirtība pasliktina veselību un paaugstina mirstības līmeni. Nozīmīgas sabiedrības attiecības pozitīvi ietekmē fizisko, garīgo un emocionālo uzvedību.

Ko jūs esat ieguvuši no sociālā tīkla? Kā jūs varētu līdzīgi palīdzēt citiem? Vai jūs no šīs saiknes un tīkla vairāk ņemat vai dodat? Ko jūsu atbilde liecina par jums personīgi? _____

VIENTĪBA PESTĪŠANĀ

Visas cilvēces izcelsmei ir kopīgas saknes (Ap.d.17:26). Mēs esam arī saistīti caur Dieva mīlestību pret mums visiem. Kristus dārgās asinis var glābt katru, jo Dievs nevēlas, lai kāds tiktu pazudināts (2.Pēt.3:9).

Bibelē skaidri norādīts, ka caur pestīšanu Jēzū, visām barjerām, kas mūs šķir, vajadzētu izzust, jo tā Kunga priekšā visi esam vienādi: grēcinieki, kuriem nepieciešama Dieva žēlastība.

Kā Pāvils apraksta ar Jēzus asinīm atpestītos cilvēkus? Efez.4:1-16. Ko tas nozīmē attiecībā uz to, kā mums būtu vienam pret otru jāattiecas? _____

Neviens neienīst savu ķermeni (Efez.5:29,30). Visas ķermeņa daļas savstarpēji darbojas, lai nodrošinātu efektīvu funkcionēšanu. Vienas ķermeņa daļas ciešanas iespaido visu kopumu. Jo tuvāk esam citiem, jo vairāk un spēcīgāk izjūtam viņu problēmas.

Sociālā sadarbība un palīdzēšana citiem uzlabo veselību. Divsimt septiņdesmit seši veselīgi brīvprātīgie tika pakļauti parastajam saaukstēšanās vīrusam. Tika pētīta dažādo starppersonisko attiecību iedarbība. Tie, kas bija ziņojuši par vismazāko attiecību skaitu, četrreiz vairāk tika pakļauti saaukstēšanās vīrusam nekā tie, kuriem bija lielāks skaits attiecību. Šis atšķirības nevarēja izskaidrot ar tādiem faktoriem kā imunitāti, smēķēšanu, fiziskajām aktivitātēm, miega daudzumu, alkohola lietošanu un tā tālāk. Tika pierādīts, ka attiecību dažādība ir daudz svarīgāka nekā kopējais cilvēku skaits, ar kuriem cilvēks nonāca saskarsmē. Saskaņā ar šo pētījumu dažādas attiecības, vienam otru atbalstot, palielina rezistenci pret infekciju.

Tas viss norāda uz to, par ko šo ceturksni esam runājuši: emocionālā, garīgā un intelektuālā veselība spēcīgi ietekmē fizisko veselību. Emocionālajai un garīgajai veselībai būtiski, kādas attiecības mums ir ar citiem.

Protams, katram ir brīži, kad viņš vēlas pabūt vienatnē, bet tas nav tas pats, kā būt daļai no lielākas kopienas, kas īpaši grūtos brīžos var darboties kā atbalsta grupa.

Kā jūs varētu aktīvāk iesaistīties savas draudzes kopienas dzīvē? Cik liela atteikšanās no sava „es” būs nepieciešama, lai jūs vairāk iesaistītos? Kādas jūsu dāvanas varētu nest labumu citiem? _____

ATBALSTĪT VIENAM OTRU

Atzīstot izcilās kalpošanas cits citam priekšrocības, labāk izpratīsim, kādēļ Elena Vaita grāmatā „Medical Ministry” rakstīja sekojošo atzinumu: „Dzīvē vienmēr jāizrāda kristīga laipnība un patiesa ziedošanās” (204.lpp.). Cilvēkam var piemist visas teoloģiskās zināšanas pasaulē, tomēr, ja viņš nav laipns, mīlošs un nerūpējas par citiem, kāds no šīm zināšanām labums? Šķiet, ka tieši šī ir galvenā tēma Pāvila 1.vēstulē Korintiešiem 13.nodaļā. Mums visiem nāks par labu, ja ik pa laikam šo nodaļu pārlasīsim, tad pajautāsim sev, cik veiksmīgi mums izdodas sekot šiem Pāvila vārdiem.

Ko šādas rakstvietas māca par savstarpējām attiecībām?

Jāņa 13:35 _____

Rom.15:7 _____

Efez.4:32 _____

Kol.3:13 _____

1.Tes.4:18 _____

Jēk.5:16 _____

1.Pēt.3:8 _____

1.Pēt.4:9 _____

1.Jāņa 1:7 _____

Viena no kristiešu izcilākajām īpašībām ir sekošana Jēzus piemēram, mīlot cilvēkus neatkarīgi no viņu vājībām. Jēzus Savus mācekļus mīlēja neatkarīgi no viņu daudzajiem trūkumiem un nepilnībām. Pat tad, kad no Viņa atteicās un Viņu nodeva, Viņš par tiem rūpējās un tos neatstūma. Mēs tiekam aicināti darīt tāpat. Tas var notikt vienīgi tad, kad mūsu dzīvē darbojas Kristus, un Viņš to var paveikt vienīgi tik lielā apmērā, cik mēs to Viņam atļaujam. Aptverot, cik daudz žēlastības un žēlsirdības Dievs mums izrādījis, varam sākt darīt to pašu citiem. Salīdzinoši viegli ir mīlēt mīlošos un laipnos; gandrīz visi to spēj. Dieva mīlošās žēlastības darbs mūsos visvairāk nepieciešams tad, kad tiekam aicināti mīlēt nemīlošos, cilvēkus, ar kuriem grūti sadzīvot, kas pret mums slikti un netaisni izturas.

Cik veiksmīgi jums izdodas mīlēt tos, kas nav tik viegli mīlami? Kā iespējams uzlabot sekmes šajā jomā? Kā pret šo cilvēku attiektos Jēzus? Rikojieties līdzīgi!

KALPOT CITS CITAM

Jēzus dzīve uz zemes bija kalpošanas dzīve. Viņš kalpoja cilvēcei sākot no agrīnajiem Savas kalpošanas brīžiem līdz pat pašām beigām. Patiesībā, saskaņā ar Biblii, Viņš mums kalpo joprojām, arī šodien (Ebr.2:17,18).

Katrs no mums radīts ar īpašām garīgām kalpošanas dāvanām. Kādas garīgās dāvanas un kalpošana aprakstītas minētajās rakstvietās?

Rom.12:4-8 _____

1.Kor.12:1-5 _____

Efez.4:8-11 _____

Kā jau lasījām, mēs kā cilvēki esam radīti, lai mīlētu citus tāpat, kā Jēzus mīlēja. Un, to darot, mēs nesam labumu un svētības ne tikai citiem, bet arī sev.

Uz brīdi aizdomājieties, cik labi jūtaties, palīdzot citiem, nesavtīgi dodot, negaidot neko atpakaļ. Tādos brīžos tiek aizkustināts kaut kas dziļi iekšienē. Pārņem labsajūta; mēs saņemam apmierinājumu, kādu nav iespējams gūt citādi. Un tas ir tādēļ, ka, atdodot sevi, mēs dzīvojam tā, kā ir paredzēts, lai mēs dzīvotu. Mēs darām to, ko sākotnēji bijām radīti darīt.

Kā iepriekš secinājām, pozitīvs garīgs skatījums uz dzīvi var pozitīvi ietekmēt arī fizisko stāvokli. Ķermenis reaģē labāk, kad jūtamies pozitīvi, laimīgi un piepildīti. Nav brīnums, ka zinātniskie pētījumi uzrāda pozitīvas medicīniskas priekšrocības, kas rodas, darot labu citiem. Tas viss ir ļoti loģiski: jūtamies labāk, palīdzot citiem, un, kad jūtamies labāk, uzlabojas arī mūsu fiziskais stāvoklis. Nevainojama kombinācija!

„Jo jūs, brāļi, esat svabadībai aicināti. Tik ne tādai svabadībai, kas dod vaļu miesai, turpretim kalpojiet cits citam mīlestībā!”(Gal.5:13). Ko nozīmē kalpot cits citam mīlestībā? Kā iespējams šos vārdus praktiski īstenot savā dzīvē jau tagad? Iedomājieties kādu, kuram varētu „kalpot mīlestībā” un dariet to, pat ja tas nozīmē sevis noliegšanu no jūsu puses. Galu galā šaubu nav – kādam jūs esat vajadzīgs.

TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Elenas Vaitas grāmatā „Sentēvi un pravieši” izlasiet nodaļu „Radīšana”, 29.-35.lpp.; grāmatā „Counsels on Health” nodaļu „Sabiedriska šķīstība”, 567,-671.lpp.; grāmatā „The Ministry of Healing” nodaļu „Izglābti, lai kalpotu”, 95.-107.lpp. un nodaļu „Attīstība un kalpošana”, 497.-502.lpp.

„Daudzi par lielu priekšrocību uzskata iespēju apmeklēt Kristus dzīves uz zemes notikumu vietas, staigāt, kur Viņš staigāja, vērot ezeru, pie kura Viņam patika mācīt, kā arī kalnus un ielejas, uz kurām tik bieži pacēlās Viņa skatiens. Tomēr, lai ietu Jēzus pēdās, nav nepieciešams doties uz Nācareti, Kapernaumu vai Betāniju. Viņa pēdu nospiedumus atradīsim pie kāda slimā gultas, nabadzības pārņemtajās mājvietās, lielpilsētu pārpildītajās alejās, kā arī katrā vietā, kur ir kāda mierinājuma alkstoša sirds.

Mums jābaro izsalkušie, jāapgērbj kailie un jāmierina tie, kas cieš un kam ir grūti. Mums jākalpo izmisušajiem, un jāiedveš cerība bezcerīgajos.

Nesavtīgā kalpošanā atspoguļotā Kristus mīlestība spēs daudz veiksmīgāk pārveidot ļaundari, nekā taisnās tiesas zobens. Tas ir nepieciešams, lai likumpārkāpējā iedvestu bailes, bet mīlošs misionārs spēj paveikt daudz vairāk. Bieži vien sirds, kas, saņemot aizrādījumus, nocietināsies, sastopoties ar Kristus mīlestību, atvērsies” (Elena Vaita, „The Ministry of Healing”, 105.,106.lpp.).

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Pārdomājiet, kā Dieva līdzībā veidotas būtnes, mūsu pirmie vecāki, lai gan viņiem vēl bija daudz jāmacās, zināmā mērā līdzinājās Kristum. Kā tas palīdz izprast Glābēja nepieciešamību? (Galu galā mēs varam salīdzināt sevi ar Jēzu un ieraudzīt, cik zemu esam krituši.)

2. Apdomājiet situāciju jūsu draudzē un Bībeles studiju grupā pārrunājiet, vai iespējams uzlabot sadraudzības kvalitāti. Kā jūs varētu personīgi uzlabot sadraudzības līmeni draudzē? Kā jūsu Bībeles studiju grupa varētu kopīgi stiprināt draudzē valdošās attiecības? Kā draudze attiecas pret cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, piemēram, gultas slimniekiem?

3. Bībeles studiju grupā pārrunājiet kalpošanas citiem radītās priekšrocības un prieku. Kādēļ, kalpojot citiem, gūstam tik lielu apmierinājumu? Kā Kristus spēkā iespējams cīnīties pret iedzimto savtīgumu, kas liek koncentrēties uz sevi un savām nevis citu vajadzībām? Kāda ir jūsu pieredze ar savtīgumu, egoismu? Citiem vārdiem sakot, kā jūs savā dzīvē esat piedzīvojuši, cik tukša un neapmierinoša ir savtīgi un egoistiski pavadīta dzīve?