

GARĪGA UN FIZISKA SAGATAVOTĪBA

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

Ps.139:13-15; 1.Kor.3:16,17; 9:24-27; Efez.2:8; 2.Tim.4:7; 2:3-5; Ebr.11:6.

ATMIŅAS PANTS:

„Bet, kas paļaujas uz To Kungu, tie dabū jaunu spēku, tā ka viņiem aug jaunas spārnu vēdas kā ērgļiem, ka viņi skrien un nepieķūst, ka viņi iet un nenogurst“ (Jes.40:31).

Lai Rodžers Benisters varētu jūdzi noskriet ātrāk nekā četrās minūtēs, tika ieguldīts liels darbs un pūles. Tas nozīmēja nebeidzamus treniņus un vingrojumus, tostarp spraiņu kāpšanu kalnos. Tīkmēr arī citi sportisti visā pasaulē bija nolēmuši iegūt balvu, kas šim jaunajam sportistam tik daudz nozīmēja.

Pienāca 1954.gada 6.maijs – diena, kurai Rodžers Benisters bija emocionāli, garīgi, intelektuāli un fiziski gatavojies vairākus gadus, diemžēl iepriekšējā rītā viņš paslidēja uz tikko mazgātas grīdas un dienas atlikušo daļu kliboja. Par spīti šai neveiksmei, nākamajā dienā sacensības atceltas netika, un Rodžers Benisters jūdzi noskrēja 3 minūtēs un 59,4 sekundēs, tādējādi kļūstot par pirmo cilvēku, kurš jūdzi pārvar mazāk nekā 4 minūtēs!

Izmantojot salīdzinājumu no sporta pasaules, apustulis Pāvils mūs mudina: „Dosimies ar pacietību mums noliktajā sacīkstē.” (Ebr.12:1) Taču Pāvils runā par tādām sacīkstēm, kas ir daudz nozīmīgākas par tām, kurās uzvarēja Rodžers Benisters. Lai piedalītos šajās sacīkstēs, mums jābūt vislabākajā garīgajā un fiziskajā sagatavotībā, un būtiski, ka šī sagatavotība rodas no prakses un vingrošanas, kas arī ir mūsu šīs nedēļas tēma.

NEDĒĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Fiziskas aktivitātes ir būtiska veselības uzturēšanas daļa.

(Lūdzu, iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 17. aprīlī.)

GARĪGAIS ATĻĒTS

„*Labo cīņu es esmu izcīnījis, skrējieni esmu pabeidzis, ticību esmu turējis*” (2.Tim.4:7). *Par ko šeit runā lielais pestīšanas ticībā skolotājs Pāvils? Ko viņš ar to vēlēties pateikt?* _____

Cilvēki gadsimtu garumā aizrāvušies ar atlētiku, un daudzi kļuvuši par sportistu pielūdzējiem. Kurš gan kaut reizi nav izjutis nelielu skaudību par to, ko šie cilvēki spēj sasniegt ar saviem ķermeņiem? Tomēr, lai kādas būtu viņu dabīgās dotības, lielākā daļa no viņiem panākumus sasnieguši smagā darbā.

Reiz kādam sasniegumiem bagātam garo distanču skrējējam jautāja, vai un kā iespējams kļūt par veiksmīgu skrējēju. Vieglatlēts atbildēja: „Protams. Viss, kas jādara, ir sešas dienas nedēļā jānoskrien 15 jūdzes, bet septītajā – 25 jūdzes. Dariet to gadu, un būs izredzes, ka kļūsi par lielisku skrējēju.”

Bībelē vairākās vietās ticības dzīve pielīdzināta atlētiskām pūlēm. Izlasiet šādas rakstvietas: 1.Kor.9:24-27; Fil.3:12-14; 2.Tim.2:3-5. Kāda ir šo pantu pamatdoma? Kā jūs personīgi esat piedzīvojuši šo rakstvietu nozīmi? _____

Vērojot sportistu sejas izteiksmes, ļoti viegli iespējams gūt nepareizu priekšstatu par to, cik ļoti (vai cik maz) skrējēji, riteņbraucēji un šoļotāji izbauda to, ko dara. Dažreiz var šķist, ka visas šīs pūles un pasākums ir kā sods. Tomēr vingrošanas programmas ievērošanai ir zināmas priekšrocības. Tās pārrunāsim nedēļas gaitā. Par šīm priekšrocībām jāpateicas apņēmībai, neatlaidībai un disciplīnai, kas nepieciešama, lai attiecīgo vingrojumu izpildītu. Būtiska ir vairāku noteikumu un arī vingrojumu regularitātes ievērošana. Ir jābūt konkrētam mērķim, dažkārt pat balvai.

Šie principi attiecināmi gan uz garīgo, gan fizisko sagatavotību. Lai mēs būtu garīgi sagatavoti, mums jākoncentrējas uz Jēzu. Mums jālasa Viņa Vārds, jālūdz un jāpavada laiks pārdomās par Viņu. Ir tik daudz lietu, kas novērs mūsu uzmanību. Tās varbūt pat ir labas un cēlas lietas – darbs, studijas, pat draudzes aktivitātes. Tomēr, ja vēlamies gūt sekmes, mums var nākties atteikties no kādām aktivitātēm un uzmanības novērsējiem, kas mūs kavē pieaugt žēlastībā, un mums ir jānoskaidro galvenie mērķi, prioritātes.

KAD ATROFĒJAS TICĪBAS MUSKUĻI

Izlasiet Efeziešiem 2:8 un Ebrejiem 11:6. Kas saista šīs rakstvietas? Vēl būtiskāk – kā mēs varam uzturēt un veidot ticību, kas mums piešķirta kā dāvana? _____

Tie, kas kādreiz lauzuši kādu kaulu vai stipri izmežģījuši kādu locekli, ir pieredzējuši atveseļošanai nepieciešamo imobilizāciju. Lai nostabilizētu sastiepto locītavu vai savainoto locekli, nostiprināšanai tiek izmantots ģipsis, apsēji, pat ķirurģiskās skrūves. Imobilizācijas rezultātā ar attiecīgo apvidu saistītie muskuļi netiek noslogoti. Tos neizmantojot, noris atrofijas jeb kustību zuduma process. Muskuļi kļūst vārgi. Kad kauls vai locītava sadzijusi, lēnām atgriežas kustīgums un ar atbilstošiem vingrojumiem tiek atgūts arī muskuļu spēks.

„Darbība ir mūsu būtības priekšnosacījums. Katram ķermeņa orgānam ir nozīmēta attiecīga funkcija, no kuras atkarīga tā attīstība un spējas. Normāla visu orgānu darbība nodrošina spēku un dzīvīgumu, turpretī tieksme tos neizmantojot veicina to sabrukšanu un nāvi. Kaut uz dažām nedēļām nosaitējiet roku, tad to atbrīvojiet, un redzēsiet, ka tā ir vājāka par otru, kuru jūs izmantojāt šo nedēļu laikā. Aktivitātes trūkums tādu pašu ietekmi atstāj uz visu muskuļu sistēmu” (Elena Vaita, „Dziedināšana”, 237.,238.lpp.).

Tas pats attiecināms uz ticību. Ja ticību neizmanto, tā neaug. Nevar norisināties ticības miesas locekļu dzīvībai svarīgās kustības un funkcijas. Lai gan ticība ir dāvana, ja mēs to nelietojam, ja nepieņemam uz to balstītus lēmumus, ja ticībā nepieņemam Dieva apsolījumus, ja, balstoties uz ticību, neesam gatavi riskēt, ja nepielietosim ticību tiktāl, ka kritīsim ceļos pakļāvībā un pazemībā, tad mums draud briesmas to pazaudēt.

Tā būtu traģēdija – jo ticība ir viena no dārgākajām Dieva dāvanām. Tikai tie, kas zina, ko nozīmē dzīvot šajā pasaulē bez ticības, bez zināšanām par Dievu, bez Viņa apsolījumos rodamās cerības, varēs jums pavēstīt, cik brīnišķīga un dārga īstenībā ir šī dāvana.

Cik bieži jūs lietojat ticības dāvanu? Iespējams, jūs apgalvojat, ka ticat, ka jums ir ticība, bet kā tā parādās jūsu dzīvē, rīcībā? Kā iespējams iemācīties ticību pielietot ikdienas sīkumos, lai brīdī, kad pienāk lieli pārbaudījumi, jūs būtu gatavi atklāt ticību, kuru jūs sludināt? _____

TICĒT NEREDZOT

Nomāktais jaunais virsnieks paspēra kādu oli sausajās tuksneša smiltīs. Viņa mātei tiks veikta krūts vēža operācija. Militāro operāciju plānojuma dēļ viņš nevarēs atrasties viņai līdzās. Izjūtot dusmas un sacelšanos, viņš jautāja: „Kāpēc? Kāpēc? Kāpēc?” Viņš bija lūdzis ticību, un šādos brīžos, kad viss nenoritēja pēc viņa prāta, kad uz viņa lūgšanām netika atbildēts tā, kā viņš to vēlējās, viņa ticība mazinājās. Viņa dvēselē ielavījās šaubu ēnas, un viņš – kaut arī tikai uz brīdi – sāka prātot, vai Dievs vispār eksistē. Tad, saulei lecot, debesis pildīja rītausmas skaistums, un viņš atcerējās vairākus Bībeles pantus, stāstu, kuru viņš zināja kopš bērnības, un, šo stāstu pārdomājot, viņa ticība atgriezās. Lai cik grūti viņam bija izprast visu lietu kārtību, lai cik grūti viņam notiekošajā bija saskatīt kādu jēgu, viņš turpināja ceļu, uzticoties savam Kungam Jēzum un mīlot Viņu.

Izlasiet Jāņa 20:24-29. Kas šajā stāstā jūs uzrunā? Cik bieži jums nācies uzticēties neredzot? Kādēļ tas ir tik būtisks aspekts tajā, ko īstenībā nozīmē ticības pielietošana? _____

Pēc tam, kad Jēzus pacietīgi un maigi Tomam atklāja Savas rētas, Toms atzina: „Mans Kungs un Mans Dievs!” (28.pants.) Jaunais virsnieks atcerējās rakstvietu: „Svētīgi tie, kas neredz un tomēr tic!” (29.pants). Tas patiesi bija būtiskākais – ticēt neredzot, uzticēties Dieva Vārdam, nepieprasot „pierādījumus”. Galu galā, daļu cilvēku ticēt nepārlicinās pat visi pasaules „pierādījumi”. Dzīvojot ticībā tādā nozīmē turpināt balstīties uz to, ko jau zinām par Dieva mīlestību; tas nozīmē uzticēties Dievam, balstoties uz to, ko esam jau pieredzējuši; tas nozīmē ticēt Viņam uz vārda, jo Viņš mums ir atklājis Savu labestību un mīlestību, – un to visu darīt neatkarīgi no tā, cik grūti ir mūsu apstākļi, neatkarīgi no tā, cik daudz mēs neredzam vai nesaprotam.

Kad jūs pēdējo reizi rīkojāties, balstoties uz ticību, t.i., neredzot? Kas notika? Ko jūs no šīs pieredzes ieguvāt, kas varētu noderēt citiem līdzīgās situācijās? Ja jums nāktos to atkārtot, ko jūs darītu citādi? Kāpēc? _____

VINGROŠANAS PRIEKŠROCĪBAS: 1.DAĻA

Līdz šim šajā nedēļā esam aplūkojuši jautājumu, ko nozīmē vingrināt ticību. Esam pievērsuši uzmanību dažiem Bībelē atainotajiem atlētiem un sacīkstēm, kas izmantotas kā ilustrācijas kristiešu ticības gājumam.

Tomēr tajā pašā laikā lasām, ka mūsu ķermeņi ir Svētā Gara tempļi (1.Kor. 6:19,20).

Izlasiet 1.Kor.6:19,20. Ko Pāvils šeit cenšas pateikt? Kā šie panti saistīti ar jautājumu par fizisku izkustēšanos? _____

Ķermenis ir Dieva dāvana. To nedrīkst izmantot ļaunprātīgi. Zinātne atkal un atkal pierādījusi, ka praktiski katrs mūsu fiziskās miesas aspekts no fiziskiem vingrojumiem gūst labumu. Protams, tas nenozīmē, ka mums jāspēj noskriet jūdži četrās minūtēs. Gandrīz katrs no mums spēj pavingrot pietiekami daudz, lai gūtu taustāmu labumu – ne tikai fiziski, bet arī garīgi un intelektuāli.

Mēs kā kristieši neticam grieķu izvirzītajai idejai par atsevišķu nemirstīgu dvēseli. Mēs neticam pagānu idejām, ka ķermenis zināmā mērā ir ļauns. Gan prāts, gan ķermenis ir Dieva dāvanas, un tās savstarpēji ir cieši saistītas. Tas, kā jūtamies fiziski, ietekmēs mūsu prātu un intelektu, kas savukārt ietekmēs arī mūsu garīgo stāju. Viss ir savstarpēji saistīts, un mēs nedrīkstam atstāt novārtā nevienu savas būtības aspektu.

„Katram jāapzinās Dieva prasības. Katram cilvēkam jāapzinās pašpilnveides pienākums, šķīstības nepieciešamība, brīvība no visiem kaitīgajiem ieradumiem. Jāizprot fakts, ka visi prāta un ķermeņa spēki ir Dieva dāvana, un kalpošanai Viņam tie jāuztur pēc iespējas labākā stāvoklī” (Elena Vaita, „Dziedināšana”, 130.lpp.).

Tie, kas regulāri vingro, var liecināt par vingrošanas radītajām brīnišķīgajām priekšrocībām. Un labā ziņa ir tā, ka pārmērības arī šajā jomā nav nepieciešamas.

Lai gan daudzi ir ļoti aizņemti, Dievs mums pavēlējis par sevi rūpēties, un vingrošana ir viens no būtiskiem veidiem, kā to paveikt. Kā ir ar jums? Cik daudz laika jūs veltāt fiziskām aktivitātēm? Kādi ir jūsu aizbildinājumi, lai to nedarītu?

VINGROŠANAS PRIEKŠROCĪBAS: 2.DAĻA

Nav šaubu, ka, tāpat kā nepieciešams vingrināt ticību, jāvingrina arī ķermenis. Tomēr pirms vingrojumu programmas uzsākšanas jāpārliedzinās, ka veselības stāvoklis atļauj regulāru fizisku slodzi. Veselības problēmu vai traucējumu gadījumā būtu jāgriežas pie ārsta vai cita speciālista, lai gūtu pilnīgu priekšstatu par vēlamo vingrojumu intensitāti un apjomu.

Uzsākot jebkādas vingrojumus, jāpatur prātā trīs galvenie aspekti:

1) **Biežums.** Optimālai veselībai un fiziskai sagatavotībai ieteicams vingrot vismaz sešas reizes nedēļā.

2) **Intensitāte.** Vingrojumu intensitāte atkarīga no cilvēka vecuma un veselības stāvokļa. Ja būsiet konsekventi, laikam ejot, varēsiet veikt aizvien sarežģītākus un ilgākus vingrojumus. Ieteicams vingrot tik ilgi, līdz paātrinās sirdsdarbība un izsvīstat. Tomēr temps ir jāregulē. Tas, kas der vienam, var nederēt citam.

3) **Ilgums.** Ir aprēķināts, ka optimālais laiks fiziskām aktivitātēm ir 45 līdz 90 minūtes. Par labu nāktu arī vingrojumi 30 minūtes dienā, sešas dienas nedēļā. Fiziskajām aktivitātēm paredzēto laiku var sadalīt pa daļām. Piemēram, 10 minūtes katru rītu, pusdienlaikā un vakarā. To nepieciešams noregulēt atbilstoši jūsu izvēlētajam vingrojumu komplektam. Izcils un ilgspējīgs vingrojums ir pastaiga.

Fiziskām aktivitātēm ir pierādītas daudzas priekšrocības. Regulāra vingrošana palīdz kontrolēt svaru. Tie arī palīdz samazināt asinsspiedienu, tādēļ tie iekļauti jebkurā medicīniskā terapijā augstam asinsspiedienam (medīķu uzraudzībā un vadībā). Regulāri vingrojot, samazinās arī 2.tipa diabēts. Sirds veselības priekšrocības papildus ietver faktu, ka regulāra fiziska piepūle uzlabo aizsargājošo, veselīgo lielblīvuma lipoproteīnu holesterīnu (HDL).

Regulāras fiziskas aktivitātes uzlabo arī pašsajūtu. Daļēji tas izskaidrojams ar endorfinu, ko ķermenis ražo vingrošanas laikā. Fiziskas aktivitātes ir arī viens no faktoriem Alcheimera slimības ārstēšanā, un tās uzlabo arī garīgo stāvokli. Piemēram, cilvēkiem, kas regulāri vingro, retāk konstatēta depresija. Vingrošanai ir arī būtiska loma krūts un resnās zarnas vēža novēršanā. Kopumā varam secināt, ka vingrošanai ir daudz un dažādu priekšrocību.

Izlasiet Ps.139:13-15. Pārdomājiet, cik apbrīnojami esam veidoti un ka mūsu eksistence vien jau ir uzskatāma par radības brīnumu. Kādēļ mums ir tik svarīgi rūpēties katram par savu ķermeni? Kāds ir jūsu vingrošanas režīms? Ja nepieciešams, kā jūs varētu to uzlabot? _____

TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Elenas Vaitas grāmatā „Ministry of Healing” izlasiet nodaļu „Ticības pieskāriens”, 59.-72.lpp.

„Vienīgais veids, kā pieaugt žēlastībā, ir nesavtīgi un tieši darīt to darbu, ko Kristus mums pavēlējis, – cik vien iespējams, palīdzēt un aplaimot tos, kam mūsu palīdzība nepieciešama. Spēks rodas strādājot: darbība ir dzīvības pirmais nosacījums. Tie, kas cenšas saglabāt kristīgu dzīvi, tikai patērējot žēlastības dāvatās svētības, bet neko nedarot Kristus labā, patiesībā cenšas dzīvot tikai, lai ēstu. Gan garīgajā, gan fiziskajā pasaulē tā rezultāts vienmēr būs deģenerācija un pagrimums. Cilvēkam, kas atsacīsies nodarbināt savus locekļus, drīz vien vairs nebūs nekāda spēka tos lietot. Tāpat kristietis, kurš negrib izlietot Dieva dāvatās spēkus, ne tikai nepieaugs Kristū, bet zaudēs arī to spēku, kas viņam vēl ir.” (Elena Vaita, „Ceļš pie Kristus”, 73.lpp.)

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Kādas vēl līdzības jūs saskatāt starp ticības pielietošanu un ķermeņa vingrināšanu? Kur šīs paralēles pašķiras?

2. Reiz kāds autovadītājs ieraudzīja kādu sievieti skrienam. Viņš atvēra automašīnas logu un viņai uzkliedza: “Tu tāpat mirsi!” Lai cik nepieklājīgi viņš izturējās, viņam bija taisnība. Lai cik svarīga būtu fiziska piepūle, lai cik fiziski labi sagatavoti mēs kļūtu, vienmēr jāatceras, ka esam mirstīgi un, ja vien nebūsim vēl dzīvi, Jēzum atgriežoties, visi reiz mirsim. No nāves nevar izglābt pat labākais vingrojumu režīms pasaulē. Veselīgs dzīvesveids un vingrošana nevainagojas ar mūžīgu dzīvību. To iespējams iegūt, vienīgi ticot Jēzum. Kādēļ ir tik svarīgi šo patiesību vienmēr atcerēties?

3. Ja iespējams, paņemiet līdzi uz Bībeles studijām jaunākos zinātniskos atklājumus par vingrošanas jeb fizisku aktivitāšu priekšrocībām. Ko šie pētījumi māca un kā mēs varētu visai draudzei kopumā palīdzēt labāk izprast fizisko aktivitāšu priekšrocības? Kā jūs varētu veicināt to, lai draudzes locekļi sāk vingrot vairāk, nekā to dara patlaban?

4. Nevienam netiesājot, palūkojieties uz citiem draudzes locekļiem. Vai izskatās, ka visi pietiekami daudz vingro, vai varbūt izskatās, ka viņiem vajadzētu kustēties vairāk? Ko jūs varētu darīt, lai viņiem palīdzētu?