

DZĪVĪBAS ŪDENS

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

1.Moz.2:10; Jes.40:31; Mat.9:2-7; Jāņa 4:1-26; 9:1-11; Rom.6:1-6.

ATMIŅAS PANTS:

„Bet, kas dzers no tā ūdens, ko Es tam došu, tam nemūžam vairs neslāps, bet ūdens, ko Es tam došu, kļūs viņā par ūdens avotu, kas verd mūžīgai dzīvībai“ (Jāņa 4:14).

Apbrīnojami, kā mūsu sajūtas var mūs maldināt. Zeme ap savu asi griežas ar aptuveni tūkstoš jūdžu lielu ātrumu stundā, tajā pašā laikā sāniski apriņķojot sauli apmēram 18 jūdžu sekundē. Tomēr, par spīti šim milzīgajam ātrumam, mums tā šķiet nekustīga. Jāatceras, ka tādas lietas kā galdi, krēsli, akmeņi un cilvēki (pamatā matērija), lai cik stabili mums šķistu, lielākoties ir vien tukšas vietas starp atomu kodoliem un elektroniem, kas lielā attālumā griežas ap tiem. Katru brīdi mūsu ķermeņus caurdur miljardiem saules elementārdaļiņu, tomēr mēs tās nejutām, neredzam un nedzirdam. Lai arī ko liecinātu mūsu ārējais izskats, cilvēka ķermenis lielākoties sastāv no ūdens. Ūdens? Jā, mēs patiešām esam ūdens būtnes, jo 60 procenti no cilvēka ķermeņa ir tieši ūdens. Ticiet vai ne, bet ūdens ir 85 procenti no cilvēka smadzenēm. 10 līdz 15 procentu apmērā ūdens atrodams pat mūsu cietākajos kaulos.

Brīnumu un noslēpumu apņemtais ūdens ir viens no visas fiziskās dzīvības pamatiem. Mēs bez tā nevarētu izdzīvot. Šonedēļ aplūkosim šī patiesi svarīgā šķidruma garīgos un fiziskos aspektus.

NEDĒĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Dievs ir dzīvībai tik nepieciešamā fiziskā un garīgā ūdens Avots.

(Lūdzu, iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 24. aprīlī.)

DZĪVAIS ŪDENS

Izlasiet Jāņa 4:1-26. Kādos veidos šajā stāstā izmantots ūdens? Ko dažādie ūdens veidi nozīmē? Kāda vēsts šajā stāstā aktuāla arī šodien? _____

Samarijā Jēzus iepazīnās ar kādu sievieti, kas bija atnākusi uz Jēkaba aku pēc ūdens. Viņš tai palūdza padzerties. Sarunas turpinājumā Viņš tai pavēstīja, ka spēj viņai sniegt tādu ūdeni, kas uz visiem laikiem remdēs viņas slāpes, kā arī nodēvēja sevi par „dzīvo ūdeni”. Šī doma norāda uz Viņa spēju apmierināt cilvēku nepieciešamību pēc miera, prieka, sniegt apziņu par piedošanu un vienotību ar Dievu, kā arī brīvību no vainas apziņas. Kristiešiem šāds piedāvājums atrodams Jēzū Kristū.

Ir tik brīnišķīgi, ka Viņš mums visiem dāvājis iespēju būt vienotiem ar Viņu kalpošanā. Viņa piedāvājums ir derīgs un aktuāls arī šodien, jo Viņš nekad nemainās. Daudzi atklājuši, ka, daloties Viņa līdzjūtībā, mīlestībā un pieņemšanā, izzūd nemiers, nedrošība un tukšuma sajūta.

Kamēr vien Viņu meklēsim, Dievs mums apsolījis neizsīkstošus garīgā ūdens krājumus. Kamēr atrodamies tuvu dzīvības Avotam Jēzum Kristum, varam piedzīvot Svētā Gara pārpilnību arī savā dzīvē. Viņš Savā mīlestībā katru aicina brīvi dzert no Dzīvības ūdens avota (Jāņa 4:13,14; Atkl. 21:6). Viņa aicinājums uz mūžīgiem laikiem saņemot dzīvo ūdeni attiecas arī uz katru no mums.

Tāpat kā Dievs Israēla bērniem deva ūdeni no klints, arī Jēzus mūs šodien nodrošina ar dzīvo ūdeni (1.Kor.10:1-4).

Lai kas mēs būtu, lai kāda būtu mūsu pagātne, lai kādas kļūdas mēs būtu pieļāvuši un lai kāda būtu mūsu pašreizējā situācija, Dzīvības ūdens piedāvājums attiecas tieši uz mums. Tas mums tiek piedāvāts neierobežotā daudzumā un par velti. Tas mums tiek piedāvāts caur Kristus žēlastību.

Nav šaubu, ka Jēzus mums visiem piedāvā Dzīvības ūdeni. Kāda ir jūsu personīgā pieredze attiecībā uz šo ūdeni? Vai esat personīgi iepazīnuši tā priekšrocības un apsolījumus? Vai jūs to lietojat, vai varbūt esat pārlieku atturīgi? Ja atturīgi, tad pajautājiet sev, kāpēc? Lai kādas tūlītējas „priekšrocības” jūs esat iedomājušies no atturēšanās, kā tās vispār iespējams salīdzināt ar Jēzū piedāvātajiem apsolījumiem? _____

KRISTĪBU ŪDENĪ

Izlasiet Ap.d.8:35-39. Šeit aprakstīts, kā Filips sludina Svētos Rakstus galminiekam, stāstot viņam labo vēsti par Jēzu. Galminieks Jēzu Kristu pieņēma kā Dieva dēlu. Ieraugot ūdeni, viņš Filipam jautāja: „Lūk, ūdens! Kas mani kavē kristīties?” Tad Filips viņu kristīja, un viņš priecīgs turpināja ceļu.

Pašā ūdenī nav nekā brīnumaina; tas ir šķīstīšanās simbols. Dzīvi pārveido Gara dāvana. Kristības ir Jēzus pieņemšanas ārējs apliecinājums jeb pierādījums. Izlasiet Jāņa 3:5-8. Jēzus Nikodēmam sacīja: „Ja kāds neatdzimst ūdenī un Garā, netikt tam Dieva valstībā.”

Kas notiek, kad kāds tiek kristīts ar pagremdēšanu ūdenī (Rom.6:1-6)? _____

Kristībās iegremdējot cilvēku ūdenī, šāds patiesas atgriešanās ainojums norāda uz attiecīgā cilvēka dzīves šķīstīšanu. Jaunajā Derībā vairākas reizes pieminētas kristības ar pagremdēšanu, uzsverot šī rituāla nozīmīgumu kristīgajā pieredzē.

„Atgriezieties no grēkiem un liecieties kristīties ikviens Jēzus Kristus Vārdā, lai jūs dabūtu grēku piedošanu un saņemtu Svētā Gara dāvanu” (Ap.d.2:38).

Kad topam pestīti, mēs tiekam garīgi kristīti Jēzū Kristū (Gal.3:26,27) un uzņemti Viņa miesā – draudzē (1.Kor.12:13). Bībeliskajā simbolismā ūdens kristības aino iekšējo šķīstīšanu (Efez.5:25,26) kā arī garīgo atdzimšanu (Jāņa 3:5), kas abas ir būtiskas pestīšanas tēmas.

Daudzi cilvēki pret kristībām izturas vieglprātīgi, tikmēr daudziem visā pasaulē šāda rīcība prasa lielu drosmi. Dažās valstīs par kristībām var pat sodīt ar nošķiršanu no dzīvesdrauga, ģimenes un sabiedrības, pat ar ieslodzījumu vai nāvessodu.

Vieni no pēdējiem dokumentētajiem Jēzus vārdiem uz zemes bija: „Kas tic un top kristīts, tas tiks izglābts, bet, kas netic, tiks pazudināts” (Marka 16:16). Pārdomājiet šo atziņu. Jēzus pēdējais aicinājums ir Viņam ticēt, un tas ietver arī aicinājumu tapt kristītiem. Ja Viņš to ir teicis, nedrīkstam nenovērtēt tā nozīmīgumu.

Vēlreiz izlasiet Romiešiem 6:1-6. Kā jūs personīgi esat piedzīvojuši šeit izteikto Pāvila vārdu realitāti? Kā „jaunā dzīve Kristū” jūs ir izmainījusi? No kā jūs esat tikuši pasargāti? Kādās jomās joprojām nepieciešamas pārmaiņas? Kā varētu veicināt veiksmīgāku sadarbību ar Kungu, kurš piedāvā aizskalošus ūdeņus?

ŪDENS DAŽĀDAIS PIELIETOJUMS

1.Mozus 2:10 atklāts, ka Ēdenē, pat pirms grēka, Dieva radībām bija pieejams ūdens. Ko šis fakts nozīmē? _____

Mums kā dzīvām radībām, lai izdzīvotu, nepieciešams gaiss, ūdens un barība (1.Moz.1:29). Ēdenes aprakstā, neskaitot skaistā dārza faktu, aprakstīta arī upe, no kuras atzarojās četras citas – Pišona, Gihona, Hidekela un Eifrata. Dievs nodrošināja ūdeni, lai uzturētu Savu radījumu dzīvību.

Mums kā Dieva radījumiem ūdens ir nepieciešams izdzīvošanai.

Istenībā katrai ķermeņa šūnai, audam un orgānam, lai funkcionētu, nepieciešams ūdens. Ūdens palīdz noregulēt ķermeņa temperatūru, šūnām pievada barības vielas un skābekli, atbrīvo no liekā, novērš aizcietējumus, mitrina audus, mīkstina locītavas, kā arī veicina asins plūsmu visā ķermenī. Mums jādzēris vairāk ūdens, nekā tikai tik daudz, lai remdētu slāpes. Daudzi šķidrumi, tostarp ūdens, piens un augļu un dārzeņu sulas, veicina hidrāciju; tomēr alkohols un kofeīnu saturoši dzērieni paver tieši pretējo – palielina šķidruma zudumu, kas var būt ļoti kaitīgi.

Tīrs ūdens ir pārākš par jebkuru citu dzērienu. Tādēļ uzsāciet katru dienu ar vienu vai divām glāzēm ūdens un turpiniet dzert starp ēdienreizēm, lai nodrošinātu pietiekamu ūdens daudzumu organismā.

Ūdenim ir arī citas veselību veicinošas funkcijas. Roku mazgāšana mazina iespējamību pārnēsāt dažādas infekciozas sīkbūtnes. Lielu daudzumu infekciju slimību izdotos ierobežot, ja cilvēki mazgātu rokas, īpaši pirms ēdienreizēm. Ikdienas mazgāšanās atbrīvo no netīrumiem, kas arī ir viens no dažādu slimību cēloņiem.

Izlasiet 3.Mozus 11:40; 13:6,34,53,54; 15:3-13. Kas šajās rakstvietās tiek uzsvērts? _____

Notiek salīdzinoši liela zinātniska diskusija par šo Vecās Derības šķīstīšanas rituālu nozīmi un mērķi. Daudzi argumentē, ka tie ir tikai rituāli, tajos nav iesaistīts neviens veselības aspekts. Un, lai gan dažos gadījumos tas šķiet acīmredzamāks nekā citos (piemēram, kad priesteriem pirms ieiešanas svētnīcā bija jāmazgā rokas un kājas [skat.2.Moz.30:20,21]), ņemot vērā šodienas zināšanas par baciļiem un tīrību, Kungs, iespējams, šos rituālus iedibināja arī veselības veicināšanas nolūkos, pat ja pašiem israēliešiem nebija ne jausmas par baciļiem un tamlīdzīgām lietām.

Fakti liecina, ka ūdens izmantošana lielā mērā veicina veselību.

ŪDENS SPĒKS

„Bet, kas palaujas 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).

Pārdomājiet šo rakstvietu. Kādus apsolījumus jūs šeit saskatāt? Kā varat tos attiecināt uz sevi? _____

Dr.Pits no Hārvardas universitātes veica vēsturisku eksperimentu – viņš lika sportistiem karstumā soļot pa trenāžieri, kas bija noregulēts darboties uz trīsarpus jūdzēm stundā, un uzņemt tik daudz ūdens, cik tie pazaudēja svīstot. Eksperimenta noslēgumā (septiņas stundas vēlāk!) sportisti jutās tā, it kā varētu soļot vēl. Šis eksperiments aprakstīts arī G.K.Pita, R.E.Džonsona un F.K.Konzolacio 1944.gadā „American Journal of Physiology” publicētajā rakstā „Kustības karstumā atkarībā no ūdens, sāls un glikozes uzņemšanas”. Šie paši sportisti, citā eksperimenta dienā atstāti bez ūdens, jutās pārguruši jau pēc trīsarpus stundām.

Fakti ir nepārprotami. Ūdens var sniegt spēku un enerģiju, īpaši veicot grūtu darbu. Turpretī nepietiekams ūdens daudzums var radīt dehidrāciju, kas savukārt daudz ātrāk veicina vājumu un pārgurumu nekā tad, ja mēs uzņemtu pietiekamu ūdens daudzumu. Lai gan šādos apstākļos pieslēdzas organisma kompensēšanas mehānismi, hronisks ūdens trūkums var izraisīt sliktu veselību.

Ļoti iespējams, ka pietiekama šķidrums daudzuma uzņemšana organismā ierobežos tādus simptomus kā galvassāpes, tādējādi samazinot nepieciešamību lietot pretsāpju medikamentus, kas savukārt, īpaši lietojot bieži, var izraisīt citas nepatīkamas blakusparādības. Lielākā daļa sportistu zina, ka ilgstošos un piepūli prasošos vingrojumos būtiska nozīme ir pietiekama ūdens daudzuma uzņemšanai.

Tomēr ir iespējams arī uzņemt pārāk daudz ūdens, kam sekas ir ūdens intoksikācija. Pietiekams ūdens daudzums atkarīgs no vairākiem faktoriem, piemēram, temperatūras, ķermeņa masas, kā arī nieru darbības, bet par normu normālos apstākļos uzskatāms bāls vai skaidrs urīns. Vairums gadījumu cilvēkiem būtu vēlams uzņemt vismaz sešas līdz astoņas ūdens glāzes (vienā glāzē vismaz 250 ml) dienā, bet vairāk, ja jāveic smags darbs karstumā.

Cik daudz ūdens jūs uzņemat katru dienu? Piefiksējiet, cik daudz ūdens dzerat, un, ja jūs nedzerat pietiekami, kas jūs attur darīt ko tik vienkāršu, kas tomēr varētu jums nākt par labu tik daudzējādā ziņā? _____

ŪDENS KĀ TERAPIJA

„Viņš atbildēja: ‘Cilvēks, kuru sauc Jēzus, iztaisīja svaidāmo, svaidīja ar to manas acis un sacīja man: ej uz Zilou un mazgājies! – Tad es aizgāju, mazgājos un kļuva redzīgs.’” (Jāņa 9:11)

Izlasiet Jāņa 9:1-11 stāstu par to, kā Jēzus izdziedināja kādu kopš dzimšanas aklu vīru. Kas šajā dziedināšanas brīnumā atšķiras no citām dziedināšanas reizēm? Sal. ar Mat.8:8-13; 9:2-7; Lūkas 8:46,47. Kāda tam ir nozīme, ja vien te ir kāda atšķirība? _____

Ļoti būtiski, lai ūdens, ko lietojam gan iekšķīgi, gan ārīgi, būtu tīrs. Daudziem cilvēkiem ir problēmas iegūt tīru ūdeni. No piesārņotām vietām iegūtu ūdeni nepieciešams apstrādāt ar ķīmikālijām vai vismaz uzvārīt – tikai tad tas būs kaut cik droši lietojams.

Ūdens ir vienlīdz noderīgs lietošanai kā iekšķīgi, tā ārīgi. Ārīgi to var izmantot, piemēram, hidroterapijā. Saprātīga un piesardzīga karstu un aukstu slapju divieļu izmantošana var atvieglot vairākas slimības un kaites. Jābūt uzmanīgiem vājas cirkulācijas gadījumos, cilvēkiem, kas sirgst ar diabētu vai neiroloģiskām slimībām. Jums varētu nākt par labu apgūt hidroterapijas procedūras.

„Bet daudzi nekad praksē nav pienācīgi apguvuši pareizas ūdens lietošanas iedarbīgumu, un tie no tā baidās. Ūdens dziedniecība netiek pienācīgi novērtēta, un, lai to prasmīgi pielietotu, nepieciešams darbs, kuru daudzi nevēlas veikt. Tomēr nevienam nevajadzētu aizbildināties ar nezināšanu vai vienaldzību attiecībā uz šo tēmu. Ir daudz veidu, kādos ūdeni iespējams pielietot, lai mazinātu sāpes un kontrolētu slimības. Visiem būtu vēlams apgūt veidus, kā to pielietot parastos mājās apstākļos. Īpaši mātēm būtu jāpārzina, kā rūpēties par savu ģimeņu locekļiem kā veselībā, tā slimībā” (Elena Vaita, „The Ministry of Healing”, 237.lpp.).

Cik apzināti jūs kopumā sekojat līdzī saviem ieradumiem? Citiem vārdiem sakot, kādos veidos jūs šobrīd varētu par sevi labāk parūpēties? Kādēļ nogaidīt, līdz savu slikto ieradumu dēļ jāsaslimst? Vai nebūtu lietderīgāk jau tagad sākt ievērot veselīgas dzīves principus un novērst slimības, nevis atlikt to uz vēlāku laiku un pārciest ar atveseļošanas saistītās grūtības? _____

TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Elenas Vaitas grāmatā „Counsels on Diet and Foods” izlasiet nodaļu „Atspirdzinoši dzērieni” 419.,420.lpp.; Grāmatā „Counsels on Health” nodaļu „Bieža mazgāšanās”, 104. lpp.

„Tiem, kas aprūpē slimniekus, būtu vēlams turpināt šo svarīgo darbu, pilnībā paļaujoties uz Dievu un Viņa svētībām, lai izmantotu Viņa žēlastībā sarūpētos līdzekļus, kuriem Viņš Savā žēlastībā ir pievērsis mūsu uzmanību, – tīram gaisam, tīrībai, veselīgai diētai, atbilstošam darba laikam un atpūtai, kā arī ūdens izmantošanai” (Elena Vaita, „Counsels on Diet and Foods”, 303.lpp.).

“Priesteris tajā ritā bija izpildījis piemiņas ceremoniju, kas atgādināja sišanu pa klinti tuksnesī. Klints simbolizēja To, kurš ar savu nāvi liks dzīvajām pestīšanas straumēm plūst pār visiem izslāpušajiem. Šis dzīvības ūdens bija Kristus vārds. Sapulcējušos ļaužu priekšā Viņš nošķīra sevi sodam, lai pasaulei varētu plūst dzīvības ūdens. Sitot Kristu, sātans cerēja iznīcināt dzīvības Lielkungu, bet no sistās Klints iztecēja dzīvības ūdens. Kad Jēzus tā uzrunāja ļaudis, viņu sirdis notrisēja neparastā bijībā un daudzi bija gatavi izsaukties līdz ar samarieti: ‘Dod man tādu ūdeni, ka man vairs neslāps.’ (Jāņa 4:15)” (Elena Vaita, „Laikmetu ilgas”, 368.lpp.)

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Dažās pasaules valstīs cilvēki var ieiet lielveikalā un izvēlēties no aptuveni četrdesmit dažādiem ūdens veidiem. Turpretī citās valstīs cilvēkiem jācīnās un jāpūlas, lai iegūtu pietiekamu dzeramā ūdens daudzumu. Kā mēs varam palīdzēt tiem, kam nav pieejams pietiekoši daudz ūdens dzīves pamatvajadzību apmierināšanai?

2. Ja jūs pazīstat kādu veselības speciālistu vai entuziastu, kurš pārzina ūdens tēmu, ielūdziet viņus uz Bībeles studiju grupu un palūdziet viņiem sīkāk pastāstīt, ko ik dienas varam darīt, lai no ūdens gūtu pēc iespējas vairāk veselību veicinošu priekšrocību.

3. Jēzus mūs aicina nākt un brīvi baudīt dzīvības ūdeni (Atkl.22:17). Ko tas nozīmē? Kā varam to izdarīt? Kādas prasības, ja tādas ir, tiek izvirzītas, lai mēs šo ūdeni varētu baudīt?