

# ATPŪTA UN ATJAUNOŠANĀS

SABATA PĒCPUSDIENAI

## NEDEĻAS PĒTĪJUMIEM:

1.Moz.2:15; 2.Moz.20:8-11; 23:12; Mat.11:28-30; Marka 2:27; 6:30-32.

## ATMIŅAS PANTS:

„Un Viņš tiem saka: ‘Nāciet vieni paši savrup kādā vientuļā vietā un atpūties maķenīt’“ (Marka 6:31).

**K**āds jauns, daudzsološs Lomalindas universitātes medicīnas students atskārta, ka jūtas izdedzis. Ceļoties četros no rīta, strādājot līdz pusnaktij, viņš centās iekļauties saspringtajā mācību grafikā, tomēr viņa centieni izrādījās neauglīgi. Viņš aizvien vairāk atpalika no pārējiem.

„Izmisumā viņš pēc palīdzības vērsās pie sava profesora. Profesors, gudrs vīrs, ieteica, lai, neatkarīgi no apstākļiem, Toms katru nakti guļ vismaz septiņas stundas un katru dienu vismaz trīsdesmit minūtes vingro. Toms bija šokā, tomēr piekrita šādu programmu izmēģināt. Galu galā – viņš nodomāja – esmu nonācis tiktāl, ka tāpat vairs nav ko zaudēt. Viņam par lielu pārsteigumu, pēc pāris nedēļām viņa atzīmes uzlabojās. Gada noslēgumā viņš bija viens no labākajiem sava kursa studentiem un pēc kāda laika spēja pabeigt medicīnas studijas” („Esmu pārguris”, Hardinge Dzīvesveida Sērija [Loma Linda, Kalifornija. Lomalindas Universitāte, Veselības skola, 1988.gads], 3.-5.lpp.).

Daudziem no mums klājas līdzīgi Tomam. Lai sasniegtu pēc iespējas labākus rezultātus, visiem nepieciešama dienišķa atpūta, kā arī iknedēļas atpūta.

## NEDEĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Lai atbilstoši funkcionētu, mums nepieciešama pietiekama un regulāra atpūta – fiziska, garīga un emocionāla.

(Lūdzu, iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 15.maijā.)

# NAV LAIKA

Daudzi no mums dzīvo visnotaļ saspringtā un mainīgā vidē, kurā ir tik daudz ko darīt un tik maz laika, lai to visu paveiktu. Māte Terēze sacīja: „Manuprāt, šodien pasaule sagriezusies kājām gaisā un cieš tik daudz tādēļ, ka ģimenē un sabiedrība valda tik maz mīlestības. Mums vairs nav laika saviem bērniem, nav laika cits citam. Nav laika baudīt otra sabiedrību.”

Dažās kultūrās pāri visam dominē dzinulis būt pirmajam, nopelnīt naudu, būt veiksmīgiem – pat tiktāl, ka šo motīvu dēļ tiek upurētas laulības, ģimenes un pat sava veselība.

Protams, ir uzteicams cītīgs darbs, kad cilvēks cenšas visu izdarīt pēc labākās sirdsapziņas un apgādāt sevi un savu ģimeni. Bībele nav īpaši saudzīga pret dīkdieņiem (Sal.pam.6:9; 13:4; 2.Tes.3:10). Tomēr arī ar labām lietām iespējams pārspīlēt, un tā rezultātā ciešam mēs vai mūsu tuvinieki. Pārāk bieži dzirdami stāsti par tēviem, kas visu laiku strādā, savas pūles pamatojot ar to, ka tas tiek darīts „ģimenes labā”, lai gan beigu beigās ģimene visvairāk cieš tieši no tēva ilgstošās, pastāvīgās prombūtnes.

*Izlasiet 1.Moz.2:15. Ko šī rakstvieta māca par Dieva nolūku attiecībā uz cilvēku darbu, pat pirms grēka ienākšanas pasaulē? \_\_\_\_\_*

Jau no iesākuma, pat pirms grēkā krišanas, Dieva nolūks bija, lai cilvēki strādātu un pēc tam atpūstos no darba. Īpaši tagad, tūkstošiem gadu attālumā no dzīvības koka, mums jāatceras, ka mūsu ķermeņiem ir savas robežas, tādēļ ļoti svarīga loma ir atpūtai.

*Izlasiet Marka 6:30-32,45,46. Kas šajās rakstvietās sacīts par nepieciešamību atpūsties neatkarīgi no tā, ko darām un cik svarīgs šis darbs ir? \_\_\_\_\_*

Arī Jēzus un Viņa mācekļi atlicināja laiku atpūtai. Viņš zināja, ka Viņa ķermeņiem nepieciešama atjaunošanās. Arī mums nepieciešams ik dienas atlicināt laiku atpūtai. Ar laiku regulārs nepietiekama miega daudzums nodara fizisku un emocionālu zaudējumu. Lai cik jauni, veselīgi vai spēcīgi mēs būtu, ikviena cilvēka organismam nepieciešama atpūta, un agrāk vai vēlāk negausīgs dzīvesveids kļūs par klupšanas akmeni.

*Kādi ir jūsu dzinuli? Kas jūs motivē? Kas visvairāk jums liek strādāt? Lai kāda būtu jūsu motivācija, lai cik cēlas un labas domas jūs vadītu, jums sev jājautā, vai ir vērts tamdēļ sabojāt veselību.*

# ATPŪTAS NEPIECIEŠAMĪBA

Mēs visi apzināties nepieciešamību atpūties. Mums nepieciešama barība, ūdens un atpūta. Bieži vien mūsu ķermenis pats signalizē, ka pienācis laiks atpūties, un šie signāli tikpat bieži ir ļoti skaļi un skaidri. Ja mēs biežāk ieklausītos, ko mūsu ķermenis vēsti, mēs atpūtos pietiekami. Diemžēl pārāk bieži esam tā aizrāvušies ar dzīves ātro tempu, pelnot naudu, skraidelējot šurpu turpu, ka neieklausāmies savā ķermenī. Tik daudz cilvēku bijuši spiesti pierimt un atpūties, jo saslimst, kaut gan ar viņiem viss būtu bijis kārtībā, ja viņi būtu laicīgi ieklausījušies, ko vēlas pavēstīt viņu ķermenis.

Agrāk vai vēlāk mēs atpūtīsimies – šā vai tā. Jautājums ir: Kādēļ to nedarīt iespējami labākā veidā?

*Kādus signālus jūsu ķermenis sūta, vēstot, ka pienācis laiks palēnināt tempu un atpūties? Cik lielā mērā jūs tajā ieklausāties?* \_\_\_\_\_

Katrai dzīvai būtnei nepieciešams laiks atpūtai, lai atjaunotu izlietotās rezerves. Pārdomājiet vārdu „atjaunot”, kas nozīmē „atgriezties sākotnējā stāvoklī”. Atjaunošana nozīmē „spēkus atjaunojoša medicīna” vai „jebkas, kas atgriež iepriekšējā stāvoklī”.

„Dabas salda is atjaunotājs – miegs – atjaunina nogurušo ķermeni un to sagatavo nākamās dienas pienākumiem” (Elena Vaita, „Child guidance”, 342.lpp.).

Mums jāapzinās savas robežas. Mēs nevaram paveikt darbus tikai saviem spēkiem. Dievs apsolījis žēlastību, lai palīdzētu mums tikt galā ar pienākumiem. Regulāri atpūšoties, mēs ļaujam Kungam atjaunot savu organismu, lai pamostos atspirguši, gatavi pildīt Viņa gribu.

*Izlasiet 2.Moz.23:12. Kādi iemesli atpūtai šeit minēti?* \_\_\_\_\_

Vecajā Derībā šis darbības vārds, kas tulkots kā „atspirgt”, parādās vien dažas reizes, tomēr šī vārda sakne atvasināta no visnotaļ bieži izmantota lietvārda, ko parasti tulko kā „dvēsele” (1.Moz.2:7), kas nozīmē „dzīvība” vai „tas, kas elpo”. Citiem vārdiem sakot, tas būtu tā, it kā vārds „dvēsele” būtu pārvērsta par darbības vārdu, it kā norādot, ka atpūšoties mēs iegūstam jeb papildinām dzīvību, elpu, „dvēsēli”. Tādēļ atpūta mums kā cilvēkiem ir viens no dzīvības, veselības un labklājības stūrakmeņiem, un, liedzot sev šo nepieciešamo atpūtu, mēs sev liedzam vienu no cilvēces pamatvajadzībām.

# ATPŪTA DIEVA KLĀTBŪTNĒ

*Kāds ir Jēzus izteiktais aicinājums mums visiem? Mat.11:28-30. Kā jūs izprotat šeit Jēzus teikto? Vēl būtiskāk – kā jūs šo apsolījumu esat piedzīvojuši savā dzīvē?*

Jēzus šeit piedāvā ko vairāk nekā tikai fizisku atpūtu. Tā ir dvēseles atpūta. Mums nepieciešams piedzīvot pilnīgu Kristus dāvāto atpūtu. Dziļš miegs sniegs fizisko atpūtu. Atvaļinājums var kalpot kā emocionāla atpūta. Bet kur rast garīgu atpūtu, atvieglojumu no sirds dziļākajiem jautājumiem?

Jēzus ir gatavs dāvāt garīgu atpūtu visiem, kas pie Viņa vērsīsies. Ko šī atpūta ietver?

Tā ietver brīvību no sāpēm un vainas apziņas, kas pavada cilvēku centienus iegūt pieņemšanu ar labiem darbiem. Mēs varam atpūsties, apzinoties apsolījumu, ka Dievs mūs pieņem, pateicoties Jēzus nevainojamajam darbam, nevis mūsu nepilnīgo centienu dēļ. Kristieši Viņa žēlastībā un Svētā Gara pārveidojošajā spēkā var sevi pilnībā atdot Jēzum, un Viņš tiem dos atpūtu. Taisnie dzīvos ticībā (Hab.2:4; Rom.1:17; Gal.3:11).

Cilvēku pūles stipri atpaliel no Dieva prasību augstajiem standartiem. Ir tiešām mierinoši apzināties, ka Jēzus samaksājis par mūsu grēkiem un ka mūs nosedz Viņa taisnīgums – taisnīgums, kas eksistē ārpus mums, bet tiek ticībā mums piešķirts, un kas ietver pārliecību par mūžīgo dzīvību. Mūsu vienīgā cerība ir Viņa nevainojamā dzīve un upuris. Viņā dvēsele var rast atpūtu.

Jēzus uzrunā ne tikai grēka nomāktos, bet arī visus, kas salikuši zem dzīves nastām, lai kādas tās būtu. Dievs zina mūsu problēmas, grūtības un nastas, un, par spīti mūsu katra situācijai un apstākļiem, piedāvā tās nolikt pie Viņa kājām, uzticēties Viņa mīlošajai labestībai un rūpēm par mums. Iemācoties Viņam uzticēties, mēs savām pārgurušajām dvēselēm iegūsim tik ļoti nepieciešamo atpūtu.

Katram no mums nepieciešams laiks un vieta, lai koncentrētu savas domas uz Dievu. Lūgšanas, Bībeles lasīšana un pārdomas par Kristu veicina miera un atjaunošanas apziņu un sajūtas.

Tieši šajā personīgās pielūgsmes laikā cilvēks spēs saklausīt kluso, mierīgo iedrošinājuma un cerību balsi. Šī atiešana no dzīves satraukumiem un stresa nodrošinās laiku, kad Svētajam Garam atjaunot mūsu dvēseles.

*Kā jūs vēl labāk varētu izmantot šo brīnišķīgo, Jēzus piedāvāto, apsolījumu?*

# DIENIŠKĀ ATPŪTA

Izlasiet 1. Mozus 1. nodaļu. Radišanas nedēļas laikā katru dienu noteica rīts un vakars. Dievs radīja dabīgu ritmu, noteiktu darba un atpūtas ciklu, kas regulāri atjaunotu un atspirdzinātu ķermeni.

Cilvēka organismam atpūta nepieciešama ik dienas. Pētījumi par miega trūkumu uzrādījuši virkni dažādu negatīvu seku. Piemēram, paaugstināts diabēta risks, aptaukošanās, problēmas mācībās, satiksmes negadījumi, ievainojumi un nelaimes gadījumi – pat uzvedība ar noslieci uz psihiskiem traucējumiem. Lidmašīnu pilotu, gaisa satiksmes kontrolieru un slimnīcas ārstu darba diena ir stingri reglamentēta, precīzi nosakot darba stundas un atpūtas laiku. Kādreiz, kad vēl nebija ieviesta elektrība, cilvēki gulēja tumšajā dienas daļā, bet strādāja dienas gaismā.

Mūsdienu modernajā pasaulē jābūt uzmanīgiem neiekrist kārdinājumā strādāt vairāk, nekā nāk par labu veselībai.

Zinātnieku diennakts ritma atklājums, kurā ķermenis darbojas pēc 24 stundu cikla, attiecīgos diennakts laikos izdalot konkrētus hormonus, atbalsta Elenas Vaitas apgalvojumu: „Visvērtīgākais miegs ir vakara stundās līdz pusnaktij. Divas stundas miega pirms pusnakts ir vērtīgākas nekā četras stundas pēc tās” (Elena Vaits, „Manuscript Releases”, 7. sēj., 224. lpp.).

Miega laboratorijās veiktie pētījumi pierāda nepieciešamību pēc dažāda veida miega. Pieaugušajiem miegā nepieciešams pavadīt sešas līdz deviņas stundas. Miega prasības ir apmierinātas, ja dienas laikā cilvēks neizjūt miegainību un jūtas labi un modri.

To cilvēku, kas nomodā pavadījuši 17 līdz 19 stundu, darba līmenis atbilst iereibuša cilvēka spējām.

*Uzskaitiet faktoros, kas, jūsu prāt, ietekmē spēju nakti labi izgulēties.* \_\_\_\_\_

Lūk, daži ierosinājumi labākam miegam:

- Katru dienu vingrot.
- Istabas temperatūrai jābūt cilvēkam patīkamai.
- Neēst divas vai trīs stundas pirms došanās gulēt.
- Pirms miega izvairīties no saspringuma un satraukumiem.
- Nelietot alkoholu, miegu veicinošus medikamentus vai kofeīnu.

*Cik labi jūs gulat? Kādas aktivitātes vai darbība varētu būt traucēklis jūsu miegam? Kas jums būtu jāmaina, lai veiksmīgāk izmantotu šo būtisko cilvēka veselības aspektu?* \_\_\_\_\_

# IKNEDĒĻAS ATPŪTA

Izlasiet 1.Moz.2:1-3 un 2.Moz.20:8-11. Kas šajās rakstvietās minēts par to, cik būtiska ir atpūta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pēc radišanas darba beigām Dievs septītajā dienā atpūtās. Šeit lietotais ebreju darbības vārds “atpūsties” cēlies no vārda, kas ir pamatā vārdam “Sabats” (Shabbat). Šis fakts pierāda, cik lielā mērā septītās dienas Sabats un atpūta ir savienoti pašā radišanas procesā. Lai cik grūti mums to ir pilnībā aptvert, šī rakstvieta skaidri norāda, ka Sabata dienā Dievs atpūtās.

*Jēzus sacīja: „Sabats ir celts cilvēka dēļ un ne cilvēks sabata dēļ” (Marka 2:28). Kāds bija šī apgalvojuma konteksts? Ko Viņš, to sakot, bija domājis? \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lai gan ir tik viegli aizrauties ar noteikumiem un likumiem, nekad nedrīkstam aizmirst, ka Sabats domāts mūsu labklājībai. Tā ir diena, kurā baudīt pārdomas un prieku par Dieva dāvātajām brīnišķīgajām dāvanām. Tas ir laiks, kad pārdomāt Dieva labestību. Sabats ir pazīme, ka atzīstam Viņa mīlestību. Sabata labā vēsts ir, ka, to ievērojot, mēs ne tikai runājam par “atpūtu Kristū”, bet mēs šo atpūtu īstenojam visnotaļ istā un taustāmā veidā, tādējādi pierādot, ka uzticamies Kristus paveiktajam mūsu labā un Viņa dāvātajai pestīšanai, nevis saviem nopelniem.

Neskaitot visas garīgās priekšrocības, Sabats mums nodrošina iespēju attālināties no nedēļas pārdzīvojumiem, cīņām, stresa un noguruma. Sabats ir veids, kā Dievs mums, neliekot justies vainīgiem, dod iespēju patiesi atslābināties, atpūsties, atveldzēties un nomierināties. Sabats sniedz iespēju organismam un dvēselei baudīt tām tik ļoti nepieciešamo atpūtu.

*Kāda ir jūsu Sabata pieredze? Vai tas patiesi ir priecīgs, atpūtas un svētību pilns laiks? Varbūt tas kā Kristus laikā kļuvis par vēl vienu aprūtinājumu? Kā iespējams iemācīties no šīs piešķirtās atpūtas dienas gūt iespējami daudz labuma? \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Elenas Vaitas grāmatā „Counsels on Health” izlasiet nodaļu „Mērenība darbā”, 99.lpp.

„Cilvēki, kas pieliek lielas pūles kādā konkrētā laika periodā izdarīt pēc iespējas vairāk un turpina strādāt pat tad, kad veselais saprāts vēstī, ka būtu nepieciešams atpūsties, nekad nebūs ieguvēji. Viņi dzīvo ar aizlienētiem spēkiem. Viņi izšķiež dzīvības spēku, kas viņiem būs nepieciešams nākotnē. Kad būs nepieciešama enerģija, kuru viņi tik vieglprātīgi izlietojuši, viņiem tās pietrūks. Būs zudis fiziskais spēks, arī garīgie spēki vairs nespēj to kompensēt. Viņi saprot, ka ir zaudējuši, bet nezina, ko un kā. Katrs, kas pārkāpj veselības likumus, agrāk vai vēlāk, lielākā vai mazākā mērā, cietīs. Dievs mums piešķīris dabiskas rezerves, kas mums būs nepieciešamas dažādos dzīves periodos. Ja mēs šo spēku vieglprātīgi izlietosim, pārmērīgi pārpūloties, pienāks brīdis, kad atradisimies zaudētāju lomā” (Elena Vaita, „Child Guidance”, 397.,398.lpp.).

## JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Kā ir ar jūsu vietējo sabiedrību un kultūru? Vai tā dzen cilvēkus strādāt, strādāt un vēlreiz strādāt, vai arī tās attieksme ir visnotaļ slinka? Kā iespējams iemācīties atrast pareizo līdzsvaru atpūtai kultūrā, kurā dzīvojat?

2. Iespējams, ka dažiem miega traucējumus rada vainas apziņa. Ja tā ir arī jūsu gadījumā, ko Jēzus pie krusta ir izdarījis, lai palīdzētu jums šo jautājumu atrisināt? Tajā pašā laikā, kas jums būtu jā dara, lai savu sirdsapziņu atvieglotu?

3. Paņemiet līdzi uz Bībeles studiju grupu pamatotos zinātniskus pētījumus par atpūtas nepieciešamību un priekšrocībām. Pārrunājiet, ko jūs no šīm zināšanām varētu iegūt.

4. Kā Sabata atpūta kalpojusi jums par svētību? Dalieties šajās svētības ar citiem grupas biedriem. Koncentrējieties ne tikai uz garīgajām, bet arī fiziskajām priekšrocībām.

5. Pārdomājiet apbrīnojamo faktu, ka radīšanas septītajā dienā arī pats Dievs atpūtās. Kāda ir šī fakta vēsts mums? Kā mums tas būtu jāsaprot? Kā tas palīdz rast labāku izpratni par Sabata nozīmīgumu?