

SLAVĒŠANAS ATMOSFĒRA

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

1.Moz.1:1,2,9-12,20-26; Ps.104:29; Dan.5:23; Lūkas 15:7; Atkl.21:4.

ATMIŅAS PANTS:

„Un Dievs Tas Kungs radīja cilvēku no zemes pišļiem un iedvesa viņa nāsīs dzīvības dvasi; tā cilvēks tapa par dzīvu dvēseli“ (1.Moz.2:7).

Pirms pāris gadiem piecu cilvēku ģimene devās isā Ziemassvētku atvaļinājumā, kuru bija iecerējuši pavadīt namiņā kalnos. Kādu vakaru viņi cieši aizvēra visus logus, lai namā neieklūtu aukstums, un noregulēja krāsni uz augstāko iespējamo temperatūru.

Kāda bija problēma? Visa ģimene nomira, jo krāsns karstuma dēļ namiņā pazuda viss skābeklis gaisā!

Lielākā daļa zina, ka pāris nedēļu varam izdzīvot bez ēdiena, pāris dienu bez ūdens, tomēr tikai dažas minūtes bez gaisa.

Tīrs gaiss ir būtisks mūsu eksistences priekšnosacījums. Netīrs, piesārņots gaiss veicina neskaitāmas akūtas un hroniskas slimības, par kuru cēloņiem bieži min citus apstākļus. Katru gadu miljoniem cilvēku, īpaši bērni, cieš piesārņota gaisa dēļ.

Tā kā skābeklis ar asiņu palīdzību ieplūst katrā mūsu ķermeņa daļā, nav brīnums, ka mums nepieciešams pēc iespējas svaigāks un tīrāks gaiss.

Labā ziņa par svaigu gaisu ir, ka tas ir ne tikai par velti, bet parasti arī pieejams jebkurā laikā un vietā.

NEDĒĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Tīrs, svaigs gaiss ir būtisks labas veselības uzturēšanas priekšnosacījums un mums būtu jācenšas darīt visu iespējamo, lai elpotu pēc iespējas tīrāku gaisu.

(Lūdzu, iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 22.maijā.)

RADIŠANA

Izlasiet 1.Moz.1:1,2. Balstoties uz šīm rakstvietām, kā jūs aprakstītu sākotnējo zemi? _____

Tobrīd zeme bija haotiska; valdīja tumsa, tukšums, bezformīgums. Lai cik grūti mums aptvert, kas tieši tobrīd eksistēja vai notika, skaidri saprotams, ka tolaik uz zemes vēl nebija dzīvības. Tomēr, par spīti šim sākotnējam haosam, bija redzama un jūtama Dieva klātbūtne. To pierāda vārdi, ka „Dieva Gars lidinājās pār ūdeņiem”. Šodien varam vien minēt, ko tas nozīmē.

Saskaņā ar Bibliu, nākamo dienu laikā Dievs sāka sagatavot zemi dzīvības procesiem. 1.Moz.1:3-10 atklāta daļa šī procesa. Ievērojiet atkārtoto nošķiršanu. Dievs nošķīra tumsu no gaismas, pēc tam nošķīra ūdeni no zemes. Visa procesa laikā notiek šo pamatelementu dalīšana. Tikai tad Dievs uz zemes radīja pirmo dzīvību.

Izlasiet 1.Moz.1:9-12 un 1.Moz.1:20-26. Ko Dievs rada nākamo? Kādi apstākļi bija nepieciešami, lai tas varētu notikt? Kas bija nepieciešams, lai šī radišanas daļa spētu izdzīvot? _____

Dievs Saviem radījumiem bija izstrādājis varenu plānu. Tas ietvēra neskaitāmus dzīvības paveidus – radījumus, kam, lai izdzīvotu, būtu nepieciešams pastāvīgs atbalsts. Radišanas stāstam atklājoties, acīmredzams, ka Dievs daudziem Viņa radījumiem ielānoja dzīvot uz sauszemes. Skaidrs ir arī tas, ka Viņš zināja, ka šiem radījumiem būs nepieciešams skābeklis, lai dzīvību uzturētu. Mēs redzam, kā šis plāns tiek realizēts otrajā Radišanas dienā, kad tiek nošķirti ūdeņi un radīta atmosfēra. Tādējādi telpa starp ūdeņiem augšā un apakšā tika sagatavota, lai uzņemtu pārējo radību, ko radīt vēl bija ielānots.

Radišanas stāstā parādīts, ka radišana bija plānots un mērķtiecīgi īstenots process. Tajā nav vietas jebkādai nejaušībai. Ko tas liecina par Dieva raksturu un varu? Kā šī atklāsmē par Dievu varētu palīdzēt pārvarēt grūtības, kuras jūs šobrīd, iespējams, piedzīvojat? _____

NEPIECIEŠAMĪBA PĒC GAISA

Radītajiem dzīvniekiem, kas apdzīvoja zemi, bija kopīgs fakts, ka tiem, lai izdzīvotu, bija nepieciešams skābeklis. Gais ir dažādu gāzu kombinācija, no kuras aptuveni 21 procentu veido skābeklis (visa planētas atmosfēra sver aptuveni piecus tūkstošus triljonus tonnu!). Citas šajā kombinācijā atrodamās gāzes ir slāpeklis, argons, hēlijs, ūdeņradis, kā arī neliels daudzums citu gāzu. Gaisā atrodamajam skābekļa daudzumam procentuāli ideāli atbilst Dieva radīto būtņu elpošanas prasībām. Tā ir vēl viena liecība par Dieva rūpību un precizitāti, mūs radot.

Kādā unikālā veidā Dievs izmantoja gaisu, radot Ādamu? 1.Moz.2:7. Kā šis apraksts atšķiras no tā, kā Dievs radīja citas radības? Ko tas liecina par mums, par mūsu vienreizību Dieva acīs? _____

Acīmredzams, ka gaiss bija būtiska daļa visu dzīvnieku radīšanā, jo šiem dzīvniekiem, lai izdzīvotu, gaiss bija obligāti nepieciešams. Tomēr cilvēku radīšana notika atšķirīgi. Dievs „iepūta” Ādamā dzīvības „elpu”. Varam pavisam droši apgalvot, ka gaiss – dzīvību dodošais gaiss – bija daļa no šīs brīnumainās radīšanas, jo, tiklīdz Dievs viņā šo elpu iepūta, Ādams kļuva par dzīvu dvēseli. Kad Ādams tika sākotnēji radīts ar visiem orgāniem, miesu un citām dzīvībai nepieciešamajām daļām, viņš joprojām bija bez dzīvības, kā „liķis”. Bija nepieciešama vēl viena lieta, un tā bija pati dzīvība, kuru varēja nodrošināt vienīgi Dzīvības Avots Dievs.

Tieši to Dievs darīja, un mēs katrs katru dienu baudām šo dzīvības dāvanu. Patiesi, kopš tā laika katrs cilvēces pārstāvis piedzīvojis dzīvības dāvanu – šis elpas turpinājumu. Dieva elpa caur mūsu pirmo tēvu Ādamu nodota tālāk mums visiem. Un elpojot mēs sevī uzturam dzīvu šo sākotnējo dzīvības elpu. Katram elpas vilcienam būtu mums jāatgādina par sākotnējo elpu, kas tika iedvesta Ādamam!

Dziļi ieelpojiet. Ja vien jums nav elpošanas problēmas, šī darbība šķiet tik vienkārša, dabīga, viegla, tomēr patiesībā tas ir Dieva brīnums, mantojums, kas no paaudzes paaudzē nodots tālāk jau kopš Ēdenes laikiem. Vai esat pateicīgi par dzīvības dāvanu? Kādēļ gan nepārstāt to uzskatīt par pašsaprotamu? Kādēļ gan gaidīt, līdz jūsu dzīvība tiek apdraudēta? _____

GAISS VIRS MŪSU GALVĀM

„Un Viņu neapkalpo cilvēku rokas, it kā Viņam kā vajadzētu:
Viņš pats dod visiem dzīvību, elpu un visu” (Ap.d.17:25).

Izlasiet šādas rakstvietas: Dan.5:23; Ps.104:29; 146:4. Ko tās liecina par dzīvības un elpas saikni? _____

Gaisam piemīt vairākas aizsargājošas īpašības. Globālā līmenī gaiss un ūdens garaiņi, kas ir gaisā, planētu un iedzīvotājus aizsargā no saules radiācijas un aukstā vakuuma kosmosā. Lai pārvaldītu un regulētu klimatu, gaiss atkārtoti izlieto ūdeni un daudzas ķīmikālijas. Šīs atmosfēras ietvaros dzīvība atrodama plašā augstumu un temperatūru spektrā. Lai izdzīvotu, dažām dzīvības formām nepieciešams daudz gaismas un siltuma. Turpretī citām nepieciešams vien nedaudz gaismas un pavisam maz siltuma. Dažiem dzīvniekiem nepieciešams daudz skābekļa, citiem – tikai mazumiņš.

No personīgāka skatupunkta raugoties, svaigs gaiss ir vispiemērotākais, lai caur plaušām piegādātu asinīm skābekli un izvadītu ķermeņa saražoto oglekļa dioksīdu. Tīrs gaiss visvairāk pieejams dabīgās vidēs, kur zaļo koki, augi un pie tekošiem ūdeņiem. Augi oglekļa dioksīdu uzsūc, atjaunot skābekļa daudzumu gaisā.

Atcerēsimies, ka Dievs Ādamu un Ievu ievietoja dārzā – vidē ar dažnedažādiem augiem un pie plūstošas, zemi apūdeņojošas upes.

Tātad mums domātā vēsts ir: lai uzturētu optimālu veselības stāvokli, būtiski nodrošināt sevi ar pietiekamu daudzumu svaiga gaisa. Mums būtu jācenšas darīt visu iespējamo, lai elpotu pēc iespējas tīrāku un svaigāku gaisu.

Cilvēks nemitīgi asinīs, plaušās un ķermeņa audos pārnēsā aptuveni 1,2 litrus skābekļa. Lai atbilstoši darbotos, katrai mūsu ķermeņa šūnai nepieciešams gaiss, un, kad skābekļa piegāde tiek liegta, dzīvība nevar turpināt eksistēt. Patiesi, ja smadzeņu šūnām vairāk par četrām minūtēm liedz skābekli, tās sāk atmirt, un pēc laika nomirst arī pats cilvēks.

Cik bieži jūs izmantojat svaigā gaisa priekšrocības? Ko jūs varētu mainīt, lai vairāk atrastos svaigā gaisā? Dažreiz tas pat var būt tāds sākums kā loga atvēršana. _____

SLIKTS GAISS, LABS GAISS

Viens no lielākajiem izaicinājumiem, ar kuru daudziem, īpaši pilsētu, iemītniekiem, bieži nākas sastapties, ir netīrs un piesārņots gaiss. Citi faktori, kas gaisu padara nesvaigu, ir, piemēram, tabakas dūmi, īpaši tad, ja tie cirkulē telpās. Netīra gaisa elpošana var izraisīt vairākas veselības problēmas, ieskaitot migrēnu, sliktu dūšu, vemšanu, kā arī acu un elpošanas ceļu sasilšanas. Dažās pasaules daļās miljoniem cilvēku, īpaši bērni, cieš no dzīvību apdraudošām slimībām, kas radušās sliktā gaisa, bieži vien nepietiekami vēdinātu pārtikas pārstrādes uzņēmumu dēļ.

Svaigs gaiss turpretī visbiežāk lielos apmēros atrodams dabīgā vidē, īpaši vietās ar mūžzaļiem kokiem, zaļojošiem augiem, kalniem un mežiem, kā arī tekošu ūdeņu tuvumā. Svaigums jūtams pie okeāniem, lieliem ezeriem un ūdenskritumiem, kā arī pēc lietus. Aprēķināts, ka aļģes okeānos saražo gandrīz 90 procentu no mūsu atmosfēras skābekļa; pārējo sintezē augi. Dzīvie augi jūsu mājvietās palīdzēs attīrīt gaisu un atbrīvoties no oglekļa dioksīda.

Tādēļ ir tik būtiski, lai mēs pēc iespējas vairāk elpotu svaigu gaisu. Ja iespējams, vingrojiet nevis iekštelpās, bet ārā, īpaši no rītiem. Turklāt tiem, kas strādā telpās, ir ļoti svarīgi, ja iespējams, izkārtot regulārus darba pārtraukumus, lai izietu ārā svaigā gaisā. Jau pēc dažām ārā pavadītām minūtēm cilvēks bieži jutīsies atspirdzinājies un atjaunots. Arī naktī ir labāk gulēt pie atvērta loga, pat ja tas atvērts vien nedaudz, lai arī miegā varētu baudīt svaiga gaisa priekšrocības.

„Lai nodrošinātu labas asinis, mums pareizi jāelpo. Dziļas svaiga un tīra gaisa ieelpas, kas plaušas pilda ar skābekli, attīrīs asinis. Tas asinīm piešķir spilgtu krāsu un katrai ķermeņa daļai nosūta dzīvību nodrošinošo plūsmu. Laba elpošana nomierina nervus, stimulē apetīti, kā arī palīdz izārstēt ar gremošanu saistītas kaites. Tā veicina arī dziļu, atspirdzinošu miegu.

Plaušām jānodrošina iespējami lielāka brīvība. To spējas attīstās, esot darbībā; ja tās tiek saspiestas un ierobežotas, šīs spējas izzūd. Negatīvas sekas rada aizvien biežāk novērotā prakse noliekties pār savu darbu, īpaši sēdošos darbos. Tādā pozīcijā nav iespējams dziļi elpot. Drīz vien par ieradumu kļūst sekla elpošana, un plaušas zaudē spēju izplesties” („The Ministry of Health and Healing”, 151.,152.lpp.).

Katra cilvēka personīgā situācija ir atšķirīga; dažiem dzīvesveids un iespējas nodrošina to, ka viņi var elpot tikai svaigu, tīru gaisu, turpretī citiem dzīvesvieta vai nodarbošanās neļauj baudīt šo dārgo priekšrocību, pēc kuras tie alkst tikpat lielā mērā kā izslāpušais pēc ūdens.

Lai kāda būtu jūsu situācija, ļoti būtiski optimālas veselības nodrošināšanai vienmēr izmantot katru iespēju uzturēties svaigā gaisā.

Izlasiet 1.Moz.1:26. Ko šī rakstvieta liecina par mūsu atbildību pret mums šo radīto pasauli, kas mums uzticēta? _____

DEBESU ATMOSFĒRA

Sonedēļ līdz šim pētījumos runājām par atmosfēras, kuru Dievs radījis Savai zemes ģimenei, fiziskās īpašības.

Ar vārdu „atmosfēra” mēs ne tikai raksturojam mūs apņemošo gaisu, bet arī apkārtējo cilvēku attieksmi, jūtas, emocijas, atbalstu un pieņemšanu, kas rada vai nu pozitīvu, vai negatīvu atmosfēru.

„Katru dvēseli apņem tai raksturīgā gaisotne; tā var būt gaisotne, kas uzlādēta ar dzīvinošo ticības spēku, drosmi un cerību; tā var būt mīlestības smaržas saldināta. Tā var būt arī smaga un drūma neapmierinātības un egoisma radītās nomāktības dēļ vai indīga kāda lolota grēka nāvi nesošās vainas dēļ. Gaisotne, kas ir ap mums, atstāj apzinātu vai neapzinātu ietekmi uz katru cilvēku, ar ko mēs nonākam saskarsmē” (Elena Vaita, „Kristus līdzības”, 207.,208.lpp.).

Atkarībā no tā, kādā atmosfērā cilvēks atrodas, viņš vai nu uzplauks, vai ies bojā. Tagad pievērsīsimies debesu atmosfērai – garīgajai slavas un prieka atmosfērai – un pētīsim, kā tā var ietekmēt kristiešu dzīvi uz šīs zemes, šeit un tagad.

Ko šādas rakstvietas māca par debesīs valdošo atmosfēru? Īj.38:6,7; Ps.103:20-22; 148:2; Lūkas 15:7; Atkl.21:4. _____

Acīmredzot, debesīs valda prieka un Dieva slavēšanas atmosfēra. Vairākas iepriekšminētās rakstvietas aicina eņģeļu pulkus slavēt Dievu. Jau centieni iztēloties šīs varenās gaismas būtnes pulcējamies ap Dieva troni un slavējam Viņa žēlastību, mīlestību un žēlsirdību ir bagātinoša pieredze.

Labā vēsts ir, ka, pieņemot Kristus un Tēva klātbūtni savā dzīvē (Jāņa 14:23), mēs jau tagad varam sākt piedzīvot šīs lietas. Mēs tiekam aicināti rīkoties, jau tagad elpot debesu šķīsto gaisu un, pabeidzot savu pagaidu uzturēšanos uz šīs zemes, atrasties debesu mājas atmosfēras ielenkumā.

Kāda atmosfēra valda ap jums? Vai jūsu vārdi, uzvedība, attieksme vairāk atspoguļo šīs zemes grēcīgo stāvokli vai debesu apsoliņumus? Ko jūsu atbilde liecina par jums un iespējamām nepieciešamajām pārmaiņām jūsu dzīvē? _____

TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Elenas Vaitas grāmatā „Domas par Jēzus Kristus kalna svētrunu” izlasiet nodaļu „Ne tiesāt, bet pamācīt”, 105.-131.lpp.; grāmatā „Ceļš pie Kristus” nodaļu „Pieaugšana Kristū”, 61.-69.lpp.; grāmatā „The Ministry of Health and Healing” nodaļu „Vispārējā higiēna”, 151.-154.lpp.

„Dievs Savus ļaudis aicina celties un pamest drēgno, salto atmosfēru, kurā viņi ir dzīvojuši, nokratīt iespaidus un idejas, kas sasaldējuši mīlestības impulsus un viņus ieslodzījušas savtīgā pasivitātē. Viņš tos aicina pacelties no zemā, pasaulīgā līmeņa un ieelpot debesu tīro, saulaino atmosfēru” (Elena Vaita, „Liecības draudzei”, 5.sēj., 607.lpp.).

„Tie, kuros dzīvo Kristus, būs dievišķās atmosfēras apņēmīti. Viņu baltās skaidrības drēbes izplatīs ap sevi dievišķā dārza smaržu, viņu sejas atstaros Kristus gaismu un apgaismos šaubīgā un nogurušā ceļinieka taku” (Elena Vaita, „Domas par Jēzus Kristus kalna svētrunu”, 116.lpp.).

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Kāda ir gaisa kvalitāte jūsu apkaimē? Ja dzīvojat laukos, ļoti iespējams, ka jūs elpojat pietiekami daudz svaiga gaisa. Ar kādiem izaicinājumiem jāsastopas pilsētā?

2. Gaisa piesārņojuma jautājums ir ļoti nopietns. Ko jūs personīgi, pat viszemākajā līmenī, varētu darīt, lai palīdzētu risināt šo problēmu? Kādi ir jūsu kā draudzes pienākumi mēģināt šo problēmu risināt un novērst?

3. „Sadraudzībā ar Dievu, Kristu un svētajiem eņģeļiem viņus ieskauj debesu atmosfēra, kas sekmē miesas veselību, intelekta attīstību un dvēseles prieku” (Elena Vaita, „Gospel Workers”, 513.lpp.). Kā jūs varētu cits citam palīdzēt šo mērķi īstenot?

4. Vai pazīstat cilvēkus, kas cieš no piesārņota gaisa izraisītām veselības problēmām? Ja tā, kā jūs varētu palīdzēt? Kādēļ nepalīdzēt viņiem kādu laiku pavadīt vietā, kur ir tīrs un svaigs gaiss?

5. Uzaiciniet uz Bībeles studiju grupu kādu veselības speciālistu, kas varētu sīkāk izskaidrot svaiga gaisa priekšrocības.