

ATTURĪBA

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDEĻAS PĒTĪJUMIEM:

1.Moz.9:20-27; Sal.pam.20:1; 23:31-35; 1.Kor.6:19; 10:31; 2.Pēt.1:5-9.

ATMIŅAS PANTS:

„Jūsu lēnība lai kļūst zināma visiem cilvēkiem; Tas Kungs ir tuvu“ (Fil.4:5).

Agrāk viņš bija cienijams tiesnesis, bet tagad, kritis par alkohola upuri, dzīvoja nabadzībā. Šis briesmīgās atkarības dēļ, kas viņam laupīja ne tikai cieņu, bet arī ģimeni un iztikas avotu, viņš tiesneša talāru nomainīja pret ubaga skrandām.

Trāģisks noslēgums visnotaļ veiksmīgai un noderīgai dzīvei!

2007.gadā ziņu kanāli vēstīja par kādas jaunas sievietes veltīgo nāvi, kura mirusi no pārāk lielas ūdens dzeršanas!

Ūdens? Jā. Viņa piedalījās kāda radio šova izsludinātā konkursā, izdzēra pārāk daudz ūdens un tajā pašā dienā nomira. Autopsijā kā vienīgais iemesls atklājās ūdens intoksikācija. Lai gan ūdens ir būtisks dzīvības priekšnosacījums un parasti ir nekaitīgs, tas, lietojot pārmērīgā daudzumā, var kļūt par slepkavu.

Šonedēļ pētīsim atturību pasaulē, kurā pārmērības uzskatāmas par veiksmes pazīmēm. Iepriekšminētie piemēri rāda, ka jācenšas pilnībā izvairīties no neveselīgām lietām, un arī veselīgas vielas un ieradumus būtu vēlams lietot un īstenot mērenos daudzumos. Tik daudzos gadījumos trūkstošais elements ir tieši mērenība un atturība.

Aplūkosim, ko nozīmē īsta atturība un kādēļ Kungs vēlas, lai mēs būtu atturīgi.

NEDEĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Mēs kā cilvēki esam atpirkti ar Jēzus asinīm. Līdz ar to mums ir morāla atbildība rūpēties par savu ķermeni, un viens no šīs atbildības īstenošanas stūrakmeņiem ir atturība.

(Lūdzu, iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 29.maijā.)

PIRMAIS DZĒRĀJS BĪBELĒ

Kādu mantojumu jūs vēlētos atstāt? Kā jūs vēlētos, lai pēc nāves jūs atceras? To, ka bijāt bagāts, populārs vai politiski varens? Kas ir tās patiešām svarīgās lietas?

Visā Bībelē atrodami daudzi piemēri – cilvēki, kas atstājuši mantojumu. Daži ir ļoti labi, daži ļoti slikti, bet citi ir gan labi, gan slikti.

Paraudzīsimies uz Noa. Viņu droši vien visvairāk atceras kā pirmo evaņģēlistu, lai gan ne pārāk veiksmīgu, jo 120 gadu sludināšanas beigās viņam bija tikai sauja sekotāju – viņa paša ģimenes locekļi.

Tomēr Dievs Noa vērtēja visnotaļ pozitīvi. Neskatoties uz pasaules samaitātību un tajā valdošo ļaunumu, „Noa atrada labvēlību Dieva acīs” (1.Moz.6:8).

Kā Noa atrada labvēlību Dieva acīs? Kāpēc? 1.Moz.6:9,22; 7:1. _____

Neskaitot Noa uzticību un paklausību un to, ka viņš darīja visu, ko Dievs lūdza, mums atklājas arī cits stāsts. Izlasiet 1.Moz.9:20-27. Ko varam no šī zemiskā stāsta mācīties? _____

Noa kļuva par pirmo Bībelē aprakstīto dzērāju. Cik skumji, ka cilvēks, kas Kunga labā darījis tik daudz laba un kuram bija uzticēta tik liela atbildība, un kurš tika tik augstu vērtēts, piedzīvoja šādu kritienu.

Lielāko daļu komunikācijas veic prāts, un to jātur tīru no indēm un vielām, kas varētu aptumšot veselo saprātu un spriešanas spējas. Noa pieredze ir bridinājums un piemērs, ka pat „vislabākie” no mums – arī paši stiprākie un uzticīgākie – nav imūni pret kārdināšanām un pat pret grēku. Jau pati dzeršana bija pietiekami sliktā, tomēr no tekstiem noprotams, ka Noa bija pievērsies visnotaļ vētrainai uzdzīvei. Ja pat Noa piedzīvoja šādu kritienu, kā ir ar mums pārējiem?

Vai jūs pazīstat kādu cienījamu draudzes vadītāju, kas kaut kādā veidā agrāk ir paklūpis? Vienmēr ir sāpīgi, kad kāds, kuru esam cienījuši, paklūp, krīt un liek mums vilties. Kā varam iemācīties parādīt žēlastības apsoliņumus arī tiem, kas tāpat kā mēs tos īstenībā nav pelnījuši? _____

ALKOHOLS ŠODIEN

Divdesmit pirmā gadsimta pirmajā dekādē alkohols nonāvē apmēram 1,8 miljonus cilvēku; tas ir 3,2 procenti no visiem nāves gadījumiem pasaulē. Aizvien pieaug patērētā alkohola daudzums. Pusaudžu un jauniešu vidū strauji pieaug ar uzdzīvi saistīta iedzeršana (četras līdz piecas alkoholisku dzērienu porcijas pēc kārtas vīriešiem un trīs līdz četras porcijas sievietēm). Neizskatās, ka šī tendence mazinātos. Alkohols kā intoksikācija, dzēruma stāvoklis, atkarība un citām ķīmiskām iedarbībām atstāj bēdīgas sekas uz organismu.

Kādas norādes, pieredze un brīdinājumi attiecībā uz alkohola lietošanu atrodami Bibelē? Soģu 13:2-8; Sal.pam.20:1; 23:31-35; Jes.5:11; Efez.5:18. _____

Interesanti, ka ilgi pirms jebkādiem zinātniskiem aprakstiem par alkohola negatīvo ietekmi uz augli (embrionālais alkohola sindroms), Simsona māte tika brīdināta grūtniecības laikā alkoholu nelietot. Arī Salamans brīdina par alkohola, īpaši vīna un alus, negatīvo iedarbību. Balstoties uz viņa novērojumiem un, iespējams, arī pieredzi, viņš apraksta, kā alkohols pārvērs uzvedību, kam parasti seko rūgta nožēla. Jesaja uzskatāmi apraksta, cik nepiedienīgi pēc alkohola lietošanas uzvedas priesteri, apstiprinot citu autoru izteiktos brīdinājumus. Arī Pāvils brīdina būt uzmanīgiem attiecībā uz alkohola lietošanu.

Bībeles teksti par alkohola lietošanu galvenokārt brīdina par to, ka grādīgās dziras izraisa nepiedienīgu un nevēlamu uzvedību.

„Esiet skaidrā prātā, esiet modrīgi! Jūsu pretinieks velns staigā apkārt kā lauva rūkdams un meklē, ko tas varētu aprīt” (1.Pēt.5:8). Varam būt droši, ka alkohola lietošana ir viena no Sātana viltīgākajām lamatām. Gadsimtiem ritot, šī bīstamā narkotika, kas saindē gan ķermeni, gan prātu, iznīcinājusi dzīvi miljoniem cilvēku. Gan mums pašiem, gan mūsu tuviniekiem nāktu tikai par labu, ja mēs no šīm bīstamajām lamatām izvairītos pilnībā, nepieļaujot nekādus kompromisus.

Kurš gan nepazīst cilvēkus, kurus sabeidzis alkohols, – pat ja viņi paši to nav lietojuši, bet to darījuši citi. Kādēļ riskēt ar savu dzīvi? Ko iespējams darīt, lai nedz jūs, nedz jūsu tuvinieki nekad neizvēlētos šo bīstamo ceļu, kas neko labu nesola, vien lielas bēdas un nepatikšanas? _____

„VAI TAD TAS NEVEICINA SIRDS VESELĪBU?”

Kopš septiņdesmito gadu sākuma noris kaislīgas debātes par vīna un alkohola vēlīgo ietekmi uz sirds veselību. Gan parastajā, gan zinātniskajā presē daudz rakstīts par Francijā veiktajiem pētījumiem šajā jomā. Pēdējos gados veikta atkārtota francūžu datu analīze un nesenā apsekošana liek stipri apšaubīt šo teoriju. Šo tēmu publiskajā diskusijā telpā uztur pastiprinātā interese par alkoholisko dzērienu industriju. Pat daudzi draudzes locekļi satraucas, vai viņu veselība cieš tādēļ, ka viņi regulāri nelieto alkoholiskus dzērienus.

Nav atrodama literatūra vai pamatoti pierādījumi, ka alkohols pozitīvi ietekmētu jaunu cilvēku veselību. Nesen izdotajā zinātniskajā literatūrā veiksmīgi izaicināti un apgāzti apgalvojumi par “acimredzamajām” alkohola priekšrocībām un labvēlīgo ietekmi uz kardiovaskulāro veselību pusmūža cilvēku vidū.

Pētījumos, kas it kā uzrādīja alkohola labvēlīgu ietekmi un priekšrocības, kontroles (nedzērāju) grupā tika iekļauti cilvēki, kas iepriekš bija lietojuši alkoholu; vairāki no šīs grupas bija alkoholu pārtraukuši lietot ar alkoholu saistītu veselības problēmu dēļ. Šai kontroles grupai bija sliktāka veselība nekā alkohola lietotājiem. Šo datu atkārtota analīze, izlabojot šos pētījuma defektus, salīdzinājumā ar nedzērājiem, vairs neuzrādīja nevienu mērenas alkohola lietošanas priekšrocību vai labvēlīgu ietekmi. Turklāt padziļinātāka šīs grupas analīze pierādīja, ka tiem, kas alkoholu lietoja un kuriem it kā bija labāka veselība nekā nedzērājiem, no kontroles grupas atšķīrās citos veidos. Viņiem bija labāka diēta, viņi regulāri vingroja, ieņēma augstāku sociāli ekonomisku statusu un viņiem bija pieejama augstākas kvalitātes veselības aprūpe. Visiem zināms, ka šo apstākļu kopums veicina labāku veselību un dzīves ilgumu. Tātad šajos pētījumos uzrādītās priekšrocības un vēlīgais iznākums nebija saistīts ar alkohola mērenu lietošanu, bet gan ar citiem dzīvesveida ieradumiem.

Mēs esam patiesi svētīti, jo mums pieejama veselības vēsts, kas pat pirms epidemiologu brīdinājumiem un secinājumiem jau sen detalizēti brīdināja par šīs indes postošajām sekām. Ir tik bīstami meklēt to, kas beigās izrādās maldīgas priekšrocības, tajā pašā laikā pakļaujot sevi plašam alkohola bīstamo seku spektram, kas ietver kustību un prāta spēju pasliktināšanos, potenciālas traumas, vardarbību, nelaimes gadījumus, vardarbību ģimenē, cirozi, vēzi, atkarības un pat plānprātības postu.

Pat viena alkohola deva vājina neiroloģiskās funkcijas un var izraisīt atkarību no alkohola. Vēl svarīgāk atcerēties, ka alkohols novājina spēju pieņemt saprātīgus lēmumus un atsaukties Svētajam Garam. Kurš gan nav redzējis, kā cilvēki alkohola ietekmē padara sevi par muļķiem vai izdara ko vēl sliktāku?

Izlasiet 1.Kor.10:31. Kā šī rakstvieta attiecināma uz šodien aplūkoto tēmu? Raugoties no personīgāka viedokļa, kā jūs varētu šo principu īstenot savā dzīvē?

MĒRENĪBA UN ATTURĪBA VISĀS LIETĀS

Dažbrīd šķiet, ka vārs “atturība” ir vecmodīgs vārds. Bieži vien to saistām ar organizācijām un kustībām, kuru mērķis ir apkarot alkoholu un tabaku. Prātā nāk vecās dziesmas, kas tika lietotas šo kustību ietvaros un kuras dziedāja mūsu agrīnā draudze, brīdinot jaunas sievietes no pretīgajiem dažu vīriešu ieradumiem košļāt un spļaut ārā tabaku. Gandrīz šķiet, ka šo tēmu uztveram kā joku, un mūsdienu izsmalcinātajā laikmetā izvairāties lietot vārdu „atturība”.

Dažreiz tiek uzskatīts, ka vieglāk ir par atturību nerunāt. Kamēr izvairāties runāt par to un pamācīt citus, dažus mūsu draudzes locekļus nomāc lietas un jautājumi, kas kādreiz tika uzskatītas tikai par „pasaulīgo” cilvēku problēmām.

Izlasiet 2.Pēt.1:5-9. Kā šos vārdus vēlams attiecināt uz visām dzīves jomām, īpaši uz veselības ieradumiem? Kā iespējams šo bibelisko brīdinājumu pārvērst personīgā realitātē? _____

Atturība nozīmē ko vairāk nekā tikai nesmēķēšanu, narkotiku, alkohola nelietošanu, pat izvairīšanos no tējas, kafijas un gāzētiem dzērieniem. Tas ir tādēļ, ka pat labas lietas, pārmērīgi lietojot, var izraisīt problēmas.

Kādi ir jūsu darba ieradumi? Vai jūsu darbadiena nav daudz par garu? Vai atliciniet laiku Dievam, ģimenei, atpūtai, fiziskai sagatavotībai un kalpošanai citiem?

Cik daudz laika jūs pavadāt miegā, vai arī jūs visu laiku strādājat? Vai varbūt, no otras puses raugoties, jūs par daudz guļat? Pārāk daudz miega var negatīvi ietekmēt veselību tāpat kā pārāk maz miega.

Kā ir ar diētu? Varbūt jūs neēdat cūkgaļu vai pat vistas gaļu, bet jūsu šķīvis ir tik pilns ar ēdienu, ka pēc maltītes jums ir grūti piecelties?

Zināms, ka mums nepieciešama saules gaisma. Tomēr pārāk ilga uzturēšanās tajā var izraisīt vēzi. Svarīga ir arī vingrošana. Daudzi vingro par maz, turpreti pārmērīgi liela fiziska slodze var nodarīt pāri ķermenim. Pat attiecībā uz seksualitāti, kas ir Dieva dāvana, iespējams ieslīgt pārmērībās, tādējādi radot negatīvas sekas.

Elena Vaita apkopojusi patiesas atturības būtību vienkāršā apgalvojumā: „Patiesa sātība mūs māca atturēties no visa, kas kaitīgs, un lietot saprātīgi to, kas veselīgs” („Sentēvi un pravieši”, 474.lpp.).

Pārdomājiet dažādās dzīves jomas. Cik atturīgi jūs esat? Kādās jomās nepieciešamas pārmaiņas? Vai iespējams, ka jūs arī šobrīd ciešat no kāda nepareiza ieraduma? Kādēļ nelūgt palīdzību, lai tos mainītu? _____

DĀRGI ATPIRKTI

Šodien daudzu filozofija ir, ka ķermenis pieder mums pašiem un mēs ar to varam darīt, ko vien vēlamies. Daži šo pieeju vēl vairāk pamato ar argumentu, ka ar savu dzīvesveidu viņi nodara pāri tikai sev, ne citiem. Tomēr mēs zinām, ka šādi apgalvojumi ir nepareizi.

Kādos veidos citu cilvēku pārmērības ir kaitējusi tieši jums vai kādam pazīstamam cilvēkam? Kā jūsu nespēja atturēties un no tā izrietošā rīcība varētu nodarīt pāri citiem? _____

Bībelē runāts par cilvēka ķermeni kā mājokli. Tē nav runa tikai par mūsu labuma, domu, plānu un darbību mājokli; patiesībā mēs katrs esam Dieva templī. Tā ir liela privilēģija un arī atbildība. Diemžēl dažkārt par savām mājvietām mēs rūpējamies vairāk nekā savu organismu.

Kādēļ mums būtu jā rūpējas par savu ķermeni? Kā šo tēmu skaidro šādas rakstvietas? Kā tās palīdz atbildēt uz šo būtisko jautājumu? Kādēļ šīs rakstvietas ir aktuālas vienīgi tad, ja ticam, ka mūs radījis Dievs, nevis esam radušies kosmiskas nejaušības dēļ? Jāņa 2:19-21; 1.Kor.6:19,20. _____

Jēzus arī Savu ķermeni dēvēja par templi. Pāvils bieži uzsver šo tēmu un to paplašina, uzsverot, ka mēs nepiederam sev. „Jeb vai jūs nezināt, ka jūsu miesa ir Svētā Gara mājoklis, kas ir jūšos un ko jūs esat saņēmuši no Dieva, un ka jūs nepiederat sev pašiem? Jo jūs esat dārgi atpirkti. Tad nu pagodiniet Dievu ar savu miesu” (1.Kor.6:19,20).

Par mūsu pestīšanu tika samaksāta augstākā maksa. Vienīgi domājot par Krustu un tur notikušo, mēs varam sākt izprast savu nozīmi un vērtību Dieva priekšā. Šai domai vien vajadzētu palīdzēt izprast mūsu svēto atbildību rūpēties par sevi ne tikai garīgi, bet arī fiziski.

Dievs iztukšoja debesis un ļāva, lai mūsu pestīšanai tiktu izlietas Jēzus asinis. Mēs nepiederam sev; mēs esam atpestīti, piederam Dievam un esam visu sevi parādā Viņam; tas ietver būt uzticīgiem namturiem sava ķermeņa izmantošanā.

Pārdomājiet Krustu un to, ko Jēzus mūsu labā izdarījis. Kādēļ tam vajadzētu motivēt ikvienu mūsu rīcību? Ja jūs patiesi ticat, ka Kungs Kristus nomiris par jūsu grēkiem, lai jums varētu piederēt mūžīgās dzīvības apsoliņš, vai šai ticībai nebūtu jāklūst par jūsu dzīves centru? Kā šī brīnišķīgā patiesība varētu jūs motivēt labāk rūpēties par savu ķermeni?

TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Izlasiet Elenas Vaitas grāmatu „The Ministry of Healing”.

Neskatoties uz aizvien visā pasaulē pieaugošo liekā svara problēmu, tajā pašā laikā tiek veicināta un akceptēta nesātība, pat rijība. Diētas, liekā svara un fizisko vingrojumu trūkuma dēļ otrā tipa diabēts kļūst aizvien biežāka problēma – pat pusaudžu vidū. Atkarība no interneta un pornogrāfijas veicinājusi neiedomājamus vardarbības gadījumus, tostarp seksuāla rakstura. Tabaka joprojām ir lielākais novēršamas nāves iemesls visā pasaulē, kas katru gadu nonāvē vairāk nekā 5 miljonus cilvēku. Uz cigarešu paciņām lasāmi brīdinājumi, bet daudzi tos neņem vērā. Ja to neņem vērā un attiecīgi nerīkojas, jāsecina, ka šī informācija nav preventīva.

Izmantojot dažādus avotus, Dievs nodrošinājis pastāvīgu vadību, lai mēs zinātu, kā būt veselīgiem, laimīgiem un svētiem. Mēs tiksīm svētīti, ja sekosim Viņa padomam.

„Ticiet Tam Kungam, savam Dievam, – un jūs būsit nodrošināti! Ticiet Viņa praviešiem, tad jūs uzvarēsit!” (2.Laiku 20:20).

„Ir tikai daži, kas pareizi izprot, kā viņu diētas paradumi ietekmē veselību, raksturu un noderību šai pasaulei, kā arī mūžīgo likteni. Apetīti vienmēr jāpakļauj garīgajiem un intelektuālajiem spēkiem. Ķermenim jākalpo prātam, nevis otrādi” (Elena Vaita, „Child Guidance”, 398.lpp.).

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Pārdomājiet iepriekšminēto citātu: „Ir tikai daži, kas pareizi izprot, kā viņu diētas ieradumi ietekmē veselību, raksturu un noderību šai pasaulei, kā arī mūžīgo likteni”. Ko tas nozīmē praktiskā pielietojumā?

2. Kā sabiedrība, kurā dzīvojat, ietekmē cilvēku attieksmi pret atturību? Vai tā veicina atturību, vai arī atbalsta tādu attieksmi, kas atturību aino kā vecmodīgu? Kādēļ ir jāregulē uz šāda veida ietekmi? Ja nepieciešams, kā varam iemācīties šajā jautājumā palīdzēt citiem, īpaši jauniešiem?

3. Ja iespējams, uzaiciniet uz Bībeles studiju grupu kādu veselības ekspertu, kas varētu izskaidrot tādu aspektu kā nepieciešamo līdzsvaru attiecībā uz diētu, vingrošanu, miegu un saules gaismu.

4. Daži cilvēki uzskata – ja nedaudz no kaut kā nāk jums par labu, tad lielā daudzumā nāks vēl vairāk. Piemēram, ja neliels daudzums sāls nāk ķermenim par labu, tad daudz sāls ir vēl labāk. Kādēļ šāda domāšana ir nepareiza?