

SADRAUDZĪBA AR JĒZU

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

Marka 1:21-35; Lūk. 4:31-42; Mat. 6:14, 15; 25:34-46; 26:36-44; Ps. 31:24.

ATMIŅAS PANTS:

“Palieciet Manī un Es – jūsos. Kā zars nevar nest augļus no sevis, ja tas nepaliek pie vīnakoka, tāpat arī jūs, ja nepaliekat Manī.” (Jāņa 15:4)

Pēdējos gados pētījumi ir norādījuši uz pozitīvajām sekām, ko reliģiozitāte, ticība, garīgums, lūgšanas, piedošana, cerība un draudzes apmeklēšana atstāj uz veselību, tai skaitā garīgo. Daudzas prominentas zinātniskas publikācijas ziņo par saistību starp reliģisko ticību un pozitīvu garīgo un emocionālo labklājību. Pārsteigumu pārsteigums!

Tomēr tā nav maģija. Ticības faktors attiecas tikai uz tiem, kas ir dziļi nodevušies saviem reliģiskajiem principiem. Psihiatrs Montagu Barkers, eksperts reliģijas un garīgās veselības savstarpējās mijiedarbības jautājumos, apliecina, ka reliģija ir pārliecinoša aizsardzība pret garīgajām slimībām, bet tikai tad, ja ticīgie ir stipri nodevušies savai ticībai. Ja tas tā nav, reliģija var kļūt par vainas apziņas avotu un emocionālu, garīgu un uzvedības traucējumu izraisītāju.

Šonedēļ mēs aplūkosim vislabāko paraugu Jēzu, lai iemācītos, kā mēs varam būt stipri ticībā. Pētot Viņa dzīvi un uzturot ciešas attiecības ar Viņu, mēs varam izveidot stabilu mehānismu garīgai augšanai, kas savukārt uzlabos garīgo veselību.

Lūgšana un Bībeles pētīšana, piedalīšanās dievkalpojumā, piedošana, kalpošana citiem, kā arī cerība un uzticība Dievam ir ceļš uz garīgu attīstību un veselību. Kopā ar Jēzu kā savu Paraugu mēs noteikti nenovirzīsimies no pareizā ceļa.

Lūdzu, iepazīsties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles studijām sabatā, 26. martā.

LŪDZOŠAIS KUNGS

Izlasi Marka 1:21-35 un Lūkas 4:31-42. Ko tu šeit vari uzzināt par Jēzus lūgšanas ieradumiem? Ko tas mums atklāj par mūsu vajadzību lūgt? _____

Jēzus tajā sabatā devās uz sinagogu Kapernaumā, kur Viņš mācīja Rakstus izbrīnītai ļaužu grupai, kas atzina Viņa autoritāti, un dziedināja velnapsēstu cilvēku. Pēc sapulces Jēzus kopā ar mācekļiem devas uz Pētera un Andreja mājām, kur tika dziedināta Pētera sievasmāte. Pēc saulrieta daudzi ("visa pilsēta" – Marka 1:33) sapulcējās pie Jēzus un atveda pie viņa dažādus slimniekus un dēmonu apsēstus, lai tie tiktu dziedināti.

"Nekad iepriekš Kapernauma nebija piedzīvojusi tādu dienu. Gaiss bija pildīts ar uzvaras un atbrīvošanas saucieniem. Jēzus nepārtrauca darbu, kamēr nebija atvieglots pēdējais cietējs. Bija jau nakts, kad pūlis aizgāja un pār Sīmaņa māju nolaidās klusums." (E.Vaita "Lift Him Up" (Paaugstiniet Viņu), 86. lpp.)

Jēzum tā noteikti bija nogurdinoša diena. Tomēr Viņš tajā rītā negulēja ilgi. Viņam bija vajadzīgs satikties ar savu Tēvu. Viņš piecēlās pirms rīta blāzmas, aizgāja uz kādu vientuļu vietu un veltīja laiku lūgšanai. Jēzus, Dieva Dēls, kurš bija bijis kopā ar Tēvu pirms pasaules iesākuma (Jāņa 17:5), kurš bija radījis visu Universu (Jāņa 1:3), tomēr izjuta vajadzību lūgt? Šī doma ir vērā ņemama.

Pēc saspringtas dienas mums ir tieksme atlikt lūgšanu un satikšanos ar Dievu. Taču tieši šajos psiholoģiska izsīkuma brīžos mums ir nepieciešams remdējošais lūgšanas balzams un laiks iedziļināties Dieva Vārdā. Jēzus to zināja un dzīvoja pastāvīgā sava Tēva klātbūtnē. Jēzum tas bija nepieciešams. Cik daudz vairāk tas ir nepieciešams mums!

Lūgšana ir pozitīvs labklājības un garīgās veselības faktors. Lai gan mēs daudz nesaprotam, kā darbojas lūgšana vai pat kāpēc tā darbojas, mēs tiekam pamācīti lūgt (Lūk. 18:1, 21:36, Rom. 12:12). Kurš gan nav piedzīvojis pozitīvo ietekmi, ko garam un prātam dod laiks, kas pavadīts sadraudzībā ar Kungu, lūdzot un pētot Viņa Vārdu? Mums nav jāsaprot visi lūgšanas noslēpumi, lai zinātu, cik svarīgas ir tuvas attiecības ar Dievu.

Kāda ir tava lūgšanu dzīve? Cik daudz laika tu pavadi, lasot Dieva Vārdu? Kā tu vari padarīt savu nodošanās laiku efektīvāku un dzīvi pārveidojošāku? Kādi faktori vēl ir vajadzīgi? _____

DIEVKALPOJUMS UN DRAUDZE

Jēzus regulāri sabbatā apmeklēja sinagogu (Lūk. 4:16). No Viņa parauga mums vajadzētu saprast, cik svarīga ir draudze. Ideja par "vientuļo kristietī", neatkarīgu no miesas, nav bibeliska. Lai gan Bibelē ir daži atsevišķi šādi gadījumi, tas nepierāda, ka tāds ir Dieva plāns. Viscaur Rakstos mēs redzam modeli, kur Dieva ļaudis ir kā draudze, kā grupa, kas strādā kopā, lai būtu par svētību cits citam un draudzei kopumā.

Izlasī 1. Kor. 12:12-31 un Ef. 4:15,16. Ko šie panti mums atklāj par mūsu lomu un vietu plašākā draudzes sabiedrībā? _____

Interesanti ir arī tas, ka pēdējos gados ir veikti plaši atzīti pētījumi, kas parāda, ka tie cilvēki, kas regulāri apmeklē draudzes dievkalpojumus un piedalās tajos (salīdzinot ar tiem, kas nepiedalās), ir:

- seksuāli atbildīgi cilvēki;
- mazāk saistīti ar riska uzvedību;
- plašāks sociālais tīkls un grupas atbalsts;
- augstāks pašapziņas līmenis un personīgā spēja panākt vēlamo;
- mazāk cieš no dažādu kaitīgu vielu nepareizas izmantošanas;
- vairāk ievēro ētikas normas biznesā un darba jautājumos;
- vieglāk pārcieš zaudējumus un neveiksmes (tuvinieka nāvi, nelaiemes gadījumus, veselības sarežģījumus utt.);
- vairāk pozitīvo emociju (mīlestība, piedošana, apmierinātība utt.);
- mazāk negatīvo emociju (vainas apziņa, bailes, naidīgums, dusmas utt.).

Piederība draudzei var būt lielu svētību avots. Šāda vide var būt dziedinoša gan dvēselei, gan miesai. Ir taisnība, ka draudzē arī šad un tad rodas problēmas un kāds aiziet dusmīgs un sarūgtināts. Bet tie, kas cīnās ar sarežģījumiem dzīvē, daudz biežāk atrod, nekā neatrod draudzē tādu atbalstu, sadraudzību un iedrošinājumu, ko nevar iegūt nekur citur. Padomājiet, kāda būtu draudze, ja katrs tās loceklis ņemtu pie sirds šos Pāvila vārdus: "Nesiet cits cita nastas, tā jūs piepildīsīt Kristus likumu." (Gal. 6:2)

Kādas ir tavas attiecības ar vietējo draudzi? Vai tu esi devējs/-a vai ņēmējs/-a? Kāpēc reizēm tev ir jābūt ņēmējam/-ai? Tajā pašā laikā, ja mēs visi iesim uz draudzi ar tādu attieksmi, kas vēlas atdot sevi, kad un kur vien iespējams, kāda tipa draudze mēs būtu? _____

PIEDOŠANA

"Tēvs, piedod tiem, jo tie nezina, ko tie dara." (Lūk. 23:34)

Izlasi Mat. 6:14,15. Kādu spēcīgu vēsti Jēzus mums šeit sniedz? Ko Viņš šeit tādu pasaka, kam ir mūžīgas sekas visu mūsu dzīvē? _____

Jēzus mācīja saviem mācekļiem lūgt: "Piedod mūsu parādus, kā arī mēs piedodam saviem parādniekiem." (12. p.) Pēc tam Viņš apgalvo (14., 15. p.): ja mēs nevēlamies piedot, Dievs arī mums nepiedos.

Doma ir biedējoša. Galu galā, mēs visi esam grēcinieki, un mums visiem ir nepieciešama dievišķā piedošana. Tātad mums visiem ir jāmacās piedot, ja vēlamies, lai mums tiek piedots!

Piedošana ir tik svarīga tāpēc, ka tai ir galvenā loma labu attiecību izveidošanā un saglabāšanā. Kungs zina, cik sāpīga ir grēka nasta un kā šo nastu noņemt ar piedošanas palīdzību, ko mēs saņemam no Dieva, un arī ar to piedošanu, ko sniedzam citiem.

Piedošanas piedzīvojums palīdz ne tikai tiem, kas to saņem, bet arī tiem, kas to dāvā. Žēlsirdības un cēlsirdības izjūta, ko piedzīvo tie, kas dāvā piedošanu, ved viņus tuvāk Dievam un veicina rakstura izaugsmi.

Kāds pētījums, kas tika veikts starp personām, kuru laulība bija nesen šķirta, parādīja atšķirību starp tiem, kas bija labprātīgi piedot, un tiem, kas piedot negribēja. Marks Raiss (Rye) izveidoja šķirto cilvēku grupu, kurā apvienoja 199 personas no apgabala vientuļnieku organizācijām un ar draudzi saistītām šķīrušos atbalsta grupām. Nav nekāds pārsteigums, ka tie, kas izrādīja piedošanu savam kādreizējam dzīvesdraugam, baudīja augstāku garīgās veselības līmeni. Salīdzinot ar tiem, kas nevēlējās piedot, piedodošie cilvēki piedzīvoja lielāku labsajūtu un reliģisku apmierinātību un mazāk dusmu un depresijas.

Tā nav izolēta pieredze. Pētījumi, kas pārsniedz pēdējo desmitgadi, ir skaidri. Piedošana samazina depresiju, raizes, palielina pašcieņu un vispārējo emocionālo labsajūtu. Īsāk sakot, piedošana ir laba daudzās jomās; vienlaicīgi nepatikas kultivēšana ir bīstama miesai un dvēselei.

Vai tas ir kāds pārsteigums? Kurš gan mūsu vidū nebūtu pieredzējis dziedināšanu un atvieglojumu, kas seko pēc tam, kad esam piedevuši tiem, kas mūs ir sāpinājuši?

Kā tu vari ieviest dzīvē Pāvila padomu: "Ka jūs cits citu panesat un cits citam piedodat, ja vienam ir ko sūdzēties par otru; tāpat kā mūsu Kungs jums piedēvis, piedodiet arī jūs" (Kol. 3:13)? Kādi lēmumi tev ir jāpieņem, lai piedotu tiem, kas tevi ir sāpinājuši? _____

KALPOŠANA

Septītās dienas adventistu misija pasaulē vēsturiski ir darbojusies divās kalpošanas nozarēs: mācīšana/sludināšana un dziedināšana/palīdzība. Tie arī ir divi galvenie Jēzus kalpošanas virzieni (skat. Mat. 9:35 un Ap. d. 10:38). Daudziem cilvēkiem visā pasaulē Septītās dienas adventisti ir pazīstami veselības un humānā darba kontekstā.

Vienlaikus šīs spēcīgās nozares daudzās vietās ir kļuvušas diezgan institucionālas. Rezultātā vienkāršie draudzes locekļi neiesaistās tiešā veidā šajā kalpošanā. Daži to atbalsta finansiāli, citi atstāj šo kalpošanu profesionāļu ziņā, vēl citi diemžēl ir vienaldzīgi pret to. Tā daudzi neiesaistās tiešā veidā misijā "staigā apkārt, labu darīdams", zaudējot milzīgas svētības. Kāpēc? Jo, kalpojot citiem viņu vajadzībās, cilvēks iegūst lielas svētības pats sev. Vienkārši palīdzot tam, kam tas vajadzīgs, vai tam, kas ir slims, vai arī tikai uzmanīgi ieklausoties cilvēka problēmu stāstā, tas, kas kalpo, pats iegūst lielas svētības. Mūsos ir kaut kas saglabājies, ko grēks sešu tūkstošu gadu laikā nav pilnībā izdzēsis, kas liek mums justies labi, kad mēs kalpojam citiem.

Izlasi Mat. 25:34-46. Ko Jēzus mums šeit saka? Ko tas nozīmē (izlasām arī Ef. 2:8,9)? _____

Glābšana nenotiek caur darbiem. Ja tas tā būtu, tad neviens nevarētu tikt izglābts. Dieva žēlastība, kas atklājas Jēzus upurī mūsu labā, ir vienīgais glābšanas līdzeklis. Vienlaikus personīga Dieva žēlastības atzišana rada labos darbus, un šie darbi atklāj, ka mēs patiešām staigājam ar Dievu. Labajiem darbiem, kurus darām, vajadzētu būt kā tiešam rezultātam atziņai, ka jau esam glābti Jēzū, kas ir Viņa darba iznākums. Darbi ir dabīgs auglis tam, ka esam glābti, nevis līdzeklis, lai tiktu glābti. Kāpēc ir svarīgi vienmēr paturēt prātā šo atziņu?

Tie, kas, pateicoties Dievam par glābšanu, ko viņi ir saņēmuši Jēzū, nodod sevi citiem, piedzīvo milzīgas emocionālas un garīgas svētības. Daudzi cilvēki, kas cīnās ar emocionālām problēmām, justos daudz labāk, ja tikai viņi novirzītu savas domas no sevis uz citiem.

Nelaimīgs, neapmierināts? Visdrīzāk tas ir tāpēc, ka tu par daudz domā par sevi. Iesaisties palīdzības sniegšanā citiem, un skaties, kas notiks! _____

CERĪBA UN UZTICĪBA DIEVAM

"Esiet drosmīgi un dariet stipras savas sirdis jūs visi, kas cerat uz To Kungu!"
(Ps. 31:24). *Kāpēc mums vajadzētu likt savu cerību uz Kungu?* _____

Pētījumi pierāda, ka cerība ir izšķirošais garīgās veselības faktors. Ķilnieku izdzīvošana atkarīga no tā, kāda ir viņu cerība. Cerība ir lieliska motivētāja un garīgās un fiziskās izturības avots. Lielākā daļa depresijas gadījumu beidzas labi tiem pacientiem, kuri ir pārliecināti, ka viņu garastāvoklis var būtiski uzlaboties un ka viņiem var palīdzēt. Patiešām, tos, kuru skats uz dzīvi ir pesimistisks, katastrofisks un bezcerīgs, bieži nomoka depresija un raizes. Cerības pilnai attieksmei var būt noteicošā loma mūsu garīgajā veselībā.

Bet ir vēl kaut kas vairāk nekā vispārīga cerība, ka visi pašreizējie pārbaudījumi beigsies labi. Reliģiskā cerība sniedzas pāri laicīgajam un pievēršas mūžīgajam. Tā norāda mums uz realitātēm, patiesībām un apsolījumiem, ko pasaule nekad nespēs piedāvāt. Šī cerība ir atrodama Dievā Radītājā, kurš vienīgais var dot mums to, ko nespēj dot nekas cits uz šīs pasaules.

Izlasi Mat. 26:36-44. Ko mēs no Jēzus parauga varam mācīties par uzticību Dievam pat ļoti grūtos brīžos? _____

Šī Rakstu vieta mums atklāj Glābēja bezcerīgo stāvokli. Jēzus sāpīgās emocijas ir aprakstītas rūpīgi izmeklētos vārdos: "sāka skumt un baiļoties", "noskumis līdz nāvei". Ar salauztu sirdi, draugu pamests, Viņš nokrita ne tikai uz ceļiem, bet uz sava vaiga, lai lūgtu Tēvu pēc atvieglojuma. Tā kā atvieglojums nenāca, Viņš lūdza atkal un atkal. Un atkal. Ievērojiet: kad Viņš izsacīja savu lūgumu, Viņš lūdza, lai notiek Dieva prāts. Beigās Jēzus pilnīgi visu uzticēja Tēvam. Lai notiktu, kas notikdams, Viņš centās būt padevies savam Tēvam. Tāds bija Viņa ceļš, un tādām vajadzētu būt arī mūsējam.

Viena lieta ir uzticēties Kungam labos laikos. Bet kā mēs varam iemācīties uzticēties Viņam grūtos laikos? Kā mēs mācāmies uzticēties tad, kad lūgšanas netiek atbildētas tā, kā mēs vēlētos? _____

TĀLĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

"Mums katram atsevišķi jādzird Viņu uzrunājam mūsu sirdi. Kad visas citas balsis ir apklusušas un mēs norimuši gaidām Viņa priekšā, dvēsele klusums Dieva balsi padara skaidrāk sadzirdamu. Viņš mums pavēl: "Rimstieties un atzīstiet, ka Es esmu Dievs." (Ps. 46:11) Vienīgi šādi ir atrodama patiesa dusa. Tāda ir sekmīga sagatavošanās visiem, kas strādā Dieva darbā. Dvēsele, kas tā ir atspirdzināta, steidzīgā ļaužu drūzmā un saspringtā darbā būs gaismas un miera atmosfēras apņemta. Tāda dzīve izplatīs jauku smaržu un atklās dievišķu spēku, kas aizsniegs cilvēku sirdis." (E.Vaita "Laikmetu ilgas", 363. lpp.)

"Katrs gaismas stars, ko izstarosim uz citiem, atspoguļosies mūsu pašu sirdīs. Katrs laipns un līdzjūtīgs vārds, kas izteikts noskumušajam, katra rīcība, lai atbrīvotu nospiesto, un katra dāvana, kas apmierina mūsu līdzcilvēku vajadzības, dota vai darīta, domājot par Dieva slavu, sniegs svētības devējam. Tie, kas tā strādā, paklausa Debesu likumam, un saņems Dieva atzinību. Prieks, darot labu citiem, tā iekvēlina jūtas, ka tas izstaro cauri nerviem, paātrina asinsriti un nodrošina fizisku un garīgu veselību." (E.Vaita "Liecības draudzei" 4. sēj., 56. lpp.)

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Ko lūgšana un Bībeles lasīšana tev ir devusi, staigājot kopā ar Kungu? Kāds būtu tavs garīgais stāvoklis, ja tu nebūtu to darījis? Uzraksti liecību, ko tev nozīmē šī prakse un kāpēc, staigājot ar Kungu, tev tas ir tik svarīgi.

2. Kāda ir tava personīgā pieredze ar savu vietējo draudzi? Kā tu vari uzlabot šo pieredzi? Ko tu varētu darīt, lai padarītu savu draudzi par vietu, uz kuriem visi labprāt dodas, vietu, kur visi cilvēki būtu gaidīti, kur visi varētu mācīties par glābšanu, kā arī tagadējās patiesības vēsti, kas mums ir šai pasaulei? Kādās jomās tava draudze ir stipra, un kādās tai vajadzētu vēl augt?

3. Kāda ir tava personīgā pieredze, piedodot un saņemot piedošanu? Ko tu esi iemācījies, kas varētu palīdzēt tiem, kam ir jāmācās piedot?

4. Pieņemsim, ka kāds atnāktu pie tevis un teiktu: "Jā, es ticu Dievam, Jēzum, glābšanai, bet es nezinu, kā staigāt ticībā. Es nezinu, kā uzticēties Dievam." Kādu praktisku padomu tu viņam sniegtu?