

# DIEVA LĪDZEKLIS PRET RAIZĒM

SABATA PĒCPUSDIENAI

## NEDEĻAS PĒTĪJUMIEM:

1. Mozus 3:6-10; 15:1-3; Jāņa 14:1, 2; Mat. 6:25-34; 18:3; Fil. 4:11,12.

## ATMIŅAS PANTS:

“Visu savu zūdišanos metiet uz Viņu, jo Viņš gādā par jums.” (1. Pētera 5:7)

Svētie Raksti ir pārpildīti ar tādiem vārdiem kā ‘nobijies’, ‘raizes’, ‘nobažījies’, ‘satraukts’, ‘izbijies’ un ‘pārbijies’. Daudzi no tiem stāsta, par ko cilvēki ir nobažījušies un nobijušies, citi savukārt satur dievišķā mierinājuma apsoliņumus tiem, kas ir nobijušies vai noraizējušies. Spēcīgi un neatlaidīgi Rakstus caurstrāvo vēsts: “Nebaidies!”

Un kāpēc gan ne? Galu galā, kopš grēks ir ienācis šajā pasaulē, bailes un raizes vienmēr ir bijušas daļa no cilvēka būtības. Bažas vai bailes par to, kas var notikt, ir vienas no bīstamākajām emocijām mūsu prāta un fiziskajai veselībai. Kāda viduslaiku leģenda stāsta par ceļotāju, kurš kādu nakti satika Bailes un Mēri, kas devās uz Londonu, kur tie bija nodomājuši nogalināt 10 000 cilvēku. Ceļotājs jautāja mērim, vai viņš viens visus nogalinās. “Ak nē,” mēris atbildēja, “man jānogalina tikai daži simti. Pārējos nogalinās mana draudzene Bailes.”

Šis nedēļas tēma ir par to, kā mēs ar dievišķā spēka palīdzību varam atgūties no savām bailēm un raizēm. Uzticība Dievam un apmierinātība ir galvenie faktori, kas palīdz skatīties nākotnē ar pašāvību.

Lūdzu, iepazīsties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles studijām sabbatā, 8. janvārī.

# PIRMĀS BAILES

Izlasi 1. Mozus 3:6-10. Ir grūti iedomāties, kāda bija Ādama un Ievas pirmā sastapšanās ar bailēm, jo neviens no mums nevar atcerēties pirmo reizi, kad mēs piedzīvojām šīs emocijas. Attīstības psihologi ir apstiprinājuši, ka jau zīdaiņi saskaras ar noteiktām bailēm; parasti iemesls ir izsalkums vai asi trokšņi. Augot bērni un pusaudži iziet cauri dažādām bailēm, piemēram, bailēm no dzīvniekiem, no tumsas, no vienatnes, no dažādām situācijām skolā, no atšķirtības no vecākiem, bailēm neizaugt vai būt vienaudžu nepieņemtam. Arī pieaugušie ir pakļauti bieži sastopamām bažām, kas saistītas ar viņu pašreizējo dzīves situāciju: bailes neatrast piemērotu dzīves partneri, neatrast darbu, bailes no teroristu uzbrukumiem, hroniskas vai nāvējošas slimības, no vardarbības, nāves utt.

E.Vaita saka, ka pēc aizliegta augļa baudīšanas doma par viņa grēku iedvesa Ādamā šausmas un ka maigais Ēdenes klimats lika vainīgajam pārim trīcēt. Viņos ienāca "vainas apziņa, bailes no nākotnes un dvēseles kailuma" ("Sentēvi un pravieši", 57. lpp.)

*Pārdomā šādus apsolījumus baiļu un raižu brīžos! Nosaki, kas katrā apsolījumā atšķiras no citiem.*

Ps. 23:4 \_\_\_\_\_

Sal. pam. 1:33 \_\_\_\_\_

Hag. 2:5 \_\_\_\_\_

1. Pēt. 3:14 \_\_\_\_\_

1. Jāņa 4:18,19 \_\_\_\_\_

Bailes un raizes ir ļoti izplatītas. Tās ir postošas un sāpīgas. Raižu simptomi parasti ietver bažas, uztraukumu, bezmiegu, nervu drudzi, spriedzi, galvassāpes, nogurumu, reiboni, paātrinātu sirdsdarbību, elpas trūkumu, svišanu, grūtības koncentrēties un pārāk lielu piesardzību. Raizes var nākt arī ar panikas lēkmi. Dievs ir ieinteresēts atbrīvot mūs no šiem nevēlamajiem piedzīvojumiem un Viņš aicina mūs uzticēties Viņam.

*No kā tu sevišķi baidies un kāpēc? Vai tavas bailes ir saprātīgas? Kādi praktiski soļi būtu jāveic, lai likvidētu baiļu iemeslu vai lai samazinātu pašas bailes? \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# NEBAIDIES!

*Izlasi 1. Mozus 15:1-3! Kas bija Ābrama baiļu pirmavots? Kādi viņam bija pamatoti iemesli baidīties?* \_\_\_\_\_

Dievs aicināja Ābramu un apsolija darīt viņu par lielu tautu. Redzot, ka gadi iet un viņam nav mantinieka, Ābrams domāja par šo jautājumu, un tas kļuva par viņa iemīļoto uztraukumu. 2. un 3. pants atklāj Ābrama baiļu būtību: “Kurš būs mans pēcnācējs? (..) Manas mājsaimniecības kalps būs mans mantinieks!” (angļu tulk.) Viņa attieksme šķiet vispārināta, cilvēka labai raksturīga reakcija, lai iemūžinātu kaut ko no mums, lai turpinātu mūsu ietekmi pat pēc nāves.

Dieva atbilde Ābrama bažām bija: “Nebaidies. (..) Es esmu tavš vairogs, tavš lielais atalgojums.” (1. Mozus 15:1, angļu tulk.) Mūsu nākotne pat pēc nāves ir Debesu Tēva rokās. Viņš zina, ka būt brīviem no raizēm ir viena no mūsu lielākajām vajadzībām. Viņš vēlas, lai mēs būtu apmierināti šodien un arī rītdien noliektu Viņa rokās.

*Iepazīsties ar šiem Bībeles pantiem! Kādos apstākļos izskanēja Kunga mierinošā vārds “Nebaidies!”?*

5. Mozus 31:8 \_\_\_\_\_

2. Laiku 20:17 \_\_\_\_\_

Lūkas 21:9 \_\_\_\_\_

Jāņa 14:27 \_\_\_\_\_

Raizes atklājas kā satraukums par nezināmo. Tas var attiekties gan uz tuvāku, gan tālāku nākotni. Tās var arī nepiepildīties, jo eksistē tikai prātā. Tomēr raizu simptomi ir reāli gan emocionālā, gan fiziskā ziņā, un tie var būt sāpīgi. Nav nekāds brīnums, ka Kungs vēlas atbrīvot mūs no raizēm.

*Kā tu vari vislabāk izmantot Dieva iedrošinājumu “Nebaidies!” jebkurā situācijā? Kā tu varētu paturēt prātā, ka Dievs ir lielāks un stiprāks par jebkuru pārbaudījumu, kura priekšā tu stāvi, un ka Viņa mīlestība pret tevi ir lielāka par tavām bailēm?*

# RAIŽU VIETĀ – UZTICĪBA

*Pārdomā mierinošos vārdus, kurus Jēzus izteica mācekļiem Jāņa 14:1,2. Kas bija noticis pirms tam? Uz ko Viņš vērsa viņu domas? \_\_\_\_\_*

Šie iedrošinošie vārdi radīja uzticību. Uzticību Tēvam, uzticību Jēzum, jo tā ir uzticība, kas spēj atbrīvot nemierīgo sirdi no satraukuma pilna nākotnes redzējuma. Jēzus nekavējoties pievērs mācekļu uzmanību valstībai, kuru Viņš tiem ir sagatavojis. Citiem vārdiem, nav svarīgi, kas ar tevi notiek šeit, nav svarīgi, cik slikti tev klājas, tu to jau biji gaidījis. Uzticies Man un Maniem apsolījumiem. To Jēzus teica mācekļiem toreiz, un to Viņš saka mums tagad.

Reizēm padomdošanas nodarbībās klientiem ir jāizspēlē lomas, kas ir atbilstošas reālās dzīves situācijām un kas ceļ pašapziņu un vairo pašcieņu. Bez tam viņi mācās, kā vadīt savas domas, kad uzmācas raizes, lai prāts būtu aizņemts ar drošiem tematiem. Viņi mācās arī relaksācijas un elpošanas tehniku, ko var izmantot kritiskā brīdī. Lai gan šīs metodes sasniedz diezgan augstu panākumu līmeni, tās ir vērstas uz to, lai cilvēks iegūtu uzticību sev, nevis lai samazinātu iespēju piedzīvot raizes. Tas ir pieņemami, bet nepilnīgi, jo, lai gan uzticēties sev ir vajadzīgs, tas tomēr ir tikai pats sākums. Mums galu galā ir jāiemācās uzticēties Dievam.

*Kā dziesminieks salīdzina uzticēšanos Dievam ar uzticēšanos cilvēkiem? Ps. 118:8,9. \_\_\_\_\_*

Cilvēki var būt svārstīgi un neapreķināmi, bet Dievs un Viņa apsolījumi nemainās nekad. Itālijas karalis un Bohēmijas karalis apsoliya Janam Husam drošu pārvietošanos un uzraudzību. Viņi lauza savus solījumus, un Huss kļuva par mocekli. Citā gadījumā karalis Čārlzs I nosūtīja angļu valsts darbiniekam Tomasam Ventvortam dokumentu, kurā bija rakstīts: “Karaļa vārdā tava dzīvība, gods un panākumi necietīs.” Neilgi pēc tam tas pats valdnieks parakstīja Ventvortam nāves spriedumu.

*Ko Jēzus saka mums Mateja 18:3? \_\_\_\_\_*

Zīdaiņa pirmais uzdevums ir attīstīt uzticību mammai vai aprūpētājai. Kad tas ir sasniegts, mazais izjutīs apmierinājumu un būs pārliecināts par pasauli sev apkārt un par nākotni, kas sagaida viņu. Tas ir sākums uzticībai. Jēzus aicina mūs pieķerties Viņam tā, kā bērns pieķeras savai mammai, ļaujot Viņa maigajām rūpēm sevi mierināt un atbalstīt. Tomēr mums ir jāizdara apzināta izvēle rīkoties tieši tā.

*Atvēli dažas minūtes, lai atcerētos reizes, kad Dievs atbildēja uz tavām lūgšanām un lika visam notikt tā, kā ir vislabāk! Kā šie piedzīvojumi tev palīdz vairo uzticību Debesu Tēvam grūtajās dzīves situācijās, ar kurām tu sastopies un kas liek tev justies satrauktam un nemierīgam? \_\_\_\_\_*

# NO PUTNIEM UN LILIJĀM

*Nerunājot par Jēzus laipno padomu izvairīties no uztraukuma, ko vēl mēs varam mācīties no šīs Kalna svētrunas daļas? Mat. 6:25-33.* \_\_\_\_\_

Šajā spēcīgajā Rakstu vietā Jēzus atklāj lielu skaitu principu, kas, ja tos nopietni ievēro, var pasargāt ticīgo no daudzām sāpīgām situācijām.

**Domā par savām izredzēm (25. p.).** Saspringtais dienas režīms var padarīt mūs aklus pret patiešām svarīgo. Ikdienas rutīna var novērst mūs no tā, ko mēs uzskatām par fundamentālu. Dievs ir devis mums dzīvību. Dievs ir radījis mūsu organismus. Ja Viņam ir bijis spēks un vēlēšanās to darīt, vai tad Viņš nesagādās ēdienu, lai uzturētu savu radību? Vai Viņš nesagādās vajadzīgās drēbes, lai apģērbtu mūsu miesu?

**Ļauj sevi iedvesmot vienkāršām dabas mācībām (26., 28. – 30. p.).** Zvirbuļi un lilijas pieder pie visparastākajiem radījumiem dabā. Jēzus izvēlējās tos kā kontrastu neaptveramajai cilvēka būtnes sarežģītībai. Nav šaubu, ka zvirbulis neuztraucas par rītdienu un ka lilijas nenopūlas, lai saģērbtos pēc pēdējās modes. Tomēr gan lilijas, gan zvirbuļi ir labi aprūpēti. “Vai tad ne daudz vairāk jūs, jūs mazitcīgie?” (30. p.)

**Uztraukums ir veltīgs un bezjēdzīgs (27. p.).** Problēmas analīze, lai atrastu iespējamus risinājumus, var būt auglīga, bet uztraukums uztraukuma dēļ ne tikai neko neatrisina, bet vēl vairāk samilzina problēmas negatīvo pusi.

**Sakārto savas prioritātes (33. p.).** Reizēm kristieši ir ierauti materiālisma vai citu interešu virpulī, kas novērs viņus no dzīves patiesajām vērtībām. Jēzus viņiem atgādina: “Dzenieties papriekš pēc Dieva valstības un pēc Viņa taisnības, tad jums visas šīs lietas taps piemestas.”

Vinstons Čērčils sacīja: “Es atceros stāstu par veco vīru, kurš uz savas nāves gultas sacīja, ka viņam dzīvē ir bijis daudz grūtību, no kurām lielākā daļa nekad nebija notikušas.” ([http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston\\_churchill](http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston_churchill))

*Pārdomā, kas rada tevī uztraukumu! Tad zemojies un lūdž, lai Dievs uzņemas uz sevi visas tavas raizes. Kuru rūpju novēršanā tu vari piedalīties? Kuras ir pilnīgi ārpus tavas kontroles? Dari, ko vari, lai novērstu to, ko tu vari, un tad lūdž Kungu palīdzēt tev iemācīties uzticēties Viņam attiecībā uz pārējo.* \_\_\_\_\_

# DZĪVO ŠODIEN!

*Izlasi Mateja 6:34. Ko Jēzus mums šeit saka? Kā mēs varam izdarīt to, ko Viņš saka? Kāpēc tas ir tik svarīgi?* \_\_\_\_\_

---

Ieviešot dzīvē Mateja 6:34 vēsti, mūsdienu cilvēki iegūtu mieru. Jēzus neaicina mūs ignorēt plānošanu vai būt vieglprātīgiem. Viņš vienkārši saka, lai mēs neuztraucamies par to, kas varētu notikt, nedomāt “kas būtu, ja būtu” domas: “Ja nu es saslimstu?” “Ja nu es zaudēju darbu?” “Ja nu es iekļūstu autoavārijā?” “Ja nu mans bērns nomirst?” “Ja nu kāds man uzbrūk?”

Sekojošais saraksts parāda, par ko parasti cilvēki raizējas. Nobažījušies cilvēki koncentrējas:

**50%** – uz atgadījumiem, kas nekad nenotiks

**25%** – uz notikumiem pagātnē, kurus nevar izmainīt

**10%** – uz citu izteiktu nepamatotu kritiku

**10%** – uz veselības jautājumiem (vairumā gadījumu pamatoti)

**5%** – uz reālām problēmām, ar kurām nāksies sastapties

*Kā Pāvila apmierinātība var iedvesmot arī tevi? Fil. 4:11,12.* \_\_\_\_\_

---

Viena no atslēgām, dzīvojot šodienai, ir apmierinātība, efektīvs pretlīdzeklis satraukumam. Apmierinātība nav iedzimta attieksme, to var iegūt dzīves laikā. Pāvils teic, ka viņš ir “iemācījies noslēpumu, kā būt apmierinātam visos apstākļos” (12. p., NIV). Mūsu laikmetā, kad saskaramies ar tik daudzām problēmām, ir nepieciešams attīstīt apmierinātības sajūtu attiecībā uz to, kas mums šobrīd ir, un neuztraukties par to, kas var notikt rīt.

*Jēzus teica: “Mieru Es jums atstāju, Savu mieru Es jums dodu; ne kā pasaule dod, Es jums dodu. Jūsu sirdis lai neiztrūkstas un neizbīstas.” (Jāņa 14:27) Domājot par praktisko dzīvi, kā tu savā labā vari izmantot Jēzus garantēto mieru? Dalies savā pieredzē ar grupas biedriem! Ko jūs varat mācīties cits no cita?* \_\_\_\_\_

---

**TĀLĀKIEM PĒTĪJUMIEM:**

“Ne darbs ir tas, kas nogalina, bet raizes. Vienīgais veids, kā izvairīties no raizēm, ir visas rūpes nest pie Kristus. Neraudzīsimies uz tumšo pusi. Attīstīsim priecīgu garu.” (E.Vaita “Mind, Character, and Personality” (Prāts, raksturs un personība), 466. lpp.)

“Ja mēs audzināsim sevi, lai mūsu sirdīs būtu vairāk ticības, vairāk mīlestības, lielāka pacietība, pilnīgāka uzticība Debesu Tēvam, tad, ejot cauri šīs dzīves sarežģījumiem, mēs būsim mierīgāki un laimīgāki. Kungam nepatīk, ka mēs ar savām raizēm un uztraukumu atlaižamies no Viņa rokas. Viņš ir vienīgais žēlastības avots, visu apsolījumu piepildījums, visu svētību īstenojums. (..) Bez Jēzus mūsu ceļojums uz Debesīm būtu patiesi vientuļš. “Es jūs neatstāšu bez atbalsta,” Jēzus mums saka Jāņa 14:18. Mīlēsim Viņa vārdus, ticēsim Viņa apsolījumiem, atkārtosim tos ik dienas, pārdomāsim naktīs un būsim laimīgi. (E.Vaita “Mind, Character, and Personality” (Prāts, raksturs un personība), 468. lpp.)

**JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:**

1. Pārrunājiet kopīgi pēdējo ceturtdienas jautājumu!
2. Daži cilvēki – bez kāda pamatota iemesla bažām – baidās ciest un mirt, citi piedzīvo novājinošu vai hronisku slimību, kas, iespējams, viņus nogalinās. Citi varbūt saskaras ar kādu citu patiešām dzīvību apdraudošu situāciju. Kā cilvēki šajos apstākļos var iegūt mieru?
3. Gatavojoties satīkties ar Ēzavu, Jēkabs bija “ļoti izbijies un smagas rūpes nospieda viņa sirdi” (1.Moz. 32:7). Kad Jāzeps atklāja sevi brāļiem, viņi bija “pārbijušies līdz nāvei” (1. Moz. 45:3, NIV). Pārrunājiet pieņemamus veidus, ko darīt ar bailēm, kas radušās mūsu pašu nepareizās rīcības dēļ! Vai ir kāda atšķirība, kā tikt galā ar bailēm, ko esam sagādājuši sev ar savu nepareizo rīcību? Ja jā, tad kāda?
4. Ījabs apgalvoja: “Tas, no kā es baidījos, ir mani aizsniedzis, tas, par ko es šausminājos, ir ar mani noticis.” (Ījaba 3:25, NIV) Vai mūsu bailes var īstenoties pēc “pašpravietošanās” principa? Citiem vārdiem, vai pastāvīgas raizes par kaut ko, kas varētu notikt, nepalīdz tieši tam piepildīties? Pārrunājiet!
5. Padomā, kas tevi ir bieži satraucis, bet nekad nav piepildījies. Ko tu vari mācīties no šīs pieredzes, kas varētu palīdzēt tev tagad mazāk uztraukties par nākotni?