

DOMĀJIET LABAS DOMAS

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDEĻAS PĒTĪJUMIEM:

Marka 7:21-23, Lūk. 6:45, Ap. d. 14:2, 15:24, Gal. 3:1, Ps. 19:14, Kol. 3:1-17.

ATMIŅAS PANTS:

“Beidzot vēl, brāļi, kas vien ir paties, kas svēts, kas taisns, kas šķīsts, kas patīkams, kam laba slava, ja ir kāds tikums un ja ir kas cildināms, par to domājiet!” (Fil. 4:8)

Kognitīvā uzvedības terapija (KUT), viena no mūsdienās visvairāk lietotajām metodēm garīgās veselības atgūšanai, ir balstīta uz pieņēmumu, ka lielāko daļu psiholoģisko problēmu var atrisināt, identificējot un izmainot nepareizu un disfunkcionālu uztveri, domas un uzvedību. Depresīviem cilvēkiem ir nosliece uzvert visu negatīvi. Raižpilniem cilvēkiem ir nosliece raudzīties nākotnē ar bažām. Tie, kuriem ir zems pašvērtējums, pārspilē citu panākumus un noniecina savējos. Tāpēc KUT iemāca cilvēkiem ieraudzīt savu neveselīgo domāšanu un tās vietā likt labāku alternatīvu, kas veicina vēlamu uzvedību un novērš nevēlamo.

Bībele māca, ka starp domām un rīcību ir noteikta saistība. Labi domāšanas ieradumi ir ne tikai veselīgi, bet arī nodrošina pieņemšanu starp cilvēkiem: "Kas lolo viltu un perina ļaunus nolūkus, tie pievilsies (nomaldīsies – NIV), bet, kas labi domā, tie visur piedzīvos pret sevi labvēlību (mīlestību – NIV) un uzticību." (Sal. pam. 14:22)

Šajā nedēļā aplūkosim dažas Bībeles patiesības, kas var palīdzēt mums iegūt kontroli pār savām domām, ļaujot Kristum vadīt prātu.

Lūdzu, iepazīsties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles studijām sabbatā, 5. februārī.

DOMAS: UZVEDĪBAS CĒLONIS

Izlasi Marka 7:21-23 un Lūkas 6:45! Ko šie panti saka par to, cik svarīgi ir kontrolēt ne tikai savu rīcību, ne tikai darbus, ne tikai vārdus, bet arī domas? _____

Cilvēki, kuriem ir impulsu kontroles traucējumi, nespēj pretoties impulsam zagt, uzbrukt kādam vai nodoties azartspēlēm. Garīgās veselības speciālisti zina, ka šie impulsi bieži rodas no noteiktas domas (vai domu ķēdes), kas izraisa nevēlamu uzvedību. Tāpēc pacientiem māca noteikt šīs agresīvās domas, nekavējoties tās izkļiedēt un nodarbināt prātu ar kaut ko citu. Tā viņi iegūst kontroli pār savām domām un izvairās no rīcības, pie kuras šīs nepareizās domas bieži noved.

Patiešām, grēcīgu rīcību bieži vien ievada noteiktas domas. (Vai tas nav tas, ko saucam par kārdinājumu?) Katra kristieša pienākums ir ar Dieva palīdzību iemācīties noteikt pirmos soļus šajā procesā, jo kavēšanās pie nepareizām domām gandrīz nenovēršami noved pie grēka.

Kādu alternatīvu Pāvils piedāvā, lai cīnītos ar amorālu uzvedību? Rom. 8:5-8.

Pāvils parāda, ka prāts un uzvedība ir savstarpēji cieši saistīti. Gara pildīts prāts tieksies pēc labiem darbiem, bet prāts, kurā valda grēks, radīs grēcīgus darbus. Nepietiek, ja izmainām uzvedību izdevīguma dēļ vai lai izskatītos taisni pasaules acīs. Sirdi (prātu) ir nepieciešams pārveidot, vai arī augļi parādīs, kāda ir tās patiesā daba.

"Mums pastāvīgi ir jāizjūt šķīstu domu cēlinošais spēks un ļaunu domu postošā ietekme. Vērsīsim savas domas uz svētām lietām. Liksim tām būt šķīstām un patiesām, jo ikvienas dvēseles vienīgā drošība ir pareiza domāšana." (Elena Vaita, "Laika zīmes" (The Signs of the Times), 1905. gada 23. augusts)

Pieņemsim, ka tev būtu jāizstāsta citiem savas pēdējo 24 stundu laikā lolotās domas! Ko tu par to teiktu? Vai tu būtu samulsis? Ko šī atbilde atklāj, kādas izmaiņas tev ir nepieciešams izdarīt? _____

DOMAS KĀ NEMIERA CĒLONIS

Kas ir tās lietas, kas tevi pastāvīgi biedē? Kā tu vari iemācīties uzticēties Kungam, neskatoties uz bailēm? Galu galā, vai Kunga spēks nav lielāks par jebkurām briesmām, kuru priekšā tu nonāc? _____

Domāšana var sagādāt daudz ciešanu. Psihologs Filips Zimbardo savā grāmatā "Psiholoģija un dzīve" raksta par kādu jaunu sievieti, kas nonākusi slimnīcā, jo viņu mocīja bailes no nāves. Šķita, ka viņai nekas nekaiš, bet viņu uzņēma uz vienu nakti novērošanai. Pēc dažām stundām viņa nomira. Tālākos pētījumos atklāja, ka pirms daudziem gadiem kāds medijs bija viņai pareģojis, ka viņa mirs savā divdesmit trešajā dzimšanas dienā. Šī sieviete, savas panikas upuris, nomira vienu dienu pirms šīs dzimšanas dienas. Nav šaubu, ka cilvēki var piedzīvot nopietnas ciešanas savu negatīvo domu dēļ, tādēļ ir nepieciešama veselīga domāšana (tas būs rītdienas temats).

Ir svarīgi arī atcerēties: mēs varam nelabvēlīgi ietekmēt citu cilvēku domāšanu, izsakot savu negatīvismu. Vārdi ir ļoti spēcīgi ieroči vai nu uz labu, vai uz ļaunu. Mūsu vārdi vai nu uzceļ, vai noārda. Vārdos, kurus izsakām, ir vai nu dzīvība, vai nāve. Cik gan uzmanīgiem mums vajadzētu būt ar savām domām un jūtām, ko izsakām skaļi!

Izlasi Apustuļu darbos 14:2, 15:24 un Galatiešiem 3:1. Kas šajos pantos ir sacīts par spēku negatīvi ietekmēt cilvēkus? _____

“Ja nejutaties atviegloti un priecīgi, nerunājiet par savās izjūtām. Neapņojiet citu dzīvi. Auksta reliģija, kurā nav saules, nekad neved dvēseles pie Kristus, bet gan prom no Viņa un iedzen tās sātana tīklos, kuros viņš ķer maldos nonākušos.” (E. Vaita “Kristus dziedinošā kalpošana”, 488. lpp.)

Atceries kādu gadījumu, kad kāds ar savu neapdomīgo pasūdzēšanos tevi pamatīgi satriecis! Kā tu vari būt drošs, ka neizdarīsi kādam tāpat? _____

VESELĪGA DOMĀŠANA

"Beidzot vēl, brāļi, kas vien ir paties, kas svēts, kas taisns, kas šķīsts, kas patīkams, kam laba slava, ja ir kāds tikums un ja ir kas cildināms, par to domājiet!" (Fil. 4:8)

Kāda ir Pāvila galvenā doma šajā pantā? Kā mēs varam izdarīt to, ko viņš saka? Skat. arī 2. Pēt. 3:1,2. _____

Atcerēties, atkārtot, domāt un pārdomāt Bībeles vārdus ir viena no lielākajām garīgajām svētībām, kas mums ir pieejama. Mēs varam būt droši, ja vien attīstām to, ko Pēteris sauc par "veselīgu domāšanu" (2. Pēt. 3:1, NIV). Daudzi cilvēki ir ieguvuši nenovērtējamas svētības, iegaumējot savus iemīļotos Bībeles pantus. Sa-traukuma, šaubu, baiļu un kārdināšanu brīdī viņi ir atsaukuši atmiņā šīs atziņas un ieguvuši atvieglojumu un mieru Svētā Gara spēkā.

Mūsu paaudzes ticīgie ir kārdināti nolikt Bībeli malā, jo tai ir tik daudz vilinošu sāncensu (TV, dators utt.)! Tāpēc ir nepieciešams pieņemt stingru lēmumu katru dienu lasīt un pārdomāt Vārdu. Dieva Vārds ir vienīgais patiesais stiprinājums pret pēkšņiem negarīgu izklaižu uzbrukumiem, kas nāk no pasaules.

Izlasi vēlreiz Fil. 4:8. Izveido sarakstu, kas no tā, ar ko tu ikdienā saskaries, ir paties, šķīsts, patīkams utt. No kā sastāv šis saraksts? Kas šīm visām lietām ir kopīgs? Parādi savu sarakstu sabatskolas grupiņā! _____

Lūgšana ir vēl viens veids, kā pasargāt prātu no ļauna. Sarunājoties ar Dievu, iekāres pilnām vai cita veida savtīgām domām nav vairs vietas. Izveidojot lūgšanas ieradumus, mēs iegūstam drošu aizsardzību pret grēcīgām domām un līdz ar to pret grēcīgu rīcību.

Bībele runā skaidri: Dievs rūpējas par mūsu domām, jo tās ietekmē vārdus, rīcību un mūsu vispārējo labklājību. Dievs vēlas, lai mums būtu labas domas, jo "veselīga domāšana" nāk mums par labu gan fiziskā, gan garīgā jomā. Labā vēsts ir tā, ka Bībeles pārdomāšana, lūgšana un Gara iedvesta izvēle no mūsu puses palīdz noturēt prātu un sirdi pie tā, kas paceļ gan mūs pašus, gan arī citus.

SIRDS DOMAS

Izlasi 1. Ķēn. 8:39, Ps. 19:14, 1. Laiku 28:9 un 1. Sam. 16:7! Kas šajos tekstos ir galvenais? Kā šai patiesībai vajadzētu ietekmēt mūs un mūsu domāšanas ieradumus? Vai šī patiesība padara tevi nervozu un bailīgu, vai arī tā sniedz tev cerību? Vai gan vienu, gan otru? Pārdomā, kāpēc tu atbildēji tieši tā! _____

"Tu esi vienīgais, kas pazīsti visu cilvēka bērnu sirdis." (1. Ķēn. 8:39) Ar vārdu "sirds" Bībelē bieži ir apzīmēts domu un jūtu mājoklis (skat. Mat. 9:4). Tikai Dievam ir pieeja pie mūsu garīgās aktivitātes visdziļākajiem nostūriem, pie mūsu patiesajiem nolūkiem un visapslēptākajām tieksmēm. Nekas nevar tikt apslēpts no Radītāja, pat tikai acumirkli uzplaiksnījusi doma.

Dieva zināšanas par mums ir mūsu priekšrocība. Kad cilvēki ir ieslīguši pārāk lielā mazdūšībā, lai izteiktu jēdzīgu lūgšanu, Dievs zina viņu vajadzību. Cilvēki var redzēt tikai ārējās izpausmes un uzvedību, pēc tām cenšoties iedomāties, ko šis cilvēks domā. Bet Dievs lasa domas tā, kā to nespēj neviens cits.

Līdzīgi arī sātans un viņa eņģeļi var tikai novērot, klausīties un izvērtēt to, kas nāk no iekšienes. "Sātans nevar lasīt mūsu domas, bet var redzēt mūsu darbus, dzirdēt mūsu vārdus. Tāpēc, ka viņš jau tik sen pazīst cilvēci, viņš spēj tā noslīpēt savas kārdināšanas, lai izmantotu savā labā mūsu raksturu vājās vietas." (E.Vaita "The Review and Herald" 1891. gada 19. maijā)

Pirms tu izdari izvēli savās ikdienas gaitās (vai tā būtu personīga, vai saistīta ar darba jautājumiem) vai pirms tu domā par citiem cilvēkiem, apstājies uz brīdi un raidi klusu lūgšanu uz Debesīm. Gūsti baudījumu no šī intīmā dialoga izpratnes, kas norisinās vienīgi starp tevi un Dievu. Neviens cits visā Universā neko nezina par šo sarunu. Ielaižot Kristu savā domāšanas procesā, tu iegūsi sargu pret kārdināšanām un garīgas svētības. Šis process neapšaubāmi palīdzēs tev ciešāk staigāt ar Kungu.

Kā šīs dienas tēma palīdz tev labāk saprast Bībeles pamācību netiesāt citus? Cik bieži tavus motīvus nepamatoti ir notiesājuši tie, kas nepazīst tavu sirdi? Kāpēc ir svarīgi neatdarīt šiem cilvēkiem ar tādu pašu tiesāšanu? _____

KRISTUS MIERS MŪSU SIRDĪS

Izlasi Kol. 3:1-17! Ko sevišķu mēs esam aicināti darīt, lai dzīvotu tādu dzīvi Kristū, kāda mums ir apsoltā? _____

Šī Rakstu daļa atklāj mums, kur rodas morāla un amorāla uzvedība, sirds un prāts. Tā arī norāda uz Vienīgo, kurš spēj padarīt mūs labus, pārvaldot mūsu domas, – Jēzu Kristu. "Kristus miers lai valda jūsu sirdīs." (Kol. 3:15) Pievērs uzmanību tādām frāzēm kā "ticieties pēc tā, kas augšā", "savas domas vērsiet", "tērpies sirsnīgā līdzjūtībā", "Kristus miers lai valda", "Kristus vārds lai mājo". Tie norāda, ka izvairīties no grēka un iegūt tikumu nav negaidīti saņemta dāvana, bet mūsu izvēles jautājums, kam nepieciešama sagatavošanās. Grēku var uzvarēt vienīgi tad, ja savas sirdis un domas pievērsīsim Debesu lietām. Kristus ir visas tikumības un labuma avots. Kristus, ja mēs to atļaujam, ir vienīgais, kurš ir spējīgs ienest sirdī patiesu mieru.

Prāts, mūsu eksistences pamats, ir jānoliek Jēzus pārvaldībā. Tas ir galvenais rakstura attīstībā, un to nevar atstāt apstākļu varā. Gan grēcīgas tieksmes, gan samaitāta apkārtējā vide darbojas preti domu šķīstībai. Tomēr Kungs neatstāj mūs pamestus. Viņš izstiepj savas palīdzības roku un savu apsardzību visiem, kuri to vēlas. "Mūsu domas, ja tās paliek pie Dieva, vadīs dievišķā milestība un spēks." (E.Vaita "Prāts, raksturs un personība", 2. sēj., 669. lpp.)

Garīgās cīņas laikā cilvēks var tikt kārdināts un piedzīvot, ka ir ļoti grūti izkļaudēt noteiktas nelabvēlīgas domas. Tādos brīžos var palīdzēt vietas vai aktivitātes maiņa, vai arī labi draugi. Tā var notikt pārmaiņa, kuru veicina lūgšana un pašlūgšana.

Domāšana ir ļoti noslēpumains process cilvēka organismā. Mēs pat konkrēti nezinām, kas tas ir un kā tieši tā darbojas. Tomēr vairumā gadījumu, savas sirdsapziņas visdziļākajos stūrīšos, tikai cilvēks izdara izvēli atkarībā no tā, ko viņš domā. Domas var izmainīt nekavējoties. Mums vienkārši ir jāpieņem lēmums to darīt. (Dažos gadījumos cilvēka spēju ātri mainīt domas var ietekmēt garīga saslimšana, tad ļoti var palīdzēt profesionāla ārstēšana, ja tāda ir pieejama.) Kā ir ar tavām domām? Ko tu darīsi nākamreiz, kad tev uzmāksies nepareizās? _____

TĀLĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

"Daudz vērtīgāks par Ofiras zelta gabalu ir pareizu domu spēks. Mums vajadzētu augstu vērtēt savu domu pareizu kontroli. (..) Ikvienu nešķīsta doma samaitā dvēseli, vājina morālo izjūtu un iznīcina Svētā Gara iespaidu. Tās padara neskaidru garīgo skatu, un cilvēki nespēj ieraudzīt Dievu. Kungs var piedot nožēlojošam grēciniekam, un Viņš to arī dara. Bet, lai gan ir piedots, dvēsele tomēr ir izkropļota. Tam, kas vēlas skaidri izšķirt garīgas patiesības, ir jāizvairās no visas nešķīstības valodā un domās. (..) Mums ir jāizmanto visi līdzekļi, ko Dievs mums ir devis, lai pārvaldītu un attīstītu savu domāšanu. Mums vajadzētu savu prātu saskaņot ar Kristus prātu. Viņa patiesība svētīs mūsu miesu, dvēseli un garu, tā mums tiks piešķirts spēks pacelties pāri kārdināšanām." (E.Vaita "The Signs of the Times" 1905. gada 23. augustā)

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Otrdien mēs sastādījām labo domu sarakstu. Salīdzini savu sarakstu ar pārējo grupas biedru sarakstiem! Ko jūs varat pārņemt cits no cita?

2. Izpētiet, ko nozīmē "mēs sagūstām jebkuru domu, lai tā kļūtu paklausīga Kristum" (2. Kor. 10:5, jaunais latv. tulk.)! Kā mēs varam iemācīties to darīt?

3. Kā internets, televīzija, daiļliteratūra, reklāma utt. iedarbojas uz prātu? Cik lielā mērā šie mediji var ietekmēt tavas domas un rīcību? Kāpēc mēs muļķojam sevi, ticot, ka tas, ko mēs lasām vai skatāmies, neietekmē mūsu domāšanu?

4. Kā mēs ar savu rīcību, pat neapzināti, atklājam savas sirds domas? Kā mūsu ķermeņa valoda parāda, kas mūsos notiek?

5. Ko tu ieteiktu cilvēkam, kurš cīnās ar impulsīvu uzvedību? Kādus apsolījumus no Bībeles tu viņam vari līdzdalīt? Kāpēc ir svarīgi viņa priekšā turēt arī apsolījumus par piedošanu un pieņemšanu caur Jēzu? Kā tu vari palīdzēt viņam nepadoties pilnīgam izmisumam, domājot, ka tāpēc, ka viņš nav ieguvis vēlamu uzvaru, viņa attiecības ar Dievu kaut kādā veidā ir nepilnvērtīgas? Kā tu vari palīdzēt viņam nekad neatmest piedošanas apsolījumu, lai arī cik nevērtīgs viņš justos?

6. Cik uzmanīgs/-a tu esi ar saviem vārdiem, kas atklāj tavas domas, kas neapzināti var citus sāpināt? Kā tu vari būt drošs/-a, ka tavi vārdi vienmēr iedarbojas uz labu un nevis uz ļaunu?