

---



# Diakonijas Vēstis

---

• RĪGAS SV.JĀŅA EV.LUT. DRAUDZES AVĪZE •  
2012. gada decembris Nr.52

---



**Turēsimies nešaubīgi pie cerības apliecināšanas, jo uzticams ir  
Tas, kas apsolijs. (Ebrejiem 10:23)**

---

---

## Mācītāja sleja

### Gaidīšana un Atnākšana

*Es stāvu pie durvīm un klauvēju: ja kāds sadzirdēs manu balsi un durvis atvērs, es ieiešu pie viņa un turēšu mielastu ar viņu un viņš ar mani.*

Atkl. 3:20

Mums tik ierastajā Adventa tekstā, kurš ir skaists arī pēc tās ainas, kurā ieraugām Jēzu pie savām durvīm, šajā gadā, varbūt pateicoties mazliet citādajam jaunā tulkojuma izkārtojumam, es ieraudzīju ko īpašu – 6 darbības vārdus, kam mūs ir jāizrauj no statiskā stāvokļa un jāsauc uz darbību, kurā ir ietverts viss evaņģēlijs – labā vēsts, ka Kristus stāv pie cilvēka sirds durvīm, vienmēr stāv, un stāv, un ne tikai stāv, bet vēl arī klauvē ...

Ja jau reiz redzam to kā jauku ainu, tad domāsim tālāk – ja kāds klauvē pie mūsu durvīm, ko tad mēs darām – ejam uz atveram. Bet Jēzus reizēm pie cilvēka ir klauvējies veselu mūžu, līdz tas ir sadzirdējis un sapratis, ka tas nemiers, kas tur daudzās viņa mierīgajā dzīvē, kurā viss ir sakārtots un savā vietā, ka tās ilgas it kā pēc kaut kā nezināma, patiesībā ir Dieva ielikta tieksme atgriezties atpakaļ mājās, pie sava Radītāja. To ir viegli pateikt kā teoriju, kā zināmu patiesību, bet nav viegli to praktiski realizēt savā dzīvē.

Šie pierastie Adventa vārdi mums saka – kad esi sapratis, Kas ir viesis pie tavām durvīm, tad ir jāatrujas no cilvēku dimensijā rakstītās dzīves un jāatver durvis Dieva dimensijai, Dieva ienākšanai. Kristus tieši tādēļ nāca pie cilvēkiem kā cilvēks, lai mēs nojaustu, ka ielaist Dievu ir iespējams tāpat kā ieaicināt cilvēku savā namā. Ka jārikojas praktiski. Ka jādzīvo pa īstam, reāli.

Ja turpinām līdzību, tad varam teikt, ka mūsu mājā ceļš līdz durvīm ir aizkrāmēts ar visādiem nevajadzīgiem krāmiem, kas sakrājas arī garīgajā dzīvē, pieradumi, spriedumi, stereotipi – vai tas viss mums palīdz? Vai mēs tam visam patiesi ticam, to lietojam? Nē, mēs par visu sākam šaubīties un zaudējam ticību un cerību.

Adventa laikā mēs esam aicināti izvērtēt, atgriezties pie neapšaubāmām pamatvērtībām, saņemties un kādas lietas izmest no savas dzīves ārā, bet līdz Lieldienām viss atkal ir aizaudzis... un tā visu laiku uz riņķi. Gadi iet, vai mēs varam atļauties nodarboties ar lietām, kas mums nav svarīgas?

Cik ilgi vēl meklēsim ceļu, kas mums skaidri norādīts pat šajos vienkāršajos pravieša vārdos!

Ja mēs tiekam līdz mielastam, līdz tam spēkam, ko Kristus dod, kad esam kopā ar Viņu – un Viņš ar mums, tad mainās pati cilvēka garīgā struktūra, attieksme pret cilvēkiem un lietām, notikumiem! No malas tas var izskatīties arī pēc zaudējuma, jo daudzas lietas nebūs vairs saistošas, mēs staigāsim citus ceļus, runāsim citas runas.

Tas arī piepildīs mūsu ikdienu ar mierīgu un pārliecinātu prieku, kas nāks no Dieva Gara un atklās Viņa mīlestību, kas klusi staros uz mums...

*Ps.62:2 Tiešām, mana dvēsele ir klusu savā svētcerē uz Dievu, no Viņa nāk man palīdzība!*

Katram savs ceļš ejams, katram savas durvis jāatver un tieši pie sevis Pestītājs jāielaiž. Katram pašam jāsaņem Viņa atnākšana.

Pirms šiem Jāņa atklāsmes vārdiem ir arī skaidrs padoms: *“Es tev dodu padomu – nopirkt no manis zeltu, kausētu ugunī, lai tu kļūtu bagāts, un baltas drēbes, lai tu to apvilktu un nebūtu redzams tava kailuma kauns, un dziedinošu ziedi, lai tu ieziestu savas acis un spētu redzēt. Kurus es mīlu, tos es norāju un pārmācu. Tad nu esi dedzīgs un atgriezies.”*

Novēlu katram Dieva lūdzējam, katram Dieva kalpotājam, lai esam Kristus tuvumā patiesā mierā un pašātvībā! Lai Viņa prāts notiek!

*mācītājs Juris Zariņš*



Mīļotie māsas un brāļi Kristū Jēzū!

Kristū Dievs atklāja savu mīlestību uz cilvēkiem. Viņš to pierādīja redzamā veidā. No vienas puses ir pārsteigums par to, cik Dieva mīlestība ir trausla. To nesargā eņģeļi ar degošām liesmām. To nesargā liesmas kā Bauslības kalnā, ka cilvēki bailēs nespēja Dievu nedz klausīties, nedz dzirdēt. Dievs savu mīlestību dod tā, lai visi, kas vien to redzētu, varētu saņemt. Grēka apcienātai sirdij Radītājs dāvina savu mīlestību. Tā arī ir tik stīpra, ka uzvarēja nāvi.

Lai kā gani vienmēr pricīgi saņemam šo Dieva mīlestības dāvanu, Jēzu Kristu - Dieva Dēlu! Ak nāciet viņu pielūgt!

*Kristū Jēzū jūsu māc. Ingus Dauksts*

## Dieva mīlestība

Cik viss kļūst skaists, kad uzsnieg sniegs! Tas ir kā brīnums- vakarā vēl viss pelēks, bet no rīta skaties: „Uz visiem kokiem mežā jauns guļ sniegs, un skaņas mīkstas it kā sniega apvēlušās veļas....”

Baltās sniegpārslas kā silta sega klājas pār pelēko, izdangāto zemi, kailajiem koku zariem, laukiem, ceļiem un māju jumtiem. Sniegs pāris minūtēs spēj visu salauzto un dubļos iemīto pārvērst līdz nepazīšanai... Un, iedomājies- sniegs neprasa par to sev algu, sniegs ir kā... mīlestība.

Kad mēs mīlam, visa pasaule kļūst labāka un skaistāka, visi cilvēki mīļi un jauki, mēs paši labāki... Bet, ja to spēj mūsu, vienkāršu cilvēku mīlestība, tad cik daudzkārt vairāk spēj Viņa, mūsu Kunga Jēzus Kristus mīlestība! Kad tā ienāk mūsu dzīvēs, mūsu sirdīs, tad mainās pilnīgi viss! Tā apsedz visu, tā piedod visu..., tā neskauž, tā nelieļas...

Cik pārsteidzoša ir Dieva ienākšana pasaulē! Ziemassvētku vakars. Svēts klusums nolaižas pār zemi, pār baznīcas torņiem, pār visiem cilvēkiem. Ziemas augstumā, nakts tumsā, debess kailumā, pār apsarmotām koku galotnēm, kamēr viss dus, sastindzis un kluss, tuvojas Viņa atnākšana. Cilvēks apklust un gaida. Ir miers. Ir klusums, bet Dievs darbojas. Viņš- visuvarenais pasaules Radītājs- ir nomodā. Cilvēks starp cilvēkiem, un tajā pašā laikā - Debesu gaisma, kas uz mūžīgiem laikiem piepilda visu zemes realitāti un dāvā mīlestības prieku. Prieku, kas nav no šīs pasaules, bet patiesi ir dāvāts no debesīm.

Pārdomājot par Kunga atnākšanu un visu Viņa dzīvi, Viņa ciešanām tavas pestīšanas labad, par godības pilno augšāmcelšanos, tu vari citādām acīm skaties arī uz savu dzīvi. Droši vien arī tev ir nācies ne vienu reizi vien piedzīvot garīgu nakti, kad ir smagi, kad liekas, ka Dievs tevi ir atstājis. Šajos svētkos es gribētu tevi iedrošināt- tāpat kā tajā svētajā naktī pirms vairāk kā divtūkstoš gadiem, kad Dievs nemanāmi rūpējās par Svēto ģimeni Betlēmē, tā arī Viņš tagad stāv klāt mums ikvienam. Un, ja vien tu turēies pie Viņa, kā spītējot salam, sniegam un bargajai ziemai, stingri turas pie sava koka šis sārtais ābols mūsu avīzes vāka fotogrāfijā, Dievs agri vai vēl atklās tev savu grūtību jēgu un dos gaismu tavam nākamajam solim. Ne tikai Ziemsvētkos, bet arī tos gaidot, ne tikai Ziemsvētkos, bet ik vakaru drīkstam teikt: pienācis svētvakars, Dieva svētums cilvēkos. Dievs, dāvājot mums savu mīlestību, kas kā Bērns ienāk šajā pasaulē, atņem mūsu skumjas, šaubas un dāvā prieku un drosmi ļauties mīlestības dzīvei.

*Zaiga Ābele*

## Tā rakstīja pirms 107 gadiem

### Mūžīgās laimes avots

Vecajā Romā, lielajā drupu pilsētā, kuru ik gadus apciemo tūkstošiem ceļotāju, atrodas tāds avots – Fontāna di Trevi. Šis avots ir atlieka no seniem Cēzaru laikiem. Tas ir atvadīts šurp no tālajiem Albānu kalniem un ir labākais un dzidrākais dzeramais ūdens visā pilsētā. Šī avota atspirdzinošais ūdens katram pazīstams, kam gadījies uzturēties Tibras krastos. Ļaudis saka, ja kāds Romā būdams dzēris no šī avota verdošā ūdens, tam rodoties nepārvarama kāre atkal atgriezties atpakaļ uz seno Romu, un tas miera drīzāk neatrod, līdz nedabon dzert atkal no šī avota.

Tā ir ar ticīgajiem, kuri reiz dzēruši no dzīvā avota ūdens, ko Jēzus novadījis no Dieva tuvuma mūžīgajiem kalniem cilvēku dzīvē. Tas ir evaņģēlijums – prieka vēsts – kurš vēl šodien ar to pašu pilnumu un spēku verd, tik dzidrs, tik spirdzinošs. Cilvēkā, kas no šī ūdens dzēris, rodas tādas ilgas un slāpes, ka tam atkal un atkal jāgriežas pie šī avota, jānoliecas un ar savām lūgšanas rokām jāsmel debesu dzīvības spēkus, jaunības spirtumu.

Šo rindiņu rakstītājs bērībā, savas vecmāmiņas vadīts, ir dzēris no šī avota, Mūsu vecā Bībele gulēja vecmāmuļas klēpī. Viņai blakus es biju nometies uz ceļiem, vai sēdēju uz maza ķebliša. Mācījos lasīt, mācījos saprast, ko Dievs stāsta cilvēkiem. Mācījos atšķirt labu no ļauna. Es dzēru pilniem malkiem no Dieva vārda. Mana bērna sirds pildījās ar cienību pret Dievu, ar sirsnīgu mīlestību pret Jēzu to Labo Ganu. Gadi ir aiztecējuši, daudz dzīvē esmu piedzīvojis, bet slāpes un ilgas pēc evaņģēlijuma manā sirdī nav mitējušas.

Gan ar žēlumu esmu noskatījies, kā daži pie šī avota nodzērušies, saldi pasnaudušies, citus avota burbuļošana un čalošana iešūpojusi maigos sapņos, citi avota ūdeni pārbaudījuši sava prāta laboratorijā, kā dzelzi vai sēru saturošu ūdeni ķīmiķi pārbauda, vēl citi to kāsuši un destilējuši, līdz tiem nekā nav atlicis ko nodzerties.

Avots ir priekš nodzeršanās. Dzer no tā rītos, dzer vakaros, dzer dienā, dzer pēc grūta darba. Nav labākas atspirdzināšanās, kā evaņģēlijums.

## Aizmestā dāvana

Šie būs mazās Kates pirmie Ziemassvētki. Kates māsiņa Anna kopā ar savu māmiņu bija izstaigājusi visus pilsētas veikalus, lai mazulītei uzdāvinātu vērtīgu un skaistu dāvanu Jēzus dzimšanas svētkos.

„Katei noteikti patiks šī skaistā lelle Bārbija,” teica Anna mammai, noceldama no veikala augšējā plaukta lelli ar mirdzošiem matiem un kleitu.

„Šī lelle maksā desmit latus” teica Annas mamma. „Tā ir liela nauda.”

„Es samaksāšu, esmu iekrājusi naudu no rudens tirdziņa,” priecīgi atbildēja meitene. „Es vēlos, lai mazā Kate priecājas par dāvanu, un šī dāvana būs īstā.”

„Ja tu tā vēlies,” mamma piekrita. „Bet tu taču krāji šo naudu lidošanai vēja tunelī

Siguldā, kur plānojām braukt pavasarī.”

„Jā, patiešām,” Anna apklusā un kļuva domīga. Viņa lēnām pagriezās pret veikala plauktu un ielika lelli atpakaļ. Par lidošanu vēja tunelī meitene bija sapņojusi visu gadu un krājusi rudens tirdziņā nopelnīto un tēta doto kabatas naudu.

Meitene palika kādu laiku stāvēt pie plaukta, tad atkal paņēma lelli un ielika iepirkumu ratos.

„Būs labi, mammu. Uz tuneli varēsim aizbraukt arī pēc gada. Bet Katei šie būs pirmie Jēzus dzimšanas svētki un es vēlos, lai tie ir neaizmirstami. Viņa noteikti priecāsies par šo dārgo lelli vairāk nekā es par lidošanu.”

Pašā Ziemassvētku vakarā pēc gardām vakariņām mazā Kate ierāpās klēpī vectēvam. Tūlīt nāks Ziemassvētku vecītis! Anna nevarēja vien sagaidīt, kad mazā māsiņa atvērs viņas dāvanu, kas arī tika izņemta no vecīša maisa kopā ar pārējām. Meitene lelli bija iesaiņojusi sarkanā spīdīgā papīrā ar zelta krāsas lentes pušķi.

Kates mamma nolika mazulītei priekšā šo dāvanu.

„Atvērsim šo dāvanu,” teica Kates mamma un kopā ar mazulīti plēsa vaļā dāvanu papīru. Kate ar mazajām rociņām mētāja sarkano papīru un bāza to mutē. Annas sirsnīga strauji pukstēja no prieka. Tūlīt Kate ieraudzīa skaisto Bārbiju!!!

Kad dāvana bija izsaiņota, Anna ielika to Katei klēpī.

„Lelle, skaista lelle,” teica meitene mazulītei un gaidīja, ko Kate darīs. Kate paskatījās uz lelli. Un tad aizmeta to prom un sāka atkal spēlēties ar dāvanu papīru. Viņa to burzīja, no prieka smējās un mēģināja papīru apēst. Annas mamma rādīja mazulītei lelli vēlreiz, taču Kate to pastūma prom un no prieka spiegdama atkal ienira saplēstā dāvanu papīra kaudzē.

„Es esmu vīlusies,” ar asarām acīs Anna pieglaudās savai mammai. „Es Katei nopirku tik dārgu dāvanu, bet viņa to aizmeta prom. Viņa spēlējas ar nevērtīgu papīru.”

„Viņa ir vēl maza un nespēj atšķirt vērtīgo no nevērtīgā, sarkanais papīrs novērsa Kates uzmanību no īstās dāvanas” noslaucīdama meitas asaras skaidroja mamma.

Visu redzēdams, sarunā iesaistījās vectētiņš: „Es dažreiz domāju, ka Dievs arī ir vīlies mūsos Ziemassvētku laikā.”

„Kāpēc?” ar jautājošu skatienu Anna vērās vectēvā.

„Dievs sūtīja pirmajos Ziemassvētkos mums Jēzu, lai izglābu mūs no mūsu grēkiem,” vectētiņš paskaidroja. „Jēzus ir Dieva vislielākā un visdārgākā dāvana mums - cilvēkiem. Bet mēs to šovakar esam pieminējuši tik maz. Mūsu domas novērsa nevērtīgas lietas tāpat kā šie ietinamie papīri – eglīte, spožas mantiņas un svecītes, gardi ēdieni un Ziemassvētku vecītis un dāvanas. Pasaulē ir tik daudz cilvēki, kas visdārgāko dāvanu aizmet prom, jo netic tai. Viņu Ziemassvētki ir piepildīti tikai ar nevērtīgām lietām.”

„Pateiksimies Dievam par visdārgāko dāvanu – Jēzu,” uz celīšiem nometusies aicināja Anna. „Un lūgšim par tiem cilvēkiem, kas Jēzum vēl netic.” Visa kuplā radu saime pievienojās Annas lūgšanai.

*„Jaunības Draugs”, 1905.gada Nr.1.*



Jēzu, es gaidu debesis, jo gribu Tevi redzēt. Ir grūti tikai uz šīs zemes, par daudz tumsas, par daudz pelēkās krāsas, par maz baltās. Tāpēc savās ilgās bieži esmu jau tur. Kur mirdz nevis sniegs, bet Tava klātbūtne. Mirdz uz mūžiem. Mirdz, lai nekad nepārietu, mirdz, lai visu piepildītu, katras ilgas, katras pārdrošākās cerības. Ar gaismu, ar tuvumu, ar klātbūtni. Jēzu, nāc! Nāc virs zemes un cel mūs pretim debesīm.

## Nodod savu dzīvi pilnībā Viņa rokās.

Kristus ienāks un dzīvos jebkura cilvēka sirdī, kurš vien to vēlēties. Saviem mācekļiem Jēzus teica: „*Kas Mani mīl, tas Manus vārdus turēs, un Mans Tēvs to mīlēs, un mēs nāksim pie Viņa un ņemsim pie Viņa mājas vietu*” (Jāņa evaņģēlijs 14:23).

Ja tu vēlies iepazīt Dieva realitāti un Jēzus Kristus personīgo klātbūtni savā visdziļākajā būtībā, vienkārši atver Viņam savas sirds durvis un lūdz, lai Viņš ienāk un kļūst par tavu Glābēju un Kungu.

Kad Kristus ienāca manā sirdī, priekā par šīm jaunajām attiecībām es Viņam teicu: „Kungs, es gribu, lai mana sirds pieder Tev. Es vēlos, lai Tu te nostiprinies un jūties kā mājās. Es vēlos, lai tu izmanto to kā savējo. Ļauj, es Tev parādīšu Tavas mājas, lai Tu varētu justies ērti! Es vēlos, lai Tu izbaudi mūsu kopā pavadīto laiku.” Viņš bija priecīgs ieņemt savu vietu manā vienkāršajā sirdī.

**Darbistaba.** Pirmā telpa, ko mēs kopīgi aplūkojām, bija darbistaba – bibliotēka. Sauksim to par prāta darbistabu. Manā mājā tā ir neliela telpa ar biezām sienām. Taču tā ir svarīga istaba. Savā ziņā tā ir istaba, kas kontrolē norises visā pārējā mājā. Viņš ienāca tur kopā ar mani, paskatījās uz grāmatām plauktā, žurnāliem uz galda, gleznām pie sienas. Sekojot Viņa skatienam, es sāku justies neērti. Dīvaini, bet es nekad iepriekš nebiju tā juties, bet tagad, kad Viņš bija šeit, aplūkodams visu, es jutos samulsis. Plauktos bija dažas grāmatas, kas Viņa bezgrēcīgajām acīm nebija domāts. Uz galda atradās daži žurnāli, kurus kristietim nevajadzētu lasīt. Gleznas pie sienām – mana prāta iedomas un fantāzijas – dažas no tām bija apkaunojošas.

Nosarcis es pagriezos pret Viņu un teicu: „Meistar, es zinu, ka šai istabai ir vajadzīga ģenerālā tīrīšana un remonts. Vai Tu man palīdzēsi to pārveidot tādu, kādai tai vajadzētu būt?”

„Protams,” Viņš atbildēja. „Priecāšos tev palīdzēt! Tāpēc jau Es esmu nācis! Vispirms izmet ārā visu to, ko tu lasi vai skaties un kas nav patiess, labs, šķists un noderīgs! Tukšajos plauktos ievieto Bībeles grāmatas. Piepildi bibliotēku ar Svētajiem Rakstiem un pārdomā tos dienām un naktīm. Kas attiecas uz gleznām pie sienas, tev būs grūti kontrolēt šos tēlus, bet man ir kaut kas tāds, kas tev varētu palīdzēt.”



Viņš man uzdāvināja savu portretu. „Piestiprini to pie prāta sienas,” Viņš teica. Es tā izdarīju un gadu gaitā esmu atklājis, ka tad ja manas domas ir pievērstas Kristum, Viņa klātbūtnes apziņai, Viņa šķīstība un spēks liek aplamām un nešķīstām domām atkāpties. Tā Viņš man ir palīdzējis nodot savas domas Viņa kontrolē, taču cīņa nav rimusi.

Ja tev rodas grūtības ar šo nelielo prāta telpu, gribu tevi iedrošināt ievest tajā Kristu. Piepildi to ar Dieva vārdu, studē to, pārdomā to un turi vienmēr acu priekšā Kungu Jēzu.

**Ēdamistaba.** No darbistabas mēs devāmies uz ēdamistabu, vēlmju un tieksmju istabu. Tā bija liela istaba, man ļoti nozīmīga. Es veltīju daudz laika un spēka, lai apmierinātu visas savas vēlmes.

Es Viņam teicu: „Šī ir mana mīļākā istaba. Esmu pārliccināts, Tev patīks tas, ko mēs šeit piedāvājam.”

Viņš apsēdās pie galda un jautāja: „Kas ir ēdienkartē šodienas pusdienām?”

„Mani mīļākie ēdieni”, es atbildēju, „nauda, akadēmiskie grādi, akcijas, uzkodās avīžu raksti par slavenībām un bagātību.” Tas viss man patika – pilnīgi sekulāras lietas. Nekā tieši ļauna jau tur nebija, taču tā nebija barība, ar ko var pabarot dvēseli un apmierināt garīgo izsalkumu.

Kad manam jaunajam draugam priekšā tika nolikti šķīvji, Viņš nebilda ne vārda. Taču es redzēju, ka Viņš neēda. Nedaudz satraukts, es jautāju: „Glābēj, vai Tev negaršo šis ēdiens? Kas par lietu?”

Viņš atbildēja: „Man ir ēdiens, kuru Tu nepazīsti. Mans ēdiens ir darīt Tā gribu, kurš Mani sūtījis.” Viņš paskatījās un mani un teica: „Ja tu gribi ēdienu, kas patiešām tevi piepilda, dari sava Debesu Tēva gribu. Nostādi to augstāk par savējo. Beidz dzīties pēc savu vēlmju piepildījuma, savām ambīcijām, savām patikām. Centies izpatikt Viņam. Šāds ēdiens tevi patiešām apmierinās. Pamēģini!”

Turpat pie galda sēžot, Viņš man iedeva pagaršot Dieva gribu. Kāds aromāts! Pasaulē nav ēdiena, kas spētu tam līdzināties. Vienīgi tas spēj dot piepildījumu. Galu galā viss cits liek tev justies izsalkušam.

Kas ir mūsu vēlmju ēdienkartē? Kādu ēdienu mēs pasniedzam sev un savam dievišķajam Draugam? „... *jo viss, kas pasaulē – miesas kārība, acu kārība un dzīves lepnība – tas nav no Tēva, bet ir no pasaules.*” (1.Jāņa 2:16). Vai tās ir mūsu savtīgās tieksmes? Un vai mēs saprotam, ka Dieva

griba ir mūsu ēdiens un dzēriens, kas apmierina dvēseli?

**Dzīvojamā istaba.** Tad mēs iegājām dzīvojamā istabā. Tā bija klusa, omulīga istaba ar patīkamu gaisotni. Man tā patika. Tur bija kamīns, dīvāns, mīksti klubkrēsli, grāmatu plaukts un intīma noskaņa.

Šķita, ka arī Jēzum te patīk. Viņš teica: „Patiešām, šī ir jauka istaba. Nāksim te bieži. Tā ir nomaļus, te ir kluss un mēs te varam sarunāties un būt sadraudzībā.”

Saprotams, ka būdams jauns kristietis, es biju sajūsmā. Es nevarēju iedomāties neko citu, ko es vēlētos vairāk, kā pavadīt kaut pāris minūtes ciešā sadraudzībā ar Kristu.

Viņš apsolīja: „Es te būšu katru dienu pašā rīta agrumā. Tiksimies šeit un sāksim dienu kopā.”

Tā dienu pēc dienas, es katru rītu devos lejā uz dzīvojamo istabu. Viņš paņēma no grāmatplaukta kādu Bībeles grāmatu, atvēra to, un mēs kopīgi to lasījām. Viņš atklāja man Dieva glābjošās patiesības brīnumu, kas bija aprakstīts šajās lappusēs un lika manai sirdij līksmot, kad Viņš stāstīja man visu to, ko ir darījis un darīs manā labā. Šis kopā pavadītais laiks bija kaut kas neaptverami vienreizējs. Viņš runāja ar mani caur Bībeli un Svēto Garu. Es atbildēju lūgšanā. Tā mūsu draudzība kļuva arvien dziļāka šajā klusajā personīgo sarunu laikā.

Tāču daudzu pienākumu spiests, maz pamazām es šo laiku arvien vairāk saīsināju. Īsti nezinu, kādēļ. Laikam es uzskatīju, ka esmu pārāk aizņemts, lai veltītu Kristum īpašu laiku katru dienu. Saproti, tas nebija apzināts lēmums, tas vienkārši tā notika. Beigās šis laiks ne tikai bija kļuvis īsāks, bet es sāku izlaist dienas, piemēram, eksāmenu laikā. Dažādas steidzamas lietas, kas prasīja manu uzmanību, sāka izspiest no manas dzīves kluso laiku kopā ar Jēzu. Bieži vien es izlaidu pat divas vai vairāk dienas pēc kārtas.

Atceros, kādu rītu es skrēju lejup pa kāpnēm, lai paspētu uz svarīgu tikšanos.

Ejot garām dzīvojamai istabai, es ievēroju, ka durvis bija vaļā. Ieskatoties, es redzēju, ka kamīnā dega uguns un Jēzus sēdēja uz dīvāna.

Pēkšņi pār mani nāca sāpīga atziņa: „Viņš ir mans viesis. Es Viņu ieaicināju savā sirdī! Viņš atnāca pie manis kā Glābējs un draugs, lai dzīvotu pie manis. Taču es esmu Viņu atstājis novārtā.”

Es apstājos, pagriezos un devos iekšā. Man bija grūti pacelt acis uz Viņu

un es teicu: „Meistar! Man žēl! Vai Tu te biji katru rītu?”

„Jā,” Viņš teica, „Es tev teicu, ka būšu šeit katru rītu, lai satiktos ar tevi.” Mani pārņēma vēl lielāks kauns! Par spīti manai neuzticībai, Viņš man to deva, kā tas notiek vienmēr, kad mēs atzīstam savas kļūdas un gribas tās labot.

Tad Viņš man teica: „Tava problēma ir tā, ka tu šo kluso laiku, Bībeles studijas un lūgšanas, uztvēri kā līdzekļus savai garīgajai izaugsmei. Tas tā ir, bet tu aizmirsi, ka šis kopīgais laiks arī man kaut ko nozīmē. Atceries, ka es Tevi mīlu. Es tevi esmu dārgi atpircis. Es augustu vērtēju tavu sabiedrību. Jau tas vien, ka tu skaties manī, silda manu sirdi. Neatmet šo kopīgo laiku būt kopā ar mani, Es vēlos būt kopā ar tevi. Es tevi patiešām mīlu!”

Zini, šī atziņa, ka Kristus vēlas būt kopā ar mani, ka Viņš mani mīl un gaida uz mani, ir daudz vairāk palīdzējusi man pārvērst šo kluso laiku kopā ar Dievu nekā jebkas cits. Neļauj Kristum vienam sēdēt tavas sirds dzīvojamā istabā, bet katru dienu atrodi laiku un vietu, kad tu vari būt kopā ar Viņu Dieva Vārdā un lūgšanā.

**Darbnīca.** Kādu dienu Jēzus man jautāja: ‘Vai tavā mājā ir darbnīca?’ Manas sirds mājas garāžā stāvēja ēvelsols un daži darbarīki, bet es īpaši daudz ar to nenodarbojos. Šad un tad es joka pēc izgatavoju šādus tādus niekus, bet neko būtisku. Es Viņam to parādīju. Viņš apskatīja ēvelsolu un nedaudzos talantus un prasmes, kas man piemita. Viņš teica: „Tas ir diezgan labi aprīkots. Ko tu radi savā dzīvē, kas būtu derīgs Dieva valstībai?” Viņš apskatīja pāris mazās rotaļlietas, ko biju sameistarojis un rādīja man vienu no tām. „Vai tas ir tas, ko tu dari citiem savā kristieša dzīvē?”

Es jutos briesmīgi. „Kungs, tas ir labākais, uz ko esmu spējīgs. Es zinu, tas nav daudz. Man kauns teikt, ka būdams neveikls un savās prasmēs ierobežots, es nedomāju, ka jebkad būšu spējīgs uz kaut ko vairāk.

„Vai tu gribētu paveikt kaut ko vairāk?” Viņš jautāja.

„Tu zini, ka es gribētu!” es atbildēju.

Tad vispirms atceries, ko Tev mācīju: „*Bez Manis tu nenieka nevari darīt*” (Jāņa evaņģēlijs 15:5).

„Nāc, atslābsti un ļauj, lai Svētais Gars darbojas tevī. Es zinu, ka Tev trūkst prasmes, ka esi neveikls neprašā, bet darītājs ir Svētais Gars un Viņš ir Meistars. Ja Viņš vadīs tavu sirdi un rokas, Viņš darbosies caur tevi. Tagad pagriezies,” Viņš satvēra manas rokas ar savām spēcīgajām rokām

un sāka strādāt. „Atslābsti! Tu joprojām esi pārāk saspringts. Ļaujies! Ļauj man darīt darbu!”

Es varēju tikai brīnīties, ko Viņa prasmīgās rokas spēj veikt caur manām rokām, ja tikai es Viņam uzticos un ļauju darboties. Es nebūt neesmu pilnībā apmierināts ar gatavo produktu. Reizēm es joprojām maisos Viņam pa kājām. Man vēl ļoti daudz jāmācās. Bet es zinu, ka jebkas, kas vien ir darīts Dievam, tas ir noticis caur Viņu un Svētā Gara spēkā.

Nezaudē drosmi tādēļ, ka nevari paveikt Dieva labā kaut ko lielu! Svarīgas nav mūsu spējas, bet mūsu gatavība. Nodod sevi Kristum! Esi jūtīgs un atsaucīgs tam, ko Viņš vēlas darīt! Uzticies Viņam ! Viņš tevi pārsteigs ar to, ko spēj darīt caur tevi!

**Atpūtas istaba.** Atceros laiku, kad Jēzus man jautāja par atpūtas istabu, kur es devos izklaidēties un būt kopā ar citiem. Es cerēju, ka Viņš man par to nevaicās. Tur bija dažas saistības un nodarbes, ko es gribēju paturēt sev. Nedomāju, ka Jēzum tās patiktu. Es izvairoos no atbildes.

Taču kādu vakaru, kad es jau grasījos iet izklaidēties ar draugiem, Viņš stāvēja pie durvīm un ar skatienu mani apturēja. „Vai tu iesi izklaidēties?”

„Jā,” es atbildēju.

„Labi,” Viņš teica, „es labprāt ietu kopā ar tevi.”

„Kungs, es nedomāju, ka Tu gribēsi iet tur, kur mēs ejam,” es neveikli iebildu. „Aiziesim kaut kur kopā rītvakar. Rītvakar mēs varam aiziet uz Bībeles stundu vai saviesīgu vakaru baznīcā, bet šovakar man ir citi plāni.”

„Kā vēlies,” Viņš atbildēja. „Kad Es ienācu tavā namā, Es gan domāju, ka mēs visu darīsim kopā, ka būsim tuvi draugi! Gribu, lai tu zini, ka es gribētu iet kopā ar tevi!”

„Aiziesim kaut kur abi rītvakar!” es attraucu.

Tovakar es jutos briesmīgi. Kāds draugs es esmu Jēzum? Apzināti atstājot Viņu ārpus dzīves, darot lietas un ejot uz vietām, par kurām es skaidri zinu, ka Jēzum tās nepatiktu? Kad es tovakar atgriezos mājās, Viņa istabā dega gaisma un es uzkāpu augšā, lai to pārrunātu. Es atzinu: „Kungs, tā man bija laba mācība. Tagad es zinu, ka es nevaru labi pavadīt laiku bez Tevis. No šī brīža mēs visu darīsim kopā!”

Tad mēs devāmies lejā uz atpūtas istabu. Viņš to pārveidoja. Viņš ienesa jaunas draudzības, jaunas aizraušanās, jaunus priekus. No tā brīža mājā skan smiekli un mūzika. Jēzus skatījās uz mani un smaidīja: ‘Tu domāji, ka tad,

ka Es būšu blakus, tu nevarēsi priecāties, vai ne? Atceries, ka Es esmu nācis „*lai Mans prieks mājotu tevī, un tavs prieks būtu pilnīgs*” (Jāņa evaņģēlijs 15:11)

**Guļamistaba.** Kādu dienu, kad mēs bijām guļamistabā, Viņš jautāja par fotogrāfiju, kas atradās uz naktsгалdiņa blakus manai gultai. „Tā ir mana draudzene,” es paskaidroju. Lai gan es zināju, ka manas attiecības ar draudzeni bija labas, es jutos neveikli, runājot ar Viņu par to. Viņa un es nebijām skaidrībā par dažām lietām un es nevēlējos to pārrunāt ar Viņu. Es gribēju mainīt sarunas tēmu.

Taču Jēzus zināja manas domas. „Tu esi sācis apšaubīt manu mācību par seksu, vai ne? Par to, ka šādas attiecības ir domātas vienīgi tiem, kuri ir savienoti laulības saitēm? Tu domā, ka es no tevis prasu kaut ko nedabisku vai pat neiespējamu? Tu baidies, ka pildot manu gribu šajā jautājumā, tev būs jāatsakās no dzīves un mīlestības pilnīgas izbaudīšanas. Vai tā? „Jā,” es atzinos. „Tad uzklausi uzmanīgi, ko Es tev tagad teikšu,” Viņš turpināja. „Es aizliedzu laulības pārkāpšanu un pirmslaulību seksu nevis tādēļ, ka sekss būtu slikts, bet tādēļ, ka tas ir labs. Tā ir ne tikai fiziska ekstāze, bet veids kā savienot divas dzīves dziļā mīlestībā. Tam pie mīt radošs spēks, kas spēj radīt jaunu dzīvību. Sekss ir varens spēks. Ja tas tiek pareizi lietots, tam ir milzīgs potenciāls, kas var pilnveidot cilvēka dzīvi. Ja sekss tiek izmantots aplamī, tas iznīcina labo. Tādēļ Dievs vēlas, lai sekss izpaustos tikai mīlestības pilnās attiecībās visa mūža garumā. Mīlestība ir kas daudz vairāk nekā tikai sekss. Ļauj man tev palīdzēt veidot attiecības ar pretējo dzimumu. Ja tev neizdosies un tu jutiesi apkaunots un vainīgs, atceries, ka Es tevi joprojām mīlu un palieku pie tevis. Runā ar mani par to! Atzīsti to, ko esi izdarījis aplam. Sper soļus, lai tas vairāk neatkārtotos. Uzticies manam spēkam, kas tevi tur un ved tevi uz mīlestības attiecībām laulībā, kur divi patiešām kļūst par vienu miesu Manī.”

**Pieliekamais.** Ir vēl viena ļoti svarīga lieta, par ko es tev gribētu pastāstīt.

Kādu dienu Jēzus gaidīja mani pie ārdurvīm. Viņa skatiens bija daudznozīmīgs. Kad es ienācu iekšā, Viņš man teica: „Mājā ir dīvaina smaka. Liekas, ka kaut kas ir nobeidzies. Augšstāvā. Manuprāt, tas ir otrā stāva pieliekamajā.”

Es uzreiz zināju, par ko ir runa. Otrā stāva kāpņu augšgalā patiešām bija

neliels pieliekamais, tikai dažus kvadrātmetrus liels. Šajā pieliekamajā aiz slēgtām durvīm atradās dažas manas personīgās lietas, par kurām es negribēju, lai kāds zinātu. Saprotams, es negribēju, lai tās redzētu Kristus. Tās bija beigtas un pūstošas lietas – pārpalikumi no manas vecās dzīves – tās nebija ļaunas, bet nebija arī labas, katrā ziņā tās neiederējās kristieša dzīvē. Tomēr man tās bija mīļas. Es tik ļoti gribēju tās paturēt, ka man patiešām bija bail atzīt, ka tās tur ir.

Negribīgi es devos augšup pa kāpnēm kopā ar Viņu, un jo augstāk mēs kāpām, jo smaka kļuva stiprāka. Viņš norādīja uz durvīm un teica: „Tas ir tur! Kaut kas ir nobeidzies!”

Tas manī izraisīja dusmas! Tas ir vienīgais veids, kā es to varu nosaukt. Es biju Viņu ielaidis darbistabā, ēdamistabā, dzīvojamā istabā, darbnīcā, atpūtas istabā, guļamistabā un tagad Viņš man jautāja par mazu mazītiņu pieliekamo! Es sev teicu: „Tas nu ir par daudz! Es Viņam nedošu atslēgu!”

Lasīdams manas domas, Viņš atbildēja: „Ja tu domā, ka es palikšu šeit otrajā stāvā, kur ir tāda smaka, tad tu kļūdieš. Es izvāksū savu gultu no šejienes un novietošu to uz lieveņa vai kaut kur citur. Es nekādā gadījumā netaisos ostīt šo smaku.” Un Viņš devās lejup pa kāpnēm.

Kad esi iepazinis un iemīlējis Jēzu Kristu, visļauņākais, kas var notikt, ir tas, ka tu redzi Viņu attālināties no tevis. Man bija jāpadodas. „Es Tev iedošu atslēgu,” es teicu noskumis, „bet tev būs jāatslēdz pieliekamais un tas jāiztīra. Man nav spēka.”

„Es zinu,” Viņš teica, „tikai iedod man atslēgu. Vienkārši dod man atļauju tikt galā ar šo pieliekamo un Es to darīšu.” Tā ar trīcošu roku es nodevu atslēgu Viņam. Viņš to paņēma, piegāja pie durvīm, atvēra tās, iegāja iekšā, izņēma ārā puveklus un izmeta tos. Tad Viņš iztīrīja pieliekamo, nokrāsoja un sakārtoja. Tajā pašā brīdī mājā ieplūda svaiga, smaržīga vēsma. Gaisotne pilnībā izmainījās. Kāds atvieglojums un uzvara, kad šis mironis bija ārā no manas dzīves! Lai kādi grēki vai kādas ciešanas būtu bijušas pagātnē, Jēzus ir gatavs piedot, dziedināt un darīt jaunu.

**Īpašumtiesību nodošana.** Tad man prātā ienāca kāda doma. Es sev teicu: „Es esmu centies saglabāt savu sirdi tīru un pieejamu Kristum, bet tas ir smags darbs. Es sāku ar vienu istabu, bet tiklīdz esmu to iztīrījis, es atklāju, ka cita ir putekļaina. Esmu noguris censties turēt savu sirdi tīru un būt paklausīgs Kristum. Es vienkārši to nespēju!”

Pēkšņi es jautāju: „Kungs, vai es varētu lūgt tevi pārvaldīt visu māju manā vietā un sakārtot to tāpat kā pieliekamo? Vai es varu Tev nodot atbildību par to lai mana sirds būtu tādā stāvoklī, kādā tai jābūt, un es pats darītu to, kas man jādara?”

Es redzēju, kā Viņa seja atplauka un Viņš atbildēja: „Labprāt! Tādēļ jau esmu nācis. Tu nevari dzīvot kristīgu dzīvi savā spēkā. Tas nav iespējams. Ļauj Man to darīt tavā vietā un caur tevi. Tas ir vienīgais veids, kā to var panākt.” „Bet,” Viņš piebilda, „Es neesmu šīs mājas īpašnieks. Atceries, ka esmu šeit kā viesis. Man nav tiesību uzņemties to pārvaldīt, jo tas nav mans īpašums.”

Vienā mirklī man viss kļuva skaidrs. Es iesaucos: „Kungs, Tu esi bijis mans viesis, bet es esmu centies spēlēt saimnieka lomu. No šī brīža Tu būsi šīs mājas īpašnieks un saimnieks. Es būšu kalps!”

Cik ātri vien varēju, es skrēju pie seifa, izņēmu no tā nekustamā īpašuma apliecību, kur bija gan mājas plāns, gan mājas grāmata un viss pārējais, kas attiecās uz šo īpašumu. Es metos atpakaļ pie Viņa un pārrakstīju to visu uz Viņa vārda uz visiem laikiem un visu mūžību. Es noslīgu uz ceļiem un pasniedzu to Viņam: „Te tas ir – viss, kas man pieder un kas es esmu mūžīgi. Tagad Tu pārvaldi māju. Ļauj man te palikt tikai kā kalpam un draugam.”

Tajā dienā Viņš pārņēma manu dzīvi un jūs varat man ticēt, ka nav labāka veida, kā dzīvot kristīgu dzīvi. Viņš zina, kā to uzturēt un izmantot. Manā dvēselē ienāca dziļš miers, kas nav mani atstājis līdz pat šai dienai. Es piederu Viņam un Viņš pieder man mūžīgi!

Lai Kristus ieņem savu vietu un jūtas kā mājās, lai Viņš ir tavas sirds Kungs!

*Roberts Boids Mangers „Kristus mājas”*



Ja esi Dieva radība, ļauj darboties māksliniekam, kurš visas lietas dara atbilstošā laikā. Atdod viņam savu sirdi, maigu un sagatavotu, lai tā varētu tikt veidota. Saglabā mākslinieka dāvāto formu tev, lai tavš māls ir mitrs, lai tas nesacietē un nezaudē mākslinieka pirkstu nospiedumus.

*(Svētais Irenejs)*

## Svētki Senioriem

Šis skaistais Ziemassvētku laiks. Ilgu, cerību un labo darbu laiks. Šogad īpaši balts, salts un pūkains. Un šajā baltā mirdzuma laikā, 13.decembrī, Sv.Jāņa baznīcā tika rīkots īpašs Dievkalpojums gados vecākajiem draudzes locekļiem. Šogad 18 sirmas galvas ar mīlestības pilnām acīm, pārvarot neskaitāmas sāpes un nespēku, bet ar ticību un cerību sirdī, palīdzot līdzjūtīgajiem draudzes šoferīšiem, bija ieradušies savā Baznīcā. Cieši sasēdušies ap altāri klausījās mācītāja Jura Zariņa sprediķī, piedalījās grēksūdzes lūgšanā, saņēma Svēto Vakarēdienu. Lai klusajā Ziemassvētku vakarā šie cilvēki varētu būt kopā domās ar draudzi, katram no Dievkalpojuma dalībniekiem tika dāvāts egļu zariņš ar svecīti un novēlējumu: *"Iededziet šo svecīti, un mēs visi būsim kopā!"*

Pēc Dievkalpojuma visi pulcējās Sakristejā, lai aprunātos, dalītos atmiņās, pamielotos ar sarūpēto cienastu un padziedātu. Vispirms sirsnīgus vārdus teica diakonijas vadītāja Zaiga Ābele, tika godināta arī šīs dienas, 13.decembra, īpašā gaviļniece Vera Muceniece. Sveikt šajā klusajā laikā bija ieradušies Rīgas Latviešu biedrības nama vokālās studijas „Knīpas un Knauķi” dziedošie bērni pedagogu Edītes Putniņas un Jonitas Štomas vadībā. Viņi dziedāja un skaitīja dzeju līdz asarām aizkustinot ne vienu vien no klātesošajiem.

*Baiba Ērvalde*

Kā katru gadu, arī šajā Adventa laikā mūsu draudzes senioriem tika rīkota Adventa pēcpusdiena. Žēl, ka nevarēja ierasties tie vairāki desmiti seniori, kas jau gadiem nav izgājuši no savas mājas vai vispār neceļas no gultas, kā arī tie, kas pēdējā brīdī apslima... Bet arī par viņiem mēs domājam un lūdzām. Paldies visiem, kas piedalījās Adventa pēcpusdienas rīkošanā un organizēšanā. Paldies mācītājam un ērģelniecei, šoferīšiem, pīrāgu cepējiem, galda klājējiem, dāvanu gādātājiem.

Kāds ir teicis, ka kristiešiem ir tūkstošiem iemeslu, lai skumtu, bet vienmēr tikai viens vienīgs iemesls priekam- Jēzus Kristus. Priecāsimies, priecāsimies Kungā, mūsu Pestītājā, kurš nāk, lai mācītu, ka mīlestība, labvēlība un miers ir stiprāki par katru ļaunumu.

*Diakonijas vadītāja Zaiga Ābele*



## Mums raksta

Dievs kārtējo reizi ir pagodinājis manā dzīvē. Esmu saņēmis dziedināšanu no ļoti smagām kaitēm, bet nekad neesmu par to liecinājis, tikai pateicības vārdus Viņam. Pāris reizes esmu sev tuviem cilvēkiem mēģinājis to atklāt, bet vienmēr atdūries pret tādu saprotošu smīniņu un redzot, ka vārdi te nelīdzēs neesmu arī vairāk par to runājis. Tas ir, kā Rakstos, par to zīmju rādīšanu, redzējāt - neticējāt.

Tieši pirms Iesvētes, 2009.gada martā, nokļuvu slimnīcā ar kārtējo sirdslēkmi, zvanīju mācītājam Jurim no slimnīcas un saņēmis mierinājuma vārdus no viņa, svētdienā varēju stāvēt (tikai stāvēt) pie altāra. Pēc dievkalpojuma, biju tik tuvu Jēzum, ka izejot no baznīcas uz Jāņa ielas pusi pavasara saulītē, nokļuvu pilnīgi citā pasaulē. Un ļaunais to redzēdams, man tai pašā mirklī, uzmetās ar tādu nierakmeņu lēkmi un galvas sāpēm, ka neatceros kā tiku līdz mašīnai un pēc tam mājās. Līdz pat Jāņiem mocījos, līdz vajadzēja gatavoties operācijai, bet 23.jūnija rītā pamodos ar tādu sajūtu, ka viss ir kārtībā un nesāp neviena vietiņa, bet nespēju noticēt. Toreiz dalījos ar mācītāju Juri šajā pārdzīvojumā un man pat balss aizlūza.

2010.gada martā, kad sirds jau vairs neklausīja nemaz, ārsti pierunāja uz kardiostimulatora ievietošanu, kaut gan brīdināja, ka tas nav nekāds brīnumlīdzeklis un ka paša sirds ir tik sliktā stāvoklī, ka tas tikai dzīvības uzturēšanai (kā saka - dzīvosiet, bet negribēsiet). Bet Tas Kungs bija lēmis citādi un jau tā paša gada septembrī, kārtējā pārbaudē, ārstējošā ārste nebeidza brīnīties par datorā redzamajiem rezultātiem. Šā gada martā kārtējā pārbaudē viņa bija spiesta atzīt, ka kaut ko tādu savā praksē neesot piedzīvojusi, ka viss ir kārtībā.

Kad oktobra vidū uzzināju, ka ādas infekcija pieres nobrāzuma vietā pārvērtusies bazaliomā un piektdien bija paredzēts to operēt, ļaunais visu laiku borēja – tas tev par to, tas tev par to. Ārsts - profesors apmeklējuma laikā pavēstīja, ka viss ir sadzījis un citoloģiskā analīze ir negatīva, ka viņš acīmredzot ir kļūdījis, kam negadās. Tā lūk, kādi tik “brīnumi” nenotiek! Tā Kunga žēlastība ir nebeidzama un kārtējo reizi varu secināt, ka vairāk par pateicības lūgšanām Viņam neko vairāk nevaru izdarīt. Gribas brēkt uz visu pasauli, nu apstājaties, apskatieties, bet...

*Jānis*

## Veselība

### Asinsrites uzlabošanai

Pat tad, ja cilvēks jūtas pilnīgi vesels, viņam vajadzētu katru rītu vismaz divdesmit minūtes veltīt mīlestības izrādīšanai pret savu ķermeni, uzskata **Inese Ziņģīte**, iepazīstinot ar pašas izstrādāto norīvēšanās sistēmu

Vispirms- **ķermeņa sasildīšana** pirms norīvēšanās ar frotē dvieli. Siltā ūdenī nomazgājos, tad, stāvot ūdenī, ņemu frotē dvieli un vairakkārt gareniski pārloku tā, lai vīles būtu iekšpusē.

Mazliet saliekusies, aplieku dvieli ap pakausi un ar abām rokām velku gar ausīm uz priekšu – septiņas reizes uz katru pusi. Tas, ka ausis sāk sārtoties, liecina, asinsrite galvaskausa pamatnē uzmundrināta.

Pēc tam kāрта kaklam – tur āda maiga, tāpēc dvielis jāvelk ļoti saudzīgi. Ar sakrustotām rokām satveru dvieļa galus un rīvēju **plecus**, tālāk – muguru (tai jābūt izliktai), līdz lāpstiņām. Mainu dvieļa satvērienu – to paņemu aiz abiem galiem un, sparīgi velkot uz vienu vai otru pusi, nonāku līdz pēcpuses apaļumiem, tad tāpat atpakaļ – uz augšu līdz lāpstiņām.

Vēl atliek mazliet saliekties un parīvēt dažas reizes pār muguru diagonālē – no viena un otra pleca uz gurnu.

Tagad kāрта **rokām**. Uz saslapinātas plaukstas uzklāju dvieli tā, lai pirksti izplesti – īkšķis kopā ar rādītāju, pārējie brīvi. Aprīvēju ar dvieli vispirms otru plaukstu, tad augstāk, līdz pat plecam, padusi ieskaitot. Tad rokas apakša – septiņas reizes paduses virzienā. Arī paduse septiņas reizes. No elkoņa uz augšu spēcīgāk jāvelk pa rokas apakšu, jo tās snaudošie muskuļi atrofējas visātrāk. Īpaši sparīgi jāapstrādā elkoņi.

Rīvēju **seju**. Vispirms aplojot masēju pieri – uz augšu, uz leju. Tad deniņus – pretēji pulksteņa rādītāja virzienam aplīšos uz matu pusi, kur ir liela vēna (masējot galvaskausa kaulu, tiek nodrošināta galvas smadzeņu asinsrite).

Tad piespiežu plaukstu pamatnes pie zoda, saudzīgi uz abām pusēm parīvēju plakstiņus, turpinot rīvēšanu deguna malas virzienā uz vaigiem. Uz abām pusēm izberzēju virslūpu, zodu, ar plaukstām vaigus – apļos no deguna līdz ausīm, tad ausis apļos virzienā uz aizmuguri.

**Kakls**. Ar kreiso plaukstu rīvēju kakla priekšpusi virzienā uz labo aizausi, to pašu veicu otrai pusei. Tādā pašā veidā – plauksta manšetē saliktā dvielī – apļos aprīvēju plecu priekšējo daļu līdz krūtim.

**Krūtis**. Turpinu darboties ar plaukstu manšetē saliktajā dvielī – maigi

braucu riņķī katrai krūtij virzienā no apakšas uz augšu.

**Sāni.** Viena plauksta divieļa manšetē, otra pie tā galiem – rīvēju sānus, ieskaitot gurnu daļu: uz augšu, uz leju, uz augšu; visu septiņas reizes. Tad enerģiski norīvēju dibena vaigus no dupša spraugas līdz gurna kaulam.

**Vēders.** Saloku divieli četrās daļās tā, lai sānu malas paliek iekšpusē, Saņemu veltnīti abās rokās rādītājpirksta attālumā no vidus un pulksteņa rādītāja virzienā sāku apļos apstrādāt vēderu. Ap nabu – mazos aplīšos, tālāk – aizvien lielākos. **Kajas.** Vispirms ar četrkārtīgi salocītu divieli parīvēju kājstarpī gar katru kāju no dibena uz priekšu. Tas ir ļoti svarīgi tieši dzimumorgānu un iegurņa veselībai, jo te atrodas limfmezgli, bet tajos radies sastrēgums veicina daudzas kaites, arī prostatas vēzi. Tad uzliek vienu kāju uz soliņa, bet divieli zem ciskas – ar labo roku saņemu divieļa galus kājas apakšā, ar kreiso aizmugurē. Rīvēju ciskas apakšu uz ceļgalu: ar labo velku uz augšu, ar kreiso rauju atpakaļ uz dibenu. Uzsvars jāliek, velkot uz augšu. Tad aprīvēju ciskai sānus un priekšpusi. Tad – uz abām pusēm zem ceļgala bļodiņas. Pēc tam apakšstilbu – uz augšu un leju. Tāpat pēdas virspusi, pirkstus ieskaitot. Paņemu divielīti uz pulksteņa rādītāja virzienā apļos parīvēju papēdi. Kāju iztaisnoju un norīvēju arī visu tās aizmuguri uz augšu un uz leju. To pašu ar otru kāju.

Tālāk pats galvenais – **pēdas!** Tajās noslēdzas visu mūsu orgānu nervu gali, tāpēc šo punktu kairināšana ir veselībai ļoti labvēlīga. Tas jādara regulāri, kaut vai skatoties televīziju, sevišķi veciem cilvēkiem.

Izceļu savu pēdiņu no siltā ūdens, paņemu divieli aiz malām uz izbraucu katru pirkstu starpiņu: no lejas uz augšu – septiņas reizes! Tad izlieku divieli uz visiem pirkstu galiem uzreiz un septiņas reizes sparīgi norīvēju! Tad ielieku divielī puspēdu un rīvēju atkal; acis lec no dobuļiem laukā, vaigi kļūst sarkani, ausis sārtas, jo nu priecājas mandeles, acis, barības vads, virsnieru dziedzeris, nieres, liesa, sirds, kuņģis. Tad rīvēju papēdi – un karsts top pakauša galā; papēdis saistīts ar mugurkaulu un ķermeņa apakšējās daļas orgāniem. Pēc tādas procedūras pēda kā mazam bērnam – nevienas varžacs, neviena ādas sacietējuma. Nadziņi veseli kā pērlītes. Tas nozīmē to, ka strādā āda. Bet tās ietekmē – viss ķermenis, jo asinsrite tajā atjaunota. Šāda visa ķermeņa masāža der kā veciem, tā jauniem.

*S. Amata „Es mīlu savu ķermeni”, no žurnāla „36,6 C”,  
2004. g.nov.-dec.*

## Pārdomām

Nāciet jūs, kas mīlējāt nabagus un svešiniekus! Nāciet jūs, kas palikāt uzticīgi manai mīlestībai, jo Es esmu mīlestība. Nāciet jūs, kas mīlējāt un izvēlējāties mieru, jo Es esmu miers. Nāciet, mana Tēva svētītie, un saņemiet mantojumā Valstību, kas jums sagatavota.

Jūs negodājāt bagātības, bet gan devāt žēlastības dāvanas nabagiem. Jūs atbalstījāt bāreņus, palīdzējāt atraitnēm, devāt padzerties tiem, kas bija izslāpuši, un pabarojāt izsalkušos. Jūs uzņēmāt svešiniekus, apģērbāt kailos, apmeklējāt slimos, mierenājāt cietumniekus, palīdzējāt aklajiem. Jūs saglabājāt neskartu ticības zīmogu un nevilcinājāties tikties baznīcā. Jūs klausījāties manus rakstus un ļoti ilgojāties dzirdēt manus vārdus. Dienu un nakti jūs ievērojāt manus likumus un kā drosmīgi karavīri bijāt līdzdalīgi manās ciešanās, lai rastu žēlastību manā, Sava Debesu Karaļa priekšā. Nāciet un saņemiet mantojumā Valstību, kas jums sagatavota kopš pasaules radīšanas. Lūk, mana Valstība ir sagatavota, manas Debesis ir atvērtas, un nemirstība atklājas visā savā skaistumā.

*Sprediķis, kas piedēvēts svētajam Hipolītam no Romas*

\*\*\*

Nāciet pie manis, un es jūs atspirdzināšu. Jūs esat baudījuši pasaules ceļu, tagad baudiet manējo. Jūs esat baudījuši pasaules nospiedošās nastas un redzējuši, cik tās ir smagas- tagad ļaujiet man jūs pārlicināt, ņemiet manu jūgu! Jūs paši sajūtīsiet, cik tas ir maigs un viegls. Es jūs nedarīšu par bagātniekiem, kam nepieciešams tik daudz, bet gan par tādiem, kam netrūkst nekā. Kopā ar mani, no visa atsakoties, jūs būsiet bagāti.

*Filoksēnsno Magubas*

\*\*\*

Nelūdzu no Tevis, lai ik viens saullēkts būtu spožs, nedz arī lai saule vienmēr spīdētu uz manas takas. Tik to vien lūdzu, lai ticība darītu šo dienu saulainu, ja arī būtu apmācies.

Nelūdzu no Tevis tikai prieku savā ceļā. Tik to vien lūdzu, lai mani priecētu apziņa, ka Tava mīlestība pavada mani visos manos ceļos.

## Interesanti stāsti

### Mīļie!

Vēlos padalīties ar ziņu, kas mani aizkustināja un reizē ielīkmoja. Krievu žurnālists Vladimirs Zahvatovs šodien sociālajos tīklos ir nopublicējis stāstu par to, kā vakar viņa acu priekšā lidmašīnā piedzimis bērniņš – 29. grūtniecības nedēļā, neiznēsāts, kilogramu smags... Turklāt viņš neesot elpojis... Un tad 23 gadus vecā maskaviete Sofija, kas pirmo reizi mūžā pieņēmusi dzemdības, masiere pēc profesijas, ar muti ir atsūkusi gļotas no mazuļa mutītes un deguntiņa, veikusi mākslīgo elpināšanu un... bērniņš sakustējies, sācis elpot, klusi ieraudājies. Tas viss noticis lidmašīnas piespiedu nosēšanās laikā, un pilots, zinādams, ka salonā notiek dzemdības, milzīgo "Airbus-320" esot nosēdinājis neparasti viegli un maigi.

Pie lidmašīnas nekavējoties piebraukusi ātrā palīdzība un ugunsdzēsēju mašīnas, taču, tā kā tas bija starptautisks reiss, salonā pirmie esot iekāpuši robežsargi, un tikai pēc tam tikuši ielaisti mediķi, kas pārgriezuši nabas saiti meitenītei, ko māte jau bija nosaukusi par Varvara. Bet pasažieri pa to laiku savākuši naudu mazulītes pūriņam – kādus 50 līdz 60 tūkstošus rubļu (aptuveni 1000 latu). Dažas sievietes raudājušas. (Atzīšos – arī man, domājot šo stāstu, ik pa brīdim savāda migla iekrīt acīs).

Žurnālists Vladimirs Zahvatovs, kas no notikuma vietas pavēstīja par to arī Krievijas ziņu dienestiem, atzīstas, ka pēc redzētā nav varējis aizmigt. Jo patiesībā jau stāsts nav tikai par to, kā reisa Simferepole-Maskava pasažiere dzemdējusi bērnu. Tādēļ viņš mudina visus, kas lasa šo ziņu, pārpublicēt to un domās aizlūgt par mazo Varvaru un viņas māmiņu Anastasiju Kozlovu (viņai tas jau ir trešais bērniņš), par Sofiju Berjukovu, kas pieņēmusi šīs dzemdības un kļuvusi par mazulītes sargeņģeli, par stjuarti Marinu Serebrjakovu, kas viņai palīdzējusi, par lidmašīnas kapteini Aleksandru Kulakovu, kas filigrāni nosēdinājis lidmašīnu tais mirkļos, kad Sofija, uz ceļiem nometusies, ar savu elpu glāba mazo dzīvībiņu...

Lai debesu Tēva mīlestība sargā, svētī un vada visus šos brīnišķīgos cilvēkus! Un lai mūsu sirdis vienmēr ir atvērtas labestībai un brīnumam!

## Tavs dvīņu brālīs

1994. gadā divi amerikāņi tika uzaicināti mācīt kristīgo ētiku Krievijas skolās un bērnunamos. Šis ir viņu stāstījums par kādu aizkustinošu gadījumu:

„Tuvojās gada noslēgums, un mēs vēlējāmies, lai bērni pirmo reizi dzirdētu Ziemassvētku stāstu. Mēs stāstījām viņiem par Mariju un Jāzepu, kuri ieradās Betlēmē. Neatraduši mājvietu, viņi apmetās stallī. Jaundzimušo Jēzus Bērniņu viņi guldīja silītē. Stāsta laikā bērni ar aizgrābtību klausījās un tvēra katru vārdu. Pabeiguši stāstu, mēs devām bērniem uzdevumu - no kartona izveidot vienkāršu silīti. Katram tika iedots arī materiāls, lai izveidotu Jēzus figūriņu. Mēs staigājām gar bērniem, lai palīdzētu, ja nepieciešams.

Tad manu uzmanību piesaistīja kāds zēns vārdā Miša. Viņam bija kādi seši gadi. Kad es ieskatījos viņa paveiktajā darbiņā, mani pārsteidza tas, ko ieraudzīju. Silītē gulēja nevis viens, bet divi bērniņi. Sakrustojis rokas un skatoties uz silīti, Miša sāka atkārtot tikko dzirdēto stāstu vārds vārdā. Tiekot līdz vietai, kur Marija gulda Jēzus Bērniņu silītē, Mišas stāsts mazliet novirzījās no ierastā. Viņš teica: „Un, kad Marija ielika Bērniņu silītē, Jēzus paskatījās uz mani un jautāja, vai man ir kur palikt. Es teicu, ka man nav ne mammas, ne tēta, tāpēc man nav māju. Tad Jēzus teica, ka es varu palikt pie Viņa. Bet es teicu, ka man nav dāvanas, kā trīs gudrajiem. Tomēr es gribēju palikt pie Viņa tik ļoti, ka jautāju, vai tā būtu pietiekami laba dāvana, ja es Viņu sasildītu. Un Jēzus man atbildēja, ka tā būtu pati labākā dāvana, kādu Viņš jebkad ir saņēmis. Tāpēc es iekāpu silītē, un Jēzus tad paskatījās uz mani un teica, ka es varu palikt kopā ar Viņu - uz visiem laikiem.”

Kad Miša pabeidza savu stāstu, viņa acis bija asaru pilnas. Aizklājis seju ar plaukstām, Miša noliecās pār galdu un sāka skaļi raudāt.

Mazais bārenis bija atradis Kādu, Kurš viņu nekad nepametīs un nenodarīs pāri. Kādu, Kurš paliks kopā ar viņu – uz visiem laikiem!”

*Tēvs Pījs Samuts*

Tulkots no [www.fatherpius.com](http://www.fatherpius.com)

## Literārā lappusīte

### Dienas

Dzīves melnās dienas  
liek dvēselei  
cietā gliemeža  
čaulā tīties,  
nejūtīgie un pārlietu  
ziņkārīgie,  
lai tur nespētu  
ieskatīties.

Dzīves baltās dienas  
savukārt  
atver aizslēgtos  
logus un durvis,  
vienā mirklī ļauj  
piedzimt brīnumam,  
kurš tev spārnus  
iedod kā burvis.

Lai Tev vairāk  
balto kā nebalto,  
dienu turpmāk  
dzīvojot būtu, lai tās zelta  
guldeņos pārtaptu,  
un no draugiem  
cīruļu vieglumu  
saviem nākošiem  
gadiem gūtu!



/dzejoļa autors nezināms/

*Guna Kranciņa*

**Baltās gaidas**

Vējš sirmā eglē smeldzoši vijoli spēlē...  
San līdzī tai spurainie čiekuri klusi,  
Un gaidās trīs koka satrauktā sirds.

Kaut kur ziema atver savas dārgumu tīnes,  
Pārcilā sarmas lakatus, puteņa šalles,  
Iešuj lāsteku pogas sniega kažokam mīkstumam.  
Un tad...

Liegas dūnas noslīd uz egles zaļajiem pleciem,  
Un rāmā mierā norimst drebošā sirds.  
Par dzidriem sidraba zvaniem kļūst čiekuri brūnie,  
Vējš baltā eglē baltu vijoli spēlē...

\*\*\*\*

*L. Vāczemnieks*

**Svētbrīdis**

Krāsainas ziedēja sveces,  
smaržoja egles zars.  
Istabā klusiem soljiem  
ienāca svētvakars.

Apsēdās blakus bērnam,  
nepamanīts un kluss.  
Pilnus ar kristāla lāsēm  
piebēra plakstienus.

Bērnam mirdzēja acis,  
mātei valgs kļuva vaigs.  
Bija Ziemsvētku vakars-  
svētīgais atkušņa laiks.





## Pasmaidīsim

Šodien es mēģināju no bankomāta izņemt naudu, bet tur parādījās uzraksts - nepietiek naudas.

Es tā arī nesapratu - viņš to par mani, vai par sevi?



Ko tu dari? Neko.

- Lieliska nodarbošanās!

- Tiesa gan, tikai diemžēl ir ļoti liela konkurence.



Ubags pastiepis uz priekšu divas cepures - katrā rokā vienu - un paskaidro izbrīnītam garāmgājējam -- Saprotiet, ser, dzīve kļūst dārgāka, tā kā arī man vajadzēja atvērt filiāli.



Sarunājas divi itāļi.

- Kad es precējos, ne man, ne manai sievai nebija nekā. Pat kāzu sarīkošanai vajadzēja aizņemties.

- Un tagad?

- Tagad mums ir pieci bērni!



Sieva vaicā vīram:

- Vai mēs kādreiz nevarētu aiziet uz kino?

- Mēs taču jau esam bijuši uz kino!

- Jā, bet tagad tur rāda skaņu filmas...



Kontroldarba laikā skolotājs jautā:

- Džon, vai tu noraksti no Roberta?

- Nē, ser. Viņš norakstīja no manis, es tikai pārbaudu vai viņš to izdarījis pareizi.



- Jūs tātad apgalvojat, - jautā tiesnesis, ka bijāt liecinieks, kā Petersenu ģimenē sākās sairums?

- Jā, godājamais tiesneša kungs, es biju vedējtēvs viņu kāzās.

---

## Afiša

---

### Dievkalpojumi

**24. dec. plkst. 17.00 un 20.00 Ziemassvētku vakara dievkalpojumi**

**25. dec. plkst. 10.00 Pirmo Ziemassvētku dievkalpojums**

**26. dec. plkst. 10.00 Otro Ziemassvētku dievkalpojums**

**30. dec. plkst. 10.00 dievkalpojums**

**31. dec. plkst. 16.00 Vecgada vakara dievkalpojums**

**2013. gada 2.janvārī plkst. 18.30 Jaunā gada dievkalpojums**

**6.janvārī plkst. 10.00 Zvaigznes dienas dievkalpojums**

---

### Koncerti

---

**Piektdien, 21.decembrī pl.19:00 Eiropas Ziemassvētki” Georgs Frīdrihs**

**Hendelis.** Piedalās Sergejs Jēgers, kontrtenors Pauls Putniņš, bass,Rīgas Doma zēnu koris, Baroka orķestris

*Collegium Musicum Rīga*, diriģents Māris Kupčs

**Sestdien, 22. decembrī pl.17.00 Ziemassvētku stāsts.**

Piedalās Rīgas Sv. Jāņa baznīcas koris un solisti,  
ērgelnieki Ilze Reine un Aigars Reinis

**Otrdien, 25.decembrī 17:00 koncerts "Mazu brīdi pirms" dzied**

K.Zadovska, I.Pētersons

**Trešdien, 26.decembrī 17:00 koncerts "Tavs vārds" kontrtenors S.Jēgers**

---

### Ziņojumi

**Otrajos Ziemsvētkos 26.decembrī** pēc dievkalpojuma draudzes nama 2.stāva zālē sadraudzības pēcpusdiena „**Baltie Ziemassvētki**”

**Svētdien, 23.decembrī** pēc dievkalpojuma svētdienas skola aicina bērnus uz **Kristus dzimšanas svētkiem** draudzes nama 2.stāva zālē. Būs uzvedums, dāvanas, rotaļas, dejas un cienasts.

## Lūgšana

### Vienosimies kopīgā draudzes lūgšanā ik vakaru 22:00 un 23:00

Kungs, šajā Ziemsvētku laikā mēs Tev uzticam savas sirds lūgšanas.

Par Baznīcu- lai tā aizvien ir Tavas patiesības gaismas apspīdēta. Vairo savas tautas ticību, cerību un mīlestību, šīs žēlastības, kas Baznīcu dara dzīvu.

Apžēlojies par tiem, kuri cieš trūkumu un izsalkumu un kurus vārdzina kari un šķelšanās. Kungs, dāvā visiem cilvēkiem mieru un dienišķo maizi. Un apžēlojies par visiem, kas ir paēduši, bet slāpst pēc mīlestības.

Uzlūko mūsu ģimenes, tuviniekus un draugus, un dod katram sadzirdēt, ka tu klauvē arī pie viņa durvīm. Dāvā mums savu žēlastību, lai varam cerēt uz Debesīm, paļauties uz Tavu visvarenību un visos pārbaudījumos, slimībās un sāpēs cieši turēties pie Tavas rokas.

Kungs, kas visu dari jaunu, Kungs, kas raksti dzīvības grāmatā mūsu jauno un mūžīgo vārdu,-atjauno mūsu ticību un kalpošanas prieku! Pildi mūsu sirdi ar svētu prieku, lai tā brīva un laimīga var savienoties ar Tevi un Tevi slavēt. Ielūdz mūs, Kungs, savā gaismas valstībā, lai mīlestības un piedošanas gaisma apspīd mūsu dzīvi, māci mums lietot Tavas dāvanas, māci mūs saņemt Tavas žēlastības un dari, lai mēs nepagurstam Tevi slavēt un Tev pateikties- gan par to, kas jau piedzīvots, gan par visu to, kas vēl notiks saskaņā ar Tavu svēto plānu.

Māci mums svētīgi izdzīvot šo laiku, kad gaidām Tavu atnākšanu.

Vadi mūsu gaitas virs šīs zemes, lai pasaules rūpes nenogurdina garu un neatrauj domas no Tevis.

Kungs, kas esi svēts un augsti teicams mūžīgi, dāvā mums žēlastību dzīvot Tavam godam arī katru Jaunā Gada dienu!

Āmen.

## REGULĀRĀ INFORMĀCIJA

www.janabaznica.lv

### Dievkalpojumi

Svētdienās plkst. **10.00**

Trešdienās plkst. **18.30**

Katra mēneša otrajā svētdienā dievkalpojums  
ģimenēm ar maziem bērniem plkst. **12.00**

---

### Draudzes mācītāji pieņem apmeklētājus

Otrdienās no plkst. 14.00 līdz 19.00 **Ingus Dauksts**

Trešdienās no plkst. 10.00 līdz 13.00 **Juris Zariņš**

---

### Draudzes kanceleja

Adrese: Jāņa iela 7, Rīga, LV-1050, tālrunis 67224028

Darba laiks: no otrdienas līdz piektdienai no plkst. 10.00 līdz 17.00,  
otrdienās līdz plkst. 19:00

---

### Draudzes priekšnieks

**Andris Blūms** tālrunis/fax 67225171, mob.29180484,

e-pasts: [ablums@tvnet.lv](mailto:ablums@tvnet.lv), apmeklētājus pieņem pēc iepriekšējas vienošanās

---

### Diakonijas vadītāja

**Zaiga Ābele** tālrunis 67250842, mob.29116848, e-pasts:

[zaiga.abele@gmail.com](mailto:zaiga.abele@gmail.com), apmeklētājus pieņem iepriekš piesakoties un  
svētdienās pēc dievkalpojuma

---

**Bībeles stundas** – ceturtdienās plkst. 18.00, ieeja no Jāņa ielas 7

**Draudzes bibliotēka** – darbojas 1.balkonā pēc svētdienas dievkalpojuma

---

Fotogrāfs – **Aivars Lode**, tālrunis 29560379

---

Avīze iznāk 4 reizes gadā.

Izdevumu sagatavoja: J.Zariņš, A.Blūms, Z.Ābele; J.Miķelsons

e-pasts: [zaiga.abele@gmail.com](mailto:zaiga.abele@gmail.com)