

Marts 2015 1 82

Marija un Marta



Kā iet pret vēju un nesalūzt



Sarunu ar Latvijas Kristīgās alianses bāreņiem
valdes locekli VĒSMU SANDBERGU
par ģimenē adoptēto Annu – lasiet 6. lpp.



Saturs

4. Sveicam! Pasākumi
5. Dzeja. Lielajā Piektdienā
6. Saruna ar Vēsmu Sandbergu
13. "Celies un spīdi!"
konference sievietēm
16. "Pasniegsim roku"
cilvēkiem ar invaliditāti
25. Saruna ar Kristīnu Bardillu
28. Notikumi: Misiones draudze
29. "Laiks sievietēm" Talsos
30. Juris Rubenis "Mainieties"
32. Rūpes par bezpajumtniekiem
Ogrē
34. Tīrie logi
34. Teraspēle Latvijā
35. Rokdarbi no atlasa lentām
36. Baltie rīsi
37. Zaļie kokteiļi



Vai arī jums ir nācies novērot, ka ārēji trauslajam piemīt neticami dzižs gara spēks? Šķietami vārgais un ievainotais jūs pārsteidz ar savu mieru, izturību, pārlicinātību. Mēs gribējām viņu sargāt, palīdzēt, dot padomus, pieturēt, lai nepaklūp, bet palikām paši turamies pie sava spieķa...

Šajā žurnālā tiekamies ar it kā trauslajiem. Mums ir ļauts ieklausīties dažādos stāstos: par ģimeni, kura adoptējusi bērnu; par personām ar invaliditāti; par bezpajumtniekiem; par sievietes dzīvi vienatnībā.

Tikai ievainotā gliemežnīcā aug pērles. Tieši no viņiem – dzīves ievainotajiem – varam pamācīties drosmi, spēku, sirsnību, labvēlību, piedošanu un pieņemšanu. Kā iet pret vēju bez naida sirdī. Kā nevērtēt otru pēc izskata un stāvokļa sabiedrībā. Kā ieraudzīt un izcelt otrā cilvēkā iekšējo, apslēpto, bet patieso dvēseli – tas ir brīnums, ko gribētos, lai Dievs mums katram dāvina.

Redaktore mm

Izdevējs:

LBDS (Latvijas Baptistu draudžu savienības)
SKA (Sieviešu kalpošanas apvienība)
E-pasts: tabita.mm@inbox.lv

Redkolēģija:

Solvita Zivere, Līvija Godiņa, Lidija Saulīte,
Sarmīte Biķe, Tabīta Runce (redaktore)
Maketētājs: Raitis Lasmanis
Pirmā vāka foto: Tabīta Runce

Sirsnīgi sveicam jubilejās!

11. februārī **Leonīdei Marhelei 75** (bijusi māsu vadītāja Mālpils draudzē)
1. martā **Irēnai Markevičai 55** (Jelgavas krievu draudze)
3. martā **Lailītai Lukstiņai 55** (Jelgavas draudze)
12. martā **Kristīnei Vecbērzai 35** („Laiks sievietēm” Talsos)
23. martā **Ievai Slanārei 50** (Semināra draudze)
2. aprīlī **Sarmītei Biķei 65** (Āgenskalna draudze un SKA sekretāre)
18. aprīlī **Vijai Zilgalvei 65** (Bauskas draudze)
12. maijā **Guntai Straumei 60** (Liepājas Pāvila draudze)
12. maijā **Inesei Lasenbergai 55** (Mērsraga draudze)
21. maijā **Mudītei Mardokai 60** (Vidusdaugavas reģiona vadītāja)

PASĀKUMI:

- 23. maijs** - Labo darbu diena Ventspilī
- 29. jūnijs - 5. jūlijs** - Nometne Pelčos bērniem ar īpašām vajadzībām
- 13. - 19. jūlijs** - Lūgšanu un praktiskās palīdzības kalpošana
LBDS VIII Dziesmu svētku ietvaros Cēsīs

Arvien straujāk tuvojas ik piecu gadu lielais notikums ĀFRIKA 2015!

22. - 26. jūlijs - 21. Pasaules Baptistu savienības kongress Durbanā, Dienvidāfrikas Republikā

Tēma: "Jēzus Kristus - durvis" Informācija: bwanet.org

18. - 21. jūlijā - Pasaules Baptistu sieviešu vadītāju konference Johannesburgā

Tēma: "Celies un spīdi!" Informācija: bwawd.org

Ja vēlaties piedalīties, steidzīgi jāreģistrējas!

Aizlūgšim par šiem lielajiem svētkiem - par šo grandiozo pasākumu organizatoriem; par vīzām; par programmu un izpildītājiem, kā arī par jaunajiem vadītājiem, kas tiks ievēlēti nākošo 5 gadu posmam - gan PBS Prezidenta postenī, gan Baptistu Sieviešu Prezidenti.

SKA birojs Rīgā
Lāčplēša ielā 37, Rīga, LV-1011
Atvērts trešdienās 10:00 – 17:00
Tel.: 26834744
E-pasts: marta.kalpo@lbds.lv

SKA vadītāja Solvita Zīvere
Mob.: 27757340
E-pasts: solvita_ska@inbox.lv
Lai personīgi tiktos ar SKA vadītāju,
lūdzam iepriekš sazināties!

Ziedojumus
Sieviešu kalpošanas apvienībai
varat pārskaitīt uz bankas kontu:

Latvijas Baptistu draudžu savienība
Banka: A/S SWEDBANK
Reģistrācijas nr.: 90000085765
Konts: LV78HABA0551025781989
Ar norādi:
Sieviešu kalpošanas apvienībai

LIELAJĀ PIEKTDIENĀ

Nejauši ieduru pirkstā,
Maza asins lāse –
 man sāp.

Notiek lielāka nelaime,
Es jau nevaru ciest –
 kā sāp.

Un reizēm sirdī kāds vārds
Ilgi un ļoti
 sāp.

Un tāpēc es nevaru
Aptvert Kristus upuri.
Lai mani glābtu,
Krusta mokās
Viņš dzīvību atdevis.

Daudz gadu simtu
No notikuma Golgātā šķir,
Bet šodien atkal no jauna
Pasaule ļaunā
Kristu krustā sit.

Man žēl, ka tā notiek,
Bet iejaukties nevēlos,
Es stāvu malā
Un šajā ļaunumā noskatos...

Kāds kauns!
Mans adatas dūriens
 sāp,
Bet Kristus par mani
Uz Golgātu kāpa...



VIENKĀRŠI BŪT LĪDZĀS

Saruna ar **Vēsmu Sandbergu** – vienu no Bāreņu svētdienas aizsācējām un Latvijas Kristīgās alianses bāreņiem valdes locekli

Kā nonācāt līdz idejai par šādas dienas vajadzību?

Mūsu ģimene ir adoptējusi bērnu, un mēs pazinām citus adoptētājus, kā arī cilvēkus, kuriem bija interese par adopciju. Bija izveidojies kristiešu tīkls, kas savā starpā pārsprieda adopcijas tēmu, bet vienotas koncepcijas nebija. Biskaps Pēteris Sproģis runāja ar cilvēkiem, kas ārzemēs ar to darbojas. Viņš man piedāvāja mobilizēt tos kristiešus, kas interesējas par bāreņiem un grib viņiem palīdzēt, jo draudzei ir daudz lielāki emocionālie un garīgie resursi nekā laicīgiem cilvēkiem. Arī Bibelē daudzās vietās ir skaidra pavēle rūpēties par bāreņiem, piemēram: *„Tīra un neapgānīta kalpošana Dieva Tēva priekšā ir šī: pieskatīt bāriņus un atraitnes viņu bēdās, sevi no pasaules pasargāt neapgānītu”* (Jēkaba 1:27). Līdz ar to mūsu mērķis ir palīdzēt draudzēm saprast šo aicinājumu un apzināt cilvēkus, kurus tas interesē, un tos, kuriem ir šāda doma radusies, bet viņi nezina, kā sākt, un viņiem ir bailes. Pasaulē katru gadu atzīmē bāreņu svētdienu, īpaši kristīgajās draudzēs, tāpēc doma bija sākt tieši ar šo iniciatīvu, lai jautājumu aktualizētu draudzēs. Bet ar vienu pasākumu tas nevar beigties, jābūt pēcdarbam, tāpēc domājām apzināt tos, kurus šī tēma interesē, lai dotu viņiem

tādu palīdzību, kāda ir vajadzīga. Piemēram, izprast juridiskos terminus, kā tikt līdz bāreņu tiesai, iesaistīt draudzes kādā bērnu nama darbā, apzināt visas jomas, kurā vajadzīga palīdzība, kā arī mobilizēt cilvēkus, kas jau kaut ko atsevišķi dara, vienotā komandā. Tāpēc tika nodibināta Latvijas Kristīgā alianse bāreņiem, kas apvieno cilvēkus no visām konfesijām, jo Bāreņu svētdiena nav tikai baptistu, bet gan ekumēniska iniciatīva, lai darbu ar bāreņiem varam virzīt visās draudzēs, visās konfesijās. Pēc Bāreņu svētdienas novembrī no baptistu draudzēm bija vislielākā atsaucība. Lielā mērā arī tāpēc, ka P. Sproģis šogad bija Bāreņu svētdienas seja, kurš runāja gan ar presi, gan citās vietās, bet mēs ceram šajā un nākamajā gadā iesaistīt vadošus cilvēkus arī no citām konfesijām.

Kāda ir rezonanse kopš Bāreņu svētdienas novembrī?

Daudzi ir sazinājušies ar mums un uzdevuši konkrētus jautājumus, esam spējuši norādīt uz cilvēkiem, kuri var palīdzēt. Mēs sadarbojamies ar Sociālo pakalpojumu aģentūru, kuras speciālisti var palīdzēt. Nākamais solis ir seminārs 24. februārī Mateja baznīcā visu konfesiju interesentiem. Seminārs būs plašs, jo runāsim par

to, kas ir viesģimene, aizbildnība, audžuģimenes, adopcija, gan par to, kā draudzēm iesaistīties, par vasaras nometnēm un kādas ir iespējas kalpot bāreņiem vasarā, par nākamo bāreņu svētdienu, par adoptētāju atbalsta grupu, ko esam izveidojuši. Pēc semināra skatīsimies, kādas ir cilvēku vajadzības, un attiecīgi mēģināsim strādāt tajā virzienā. Esam aicinājuši pārstāvjus no Rīgas Domes Labklājības departamenta un Sociālo pakalpojumu aģentūras. Arī mēs paši, Latvijas Kristīgā alianse bāreņiem, centīsimies ieklausīties cilvēkos un palīdzēt, kā varam.

Mums ir doma turpināt šo darbu reģionos un novados ar cilvēkiem, kuriem uz Rīgu nav tik ērti atbraukt.

Pastāsti par savu adopcijas pieredzi!

Mans vīrs (Mark Sandberg – Internacionālās draudzes „Communitas” mācītājs) ir amerikānis. Daudzās amerikāņu draudzēs ir pieņemts, ka katram kristietim jābūt atvērtam, ja viņa ceļā būs bērns ar vajadzībām, to pieņems savā ģimenē un palīdzēs. Es ceru, ka Latvijas draudzes šo ideju pārņems, lai gan visiem nav obligāti jāadoptē vai jākļūst par viesģimeni, bet jābūt atvērtiem pret bāreņiem. Amerikāņu draudzes ir atvērtas

No labās: Anna ar tēti - mācoties gatavot suši



adopcijai, viņi to uzskata par normu. Kad mēs precējāties, mēs domājām, ja Dievs dos, pašiem būs bioloģiskie bērni un mēs arī adoptēsīm. Tad mums pieteicās divi puikas un dzīve pieņēma savas aprises, kādas parasti ir ar bērniem. Šķita, ka mēs esam pietiekami pārguruši un šo domu atlikām uz vēlāku laiku. Taču doma par adopciju nāca pie manis īpaši - atkal un atkal. Es Dievam pat teicu: „Izskatās, ka mēs nespersim konkrētus soļus, bet, ja Tu gribi, lai mēs to darām, sūti bērnu mūsu ceļā.” Es nesaku, ka tā ir recepte visiem, ka jāgaida uz Dievu, jo citreiz Dievs aicina, un tev vienkārši ir jārikojas. Mūsu situācijā Dievs atbildēja uz manu lūgšanu un sūtīja ceļā meitenīti, no kuras vecmāmiņa bija atteikusies. Annai bija 2 gadi, kad viņa bija aizvesta uz bērnnunamu. Bērnu nama darbiniece bija kristiete, un viņa palīdzēja organizēt Annas nonākšanu mūsu ģimenē. Tagad jau 7,5 gadus Anna ir pie mums.

Kā sākumā pieņēmt Annu?

Varu teikt, ka tas ir skaists process un vienlaicīgi, kā bieži Dievs to dara, tas nāk caur lielām sāpēm un grūtībām, kur mēs paši tiekam šķīstīti. Es kādreiz smejos un saku:

ja nesaproti, kāpēc Jēzus par tevi ir nomiris - apprecies, ja vēl tad nesaproti - dzemdē bērnus, un ja tad vēl nesaproti, tad adoptē bērnu. Tad tev vairs nebūs nekādu jautājumu, kāpēc Jēzus par tevi ir nomiris.

Annai ir ļoti lielas emocionālas vajadzības un bieži ir tā, ka grūti saprast, kā reaģēt. Reizēm gadās, ka dusmojamies, reizēm Dievs palīdz un spējam savaldīties. Mēs visu laiku mācāmies saprast un pieņemt viens otru, augt kopā, palīdzēt bērnam viņa vajadzībās. Arī lielajiem dēliem palīdzam (tagad 18 un 16 gadus veci) sadzīvot ar šo situāciju. Tas ir liels mācību process, kas nāk caur lielām sāpēm un šķīstīšanu.

Lielākais mīnuss, Annu adoptējot, bija tas, ka nepazinām citas adoptētāju ģimenes, un daudzās situācijās nesapratām, kā reaģēt uz to, ko Anna dara. Jūtāmies kā briesmīgi vecāki, mēģinājām visu to pašu, ko bijām darījuši ar dēliem, bet nekas nestrādāja. Situācija kļuva arvien haotiskāka, līdz pati sāku lasīt grāmatas un sapratu, ka mūsu situācija ir normāla, bet mēs tai pieejam no pavisam cita gala, nekā vajadzētu ar bērnu, kuram ir liela trauma, nedrošība un kauns. Bērnam nav pārliecības, ka tu viņu milēsi un paturēsi pie sevis, ja viņš izdarīs ko sliktu. Bioloģiskie bērni saprot, ka turpināsiet viņus mīlēt, ja viņi kaut kur nošaus greizi, mamma un tētis uz bērnu namu nevedīs.

Palīdzēja tikšanās ar citiem adoptētājiem, jo mēs cīnāmies ar vienām un tām pašām lietām, mēs varam stiprināt un iedrošināt cits citu. Adoptēšana mums ar vīru ir mācījusi lielu pieķeršanos Dievam. Praktiskā veidā mēs esam izjutuši, ka Dievs piedod pat to, ko paši sev nevaram piedot. Situācijās, kad liekas, tas jau

ir pāri visām robežām, mēs tomēr saņemam Dieva piedošanu un varam iet tālāk. Visa diena ir tāda garīga elpošana, kā sliķonim, kas iznāk virs ūdens, ievēl elpu, pasaka:

„Dievs, es nevaru, es zinu, ka nākamās piecās minūtēs es kaut ko ļoti sliktu izdarišu, ja tu man nepalīdzēsi.”

Var redzēt, kā Dievs palīdz, negribu izklausīties pārgarīga un teikt, ka man tas vienmēr izdodas, bet varu droši teikt, ka tas ir vienīgais, kas strādā. Dienas beigās esam emocionāli un fiziski pārguruši. Ja bērnam ir lielas vajadzības, tas prasa daudz spēka un es zinu, ka man šī spēka nav. Mums ir ļoti enerģisks bērns, kuram ir ne tikai emocionālas vajadzības, bet daudz enerģijas. Taču Dievs dod spēku iziet cauri dienai. Esmu sapratusi, ka Dievu nešokē tas, ko daru. Es sevi šokēju, bet Viņš saprot manas reakcijas, domas un izjūtas. Jādzīvo ar domu, ka Viņš mani pazīst caurcaurēm un Viņš mani ir pieņēmis un par mani nomiris, tā ir atsvaidzinoša sajūta.

Kā ģimene ir saradusi ar Annu?

Zinu, arī citiem adoptētājiem ir tā, ja ir bioloģiskie bērni un ienāk adoptēts bērniņš ģimenē, mīlestība un pieķeršanās nāk ar laiku, tas nav automātisks process, ka bērnu uzreiz mīli un pieņem. Ir laiks, kad dzīvo pašpārmētos, jo saproti, ka jūtas pret bioloģiskajiem bērniem un pret adoptēto itkā nav līdzvērtīgas. Vienā brīdī sapratu, ka pietiek sevi šaustīt. Mātes mīlestība pret bioloģiskajiem bērniem ir kas neizskaidrojams un

īpašs, es sāku Dievam lūgt: „Dod man mīlestību pret Annu, kādu es izjūtu pret saviem bērniem!” Ar gadiem mūsu mīlestība ir ļoti augusi, nevaru teikt, ka tā ir tāda pati kā pret dēliem, bet es nerunāju par kvalitāti, es runāju par veidu, jo ģimenē vīrs sievu mīl citādi, māte bērnus citādi. Mīlestībai ir cits veids un izpausme, bet tā ir tā pati mīlestība.

Sākumā varēju objektīvi un skaidri uz Annu skatīties un redzēt, kur viņa kļūdās, risinot konfliktus. Reiz, kad viņai ar kaimiņu bērniem bija strīds, tad man bija tā sajūta kā pret saviem bērniem, kā mātei, kad šiberis aiziet ciet - visi ir ļauni un mans bērniņš ir labais, es iešu un aizstāvēšu. Vairs nespēju situāciju analizēt. Tajā brīdī sapratu, ka Dievs man ir devis saiti ar Annu, ka sāku neobjektīvi skatīties un aizstāvēt kā māte savu bērnu. Tas bija uzvaras brīdis.

Adoptēšana ir darbs, kura augļus iespējams redzēt pēc vairākiem gadiem vai vispār var neieraudzīt?

Augļus tomēr var nedaudz redzēt. Es saku cilvēkiem, kas apsver adopciju, ja tu to dari, lai redzētu augļus un vecumā nebūtu viens, lai kāds par tevi rūpētos, tad nedari to, jo nav garantijas, ka tas pavērsīsies uz labu. Tas, ko vari darīt, ir saprast, ka tas ir tavs aicinājums un uzdevums, misija un tu dari labāko, ko katru dienu vari izdarīt. Ieguldot bērņā, iespējams, ka būsī ļaunais tēls viņa dzīvē, viņš aizies no tevis un apmelos. Vai arī tieši otrādi - viss būs labi, un viņš

būs pateicīgs tev. Mēs nezinām pat par bioloģiskajiem bērniem, kā viss izvērtīsies. Ar bērniem, kuriem ir milzīgas traumas, vēl mazāk var zināt, kādas izvēles viņi izdarīs dzīvē. Tam nav nekāda sakara ar gēniem, tā ir trauma, caur kuru bērns skatās uz visu pasauli un saviem vecākiem. Dažreiz bioloģiskie vecāki tiek idealizēti, bet adoptētie vecāki uzskatīti kā sliktie. Ar to ir jāreķinās, bet, ja Dievs aicina to darīt, tas ir jādara, rezultāts jāatstāj Dieva rokās, lai arī kāds tas būtu.

Tā tad jūsu ģimene Dieva izpratnē kļuvusi stiprāka caur adopciju?

Jā, liels pavērsiens, adoptējot bērnu, ir: lai cik ļoti censtos, tu nevari saglabāt ideālas ģimenes tēlu. Tas pats par sevi ir nonsenss. Tās ģimenes, kuras sevi prezentē kā ideālas, liek bildes sociālajos portālos, kur ir tikai ideāli skati, tās ir muļķības un meli. Tas ir viens mirklis, kad ir labi. Kad ar adoptētu bērnu izej sabiedriskās vietās, ir ļoti grūti noturēt ideālas ģimenes tēlu. Tad tu atver sevi tam, ko cilvēki spriedīs par tevi, nosodīs, dos padomus, kaut arī nezinās, ko runā. Viegļāk bija uzturēt harmonisku ģimeni, kad Annas mūsu ģimenē vēl nebija. Tagad mēs esam „normāli” cilvēki ar „normālām” problēmām. Mūsu dzīve ir laba un skaista, tās centrā ir Dievs, bet vienlaicīgi visu laiku esam procesā. Dzīve ir ķēpīga, ja gribi augt, jāiet cauri dažādām likstām, jāmacās pieņemt vienam otru.

Gluda dzīve, kurā savas problēmas un raizes var paslaucīt zem tepīķa, uzturot ārēji ideālu formu, tā nav īsta dzīve, jo dzīvē jāiet cauri visādiem posmiem. Ja arī cilvēki skatās un nosoda, tas tomēr nav svarīgākais. Ar to, ka esi ideāls, nevienam nevari kalpot. Mēs ar Marku cenšamies būt reāli, cilvēku priekšā netēlot, ka esam labāki, kristīgāki un garīgāki.

Ar Annas ienākšanu ģimenē mums ir mazāk harmonisku brīžu, bet tai pašā laikā mēs zinām, ka esam uz tām sliedēm, uz kurām Dievs mūs ir uzlicis. Lai arī kas ar mums notiktu, lai kādas kļūdas pieļautu, mēs ejam pa tām sliedēm, kur Dievs mūs ir nolīcis. Anna ir daļa no Dieva plāna mūsu un mūsu dēlu dzīvēs, lai arī cik grūti mums neietu, bet ir pārliecība, ka mēs patiesi dzīvojam.

Kādas ir dēlu attiecības ar Annu, kā viņu pieņēma?

Viņiem Annu pieņemt bija diezgan grūti, joprojām attiecības nav ideālas tāpēc, ka Annai ir grūti nebūt uzmanības centrā, tā daļēji ir viņas trauma. Ja es pievērsu uzmanību citiem cilvēkiem, nevis viņai visu laiku, Anna asi uz to reaģē. Ja puikām atnāk draugi, viņa mēģina radīt situācijas, kas viņus nokaitina. Sākumā bija īpaši grūti, jo Anna bija ļoti neirotiska, viņa neļāva nevienam man tuvoties, kļiedza, skrāpēja un sita. Puikas jutās kā no laivas izmesti, sākumā pieļāvām kļūdu, mēģinot

viņus aplūsināt, sakot, ka viss būs labi. Mēs bijām apmulsuši, dēli mums pārmeta, ka esam kļūdījušies adopcijas izvēlē. Vienā brīdī viņi pārstāja pārmet, un tad mēs sapratām, ka kaut kas nav labi, viņiem iestājās pusaudžu vecums, un sapratām, ka neesam ļāvuši izteikt to, kā viņi jūtas. Tad mēs viņiem atļāvām dusmoties, izpaust, kā viņi jūtas. Mums pašiem bija grūti, kāpēc lai mēs sagaidītu, ka viņi reaģētu visās situācijās pareizi? Kad viņi bija pusaudži, viņi vairs neprasija mūsu uzmanību, viņiem bija sava dzīve, un arī tas nav labi, jo Anna vienmēr prasīja uzmanību 24 stundas dienā. Tad nolēmām, ka būs lietas, ko darīsim tikai ar puikām. Vasarā vienās brīvdienās braucam tikai ar dēliem ārpus Latvijas. Ar Annu mums ir meiteņu dienas, laiks ar bērniem izlīdzinās, bet mums apzināti ir jāplāno laiks ar puikām.

Laiks, kad Anna ienāca jūsu ģimenē, nebija viegls.

Daudzas lietas manā dzīvē nenotiek tajā laikā, kad esmu to ieplānojuši. Zīnu, daudziem cilvēkiem viss notiek, kā viņi ir ieplānojuši; lai Dievs viņus svētī, bet man ir citādi.

Kad mums piezvanīja bērnu nama darbiniece, divus gadus slimoju ar veģetatīvo distoniju un depresiju. Bija brīdis, kad nevarēju no gultas piecelties, nomāktība, panikas lēkmes, galvas reiboņi, es lietoju zāles kādu laiku. Vēlāk analizēju, ka līdz tam punktam nonācu laikā, kad kļuva par kristietu un vēlāk par mācītāju

sievu. Gribēju izpatikt cilvēkiem, bija pārmērīga misijas apziņa, ka esam ar Jēzu roku rokā un mēs glābsim pasauli. Dziļi iesaistījies cilvēku dzīvēs, mēģināju visiem būt viss, mana vērtība balstījās tajā, cik cilvēkiem es palīdzu, cik viņi ir apmierināti ar mani kā mācītāju sievieti, vai visiem esmu pietiekami laba. Man likās, ka Dievs mani vērtē pēc tā, vai tiešām esmu nopelnījusi savu glābšanu.

Sitiens nāca pēkšņi, vienu dienu nevarēju piecelties no gultas, tur kādu laiku arī paliku. Dievs man vienkārši parādīja - tu te guli, nevari lasīt Bībeli, ne kādam kalpot, bet es tevi mīlu ne mazāk, kā tad, kad tu daudz strādāji. Tas bija ceļš, kā Dievs mani mācīja ieraudzīt manu samaitātību un lepnumu, ka nevaru atpelnīt savu glābšanu, darot kādas lietas. Kad Anna ienāca pie mums, ieraudzīju samaitātību tādā veidā, ka mana sirds patiesībā ir daudz melnāka, nekā biju domājusi. Biju izveidojusi tādu tēlu par sevi, ka esmu labs cilvēks, Jēzus par mani nomira, bet varbūt nemaz nevajadzēja. Kad Dievs atver dvēseles dzīles un redzi, kas tur ir iekšā, vari vainot visu pasauli, apstākļus, vai arī ieskatīties savā sirdī un ļaut Dievam to mainīt. Tas ceļš, ko izgāju, bija vērtīgs, jo mācījos, ka Dievs mani mīl un pieņem vairāk, nekā to biju iepriekš zinājusi. Stāvoklī, kad man nebija spēka uz Viņu saukt, sapratu, ka mūsu attiecības ir daudz dziļākas un mīļākas nekā „labajos laikos”, kad kārtīgi lasīju Bībeli un lūdzu. Tās visas ir labas lietas, līdz nekļūst par atpelnīšanos. Dievs izveda cauri tam posmam.

Vēl viena lieta, ko sapratu, kad gāju tam cauri - cilvēki draudzēs nerunā par daudzām lietām, arī par to, ka kristietim var būt depresija. Nerunā par spontāniem abortiem, apzinātiem abortiem, tās ir tabu tēmas. Kad man sākās veģetatīvā distonija, es sapratu, ka pati pie tā esmu vainīga, neesmu rūpējusies par savu garīgo un fizisko stāvokli. Draudzei pateicu, ka man ir veģetatīvā distonija un depresija, jūs iesiet cauri šim ceļojumam kopā ar mani, lai arī kāds tas būtu. Pēc tam man nāca klāt cilvēki un stāstīja savus dzīves stāstus, ko agrāk nebija cēlušī gaismā. Jo bija pieņemts, ka labam kristietim tādas lietas nedrīkst būt. Viņš drīkst fiziski slimot, bet ne jau ar garīgām slimībām. Paldies Dievam, situācija ir mainījusies, un cilvēki daudz atklātāk par to runā un meklē palīdzību.

Novēlējums māsām Kristū:

Mēs kā kristieši bieži vien esam „sameklējuši” pareizās atbildes uz visiem jautājumiem un brīvi dodam citiem padomus jautājumos, par kuriem mums nav ne mazākās jēgas. Mans ieteikums ir būt cilvēkiem līdzās, kad viņi iet cauri smagiem un vieglākiem brīžiem, vienkārši ieklausoties un, ja vajadzīgs, palīdzot.

Kad sākām adopcijas ceļu, tad bezbērnu ģimenes, pāri ar bioloģiskiem bērniem nāca dot padomus, bet neviens no tiem nepalīdzēja, jo mēs bijām pilnīgi citā situācijā. Vislabākais veids, kā varat palīdzēt audžu ģimenei, ir jautāt: kā varu būt tev noderīgs - vai pārtiku sagādāt, vai bērnus pieskatīt, jo vecāki ir ļoti noguruši. Vislielākā svētība ir nākusi caur cilvēkiem, kuri reizēm vienkārši bija līdzās.

Vēsmu Sandbergu uzklausiņa Lelde Bērzkalne no Mateja draudzes

mm



Lai gaišs dzīves ceļš Annai!

CELIES UN SPĪDI!

Manas kurpes

24. janvārī sieviešu kalpošanas vadītājas un jebkura ieinteresēta sieviete tika aicināta uz Sieviešu Kalpošanas apvienības organizēto konferenci “Celies un spīdi”.

Diena iesākās ar kopīgu Dieva slavēšanu, kā arī aizlūdzot vienai par otru.

Jāteic, ka šī neredzamā pateicības un dališanās “stīga” neuzkritoši, un tomēr jūtami caurvija visus šīs dienas priekšcēlumus. Iespējams, tāpēc, ka dzirdējām daudz liecības no sievietēm, kuras pagājušā gada rudenī bija atsaukušās aicinājumam uzsākt mācības Entrust programmā. Kopā pavadot laiku studijās un apgūstot mācību materiālu, viņas bija ne vien savstarpēji iedraudzējušās, bet, vēl svarīgāk – piedzīvojušās, kā Dievs lietoja šo laiku, lai ienestu jaunas krāsas, izmaiņas, virzienu viņu dzīvēs un kalpošanas iespējās.

Otra nozīmīga šīs dienas daļa bija Līvas Fokrote's lekcija par kalpojošu dzīvi. Līva atraktīvi runāja par, no vienas puses, vienkāršu un labi saprotamu, bet no otras – gana sarežģītu tēmu. Ap mums taču ir tik daudz iespēju, tik daudz modeļu un uzskatu par to, kā jākalpo un kāda ir svētīga kalpošana... Manuprāt, Līva vienkārši un ātri “nodeva vēsti” par šo tēmu, parādot savas kurpes, kurās viņas kāja jūtas labi, tādas, kurās spēj ērti

un pietiekami droši, ātri staigāt. Lai doma būtu uztveramāka, viņai bija līdzī vēl kāds kurpju pāris – aizlienēts, pilnīgi cits modelis, krāsa, izmērs. Citas dāmas kurpes. Tādas, kurās Līva nez vai varētu staigāt. Taču šo kurpju īpašniece tajās jūtas labi un kurpes pilda savas funkcijas.

Katrai SAVĀS korpēs jāstaigā! Gluži tāpat ar kalpošanu. Dievs mūs katru ir aicinājis kalpošanā un ielicis mūsos spējas, iespējas – visu nepieciešamo, lai mēs katra kalpotu tieši ar to, kas mums uzticēts. Taču mēdz rasties grūtības apzināties savu kalpošanu un tās robežas, ja palaikam neizvērtējam savu motivāciju un arī norises visapkārt. Tāpat kā kurpes palaikam objektīvu iemeslu pēc nomainām,



Līva Fokrote:
„Vai šīs ir tavas kurpes?”

tāpat arī ar kalpošanu – ir tik svarīgi būt modrai un just, kurp Dievs aicina, lai tad, kad uzdevums ir paveikts, Dievs var mūs vest tālāk. Kalpotājs, kurš ļaujas Dieva vadībai savā dzīvē, izstaro Kristus gaismu, esot tieši tur, kur jābūt, un darot darbus, ko Dievs viņam tieši tajos apstākļos uztic.

Kad dažādu draudžu pārstāves ir kopā, protams, tiek līdzdalīta informācija par turpmākajām iespējām: Entrust apmācības grupa rudenī un iespējām piedalīties tajā, vai arī atbalstīt šo procesu garīgi

un finansiāli. Par Pasaules Baptistu savienības kongresu Dienvidāfrikā un iespējām doties turp, kā arī par reģionālajām sanāksmēm pavisam drīz.

Diena aizsteigusies itin ātri. Gaiša, draudzīga, bagāta, ierosmju pilna. Droši vien neatcerēšos detaļas, taču pamatdomu ilgi palīdzēs atcerēties šie pāris vārdi: manas kurpes. Lai labi vaikājas man manējās un jums – jūsējās!

Rasa Šterna, Golgātas draudze

No Līvas Fokrotes lekcijas:

Lasi un vēro divas dažādas kalpošanas motivācijas. Kāda ir tava motivācija?

Bijājot Dievu*	Bez bijības pret Dievu
Koncentrē savu skatienu un gaida uz To Kungu	Koncentrējas uz sevi un cilvēkiem
Jūtas droša, pārliecināta, jo Kristus viņu vienmēr mīl un pieņem	Jūtas nedroša, jo cilvēku attieksme pret viņu ir nepastāvīga un mainīga
Kalpo, jo vēlas dot citiem un svētīt viņus	Kalpo, jo grib saņemt no citiem (uzslavu, pateicību, attiecības, utt) un gūt labumu sev
Kalpojot jūtas brīva, priecīga, jo par padarīto darbu nesagaida pateicību, uzslavu	Kalpojot jūtas sasaistīta, izrādās, tēlo, lai iegūtu citu atzinību vai pieņemšanu
Jautā: Kā lai parāda Jēzum, cik ļoti Viņu mīlu?	Jautā: Kā lai parādu citiem cilvēkiem, cik ļoti mīlama es esmu?

* Bijība Dieva priekšā: *Psalmi 25:12-15, 31:19, 34:7-9, 147:11, 1. Pētera 1:13-21, Ebrejiem 12:28-29, Nehemijas 5:14-15, Lūkas 5:4-11.*

Jautā sev: *Kāda ir mana motivācija iepretī tai, par kuru runā Pāvils?*

Kādi ir dziļāki cēloņi manai motivācijai?

Kas man ir jānožēlo Dieva un cilvēku priekšā?

Kas man ir jāapņemas darīt vai pārstāt darīt?

Kas man ir jāmaina?

Lielākais Jēzus konkurents mūsu dzīvē ir kalpošana Viņam. Pirmām kārtām Dievs mūs ir aicinājis būt ar Viņu, nevis kaut ko darīt Viņa labā. Mēs neesam aicināti cīnīties Dieva vietā, bet ļaut Viņam lietot mūs savās cīņās. Kam es esmu nodevusies vairāk – Jēzum pašam vai kalpošanai Viņam?

Spīdi spoži

Kopā ar mūsu draudzes Sieviešu kalpošanas vadītāju Astru Retējumu bija iespēja būt mūsu konferencē Rīgā. Tā bija jauku iespaidu piepildīta diena ar mūziku, dziesmām, liecībām, lekciju, pārrunām, aizlūgšanām. Padališos ar savām pārdomām.

Šoreiz par moto: „**CELIES un SPĪDI**”. Tas runā manī visdažādākajās gammās. Nu kā?

Pirmais vārds „**CELIES**” – tas tāds ļoti labs un uzmundrinošs man. Liekas, ka der tieši: „Ja tu 7 reizes krīti, jūties pagurusi, sašļukusi, tad tomēr šis vārds no jauna atgādina: **CELIES!**”

Bībelē daudzās vietās runāts par nomodā būšanu un celšanos.

„**CELIES!**” – tas der gan jaunam, gan vecākam, gan sievietei, gan vīrietim; veselam, slimam, pat mirušam, ja to saka Jēzus.

„*Meitīņa, Es tev saku, celies augšā!*” (Marka 5:41)

„*Jaunekli, Es tev saku, celies augšā!*” (Lūk.7:14)

„*Celies augšā no miroņiem, tad atspīdēs tev Kristus.*” (Efez 5:14)

Īsi sakot: **CELIES UN EJ!** Ej pamanīt, ko otram vajag, atbalstīt, asistēt, atvieglot, iedrošināt, iepriecināt, lolot, varbūt tikai piezvanīt, līdzās pabūt, utt. Tātad kalpot!

Tā otrā vārda „**SPĪDI**” priekšā es samulstu. Šķiet, tas nav man. Ko ar to iesākt? Bet tad man nāk prātā kaut kur lasītais par EXPO 2000 izstādi Hannoverē. Starp dažādu valstu un starptautisko kooperāciju paviljoniem bija arī dievnams ar nosaukumu: **KRISTUS PAVILJONS**. Tas bija celts kā milzīgs kubs. Tā metāla konstrukciju karkass bija apšūts ar centimetru biezām grieķu baltā marmora plāksnēm. Tātad celtnes sienās nebija logu, tās bija vienlaidus veidotas no plāna akmens. Taču ienākot celtnē, katrs apmeklētājs pārliecinājās, ka logi nemaz nav nepieciešami, jo akmens ir pietiekami plāns, lai cauri tam varētu spīdēt gaisma. Vietās, kur akmens plāksnes bija dzidrākas, gaisma spīdēja cauri spilgtāk. Savukārt vietas, kur akmeņi bija dažādi tumši dzislojumi, gaismu laida cauri vājāk. Ar to katram paviljona apmeklētājam bija pasacīta vēsts: **GAISMA VAR SPĪDĒT** arī cauri akmenim. Un, ja **tā spīd pat cauri akmenim**, tad tā taču varētu spīdēt arī cauri katram cilvēkam!

Vai tā varētu spīdēt arī caur tevi un mani?

Ilga Geislere, Saldus draudze

mm

PASNIEGSIM ROKU!

(Gunta Rožkalne
Rīga

Man tika dota īpaša iespēja 2014. gada 29. novembrī būt klāt seminārā, ko organizēja Rīgas Pestīšanas Tempļa baptistu draudze sadarbībā ar "Jaunatne ar Misiju – Rīga" kalpošanas nozari „Wings for Wheels”. Wings for Wheels aizsākās 2007. gadā ar mērķi dot iespēju cilvēkiem ar invaliditāti dzirdēt Evaņģēlija vēsti. Īpašais, ko sadzirdēju – skaistais formulējums SPĀRNI RITĒNIEM.

Seminārā „Pasniegsim roku” varējām iegūt plašu informāciju kā un kādos veidos mēs varam pasniegt palīdzīgu roku cilvēkiem ratiņkrēslos, un arī otrādi – cik ļoti to sagaida tie, kam tā tik nepieciešama.

Latvijā šobrīd ir 164 758 cilvēki ar invaliditāti, no tiem 7787 bērni.

Seminārā piedalījās dažādu organizāciju pārstāvji, kā arī varējām ieklausīties personīgās liecībās.

Semināru atklāja **Sanita Briģe** ar savu liecību, kas nevienu no mums neatstāja vienaldzīgu.



Sanita iesāk: „Gribētu ar šo stāstu tevi iedrošināt!

Nācu pasaulē kādā sniegotā naktī Ventspilī. Ārsti cīnījās gan par manu, gan mammas veselību; viss beidzās daļēji veiksmīgi. Abas palikām dzīvas, taču man tika pierakstīta diagnoze – bērnu cerebrālā trieka. Ārsti mammai neveica ķeizargriezieni (tad būtu piedzimusi vesela, iespējams), bet veica vakuuma dzemdības (ar spiedienu tika saspiesta galva). Vecāki rūpējās par mani, cik nu tas bija iespējams. Tie bija regulāri ārstu apmeklējumi, zāles, injekcijas, ārstnieciskā vingrošana, slimnīcas un sanatorijas.

Pamatskolas gadi aizritēja Cēsu rajona. Raiskuma sanatorijas internātskolā, kur mācās bērni ar fizisku invaliditāti. Tad Ventspils 1. vidusskola, kam sekoja studiju gadi Latvijas Universitātē. Apguvu Bibliotēkzinātnes un informācijas apstrādes Bakalaura programmu, un maģistrāturu Vides pārvaldībā. Pēc tam beidzu arī Baptistu teoloģisko semināru.

Tā kā esmu cilvēks ar invaliditāti, bija daudz un dažādi eksistenciāli jautājumi. 1993. gadā sapratu, ka ir Dievs, ka Viņš var man palīdzēt un vadīt manu dzīvi. Šobrīd apmeklēju Rīgas Pestīšanas Tempļa draudzi.

Pirmā darba vieta - Zaļā bibliotēka, kur projekta ietvaros strādāju kā katalogizētāja. 2002. gadā sāku strādāt žurnālā „Vides Vēstis”, sākumā kā sekretāre – lietvede, vēlāk arī kasiere un darbā ar abonentiem.

No 2010. gada strādāju Starptautiskajā Brazīlijas Baptistu savienības misijā šeit, Latvijā. Tāpat mans laiks brīvprātīgi tiek ieguldīts organizācijā „Jaunatne ar misiju” struktūrā „Wings for Wheels”. Darbs abās vietās saistīts ar cilvēkiem, kuriem ir kustību traucējumi un arī cita veida invaliditāte.”

Sertificēta ergoterapeita Konstantīna Bormašova lekcija „**Cilvēku ar invaliditāti situācija Latvijā**”.

Mazs ieskats:

Invaliditāte ir ilgstošs vai nepārejošs ļoti smagas vai mērenas pakāpes funkcionēšanas ierobežojums, kas ietekmē personas garīgās vai fiziskās spējas, darbības, pašaprūpi un iekļaušanos sabiedrībā.

Ko mēs darām?

Lai personas ar invaliditāti varētu dzīvot neatkarīgi un pilnvērtīgi, piedalīties visās dzīves jomās, ir jāveic atbilstoši pasākumi, kas nodrošinātu: pieeju fiziskai videi, transportam, informācijai un sakariem.

Kas tiek darīts?

Latvijai kā ES dalībvalstij: jānodrošina vides pieejamība, ievērojot MK noteikumus, vadoties pēc universāla dizaina principiem; jāmazina diskriminācija darba tirgū, sabiedrībā un jārada atbilstošas darbavietas un darba iespējas.

Kāds ir pozitīvais rezultāts?

Personas ar invaliditāti uzskata, ja viņi strādā, tad ir noderīgi sabiedrībai, jūtas kā sabiedrības locekļi, mazinās depresijas un vienaldzības sajūtas.

Ailītas Kukas liecība:

„Piedzimu un uzaugu nekristīgā ģimenē. Pirmie 11 gadi pagāja mājās un slimnīcā. Vēlāk tikai mājās. Ārsti nedeva nekādas perspektīvas normālai dzīvei.

Bieži uzdevu jautājumu: „Kāda dzīvei jēga?” Un neviens tā arī nekad nedeva atbildi. 18-19 gadu vecumā Dievs atsūtīja pie manis kristieti, kurš deva atbildi, ka Dievs var mainīt manu dzīvi.”

Dievs brīnišķīgi izmantoja Ailītu citām personām ar invaliditāti, lai viņi iepazītu un pieņemtu Dievu. Ailītas draudzē ir ap 1000 draudzes locekļu, bet tikai 2 ir ratiņkrēslā. Jādomā, kāpēc pansionāti un slimnīcas ir pilni, bet šo cilvēku nav draudzēs?



radiniekiem un tā rezultātā 90% bērnu piedzimst ar invaliditāti. Bērni tad tiek atdoti patversmē vai ieslēgti mājās. Strādāju tādā bērnu namā. Pēc pilngadības, kad bērni atstāj šo iestādi – neviens nezina, kur viņi paliek. Tas tiek slēpts. Daudzi neizdzīvo. Ar Latvijas situāciju nevar salīdzināt. Šeit ir daudz labāk! Arī es šeit esmu atradusi sev darba lauku.”

No kreisās: Ruzanna Setyan un Santa Survila

Ruzannas Setyan liecība no Vidusāzijas, Uzbekistānas:

„Piedzimu uzbeku/ukraiņu ģimenē. Izglītību ieguvi Ukrainā. Man ir vairāki augstskolu diplomu. Arī man teica, ka es invaliditātes dēļ neko nespēju sasniegt. Pateicos vecākiem par pozitīvo attieksmi un rūpi. Bet visupirms par visu – Dievam!

Kristieši Uzbekistānā tiek vajāti. Divkārt smagi, ja ģimenē ir bērns ar invaliditāti. Par apstākļiem Vidusāzijā – vides pieejamība nav ne uz ceļiem, ne sabiedriskajā transportā. Arī ar darbu un skolām ir lielas problēmas. Personas ar invaliditāti uz ielām jūs nesatiksiet!

Savstarpējās attiecības ģimenēs ir labas, bet pret ģimeni, kurā ir personas ar invaliditāti, ar kustību traucējumiem – visi norobežojas. Tas ģimenē ir kauns. Uzbekistānā attieksme pret personām ar invaliditāti ir īpaši nelabvēlīga. Šo problēmu rada situācija, ka laulības notiek starp

Santas Survilas liecība:

„Vidusskolā vēl skrēju, bet smagnēji. LU pabeidzu vēl uz savām kājām, kaut piecelties un apsēsties radīja lielas grūtības. Man prognozēja muskuļu saslimšanu.

Ārā daudz negāju un domāju – tikai ne ratiņkrēslā!!! Man bija daudz sapņu un mērķu. Bet... veselības nebija.

2009. gadā kāds cilvēks man stāstīja par Dievu. Negribēju pieņemt un teicu: „Tas jau priekš tiem, kas pašu spēkiem netiek galā.” Reiz skatījos TV dievkalpojumu un nodomāju – nekādā gadījumā neiešu baznīcā.

2013. gada nometnē cilvēkiem ar kustību traucējumiem sadzirdēju daudz labu lietu. Tad pirmo reizi iesēdos ratiņkrēslā un sapratu, ka nu man ir pavērušās daudzas iespējas. Arī nokļūšana garīgajā vidē.

Mans secinājums šodien: Identitāti un mērķi var sasniegt tikai caur Dievu. Viņš skatās mūsu sirdīs.

Turpinājumu lasiet 23. lpp.



Paneldiskusija no kreisās:
Sanita Briģe, Santa Survīla, Kristaps Apinis, Elita Lapiņa, Oļegs Jermolājevs

Konference "PASNIEGSIM ROKU" cilvēkiem ar invaliditāti Pestīšanas Tempļa draudzē Rīgā.

Rakstu lasiet 16. lpp.



No kr.: Baiba Baikovska, Kristaps Apinis



No kreisās: Elaine Bērziņa, Ailīta Kuka



Sieviešu kalpošanas konference „CELIES UN SPĪDI”

Rakstu lasiet 13. lpp.





Līva Fokrote



Agnese Spura



Solvita Zivere



Elīna Riekstiņa



Lāsma Ašme



Zanda Lūse



Laura Jursone un Elāine Bērziņa





No kreisās: Lidija Saulīte, Rasa Cirvele, Inese Lasenberga, Agnese Pallo, Mētra Celmiņa

Māsu tikšanās
LBDS reģionālās sanāksmes ietvaros
Rīgā, 21. februārī



Ratiņkrēsls no malas skatoties ir briesmīgs, bet man arī ir daudz iespēju! Lai tas ir iedrošinājums ikvienam, kam ir nepieciešamība to izmantot!

Mans vēlējums: „*Tev pietiek ar Manu žēlastību, jo Mans spēks nespēkā varens parādās. Tad nu daudz labāk lielšos ar savu nespēku, lai Kristus spēks nāktu pār mani*” (2. Kor.12:9).

Ko var darīt draudze?

Elita Lapiņa no Ventspils draudzes strādā ar bērniem, kuriem ir invaliditāte. Ne tikai Ventspilī, bet jau no 2008. gada organizē Pelčos nometnes bērniem ar invaliditāti. Sākotnēji bija doma par vienu reizi, bet nu šī nometne ir kļuvusi par tradīciju. Nometnes rezultātā ļoti lielas izmaiņas piedzīvojuši gan bērni, gan viņu tuvinieki.

Svarīgi būtu, ka draudzes cilvēki ieraudzītu, kuriem vajag palīdzēt, un iestātos par viņiem.

Jānis Čēģeris no Ogres draudzes: „Pirms 15 gadiem cēlām savu dievnamu ar nobrauktuvi personām ratiņkrēslos. Draudzē ir 3 cilvēki ratiņkrēslā. Mums jābūt ieinteresētiem šajos cilvēkos un jāatbalsta. Varam finansiāli atbalstīt, ja fiziski kalpot nevaram. Mēs neesam eksperti šiem cilvēkiem, bet mēs varam ļaut viņiem saskatīt Dieva palīdzību – ar sava laika veltīšanu, uzklaušīšanu un ieinteresētības parādīšanu.”

Kaspars Apinis, ”Jaunatne ar Misiju – Rīga” direktors, kalpošanas nozares „Wings for Wheels” vadītājs:

„Iedrošinām cilvēkus būt aktīviem. Ik gadu rikojam nometnes „Izaicinājums” ar mērķi - cilvēkiem ar kustību traucējumiem parādīt Dieva mīlestību. Vēl esam uzsākuši nometni „Rīta rasa”, kur cilvēki var vairāk un dziļāk iepazīt Dievu.

Mājas grupās iepazīstinām ar Dievu un palīdzam saprast, kāds ir ceļš ar Dievu.

Redzējums: Aizlūgšanas, praktiska palīdzība un ziedojumi. Informētība draudzēs par cilvēkiem ar kustības traucējumiem, un viņu dzīvēm.

Izglītošanās vajadzīga abām pusēm. Draudzēs – lai cilvēki kļūtu drosmīgāki, nebaidītos, utt.

Jēzus nomira par visiem! Un pestīšana vajadzīga visiem!

Ceram, ka nākotnē būs sadarbība arī ar personām ar garīgās attīstības traucējumiem.

Jāatceras, ka mēs esam kā sāls pasaulē. Mums visu laiku jābūt modriem un redzīgiem. Mēs nezinām, kurā brīdī cilvēks var aiziet, nedzirdējis vēsti, ka Jēzus atdeva dārgāko pie krusta, lai mūs izglābtu.

Paneldiskusijā piedalījās mācītājs Oļegs Jermolājevs, Elita Lapiņa, Santa Survila, Kaspars Apinis, vadīja Sanita Briģe.

1. Kā izturēties, ja persona ar invaliditāti negrib pieņemt palīdzību?

O. Jermolājevs: Atrasties tik tālu vai tuvu, ka cilvēks jūtas drošs. Bet jāpaliek atvērtam, ka esat vienmēr gatavs palīdzēt.

2. Kādai jābūt attieksmei pret personu ar invaliditāti?

Elita: „Parādīt mīlestību. 99% cilvēku grib, lai viņus mīl. Jābūt uzmanīgiem un ar atvērtu sirdi.

Santa: Tieši tāpat, kā pret jebkuru citu cilvēku.

3. Kādus jūs redzat mīnus un trūkumus sabiedrības attieksmē pret personām ar invaliditāti?

Elita: „Nav laika” ir gadsimta trūkums. Ņem laiku!

4. Kā jūs atrodat cilvēkus, ar ko strādāt?

Kaspars: Caur Ailitu. Sākumā bijām 7, vēlāk arvien vairāk. Nu jau kādiem jāatsaka.

5. Kas jūsu komandu ierosināja darīt šādu darbu?

Kaspars: „Sākumā domāju, ka personas ar invaliditāti ir divaini cilvēki. Man pat bija fobija. 160 tūkstoši Latvijā un 650 miljoni pasaulē!

→
Eliza un Agnese dzied
„Cik liels
ir mūsu Dievs!”
Dzied vājredzīga,
pie klavierēm
pavisam neredzīga

Dievs mani pamudināja kaut ko darīt. Es ieraudzīju, ka šie cilvēki ir tādi paši, kā mēs.

6. Kā fizioterapeits var palīdzēt?

Kaspars: Fizioterapija palīdz ļoti daudz. Jāsāk jo ātrāk, jo labāk. Ja uzreiz pilda aktīvos vingrinājumus, var uzlabot situāciju vai vismaz uzturēt fizisko formu.

7. Kur jūs dabūjat naudu nometnēm?

Kaspars: Pricējās par šo jautājumu. Ziedojumus saņemam no draudzēm, firmām un cilvēkiem. Mēs parasti laicīgi esam rezervējuši nometnes vietas, bet naudu vēl gaidām, lai pēdējā brīdī samaksātu. Tā ir nervus kutinoša situācija, bet vienmēr Dievs ir bijis uzticams.

Mācītājs Oļegs Jermolājevs semināru nobeidza ar vārdiem: „**Dievam arī uz personu ar invaliditāti kā uz ikkatru cilvēku, ir Mūžības redzējums.**”

Skatiet krāsainos foto 19. lpp.

mm



DZĪVOT NEPRECĒTAI...



Kristīna Bardilla ir simpātiska, sarunai atsaucīga, neprecējusies sieviete.

Rīgas Āgenskalna draudzes locekle, kristīga psiholoģe no Šveices, kopš 2002. gada dzīvo un strādā Latvijā, runā latviski. Akadēmisko izglītību ieguvusi ASV (maģistratūra) un Šveicē (Lic. Phil.).

Kristīnas moto: *Mūsu palīdzība stāv Tā Kunga Vārdā, kas radījis debesis un zemi (Ps.124:8)*

Pastāsti, kādi ir nozīmīgākie bērnības iespaidi?

Mūsu ģimene ar māsu un diviem brāļiem dzīvoja Šveices kalnos. Bija ļoti garas ziemas, mēs slēpojām katru dienu, spēlējāmies sniegā līdz tumsai. Vasaras pavadīju Šveices kalnu ciematā pie vecvecākiem, īpaši

tuvas attiecības man bija ar abiem vectēviem. Manas mātes tēvs bija kalnracis Šveices Alpos. Viņš bija kautrīgs un brūni iededzis, ar labu humora izjūtu. Mans tēva tēvs bija skolotājs, diriģents un dzejnieks. Nosvērts vīrs, kurš savu iekšējo pieredzi pārstrādāja rakstot. Dzīves beigās viņš nonāca pie dzīvas ticības Jēzum Kristum. No vectēviem es mācījos veidot harmoniskas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem.

Kristīna, tu esi dzimusi Šveicē, kā gadījās, ka jau gandrīz 15 gadus dzīvo Latvijā?

Gandrīz 13 gadus. 80. gadu sākumā mūsu mazajā grupā bija laulāts pāris, vīrs - Hansjorgs Baldingers katru gadu dažas reizes ceļoja uz Baltijas valstīm un aizsāka Latvijas Kristīgo studentu brālību. Mani ļoti ieinteresēja viņa pieredze, sirdi radās lūgšana par cilvēkiem Latvijā, par viņu iespēju atgriezties pie Dieva. Lūdzot veidojās dziļas attiecības ar cilvēkiem, draudzēm un kristīgām organizācijām Latvijā. Daudz vēlāk, 2002. gadā es diezgan ātri sapratu, ka man jāpārceļas uz Latviju.

Kāda ir tava nodarbošanās Latvijā?

Pirmais ielūgums strādāt bija no Latvijas Kristīgās Akadēmijas. Jau 6 gadus es strādāju un mācu tur

vispārīgo psiholoģiju un attīstības psiholoģiju. Pēc 3 gadiem, kad no darba aizgāja kolēģis, kas mani aicināja, sāku domāt par atbalstu, konsultāciju dvēseļu aprūpē. Atvēru Kristīgas padomdošanas biroju un sāku mācīties latviešu valodu. Šobrīd strādāju Latvijas Bībeles Centrā un tur mācu dvēseles kopšanu. Reizi gadā organizēju Saldū dvēseles dziedināšanas semināru kopā ar Šveices komandu, un tagad arī ar latviešu komandu.

Kāds ir tavs ceļš pie Kristus?

Māsa uzaicināja mani uz kristīgu nometni, kurā es piedzīvoju atgriešanos pie Jēzus 22 gadu vecumā. Tas ļoti izmainīja manu dzīvi, jo sāku meklēt tuvas attiecības ar Jēzu. Iepriekš manai dzīvei neredzēju jēgu. Bērībā jutos atraidīta, nemīlēta un biju ieslīgusi depresijā. Es iepazīnos ar Jēzu arvien dziļāk, un zinu, ka Viņš mani ļoti labi pazīst. Viņš ir ar mani kopā arī grūtībās. Neesmu gribējusi būt viena, meklēju cilvēkus, ar kuriem kopā izdzīvot kristietību. Šveicē ir populāras dažādas kristīgas kopienas: precētiem pāriem, neprecētām sievietēm u.c. Arī šobrīd, esot Latvijā, esmu saistīta ar kopienu Šveicē, kurā cilvēki kalpo dažādās zemēs, bet divas reizes gadā satiekamies un pastāvīgi uzturam kontaktus, viens otru atbalstām.

Kādas ir priekšrocības, pēc tavām domām, esot vienai?

Brīvība un neatkarība. Es tagad dzīvoju divās valstīs un ikdienā runāju trijās valodās, daudz ceļoju. Daudz laika varu veltīt cilvēkiem, kuriem ir problēmas, uzklausot, lūdzot, sniedzot padomu tiem, kuri nāk uz manu biroju pēc palīdzības. Man ir prieks, ka Dievs darbojas, bieži redzu, kā cilvēki pamazām pārveidojas.

Kas sagādā vislielākās grūtības?

Iepazīstot cilvēku attiecības Latvijā, vērojams, ka neprecētas sievietes tiek vērtētas zemāk kā precētās. Sabiedrība labāk pieņem šķirtu sievieti ar bērnu nekā neprecētu. Baznīca daudz palīdz laulātiem pāriem to savstarpējās attiecībās un bērnu audzināšanā. Taču protestantiskajās draudzēs reti kur ir iespēja saņemt palīdzību neprecētiem. Katra sieviete ir īpaša kā Dieva radība. Esmu mācījusies,

lai varētu sevi pieņemt un nebūtu zema pašapziņa, svarīgi ir apzināties un atrast savu identitāti Kristū.

Svarīgi izdzīvot katru dzīves brīdi, kuru mums dod Dievs, arī to laiku, kad esam vienas.

Vientulība – kā tu tiec ar to galā?

Šobrīd man jābūt vienai, bet ne vientuļai. Ne vienmēr tas tik labi sanāk. Es vēlētos būt laba draudzene citiem un arī sev. Aktīvi plānoju savu laiku un brīvdienas. Zinu brīžus, kad varu justies vientuļa, un gatavojos, lai varētu tos aktīvi pārvarēt. Dievs man ir ļoti tuvu atkal un atkal, kad es Viņam uzticu savas sāpes par to,

ka esmu viena. Viņa mierinājums man ir vajadzīgs, ne vienmēr tas nāk uzreiz, un esmu iemācījusies to gaidīt. Pagājušajā nedēļā es atkal biju tikko atgriezusies no Šveices Rīgā un jutos vientuļa. Miegā es dzirdēju teikumu latviešu valodā, kas skanēja apmēram tā: „Patstāvīgus cilvēkus Dievs vada patstāvīgi”. Tas mani ļoti iedrošināja! Tā bija norāde, ka Dievs man dod spēku dzīvot vienai. Latviešu valoda man ir ļoti mīļa. Es to sapratu tā, ka Dievs var man piekļūt nepastarpināti, ka nekas nestāv starp mums.

2003. gada februārī kopā ar kādu misionāru no Šveices apmeklēju studentu nometni Samārā. Viņš no turienes devās tieši atpakaļ uz Šveici, tā kā man nācās uz Rīgu lidot vienai. Maskavā no Šeremetjevas lidostas man vajadzēja nokļūt uz Domoģedovas lidostu, lai turpinātu lidojumu. Bagāžas izsniegšanas vietā kādam kungam, kurš arī bija ieradies ar to pašu lidmašīnu, jautāju, kā es varētu nokļūt uz Domoģedovas lidostu. Viņš man laipni vācu valodā – manā dzimtajā valodā! - atbildēja, ka viņu gaida šoferis un viņš mani pa ceļam uz mājām var aizvest uz Domoģedovu! Tā es ar bagāžu un vīrieti, kuru pazīnu tikai dažas minūtes, iznācu pa durvīm vietā, kur gaidīja taksometri. Protams, es tajā brīdī neizskatījos pēc apjukušas ceļotājas, bet gan ceļoju kopā ar vīrieti! Tā es atradu ceļu ne tikai atpakaļ uz Rīgu, bet - ar Dieva uzticamo palīdzību - tiku cauri arī situācijai, kas man bija liels izaicinājums tieši kā neprecētai sievietei.

Tavs novēlējums, un ko tu vēl gribētu pateikt?

Negudrot, kā būtu labāk, bet pieņemt Dieva piedāvājumu šobrīd būt neprecētai. Arī tā ir daudz iespēju dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, kalpot un iepazīt Viņu. Kopš brīža, kad nodevu savu dzīvi Jēzum, ir pagājuši 40 gadi. Vēl joprojām neesmu precējusies, un tomēr mana dzīve ir bijusi ļoti piepildīta. Es nekad neesmu pieņēmusi apzinātu lēmumu neprecēties. Reizēm ir labi paraudāt, taču vajag arī mīcēt pasmaidīt par dzīvi!

Manā kā neprecētas sievietes garīgajā ceļā ļoti ir palīdzējuši kādas vācu neprecēto organizācijas pamatprincipi. Šīs kopienas mājaslapa: www.emwag.de

Manuprāt, būtu ļoti svarīgi draudzēs izteikt iedrošinājumu, aizlūgt par sievietēm bezlaulībā: neprecētām, šķirtām, atraitnēm. Kā laulības dzīvei vajadzīga Dieva žēlastība, lai svētīgi dzīvotu, tāpat neprecētai sievietei vajadzīga Dieva žēlastība, lai šo laiku izdzīvotu.

17. - 18. aprīlī Rīgā, Mārupes ielā16

20. - 21. aprīlī Liepājā Pāvila draudzē notiks seminārs sievietēm, kuras šobrīd dzīvo vienas.

Kristīnas Bardillas mājas lapa:
www.christinabardill.lv

Ar Kristīnu sarunājās Līvija Godiņa MM

NOTIKUMI:

Svētki sievietēm

Jau vairākus gadus mūsu Misiones krievu draudzē (māc. P. Samoiličs) mēs rīkojam sieviešu vakarus par dažādām tēmām. Mums bija ziedu, zvaigžņu un rudens vakari. 2015. gada 15. janvārī notika Ziemsvētku pasākums sievietēm. Kāpēc ne māsām? Tāpēc, ka mēs aicinām māsas – kristietes - ar savām draudzenēm vai kolēģēm, kuras vēl nepazīst Dievu, lai šeit viņas dzirdētu brīnišķīgo vēsti par Jēzu.

Šis bija skaists vakars. Sveču gaismai mirdzot, mēs dziedājām dziesmas, piedalījāmies nopietnos un arī ne tik nopietnos konkursos. Atbildējām uz dažādiem viktorīnas jautājumiem par Ziemsvētku tēmu, draudzējāmies pie kafijas un tējas galdiem, mīlojāmies ar pašu gatavotiem gardumiem. Bet galvenais bija mūsu Elgas un Rajas brīnišķīgās liecības par Jēzus piedzimšanu viņu sirdīs.



Ļoti ātri pagāja vakars, negribējās šķirties. Uz atvadām bija iespēja katrai pašai darināt piespraudi - atstarotāju eņģeļa veidā.

Mūs ļoti priecēja kuplais vakara apmeklētāju skaits, piedalījās gandrīz 50 sievietes no dažādām draudzēm un arī tādas, kas pirmo reizi pārkāpa baznīcas sliekšni. Viņas šeit atklāja Ziemsvētku īsto nozīmi Bībeles skatījumā, ka ne eglīte, ne dāvanas, ne bagāti klātie galdi, bet gan Jēzus ienākšana pasaulē, lai glābtu cilvēkus.



Tamāra Aļeksejeva,
Misiones draudze,
Pestīšanas Templis

2 NO 720 satikšanās Laiks sievietēm

Jau gadu Talsu baptistu baznīcā notiek tikšanās „Laiks sievietēm”. Ja apmulsumu radīja virsraksta pirmā daļa, tad paskaidrošu, skaitļi 2 no 720 nozīmē, ka tiekamies vidēji tikai 2 stundas no 720 mēnesī un tomēr tas ir gana vērtīgi!!!

Kā radās šī iecere? Visu iepriekšējo gadu ik pa laikam pavīdēja doma, ka draudzē varētu būt īpašs laiks, ko pavadīt kopā jaunām sievietēm. Tomēr gala rezultātā tika izlemts, ka tikšanās būs atvērta ikviena vecuma sievietei gan no draudzes, gan ārpus tās. Zināms, ka jau daudzus gadus mūsu draudzē ir iespēja tikties sievietēm mēneša trešajā svētdienā pkst.14.00, bet vēlējāmies radīt alternatīvu, jo svētdienas pēcpusdienas nav visērtākais laiks sievietēm, kurām Dievs uzticējis ģimenes rūpes par maziem bērniem. Tāpēc arī radās ideja par tikšanās laiku piektdienas vakarā. Uz pirmo tikšanos pulcējās 14 sievietes, kurā notika iepazīšanās, vēlmju un vajadzību apzināšana, kādus šos vakarus katra sieviete vēlētos redzēt. Tā gada garumā tika pārrunātas dažādas sievietēm aktuālas tēmas Dieva Vārda gaismā, piemēram, „Kā iziet cauri pārbaudījumam laikiem?”, „Kā padarīt ikdienas dzīvi krāsaināku?”, “Dieva nodoms vīrieša dzīvei” un citas. Bija

vēlme arī tikties ar dažādiem pieredzes bagātiem cilvēkiem. Maijā tikāmies ar kristieti – sudraba rotkali – Artu Lindmani.

Ar pateicību Dievam, torti ar vienu svecīti un patiesu prieku 23. janvārī atzīmējām mūsu „Laiks sievietēm” viena gada jubileju! Šajā reizē sievietes iepazīna viena otru vēl tuvāk, stāstot savus bērnības atmiņu stāstus, tos vizualizējot ar fotogrāfiju palīdzību.

Ir patiesi prieks vērot, ka ar ilgām tiek gaidīta katra nākamā tikšanās. Sievietes tikšanās reizēs dalījās ar ļoti personīgiem notikumiem no savas dzīves, uzdeva atklātus jautājumus, sniedza atbalstu, iedrošināja viena otru, no sirds uzklusēja un aizlūdza viena par otru. Prieks, ka nereti viņas uzaicina savas paziņas, draudzenes nākt uz šiem vakariem, kas parāda tikšanās reižu patieso vērtību. Īpašs prieks par to, ka mūsu vidū ir sievietes ar dažādu pieredzi attiecībās ar Dievu, gan ar ilgu kristietības pieredzi, gan arī tādas, kas ceļu pie Dieva vēl meklē.

Ikviena sieviete, kas dzīvo Talsos un apkārtnē, ir mīļi gaidīta uz mūsu tikšanos Talsu baptistu baznīcā, Kr. Valdemāra ielā 34, otrajā stāvā. Ja vēlies iegūt sīkāku informāciju, raksti: **vecberza@gmail.com**

Kristīne Vecbērza

„Laiks sievietēm” koordinatore

*Skatiet krāsaino foto
uz aizmugurējā vāka*

Mm

MAINĪETIES!

Juris Rubenis
Latvijas Radio 1,
svētrīts 03.04.2011.

„Laiks ir piepildīts, un Dieva valstība ir tuvu atnākusi! Atgriezieties no grēkiem un ticiet uz evaņģēliju” (Marka 1:15).

Tie ir bieži un daudz dzirdēti vārdi. Tieši tādēļ arī sarežģīti vārdi, jo mēs visretāk gribam saklausīt bieži dzirdētu vārdu īsto būtību. Jēzus cilvēkus mudina atgriezties no grēkiem. Ir tik svarīgi, ka kāds palaiķam atgādina mūsu robežas, nespēku, grēku. Tomēr, ja būtu tikai tas vien, Jēzus neatšķirtos no Vecās Derības mācītājiem. Arī tur aicināja atgriezties pie Dieva. Arī Jēzus dzīves laikā daudzi apzinājās, ko grēksūdze īstenībā nozīmē. Jaunais, ko Jēzus šajos vārdos ieliek, nozīmē ko vairāk, tas nozīmē: MAINĪTIES. Mainīt visu dzīvi.

Grieķu vārds metanoija nenozīmē tikai notraukt putekļus no apģērba, iekšēji neko nemainot. Tas nozīmē ieraudzīt dzīvi pilnīgi no jauna, izkāpt no savas domāšanas stereotipiem, klišejām, šabloniem.

...Laiks ir piepildīts, un Dieva valstība ir tuvu atnākusi! Atgriezieties no grēkiem – metanoija!

Latviski grūti iztulkojams vārds. Absolūta sirds un prāta maiņa. Cilvēkiem, kas ir ārpus baznīcas, zosāda uzmetas no šī vārda. Tas nozīmē: izkāpt no mūsu cietuma, no tā, kas mūs gremdē un velk uz leju. Būtībā tā ir gavēņa laika galvenā tēma! Mainieties! Jēzus ar šiem vārdiem nāk pie visiem cilvēkiem. Visiem jāmainās! Visu mainīt pašos pamatos, uztveri par visu; atgriezties no sekluma un iet dziļumā. No ārpusēs un virspuses iet sevis dziļumā. Bez tā mūsu dzīve paliek nerealizēta dzīve – nekas no tā, ko tās Devējs gribēja. Ja nerealizējam savu dzīvi, tad viss, ko darām, pārvēršas kļūdā.

Bet vecais cilvēks par visu vairāk ienīst pārmaiņas! Mainieties! Mūsu galvās no tā visa izveidojusies sastingusi klišeja. Domājam, ka jāsargā, jāglabā reiz mantotais. Nē! Kristietības būtība ir: būt uzticīgam nemitīgām pārmaiņām! Augt! Nemitīgi. Ja es to negribu, tad es tikai vārdos uzticos Jēzum. Īstenībā tad es uzticos tikai sev, sava “ego” aklumam. Tad es sagaidu pārmaiņas agresijas un neizpratnes pilns. Jo tās atmaskos manu iekšējo netīrību. Daži uzskata, ka kristīgums nozīmē tikai atšķirības ārīnē, drēbēs. Jā, daļēji tā ir. Bet tie

ir tikai pirmās puses uzdevumi, starta nosacījumi. Ja ieķeramies tajos par daudz, tie sāk mūs kavēt. Trenažieris sagatavo dzīvei ārēji. Bet vēl ne iekšēji. Kad mana ticība mani vairs neapmierina, jāaug. Visas uztveres maiņa - tas tiešām ir grūti! Bet tie, kas nemainās, nevar pasaulei neko būtisku dot, jo paši nav piedzīvojuši. Mums pašiem ir jāmainās.

Spēja pieņemt kritiku ir sarežģīta māka, ko īsteno patiesi pazemīgs cilvēks. Bet bieži mēs katru, kas aicina uz pārmaiņām, pasludinām par mūsu un Dieva ienaidniekiem... Bet ja nu tur ir Jēzus? Un Viņš grib, lai mēs maināmies! Viņš grib, ka mēs mīlētu atstumtos, piedotu, žēlotu, atteiktos no varas izmantošanas un statusa. Vecais "ego" baidās no pārmaiņām. Tas prasmīgi novērš uzmanību no sevis un uzbrūk citiem. Bet Jēzus aicina - mirsti kā kviešu grauds, lai augšāmceltos! Īstenībā ir tā, ja tu atsakies no pārmaiņām, tad tu mirsti...

19. gadsimta domātājs Nūmens ir izteicis domu, ka pilnība ir spēja bieži mainīties. Kāpēc? Jo ceļš uz pilnību ved caur pieredzi, ka mani ideāli bankrotē, bet Dieva ideāli mani pa īstam maina!

**Ari kļūdas pieder
pie ceļa pieredzes.**

**Labāk ir kļūdīties, nekā sastingt,
stāvēt uz vietas un slēpties.**

Ja galvenais būtu paredzamība un perfekta kārtība, tad Jēzus būtu nācis uz zemes digitālajā laikmetā, lai visu var precīzi pierakstīt. Vai esat domājuši, kāpēc Jēzus pats neko no savas dzīves nedokumentēja? Viņš negribēja radīt perfektu arhīvu! Viņš ieaicina mūs tapšanas, augšanas procesā, pāri plūstošā dzīvē. Ne velti arī mūsu baznīcā kārtība ir sekojoša: Dievkalpojums ir grēksūdze, evaņģēlijs, Svētais vakarēdiens. Tas nozīmē - trīskārt mainies, izvērtējot sevi! Daži spriež, kā gavēni uzvesties, ko drikst, ko nedrikst. Skaidrs ir viens: ja tu gribi īstu gavēni, tad pieņem pārmaiņas! Atsakies no tā, kam esi ļoti pieķēries. Jā, tas sāpēs. Izturi un audz! Dieva valstību tu pa īstam sasniedz mainoties.

Dievs, paldies, ka Tu nāci Jēzus lielajā mudinājumā pārmainīties. Paldies, ka šajā esībā Tu ieliki pārmaiņu. Mūsu ieskati ir šauri, atver mūs. Jēzus vārdā, āmen.

Pierakstija **Guna Svoka**

mm



Rūpes par BEZPAJUMTNIEKIEM

Aivars Viksniņš, Ogres draudze

2010. gadā Dievs sāka runāt uz mani, jo kāds neredzams spēks vilka mani uz Ogres Trīsvienības baptistu draudzi.

Es dzīvoju Rembatē, kas atrodas starp Ķegumu un Lielvārdi. Svētdienās autobuss nekursēja, bija jāiet ar kājām 6 km līdz Lielvārdes stacijai, lai tiktu uz Ogrī.

Gada laikā, neskatoties uz laika apstākļiem, vai laukā bija putenis vai sals, lietus vai vējš, es zināju, ka man svētdien jābūt baznīcā. Tai laikā es vēl nesapratu Dieva Vārdu un atklāti runājot, nesapratu arī, kas ar mani notiek. Sapratu tikai to, ka Dievs spēj visu, un tas, kas cilvēkam nav iespējams - Dievam ir iespējams.

Tā gada laikā man sāka atkrist sliktie ieradumi. Sāku atbrīvoties no sava rakstura sliktajām iezīmēm - dusmām, lamu vārdiem, strīdiem.

Raksturs sāka izmainīties. Pats brīnījās par sevi un nesapratu, kas ar mani notiek, jo Jēzu Kristu personīgi iepazinis vēl nebiju.

2011. gada augustā pirmo reizi liecināju, bet ne tik daudz par Dieva darbu, kā par to, kas ar mani ir noticis, kopš apmeklēju draudzi.

Tad draudzes mācītājs man piedāvāja iestāties Bībeles skolā, lai es vairāk uzzinātu par Dievu.

2011. gada septembrī jau biju Baltijas kalpošanas skolas students. Dievs bija sakārtojis tā, ka šī skola darbojās Dobelniekos, kaut arī šīs skolas bāzes vieta ir Ozolniekos, Jelgavas rajonā. Veselu gadu es pilnībā atdevu Dievam. Skolas moto ir „Atdod gadu Dievam, un Viņš izmainīs visu tavu dzīvi”.

Ar pirmajām mācību dienām sāku piedzīvot un redzēt Jēzus un Dieva darbu savā dzīvē. Skolas laikā piedzīvoju arī Svētā Gara kristību, pēc kā mana dzīve radikāli izmainījās. Sāka izmainīties mana uzvedība, komunicēšana ar cilvēkiem, runas veids. Izmainījās pat balss tembrs un rokraksts. Reizēm bija tāda sajūta, ka Dievs lietoja manu muti un mēli, kā arī vadīja manu prātu. Dievs sāka arī runāt uz mani caur Rakstiem. Par savu mērķi es izvirzīju ne tikai zināt Veco derību un evaņģēliju, bet arī pēc tā dzīvot.

Pamazām jau dzīvoju pēc *Mateja 6:33 „Dzēnieties vispirms pēc Dieva valstības un pēc Viņa taisnības, tad jums visas šīs lietas taps piemestas”*.

Tāpat spēcīgi uz mani runāja *Psalms 37:4-5 „Meklē savu prieku savā Kungā, tad Viņš tev dos, pēc kā tava sirds ilgojas, pavēli Tam Kungam savu ceļu un ceri uz Viņu, gan jau Viņš tad darīs”*.

Manī radās stipra paļāvība uz savu Kungu un es sāku piedzīvot Viņa darbus vai katru dienu.

Beidzot Baltijas kalpošanas koledžu, Dievs mani aicināja evaņģēlista darbā, lai glābtu dvēseles Dieva valstībai. 2012. gadā sāku savu kalpošanu Ogres Trīsvienības baptistu draudzē kā evaņģēlists.

Radās iespēja kalpot Ogres īslaicīgās uzturēšanās nakts patversmē, lai rūpētos par šiem sabiedrības atstumtajiem cilvēkiem, jo Dievs mīl visus. Ko sabiedrība atstumj, Dievs ir gatavs pieņemt.

Dievs sāka kārtot arī manu personīgo dzīvi. 2012. gada 8. jūlijā salaulājos ar savu mīļoto sievieti Ingrīdu, kuru pazinu 33 gadus. Tagad trešo gadu mums ir svētīga ģimenes dzīve. Mana sieviņa arī kalpo Ogres novada bezpajumtniekiem. Dievs ir vērsis par labu visu mūsu pagātnes grēcīgo dzīvi, kam esam gājuši cauri, gan narkotikām, alkoholam, azartspēlēm, cietumiem un citām ciešanu vietām, un varam dalīties ar cilvēkiem patversmē, ka Dievs maina dzīvi.

Dievs arī atrisināja mūsu dzīvošanas jautājumu, mēs dzīvojam mājā, kurā kalpojam. Mums ļoti palīdz kalpošanā draudzes brāļi un māsas gan ar aizlūgšanām un praktiskām lietām. Kalpošanas laikā mums ar sieviņu izveidojās katram sava atbildība patversmes iemītnieku priekšā. Es rūpējos par šo cilvēku garīgo izaugsmi un dvēseļu aprūpi, katru otrdienu sākām Bībeles studijas. Grupiņas dalībnieki sāka regulāri iet uz draudzes svētdienas dievkalpojumiem. Viņu dzīves sāka izmainīties. Mazinājās alkohola lietošana, daudzi

atrada darbu un patstāvīgu dzīves vietu. Par visu to pateicība mūsu Dievam, kurš ir žēlastības Kungs. Bez Dieva žēlastības tas nebūtu iespējams, jo mēs esam instrumenti Dieva rokās. Mana sieviņa Ingrīda sāka ar praktiskajām lietām, organizēja vakariņas un rīta tēju, kā arī aukstā laikā līdz mīnuss 10 grādiem, kad patversmes iemītnieki varēja uzturēties visu dienu telpās, rūpējās par pusdienām. Sieviņas ziņā ir drēbju sagāde, gultas veļas mazgāšana un citas saimnieciskas lietas. Tā ar Dieva palīdzību varam kalpot patversmē, bet pāri visam ir Dieva žēlastība, kura ir labāka par dzīvību.



Aivars un Ingrīda Viksniņi
bepajumtnieku mītnē Ogrē

Tīrie logi

Reiz kādā mazpilsētā ievācās jauns pāris. Nākamajā rītā, kad viņi abi ēda brokastis, jaunā sieviete skatījās pa logu, kā viņas kaimiņiene izkāra tikko mazgātu veļu uz auklām.

„Tās drēbes nav pārāk tīras,” viņa teica. „Viņa nezina, kā pareizi mazgāt apģērbu! Iespējams, ka viņai vajag nopirkt labāku veļas pulveri.”

Viņas vīrs paskatījās pa logu, bet neko neteica.

Katru reizi, kad viņu kaimiņi izkāra veļu, jaunā sieviete teica vienus un tos pašus komentārus.

Apmēram pēc mēneša kādu rītu sieviete bija pārsteigta, redzot tīru veļu uz auklām un teica vīram: „Paskat, viņa beidzot iemācījusies kārtīgi mazgāt veļu! Es brīnos, kurš viņai to iemācīja.”

Vīrs teica: „Es šorīt piecēlos agrāk no rīta un notīrīju mūsu logus.”

Un tā tas ir ar mūsu dzīvi. **Tas, ko mēs redzam, kad skatāmies uz citiem cilvēkiem, atkarīgs no tā, cik tīri un skaidri ir mūsu logi, caur kuriem lūkojamies.**



Teraspēle Latvijā

Sadarbībā ar Čikāgas Teraspēles institūtu ir izveidota Teraspēles (bērna un ģimenes psihoterapijas metode) Latvijas mājas lapa.

Tajā var atrast kompetentus speciālistus, kuri strādā ar ģimenēm, kurās ir bērni ar dažādiem mentāliem traucējumiem. Šī ģimenes psihoterapijas metode ir noderīga audžuģimenēm un adoptētājģimenēm, ja rodas grūtības ar bērna audzināšanu, bērniem ar uzmanības deficīta sindromu, autiskā spektra saslīmšanām vai citām uzvedības problēmām.

Šo metodi praktizē 32 valstīs un kopš 2003. gada tā ir arī Latvijā.

Skatīt vairāk: www.wp.theraplay.org

Inese Drēska & Kristīne Maže

mm

Skatiet foto 39. lpp.!

1. Izvēlies divu saskanīgu krāsu atlasa lentas.
2. Sagriez tās 5x5 cm lielos kvadrātos.
3. Saloki abus kvadrātus uz pusēm un stūrīti apdedzini ar šķiltavu palīdzību (lai turētos kopā un lentītes neirtu).
4. Saliek abus kvadrātus vienu pie otra, kā attēlā (kā kuģīti).
5. Aploka vienu trijstūri ap otru. Tad aploka otru trijstūri.
6. Kad abus saloka kopā, sanāk viena zieda ziedlapiņa.
7. Ziedlapiņai nogriež vienu stūri un apdedzina, lai turas kopā.
8. Tad nogriež vienu maliņu un arī apdedzina.

Otras ziedlapiņas veidošana:

1. Atkal sagriez divus kvadrātus (5x5cm).
2. Saloka abus kvadrātus uz pusēm un apdarina kā iepriekš.
3. Saliek abus trijstūrus kopā.
4. Saloka abus kopā uz pusēm.
5. Ar pincetes palīdzību paņem abu lentišu stūrīti un ritina, kamēr sanāk rullītis.
6. Apdarina ziedlapiņas malas ar šķiltavu palīdzību.

Ziediņa veidošana:

1. Kad visas lapiņas izveidotas, uz galda sakombinē kopā, kā ziediņš labāk izskatīsies.
2. Izveido pamatiņu ziediņam:
 - a) izgriež no kartona aplīti;
 - b) izgriež tādu pašu aplīti no lentas, kurā veidots ziediņš;
 - c) abus aplīšus salīmē kopā ar karsto līmi;
 - d) apdarina aplīti ar šķiltavu palīdzību.
3. Ar karstās līmes palīdzību pielīmē ziedlapiņas pie pamata.
4. Kad ziediņš gatavs, var izveidot no metāla dekoratīvajām stieplēm viducīti ziediņam. Pievieno ar karstās līmes palīdzību.
5. Ziediņu ar momenta līmes palīdzību pievieno pie saskanīgas krāsas stīpiņas.
6. Var ziediņu izveidot kā piespraudi vai kā dekoratīvu elementu dažādām lietām, piem., fotorāmīšiem.

Lappusi veidojusi Māra Martinsone

mm

BALTIE RĪSI = CUKURS

Baiba Grinberga
Skrīveru draudze

Nesen atkal kādu paziņu pārsteidzu, paziņojot, ka baltie (pulētie) rīsi ir tas pats, kas cukurs. Esmu pārliciecināta, ka daudzi šo faktu zina, taču tikpat daudzi to nenojauš. Un – ne jau tikai baltie rīsi. Arī citi rafinētu graudu produkti – manna, baltie kviešu milti un to izstrādājumi, visas cietes – kartupeļu, rīsu, kukurūzas, kviešu u.c., patiesībā ir cukurs.

Bet stāsts par baltajiem rīsiem ir īpašs, jo pilnīgi nepamatoti tie tiek uzskatīti par vērtīgu un diētisku produktu. Turpretim kartupeļi tiek nostatīti kā aptaukošanos veicinošs, vienvārdsakot – neveselīgs produkts, tajos esot daudz cietes.

Atšķiru apjomīgās dažādu produktu uzturvērtību tabulas: 100 gramos kartupeļu ir 14,8 gramu ogļhidrātu (ciete ir tīri ogļhidrāti), bet 100 gramos rīsu – 77,7 gramu ogļhidrātu. Kas ir ciete? Tā ir daudzu glikozes (cukura) molekulu virknīte, taču, cietei nonākot zarnu traktā, vairs nav starpības – vai tā ir bijusi ciete vai vienkārši cukurs. Molekulu virknītes tiek ātri sašķeltas un sadalītas mazos fragmentiņos, lai viegli varētu uzsūkties zarnu bārkstiņās un iepļūst asinīs.

Kāda daktere (endokrinoloģe) teica, ka pati sev esot pārbaudījusi un salīdzinājusi glikozes līmeņa celšanos asinīs no apēsta cukura un tad no baltmaizes šķēles. Glikozes līmenis asinīs esot kāpis vienlīdz strauji.

Šķiedrvielas jeb balastvielas produktos ir tās, kas aizkavē glikozes straujo kāpumu. Jo produkts vairāk saturēs šķiedrvielu, jo veselīgāks un diētiskāks tad būs. Minētajos baltajos, pulētajos rīsos uz 100 gramiem ir tikai 1,4 gramu šķiedrvielu, savukārt kartupeļos – 2,1 grams (arī tas nav daudz, bet, ņemot vērā, ka ogļhidrātu daudzums ir krietni zemāks kā rīsos, šķiedrvielu pietiek).

Citādāk ir ar brūnajiem jeb pilngraudu rīsiem. Daudzi mani pacienti teikuši, ka brūnie rīsi ir neēdami, jo tos grūti izvārit mīkstus, un pat tad, kad beidzot rīsi ir puslīdz mīksti, to garša esot "ne pēc kā". Ļoti labus pilngraudu rīsus var iegādāties Rīgā bioloģiskajos veikalīņos – Biotēka, Zaļā Govs, arī internetveikalā www.ekoveikals.lv un lielveikalā Stockmann – tos var gan izvārit mīkstus, gan ēst ar baudu! Pilngraudu rīsiem nav noslīpēta cietā miziņa (tā satur daudz minerālvieļu, vitamīnu, šķiedrvielu), tāpēc ciete no šiem rīsiem zarnu traktā tiks sadalīta lēnāk un glikozes plūsma asinīs atgādinās skaistu, lēzenu likni.

Kāpēc vispār svarīgi šo zināt? Tiklīdz asinīs paaugstinās glikozes līmenis, tam pakāļ kāpj arī hormons insulīns (no aizkuņģa dziedzera izdalīts). Insulīna loma ir evakuēt glikozi no asinīm un ielaist šūnās, kuras bez glikozes nevar dzīvot (piem., smadzeņu šūnas, eritrocīti). Taču, kad

glikozes līmenis asinīs ir augsts - ēdot produktus ar apjomīgu cietes saturu un zemu šķiedrvielu daudzumu (protams, arī visus saldus našķus, kuros cukurs ir viegli pieejamā formā), insulīns ne tikai laiž šūnās cukuru (darbojas kā šūnas "atslēdziņa"), bet arī efektīvi to pārveido par taukiem, kā arī bloķē fermentu jeb enzīmu darbību, kam būtu jāšķeļ organismā jau esošie tauki. Tādējādi ir bezcerīgi atbrīvoties no tauku rezervēm. Vēl - regulāri ēdot šādus produktus, insulīns kļūst tik pieprasīts un organisma šūnām "no biežās ciemošanās" apnicis, ka tās kļūst rezistentas jeb nejutīgas pret insulīnu un vairs "durvis" cukuram neatver, tādējādi tas viss tiek pārvērsts taukos.

Tāpat kā ar baltajiem rīsiem un visām citām "baltajām" lietām, ir jābūt uzmanīgiem arī no augļu sulu lietošanas. Vienmēr labāk ēst veselus augļus, kuros ir šķiedrvielas, nevis izspiest sulu, atstājot šķiedrvielas ārā metamo biežumu traukā. Ļoti jāuzmanās ar arbūziem un melonēm, kuri praktiski ir saldi dzērieni. Fiziski aktīviem bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem cukurs tiek ātri un lietderīgi izmantots enerģijas iegūšanai, taču, ja darbs un ikdiena neprasa lielu fizisku slodzi, pārtikas produkti būtu jāizvēlas pārdomāti.

Lai esam veseli!

*Autore Baiba Grīnberga - sertificēta
uztura speciāliste MM*

Zaļie kokteiļi- možumam

Pavasārī arī mēs gaidām sevī mostamies svaigus augšanas spēkus tāpat kā jaunā zāle un pūpoli kārklos. Pamēģiniet šos zaļos kokteiļus un jūs atklāsiet sev neizsmeļamu enerģijas avotu visai dienai. Sastāvdaļas varat arī mainīt pēc savām vēlmēm. Vienkārši sablendējiet un dzeriet veseli!

1. kokteilis

4 ļoti gatavi kivi, 1 gatavs banāns, 2 tases auksta ūdens, 3 seleriju kāti

2. kokteilis

Liela nātru bunte, banāns, glāze ūdens

3. kokteilis

Salātlapas, 2 āboli, glāze ūdens, 2 seleriju kāti, nedaudz diļļu

Sportiskais biešu dzēriens

Sablendē 3 ēd.k. biešu sulas, 1 saldu ābolu, pusi banāna un aptuveni pusglāzi ūdens. Šāds kokteilis atjaunos organismā minerālvielas un vitamīnus, kas patērēti sporta nodarbībās.

Upeņu ananass

Sablendē 2 glāzes upeņu, pusi svaiga ananāsa, 2 banānus, 3 glāzes ūdens, medu pēc garšas.

Piecgraudu pārslu kokteilis

Sablendē aptuveni 5 ēd.k. piecgraudu pārslu, pievieno 250 ml tirkultūras, 125 ml apelsīnu sulas un 1 ēd.k. citrona sulas, klāt pieblendē vienu banānu, 1 tēj.k. vaniļas cukura un 2 ēd.k. medus.

Brokastu dzēriens ar auzu pārslām

Sablendē 250 ml Bio Lakto, pievieno 3 sagrieztas žāvētas plūmes, 3 dateles (bez kauliņiem), pusi kivi, 4 ēd.k. pilngraudu auzu pārslu un medu pēc vēlēšanās.

Kama ar jogurtu

Kama – malts graudaugu un zirņu sauss maisījums dzeltenbrūnā krāsā – tradicionāls igauņu ēdiens. Nopērkams mūsu veikalos, izplata Dobeles Dzironavnieks. Samaisiet kamas miltus ar jogurtu, un sātīgs paēdiens gatavs!

Karstais banānu kokteilis ar šokolādi

500 ml piena
1 vaniļas pāksts
1 banāns
1 tāfelīte rūgtās šokolādes (70%)
50 g kakao pulvera
1/4 tēj.k. malta kanēļa



Pienu uzkaršē katlā, pievieno vaniļas sēklas. Banānu sablendē, pievieno banānu biezeni, turpina karšēt. Šokolādi salauž gabaliņos, liek katlā, kur karšējas piens, pievieno kakao pulveri. Visu kārtīgi samaisa, kamēr šokolāde izkūst. Kad kokteilis kļuvis viendabīgs, to lej krūzītēs, pārkaisa ar maltu kanēli. *mm*



Kā pagatavot
rotājumus
no atlasa
lentām,
lasiet 35. lpp.





„LAIKS SĪVIETĒM” Tālsoš

Rakstu lasiet 29. lpp.