

## Mīlēt un pieņemt sevi

Saprotot Dieva mīlestību un pozitīvu paštēlu





---

---

# Mīlēt un pieņemt sevi

Saprotot Dieva mīlestību un pozitīvu paštēlu

David Batty

Studenta rokasgrāmata

5.labojums



# Mīlēt un pieņemt sevi

## Saprotot Dieva mīlestību un pozitīvu paštēlu

Studenta rokasgrāmata  
5.labojumam  
Autors David Batty

Rakstu vietas, kas tiek lietotas šajā kursā, ir no sekojošām Bībeles versijām.

Panti, kas atzīmēti ar NIV ir no Svētās Bībeles jaunās internacionālās versijas (the Holy Bible New International Version), autortiesības © 1973., 1978., 1984. Lietots ar Zondervan atļauju. Visas tiesības rezervētas. Preču zīmes “NIV” un “New International Version” ir Biblicas reģistrētas ASV Patentu un preču zīmju birojā. Jebkuras preču zīmes izmantošanai ir nepieciešama Biblica atļauja.

Panti, kas atzīmēti ar NLT ir no Svētās Bībeles, Jaunā dzīvā tulkojuma (the Holy Bible, New Living Translation), autortiesības 1996., 2004. Lietots ar Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois 60189 atļauju. Visas tiesības rezervētas.

Panti, kas atzīmēti ar NLB ir no Svētās Bībeles, Jaunās dzīves versijas (the Holy Bible, New Life Version). Autortiesības © 1969., 1976., 1978., 1983., 1986., Christian Literature International, PO Box 777, Canby, Oregon 97013. Lietots ar atļauju.

Autortiesības © 2022, Teen Challenge USA.

Šis kurss oriģināli tika publicēts angļu valodā ar nosaukumu, *Love and Accepting Myself, 5th edition* (Mīlēt un pieņemt sevi, 5.labojumam).

Šie materiāli var tikt pavairoti un izplatīti lietošanai organizācijā “Teen Challenge”, līdzīgās programmās, vietējās draudzēs, skolās un citās organizācijās un pie individuālām personām.

Šie materiāli var tikt arī lejuplādēti no interneta mājaslapas: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)  
Tiem, kuri vēlas publicēt un pārdot šos materiālus, jāiegūst rakstiska atļauja no Global Teen Challenge.

Šis kurss ir daļa no Grupu studijām jaunai dzīvei, kas izstrādātas lietošanai draudzēs, skolās, cietumu kalpošanās, “Teen Challenge” un līdzīgās kalpošanās, kas strādā ar jauniem kristiešiem. Šim kursam ir pieejami - Skolotāja rokasgrāmata, Studenta rokasgrāmata, Studiju ceļvedis, Pārbaudes darbs un Sertifikāts. Ja nepieciešams vairāk informācijas par šiem kursiem, sazinieties:

Global Teen Challenge  
PO Box 511  
Columbus, GA, 31902 USA  
Email: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)  
Web: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org) and [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

Teen Challenge Latvija  
J.Asara iela 8, Jelgava, LV-3001, Latvija  
Phone : +37129726559  
Web: [www.teenchallenge.lv](http://www.teenchallenge.lv)  
Facebook: Teen Challenge Latvija



Pēdējais revidēšanas datums 10-2022

# Saturs

<b>1.nodaļa</b>	<b>Mīlestība .....</b>	<b>4</b>
A.	Kas ir mīlestība? .....	4
B.	Kā es varu parādīt mīlestību? .....	5
C.	Kas mani kavē parādīt mīlestību?.....	6
D.	Cik svarīga ir mīlestība? .....	7
E.	Ko mums nevajag mīlēt? .....	8
<b>2.nodaļa</b>	<b>Pieņemt sevi.....</b>	<b>9</b>
A.	Ko nozīmē pieņemt sevi? .....	9
B.	Kādēļ man vajadzētu pieņemt sevi? .....	10
C.	Kā es varu pieņemt sevi? .....	10
D.	Kādēļ es nepieņemu sevi?.....	11
E.	Kādi ir ieguvumi sevis pieņemšanai? .....	12

# 1.nodaļa Mīlestība

## A. Kas ir mīlestība?

Mīlestība ir jēdziens, kas pastāv kopš Ādama un Ievas radīšanas. Katra jaunā jauniešu paaudze cīnās ar to, kas ir patiesa mīlestība. Lai gan mūsdienās lielākajā daļā skolu ir nepieciešama seksuālā izglītība, daudzi cilvēki pārprot mīlestību. Daudzās dziesmās un filmās ir runa par mīlestību, tomēr patiesa mīlestība daudziem joprojām ir ļoti mulsinoša. Citi pilnībā nezina Dieva skatījumu uz mīlestību.

### 1. Dažas mīlestības definīcijas

Kad Jēzus bija uz zemes, cilvēki Izraēlā ikdienas saziņai izmantoja grieķu valodu. Grieķu valodā ir trīs vārdi priekš mīlestības, lai aprakstītu dažādus mīlestības aspektus.

1. **Eros** – vārds, kas norāda uz juteklisku tieksmi un seksuālo tieksmi. Tas nav dziļāks par fiziskām tieksmēm.
2. **Phileo** – izmanto draudzībai vai mīlestībai pret draugiem vai radniekiem. Tu mīli cilvēku, jo viņš ir tavas mīlestības cienīgs. Phileo mīlestība nav dziļāka par cilvēka emocionālo daļu.
3. **Agape** – Dieva mīlestība; tīrākais, dziļākais mīlestības veids. Tas netiek izteikts tikai ar emocijām, bet tiek izteikts kā cilvēka gribas akts. Dievs dod šo mīlestību tiem, kas pieņem Viņu savā dzīvē.

Šāda veida mīlestība – agape mīlestība – tiek izrādīta citiem, nevis tāpēc, ka cilvēks ir tavas mīlestības cienīgs, bet tu izvēlies viņus mīlēt. Tas var nozīmēt cilvēka mīlēšanu, neskatoties uz to, ko viņš dara. Šī mīlestība ir aprakstīta 1.vēstulē korintiešiem 13.nodaļā.

### 2. Kā Dievs ir mums parādījis mīlestību?

Labākais agape mīlestības piemērs darbībā ir aplūkot to, kā Dievs mums parāda agape mīlestību. Apskatīsim tuvāk, kā Dievs mīl.

1. Dievs mūs mīl bez nosacījumiem! Viņa mīlestība ir aprakstīta 1.korintiešiem 13.
2. Viņš ir parādījis, ka Viņš mūs mīl.  
Jāņa 3:16  
1.Jāņa 3:16  
Romiešiem 5:8

3. Viņš mūs mīl tikpat ļoti kā sevi pašu.  
Jāņa 17:23
4. Mums nav jābaidās no Dieva. (Bet mums Viņš ir dziļi jāciena.)  
1.Jāņa 4:18
5. Tā kā Dievs mūs mīl, Viņš mūs disciplinē.  
Ebrejiem 12:6
6. Dieva mīlestība nekad nebeidzas.  
Romiešiem 8:35-39

## B. Kā es varu parādīt mīlestību?

### 1. Kurus Dievs vēlas, lai mēs mīlētu?

- a. Mums ir pavēlēts mīlēt Dievu.  
Marka 12: 30
  - 1) Svētais Gars mums dod nepieciešamo mīlestību.  
Romiešiem 5:5
  - 2) Mēs atbildam uz Dieva mīlestību.  
1.Jāņa 4:19
- b. Mums ir pavēlēts mīlēt savu tuvāko.  
Marka 12:31
  - 1) Tas piepilda Dieva likumus.  
Romiešiem 13:9
  - 2) Tas parāda mūsu attiecības ar Dievu.  
1.Jāņa 4:19
- c. Mums ir pavēlēts mīlēt savus ienaidniekus.  
Mateja 5:43-47
- d. Dievs sagaida, ka mēs mīlēsīm sevi.  
Marka 12: 31

### 2. Ir vajadzīga Dieva palīdzība, lai mīlētu citus

Mēs nevaram mīlēt kādus cilvēkus ar saviem spēkiem. Dažus cilvēkus ir viegli mīlēt. Ar citiem, dažkārt mūsu ģimenes locekļiem, ir grūti saprasties. Dabiskā rīcība ir pretēja tam, ko saka 1.korintiešiem 13:4-8.

### 3. Mēs varam mīlēt ar Dieva mīlestību

- a. Tā kā Dievs ir mīlestība (1.Jāņa 4:8), viss 1.korintišiem 13.nodaļā attiecas uz Dievu.
- b. Šāda veida mīlestība ved mūs pie Dieva.
- c. Svētais Gars dod mums šo mīlestību, kad mēs pieņemam Kristu.

**Romiešiem 5:5b (tulkojums no New Living Translation)**

**Jo mēs zinām, cik ļoti Dievs mūs mīl, jo Viņš ir devis mums Svēto Garu, lai tas piepildītu mūsu sirdis ar Viņa mīlestību.**

### 4. Mēs mīlam ticībā

- a. Viss kristieša dzīvē ir balstīts uz ticību.  
Ebrejiem 11:6
- b. Šis princips ir balstīts uz *pavēli* un *apsolījumu*.
  - 1) Dievs pavēl mums mīlēt.  
Jāņa 15:12
  - 2) Dievs apsola mums, ka dzirdēs un atbildēs, kad mēs lūgsim saskaņā ar Viņa gribu.  
1.Jāņa 5:14-15
- c. Tas ietver mīlestības un ticības savienību. Lai izdarītu izvēli mīlēt kādus cilvēkus, nepieciešama Svētā Gara palīdzība. Lūdz, lai Svētais Gars tev palīdz.
- d. Mīlēt ticībā ir augšanas process, kas nekad nebeidzas.
- e. Mīlēt ticībā motivē mūs liecināt citiem.

## C. Kas mani kavē parādīt mīlestību?

Nav viegli mīlēt dažus cilvēkus. Tā ir dzīve! Dažiem no mums ir grūti izrādīt mīlestību pret citiem cilvēkiem. Mēs esam uzauguši vietā, kur stingrība, nevis mīlestība, bija veids, kā tu nopelnīji draudzību. Dažiem no mums būs grūti atbrīvoties no vecajiem ieradumiem izmantot citus.

Velti laiku un padomā par to, kā tu izrādi mīlestību citiem. Cik labi viņi var redzēt, ka tu izrādi mīlestību? Atceries, ka 1.korintišiem 13 ir sniegts ļoti praktisks saraksts ar dažādiem veidiem, kā parādīt citiem, ka mēs viņus mīlam.



## D. Cik svarīga ir mīlestība?

### 1. Mīlestība ir viena no svarīgākajām lietām dzīvē

Pirmajā vēstulē korintiešiem 13:1-3 teikts, ka bez mīlestības „es neesmu nekas”. Dievs Sevi raksturo kā mīlestības Dievu. Ja mēs patiesi vēlamies dzīvē piedzīvot vislabāko, tad mums mīlestībai ir jāpiešķir liela prioritāte. Mums tā ir jānovērtē, jāglabā kā dārgums un jākopj tā savā dzīvē. Mums jātiecas ne tikai tāpēc, lai iegūtu mīlestību no citiem, bet pirmkārt, lai būtu mīlošs cilvēks pret citiem.

### 2. Trīs lieli likumi Bībelē runā par mīlestību

Marka 12:30-31 Jēzus paskaidroja, kādi ir divi lielākie likumi Bībelē. Tie abi ir saistīti ar mīlestību - vispirms mīlēt Dievu, tad mīlēt citus.

**Mark 12:30-31 (tulkojums no New International Version)**

<sup>30</sup>Mīli To Kungu, savu Dievu, no visas savas sirds un no visas savas dvēseles, un ar visu savu prātu un ar visu savu spēku.” <sup>31</sup>Otrs ir šāds: “Mīli savu tuvāko kā sevi pašu.” Nav lielāka baušļa par šiem.”

Citā gadījumā Jēzus izskaidroja Saviem mācekļiem par jauno mīlestības likumu, kuru Viņš mums iedeva.

**Jāņa 13:34-35 (tulkojums no New International Version)**

<sup>34</sup>“ Es jums dodu jaunu pavēli: mīliet viens otru. Kā es jūs esmu mīlējis, tā jums ir jāmīl vienam otru. <sup>35</sup>No tā visi pazīs, ka jūs esat mani mācekļi, ja mīlēsiet cits citu.”

Tātad, no Dieva viedokļa, no visiem likumiem, ko Viņš mums ir devis, mīlestība ir šo likumu augšgalā.

### 3. Paklausība ir vēl svarīgāka par mīlestību

Dieva ideālajā plānā katram no mums Viņš vēlas, lai mēs Viņam paklausītu un mīlētu Viņu un citus cilvēkus. Tu nevari patikt Dievam, pārkāpjot Dieva likumus, lai izrādītu mīlestību pret citiem cilvēkiem. Paklausība Dieva likumiem ir labākais veids, kā parādīt citiem, ka mēs viņus mīlam.

Daži cilvēki šeit apjūk par prioritātēm. 1.Samuēla 15.nodaļā stāsts par ķēniņu Saulu parāda, ka viņš nepaklausīja Dievam un deva, ar saviem iemesliem, Dievam īpašas dāvanas. Bet Dievs viņu norāja un paziņoja, ka Viņš vēlas vispirms paklausību mūsu prioritātēs.

**1.Samuēla 15:22 (tulkojums no New Living Translation)**

<sup>22</sup>Bet Samuēls atbildēja: “Kas Tam Kungam ir tīkamāks: jūsu dedzināmie upuri vai jūsu paklausība Viņa balsij? Paklausība ir daudz labāka par upuri. Klausīties Viņu ir daudz labāk nekā upurēt aunu taukus.”

Dievs nekad nenoliks tevi vietā, kur mīlestības izrādīšana liks tev pārkāpt Viņa likumus.

## E. Ko mums nevajag mīlēt?

### 1. Nemīli grēku

1.Jāņa 2:16-17 skaidri norāda, ka mums nevajag mīlēt grēku. Mums nevajadzētu mīlēt grēka baudas (priekus). Protams, kādu laiku tie ir jautri, bet grēka galarezultāts ir nāve un iznīcība. Sal.pam. 8:13.

### 2. Nemīli naudu

Pirmajā Timotejam 6:10 teikts: "Mīlestība pret naudu ir visa veida grēku sākums" (tulkojums no New Life Bible). Mateja 6:19-21 runā par to pašu jautājumu.

### 3. Nemīli sātānu

Bībeles sākumā Ieva runāja ar sātānu un drīz vien noticēja, ka viņa teiktais priekš viņas ir vislabākais. Viņa beidzot pārkāpa Dieva likumus, ņemot dalību lietā, kas izskatījās ļoti pievilcīga. Šodien mēs visi saskaramies ar kārdinājumiem iet pēc šīs pasaules lietām, kas ir pretrunā ar to, ko Dievs vēlas priekš mums.

## 2.nodaļa

# Pieņemt sevi

### A. Ko nozīmē pieņemt sevi?

Vai es tiešām sev patīku? Ja man būtu spēks izmainīt jebkuru sejas vai pārējā ķermeņa daļu, vai es izmantotu šo spēku? Sevis pieņemšana patiešām nozīmē mācīties sev patīkt - būt apmierinātam ar lietām, kuras nevaru mainīt.

#### Ko nozīmē pieņemt sevi?

1. Redzēt savu kā cilvēka vērtību.
2. Mīlēt sevi kā Dievs mīl.
3. Novērtēt sevi tā kā Dievs novērtē.
4. Būt ar reālistisku skatījumu uz sevi kā personu.

*Zemāk pievieno pats savas idejas*

- 5.
- 6.
- 7.

Ir četras galvenās jomas, kas attiecas uz sevis pieņemšanu.

1. Mans fiziskais izskats.
2. Manas spējas (lietas, ko es varu izdarīt – tādas kā dziedāšana, klavieru vai ģitāras spēlēšana, vai būt labam kādā noteiktā sporta veidā).
3. Mani vecāki. Vai es varu pateikt Dievam (un citiem): “Es esmu ļoti pateicīgs par vecākiem, kurus man Dievs ir devis.”
4. Mana vide (kur es uzaugu) – iekšpilsēta, priekšpilsēta, zemnieku saimniecība vai kas cits.

Sevis pieņemšana nozīmē, ka es varu pateikt Dievam: “Es ļoti novērtēju veidu, kādā Tu mani radīji. Tas iekļauj manu fizisko izskatu, manas spējas, manus vecākus un vietu, kur es uzaugu. Paldies Dievs.”

## B. Kādēļ man vajadzētu pieņemt sevi?

### 1. Dievs plānoja tieši kāds es izskatīšos

Kolosiešiem 1:16

### 2. Dievs mani radīja ļoti īpašam mērķim (darbam vai kalpošanai)

2.korintiešiem 12:9

Romiešiem 9:20-21

Efeziešiem 2:10

### 3. Dievs nav vēl beidzis mani veidot

Filipiešiem 1:6

Filipiešiem 2:13

Kolosiešiem 1:22

### 4. Mans ārējais izskats ir tikai “rāmis” ap manu iekšējo skaistumu (iekšējām rakstura īpašībām)

1.Pētera 3:3-4

Jesajas 53:2

2.korintiešiem 12:7-10

1.korintiešiem 13:4-8

### 5. Dievam vairāk rūp iekšējais skaistums, nevis ārējais izskats

1.Samuēla 16:7

1.Pētera 3:3-5

### 6. Dievs man palīdzēs, kad jutīšos nepilnvērtīgs

Salīdzinot sevi ar citiem, es jūtos nepilnvērtīgs (mazāk svarīgs, zemāks).

Galatiešiem 6:4

2.korintiešiem 10:12

## C. Kā es varu pieņemt sevi?

### 1. Kārtīgi paskatos uz sevi

Redzu kā Dievs mani ir radījis. Tas ietver visas četras iepriekš uzskaitītās jomas – manu fizisko izskatu, manas spējas, manus vecākus un manu vidi. Skatīt Jāņa 1:12.

## **2. Pasakos Dievam, ka Viņš mani ir radījis tādu, kāds(-a) es esmu**

Skatīt Kolosiešiem 3:15.

## **3. Strādāju, lai attīstītu pozitīvas iekšējās īpašības**

Šīs iekšējās rakstura īpašības padarīs mani par patiesi skaistu cilvēku.  
Skatīt 1.korintiešiem 13:4-8, Galatiešiem 5:22-23 un Kolosiešiem 3:12-15.

## **D. Kādēļ es nepieņemu sevi?**

Kādēļ man ir grūti sevi pieņemt?

Dažiem no mums mācīšanās pieņemt sevi būs pieaugoša pieredze. Vai ir dažas lietas no manas pagātnes pieredzes, kuru dēļ man var būt grūti patikt sev tādām, kāds esmu šodien?

Šeit ir dažas lietas, kuru dēļ man ir grūti pieņemt sevi.

### **1. Kad esmu nikns (sarūgtināts) par savu pagātņi**

Dažreiz cilvēki ir dusmīgi uz Dievu par to, ka Viņš viņus ir ievietojis tajā ģimenē, kas viņiem ir. Citi ir dusmīgi uz Dievu sava izskata dēļ.

### **2. Kad es kritizēju sevi**

Sevis „nolaišana” daudziem cilvēkiem ir ļoti dabiska. Šīs mazvērtības sajūtas var izraisīt depresiju.

### **3. Nesaprotu, kāpēc Dievs mani radīja tādu, kādu Viņš mani radīja**

Daudzi cilvēki nesaprot Dieva plānu viņu dzīvei.

### **4. Salīdzinu sevi ar citiem**

Bībele liek mums nesalīdzināt sevi ar citiem. Atceries, ka Dievs tevi radīja īpašu.

## **E. Kādi ir ieguvumi sevis pieņemšanai?**

Cilvēku, kurš mācās pieņemt sevi, gaida daži izcili ieguvumi. Dievs ir apsolījis palīdzēt tev pieņemt sevi, un Viņš tevi atalgo, kad tu pieaugsi šajā savas dzīves jomā.

1. Jauna brīvība mīlēt - mīlēt Dievu, citus un pat sevi.
2. Būs vieglāk pieņemt citus tādus, kādi viņi ir.
3. Iekšējs miers, prieks un laime.
4. Jauna atvērtība. Es varu būt es pats. Man nav jāuzliek maska.