

*Mīlie draugi,*

*atrodoties pandēmijas vidū, kad nevaram satikties un svinēt Lieldienas mūsu dievnamos, nākam pie jums ar šo sveicienu. Mācītāji Kārlis un Normunds ir uzrakstījuši savas pārdomas ar kurām vēlas dalīties, mūsu arhibīskape Lauma lūgšanu, un Inta ir atsūtījusi recepti kuru izmēģināt svētku galdam. Sekojiet arī mediķu ieteikumiem kā sevi pasargāt!*

*Kristus ir augšāmcēlies!*

*Novēlot, lai Viņa miers un tuvums atnāk katrā mājā,*



**Zilgme Eglīte,**

Latvijas ev. lut. baznīcas Zviedrijā prāveste un Eskilstūnas draudzes mācītāja

## **Liieldienas nav vienkārši svētki**

Liieldienas nav vienkārši svētki. Laikam jau tas vārds, kas vislabāk izsaka Liieldienu būtību ir- mistērija, noslēpums. Lielākā mistērija - noslēpums ir tas, ka Dievs parāda, ka tomēr kādreiz dažas lietas var notikt pavisam savādāk, nekā mēs domājam līdz šim. Tas ir Liieldienu noslēpums, par kuru Jaunās Derības stāstā sievietes ir tik pārsteigtas, tādēļ tās bēg prom no Jēzus tukšā kapa (Marka evaņģēlijs 16, 8). Liieldienas - Augšāmcelšanās svētki katru gadu nāk ar vienu un to pašu, cilvēciski skatoties - absurdo pasludinājumu - vēsti, kas ir alternatīva realitātei, kuru mēs it kā labi zinām un nevaram no tās izbēgt - nāvei. Te mēs varētu lietot arī vārdus - sastingums, bezcerība, nespēja tikt uz priekšu.



Visā, ko Liieldienu rīta stāsts apzīmē ar vārdiem „Kristus ir uzvarējis nāvi”, mums tiek atgādināts, ka Dievs vēlas arī mūs vest pretī tam, lai mēs spētu izrauties no apātijas un nolemtības sajūtas un, lai paši meklētu un veidotu ceļu pretī Dzīvībai jau šeit - šajā

dzīvē, kurā, neapšaubāmi - mūs skar krīzes, pārbaudījumi un sāpes. Patiesībā, Lieldienas aicina uz to visu paskatīties savādāk – cerīgāk un gaišāk. Lieldienas, Kristus augšāmcelšanās svētki ir kļuvuši par universālu simbolu atjaunotai dzīvei. Šie svētki aicina uz mūsu apziņas paplašināšanu, atjaunošanu, iekšēju robežu pārkāpšanu no pesimisma, nolemtības sajūtas preti jaunas enerģijas piepildītam sākumam mūsu dzīvē. Lieldienas nav tikai sens notikums vēsturē. Redzot mūsu laika pasaules krīzes situācijas nopietnību, nereti liekas, ka, lai kaut ko patiešām vērstu uz labu, ne tikai ar pagaidu kosmētiskiem uzlabojumiem, arī mums, arī šajā laikā ir nepieciešama patiesa jauna Lieldienu – augšāmcelšanās pieredze. Filozofe un teoloģe Patricia Mische grāmatā „*Towards a Global Spirituality*” raksta pravietiskus, Lieldienām atbilstošus vārdus: „*Mēs ieejam jaunā, bīstamā cilvēces vēstures un pasaules evolūcijas posmā... No mums tiek pieprasīts jauns briedums. Mums jābūt gudrākiem, nekā jebkad iepriekš, jo pasaule ir daudz sarežģītāka nekā mūsu senās ilūzijas, struktūras un analīzes mums ir teikušas līdz šim... Mūsu apziņai un mūsu garīgumam jāsaņū svētuma klātesamība visā dzīvajā, ja vien mēs negribam paši sevi iznīcināt savas arogances dēļ.*” Tie ir kā izaicinājuma vārdi, kas aicina iedzīvināt Lieldienas pavisam skaidri mūsu dzīvē. Šodien Lieldienas no mums pieprasa kaut ko mainīt savā dzīves sajūtā, kaut ko no Kristus augšāmcelšanās ienestā pavērsiena pasaules attīstības gaitā ielaist arī savā dzīvē, lai šie svētki arī būtu jēgpilni.

Gētes „Faustā” ir brīnišķīgas rindas: „*Viņi svin Kristus augšāmcelšanos, jo viņi paši tagad ir augšāmcēlušies*”. Te ir arī mūsu izaicinājums – vai spēsīm sameklēt augšāmcelšanās spēku savā dzīvē, kas patiesībā ir mīlestības spēks, lai patiešām vēl pieredzētu kaut ko atbrīvojošu paceļošu, gaišu? Vai arī vēl dziļāk grimsim nolemtībā par to, cik liela ir krīze mums apkārt un cik maz mēs varam tur darīt? Jaunā Derība mums stāsta par Kristus piemēru, kurš dzīvo mīlestības un augšāmcelšanās spēkā un tā spēj uzvarēt bezcerību, grēku un nāvi. Un pavisam noteikti, mēs varam redzēt, ka tas ir iespējams arī mums – iet šo augšāmcelšanās spēka un gaismas ceļu, nest sevī augšāmcelšanos, lai varētu patiešām svinēt savu dzīvi kā Kristus augšāmcelšanos šodien.



**Kārlis Žols,**  
Stokholmas un Uppsalas draudžu mācītājs

## Ārsta padomi COVID-19 laikā

Ārsta **Pētera Apiņa** ieteikumi, saīsināts no *Latvijas Avīzes* 2020. gada 11. marta nummura:

**Kustēties un sportot katru dienu.** Nevienš valdības karantīnas pasākums nav tik efektīvs kā ātra kustība svaigā gaisā.

**Vingrot un vingrināt krušukurvi.** Koronavīruss mēdz iemārot tieši elpceļu epitēlijšūnās vai alveolārajās šūnās. Gluži tāpat kā ventilēt plaušas, ventilēt dzīvojamās un darba telpas.

**Aiziet pie sava ģimenes ārsta pirms sastapšanās ar vīrusu.** Ja jums ir 2. tipa cukura diabēts – lietot ārsta nozīmētos medikamentus. Lietot ārsta nozīmētos medikamentus pret augstu asinsspiedienu un pret paaugstinātu asinsspiedienu.

**Nelasīt reklāmas, kas iesaka lietot pretvīrusu vitamīnus** un citus uzturbagātinātājus pret vīrusu.

**Atcerēties, ka koronavīrusu var pārnēsāt ne tikai ar gaisa pilieniem,** atrodoties viens otram tuvāk par 1.8 metriem, bet arī bučojoties un seksa laikā.

**Neklausīt ieteikumiem lietot alkoholu kā zāles pret vīrusu.** Alkohols netieši atver vīrusam elpceļu vārtus, jo nomāc organisma aizsardzību.

**Nomest smēķēšanu tūlīt.** Ķīniešu pētījumi liecina, ka atšķirība starp vīriešu un sieviešu mirstību korelē ar izsmēķēto cigarešu daudzumu.

**Uzturā lietot iespējami daudz fitoncīdus saturošus augu produktus** – ķiplokus, lokus, salātus, spinātus utt.

**Mazgāt rokas pirms ēšanas,** bet īpaši pēc lielveikala, sabiedriskā transporta un tualetes apmeklējuma.



## Krustā sistais ceļas augšā

*Bet kāds no farizejiem Viņu lūdza, lai Viņš pie tā ēstu, un Viņš, iegājis farizeja namā, apsēdās. Un redzi, tanī pilsētā kāda sieva, kas bija grēciniece, dzirdējusi, ka Viņš sēžot farizeja namā pie galda, atnesa alabastra trauciņu ar svaidāmo eļļu un stāvēja aiz Viņa pie Viņa kājām, raudāja un iesāka slacināt Viņa kājas ar savām asarām un nožāvēja ar saviem matiem, un skūpstīja Viņa kājas un tās svaidīja ar eļļu.*

*Bet farizejs, kas Viņu bija aicinājis, to redzēdams, runāja pats pie sevis: "Ja šis būtu pravietis, tad Viņš zinātu, kas šī sieva tāda ir, kas Viņu aizskar; jo tā ir grēciniece." Un Jēzus, to uzrunādams, sacīja: "Sīmani, Man tev kas jāsaka." Viņš atbildēja: "Mācītāj, saki." Jēzus sacīja: "Kādam naudas aizdevējam bija divi parādnieki, viens tam bija parādā pieci simti denāriju un otrs piecdesmit. Kad nu tie nespēja atdot, viņš abiem atlaida parādu. Kurš no abiem to vairāk mīlēs?" Bet Sīmanis atbildēdams sacīja: "Man šķiet, tas, kam viņš vairāk atlaidis. Bet Viņš tam sacīja: "Tu pareizi esi spriedis." Un, pagriezies pie sievas, Viņš sacīja Sīmanim: "Vai tu redzi šo sievu? Es nācu tavā namā, tu Man ūdeni neesi devis Manām kājām, bet šī savām asarām Manas kājas slacījusi un ar saviem matiem nožāvējusi. Tu Mani neesi skūpstījis, bet šī, kamēr Es še esmu, nav mitējusies skūpstīt Manas kājas. Ar eļļu tu neesi svaidījis manu galvu, bet šī ar svaidāmo eļļu ir svaidījusi Manas kājas. Tādēļ Es tev saku: viņas grēki, kuru bija daudz, ir piedoti, jo tā daudz milējusi; bet, kam maz piedod, tas mīl maz."*

*Un Viņš tai sacīja: "Tev tavi grēki piedoti."*

*Un tie, kas līdz pie galda sēdēja, sāka pie sevis runāt: "Kas Tas tāds, kas pat grēkus piedod?" Bet Viņš sacīja uz sievu: "Tava ticība tev palīdzējusi, ej ar mieru." (Lk. 7, 36-50)*

Pasaulē mēs esam sastapuši un vēl sastapsim daudz ļauzu, kas mūs lūdz savā namā. Farizejs Sīmanis lūdz Jēzu ienākt viņa namā. Lūkas evaņģēlija atstāstītajā notikumā nāk sieviete. Ne lūgta, ne gaidīta. Nāk steidzīgi un pārsteidz visus viņu ierastībā ar cilvēku pieņemto robežu pārkāpšanu. Ar lielu uzdrīkstēšanos. Ar pilnīgu atklātību.



Uzdriktēšanos un robežu pārkāpšanu šie cilvēki farizeja namā varbūt varētu pieņemt. Bet pilnīga atklātība un pilnīga savas dvēseles atklāšana šokē. Jo arī tad, kad mēs kādu mudinām uz atklātību, esam pārsteigti, ja šī cilvēka atklātība ir īsta. Jo cilvēks,

kas atklājas mums godīgi un pilnīgi, vienmēr kaut ko pasaka arī par mums, mūs pat nepieminēdams. Sieviete farizejiem atklāj viņu četrstūrainību.

No lasītā mēs noprotam, ka sievietei nav bijusi laba slava. Droši vien viņa visu mūžu ir bijusi atkarīga no pirmā pretimnācēja laipnības. Varbūt tieši šī uzticēšanās katrai labvēlībai viņu izpostīja? Pasaulē ir daudz izpostītu cilvēku, un tas nevienam vairs nepārsteidz. Taču sieviete iet tālāk un neapstājas. Viņa negaida savas bēres, bet traģiskā dzīvotgribā meklē. Viņai vajag atrast reiz nojausto Glābēju, jo mūsos katrā līdz ar dzimšanu iemājo atskārsme par mūžīgo un aizejošo. Un, līdz galam ejot, viņa sastop Jēzu Kristu, kura priekšā noliek visu savu pagājību, un Viņa spēkā, tādā pašā intensitātē līdz galam iet savu jauno ceļu. Viņas alabastra trauks, saļīmšana pie Kristus kājām un asaras mūs pārlicina.

Šī evaņģēlija vieta mums atgādina tieši to situāciju, no kuras sākas glābšana. No kuras glābšana kļūst iespējama. Atklājies. Esi īsts. Un jau šajā atklātībā ir ceļš pie sevis un Kristus.

Šī Lūkas evaņģēlija vieta noslēdzas ar vārdiem par ticību: "Tava ticība tev ir palīdzējusi. Ej ar mieru." Tātad ticībai ir vistiešākais sakars ar īstumu. Drosme pateikt par sevi patiesību ir ticība.

"Ej ar mieru," saka Kristus. Ej ārā no četrstūrainā nama un ej projām no četrstūrīgiem cilvēkiem. Ej tajā pasaulē, kas tev atklājusies, ieraugot Jēzu Kristu. Te pasaulei rodas jauni apvāršņi. Tā ir trešās diena rīta pasaule, kurā krustā sistais ceļas augšā un dzīvo mūžīgi.

**Dr Normunds Kamergrauzis,**

Gēteborgas un Norčēpingas draudžu mācijs

## Lūgšana pandēmijas laikā

Svētais Debestēvs,

Tu tik dažādi uzrunā mūsu sirdis, aicinot Tev uzticēt visas mūsu rūpes ne tikai par sevi, bet par katru ap mums. Pasargā visus no vīrusa, kas apdraud tik daudz cilvēku veselību un dvēseles mieru, bet, īpaši, Tēvs, stāv klāt un svēti, pasargā katru ārstu, katru medmāsiņu, katru slimnieku aprūpētāju, katru ambulances braucēju, katru farmaceitu, katru, kas strādā slimnīcās, aprūpes namos, bērnu centros. Viņi tik daudz no sevis atdod, dod viņiem izjust mūsu lūgšanas un pateicību.

Tu visu Radītājs un Svētais Gars, iedvesmo katru zinātnieku, laboratorijas strādnieku, lai tie ātrāk atrastu zāles Covid-19 vīrusam. Paldies par viņiem, no kuriem tik daudz tiek sagaidīts. Paldies, ka viņi ir, kas tik pašreizējā strādā. Stāvi klāt arī viņu ģimenēm un draugiem. Palīdz, Dievs Svētais Gars, ka viņi izjūt mūsu lūgšanas.

Visvarenais Dievs, mēs lūdzam par tiem, kas strādā, lai mums sagādātu ēdienu un vajadzīgos produktus. Pasargā katru kravas mašīnas braucēju; katru, kas strādā, lai ražotu un tos nogādāt veikalos. Pasargā, ka viņi nenaslimtu, jo viņi daudz riskē par svētību mums.

Kungs Jēzu, Tu, kas zini, cik liels spēks ir bailēm, pasargi mūs no izmisuma, ka mums kā varētu pietrūkt, dāvini līdzsvarotu domāšanu, kas atgādina rūpēties arī par citiem, kam patiešām varētu pietrūkt. Dāvini gudrību sagatavoties laikam, kas prasa no mums dzīvot tā, kā neesam ieradusi, palīdz, Dievs Svētais Gars, ka mēs visi kopā kļūtu stiprāki.

Kā Tēvs debesīs Tu zini, cik ļoti mīlam savus bērnus un mazbērnus, esi klāt tiem, kam lemts strādāt no mājām un vienlaicīgi gādāt par savu bērnu skološanu. Turpini svētīt un iedvesmot vecākus un skolotājus veikt savu darbu, lai pat šajā grūtā laikā, bērni un ģimenes, mēs visi kopā kļūtu stiprāki.

Paldies par tiem, kuri strādā, lai finansālā laukā, cenšas mierināt, atrast atrisinājumus, lai neciestu tie, kam bailes. Vadi tos, kas vada valstis pa visu plašo pasauli. Dāvini izprast, ka šī ir krīze, kas vieno mūs ar visiem Tevis

radītiem bērniem. Aizsargā no ļaunuma un tiem, kas izmanto šo laiku un bailes, lai iegūtu ko sev.

Tu stiprais Dievs un Pestītāj, turpini atklāt mums, cik spēcīga Tava žēlastība un tā cerība, kas mūsos mostas, kad atceramies, ka Tu, Jēzu esi mūsu miers. Tu esi tas, kas atjauno cilvēku un cerību tajā. Tu esi Tas, kas piešķir mūžīgās dzīvības spēku šim laikam, jo viss ir un paliek Tavās rokās. Esi mūsu gaismā, miers un tas, kas atgādina, ka dievišķīgās, svētās, nekad nebeidzamās mīlestības spēkā, viss labi būs! Viss, viss, lai būtu labi, Debestēvs, to lūdzam no sirds mūsu Pestītāja Jēzus vārdā un Svētā Gara spēkā. Āmen.



**Lauma Zušēvica,**

Latvijas evaņģēliski luteriskās baznīcas ārpus Latvijas arhibīskape

*Gēteborgas latviešu draudzes valde novēl vissiem veselību un iespēju svinēt lieldienas katram kopā ar saviem tuvākiem. Draudze noturēja Gavēņa laika dievkalpojumu un pēc tam pilsapulci. Turpmāk mēs nolēmām atcelt Baltās svētdienas dievkalpojumu 19. aprīlī un Lieldienu laika dievkalpojumu 3. maijā. Cerēsim ka varēsim drīz atkal sanākt kopā.*

**Edda Laiviņš,** Gēteborgas draudzes priekšniece

## Īstā Lieldienu pasha

Lieldienu svētku galds nav iedomājams bez dažādiem gardumiem, bet viens no tiem visnotaļ ir saldais biezpiena deserts pasha. Vēsturiski gan pasha ir pareizticīgo Lieldienu svinību galda sastāvdaļa, tomēr gadu gaitā, mainoties arī tradīcijām, pasha kļuvusi par ēdienu, kas jāgatavo ne vienās vien mājās, neatkarīgi no reliģiskās piederības. Tā kā pashas gatavošana var

aizņemt pat četras (ja ne vēl vairāk) dienas, tad tā jāsāk gatavot laikus. Lūk, recepte no "Tasty" krājumiem arī tavam svētku galdam!

Pasha simbolizē ne vien aizliegtos Lielā gavēņa ēdienus (tā gatavota no piena produktiem un olām), bet arī Kristus augšamcelšanos.

Sastāvdaļas:

- 1 kg biezpiens
- 5 olas
- 200 g sviests
- 200 g saldaiss krējums
- 200 g cukurs
- 200 g rozīnes
- 20 saldās mandeles
- 1 citrona miziņa
- 0.5 vaniļas standziņas
- apelsīnu sukāde



1. Biezpienu izberž caur sietu, ieliek katliņā, pieliek saldo krējumu, sviestu, olas, pierivē citrona miziņu. Masu liek uz uguns un, patstāvīgi maisot, karsē, bet nevāra. Noņem no uguns, maisot atdzesē.
2. Atdzisušajai masai pieliek cukuru, nomazgātas - nosusinātas rozīnes, vaniļas sēkliņas, noplaucētas - smalki sakapātas mandeles, sagrieztas sukādes. Visu labi izjauc.
3. Īpašā pashas formā izklāj marli, ieliek masu, aiztaisa ciet, uzliek slogu. Pēc divām dienām ņem ārā un liek Lieldienu galdā.



*Piezīmes:* ja nav pašas formas, tad blodā ieklāj marli, saliek biezpiena masu, sasien tādu pauniņu un pakarina virtuvē, kur var. Apakšā paliek trauku, jo divas dienas tur var tecēt sūkalas. Pēc 2 dienām pauniņu noņem un iegūstam aromātisku biezpiena bumbu. Pasha ir samērā drupana, nebūs kā kūka viegli griežama.

Saisināts teksts un recepte ņemta no [www.delfi.lv](http://www.delfi.lv) "Tasty", (pēc mācītāja Kārļa ieteikuma).

## Ar sirdssiltiem Lieldienu sveicieniem,

**Inta Meiere,** | Stokholmas ev. lut. draudzes priekšniece