

»УДАРИШЕ СУЗЕ ИСУСУ«
Библија и људска осећања

Јануар, фебруар, март 2011.

Садржај:

1. Осећања.....	5
2. Божје решење за наше бриге	12
3. Стрес	21
4. Међуљудски односи	29
5. Свест о кривици	37
6. Правилно и позитивно размишљање	45
7. Нада против депресије	53
8. Прилагодљивост	60
9. Самопоштовање	69
10. Љубомора и завист	77
11. Слободни од робовања злим навикама	85
12. Природа као извор здравља	92
13. Заједница са Исусом Христом	101

УДАРИШЕ СУЗЕ ИСУСУ

Аутор: Џулијан Мелгоса

Број 1/2011.

Припрема:

Хришћанска адвентистичка црква, Одељење за суботну школу

Одговара:

Игор Боснић

Сарадник на овом издању:

Милан Шушљић

Издаје:

ТИП »ПРЕПОРОД«, Београд

За издавача:

Драган Пејовски,

11000 Београд, Радослава Грујића 4

Табеле заласка Сунца припрема мр Радомир Грујић

Штампа: »Препород« Београд, 2010.

Тираж: 5000

На основу мишљења Републичког секретаријата за културу СРС број 413–133/72–02 од 19. III 1973. године ослобођено плаћања основног пореза на промет

УВОД

»УДАРИШЕ СУЗЕ ИСУСУ«

Ми људи сматрамо себе најразумнијим од свих створених бића на Земљи. Колико год да су чудесна, створења као што су жабе, пси, гусенице или слоновии немају нашу интелигенцију, нашу способност размишљања.

Ипак, упркос свим способностима логичног и рационалног расуђивања, ми смо уједно и осећајна бића. Неко би могао да тврди, оправдано, да осећања управљају нашим животом чак и у већој мери него што би то разум икада могао.

Осећања су добра; без њих једва да бисмо остали људи. Ко није доживео љубав, саучешће, страх или тугу? Можда би само работи могли да делују безосећајно, ми људи никада (и нељуди осећају, имају бар негативна осећања, зар не?)

Наравно, пошто боравимо у свету греха, осећања нам често причињавају велики бол. Болести, ратови, сиромаштво, природне катастрофе, економска несигурност, породични проблеми – зар нам све то не изазива страх, жалост, ужас и тугу, осећања с којима смо тако уско повезани?

Погледајте, такође, емотивне реакције које је наш свет изазивао у Исусу Христу. »И ударише сузе Исусу!« (Јован 11,35) »И погледавши на њих с гњевом од жалости!« (Марко 3,5) Исус рече: »Жалосна је душа моја до смрти!« (Марко 14,34) »И онда, Исус када виде где плачу, и где плачу Јудејци који дођоше с њоме, згрози се у духу, и сам поста жалостан.« (Јован 11,33) »Презрен беше и одбачен између људи, болан и вичан болестима, и као један од којег свако заклања лице своје, презрен да га ни за што не узимасмо.« (Исаија 53,3)

Дослован превод текста у Јеврејима 4,15 јасно исказује ову истину о нашем Господу: »јер ми немамо првосвештеника *неосетљивог* према нашим слабостима, већ искушаног свиме чиме смо и ми – изузев греха.« Реч је управо о томе – о *саосећању са нашим слабостима*, а као што сви ми знамо, свест о недостацима може да нас веома оптерећује.

Жалост, бол, туга ... та осећања нису лоша, нису грешна. Ми не показујемо недостатак вере и поверења у Бога када одговарамо на људска страдања и невоље таквим осећањима. Осим тога, и сам Исус је одговарао на исти начин, осећајно.

Ми смо данас хиљадама година удаљени од »дрвета живота« (1. Мојсијева 2,9). Наши гени – ДНК – веома су ослабили. Ми смо оштећена роба, и сасвим супротно митовима еволуције, постајемо све слабији.

Није зато никакво чудо што је грех узео свој данак у погледу нашег емоционалног здравља. И тако често, уместо да владамо својим осећањима, она владају нама, чак у толикој мери да нас нагоне на у корену погрешне одлуке, које нам опет доносе још више бола и жалости. На срећу, не мора увек да буде тако. Господ има нешто боље за нас.

Библијска поука за ово тромесечје проучава људска осећања, и показује нам библијска начела како да их разумемо и како да од Господа тражимо снагу да их потчинимо Његовој власти прожетој љубављу. Проучаваћемо библијске личности усредсређујући се на њихова осећања, на њихове емоционалне реакције на све што им се догађа, добро и зло, и постављати себи важно питање: Шта бисмо могли да научимо из овог искуства, шта бисмо могли да применимо на своје искуство?

Наравно, неким људима – посебно онима чији емотивни проблеми имају физичке узроке, попут биохемијских поремећаја – потребна је стручна помоћ, ако је доступна, али ни у којем случају не смемо постављати ограничења Божјој сили да донесе оздрављење у њихов живот.

Наша је молитва да нам поуке за ово тромесечје помогну, у контексту разумевања наших осећања, да се обратимо Господу, који је у нас усадио највеће од свих осећања – љубав. И коначно, без обзира на све наше емотивне успоне и падове, нека би Бог помогао свакоме од нас да захваљујући Његовој благодати, исказује Његову љубав према другима. Јер, на крају крајева, без обзира на све наше жалости, »љубав никада не престаје« (1. Коринћанима 13,8)!

Писац ове поуке, др Дулијан Мелгоса, декан је факултета за образовање и психологију на Универзитету Вала Вала у Сједињеним Државама.

ОСЕЋАЊА



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: 2. Сам. 13; Гал. 5,22; Кол. 3,12-14; Лука 19,41-44; Јован 16,20-24.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Заиста, заиста вам кажем, да ћете ви заплакати и заридати, а свет ће се радовати; и ви ћете жалосни бити, али ће се ваша жалост окренути на радост.« (Јован 16,20)

Осећања су витални део људске личности. Она могу да буду снажан покретач на добро или на зло; зависно од врсте осећања, она могу да нас учине срећнима, жалоснима, уплашенима или веселима.

»Позитивне« емоције могу да нам донесу задовољство и живљај благостања; »негативне« изазивају бол и страх. Док она прва унапређују ментално здравље, продужена изложеност негативним осећањима може да изазове проблеме на подручју понашања или међуљудских односа. Према томе, осећања могу да имају важну улогу у нашем свеукупном благостању.

Бог жели да уживамо благодати позитивних осећања. Међутим, услед греха, ми се често суочавамо са штетним последицама негативних емоционалних искустава. Библијске личности нису биле имуне на емоционалне успоне и падове. Неке од њих су успеле да стекну власт над осећањима; друге, губећи власт, дозвољавале су негативним осећањима да их наведу на погрешне поступке.

Однос између емоција и понашања није потпуно јасан и одређен, није непосредан. Понекад, болна осећања нас могу навести да клекнемо и да потражимо Бога као коначни извор помоћи и подршке. У другим моментима, борбе и невоље могу да наведу људе да потпуно одбаце сваку веру у Бога.

Како је важно, према томе, да научимо више о својим осећањима и о њиховом утицају на живот и понашање!

НЕГАТИВНА ОСЕЋАЊА

Прочитајте текст у 2. Самуиловој 13. То је извештај препун међусобно супротних емоционалних искустава. Усред свих тих збивања, људи су једни другима наносили и физичке и емоционалне патње. Последице њиховог понашања погађале су целу владарску породицу, преносећи се чак и на будуће нараштаје.

Која емоционална стања се могу установити и пратити код следећих учесника у збивањима?

Амнон _____

Тамара _____

Давид _____

Авесалом _____

Амнонова »љубав« према Тамари није могла бити права и искрена љубав, већ само снажна сексуална жеља, јер, чим је постигао свој циљ, »омрзе на њу Амнон веома, те мржња којом мржаше на њу беше већа од љубави којом је пре љубљаше« (2. Самуилова 13,15). Амноново искуство описује емоционалне крајности; неконтролисана страст (у инцестуозном контексту) и мржња. Понашања изазвана таквим емоционалним стањима скоро увек ће бити неуравнотежена и изазивати озбиљне негативне последице. Амнонова »љубав« скоро сместа се преобратила у снажну мржњу. Он је одбацио коначну молбу своје сестре и избацио је силом из свога стана.

Тамара је заиста била права жртва. Она није прихватала ниједан од Амнонових покушаја приближавања, што је њега доводило до очајања. Она је дошла да послужи свога брата послушавши Давидово наређење. Када су Амнонове намере постале јасне, учинила је највише што је могла да га одврати од њих и да опише разорне последице таквог грешног дела. Али, пошто је чврсто одлучио да учини оно што је намерио, Амнон није био спреман да потражи или да послуша мудар савет. И тако је наставио да остварује свој план.

Као и свака жена која је постала жртва насиља или злостављања, Тамара се сигурно осећала љута, понижена, злоупотребљена; сигурно је патила од значајно умањеног осећања властите вредности. Ни њен брат Авесалом јој није пружио много утехе, већ јој је посаветовао да о томе никоме не говори. Међутим, Авесалом је сковао план да убије Амнона да би се осветио због злостављања своје сестре (Осим тога, када се ослободи Амнона поправиће своје изгледе да се попне на престо Израиља, зар не?). Давид, отац свих умешаних личности, могао је само да осећа гнев и бол због свих тих догађаја.

РАЗМИСЛИТЕ: Када сте ви сами осетили мржњу, жалост, страх, бес или љубомору? Како сте разрешили проблем с тим осећањима? Шта желите да сте друкчије учинили?

Негативна емоционална стања као што су мржња, брига, страх, бес и љубомора изазивају непосредне емоционалне одговоре: лупање срца, напетост мишића, сувоћу у устима, хладно знојење, грчеве у стомаку и друге физичке појаве. Дугорочна изложеност тим симптомима повезана је с компликацијама на срцу и у раду органа за варење.

Супротно томе, позитивна емоционална стања, као што су саучешће, љубазност, скромност, нежност и стрпљивост, повезују се са осећањем благостања, позитивним гледањима у будућност, оптималним односима са другима и са Богом. Позитивна психологија, нова и широко прихваћена грана психологије, жели да унапреди позитивна осећања да би унапредила човекову срећу и спречила менталне болести. У ствари, постоје докази да гајење извесних негативних осећања негативно утиче на здравље и дуговечност; супротно томе, прихватање позитивног гледања на стварност унапређује здравље и дуговечност. Другим речима, што је позитивније ваше гледање и што су позитивнија ваша осећања, имате више изгледа да уживате боље опште здравље.

Прочитајте Галатима 5,22. На који начин гајење рода Светога Духа може да промени начин на који људи сагледавају живот?

Прочитајте Колошанима 3,12-14. Према апостолу Павлу, које је најизразитије позитивно осећање? Шта значи израз *обуците се*, који се појављује у овом тексту? Какав исход се може очекивати када неко примени у животу Павлове савете из овог текста?

Иако је љубав више него само емоција, она је ипак врховна и највиша емоција. Бог је љубав, и Он жели да и Његова деца искусе љубав према ближњима и љубав својих ближњих; Он жели да сазнамо шта значи волети Бога и осетити Његову љубав. Љубав изазива целу лепезу других позитивних осећања која се могу преобразити у врло пожељне облике понашања.

РАЗМИСЛИТЕ: Каква су ваша лична искуства са утицајем емоционалних стања на поступке? Зашто је тако важно да не доносимо важне одлуке у тренутку када смо изложени олуји осећања, позитивних и негативних?

ИСУС ИЗРАЖАВА СВОЈА ОСЕЋАЊА – ПРВИ ДЕО

У јеванђељу по Марку 8,1-3, саосећање је било побуда која је навела Исуса да сачини план да нахрани мноштво. Нико осим Њега није мислио о практичним потребама тих људи, који у току два или три дана скоро ништа нису јели. Исус је приметио да су многи допутовали издалека; према томе, знао је да ће пасти ако их буде послао кући без икакве хране.

Осим што је желео да нахрани мноштво, која друга дела је Исус учинио наведен саучешћем? Марко 1,40.41; 6, 34.

На губавце су људи често реаговали са одбојношћу. Ниједна друга болест или стање нису изазивали више ужасавања или сажаљења од губе. Појединци код којих је болест била видљива морали су да напусте људско друштво, да прекину сваки друштвени додир; често су били приморани да живе на местима која су им била посебно одређена. Када год би се неко приближио губавцу, губавац је морао да виче: »Нечист!« да би опоменуо људе да се удаље и тако избегну заразу. Пошто се Исус сажалио на тог човека, сместа га је излечио, а онда послао с поруком да никоме ништа не говори о томе. Међутим, излечени није могао да задржи за себе то прекрасно дело љубави и старања, па је почео да свима објављује шта му се догодило.

Исус је саосећао са људима не само када им основне животне потребе не би биле задовољене, већ и када су остајали без вођства, усмерења или помоћи. И зато, пре него што би им поделио храну, осетивши дубоке духовне потребе народа, Исус би започео да га учи о царству Божјему.

Исусово саосећање се могло видети и у тексту у Марку 9,36, где се наглашава потреба људи за физичким додиром. Он је подизао децу на своје крило, показивао им љубав и своју наклоност. Он је пружао своју руку и додиривао болеснике да их исцели Божјом силом.

Приликом сусрета с младим богатим закоником (Марко 10,21.22), Исус га је заволео иако младић није прихватио Учитељево упутства. У тренутку сусрета, оба човека су осетила снажна осећања, Исус љубав, а законик жалост.

РАЗМИСЛИТЕ: На које начине изражавате своја саосећања? Наиме, једно је осетити саосећање – већина људи га осети – а нешто сасвим друго јесте изразити саосећање неким прикладним делом. Како бисте ви неким својим делом или својим речима на бољи начин него до сада могли да изразите своје саосећање са онима који пате?

ИСУС ИЗРАЖАВА СВОЈА ОСЕЋАЊА – ДРУГИ ДЕО

Прочитајте текст у Јеванђељу по Луки 19,41-44. Шта је навело Исуса да пролије сузе над Јерусалимом? Нема сумње да се радило о жалости коју је осетио када је погледао у будућност и видео судбину Јерусалима, али, више од тога, Он је туговао због многих становника тога града који су га одбацили. »Исусове сузе на гори, док је посматрао град који је волео и о којему се старао, усред мноштва које је радосно узвикивало, усред хиљада које су певале 'Осана сину Давидову', представљале су последњи позив одбачене љубави и саосећања.« (ЕГВ, ЗСП 20)

Писци Јеванђеља бележе две прилике када је Исус плакао. Људи обично плачу због себе, али је, у ове две прилике, Исус плакао због дубоког осећања жалости према другима.

У којим другим приликама је Христос искусио болна осећања? Матеј 26,37.38; Марко 3,5; 8,12; Јован 11,32-38; Марко 11,15.16. Шта је у Њему побудило таква осећања?

Првих неколико текстова у 53. поглављу Књиге пророка Исаије потврђују да је Исус био човек жалости. Иако је доживео и многе тренутке весела, проживљавао је и тешке емоционалне патње. Многе Исусове патње потицале су од осећања незадовољства када Његови следбеници не би разумели Његова учења. Упркос обилној Христовој љубави и Његовим натприродним знацима, многи нису схватили да је Он стварно Месија. Христос је, осим тога, тешко патио гледајући последице греха на људском роду.

Догађаји повезани са Лазаревом смрћу силно су Га ожалостили. Јован нам каже да се Исус »згрозио у духу« (Јован 11,33). То је у ствари превод грчке речи која указује на врло снажно изражавање емоционалне стрепње, праћено гласним испољавањем жалости и туге. Грчки драмски писац Есхил (525-456. пре Христа) употребљава исту реч да опише дахтање исцрпљених животиња. Реч се појављује пет пута у Новом завету и четири пута описује Исусове емоције.

РАЗМИСЛИТЕ: Размишљање о Исусовим емоционалним искуствима може да нам помогне да схватимо колико је Он у стању да осети наше емоционалне стрепње. Подсећамо на текст: »Јер немамо поглавара свештеничкога који не може пострадали [саосећати] са нашим слабостима, него који је у свачему искушан, осим греха.« (Јеврејима 4,15) Како нас порука овог текста може чвршће повезати са Христом, посебно у време невоља?

БОЖЈИ ПЛАН ЗА БОЛНЕ ЕМОЦИЈЕ

Прочитајте текст у јеванђељу по Јовану 16,20-24! Шта нам је Исус обећао у вези са болом и патњом?

Текст нуди велику наду свакоме који пролази кроз физичке или психичке боли. Ево неколико чињеница које се могу научити из овог текста:

- *Изгледа као да је живот других људи пун радости.* Верници често гледају око себе и увиђају колико је живот неправедан. Зли људи наизглед уживају, док многи Богу верни пате и страдају. Међутим, Исус нас уверава да тако неће бити заувек. Осим тога, оно што видимо често је преварно. Нама је својствено да нам се други чине срећнијим и успешнијим него што смо ми.
- *Бол, туга и страх претвориће се у радост.* То је срж Исусовог обећања. Верници се морају држати обећања да ће жалост не само проћи, већ и препустити место радости.
- *Патње из прошлости биће заборављене.* Успомене на неугодну прошлост често изазивају много боли. Многи психотерапеути напорно раде да из садашњег живота својих пацијената уклоне последице прошлости. Исус нас уверава да ће, као што жена брзо заборавља бол кад роди дете и први пут га узме у наручје, и Његови следбеници једнога дана заборавити сав бол из прошлости.
- *Нико нам неће узети нашу радост.* Врста радости коју нам Исус нуди није она иста коју данас сматрамо радошћу. Исус нам нуди потпуну срећу, непролазно стање које ниједан непријатељ неће моћи да одузме спасенима.
- *Неће бити неиспуњених потреба.* Христос потврђује да праведници неће више ништа тражити. Њима неће бити потребно да траже и да моле Христа било шта, јер ће све њихове потребе бити задовољене.

РАЗМИСЛИТЕ: На који начин се можеш чврсто ухватити за обећање да ће се ваше жалости претворити у радост? Како ово обећање може да вам помогне да претрпите све невоље у животу? Како бисте могли да се послужите Христовим обећањима да охрабрите некога ко је у невољи?

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Док је Исусов продорни поглед прелазео преко обесвећеног предворја Храма, све очи су се инстинктивно окренуле према Њему. Гласови окупљеног народа и бука стоке одједном су се утишали. Свештеници, главари, фарисеји и незнабошци, сви су гледали с тихим запрепашћењем и неодређеним страхопоштовањем према Сину Божјему, који је стајао пред њима с достојанством небеског Владара, док је божанство просијавало кроз Његову људскост и давало му величанство и славу коју никада пре тога није показивао. Чудан страх је обузео народ. Они најближи Христу нагонски су се удаљили од Њега колико су могли од окупљеног народа. Са изузетком неколицине Његових ученика, Спаситељ је стајао сам. Сваки звук се утишао; дубока тишина је изгледала неиздржљива и када су се чврсте, стиснуте Исусове усне раздвојиле, и када се Његов глас заорио јасним звуцима, као да се несвесни уздах олакшања зачуо из грла свих присутних.«

»Он је проговорио јасно наглашавајући своје речи, са силом која је учинила да се народ повија као да се налази под ударом снажног ветра: »Писано је, мој дом је дом молитве, али ви начинисте од њега пећину хајдучку!« Спустио се степеницама и с још већим ауторитетом од онога који је показао три године пре тога, са гневом који је утишао свако противљење, гласом који је одзвањао као труба кроз цео Храм, заповедио: »Изнесите све те ствари одавде!« (ЕГВ, ЗСП 23.24)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Како бисте описали Исусова осећања изражена у горњим наводима? Коју поуку бисмо могли да извучемо из њих о томе колико осећајност, уколико се правилно усмери, може да послужи као извор добра?
2. Како се негативна осећања могу заменити позитивнима? Размотри искуство Марије Магдалене и друге Марије, које су отишле да прегледају Исусов гроб и које »са страхом и радошћу великом« (Матеј 28,8) отрчаше да јаве ученицима?
3. Јеврејска заједница слави Пурим као спомен на време када им се »претвори жалост у радост и туга у весеље« (Јестира 9,22). Разговарајте у разреду да никада не смемо заборавити колико пута се и наша туга претворила у радост. Говорите о искуству када се то вама догодило!
4. Како да научимо да прионемо уз Господња обећања иако, бар за сада, изгледају тако далека и неостварљива?

БОЖЈЕ РЕШЕЊЕ ЗА НАШЕ БРИГЕ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: 1. Мојсијева 3,6-10; 15,1-3; Јован 14,1.2; Матеј 6,25-34; 18,3; Филибљанима 4,11.12.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Све своје бриге баците на њ, јер се он брине за вас.« (1. Петрова 5,7)

Библија је пуна текстова који садрже речи као што су *уплашен*, *забринут*, *узрујан*, *ужаснут*, и тако даље. Многи текстови говоре и о томе због чега су људи уплашени или забринути; други садрже Божја обећања онима који су уплашени или забринути. Порука: »Не плаши се!« провлачи се истрајно и снажно кроз цело Писмо.

А зашто и не би? Страх и забринутост су делови људског постојања откако је грех ушао на ову Земљу. Забринутост или страх због онога што може да се догоди јесте једна од најопаснијих емоција које угрожавају ментално и физичко здравље људи. Средњовековна легенда говори нам о путнику који се једне ноћи срео са Страхом и Кугом на путу за Лондон, где су очекивали да ће те две епидемије однети преко десет хиљада живота. Путник је упитао Кугу да ли ће она побити све те људе. Куга је одговорила: »О, не! Ја ћу побити само неколико стотина. Мој пријатељ Страх ће побити остале!«

Поука за ову седмицу говори о томе како, уз помоћ Божје снаге, можемо наћи слободу од страха и забринутости. Повећење у Бога и задовољство кључни су фактори у спокојном очекивању будућности.

ПРВО ЗАСТРАШУЈУЋЕ ИСКУСТВО

Прочитај текст у 1. Мојсијевој 3,6-10. Врло нам је тешко да доживимо први сусрет Адама и Еве са страхом, јер нико од нас не може да се сети како и када се први пут уплашио, када је први пут искусио то осећање. Развојни психолози су потврдили да се деца од раног детињства суочавају с одређеним страховањима; у највише случајева деца се плаше да не остану гладна или се боје гласне буке. Одраслија деца и људи пролазе кроз разноврсна страховања, као што су страх од животиња, од мрака, од самоће, страх од догађаја повезаних са школом, страх од одвојености од родитеља, страх да неће одрасти, или да ће бити одбачени од вршњака. И одрасли су подложни уобичајеним страховањима повезаним с њиховим животним околностима: страх да неће пронаћи одговарајућег животног друга, да неће наћи одговарајући посао, од напада терориста, од добијања хроничних или смртоносних болести, од убиства, умирања и тако даље.

Елен Г. Вајт каже да је Адама и Еву, пошто су појели забрањени плод, »помисао на њихов грех испуњавала ужасом« и да су у угодној температури Едема дрхтали као од хладноће. Били су остављени »свесни свога греха да ужаснути очекују шта ће им донети будућност«. (ПП 57)

Размотрите следећу збирку текстова са обећањима која лече страх и забринутост. Пронађите по чему се сваки од њих разликује од свих осталих.

Псалам 23,4. _____

Приче 1,33. _____

Агеј 2,5. _____

1. Петрова 3,14. _____

1. Јованова 4,18.19. _____

Страх и забринутост су врло уобичајена осећања, врло су честа, разорна, болна. Уобичајени симптоми забринутости укључују стрепњу, бригу, несаницу, напетост, главобољу, умор, знојење, вртоглавицу, лупање срца, губљење даха, немогућност концентрације, хиперактивност. Забринутост може да изазове нападе панике. Бог је заинтересован да нас ослободи таквих нежељених искустава и позива нас да имамо поверења у Њега.

РАЗМИСЛИТЕ: Шта вас посебно плаши и зашто? Колико је тај ваш страх разложен? Које практичне кораке можете да предузмете да уклоните узрок свога страха или сам страх?

НЕ ПЛАШИТЕ СЕ!

Прочитајте текст у 1. Мојсијевој 15,1-3! Шта је био извор Авраамовог страха? Које је стварне разлоге имао за страх?

Бог је позвао Авраама и обећао му да ће од њега створити велики народ. Видећи да године пролазе и да нема обећаног наследника, Авраам се почео бавити тим проблемом и то је постала његова омиљена брига. Наш текст открива и срж Авраамовог страха: »На коме ће остати моја кућа?... Па ће слуга рођен у кући мојој бити мој наследник!« Ово понашање изгледа као да је урођена реакција људске природе, која жели да продужи нешто од свога бића, да настави да шири свој утицај и после своје смрти.

Божји одговор на Авраамове бриге био је следећи: »Не бој се, Аврааме, ја сам ти штит и плата је твоја врло велика!« (1. Мојсијева 15,1). Будућност нашег живота, чак и наша будућност после смрти, налазе се у рукама нашег небеског Оца. Он зна да је слобода од брига једна од наших највећих потреба и жели да будемо задовољни данас и пуни поверења када се ради о сутрашњици.

Прегледајте следеће стихове. У каквим се околностима чула Божја охрабрујућа порука: »Не бој се!«

5. Мојсијева 31,8. _____

2. Дневника 20,17. _____

Лука 21,9. _____

Јован 14,27. _____

Забринутост се показује бригом због несигурне сутрашњице. Таква несигурност се може односити на нешто што је близу или далеко у будућности, и можда се никада неће ни догодити, и што у одређеном тренутку постоји само у мислима. Ипак, симптоми забринутости су прилично стварни, и на емоционалном и на физичком плану, и могу да буду врло болни. Није никакво чудо да Господ жели да нас ослободи од њих.

РАЗМИСЛИТЕ: На који начин да најбоље искористите Божје уверавање »Не плаши се!« у положају у ком се управо налазите? Како да не заборавите да је, без обзира на оно са чиме се суочавате, Бог већи и снажнији од тог изазова и да вас Он воли љубављу која је већа од страха који вас мучи?

ПОВЕРЕЊЕ КАО ЗАШТИТА ОД БРИГА

Размислите о утешним речима које је Исус упутио својим ученицима! (Јован 14,1.2) Шта се догодило непосредно пре тога? На шта Христос усмерава мисли својих ученика?

Ове љубазне речи позивају на поверење. Поверење у Оца, поверење у Исуса, јер то поверење помаже ожалошћеном срцу да у будућност не гледа с очајањем. Исус одмах скреће пажњу својих ученика на царство које им припрема. Другим речима, »без обзира шта вам се овде догађа, без обзира на стање у ком се овде налазите, моје царство је оно што треба да очекујете, јер оно чека на вас. Зато имајте поверења у мене и у моја обећања!« То што је Исус тада казао њима, говори и нама данас.

На неким семинарима за стицање самопоуздања, учесници играју улоге сличне стварним ситуацијама у животу. То им помаже да стекну самопоуздање и да више цене своје способности. Осим тога, уче како да владају својим мислима када им запрете бриге, тако да се њихов ум усредсреди на сигурне теме. Уче такође да се опуштају, вежбају технике дисања које треба да примене у критичним околностима.

Иако такве стратегије имају прилично успеха, оне се усредсређују на стицање поверења у себе, да би се тако умањила опасност од сувишних брига. То је добро, али није довољно, јер поверење у себе је само мали корак напред. На крају крајева, нама је потребно поверење у Бога!

Како псалмиста упоређује поверење у Бога и поверење у човека? Псалам 118, 8.9.

Људи могу да буду колебљиви и хировити, док се Бог и Његова обећања никада не мењају. Италијански и чешки краљ обећали су Јану Хусу сигурно путовање и сигуран боравак. Они су прекршили своја обећања и Хус је умро мученичком смрћу. Краљ Чарлс I послао је Томасу Вентворту, енглеском државнику, документ који је гласио: »По краљевој речи нећеш бити угрожен ни животом, ни чашћу ни имањем!« Кратко време после тога, исти краљ је потписао смртну пресуду истом човеку!

Шта нам Исус поручује у Јеванђељу по Матеју 18,3?

Први задатак детета је да изгради поверење у своју мајку или дадиљу. Када то једном постигне, малишан ће се осећати задовољан и сигуран у свету и неће се плашити онога што долази. То је почетак поверења. Исус нас је позвао да се према Њему понашамо као мала деца према својој мајци, дозвољавајући себи да примамо утеху и охрабрење преко Његовог нежног старања. И ми, да нагласимо, треба да начинимо исти свесни избор.

РАЗМИСЛИТЕ: Проведите неколико тренутака сећајући се времена када је Бог одговорио на ваше молитве или када вам је Његово провиђење помогло. Како би пређашња искуства слична томе могла да ојачају ваше поверење у Бога у сваком тешком положају са којим се суочавате или када се осећате забринуто или уплашено?

О ПТИЦАМА И ЉИЉАНИМА

Поред Исусовог љубазног савета да избегавамо бриге, које поуке бисмо могли да извучемо из тог дела беседе на Гори? Матеј 6,25-33.

Овим снажним текстом, Исус објављује неколико начела која нас, уколико их озбиљно схватимо, умногоме могу сачувати од очајања.

Посматрајте догађаје из правога угла (Матеј 6,25). Пренапрегнут распоред послова може допринети да изгубимо из вида оно што је заиста важно. Свакодневна рутина може нас удаљити од онога што стварно верујемо да је темељно. Бог нам је дао живот. Бог је створио наше тело. Ако је Он имао снаге и спремности да то учини, зар се неће постарати и за храну својим створењима? Зар неће учинити да не останемо без одеће која нам је потребна?

Надахњујте се једноставним делима у природи (Матеј 6,26.28-30). Врапци и љиљани су веома уобичајени становници нашега света. Исус их је изабрао као супротност неизмерној сложености људског бића. Очигледно је да се врапци не брину о сутрашњици, и да се ни љиљани не труде да изгледају по последњој моди, а Бог се ипак стара о њима. »А када траву... Бог тако одева, а камо ли вас, маловерни?« (Матеј 6,30)

Брига је некорисна и узалудна (Матеј 6,27). Испитивати проблеме да би се нашла могућа решења може да буде корисно, али бринути се бриге ради не само да не доприноси решењу проблема већ само повећава његове негативне стране.

Поставите правилно своје приоритете (Матеј 6,33). И хришћани се понекад могу наћи у вртлогу материјализма или других проблема који их могу скренути од онога што је стварно важно у животу; и зато нас Исус подсећа: »Тражите најпре царства Божјега и правде његове, а ово ће вам се све додати!«

Винстон Черчил је рекао: »Сећам се приче о старом човеку који је рекао на својој самртничкој постељи да је имао мноштво невоља у животу које се углавном нису ни догодиле!«

РАЗМИСЛИТЕ: Размислите шта вас забрињава, а онда клекните и молите се, тражећи од Бога да се постара за све ваше бриге. Које су то бриге које делимично и сами можете да решите? Пред којим бригада сте апсолутно немоћни? Учините сами оно што можете, а онда затражите од Господа да вам помогне да имате поверења у Њега у свему осталом!

НЕ БРИНИТЕ СЕ ЗА СУТРА

Прочитајте Матеј 6,34. Шта нам Христос говори о сутрашњим бригама? Како бисмо могли научити да чинимо оно што нам је рекао? Зашто је то тако важно?

Када би примењивали у животу Исусов савет из Јеванђеља по Матеју 6,34, и данашњи људи би живели много мирније и спокојније. Исус не тражи да занемаримо планирање или да будемо немарни. Он нам једноставно каже да се не бринемо шта би се све могло догодити, да се не служимо типичним »Шта ако?«, »Шта ако се будем разболео?«, »Шта ако будем изгубио посао?«, »Шта ако ми се буде догодила несрећа?«, »Шта ако моје дете умре?«, »Шта ако ме неко нападне?«...

Следећа листа приказује због чега се у данашње време брине просечна особа:

- 50% због догађаја који се никада неће ни догодити,
- 25% због догађаја из прошлости који се не могу променити,
- 10% због непотврђене критике ближњих,
- 10% због здравља (страховања шта ће бити) и
- 5% због стварних проблема с којима се морају суочити.

Шта би вас могло надахнути да следите Павлово искуство са задовољством? Филибљанима 4,11.12.

Основна тајна успешног живљења сваког дана за себе јесте задовољство, које је успешан противотров за бригу. Задовољство није неко наслеђено држање, већ је стечена карактеристика. Павле каже: »Јер се ја навикох бити задовољан оним у чему сам!« (Филибљанима 4,11). У ово наше време, када се суочавамо с таквим мноштвом проблема, јавља се потреба да развијемо свест о задовољству оним што сада имамо и да се не бринемо због онога што би нас могло задесити сутра.

РАЗМИСЛИТЕ: Исус је рекао: »Мир вам остављам, мир свој дајем вам: не дајем вам га као што га свет даје, да се не плаши срце ваше, и да се не боји!« (Јован 14,27) Практично говорећи, у којој сте мери применили Христово обећање о миру у срцу? Разговарајте о томе у разреду у суботу. Шта бисмо могли да научимо једни од других?

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Не убија вас рад, већ брига. Једини начин да се избегне брига јесте да се невоље повере Христу. Немојмо гледати на тамну страну. Негујмо ведрину духа.« (ЕГВ, МЦП 466 - EGW - Mind, Character and Personality, 466)

»Да смо васпитали своју душу да има више вере, више љубави, више стрпљења, и више савршеног поверења у нашег небеског Оца, имали бисмо више мира и среће док пролазимо кроз сукобе у овом животу. Господу није мило кад се изједамо и бринемо као да се налазимо изван Христових руку. Он је једини извор сваке врлине, Он је испуњење сваког обећања, Он је остварење сваког благослова... Наше путовање би заиста било самотно када не би било Исуса. »Нећу вас оставити сиротне!« (Јован 14,18) – каже нам Он. Ценимо Његове речи, верујмо Његовим обећањима, понављајмо их по дану и размишљајмо о њима по ноћи, и будимо срећни!« (ЕГВ, МЦП 468)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Размотрите заједно завршно питање од четвртка!
2. Неки, без икаквог стварног и непосредног разлога за бригу, страхују од патњи и смрти; други стварно пролазе кроз тешке и смртоносне болести које им скраћују живот. Трећи се суочавају са другим тешким претњама животу. Како да се утеше људи који се суочавају с таквим стањима?
3. Јакоб је показао велики страх и тешку забринутост (1. Мој. 32,7) док се спремао за сусрет с Исавом. Јосифова браћа била су врло уплашена (1. Мој. 45,3) када им је Јосиф открио свој прави идентитет. Разговарајте о прихватљивим начинима да се суочите са страхом који вас хвата због ваших злих дела. Постоји ли разлика у суочавању са тим страхом и страхом који смо навукли на себе својим погрешним поступцима? Ако има, у чему се она састоји?
4. Јов је потврдио: »Јер чега се бојаш, дође на мене; и чега се страшах, задеси ме!« (Јов 3,25) Може ли наш страх постати стварност као последица »самоиспуњавајућих пророчанстава«? Другим речима, може ли стална брига због нечега што би се могло догодити стварно допринети да се то и догоди? Зашто тако мислите?
5. Размислите о свему због чега сте се забрињавали и што се никада није остварило. Које поуке можете извући из тог искуства? Како би вам оно могло помоћи да се сада мање бринете због онога што вас очекује у будућности?

СТРЕС



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: 1. Царевима 17,2-4.15.16; 19,2; Марко 6,31-34; Галатима 6,2; Јован 15,13.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Ходите к мени сви који сте уморни и натоварени и ја ћу вас одморити!« (Матеј 11,28)

Стрес погађа свакога. Захтеви на послу, породичне кризе, кривица, несигурност у вези с будућношћу, незадовољство прошлошћу – све је то довољно тешко. Све то, заједно с општим збивањима у животу, може да нас изложи довољном притиску да утиче на наше физичко и ментално здравље. Истраживачи Томас Х. Холмс и Ричард Х. Рејхи сачинили су скалу за мерење друштвеног прилагођавања, која наводи животне догађаје са пратећим степеном стреса: смрт брачног друга – 100; лична повреда или болест – 53; промена места становања – 20; и тако даље. Особа која прикупи 200 или више бодова у било које време изложена је педесетпостотној могућности да се разболи; онај који прикупи 300 или више бодова налази се у критичном положају. Умерена количина стреса неопходна је да би се повећала успешност, али, када се пређе та количина, стрес постаје опасан за здравље.

Христос је показао правилом и примером да тражити Бога у тихим тренуцима и на осами представља најбољи лек против стреса у животу (Марко 6,31). Ако му будемо дозволили, Господ ће нам помоћи да се боримо са притисцима који представљају неизоставни део живота на Земљи.

УЗБУДЉИВИ ДОГАЂАЈИ У ЖИВОТУ

Како се Господ постарао да Илија преживи у току дуге суше у Израиљу? 1. Царевима 17,2-6.15.16.

Усред дуге суше и глади, Илија се морао осећати врло близу своме Господу, који се тако постарао за њега. Прво, имао је прилику да види гавране (врло насртљиве птице) како долазе два пута на дан да га нахране. Зар то није било чудо? Затим је видео неограничене количине хлеба како долазе из мале посуде са уљем и мале корпе с брашном, довољно хране за три особе у току две године. Колико би још доказа о Божјем старању некоме било потребно да се потпуно осведочи у Божју љубав?

Елен Г. Вајт примењује ово искуство на Божји верни народ у последњим данима: »Видела сам да ће нам хлеб и вода бити осигурани у то време, и да нећемо осећати оскудицу нити трпети глад; јер је Бог у стању да нам простре сто и у пустињи. Уколико буде потребно, заповедиће гавранима да нас хране, као што су хранили Илију.« (EW 56)

Шта се још догађало Илији и какве поуке можемо извући за себе из тих догађаја? 1. Царевима 17,17-22; 18,23-39.45.

Бог је употребио Илију да васкрсне удовичиног сина. Какве ли пробе вере, и каквог ли примера Божје власти над животом и смрћу! Осим тога, проба на Кармилу представљала је необориви и величанствени приказ Божје силе. Коначно, снажна киша после три године суше била је други доказ Божјег мешања у животе тих људи. Илијин живот је пун непосредних божанских интервенција. Тешко је и замислити како би неко, после свега тога, могао одбити да поклони своје пуно поверење Богу; а ипак, недуго после тога, Илија је показао симптоме стреса и обесхрабења.

Управо зато се у свему томе крије важна поука за све нас! Без обзира на сва чуда која доживимо, увек ћемо се суочавати с препрекама. Нико, па ни пророк Илија, није имун на невоље и страдања у животу.

РАЗМИСЛИТЕ: Да ли вас успех и достигнућа излажу стресу? Дуги низ узбудљивих догађаја – чак и позитивних – може додати ново оптерећење вашем бремену. У исто време, зашто морамо пази-ти да не будемо сувише самозадовољни кад све иде добро?

Читајте текст у 1. Царевима 18,40! Било да је сам учествовао у поклољу стотина Валових пророка или је то неко други учинио у његово име, Илија је свакако руководио том операцијом и то је морало бити разорно искуство на емоционалном плану. Бог је дозволио да се све то догоди да би се истребило идолопоклонство које је обухватало и жртвовање мале деце (Јеремија 19,5). Било како било, догађај је представљао велики емоционални ударац за пророка.

Осим стреса због тог страхотног догађаја, са чиме се Илија још могао суочити? 1. Царевима 19,1.2.

Од самог почетка Ахавове владавине, покварена царица је захтевала да њен муж »служи Валу и да му се клања« (1. Царевима 16,31). Последица тога је била да је и цели Израиљ прихватио идолопоклоничке обичаје. Језавеља је била оруђе обнове култа богиње Астароте, једног од најпокваренијих и најсрамнијих облика хананског идолопоклонства. Сада, после смрти свих њених свештеника, Језавеља је била гневна и пуна жеље за осветом.

Како је Илија реаговао на поруку царице Језавеље? 1. Царевима 19,3.4.

Како је овај Божји човек, пошто је доживео низ прекрасних чуда, могао пасти у такво очајање? Како је могао пасти тако ниско да затражи од Бога да му узме живот? Погледајте само чуда која је доживео и у којима је чак и сам учествовао!

»Сотона је користио слабости људског рода, и он ће и даље деловати на исти начин. Када год је неко окружен облацима, збуњен околностима, и нападнут сиромаштвом или очајањем, Сотона је при руци да га куша и узнемирава. Он напада слабе тачке нашег карактера. Труди се да поткопа наше поверење у Бога, који је дозволио да постоје такве околности.« (ЕГВ, ЧВ 120)

РАЗМИСЛИТЕ: Колико пута сте и ви учинили исто, заборавивши невероватни начин на који је Бог деловао за вас у прошлости? Зашто је тако важно, посебно у време очајања и стреса, сећати се догађаја из прошлости када се Бог умешао да нам помогне? Зашто тако лако заборављамо шта је Господ учинио за нас? На који начин вам слављење Бога и служење Њему могу помоћи у тешко време?

Читајте текст у 1. Цар. 19,5-9! Које једноставне лекове је Бог преписао Илији у том стресном раздобљу његовог живота? Шта из тога можемо пренети за себе? На који начин наше физичке активности могу да делују, позитивно или негативно, на наше ментално стање?

Спавати. Јести. Поново спавати. Поново јести. И онда се прихватити интензивне физичке активности – четрдесет дана и четрдесет ноћи; од брда Кармила до брда Хорива. Занимљиво је да се одговарајући сан, вежбање и здрава исхрана врло често прописују у борби против психолошког стреса.

Уобичајена терапија за поремећаје у расположењу носи назив »планирање активности«. Састоји се од успостављања чврстог распореда који садржи угодне и сврсисходне активности тако да депресивна особа мора да организује, предвиђа и обавља активности. Такав распоред помаже особи да на позитиван начин испуни своје време и да избегне самосажалење. Физичке активности су врло често обухваћене овим програмом, јер доприносе лучењу ендорфина, природних хемијских једињења која подржавају расположење и, у најмању руку, бар привремено уклањају депресију.

По Божјем распореду, Илија је био наведен на кораке који ће обновити његово нормално ментално здравље; као и Илији, и нама је неопходно да се предамо божанском вођству. Чим је сео под дрво, Илија је почео да се моли. Да, била је то погрешна врста молитве (тражио је од Бога да му узме живот!), али је ипак била молитва, жеља да Бог преузме управу и донесе решење.

Временом је Илија савладао своје страшно обесхрабрење, и Бог је опет био у стању да га употреби (1. Царевима 19,15.16; 2. Царевима 2,7-11). Пре него што је био одведен на Небо у вихору, Илија је добио велику предност да помаже свога наследника и да види како се раздвајају воде реке Јордана, дозвољавајући њему и Јелисију да пређу преко реке по сувом тлу.

Конечно, Илија је био одведен на Небо, и никада није морао да доживи искуство смрти. Заиста је то био чудан Божји одговор на његову молбу да му узме живот, зар не?

РАЗМИСЛИТЕ: Шта пропуштамо ако се молимо само у тренуцима обесхрабрења и очајања? Размислите о разлици између живота сталне молитве и живота у којему се неко моли само у тренуцима велике потребе! Како бисте могли да научите да живите молећи се непрестано?

ИСУСОВА МЕТОДА УПРАВЉАЊА СТРЕСОМ

Када су, средином деведесетих година прошлога столећа, ушли у моду мобилни телефони, један стари проповедник је рекао: »Никада нећу имати такав телефон! Када посећујем цркве и слушам о проблемима људи, увек постајем уморан и жалостан, али, када се вратим у свој ауто, далеко сам од свега. Када бих узео мобилни телефон, ни у свом ауто не бих имао мира!« Сваки Христов следбеник мора да осигура себи неко мирно место, неки кутак за молитву и за тражење Божјих одговора и савета из Његове Речи.

У Јеванђељу по Марку 6,31 прочитајте како је Христос нагласио потребу за опуштањем и одмором? Какву поуку можемо извући из Његових речи? Колико често примењујемо Његове савете? Колико често се изговарамо што то не чинимо?

Говорећи о Христу, Елен Г. Вајт каже: »Своје срећне тренутке проводио је у самоћи с природом и са својим Богом. Када год је то могао, напуштао је место на којему је радио и одлазио у поља да размишља у зеленим долинама, да одржава заједништво с Богом на падинама брегова или међу дрвећем у шумама. Рано јутро често га је затицало на неком заклоњеном месту како размишља, претражује Писма, или на молитви. Са тих тихих тренутака враћао би се својем дому да поново преузме своје дужности и да пружи пример стрпљивог рада.« (ЧВ 90)

Која друга уточишта је Христос налазио? Матеј 21,17; Марко 11,11.

И људи нам могу бити извор узнемирења или спокојства. Исус Христос је налазио свој мир са својим пријатељима, који су уносили љубав и утеху у Његов живот. Посебно се то односи на дом Лазара, Марије и Марте. »Његово срце је било везано снажном везом љубави са породицом из Витаније... Често, када је био уморан и жељан људског друштва, радосно је одлазио у овај мирни дом... Наш Спаситељ је ценио тихи дом и пажљиве слушаоце. Чезнуо је за људском нежношћу, услужношћу и љубављу.« (ЕГВ, ЧВ 524)

РАЗМИСЛИТЕ: Како бисте могли да у свом животу примените Христов метод руковања стресом? Који савет бисте дали градском становнику који мора да путује сатима да би стигао до природе? Или некоме који живи у великој породици са мноштвом људи под истим кровом? Кома бисте се од својих пријатеља или рођака обратили када се осећате збуњени или вам је потребна подршка?

ДОНЕСИТЕ ОЛАКШАЊЕ ДРУГИМА

Како је Петар описао посебна обележја Христовог начина рада? Дела 10,38.

Најизразитије обележје Христовог начина рада је несребичност. Он је трошио сву своју снагу да помогне ближњима, да им донесе олакшање својим љубазним речима и својом силом исцељења. Исус Христос се никада није послужио својом божанском силом у своју корист. То је морало оставити такав утисак на Петра да је свога Учитеља описао као особу која »прође чинећи добро и исцељујући све које ђаво беше надвладао« (Дела 10,38).

У већини случајева, притисак изазван радом, односима, новцем или чим другим, приморава нас да се бавимо собом. Ако се усредсредимо на друге, скрећемо своје мисли са себе и успешно уклањамо притисак ком смо изложени. Људи који се баве добротворним радом, који учествују у хуманитарним активностима и слично, доживе више задовољства и благостања од оних који то не чине.

Које мудре савете за уклањање стресних стања нам нуди Свето писмо? Галатима 6,2; Филипљанима 2,4; Јован 15,13.

Индустријалац Џон Рокфелер (1839-1937) оставио је пример како да преживимо стрес пребацујући тежиште са себе на друге. Године 1879, његова компанија »Стандард Оил« прерађивала је око 90% нафте у Сједињеним Државама. Када је напунио 50 година живота, био је најбогатији живи човек у свету. Међутим, 1891. године доживео је нервни слом и нашао се на ивици смрти. Ипак, опоравио се од своје болести за само неколико месеци. Како? Осим једноставне исхране, одмора и вежбања, одлучио је да подели своје богатство и да остатак свога живота проведе као добротвор. Почетком двадесетог века, његово богатство је износило око 900 милиона тадашњих долара. Када је умро, оно се смањило на 26 милиона долара. Његове донације учиниле су много добра у свету. Што се њега самога тиче, проживео је још скоро 50 година, дочекавши у задовољству 97 година живота.

РАЗМИСЛИТЕ: Какво је било ваше искуство са благословима који долазе од помагања ближњима? Зашто се не бисте одлучили да учините још више и зашто се не бисте молили да вам Бог у томе помогне?

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Потпуно исцрпљен, Илија је сео да се одмори под стаблом смреке. Седећи тако, затражио је да умре... Бегунац, удаљен од људских насеља, духа сломљеног горким разочарењем, пожелео је да више никада не угледа људско лице... У свачијем искуству долазе тренуци потпуног разочарења и крајњег обесхрабења – дани када нам жалост пада у део, и када нам је тешко да верујемо да је Бог и даље љубазни добротичини-тељ своје земаљске деце; дани када невоље нападају душу, све док нам смрт не изгледа прихватљивија од живота. Управо тада многи губе свој ослонац у Богу и постају робови сумње, падајући у окове неверовања. Када бисмо у таквим тренуцима могли својим духовним погледом да сагледамо и препознамо деловање божанског провиђења, видели бисмо анђеле како се труде да нас спасу од нас самих, да поставе наше ноге на темељ који је тврђи од вечних брежуљака, а нова вера, нови живот, про-струјали би нашим бићем.« (ЕГВ, ПК 162)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Да ли је икада било тренутака када сте јасно сагледали како Божја рука делује у вашем животу и када је ваша вера била снажна, да бисте одмах после тога ниско пали и нашли се испуњени сумњама о Богу и Његовом вођству у вашем животу? Шта сте научили из такве врсте искуства чиме бисте могли да помогнете и другима који се суочавају са истим проблемима?
2. Шта је то у помагању другима што поправља наше стање? Зашто је често тако? У исто време, зашто нам је тако тешко да се окренемо од себе и посветимо ближњима? Како да научимо да будемо спремнији да се одрекнемо себе како бисмо боље послужили потребама оних који живе око нас?
3. Пажљиво размотрите своје здравствене навике. Шта једете и шта пијете? Којом врстом вежбања се бавите? Колико слободног времена имате? Које промене можете учинити да би вам емоционално и физички било боље? Иако у неким случајевима људи имају озбиљне психолошке потребе које се морају збринути на професионалан начин, много пута нека промена у начину живота може да унесе велику разлику у наше стање.
4. Колико слободног времена вам стоји на располагању? Шта чините са тим временом? Како бисте могли да боље искористите то време да поправите свој однос са Богом?

МЕЂУЉУДСКИ ОДНОСИ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: 1. Самуилова 25; Ефесцима 4,1-3; 1. Петрова 3,9-12; Лука 17,3.4; 23,34; Јаков 5,16.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Све, дакле, што хоћете да чине вама људи, чините и ви њима; јер је то закон и пророци.« (Матеј 7,12)

Неки искусни градски еванђелиста обично је организовао семинаре против стреса као увод у своју евангелизацију у граду. Начинио је мали упитник, у ком је тражио од слушалаца да наведу пет узрока настајања стреса. Анкетари су објединили одговоре у опште категорије (здравље, новац, посао, односи, и тако даље). Пре него што је бројање било завршено, један од њих је приметио да говорник већ има готов низ слајдова о »међуљудским односима« као најважнијем узроку стреса. Када су затражили објашњење, пастор им је објаснио да су резултати увек били исти: лоши међуљудски односи увек су били на првом месту узрочника стреса.

Било да се ради о проблемима с брачним другом, децом, шефом, сарадницима на послу, суседима, пријатељима или непријатељима, људи су увек били основни узрок стреса. Супротно томе, када су односи позитивни, они постају снажан узрок задовољства. Изгледа да се та појава запажа на свим меридијанима и у свим културама. Људи нас чине срећнима, али нас они могу и унесрећити.

Управо зато ћемо у току ове седмице утрошити нешто времена на важну тему међуљудских односа и на оно што нам Библија о томе говори.

САВРШЕНО СКРОМНИ И БЛАГИ

Читајте текст у Еф. 4,1-3! Зашто, по вашем мишљењу, Павле повезује скромност, нежност и стрпљивост са добрим међуљудским односима и јединством? Сетите се примера из свог искуства у којима су управо те особине имале позитиван утицај на међуљудске односе!

У 1. Самуиловој 25, шта из примера Давида и Авигеје можемо научити о правилном понашању у тешким и напетим околностима?

Извештај о Давиду, Навалу и Авигеји представља изузетан пример успешних међуљудских односа. Последице су се осетно разликовале зависно од понашања појединаца – као надређених, подређених или једнаких, пријатеља и сарадника.

Давид је послао своје људе Навалу с оправданим захтевом: »Ми смо штитили твоје људе и твоју имовину, дај нам шта мислиш да је поштено!« (1. Самуилова 25,7.8, парафразирано) Међутим, Навал се није разумевао у љубазност ни у дипломатију. Речено нам је да је био врло груб и насилан човек. Неки преводи га описују као мрзовољног, злог, суровог, грубог, непоштеног, неотесаног и невоспитаног човека. Он је свакако показао све те особине пред Давидовим људима. Супротно томе, обратите пажњу на Давидово почетно понашање. Иако је имао војну снагу на својој страни, његова порука је брижна и скромна; он жели Навалу и његовом дому дуг живот и добро здравље, представљајући се као: »твој син Давид«!

Што се тиче Авигеје, Библија нам каже да је била интелигентна и прекрасна по изгледу. Запазите и њено понашање: припремила је изабрану и обилну количину хране; потрчала је да умилостиви Давида, поклонила се пред њиме, назвала себе »слушкињом« и затражила опроштење. Подсетила је Давида да је Божји човек и да треба да избегне непотребно крвопролиће. Последица Авигејиног тактичног и скромног понашања била је потпуна промена у Давидовим намерама. Он је славио Бога што ју је послао и хвалио њено здраво расуђивање. Ово успешно посредовање, у добром духу, спасло је живот многим невиним људима. Што се тиче Навала, Давид није морао да пролива његову крв, јер је човек умро – вероватно од срчаног удара – као жртва свога страха.

РАЗМИСЛИТЕ: Обично нам је лако да будемо љубазни према онима које волимо. Али, шта је с онима које не волимо? Помислите на оне са којима се никако не можете сложити. Како би се они понашали када бисте према њима показали скроман и љубазан дух? Уз помоћ Божје благодати, покушајте да се тако понашате, узимајући у обзир да ни ви сами нисте увек били достојни љубави и љубазности.

НА ЗЛО УЗВРАТИТЕ БЛАГОСЛОВИМА

С којом истинском намером Петар саветује хришћанима да успоставе добре међуљудске односе? На који начин бисмо ове савете могли непосредно да применимо у свом животу? 1. Петрова 3,8-12.

Начело »око за око« Христос је заменио начелом »окрени и други образ« (Матеј 5,38.39). Био је то револуционарни преокрет онда, али и сада, за многе културе и традиције. На несрећу, чак и хришћани врло ретко враћају добро за зло. Ипак, Исус наставља да говори: »Научите се од мене, јер сам ја кротак и смиран у срцу!« (Матеј 11,29)

Неки брачни пар са малом децом имао је великих проблема са суседима. Неколико пута, нељубазним тоном, суседи су говорили младим родитељима колико је неприхватљиво што су у свом дворишту поставили опрему за дечје игре и дозволили деци да се бучно играју. Наглашавали су да им сметају неке ствари у дворишту младе породице и да се не слажу с овим или оним. Млади родитељи свакако нису волели да им се суседи обраћају на тако нељубазан и груб начин. Осим тога, знали су да ничим нису прекршили добра међусуседска правила понашања. Једнога дана, када је породица брала јабуке у врту иза куће, мајка је одлучила да однесе суседима две тек испечене пите од јабука. Суседи су радосно прихватили поклон. Тај једноставни чин је унео промену у њихове међусобне односе, можда и зато што никако нису очекивали такав поступак од суседа којима су непрестано и оштро приговарали.

Како је Давид узвратио Саулу на његове непрестане покушаје да му узме живот? 1. Самуилова 24,4-6. Шта нам то говори о Давидовом карактеру? Како бисмо могли да применимо исто држање у свом животу, посебно када имамо проблема с неким који, на овај или онај начин, спада међу »помазанике Господње«?

Прва Самуилова књига описује четири случаја када је Давид проговорио о неприхватљивости подизања руке на »помазаника Господњег«. Иако је имао прилику да се освети, стално је покушавао да опрости Саулу. Давид је изабрао скромно и поштено понашање према човеку који никако није био љубазан према њему.

РАЗМИСЛИТЕ: Зар не би требало да ми сви, у ком се год положају налазили, покушамо да се понашамо на исти начин?

Могуће је да неко наизглед живи богатим и значајним религијским животом, а да ипак има озбиљних проблема у међуљудским односима. Животна је чињеница да ми често рањавамо једни друге, изазивамо бол једни другима, чак – понекад и *нарочито* – у цркви. Према томе, колико је важно да научимо уметност опраштања!

Колико је важно да Павлов савет о љубазности и опраштању применимо у својим међусобним односима? Које би требало да опраштамо и зашто је важно да то чинимо свога добра ради? Еф. 4,32.

Тек недавно су професионални брачни саветници почели да гледају позитивније на важност духовних начела у чувању менталног здравља. Деценијама су на религију и на духовност многи психолози и брачни саветници гледали само као на узрок осећања кривице и страха. Више није тако! Данас многи користе заштитне ефекте хришћанских гледишта. »Терапије« као што су молитва, вођење духовних дневника, учење библијских текстова напамет, записи о опраштању, данас се признају као средство које је помогло многим особама да савладају разноврсна неуравнотежена осећања. Опраштање се сматра стратегијом која највише доприноси ублажавању проблема, иако способност истинског опраштања и прихватања опроштења долази само од Бога, који преображава срца својом благодаћу.

Шта нам Христос говори о опраштању и шта нам својим примером показује? Матеј 5,23-25; Лука 17,3.4; 23,34.

Понекад би неко могао да помисли да се опроштење у ствари не може ни добити. Ниједно људско биће никада неће достићи висину онога што је Христос поднео када је реч о болу и понижењу: Цара и Створитеља свемира неправедно су понизила и распела Његова створења. А ипак је Христос, у свом потпуном понижењу, довољно волео људе, грешнике, да од Оца измоли опроштење за њих.

РАЗМИСЛИТЕ: Понекад људи рањавају једни друге без потпуне свести о величини бола који носе. У другим случајевима, људи вређају једни друге зато што су несигурни у себе, имају неких личних проблема, па покушавају да нађу олакшање рањавајући друге. Како вама свест о проблемима ближњег може помоћи да му понудите опроштење? Како бисте могли да научите да опраштате онима који намерно покушавају да вас ране?

ПРИЗНАЈТЕ ГРЕХЕ ЈЕДНИ ДРУГИМА

Како тумачите Јаковљеву препоруку да једни другима »исповедамо« грехе? Јаков 5,16. Размишљајте о том тексту и упитајте се како да примените ову препоруку на свој случај!

Грех почињен против мог ближњег захтева да му признам свој поступак не би ли добио његово опроштење, учинивши све са своје стране да се обнови поремећени међусобни однос. Тиме показујем да сам спреман да преузем одговорност за оно што сам учинио и да се надам опроштењу и прихватању. Уз помоћ Божје благодати, племенита душа мога брата пружиће ми опроштење, без обзира на величину мога греха.

Постоји и једно додатно тумачење овог текста, које нуди велике могућности излечења. Када признаш свој грех, своје заблуде и преступе некеме у кога имаш поверења, долази до емоционалног излечења. Када признаш своје несавршенство добром пријатељу хришћанину, олакшаваш себи терет греха. Осим тога, међусобно признање продубљује међуљудске односе. Имати поверења и уживати нечије поверење омогућава везу која пријатељство чини искреним и трајним. У ствари, занимање саветодавца у целости се темељи на начелу да је овакво исповедање добро за душу. Иако постоје и ментални поремећаји који захтевају професионалну помоћ, добар део осећања несигурности може се уклонити у цркви и у заједници. То се посебно односи на проблеме створене разорним међуљудским односима – на неразумевање, оговарање, љубомору, и тако даље. Ако будемо следили Јаковљев савет, не само да ћемо себи смањити психолошки терет, већ добити и нову снагу да променимо своје разорно понашање.

Реч упозорења, ипак! Иако поверавање учињених греха блиском пријатељу може донети олакшање, ипак вас чини рањивим пред њиме. Увек постоји опасност да ће ваш пријатељ поверену тајну открити некеме другоме, што може да буде разорно не само за пријатељске односе, већ и за углед и положај онога који се поверио другоме.

Најважније је да увек можемо признати своје грехе Господу с пуним поверењем и са сигурношћу да ћемо добити опроштење. Читајте текст у 1. Петровој 5,7! Поремећени односи могу донети несигурност, страх и забринутост. Други могу бити у стању да нам помогну, али најсигурнија помоћ ипак долази од Бога, који је спреман да у свако доба преузме све наше бриге, будући у нама истинско олакшање зато што смо своје терете предали у Његове руке.

КАДА ЖИВОТ НИЈЕ ПОШТЕН ПРЕМА НАМА

Прочитај следеће текстове и упитај себе како би њихова учења могао да примениш у свом животу. Зашто је то тако важно, не само за тебе, већ и за твоје ближње? Еф. 4,29; 1. Сол. 5,11; Рим. 14,19.

Павле саветује верницима првих цркава да избегавају све што би могло пореметити међусобне односе у »телу Христову«. Многе тешкоће настају због покушаја да једни друге понизимо или уништимо на било који начин, што на крају крајева доводи до разарања целе цркве. Људи који се баве оговарањем или клеветањем обично и сами имају проблема – болују од комплекса ниже вредности, потребе да буду запажени, жеље за влашћу или преузимањем контроле. Тим људима је неопходна помоћ да одбаце тај болни начин суочавања са својим унутрашњим сукобима.

Заиста, задовољство својим животом помаже нам да се не бавимо оговарањем или клеветањем. Чланови Тела Христовог треба да себе сматрају привилегованима што су примили дар спасења (Псалам 17,8; 1. Петрова 2,9). Када се то схвати, нагласак се ставља на међусобно изграђивање и на заједничко настојање да се усавршавамо у Исусу Христу. Речи охрабрења и одобравања, наглашавање позитивних страна, скромност и ведрина у понашању постаће начин пружања подршке онима који се боре с личним проблемима. Други начин помагања је да служимо као посредници у успостављању правилних међусобних односа. Исус оне »који мир граде« назива »блаженима« и »децом Божјом« (Матеј 5,9), а Јаков додаје да ће миротворци пожњети »плод правде у миру« (Јаков 3,18).

Зашто је Исусово златно правило кључ за успостављање и одржавање свих добрих међусобних односа? Матеј 7, 12.

Ово правило се може сматрати непроцењивим драгуљем друштвених односа. Оно је позитивно, утемељено на љубави, свеопште и простира се изнад и иза људских прописа. Златно правило доноси практичне користи свакоме ко га примењује.

Кинески фармер је обрађивао своје пиринчано поље високо у планинама, на терасама које су гледале према долини и мору. Једнога дана је угледао почетак плимног таласа – наиме, вода се повлачила остављајући велики део обалног плићака и залива слободним, па је знао да ће се вода вратити с великом силом, уништавајући у долини све пред собом. Помислио је на своје пријатеље који су радили доле у долини и одлучио да запали своје пиринчано поље. Његови пријатељи су сместа потрчали према планини да гасе пожар и на тај начин избегли да буду побијени цунамијем. Као последица таквог духа солидарности, спасени су животи ових људи.

Поука је јасна.

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

Прочитајте текст у Ефесцима 4,25-32 и подвуците речи које су вас највише дирнуле. Размишљајте о свему ономе што би могло, уз Божју помоћ, да унапреди ваше односе са ближњима.

Ово су делови писма које је Елен Г. Вајт упутила 1908. године једном еванђелисти: »Имам од Господа ову поруку за тебе: буди љубазан у говору, нежан у поступцима. Пажљиво чувај себе, јер си склон да будеш оштар и диктаторски расположен, и да говориш непромишљено... Груби изрази жалосте Господа; немудре речи причињавају штету. Добила сам налог да ти кажем: буди нежнији у свом говору; пази добро на своје речи; нека се никаква оштрина не осети у твојим изразима или у твојим покретима...«

»Ако твоје свакодневно искуство буде гледање на Исуса и учење од Њега, ти ћеш изградити здрав, складан карактер. Умекшај своја излагања и нека се не чује ниједна реч осуде. Учи се од Великог Учитеља. Речи љубазности и саосећања чиниће добро као неки лек и излечиће људе који очајавају. Познавање Божје Речи унесено у практични живот имаће лековиту, ублажујући силу. Оштрина говора никада неће донети благослов ни теби нити било којој другој души.« (GW 163.164)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Колико волите да преносите гласине, да оговарате? Чак и када то сами не чините, колико сте жељни и отворени да слушате оговарање других? Зашто је то, у одређеном смислу, исто толико лоше као и да сами оговарате? Како можете да искључите себе из круга оних који другим људима проузрокују бол и патње?
2. Опраштање може да буде тако тешко, посебно када смо врло тешко повређени. Како да научите да опраштате и онима који не траже опроштење, којима није ни стало до вашег опроштења, који ће му се чак и ругати? Каква је ваша одговорност у таквом случају?
3. Злостављање речима и физичко злостављање у кругу породице представљају стварност која доноси много бола појединцима и групама. Како хришћанин треба да помогне да се спречи тај проблем? Шта треба да се препоручи када опроштење не изазове никакву промену у понашању насилника?
4. Размислите о свом животу управо сада. Које кораке можете да предузмете да унесете позитивне промене у своје међуљудске односе? Зашто су скромност, поверење у Бога, али и жеља да се чини добро тако важни у том процесу?

СВЕСТ О КРИВИЦИ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: 1. Мојсијева 3,8-13; 1. Јованова 1,9; Псалам 32; 1. Тимотију 4,1.2; Матеј 26,75; Римљанима 8,1.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Ако ћеш на безакоње гледати, Господе, Господе, ко ће остати? Али је у тебе праштање, да би те се бојали!« (Псалам 130,3.4)

Свест о кривици је једно од најболнијих и крајње онеспособљавајућих емоционалних искустава. Она може да изазове стид, страх, тугу, гнев, очајање, па чак и физичку болест. Иако је често неугодно, ово осећање Бог може да употреби да наведе грешника на покајање и да га доведе до подножја крста, где може да нађе опроштење за којим чезне. Понекад, међутим, механизам кривице оптерећује људе нечим за шта нису одговорни, као код људи који су преживели неку несрећу или деце после развода родитеља.

Међутим, када је свест о кривици оправдана, она служи као потпора опоменама савести. Кривица производи довољно неугодности да покрене човека да нешто предузме. Зависно од личног избора, свест о кривици може да буде крајње разорна, као у случају Јуде, или сасвим позитивна, као у случају Петра.

У току ове седмице ћемо проучавати библијске извештаје о кривици да бисмо боље разумели овај процес и видели шта можемо да из њега научимо. Видећемо како, ако се она правилно каналише, Господ може да искористи свест о кривици на наше добро. У стварности, много зависи од нашег односа према кривици коју осећамо и онога што одлучујемо да предузмемо у вези са њом.

Како су Адам и Ева показали да су свесни своје кривице? Међутим, шта је било посебно лоше у Адамовој реакцији? 1. Мој. 3,8-13.

Свест о кривици је била прво негативно осећање које су људи осетили. Чим су Адам и Ева згрешили, њихово понашање се променило. »И сакри се Адам и жена му испред Господа Бога међу дрвета у врту.« Ова нечувена реакција је показала да се људи плаше свога Оца и Пријатеља, али да истовремено осећају и стид да се суоче с Њиме. Све до свога пада, они су осећали радост да буду у Божјој присутности, али су се сада сакрили од Њега. Прекрасна веза је била прекинута. Осим страха и стида, осећали су и жалост, посебно када су им биле приказане страшне последице непослушности.

Запазите речи Адама и Еве: »Жена коју си удружио са мном...« и »Змија ме превари...« Свест о кривици аутоматски доводи до покушаја да се кривица пребаци на некога другога или да се дело оправда доказима. Сигмунд Фројд, проналазач психоанализе, назива ту реакцију »пројекција« и сматра да људи пројектују своју кривицу на некога другога или на околности да би себи олакшали терет кривице. Ова »пројекција« се сматра одбрамбеним механизмом. Међутим, оптуживање других не делује позитивно на међуљудске односе и представља препреку опрштењу кривице. Право решење се састоји у прихватању пуне одговорности за своје поступке и у тражењу Онога који једини може да нас ослободи кривице: »Никаква, дакле, сада нема осуђења онима који су у Христу Исусу!« (Римљанима 8,1)

Понекад људи трпе због свести о кривици из погрешних разлога. Блиски рођаци оних који су извршили самоубиство, преживели у некој великој несрећи или катастрофи, или деца недавно разведених родитеља – типични су примери у ономе што се у највећем броју случајева показује као неоснована свест о кривици. Људе у таквим околностима морамо уверити да не могу да буду одговорни за понашање других или за догађаје који се нису могли предвидети. Ако у извесним случајевима и снесо неки део кривице, тада морају да преузму одговорност за своје дело, да траже опрштење од оних којима су нанели штету или бол, и да се ухвате за таква Божја обећања као што је ово: »Колико је исток далеко од запада, толико удаљује од нас безакоња наша!« (Псалам 103,12)

РАЗМИСЛИТЕ: На који начин ви реагујете на свест о кривици? Да ли сте брзи, као Адам, да окривите друге за своје погрешне поступке? Како да научите да се суочите са својим погрешним делима и да уз помоћ Божје благодати кренете даље?

НЕВОЉА ЈОСИФОВЕ БРАЋЕ

Каква су се болна и жалосна сећања стално јављала у мислима Јосифове браће? 1. Мојсијева 42,21. Шта нам то говори о њима?

Свест о кривици је повезана с посебним сећањима на прошлост, понекад је то нека слика или догађај који се стално обнавља у осећањима. Код других се ради о сновима или ноћним морама. Слика о дечаку Јосифу како преклиње своју старију браћу да му поштеде живот стално се враћала у мисли Јаковљевих синова и непрестано их прогонила на јави.

На који други начин је свест о кривици прогонила Јосифову браћу? 1. Мојсијева 45,3.

Људи које прогања свест о кривици стално се враћају на тај догађај, оплакују чињеницу што су учинили то што су учинили, осећају страх од последица, окривљују сами себе. Такво стање изазива у човеку много муке, очајања и гнева против самога себе, самооптуживања што се није друкчије понашао. На несрећу, без обзира колико времена се утроши на такве мисли, прошлост се не може променити. Покајање и опроштење су једино што преостаје. Јосифов племенити карактер се показао када је понудио опроштење и позвао браћу да престану да се љуте на себе. Он их уверава да су догађаји били део Божјег плана да се спасу многи животи. Ипак, чињеница да је Бог могао да искористи њихово зло дело и да из њега извуче много добра не може да промени чињеницу да су криви.

Како нам чињеница да постоји опроштење помаже да решимо проблем кривице? Јаков 5,16; 1. Јованова 1,9.

Сви греси причињавају бол грешнику и Богу. Многи греси се чине на штету других људи. Сваки угао овог троугла (ми – Бог – ближњи) мора да се узме у обзир да би се разрешила зла дела из прошлости. Јован нам говори да је Бог спреман да нам опрости и да нас очисти од сваке неправде. Затим, Јаков нам саветује да признамо грехе једни другима; особито онима којима смо учинили зло или које смо повредили.

РАЗМИСЛИТЕ: Понизно признање једини је излаз, једина могућност да се ослободимо кривице. »Ваши греси се могу уздизати као планина пред вама, али, ако понизимо своје срце и признамо своје грехе, ослањајући се на заслуге распетог и васкрслог Спаситеља, Он ће нам опростити и очистити нас од сваке неправде... Дело Његове праведности је мир, и оно доноси смирење и сигурност заувек.« (ЕГВ, АА 566) Шта треба да признамо да бисмо искусили испуњење обећања која су нам овде понуђена?

Прочитајте Псалам 32! Шта нам тај псалам говори о кривици и признању кривице? Шта Давид мисли када каже »кад мучах«? Шта се догађа када неко ћути о својој кривици? Како је изгледало Давидово решење проблема кривице?

Поштено признање је добро за душу, али изгледа и за тело. Давидове речи јасно говоре да је његова свест о кривици изазивала физички бол, да су му се кости сушиле (Псалам 32,3) и снага копнила. Медицински професионалци данас признају да постоји уска веза између психолошког стреса и физичких обољења. Израз »психосоматска обољења« део је професионалног медицинског речника већ дуго времена и односи се на физичке симптоме изазване највећим делом психолошким процесима. Недавно је на подручју психоневроимунологије наглашена кључна улога коју ментално стање има у заштити тела од излагања болестима.

Кривица, као и свака друга снажна негативна емоција, изазива непосредно растакање понашања и може, на дугу стазу, да уништи физичко здравље, али, за оне који познају Господа, не постоји потреба да се излажу опасности. Давидово сведочење открива противотров за кривицу: »Грех свој казах теби ...и ти скиде с мене кривицу греха мојега« (Псалам 32,5).

Према томе, стид, кајање, жалост и безнађе изазвани кривицом могу да нестану заслугом Господњег прекрасног опроштења и да буду замењени радошћу и срећом (Псалам 32,11).

Шта значи имати жигосану савест? 1. Тимотију 4,1.2.

Павле је унапред опоменуо Тимотија на појединце који ће ширити чудне науке међу верницима. Они ће то чинити зато што им је савест обележена као да је жигосана врелим гвожђем (1. Тимотију 4,2). И као што ватра може да спали нервне завршетке и да учини да неки делови тела постану неосетљиви, тако и грех може да жигосе савест : (1) понављаним преступањем праведних начела све док не отупи свест о преступу, (2) снажним околним утицајима који чине да се на грех гледа равнодушно или чак као на нешто добро и корисно.

РАЗМИСЛИТЕ: Шта је то што вам је некада сметало, а сада га и не запажете? Ако је тако, није ли то случај жигосане савести? Вратите се уназад и добро прегледајте шта чините, а што сада не смета вашој савести, иако би требало да је оптерећује?

ГОРКЕ СУЗЕ

Један од најизразитијих примера снажног изражавања кривице описан је у Јеванђељу по Матеју 26,75. Шта је Петрову свест о кривици учинило тако великом? Да ли сте икада доживели неко слично искуство? Ако је тако, шта сте из њега научили што вам може помоћи да не поновите сличну грешку?

Два пута је Петар изразио своју чврсту одлучност да се никада не одрекне свога Учитеља. Други пут Му је изразио своју оданост чак пошто је Господ прорекао да ће га се Петар три пута одрећи у току исте ноћи. Неколико сати после тога, две жене су препознале Петра као Исусовог ученика и он се сваки пут одрекао Христа. Онда га је препознала и група слугу из првосвештениковог домаћинства, али је он узвикнуо: »Нисам!« (Јован 18,25) Запазите да су тужитељи спадали у нижу друштвену класу – жене и слуге. То је још морало додати нови терет Петровом кајању и осећању кривице.

Међутим, најважније је да приметимо да је Петрово плакање довело до покајања, до промене срца и до истинског обраћења, без обзира на то колико је болан био сам процес. Понекад је управо то и потребно: ми морамо да сагледамо себе какви смо стварно, да видимо шта је стварно у нашем срцу, и за какве нискости смо стварно способни – и онда ћемо, као Петар, заиста пасти на колена пред Господом.

»Заслепљен сузама, Петар је пронашао свој пут до усамљености Гетсиманског врта и тамо се бацио на земљу на истом месту на којему је видео да лежи његов Спаситељ док је крвави зној текао из Његових пора у време велике агоније. Испуњен кајањем, Петар се сећао да је спавао док се Исус молио у току тих страшних сати. Његово охоло срце се сломило, и сузе покајања су пале на земљу недуго пре тога натопљену крвавим капима зноја Божјег драгог Сина. Изашао је из тог врта као обраћен човек. Био је спреман да сажаљева кушане. Понизио се и зато је могао да саосећа са слабима и залуталима.« (3Т 416)

Прва половина Дела апостолских пружа непорециво сведочанство о Петровом обраћењу и преображењу. Његово проповедање и руковођење Црквом, те чудесна и необична дела довела су до обраћења многих душа. Његово деловање је допринело оснивању Цркве као Христовог Тела. Његова смрт, коју је Христос наговестио у Јовану 21,18, учинила му се као почаст, јер је умро на исти начин као и његов Учитель.

РАЗМИСЛИТЕ: На који начин су вас ваши сопствени падови и погрешке оспособили да боље разумете падове и грешке других? Како бисте могли да научите, на темељу своје муке, да ближњима послужите у њиховој?

ПОТПУНО ОПРОШТЕЊЕ

»Никаква, дакле, сада нема осуђења онима који су у Христу Исусу, и не ходе по телу, него по духу.« (Рим. 8,1) Шта нам обећава овај текст? Како бисмо ово обећање могли да применимо на себе?

Божје опроштење је тако велико, тако дубоко и тако широко да нисмо у стању да га потпуно разумемо. Чак ни најузвишеније од људских опроштења не може се упоредити с Божјим опроштењем. Он је тако савршен, а ми тако погрешиви, а ипак, захваљујући ономе за шта се Бог постарао пославши Исуса, ми сви можемо добити потпуно и савршено опроштење у оном тренутку када се ухватимо за Његова обећања у пуној вери и када себе предамо Господу.

Како следећи текстови могу да вам помогну да боље разумете величину Божјег опроштења?

Псалам 103,12. _____

Исаија 1,18. _____

Михеј 7,19. _____

Библија се служи алегоријама из стварног и познатог подручја да би нам помогла да разумемо значење тешко разумљивих појмова. Онолико колико ми можемо да схватимо, снег и вуна су добри примери белине; море је једно од најдубљих места која можемо да замислимо; и ништа не може бити географски даље једно од другог него исток од запада. Ипак, све су то ограничене категорије када се упореде с величином Божјег опраштања.

У опатији Елстоу, у енглеској грофовији Бредфордшир, налази се витраж који приказује приказ из *Поклониковог путовања* Џона Бањана. Витраж приказује Хришћанина, главни лик књиге, како клечи у подножју Крста. Тешки терет кривице скинут му је с плећа, што доноси неизрециво олакшање његовој души. Хришћанин говори: »И не видех га више!« Терета је нестало. Његов бол, жалост, забринутост и стид нестали су заувек. Због нашег несавршенства, себичности и поремећених односа, врло нам је тешко да разумемо савршено и потпуно божанско опроштење. Ми једино можемо да га прихватимо у вери и молимо се: »Госпode, понизно признајем своје грехе и прихватам помиловање од Тебе и очишћење које ми дајеш. Амин!«

РАЗМИСЛИТЕ: Како можемо бити сигурни да су нам греси опроштени ако не осећамо да је тако? Из којих разлога можемо да верујемо да су нам греси опроштени, упркос осећањима?

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Када се грех бори за превласт у људском срцу, када кривица наизглед сатире душу и оптерећује савест, када неверовање помрачује ум, ко нам шаље зраке светлости? Чија благодат је довољна да сузбије грех, ко нам даје драгоцену опроштење и опрашта све наше грехе, изгонећи таму и чинећи да будемо пуни наде и радости у Богу? – То је Исус Христос, Спаситељ који опрашта грехе. Он је и даље наш заступник на небеском суду; и они чији је живот сакривен са Христом у Богу треба да устану и да светле, јер их је обасјала слава Господња.« (ЕГВ, *Bible Training School*, мај 1915)

»Ако си увредио свога пријатеља или суседа, треба да признаш своју кривицу, а његова је дужност да ти потпуно опрости. Онда треба да затражиш и опроштење од Бога, јер је брат ког си повредио Божје власништво, и, повређујући њега, ти си згрешио против његовог Створитеља.« (ЕГВ, *Faith I Live By*, 128)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Супруга некадашњег вође комунистичке Кине Мао Це Тунга живела је у сталном страху и осећала кривицу због многих злих дела која је учинила. Била је тако очајна, у ствари, тако испуњена свешћу о кривици, да би свака изненадна бука учинила да је облије хладан зној или би добијала нападе беса. Станје је постало тако лоше да је захтевала да њени људи отерају све птице далеко од њене палате тако да не мора да слуша њихово певање. Иако је ово један крајње тежак случај, шта нам он говори о сили кривице која може да разори наш живот?
2. Који савет бисте дали некоме који се бори против свести о кривици због својих греха из прошлости, који тврди да је прихватио Христа, а ипак не може да се ослободи осећања кривице? Како бисте му могли помоћи?
3. У делу од четвртка, Библија нам наводи неколико слика којима описује божанско опроштење. Нека верници у разреду пронађу неке друге библијске слике да би описали дубину опроштења које се може наћи у Исусу Христу за оне који га прихвате.
4. У свету у ком не постоји Бог, може ли постојати свест о кривици? Зашто тако мислите?
5. Као што смо видели у току ове седмице, Бог се може послужити осећањем кривице да нас доведе вери и опроштењу. Има ли кривица још неку »добру« страну? Коју?

ПРАВИЛНО И ПОЗИТИВНО РАЗМИШЉАЊЕ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: Марко 7,21-23; Лука 6,45; Дела 14,2; 15,24; Галатима 3,1; Псалм 19,14; Колошанима 3,1-17.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »А даље браћо моја, што је год истинито, што је год поштено, што је год праведно, што је год пречисто, што је год прељубазно, што је год славно, и још ако има која добродетељ и ако има која похвала, то мислите.« (Филипљанима 4,8)

Један од најчешће коришћених облика психотерапије данас, такозвана »когнитивна бихејвиористичка терапија«, утемељена је на претпоставци да се велики део психолошких проблема бар делимично решава ако се препознају и промене нетачне и дисфункционалне перцепције, мисли и понашања. Људи болесни од депресије склони су да негативно тумаче чињенице; људи који болују од забринутости склони су да гледају на будућност са страхом; они који пате од комплекса мање вредности пренаглашавају туђе успехе и умањују своје. Ова терапија, према томе, обучава људе да пронађу и промене нездраве навике у размишљању и да их замене бољим алтернативама које унапређују пожељно понашање и уклањају његове непожељне облике.

Библија нас учи о вези између мисли, понашања и деловања (Лука 6,45). Божји начин размишљања не само да је здрав, већ нам отвара путеве према поштењу и правичности: »Који смишљају зло, не лутају ли? А милост и вера биће онима који смишљају добро.« (Приче 14,22)

У току ове седмице ми ћемо разматрати неке библијске истине које могу да нам помогну да стекнемо власт над својим умним активностима, уколико дозволимо Христу да преузме контролу над нашим умом.

МИСЛИ: КОРЕНИ ПОНАШАЊА

Читајте текст у Марку 7,21-23 и у Луки 6,45! Шта нам ти тексто-ви говоре о томе колико је важно да владамо не само својим по-ступцима и својим делима, не само својим речима, већ и својим мислима?

Људи који пате од поремећаја у контроли нагона не могу да се оду-пру жељи да краду, да нападају недужне људе или да се коцкају. Лекари који раде на клиникама за менталне болести знају да су тим нагонима претходиле извесне мисли или низови мисли које су довеле до непо-жељног понашања. У складу са тиме, пацијенти се обучавају да пре-познају те мисли које служе као окидачи, да их сместа одбаце и да се позабаве нечим другим. На тај начин они стичу власт над својим ми-слима и избегавају поступке на које их те мисли често наводе.

Заиста, грешним делима често претходе одређене мисли (Зар то није оно што се зове искушење?). Зато је дужност сваког хришћанина да научи да препозна, уз Божју помоћ, прве кораке у том процесу, јер бављење погрешним мислима наводи скоро неизоставно на грех.

Које друго решење предлаже апостол Павле у настојању да нам помогне да победимо неморално понашање? Римљанима 8,5-8.

Ум и понашање су, према апостолу Павлу, веома уско повезани. Духовно оријентисани ум ће тежити за добрим делима, а ум којим влада грех ће наводити на грешна понашања. Није довољно само про-менити понашање због околности или да покажемо праведност пред светом. Ум треба да се преобрази, јер ће иначе коначни плодови пока-зати праву природу нашега срца.

»Нама је неопходна стална свест о оплемењујућој снази чистих мисли и о разорном утицају злих мисли. Позабавимо своје мисли све-тим темама. Нека мисли буду чисте и истините јер је једина сигурност сваке душе у правилном размишљању.« (ЕГВ, *The Signs of the Times*, 23. августа 1905.)

РАЗМИСЛИТЕ: Претпоставимо да треба речима да изразите мисли којима сте се бавили у току последња 24 сата. Шта бисте ка-зали? Колико би вам то било неугодно? Шта ваш одговор говори о вама и о променама које треба да обавите?

МИСЛИ КАО ИЗВОР УЗНЕМИРЕНОСТИ

Од чега се стварно плашите? На који начин бисте могли да научите да се ослоните на Господа, упркос том страху? Није ли Господња сила јача од свега што вам прети?

Многе патње можемо проживети у мислима. Психолог Филип Зимбардо, у својој књизи *Психологија и живот*, извештава о случају младе жене која је доведена у болницу јер се плашила да ће умрети. Очигледно је с њоме све било у реду, али је ипак задржана преко ноћи на посматрању. Неколико сати после примања у болницу, жена је умрла. Даље испитивање је показало да јој је годинама пре тога неки врачар прорекао да ће умрети на свој 23. рођендан. Ова жена је умрла као жртва сопствене панике, само један дан пре свог 23. рођендана. Нема сумње, људи могу да страдају због својих негативних мисли, и зато нам је тако потребан здрав начин размишљања.

Осим тога, важно је да запамтимо: ми можемо да негативно утичемо на мисли других тиме што ћемо своје негативно расположење преносити на њих. Речи су врло моћно средство, или на добро или на зло. Наше речи или граде или разграђују. У речима које изговарамо крије се или живот или смрт. Колико онда треба да будемо пажљиви са мислима и осећањима које ширимо својим речима!

**Шта Библија каже о нашој моћи да негативно утичемо на друге?
Дела 14,2; 15,24; Галатима 3,1.**

»Ако вам није угодно и радосно, немојте причати о својим осећањима. Не бацајте сенке на животне путеве других. Хладна, мрачна религија никада не привлачи душе Христу. Она их одвраћа од Њега и гура у мрежу коју је Сотона разапео ногама залуталих.« (ЕГВ. МХ 488)

РАЗМИСЛИТЕ: Сетите се случајева када су вас речи других обориле и обесхрабриле у великој мери. Како да будете сигурни да сами то никада нећете учинити другима?

»А даље, браћо моја, што је год истинито, што је год поштено, што је год праведно, што је год пречисто, што је год прељубазно, што је год славно, и ако још има која добродетељ и ако има која похвала, то мислите!« (Филибљанима 4,8)

Шта је срж ових Павлових речи упућених нама? Шта је кључ наших напора да га послушамо? 2. Петрова 3,1.2.

Памтити, понављати, размишљати и проучавати речи Библије – то је један од највећих духовних благослова који су нам доступни, и то је сигуран начин неговања онога што Петар назива »здравим размишљањем« (2. Петрова 3,1). Многи људи су стекли непроцењиве благослове тако што су учили напамет библијске текстове. Када су били суочени са тренуцима брига, сумње, страха, очајања или искушења, понављали су те мисли и добијали олакшање и мир силом Светога Духа.

Са тако много заводљивих супарника (ТВ, компјутер, радио, итд.) ова генерација верника се налази у искушењу да потисне Библију у страну. Зато је неопходно да уложимо велики напор да је читамо и да размишљамо о њој свакога дана. Божја Реч је једина истинска снага која нам стоји на располагању да бисмо се одупрли нападима на ум који потичу од духовно испразне забаве коју нуди овај свет.

Молитва је други начин да сачувамо свој ум од искушења. Док разговарамо са Богом, имамо мало могућности да размишљамо о поквареним или себичним темама. Стицати навикку молитве је сигурна заштита од грешних мисли и, у складу са тиме, од грешних поступака.

Библија је јасна: Богу је стало до наших мисли, јер наше мисли утичу на наше речи, наше поступке и наше укупно благостање. Бог жели да се бавимо добрим мислима, зато што су добре мисли – »здрави расуђивање« – добре за нас, и физички и умно. Добра вест је да, размишљајући о Библији, уз молитву и духом надахнуте одлуке, можемо да задржимо свој ум и срце на темама које уздижу и нас и оне који су око нас.

РАЗМИСЛИТЕ: Прочитајте још једном горњи текст. Начините списак свега са чиме се срећете и што на вас има истинит, непокварен, пријатан и духован утицај. Од чега се састоји тај списак? Шта је заједничко свему забележеном? Донесите свој списак у разред да га заједнички проучите.

МИСЛИ НАШЕГА СРЦА

Читајте текстове у 1. Царевима 8,39, Псалму 19,14; 1. Дневника 28,9 и 1. Самуиловој 16,7! Коју важну истину истичу сви ови текстови? Што је још важније, како та истина треба да утиче на нас и наш начин размишљања? Да ли вас ова истина чини нервознима и уплашенима или вам улива наду? Или и једно и друго? Подробно размотрите свој одговор!

»Јер ти сам знаш срца свих синова човечјих!« (1. Царевима 8,39) Реч срце у Библији се често узима као седиште мисли и осећања (Матеј 9,4). Једино Бог има блиски приступ нашим умним активностима, нашим правим намерама и нашим тајним прижељкивањима. Ништа, чак ни у облику неке пролазне мисли, није сакривено од нашег Створитеља.

Чињеница да Бог познаје људску душу наша је предност. Када смо тако обесхрабрани да у молитви не можемо да изговоримо ни једну мудру реч, Бог зна наше потребе. Људи могу да гледају само на спољашње понашање и изглед, и да онда покушају да досегну шта неко мисли; Бог сазнаје наше мисли на начин који је људима недостижан.

На сличан начин, и сотона и његови анђели могу само да посматрају, слушају, и оцењују шта се дешава у нама. »Сотона не може да чита наше мисли, али може да види наше поступке, да чује наше речи, и да, на основу свог дугог познавања људског рода, обликује своја искушења тако да искористи наше карактерне слабости.« (ЕГВ, Р&Х, 19. мај 1891)

Када доносите своје свакодневне одлуке (личне или пословне) или мислите о другим људима, зауставите се за тренутак и пошаљите кратку молитву Богу. Уживајте у разумевању Божјег одговора. Нико у свемиру не може да чује ваш разговор. Дозвољавајући Христу да проникне у ваше мисаоне процесе, чувате се од искушења и осигуравате себи духовне благослове. Овај процес ће вам без сумње помоћи да се приближите свом Господу.

РАЗМИСЛИТЕ: Како вам је ова поука помогла да боље разумете библијски савет да не судите другима? Колико пута су други погрешно протумачили ваше побуде, јер вас не познају довољно? Зашто је, онда, тако важно да ни ми не судимо другима?

ХРИСТОВ МИР У СРЦУ

Читајте текст у Колошанима 3,1-17! На која нарочита дела смо позвани да бисмо у Христу живели онако као што смо обећали?

Овај текст нас одводи до извора моралног и неморалног понашања срца и ума. Он осим тога указује на Онога који може изградити добро у нама управљајући нашим мислима – на Христа: »И мир Божји да влада у срцима нашим!« (Колошанима 3,15) Обратите пажњу на изразе: »мислите о ономе...« , »обуците се у љубав«, »нека мир Христов«, »нека реч Христова«. Они указују на то да је избегавање греха и стицање врлине питање избора и припреме, а не импровизације. Грех се може победити само ако управимо своје срце и ум према ономе што је горе. Христос је извор врлине и добротe. Христос, када му то дозволимо, једини је способан да унесе стварни мир у наше срце.

Наш ум, према томе, пошто представља срж нашег бића, треба да буде стављен под Христову управу. То је основни услов за развијање карактера, и не сме се оставити на милост и немилост околностима. Грешне склоности и покварена околина заједнички спречавају ум да достигне стање безгрешности. Ипак, Господ нас не оставља саме; Он нам пружа своју помоћ и заштиту ако то заиста желимо. »Наше мисли, ако се усмере на Господа, биће вођене божанском љубављу и силом ... према томе, треба да живимо од сваке речи која излази из Христових уста.« (ЕГВ, *Mind, Character and Personality*, вол. 2, п. 669)

Усред духовне битке, човек може да дође у искушење и да му постане тешко да се ослободи неких негативних мисли. У таквим тренуцима, биће му лакше да промени мисли ако промени место своје активности или ако потражи добро друштво. То може довести до промене која ће га упутити на молитву и на размишљање о Божјим обећањима.

РАЗМИСЛИТЕ: Размишљање је веома тајанствен процес. Ми стварно не знамо сигурно шта је то и како се одвија. У највећем броју случајева, ипак, у скривеним одајама свести, ми сами бирамо о чему ћемо размишљати. Мисао може да се промени у тренутку. Ми једноставно морамо одлучити да је променимо. (У неким случајевима, ментална болест може утицати на човекову способност да управља својим мислима, и зато професионална помоћ може да буде врло корисна!) Како је са вашим мислима? Када вам следећи пут дођу лоше мисли, шта ћете учинити?

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Драгоценија од златне шипке из Офира јесте снага правилног размишљања. Ми треба да високо ценимо способност владања својим мислима... Свака нечиста мисао прља душу, угрожава моралну свест, и настоји да избрише утицаје Светога Духа. Она помрачује духовне видике, тако да више не видимо Бога. Господ хоће и може да опрости покајаном грешнику, али, иако је грех покривен, душа бива рањена. Сваку нечистоту говора и мисли мора да избегава онај ко жели да јасно сагледа духовне истине... Ми се морамо послужити свим средствима која нам је Бог ставио на располагање да владамо својим мислима и да их негујемо. Мисли треба да доведемо у склад са Христовим умом. Његова истина ће нас посветити, посветиће нам тело, душу и дух, и ми ћемо се оспособити да се уздигнемо изнад искушења.« (ЕГВ, *The Signs of the Times*, 23. август 1905.)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. У разреду пређите списак који сте начинили у уторак и упоредите га са другим списковима у разреду. Шта бисте могли да научите једни од других?
2. Шта значе речи: »Робимо сваки разум на покорност Христу!« (2. Кор. 10,5) Како бисмо могли научити да то постигнемо?
3. Како Интернет, ТВ програм, читање забавног штива, огласи и тако даље делују на ваш ум? Колико ваше размишљање и деловање трпи утицај тих извора? Зашто варамо себе ако верујемо да оно што читамо и гледамо не утиче на наше мисли?
4. На које начине наши поступци, чак и подсвесно, откривају мисли којима се бавимо? Како језик тела показује шта се збива у нама?
5. Који савет бисте дали некоме који се бори против поступања по нагону? Која библијска обећања му можете прочитати? Зашто је осим тога важно да му изнесемо сва обећања о опроштењу и прихватању кроз Христа? Како га можете заштитити да не одустане од свега под теретом очајања, јер верује да је његов однос са Богом поремећен зато што није постигао све победе на које је рачунао? Како му можете помоћи да научи да никада не одустане од борбе и да се чврсто држи обећања о опроштењу, без обзира колико се недостојно осећа?
6. Колико сте пажљиви са својим речима, које једноставно одражавају ваше мисли? Како можете бити сигурни да ваше речи увек делују на добро, а не на зло?

НАДА ПРОТИВ ДЕПРЕСИЈЕ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: Псалам 42; 31,10; 39,2-7; 32,1-5; 1. Јованова 1,9; Михеј 7,1-7; Откривење 21,2-4.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Господ је близу оних који су скрушена срца, и помаже онима који су смерна духа.« (Псалам 34,18)

Депресија или крајње обесхрабрење до тачке онеспособности представља стање у које људи упадају после настанка греха. Један број библијских личности показивао је симптоме који би према данашњим дијагностичким критеријумима вероватно били проглашени депресијом.

Безнадежност је симптом депресије, али библијска порука наде може да нам понуди тако много на супрот свету који нуди тако мало. Сви људи се понекад суочавају са тренуцима крајњег обесхрабрења из разних разлога. Није чудо, према томе, да је Божја Реч пуна обећања која свима нама дају, без обзира у каквом се положају налазимо, разлоге да се надамо бољој будућности, ако не у овом, а онда свакако у следећем свету.

Наравно, када је депресија снажна, важно је да затражимо професионалну помоћ, ако је то икако могуће. Господ може да делује преко таквих људи, професионалаца, и да помогне онима којима је потребна посебна нега. Без обзира на ваш однос с Богом, када сте физички болесни, ви ћете потражити помоћ лекара или здравственог радника. Исто је тако и са онима који пате од снажних клиничких депресија, које су често изазване генетским предиспозицијама и хемијским неравнотежама у мозгу. Стога, чак и хришћани понекад морају да затраже помоћ професионалаца.

Прочитајте 42. Псалам! Како се односите према мислима које су у њему изражене? Која нада нам је понуђена?

Давид се суочавао са озбиљним променама расположења, у многу случајева због незаслужених прогонстава којима је био изложен. Осим тога, његово кршење Божјих заповести изазивало је у њему дубоку свест о кривици (Псалам 51,4), а свест о кривици је често повезана с депресијам.

Када неко себе посматра у негативној светлости – »Глупо сам поступио!« или на цели свет гледа песимистички – »Живот је увек био и остао неправедан!« – или размишља о будућности без икакве наде – »Никада неће бити боље!«, могућности да западне у депресију су велике. Такво понашање се назива »катастрофично размишљање«.

Требало би да хришћани изаберу друкчије начине тумачења догађаја, начине који обухватају Божји план спасења и Његове поруке човеку и да их укључе у ову једначину.

РАЗМИСЛИТЕ О СЛЕДЕЋИМ АЛТЕРНАТИВАМА:

- Како да гледамо на себе? Ми смо створени по Божјем облику да владамо створеним светом (1. Мојсијева 1,26,27). Божанске карактеристике, иако поремећене грехом, и даље су присутне у нама. Исус Христос нас је својом жртвом избавио од вечне смрти и осигурао нам предност да будемо изабрани народ, царско свештенство, свети народ (1. Петрова 2,9). У Божјим очима ми имамо бескрајну вредност.
- Свет! Истина је да је свет покварен и пун зла. У исто време, постоје у њему многе добре, племените и похвалне карактеристике о којима можемо размишљати (Фил. 4,8). Осим тога, хришћани могу да разумеју постојање зла и да не очајавају због тога, јер знају његово порекло и његову коначну судбину.
- Будућност! Каква је прекрасна будућност намењена Божјој деци! Библија је пуна обећања и уверавања у спасење (Пс. 37,39).

РАЗМИСЛИТЕ: Бити жалостан није грех. Погледајте колико пута је и сам Исус био жалостан. Нико не треба да се осећа кривим зато што је жалостан или депресиван. У ствари, у неким случајевима имамо сасвим добре разлоге да будемо жалосни. Међутим, како да се послужимо библијским истинама које смо управо проучавали да помогнемо себи у борби с тешкоћама са којима се суочавамо?

ПОСЛЕДИЦЕ ОБЕСХРАБРЕЊА

»Пиштах као ждрал и као ластавица, хуках као голубица, очи ми ишчилеше гледајући горе; Господе, у невољи сам, облакшај ми!« (Исаија 38,14)

Библијски опис у Књизи пророка Исаије не оставља никакву сумњу у величину бола који је показао Језекија када је гласно плакао. Постоје културне разлике у исказивању емоционалних тешкоћа. Неки људи у одређеним околностима пате тихо, избегавајући свако видљиво и очигледно показивање бола. Други, као Језекија, плачу и јадикују када пролазе кроз тешке тренутке. Има и личних разлика; неки људи су способни да се суоче са смрћу са много више спокојства него други.

Симптоми депресије се обично јављају код појединаца који болују од продужених или смртоносних болести. Језекија је боловао и тежина те болести је наговештавала смртни исход. Зато је пао у депресију описану у 38. поглављу Књиге пророка Исаије. Симптоми депресије су тако болни да многи покушавају самоубиство да би учинили крај својим патњама, емоционалним или физичким. У ствари, више од 10% клинички депресивних пацијената то и чине. Јасно, клиничка депресија је озбиљно стање и мора јој се озбиљно приступати.

Које симптоме депресије препознајемо у следећим случајевима?

Псалам 31,10. _____

Псалам 77,4. _____

Псалам 102,4.5. _____

1. Царевима 19,4. _____

Депресија изазива низ болних сметњи: (а) дубоко осећање жалости и туге, (б) недостатак мотивације да се било шта предузме, чак и угодне активности, (ц) недостатак апетита, добијање или губљење тежине, (д) сметње при спавању, или сувише мало или сувише много сна, (е) комплекс ниже вредности, (ф) смањена способност разумног размишљања и памћења, (г) размишљање о смрти или самоубиству. Неки људи осећају један или два наведена симптома, док се код других показују многи, и трају месецима, све док депресивно стање не прође. У сваком случају, терет депресије је огроман и то стање се мора олакшати медицинским и духовним интервенцијама.

РАЗМИСЛИТЕ: Сви ми осећамо жалост и обесхрабрење у овом или оном облику из овог или оног разлога у ово или оно време. Шта вас лично ломи и зашто? Сетите се случајева Божјег вођства у вашем досадашњем животу. Коју наду и охрабрење можете да добијете сећајући се Господњег вођства у прошлости? Зашто је тако важно да таква сећања остану жива?

ОЛАКШАЊЕ ДЕПРЕСИЈЕ

Прочитајте текст у Псалму 39,2-7! Шта се догодило када је Давид ћутао? Какве су биле последице када је проговорио?

Као и код већине емоционалних поремећаја, потребно је да оболели од депресије проговори о својим патњама и борбама. Сам тај поступак је довољан да започне процес излечења. Изаћи пред Господа са ватреним и искреним молитвама представља сигуран начин да се смањи напетост и ублажи психолошки бол. Често је потребно и нешто више, али је ово добар почетак.

Основна стратегија суочавања са депресијом састоји се у разговору с пријатељем или терапеутом који зна како да слуша или, што је много боље, који зна како да омогући приступ много интензивнијем лечењу. Изражавање мисли и осећања речима има лековит утицај. Црквена заједница може да пружи изванредан контекст за помоћ обесхрабренима, иако је то често недовољно, посебно када је неопходна професионална помоћ. Било како било, важно је да свако ко пролази кроз тежак период обесхрабрен или чак депресиван нађе некога у кога има поверења да са њиме размени мисли. Понекад је већ сам разговор са неким довољан да пружи дугорочну помоћ и да се човек осећа боље.

Које обећање нам нуди псалмиста у 55. псалму? Зашто нам то обећање тако много значи? Псалам 55,17.

Разговор са терапеутом, ако га је уопште могуће наћи, можда закажете тек за следећу седмицу, али – слично Давиду који је сазнао како да добије помоћ у сваком тренутку, свакога дана у седмици – и ми се можемо обратити Господу у свако време. Давид је знао да је Господ чуо његов глас и то му је пружило велико охрабрење.

Чак и световно настројени психолози препоручују пацијентима који верују у Бога и у моћ молитве да се моле! Сви ми, чак и ако не патимо од нечега што би се могло назвати клиничком депресијом, можемо да искусимо како нам молитва Господу помаже да се осећамо боље. Без обзира шта смо или колико је дубоко наше обесхрабрење, однос са Богом нам може помоћи да стекнемо наду и охрабрење и да се излечимо.

РАЗМИСЛИТЕ: Елен Г. Вајт је једном описала молитву као »отварање срца Богу као пријатељу« (4Т 533). Иако молитва не решава увек све наше проблеме, како нам помаже да се суочимо с њима?

ПОТРЕБА ЗА ОПРОШТЕЊЕМ

На који начин је Давид нашао олакшање у својој великој невољи? Псалам 32,1-5. На који начин и ми можемо добити помоћ у својим проблемима?

Свест о кривици коју изазивају непризнати греси може да буде врло болна. Изрази којима се Давид служи јасно указују на снажан душевни бол. Псалам 32 и други текстови у Псалмима показују дубину Давидових емоционалних проблема.

Када се сретнемо са људима који пате од депресије, морамо бити изузетно пажљиви да их не оптужимо да нису признали своје грехе! Исто тако не смемо једноставно закључити да се ради о поквареним људима и да је то разлог њихове депресивности. Врло је жалосно што су многи људи у стању да изразе своје разумевање када се ради о болесницима који пате од неког физичког, органског обољења, док су врло осуђивачки расположени када се суочавају са менталним или емоционалним сметњама које су можда и сами изазвали својим непромишљеним или погрешним поступцима!

Едгар Алан По у једном свом делу пише о човеку који је починио убиство и онда сакрио тело жртве испод пода собе у којој је убиство било извршено. Мислио је да ће своју кривицу сакрити заједно с телом, али је снажан осећај жаљења и кајања почео да расте у његовом срцу. Једнога дана је чуо како куца срце убијенога, и како звук постаје све снажнији и снажнији. Касније је постало јасно да куцање не долази испод пода собе већ из његовог властитог срца.

У исто време, постоје и људи који су признали своју кривицу и који и даље пате од свести о њој. Често се осећају недостојнима опроштења и оплакују страшне патње које су изазвали својим гресима, иако су их признали и у вери добили опроштење од Бога. У таквим случајевима, важно је да се усредсредимо на Божја обећања о исцељењу и прихватању, чак и за најтеже грешнике. Ми не можемо поништити прошлост, али, захваљујући Божјој благодати, ипак можемо извући поуку из својих грешака и поправити зло које смо проузроковали у оној мери у којој је то уопште могуће. Оно што треба да учинимо у сваком случају јесте да се предамо Богу и да затражимо Његову милост, благодат и исцељење.

РАЗМИСЛИТЕ: Многи се, иако су признали своје грехе Богу, и даље боре са свешћу о кривици. Зашто је тако важно да признамо своје грехе, да преуземо одговорност за зло које смо проузроковали и да га поправимо колико до нас стоји, и да онда кренемо даље и да сва зла која смо учинили оставимо далеко иза себе?

НАДА НАСУПРОТ ОЧАЈАЊУ

Који излаз из друштвених и међуљудских проблема нам нуди пророк Михеј? Михеј 7,1-7.

Михеј описује читав низ неморалних, непоштених и насилничких дела која су се дешавала у његово време. Насиље и злостављање разних врста, недостатак поштовања и обзира, корупција, превара, све је то било на дневном реду још од појаве греха. Ми се и данас свакодневно суочавамо са тим. Узмите само дневне новине па ћете успоставити непосредну везу са бедним стањем Израила у Михејево време. Овај друштвени хаос постаје посебно опасан када се приближи нама – нашем суседству, пријатељима, брачном другу, деци, родитељима (Михеј 7,5.6).

Дубоко поремећени међуљудски односи изазивају много стреса и повезани су са депресијом. Михеј јасно наглашава (Михеј 7,7) да је нада једино средство да се преживи ова криза.

Нада је битна да бисмо могли да живимо живот са солидним менталним здрављем. Нада мора да буде жива чак и у редовима неверника – млади који траже запослење морају да се надају да ће га наћи, путник који се изгубио мора да се нада да ће пронаћи пут, инвеститор који је изгубио уложена средства мора да се нада да ће доћи боља времена. Живети без икакве наде доводи до губљења смисла живота и до смрти.

Када је италијански филозоф и песник Данте Алигијери (1265-1321) покушао да опише пакао у својој *Божанственој комедији*, замислио је велики натпис на самом улазу у пакао на ком је стајало: »Одбаците сваку наду ви који улазите!« Најтежа могућа казна је одузети некоме сваку наду.

Нада каква је представљена у Библији иде много даље од позитивног очекивања. Она обухвата коначно савршено решење и спасење утемељено на откупљењу заслугом Исуса Христа. Историјска »блажена нада« чекалаца Христовог доласка мора да постане средишња тачка у нашем животу. Нада у Исусов долазак нам помаже да стекнемо очекивања која нас воде далеко од многих неугодних чињеница које нас окружују и дозвољавају нам да са поверењем ишчекујемо вечност.

Која обећања нам дају следећи библијски текстови? Коју наду нам они пружају? Зашто је то, у одређеном смислу, и једина нада која нам остаје? Исаија 65,17; 2. Петрова 3,13; Откривење 21,2-4.

Поглед вере у ново стварање може да подигне дух нападеној души. На исти начин као што жена док се порађа размишља о коначном исходу, наиме, да ће родити дете, и зато заборавља своју муку (Јован 16,21), и нападена душа може, захваљујући Божјој благодати, да стекне наду подижући свој поглед према Богу љубави који нам обећава нови свет без свега што нас толико жалости у овом садашњем свету.

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

Прочитајте текст у Матеју 26,36-43 и размислите о његовом садржају. Христос је био жалостан до смрти (Матеј 26,38). Замислите какву агонију подноси Христос, без друштвене подршке, издан од својих ученика, наизглед одвојен и од Оца, натоварен кривицом целог човечанства! Његове патње надмашују све депресивне епизоде које су могли да искусе смртни људи.

»Док се приближавао Гетсиманији, Исус је постао на чудан начин тих. Он је често посећивао ово место да би размишљао и да би се молио, али никада са срцем тако пуним жалости као те ноћи Своје завршне агоније. Током целог свог живота на Земљи, ходао је у светлости Божјег присуства. Када се сукобљавао с људима који су били надахнути правим сотонским духом, могао је да каже: 'И онај који ме посла, са мном је. Не остави мене Отац сама, јер ја свагда чиним што је њему угодно!' (Јован 8,29) Сада је изгледало да је одвојен од светлости Божјег присуства и Његове подршке. Сада је био убројен међу преступнике. Он мора да носи кривицу грешног човечанства; на Њему, који не зна ни за какав грех, почива безакоње свих нас. Тако Му је ужасан грех, тако велик терет кривице који мора да носи, да је у искушењу да помисли како ће га то заувек одвојити од Очеве љубави. Осећајући како је страшан Божји гнев против преступника, Он узвикује: 'Жалосна је душа моја до смрти!'« (ЕГВ, ЧВ 685)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Коју велику улогу ваша месна црква може да има у помагању онима који пате од депресије или емоционалне неуравнотежености из било којег узрока? Без обзира на величину ваших средстава, без обзира на то колико су она ограничена, шта бисте још могли учинити да помогнете онима чије потребе нису задовољене?
2. Како бисте ви могли да помогнете некоме ко се моли, ко прима савете, ко воли Господа и ко се узда у Њега, а ипак је испуњен тугом, иако не зна зашто се то догађа? Како бисте могли да му помогнете да не одустане од своје вере, већ да се ухвати за своју наду и обећања у Божјој Речи?
3. Једна од највећих грешака коју неко може да учини јесте да верује, пошто се осећа тако обесхрабрено, тако безвољно, тако безнадежно, да га је Бог напустио! Зашто то, пре свега, не може да буде истина? На које библијске личности – попут Илије, Јеремije у тамници, Јована Крститеља у тамници, Исуса у Гетсиманији – можете да укажете таквој особи да бисте јој показали да жалост и обесхрабрење не значе да их је Бог одбацио? Како бисте могли да јој помогнете да схвати да осећања нису добро мерило вере?

ПРИЛАГОДЉИВОСТ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: Јов 19,25; Јаков 5,10.11; Рута 1; Јестира 2; 2. Коринћанима 11,23-28; Филибљанима 4,11-13.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Бог нам је уточиште и сила, помоћник који се у невољама брзо налази. Зато се нећемо бојати да би се земља поместила и горе се превалиле у срце морима. Нека бучи и кипи вода њихова, нек се планине тресу од вала њихових.« (Псалам 46,1-3)

Прилагодљивост је умеће суочавања са невољама, траумама, трагедијама, претњама или крајњим стресом, и успешног опоравка без великих последица. Овај концепт све више привлачи пажњу јер се показало да је корисно да човек у разумној мери покаже прилагодљивост приликом суочавања са животним тешкоћама. Ко се међу нама не суочава са изазивачима великих стресова, у овом или у оном облику? Питање зато гласи: Како да postanемо довољно прилагодљиви да можемо да се суочимо са свиме што нам се дешава, а да тиме не будемо емотивно уништени?

Шездесетих година прошлога столећа, Виктор и Милдред Герцел написали су књигу *Колевка великих*, у којој су анализирали биографије преко 700 личности које су преживеле велике тешкоће у детињству (нпр. уништен дом, финансијске невоље, физички или психолошки недостатак, итд.), а ипак успеле да постигну велики успех. Књига је доживела ново издање 2004. године.

И Библија нам говори о појединцима који су морали да се суоче са проблемима и који су, уз Божју благодат, успели да се опораве и да савладају све тешкоће. Упркос тешким околностима, па чак и манама карактера, Бог је могао да их употреби и да крену напред према победи.

СТРПЉЕЊЕ МУДРОГА ЈОВА

Прочитајте текст у Јакову 5,10.11! Шта је то у Јову што га чини примером који треба следити? Нађите Јов 1-3!

Жена која је потражила психолошког саветника да би се опоравила од озбиљне кризе испричала је својим пријатељима да је једна мисао саветника била пресудна у њеном успешном опоравку. »Највише ми је помогло што је саветник тврдио да ће моје болне околности доћи крају. Изгледа мрачно и бескрајно, обично ми је наглашавао, али неће потрајати сувише дуго! Та мисао ми је помогла да стекнем снагу да се опоравим.« Другим речима, саветник је помогао жени да одржи наду.

Како да изградимо стрпљење? Енглески проповедник Џорџ Гудман једном је примио младића који је затражио да се моли за њега. Рекао је отворено: »Господине Гудмане, желим да се молите за мене да стекнем стрпљење!«

Старији човек је одговорио: »Да, молићу се за вас да прођете кроз невоље!«

»О, не, господине!« – одвратио је младић. »Мени је неопходно стрпљење!«

»Знам!« – рекао му је Гудман. »И зато ћу се молити за вас да прођете кроз невоље!« Библијски учитељ је отворио своју Библију и прочитао текст у Римљанима 5,3 који је запрепастио младића: »Не само пак то, него се хвалимо и невољама, знајући да невоље стрпљење граде!«

Извештај о Јову нуди врхунски пример способности брзог опоравка. Раније у животу Јов је схватио да је Бог милостив и праведан. Није успевао да схвати разлоге својих патњи, није добио ни подршку своје жене, његово имање и деца су били уништени, а онда је још добио страшну болест. Ипак, усред свега тога, никада није изгубио веру у Бога и издржао је све до краја трагичних околности.

Које наде се Јов упорно држао? Како бисмо ми могли научити да се држимо исте те наде у нашим сопственим тешкоћама? Јов 19,25.

РАЗМИСЛИТЕ: Мислите о тренуцима када сте пролазили кроз неке тешке околности? Која нада вас је одржала? Које речи некога блиског су вам помогле? Које друге речи и нису биле тако корисне, а које су биле управо штетне? Чему сте се научили што вас је оспособило да помогнете некоме ко сада пролази кроз тешка искуства у животу?

Прочитајте текстове у 1. Мојсијевој 37,19-28 и 39,12-20 и покушајте да се пренесете у Јосифове прилике. Помислите како је тешко морао да буде обесхрабрен и колико је оправдано било да буде огорчен и пун гнева. Иако нам Библија не говори каква су се осећања ковитлала његовим мислима, није тешко замислити бол који је трпео због издаје и преваре своје браће.

Било како било, Јосиф се окренуо Богу у тим својим невољама и, на крају крајева, нешто је добро произашло из свега неповољнога. Пошто су га браћа продала, Јосиф је доживео обраћење и успоставио много приснији однос са Богом. »Он је био упознат са Господњим обећањима Јакову и са начином како су се она испунила – како су, у тренуцима када је то било потребно, Божји анђели дошли да га поуче, утеше и заштите. Сазнао је за Божју љубав која је човеку осигурала Спаситеља. Сада су му се све те драгоцене поуке живо вратиле у сећање. Јосиф је поверовао да ће Бог његових отаца бити и његов Бог. Тада је на месту на ком се налазио предао себе потпуно Господу.« (ЕГВ, ПП 213.214)

Када је неправедно бачен у тамницу, то искуство му је отворило приступ у фараонов двор и могућност да испуни своју мисију – да спасе многе животе и свој сопствени народ.

Шта нам следећи текстови говоре о томе како неповољне околности могу да послуже на добро?

Римљанима 5,3-5. _____

2. Коринћанима 1,3,4. _____

2. Коринћанима 1,8.9. _____

2. Тимотију 1,11.12. _____

Бог не тражи од нас да непотребно страдамо. У ствари, средина коју нам је Исус припремио на Небу неће нас изложити сузама и болу (Откривење 21,4). Међутим, док чекамо да се то обећање оствари, чини се извесно да је управо бол средство да научимо неке важне поуке. Развој личности, саосећање, скромност, учеништво, разумевање разлике добра и зла – то су само неке од поука које тако треба да научимо. Иако је тешко мислити о добрим странама патњи, особито када се налазимо усред њих, можемо затражити од Господа снагу потребну да их претрпимо.

РАЗМИСЛИТЕ: Да ли сте икада пролазили кроз страшна искуства која су на крају донела и нешто добро, неки благослов? Како вам она могу помоћи да научите да се ослоните на Господа у свакој невољи, чак и онда када нема изгледа ни за какво добро?

Кроз какве је несреће морала да прође Нојемина? Рута 1.

Напустити своју земљу и настанити се негде свакако да делује застрашујуће, посебно ако је до пресељења дошло да би се преживело. Глад у Јуди присилила је Елимелеха, Нојемину и њихова два сина да оду у земљу Моав, пољопривредно подручје у ком се лакше долазило до хране. Моавци су били идолопоклонички народ (Судије 10,6), чији су се обичаји супротстављали јеврејским веровањима. Сама ова чињеница морала је да придошлицама створи неприлике. Неко време после доласка, Нојеминин муж је умро. Мајка и синови нашли су се у страниој земљи сами, деградирани до положаја удовице и сирочади, без заштите и изложени понижавању. Онда су се Нојеминини синови, Малон и Хелеон, оженили девојкама из те земље. Та чињеница је морала довести до немира у породици, бар у почетку, због значајних верских разлика. Иако закон није изричито забрањивао бракове између Јевреја и Моаваца, било је прописано да Моавци и њихови потомци све до десетог нараштаја не могу да се појаве на саборима Господњег народа (5. Мојсијева 23,3).

Касније су и Малон и Хелеон, чија имена значе »болест« и »пустош«, умрли. Тешко је замислити неко трагичније стање у животу Нојемине – никога живог од ближе породице, а остатак рођака далеко у Витлејему!

Шта је означило прекретницу у Нојеминином животу? Како је Господ преокренуо на добро тешке невоље кроз које је прошла Нојемина? Рута 1,16-18; 4,13-17.

У најтежим тренуцима, Нојеминина снаха Рута се показала као од Бога послана да јој пружи емотивну подршку. Нојемина је морала бити изузетна жена када је успела да задобије такво дивљење својих двеју снаха, а посебно Руте, која је прихватила Бога Израиљевог и донела чврсту одлуку да се доживотно стара о својој свекрви у земљи чији су становници, историјски посматрано, били њени непријатељи.

Прва поглавља Књиге о Рути објављују прекрасан низ догађаја који су се завршили срећно по породицу. Нојемина је за собом оставила велике патње и доживела да дочека венчање Руте и Воца и рођење унука Овида, оца Јесејева и Давидовог деде.

РАЗМИСЛИТЕ: Иако нам је неопходно да се уздамо у Господа и све предамо у Његове руке, понекад нам је потребна и људска помоћ. Када вам је последњи пут била потребна нечија помоћ? Шта сте научили из тог искуства?

ЈЕСТИРИНИ ДАНИ НЕИЗВЕСНОСТИ

Са каквим се невољама, сукобима и притисцима суочила Јестира?

Јестира 2,6.7. _____

Јестира 2,10. _____

Јестира 2,21.22. _____

Јестира 4,4-17. _____

Јестира 7,3.4; 8,3 _____

Јестира је зарана остала сироче. Иако ју је усвојио њен старији рођак Мардохеј, тежина детињства без родитеља пратила ју је на сваком кораку. Упркос свему томе, Јестира је израсла у уравнотежену, одлучну и способну младу жену.

Када је постала царица, Јестира никоме није открила своје порекло и породичну припадност. То је свакако био тежак изазов. Окружена храном, обиљем свега, обичајима дворског живота, Јестира је морала да се труди да задржи своје јеврејске обичаје и идентитет. Осим тога, опасност да буде откривена као припадница јеврејског народа увек је постојала, а последице прикривања правог идентитета биле су неизвесне.

Јестира је морала да пренесе цару забрињавајућу вест да су се двојица његових дворана договорили да подигну буну против њега. То није био лак задатак, јер ако се завера не докаже, Јестира би заједно с Мардохејем била оптужена да шири лажне гласине, и ко зна шта се све могло догодити?

Међутим, највећа одговорност је била поверена Јестири када су је прогласили јединим посредником преко ког је спасење могло доћи њеном народу. Мардохеј је затражио од ње да посредује за Јевреје, што није могла да учини без излагања опасности. Када је оклевала, Мардохеј је појачао притисак: »Јер ако ти узмучиш сада, доћи ће помоћ и избављење Јудејцима с друге стране, а ти и дом оца твојега погинућете; и ко зна ниси ли за овакво време дошла до царства!« (Јестира 4,14)

Коначно, појавила се пред царем, знајући да је тај потез излаже непосредној опасности да изгуби живот. На крају су догађаји ипак кренули према повољном решењу, иако је стање у неким тренуцима изгледало потпуно безнадно за ту младу жену.

РАЗМИСЛИТЕ: Сви ми, слично Јестири, упадамо у прилике које нисмо сами изабрали. Каква је ваша прошлост? Шта сте рођењем добили, добро или зло, које нисте ни тражили ни хтели? Како бисте могли да научите да више цените добро које сте добили и да се више потрудите да савладате зло?

ТАЈНА УНУТРАШЊЕГ ЗАДОВОЉСТВА

Павле је рођен и одрастао у граду Тарсу, у јеврејској породици из Венијаминовог племена. Преко оца је стекао римско држављанство и тако постао грађанин Римског царства. Постао је фарисеј, припадник групе ватрених родољуба, оданих закону (Тора) и усменој традицији (Мишна). С таквом друштвеном позадином, мора да је уживао све предности своје друштвене и верске класе.

Међутим, када се одазвао Христовом позиву, све се променило. Уместо да буде прогонитељ, постао је мета радикалног прогонства од стране припадника свога народа, а вероватно и од Римљана. Трпео је страдања током тридесет година и на крају био погубљен пошто је неко време провео као заробљеник и Риму.

Како Павле у 2. Коринћанима 11,23-28 описује само неке од невоља са којима се суочавао у току свога рада? После тако много невоља и страдања, како Павле описује своју способност прилагођавања свему што му се догађа? Филибљанима 4,11-13. Какав закључак даје? Какву поуку можемо да извучемо из његовог искуства када се и сами нађемо суочени са страдањима?

Задовољство је кључна компонента среће и психичког благодатања. Бити задовољан је последица наде у позитиван исход догађаја. То могу само они који су способни да прихвате прошлост и да у будућност гледају с надом. Занимљиво је да они који имају »све и свашта« немају никакве гаранције да ће бити задовољни и срећни. За неке људе, без обзира колико имају, никада ништа није довољно. Други, који имају заиста мало, ипак су задовољни и срећни. У чему је разлика по вашем мишљењу?

Једна од многих савремених дефиниција интелигенције гласи да је то способност прилагођавања новим ситуацијама. То може да буде живљење у новим местима, успостављање односа с новим особама, искуство са новим друштвено-економским условима. Павлова способност није наследна врлина, јер сам изричито каже: »Јер се ја навикох бити задовољан оним у чему сам!« (Филибљанима 4,11) То није способност коју једни имају, а други немају. Прилагођавање и задовољство усред широке лепезе околности учи се и усваја као особина дуго времена.

Закључак овог излагања у Филибљанима 4,13 даје нам кључ Павлове способности прилагођавања. Не само да је успевао да буде задовољан са мало или много материјалних добара, већ је то чинио силом и моћи свога Господа Исуса Христа.

РАЗМИСЛИТЕ: Колико сте ви задовољни? Колико дозвољавате да вас околности бацају тамо-амо и да будете њихова жртва? На које начине бисте лакше могли да научите да будете задовољни »у свим приликама, какве год биле«? (Фил. 4,11 New International Version)

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Силе таме се скупљају око душе и заклањају нам Христа, и понекад можемо само да чекамо, у тузи и чуђењу, да се облаци разиђу. Такви тренуци понекад су страшни. Чини се да је свака нада пропала, и обузима нас очајање. У тим страшним тренуцима морамо научити да се поуздамо, да се потпуно ослонимо на заслуге помирења са Богом и да се, у свој својој недостојности, позовемо на заслуге разапетог и васкрслог Спаситеља. Никада не можемо пропасти ако тако учинимо – никада! Када светлост обасја наш пут, неће нам бити тешко да будемо јаки у сили благодати. Међутим, стрпљиво чекати у нади, када се облаци гомилају око нас и све постаје мрачно, за то је потребна вера, потребна је покорност којом се наша вера сједињује са Божијом вољом. Ми се сувише брзо разочарамо, ватрено се молећи да се невоља уклони од нас, иако би требало да се молимо за стрпљење да издржимо и благодат да победимо.« (ЕГВ, *God's Amazing Grace*, 114)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Неки људи побеђују тешкоће, док се други ломе под њима. У чему је разлика?
2. Размислите о питањима, невољама и трагедијама за које вам се чини да не могу изаћи на добро. Шта да учинимо с њима? Како да их усагласимо са својом вером и Божјим обећањима?
3. У трећој реченици цитата из одсека за петак («У тим страшним тренуцима....»), шта писац жели да нам каже? У ком правцу усмерава нашу наду? Зашто је, на крају крајева, Јеванђеље, представљено овим речима, наша једина нада, без обзира на трагедије које нас могу снаћи?
4. Како бисмо практично могли да применимо савет из 1. Петрове 4,12.13? Једно је остати способан за прилагођавање и веран усред невоља, а друго учинити оно што Петар каже. Како је то могуће?
5. Претпоставимо да имате посла са неким у веома тешком положају из ког, људски говорећи, нема никаквог излаза. Претпоставимо, осим тога, да имате на располагању само пет минута за ту особу. У тих неколико минута, шта бисте казали да у тој особи пробудите наду?

САМОПОШТОВАЊЕ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: Псалам 100,3; Дела 17,24-28; Римљанима 12,3; Матеј 22,39; 2. Самуилова 9; Лука 15; Ефесцима 4,23-32.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »А ви сте избрани род, царско свештенство, свети народ, народ добитка (задобијени народ), да објавите добродетељи онога који вас дозва из таме к чудноме виделу своме.« (1. Петрова 2,9)

Умањено самопоштовање или комплекс ниже вредности једна је од пошаста нашег времена. Он се често јавља пред правним саветницима или пасторима било као засебан проблем било у вези са тако великим проблемима као што су расипност, депресија или поремећаји у исхрани. У свакодневном животу, умањено самопоштовање не мора да достигне клиничке размере, али скоро неизбежно ремети међуљудске односе и угрожава успешност на многим подручјима живота.

Можда је основни разлог зашто се овај проблем појављује више него икада управо деловање медија масовне комуникације, радија, телевизије, новина и часописа који славне личности представљају као натпросечно способне и успешне, остављајући обичне људе да се боре са свешћу о својој недораслости, неспособности и неуспешности у поређењу са тим идолима који дефилују пред њиховим очима.

Замисао о самопоштовању каква је објављена у Библији на сасвим други начин сагледава ово питање. Конвенционална психологија гледа на самопоштовање као на процену коју неко даје својим особинама и карактеристикама, утемељену на посматрању самога себе и на оценама других. Библија нуди у најмању руку још два додатна чиниоца: порекло људи (1. Мојсијева 1,26.27) Божје мишљење о сваком појединцу и Његов дар човеку (Јован 3,16). Када додамо и та два чиниоца, много тога се може променити на подручју самопоштовања.

Постоје два преовлађујућа погледа на порекло човека, која се међусобно скоро сасвим искључују. Један описује човека као производ чисте случајности, као резултат космичког удеса у ком наше постојање уопште није било планирано. Ми смо се сасвим случајно појавили, дошли у постојање. Иако је таква замисао одувек постојала међу људима, последњих столећа – посебно откако су лажне теорије Чарлса Дарвина и дарвиниста постале тако популарне – идеја о људском роду као производу случајности преварила је и завела милионе. Тако су многи почели да верују да је живот сам по себи бесмислен или да сврху коју би он могао имати сваки појединац сам себи мора да одреди. Са друге стране, док је хиљадама година већина људи сматрала да потиче од Бога или бар од богова, данас многи мисле да потичу од мајмуна. Насупрот свим тих схватањима стоји учење које заступа Библија.

Читајте текстове у 1. Мојсијевој 1,26.27; у Псалму 8,5; 100,3; и Делима 17,24–28. Колико се садржај тих текстова у корену разликује од дарвинистичког и еволуционистичког погледа на порекло човека? Како сваки од ових погледа делује на нашу свест о сопственој вредности и самопоштовању?

Не само да нас је Бог намерно и сврсисходно створио, већ нас је створио и по свом облику. Он је створио и друге прекрасне, животноне биљке и животиње, али упркос свој тој лепоти и савршенству, оне не личе на свога Створитеља у оној мери у којој је човек слика Божјег бића. Осим тога, људски род је стављен изнад свих других живих створења по власти и ауторитету.

Насупрот атеистичком веровању да не постоји никаква виша сврха човековог тела и духа, Библија учи да је Бог одлучио да подели »своје обличје« са људским родом. Очигледно да је велики део тог обличја покварен и изгубљен кроз покољења потчињена утицају греха, иако печат божанства и даље постоји у сваком појединцу и може да се обнови преображавајућом силом Светога Духа која делује у онима који су се предали Христу.

РАЗМИСЛИТЕ: Не само да нас је Бог створио; Он нас је и откупио! У ствари, Елен Вајт је рекла да би Христос умро и за само једног јединог човека. Шта нам то говори о нашој унутрашњој вредности, без обзира на то шта свет мисли о нама? Зашто је тако важно да увек имамо на уму вредност коју имамо у Божјим очима?

Оно што сам видим у себи важна је компонента самопоштовања. Међутим, то је непотпуна и врло често искривљена слика. Субјективност нас може довести до тога да доносимо погрешне процене када се ради о људима, укључујући и нас саме.

Једно од најозбиљнијих упозорења у Библији односи се на доношење суда о нашим ближњима: »Зато се не можеш изговорити, о човече, који год судиш! Јер којим судом судиш другоме, себе осуђујеш!« (Римљанима 2,1; видети и текст у Лука 6,41.42!) Људи су подложни грешкама када просуђују друге. Исто се то догађа када оцењујемо и саме себе. Веома су честе грешке када оцењујемо своје способности, изглед, карактер, снагу и тако даље. Увек ће бити људи који су паметнији, згоднији, даровитији од нас, али ће истовремено увек бити и оних који ће нас гледати и осећати се мање вреднима или неспособнијима од нас.

Шта нам Христово златно правило говори о томе како би требало да посматрамо себе? Матеј 22,39.

Овај текст нас учи да разумну меру љубави треба да усмеримо према самима себи, иако то није основна мисао текста. Треба да осећамо здраву меру поноса због онога што смо добро обавили, задатака које смо извршили, добрих особина и карактеристика које имамо. Од нас се очекује да штитимо себе и своја права и да се старамо о себи. Проблем се јавља тек онда када неко не признаје да Богу Створитељу дугујемо све што је добро у нама.

Где апостол Павле поставља границу својим правима? Римљанима 12,3. Како треба да разумемо његов савет у светлости свега што је до сада речено?

Постоји пожељно средње подручје између недостатка самопоштовања и гордости. Павле опомиње против овог другог. У исто време, текст у Римљанима 12,4-8 објашњава да је Христовом телу потребан допринос сваког верника, у складу са појединачним даровима које су добили по благодати. Нема ништа лоше у признавању сваког дара, у коришћењу тог дара на добро Христове Цркве и у захваљивању Богу на њему.

РАЗМИСЛИТЕ: Начините у глави списак свих добрих особина, обележја и способности које вам је Бог дао. Како да се свима њима служите, а да истовремено останете скроман и понизан? Како нам свакодневно гледање на крст помаже да сачувамо ову равнотежу?

ШТА ДРУГИ ВИДЕ У НАМА

У многим се друштвима вредност човека одређује према талентима, даровима, изгледу и продорности. Сви ми заиста гледамо на спољашњи изглед (1. Самуилова 16,7) јер је то једино што можемо да видимо. У складу са тиме, и наша слика о себи често се обликује према реакцијама других и темељи се на ономе што су казали о нама или како су се према нама понашали. Ако вам свако говори да сте лепо, има много изгледа да ћете заиста поверовати у то и себе прогласити лепим/лепом.

Међутим, у свакоме од нас има много више него што се може видети очима. Појединци који пате од комплекса ниже вредности треба да мисле о својим особинама и врлинама које имају стварну вредност, уместо да оцењују себе према мишљењу других, јер врло често оно што свет цени није истовремено и оно што Бог цени.

Којим особинама и чињеницама наша култура и друштво приписују посебну вредност? Колико су управо те особине и чињенице вредне у Божјим очима?

Може да буде и неких изузетака, али је већина друштава склона да посебну вредност припише спољним, очигледним појавама. Међутим, друге особине, као што су поштење, љубазност, умереност, чврста оданост начелима и идеалима, као да долазе на друго место.

У којој мери пол, друштвена класа и националне предрасуде утичу на човеково самопоштовање? Шта треба да буде хришћанинов циљ када се ради о предрасудама и омаловажавању? Гал. 3,28.

Утицаји предрасуда могу да буду разорни по свест о самопоштовању и по човекову успешност у животу. Као хришћани, треба да уложимо велике напоре да уздигнемо и охрабримо ближње, без обзира на њихово порекло и друштвени положај. Текст у 2. Самуиловој 9 говори о Мефивостеју, који је могао да постане предмет Давидове освете. Није никакво чудо што се уплашио, што је пао ничице и назвао самога себе »мртвим псом«. Осим тога, био је физички онеспособљен. Нема никакве сумње да му је враћање имовине, додела слугу и части веома повећала самопоштовање. Утицај који ближњи имају да нечије самопоштовање изузетно је значајан. Више него што схватамо, ми имамо способност да својим речима, делима и начином како их гледамо обликујемо слику коју људи стварају о самима себи.

РАЗМИСЛИТЕ: Колико сте пажљиви или немарни према утицају који имате у стварању нечијег самопоштовања? Размислите о својим најближима, у породици и околини? Како бисте могли да помогнете тим особама да се учврсте као личности уместо да им обарате самопоздање својим речима и држањем?

КАКО НАС БОГ ГЛЕДА

Читајте текст у Јеванђељу по Луки 15! Шта нам само то једно поглавље говори о нашој вредности пред Богом? Како то треба да делује на нашу свест о властитој вредности? Шта нам те параболе говоре о томе шта Бог мисли о нама? Зашто је то тако важно знати и увек имати пред очима?

Ако се неко нађе у искушењу да се бави мислима о својој мањој вредности, изгубљености или запостављености, треба да се сети да заједно са тим стањем долази и нешто важно – посебно и нежно старање Бога и Његових анђела. Пастир се много више брину о изгубљеној овци него о преосталих деведесет и девет! Жена је заборавила све преостале динаре и пажљиво претраживала све док није нашла онај један изгубљени. Изгледа да је и отац посветио много више пажње неразумним захтевима изгубљеног сина него захтевима свога првенца. Пастир, жена и отац показују посебно старање о најнеуспешним појединцима.

Уз то, када се изгубљени нађе, настаје велика радост и на Земљи и на Небу. Погледајте како нам ове параболе снажно откривају љубав коју Бог гаји према свакоме од нас, без обзира на наше слабости!

Ово начело треба да применимо у помагању онима у потреби. Тако често, разговарајући са људима, ми можемо да им учинимо велико добро ако створимо опуштену, прихватаљиву и поверљиву атмосферу. Људи, посебно они рањени у срцу, треба да знају да се неко стара о њима, да је некое стало до њих, да неко води рачуна о њиховим болима.

Хришћанин има јасну предност пред онима који не прихватају Господа или не верују у Њега. Бог је доступан 24 сата у дану, седам дана у седмици, да слуша усамљене, забринуте особе притиснуте депресијом и стресом. Тај однос са Богом треба да постане довољан разлог да се осетите посебним и да се ослободите комплекса ниже вредности, да стекнете снажније осећање самопоштовања.

Наравно, највећи показатељ наше вредности пред Богом јесте Крст. Крст више од било чега другога открива колико вредимо Богу, без обзира на слабости и мане које имамо. Крст нам каже да без обзира шта други мисле о нама, или шта друштво мисли о нама, ми имамо бескрајну вредност у очима Створитеља свемира. Узимајући у обзир колико је наше друштво нестално и колико су непредвидиве и пролазне његове вредности, колико оцене других или целог друштва треба да утичу на нас и на нашу свест о властитој вредности?

РАЗМИСЛИТЕ: Како бисмо могли помоћи другима да прихвате порку из Јеванђеља по Луки 15 и да је примене на себе? Како бисмо могли помоћи другима да схвате да Исус овде говори управо о њима самима?

НОВА ЛИЧНОСТ

Читајте текст у Ефесцима 4,23.24! Шта Павле мисли када каже да се обучемо у своју нову личност? Каква је природа те нове личности?

Људи воле да испробавају свој нови изглед: мењају фризуру и стил одеће, а понекад иду и тако далеко да оперишу лице или пресађују косу. Ипак, све те промене уносе врло мало новог у њихову унутрашњост. Њихова основна личност остаје иста.

Павле говори о новој личности, која није везана за изглед, већ за став и духовну природу. Он каже да треба да будемо »саздани по Богу у правди и у светињи истине« (Ефесцима 4,24).

Какви ставови и облици понашања карактеришу ову нову личност? Ефесцима 4,25-32.

Нова личност о којој говори апостол Павле показује праве родове (истинољубивост, јединство, поштење, вредноћу, здраве речи, љубазност, опраштање). Запамтите, осим тога, да све особине нове личности имају везе с добрим карактером и здравим међуљудским односима и да се могу непосредно повезати са питањем самопоштовања. Погрешно понашање, споменуто у Ефесцима 4, обележено лагањем, гневом, огорчењем, смањује самопоштовање. Супротно томе, дељење с онима који су у потреби, љубазност и саосећајност могу повећати самопоштовање, јер одвраћају човека од самог себе и дају му свест да је учинио нешто добро.

Хришћанској заједници су потребни људи који су заинтересовани да изграђују друге, а не да их уништавају. Слика коју неко има о себи може да буде поткопана за трен ока грубим речима критике. »На свакој породици, на сваком поједином хришћанину, почива одговорност да препрече пут сваком поквареном разговору. Када се нађемо у друштву оних који уживају у неразумним речима, наша је дужност да променимо предмет разговора уколико је то икако могуће. Уз помоћ Божје благодати треба да тихо уведемо речи или неку нову тему која ће скренути разговор у добром смеру.« (ЕГВ, ЦОЛ 337)

РАЗМИСЛИТЕ: Зашто помагање другима подиже нашу свест о властитој вредности? Начини листу малих пажњи које можеш учинити свом суседу, вољеној особи или члану породице. Учини то што си замислио! Можда ћеш бити изненађен како ће ти то пријати!

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Ако се Бог стара о врапцима... како се не би старао о онима који су откупљени Христовом крвљу? Једна душа је вреднија од целог света. За једну душу Христос би претрпео целу агонију Голготе само да буде спасена за Његово царство. 'Не плашите се зато, јер сте вреднији од много врабаца!'« (ЕГВ, Р&Х, 3. мај 1892)

»Ми губимо многе и богате благослове зато што занемарујемо да тражимо Господа понизним срцем. Када долазимо пред Њега искреним срцем, тражећи од Њега да нам покаже наше недостатке, Он ће нам показати нашу слику, која се одражава у огледалу Његове Речи. И тада, када будемо видели себе онако како нас Бог гледа, немојмо отићи заборавивши какви смо као људи. Проучавајмо критички оне особине свога карактера које нису добре и тражимо благодат да их усагласимо с примером који нам је показан у Божјој Речи.« (ЕГВ, *The Lake Union Herald*, 3. новембар 1909.)

Два управо прочитана навода дају нам додатни увид у то како да успоставимо равнотежу између комплекса ниже вредности и охолости. Читајте текст у Римљанима 12,2.3 у светлости ових навода да бисте постигли равнотежу у разумевању себе и своје вредности.

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Двадесето столеће је било једно од најнасилнијих у историји, са најмасовнијим крвопролићима икада забележеним. Како би дарвиновски поглед на људско постојање, који тврди да је сав живот само резултат случајности, природне селекције и мутација, могао да буде макар делимично одговоран за такво непоштовање људског живота? Другим речима, ако су људска бића само напредни мајмуни, производ слепе случајности, колико сам по себи вреди један људски живот?
2. У уторак смо размотрили питање како виђење других утиче на човекову свест о властитој вредности. Иако желимо да охрабримо људе и да им помогнемо да изграде здраву свест о властитој вредности, морамо бити и посебно пажљиви да не хранимо нечији егоизам и да га не упутимо у смеру који ће се на крају показати штетним по њега. Како да овде успоставимо здраву равнотежу: да подупиремо људе, а да тиме не наудимо њиховом спасењу?
3. Додатно размотрите питање шта нас Христов крст учи о нашој појединачној вредности. Размислите о ономе што се догађало на крсту, ко је био на њему и шта је Његова смрт значила за нас и за цели свет? Како би нам крст могао помоћи да стекнемо бољи увид у своју истинску вредност?

ЉУБОМОРА И ЗАВИСТ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: Исаија 14,12-14; Јаков 3,16,17; 2. Мојсијева 20,17; 1. Мојсијева 37; 1. Самуилова 18; Матеј 12,14.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Јарост је немилостива, и гнев је плах; али, ко ће одолети зависти?« (Приче 27,4)

Једно од најразорнијих осећања јесте љубомора. То је најстарији облик греха (Исаија 14,14), који угрожава не само међуљудске односе (2. Коринћанима 12,20), већ и наше физичко здравље (Приче 14,30).

Љубомора је усмерена против појединаца; њен циљ су појединци који се проглашавају за супарнике или за претњу. Врло често је последица љубоморе насиље, психолошко (злостављање речима, клеветање, критиковање) или физичко. Ко није, у неком тренутку, осетио несрећу коју доноси и изазива то осећање?

Ова поука говори о случајевима када су људи или друга бића дозвољавали љубомори да утиче на њихово понашање; она говори о сотони, Јосифовој браћи, цару Саулу и главари-ма свештеничким у новозаветно време. Последице љубоморе су увек биле разорне. Веома је занимљиво да су све те љубоморне особе заузимале високе положаје и уживале предности које долазе с њиме. Ипак, све су пале у замку да гаје мржњу према некоме другоме због онога што су те особе биле или имале на располагању.

Господ нас упозорава против тих погрешних путева и позива нас да волимо своје ближње толико да можемо да се радујемо са њима због њихових дарова, достигнућа и имања као да су наша властита.

Зашто је Сотона био прогнан са Неба? Исаија 14,12-14. Шта нам то говори о могућности да се чак и у савршеној околини, на Небу, појави ова ужасна особина?

Луцифер, највеличанственије створење које је изашло из руке Створитеља, добио је највише место на Небу које се може доделити створеном бићу. Његова част, лепота и интелигенција граничиле су се са савршенством, али је грех ипак успео да се појави у њему (Језекиљ 28,12-15). Савршени мир и савршена срећа свих створења нарушени су у великој мери овим покушајем самоуздизања и љубоморе према Христу.

»Изједначићу се са Вишњим...« (Исаија 14,14) – то је била мисао која је покренула раздор, побуну, насиље и нанела много бола свим становницима Неба, а после њих и свим припадницима људског рода. »Сотона је био љубоморан на Исуса. Он је желео да Бог затражи његов савет приликом стварања човека и пошто то није учинио, био је пун зависти, љубоморе и мржње. Желео је да ужива највише части на Небу, да буде одмах уз Бога.« (ЕГВ, ЕВ 145)

Као супротност сотони, можемо да узмемо Исуса. Надирање греха преко љубоморе и себичности било је заустављено Исусовом спремношћу да се понизи спуштањем на ниво припадника људског рода и да буде убијен као злочинац да би се сви могли избавити од вечне пропасти изазване грехом (2. Солуњанима 1,9).

Како Јаков описује разлику између зависти и љубави? Јаков 3,16.17. Шта то треба да нам каже о разорној моћи и демонској природи сваког облика љубоморе и зависти?

Наша грешна природа је таква да нам свако зло дело омогућује да следеће учинимо много лакше. Када нас на погрешан пут наведу завист и себично честољубље, последице су ужасне: »Неслога и свака зла ствар!« (Јаков 3,16), као што каже Јаков. Прекрасно је што постоји и простор за други избор, за мудрост, »која је најпре чиста, а потом мирна, кротка, покорна, пуна милости и добрих плодова, без хатера [тј. пристрасности] и нелицемерна« (Јаков 3,17). Тај други избор зове се љубав.

РАЗМИСЛИТЕ: Луцифер није гледао на оно што има, већ је одлучио да гледа на оно што Исус има. Како често смо и ми спремни да се понашамо на исти или сличан начин? Колико љубоморе и зависти гајите према онима који имају »више« од вас? Како бисте могли да савладате то опасно осећање?

Врло често се љубомора и завист појављују међу онима који су иначе међусобно врло блиски, што последице чини још озбиљнијима. Заиста, велики део агресивности (физичке или психичке) данас се везује за круг породице, а узрок јој је љубомора, завист и супарништво међу њеним припадницима.

Шта се показало као узрок зла у Јаковљевој породици? Шта је навело браћу да почине злочин? Коју улогу је љубомора имала у свему томе? 1.Мојсијева 37.

Тешко је поверовати да су браћа могла да буду тако сурова. Зар нису размишљала о томе како ће њихово понашање утицати на оца? Њихова љубомора је постала тако жестока да је надвладала не само здрав разум, већ и пристојност и морал. Чему нас то учи о могућој опасности коју завист крије у себи? Није никакво чудо да једна цела заповест упозорава на њу (2. Мојсијева 20,17).

Осим свег бола коју су проузроковали себи и своме оцу, ту је био и страх шта ће им Јосиф учинити после очеве смрти (1.Мојсијева 50,15).

Међутим, Јосифово држање је било и више него племенито када је рекао: »Не бојте се! Зар сам ја мјесто Бога?« (1. Мојсијева 50,19) Јосиф је схватио да је његова дужност да опрости грешницима и да се ослони на Божију милост и праведност.

Јосифов живот се упоређује са животом Исуса Христа. Љубомора је навела његову браћу да га продају као роба; неки свештеници и главари су завидели Христу и та особина их је покретала у деловању против Њега. Јосиф је био продан незнабошцима; Исус је био продан својим непријатељима. Јосиф је био лажно оптужен и бачен у тамницу због своје добротe; Исус је био лажно оптужен и одбачен због своје праведности. Јосиф је показао племениту великодушност према својој браћи; и Исус је опростио својим непријатељима. Зли поступци према Јосифу на крају су имали добре последице; све што се догађало Исусу, сва зла дела учињена против Њега, изашла су на добро.

РАЗМИСЛИТЕ: Какву врсту бола и патњи су љубомора и завист – ваша или неког другог – изазвали у вашем животу? Коју поуку сте извукли из тог искуства? Колико пута сте осетили љубомору и завист због нечега што сада изгледа тако безначајно и неважно? Коју поуку би требало да научите из тога?

САУЛОВА ЉУБОМОРА ПРЕМА ДАВИДУ – ПРВИ ДЕО

Класични случај како љубомора делује може да се види у причи о Саулу и Давиду. Саул је био цар, владар целе државе. Имао је све на својој страни, али се у њему ипак јавила љубомора и све се променило.

Како се Саул у почетку понашао према Давиду? 1. Сам. 18,1-5.

Саулова дела показују да је имао врло позитиван однос према Давиду и да му је доделио висок положај у војсци. Осим тога, узевши у обзир понашање царевог сина према Давиду, може се казати да је Давид уживао наклоност царске породице.

Шта је променило Саулов однос према Давиду? 1. Самуилова 18,6-9. Зашто је Саулово понашање у ствари сасвим уобичајено реаговање међу људима?

Остатак текста у 1. Самуиловој 18 показује да је Саулова љубомора на Давида имала разоран утицај на многа подручја живота ових људи, али и целог народа. Она га је навела на све врсте изопачености и преваре, иако ни једна од њих није успевала. Управо је оно чега се плашио код Давида постајало све израженије.

Љубомора изазива низ лоших осећања: комплекс ниже вредности, мржњу, сумњичавост, страх, кривицу и гнев. Саул се плашио Давида, што се неколико пута спомиње у 18. поглављу. Можда се плашио да ће изгубити свој царски положај или да ће Давид постати најомиљенији херој Израиља. Међутим, највећи извор страха била је чињеница што »Господ беше с њиме, а од Саула беше одступио« (1. Самуилова 18,12).

Заиста, чињеница да га је Господ оставио представљала је стварни разлог за Саулов страх. Тај страх је увећала чињеница да је Господ био са Давидом (1. Самуилова 18, 12). Саул није био способан да у датом положају примени једноставни Гамалилов савет: »Ако буде од људи овај савет или ово дело, поквариће се; ако ли је од Бога, не можете га покварити!« (Дела 5,38.39) Када Господ благосиља људе, нема сврхе показивати љубомору или тражити њихову пропаст. Бог ће наставити да их благосиља!

РАЗМИСЛИТЕ: Иако је Саулово држање погрешно, зашто нам је релативно лако да га разумемо? Какво је ваше непосредно држање према некоме за кога мислите да може да угрози ваш положај? Да ли све препуштате Господу или покушавате да примените неку своју стратегију?

САУЛОВА ЉУБОМОРА ПРЕМА ДАВИДУ – ДРУГИ ДЕО

За који пут се Саул определио, вођен својом љубомором? Коју поку из тога можемо извући за себе? 1. Самуилова 19.

Саул је испрва поступао прикривено и лукаво, покушавајући да укљони замишљену претњу коју је за њега представљао Давид. Када у томе није успео, изашао је на отворено са својим убилачким плановима. Вероватно ни сам није у почетку мислио да ће отићи тако далеко. Међутим, када се једном отворе уставе греху, нико више није у стању да предвиди куда ће га то одвести.

Убити Давида постала је Саулова опсесија. Саулова негативна осећања, која су се први пут појавила када су жене опевале Давидове војничке успехе, ускоро су достигла тачку кључања: дошло је, наиме, до покушаја атентата. У 18. и 19. поглављу описано је осам покушаја, непосредно или посредно Саулових, да се Давиду угрози живот.

Остатак приче је жалостан, јер је све кренуло од зла на горе. Како су се његова мржња и љубомора повећавале, Саул је постао неразумно сумњичав према Давиду, стално је планирао да га убије, истовремено се плашећи и суседних Филистеја. Под изговором да су се удружили с Давидом, побио је 85 свештеника, и мноштво људи, жена, деце, младих, па чак и животиња у свештеничком граду Нову (1. Самуилова 22,17-19). Докле га је само одвела несавладана љубомора!

Ужаснут филистејским претњама, упитао је Господа шта да чини. Међутим, Саул је био отишао сувише далеко од Господа, одбацујући много пута Његове поруке, и тако није добио никакав одговор. Зато је одлучио да потражи одговор од злог духа преко врачаре, што је био поступак који је сам био строго забранио. Чак се поклонио и бацио на земљу пред злим духом, који се представљао као покојни Самуило (1. Самуилова 28,14). То је био почетак његовог краја, јер су већ следећег дана он и његови синови изгинули од руке Филистеја (1. Самуилова 31), као што му је и најавио зли дух, очигледно демонска појава.

Саул је, дозвољавајући љубомори да се укорени у његовом срцу, кренуо путем потпуног отпада и пропасти. И што је још горе, својим грехом је изазвао патње не само себи, већ и целој својој породици. Грех је довољно лош када погађа појединце, али су бол и последице врло ретко ограничене на једну особу. У највећем броју случајева, наша грешна дела негативно утичу и на друге.

Помислите још једном на све случајеве које смо проучили до сада! У сваком примеру љубоморе, њене последице су биле далекосежне, неочекиване чак и за оне који су је гајили. Како је важно према томе да се, уз помоћ Божје благодати, трудимо да умремо себи у тренутку када то ружно осећање препознамо у свом срцу!

ЉУБОМОРА ПРЕМА ИСУСУ

»Јер знадијаше да су га из зависти предали!« (Матеј 27,18)

Прелистајте брзо првих 11 поглавља Јеванђеља по Матеју, усредсређујући се посебно на оно што је Исус чинио. Онда прочитајте текст у Матеју 12,14! Шта је то у Њему и у Његовим делима навело старешине да одговоре на овај начин? Шта њихова дела откривају о њиховим срцима? Док размишљате о свом одговору, упитајте себе како бисте се ви понашали да сте били на њиховом месту?

Главари свештенички и старешине познавали су закон и били врло строги у његовом испуњавању. Али, они су верски живот сагледавали до таквих танчина да су изгубили из вида сврху религије. Христов поглед на побожност представљао је освежење, и људи су чули радосне поруке о спасењу. Ипак, уместо да захвале Христу што им је скренуо пажњу да њихови путеви воде у пропаст, они су покушали да га убију.

Како се често дешава да цео народ дозволи да га љубомора толико заслепи да не види ни очигледне чињенице. После свега што је Исус чинио, чуда, излечења, истеривања демона, тешко је и замислити да неко помисли за Њега да је нешто мање него Божји посланик. Докази које је пружао били су заиста уверљиви (Матеј 11,4,5).

Можда и зато што су били свесни својих потреба, обични су људи били отворенији према Христу него многе верске вође, које су се плашиле да ће Он променити постојеће стање и угрозити њихов положај. Исусова учења су била на много начина тако различита од њихових, Његови позиви тако уверљиви, да су имали добре разлоге да се плаше Његовог утицаја. На несрећу по њих, више их је занимало да сачувају своју моћ него да упознају и следе истину.

Чињеница да их је покретала љубомора није била тајна. Према тексту у Матеју 27,18, чак је и римски прокуратор Пилат знао њихове праве побуде, јер су постале потпуно очигледне. Жалосно је што су те старешине постале тако заслепљене својом љубомором да су мислиле да бране веру од варалице који је желео да заведе народ. Да су се у вери и понизности предали Богу уместо да дозволе да љубомора надвлада разумно размишљање, избегли би трагични пут који их је сигурно одвео у вечну пропаст. И ми бисмо добро чинили када бисмо навели себе да се поучимо из њихових грешака.

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Сотона је некада био поштовани анђео, одмах до Христа. Његово лице, као и лица других анђела, било је благо и изражавало је срећу. Његово чело је било високо и широко, показујући велику интелигенцију. Његова грађа је била савршена, његово држање племенито и достојанствено. Међутим, када је Бог рекао своме Сину 'да начинимо човека по свом обличју!', сотона је постао љубоморан на Исуса. Желео је да га питају за савет када се радило о стварању човека, и пошто се то није десило, напунио се зависти, љубоморе и мржње. Желео је да добије највише почести на Небу, да буде одмах до Бога.« (ЕГВ, ЕВ 145)

»Велика мана Сауловог карактера била је његова љубав према одобравању.Та особина је имала врхунски утицај на њега, на његова дела и мисли; све је било обележено његовом жељом за хвалом и самоузвишењем... Саул је чезнуо да буде први по процени људи, и кад се зачуо онај хвалоспев Давиду, у мислима цара јавила се идеја да ће Давид задобити срца људи и уместо њега сести на престо. Саул је отворио своје срце духу љубоморе, који му је отровао душу.« (ЕГВ, ПП 650, Стварање - патријарси и пророци)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. На чему би све требало да будете захвални Богу? Зашто је тако важно размишљати о томе, а не о проблемима?
2. Може ли љубомора икада да буде добра, да нас покрене да се поправимо? Зашто тако мислите?
3. Сетите се неких библијских личности које су показивале љубомору, а о којима смо проучавали у току ове седмице: о највишем анђелу на Небу, о цару Израиља, о верским вођама у Израиљу. Све су те личности заузимале високе положаје, имале си тако много. Ипак, дозволиле су љубомори да се појави и изазове неред. Како то показује да је љубомора интимни проблем, проблем срца, а не нешто што се појављује као последица спољних околности? Како то да неко може имати на располагању све што му свет може понудити, и да ипак буде растрзан подмуклим нападима љубоморе?
4. Елен Г. Вајт је написала (В. навод у делу поуке за петак!) да је »велика мана« у Сауловом карактеру била његова жеља да буде слављен и хваљен. Само једна »мала« мана, како многи мисле, и гледајте шта се догодило! Шта нам то говори о опасности којој се излажемо ако се не потрудимо да савладамо све своје карактерне мане пре него што оне савладају нас? За која библијска обећања можете да се ухватите да добијете наду и охрабрење да можете да победите те недостатке?

СЛОБОДНИ ОД РОБОВАЊА ЗЛИМ НАВИКАМА



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: Приче 23,29-35; 1. Коринћанима 7,2-5; Матеј 25,15-30; Марко 10,17-27; 1. Петрова 3,3,4.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Ако вас дакле син избави, заиста ћете бити избављени.« (Јован 8,36)

У новијој историји, многи људи ослободили су се тираније и робовања. Ипак, постоји и друга врста робовања, врста која може да буде исто толико тешка, ако не и гора од оне прве – робовања које се јавља када неко постане зависник. Алкохол, дуван и сличне супстанце заробиле су милионе. Осим тога, опасне зависности које нису хемијске природе сада се множе и јачају: секс, порнографија, коцкање или ризикантна улагања, нагомилавање новца и имања.

Све ове дроге чине човека зависником (човек се осећа врло лоше све док опет не узме своју дрогу или не учини нешто што му прија) и све више га заробљавају (сваки пут је потребна већа количина дроге да би се постигао жељени ефект). Стога зависнику постаје изузетно тешко да прекине зачарани круг који га је заробио и да се ослободи своје навике. Зависницима је зато неопходна помоћ породице, Цркве и пријатеља. Њима је неопходна и стручна помоћ, а, изнад свега, деловање Божје силе у животу, да их ослободи, силе која им је обећана у Господу Исусу Христу.

АЛКОХОЛНА ПИЋА

Вино, пиво и јака пића у западном свету се повезују са незаборавним догађајима, радосним приликама, празницима, важним пословним трансакцијама. Тако се алкохолним пићима осигурава пријатан и прихватљив изглед. Она постају не само друштвено прихватљива, већ и »неопходна« у извесним околностима. На несрећу, постоји и друго лице алкохола, али они који га продају не желе да купци и потрошачи знају за њега.

Шта мудри Соломун каже о злоћудном деловању алкохола? Приче 23,29-35. Из властитог искуства, које сте разорне последице деловања алкохола и сами видели?

Слика прекрасног искричавог вина које уједа као змија и трује као отровница заиста је снажна. Људско тело не прихвата хемијски састав алкохола као храну, већ као отров. Алкохол се абсорбује у желуцу и преноси у крвоток и даље у мозак, у плућа, у бубреге и срце за свега неколико минута. Посебно је јетра оптерећена прерађивањем ове материје, и потребни су сати и сати тешког напора целог организма да га се тело коначно ослободи. Када је присутност алкохола хронична и продужена, органи пропадају и особа болује од неколико озбиљних болести.

На несрећу, утицај алкохола надилази самог пијанца. Употреба алкохола има страшну друштвену цену. Половина свих саобраћајних незгода и несрећа на послу може се приписати алкохолу. Многи злочини се чине под утицајем алкохола. Јавни и приватни фондови се исцрпљују пружањем медицинске помоћи жртвама алкохола. У дому, брачни друг и деца зависника честе су жртве вербалног и физичког злостављања.

Алкохол, као и свака друга психоактивна материја, утиче на способност доношења моралних одлука; под утицајем алкохола, људи падају све дубље и дубље у грех.

Они који су пали у замку злоупотребе било које штетне материје треба да схвате свој проблем и своју потребу да добију помоћ од силе која је већа од њихове – у то је укључена Божја благодат, подршка породице или цркве која брине о њима, али и терапија коју обављају професионалци.

РАЗМИСЛИТЕ: Наша Црква заузима врло одлучан став када је у питању употреба алкохола. Не судећи и не осуђујући било кога, како бисмо могли да помогнемо онима који се боре са овим тешким проблемом, који није ништа ни лакши ни тежи од других друштвено прихватљивих злоупотреба штетних материја или поступака?

ЗЛОУПОТРЕБА ИНТИМНИХ ОДНОСА

Шта Библија каже о интимним односима као извору задовољства и као средству за јачање брачне заједнице? Приче 5,18.19; 1. Коринћанима 7,2-5.

Интимни односи су само један од многих добрих дарова које је Бог дао човеку и жени. Бог их је одредио не само као начин продужења врсте, већ и као извор радости, блискости и јединства – али само у контексту брака између једног човека и једне жене (1. Мој. 1,27.28; 1. Кор. 7,2). Када се удаљи од тог богомданог оквира и сврхе, дар постаје грех – грех који има разорне последице (Види 1. Кор. 6,18.19!). Само Бог зна величину зла коју је сексуални неморал донео људском роду!

Полни нагон веома је снажан и управо зато погодан за злоупотребу. Он веома лако може да постане опседнутост којом човек тешко може да управља. Што јој се више попушта, она тражи све више и више да би достигла величину задовољства коју је достигала пре тога.

Проституција и прељуба представљају традиционалне путеве у неморал и зависност од неморала (Види Приче 5,3-14; 9,13-18). Данас су доступни и други облици сексуалне зависности, као што су порнографија и секс преко Интернета. Интернет је постао свеопшти проблем, јер са само неколико потеза мишем уноси најпоқвареније и најштетније садржаје у кућу и на радно место. Све то и те како може да доведе до зависности, навике од које се не можете одбранити, до поткопавања брачних и породичних веза. Скоро да је немогуће израчунати штету коју је прељуба проузроковала у свету.

Неморал лако започиње, а они који му нису пали у замку добро ће учинити ако се држе далеко од њега. Како је важно да се свака особа суочена са искушењем неморала и интимних односа изван свете везе брака понаша онако како се Јосиф понашао (Види 1. Мојсијева 39,7-12)!

Бог је спреман да опрости и ослободи сваког ко је пао у замку неморала. Покоравање Њему је кључно (Јаков 4,7). Међутим, механизам зависности је тако сложен да и професионална помоћ може да постане неопходна.

РАЗМИСЛИТЕ: Како бисте могли да помогнете некоме ко, иако крив за неморал, жели да потражи опроштење и исцељење од Бога? Можда и ви сами имате проблема са тиме. Како да знате да није изгубљена свака нада све док је ви сами не изгубите? Христос опрашта и лечи!

Иако Библија не иступа оштро и изричито не забрањује коцкање као такво, било би тешко замислити Христа или Павла за коцкарским столом у Лас Вегасу, зар не?

У исто време, Павле опомиње против љубави према новцу, проглашавајући је за корен сваког зла и разлог зашто људи одбацују веру (1. Тимотију 6,10). За неке, жељне богатства, коцкање је постало замка којом се сотона служи да их уништи.

Прочитајте Матеј 25,15-30. Како би се поука из приче о талантима могла применити на проблем коцкања, посебно зато што већина коцкара губи?

Коцкање је за губитнике. Ова индустрија цвета само зато што више новца добија него што губи. Какве су, на пример, могућности добитка на лутрији? Ужасно мале, један према неколико милиона! Већа је могућност да вас удари гром него да добијете главни згодитак на лутрији!

Сама логика треба да нас упозори да не трошимо новац и време на коцкање. Као што рекосмо, коцкарска индустрија може да опстане само ако људи губе осетно више него што добијају! Ипак, људи се коцкају, испрва само због забаве, а касније постају зависници који не могу друкчије!

Зашто? Изгледа да је у сржи проблема потреба за уздизањем у властитим очима. Многи налазе посебно задовољство у маштању о добитку. Када не добију, јача њихова нада да ће добити следећи пут. И тако се непрестано коцкају. Када потроше сав свој новац, позајмљују, лажу, краду да би добили још једну »дозу« ове »дроге«.

Нама се можда чини да зависност од коцкања не постоји у хришћанским срединама, али је Елен Г. Вајт писала о томе у своје време, јер је то и тада представљало проблем. Немамо разлога да верујемо да су данашњи хришћани отпорни на ову опасност.

Опорављање од коцкања захтева вишеструку активност: прво, зависник мора да призна да има озбиљан проблем. Затим, мора да престане сместа, тражећи подршку у групи да би избегао поновни пад. Будите будни и бежите од сваког подстицаја на коцкање. Најважнија је стална веза са Богом и ослањање на Његова обећања о излечењу, када се боримо против било којег искушења.

РАЗМИСЛИТЕ: Шта бисте казали или учинили када би вам неко кога познајете признао: »Зависан сам од коцкања и једноставно не могу да престанем!« На која библијска обећања бисте му могли указати? 1. Коринћанима 10,13; 1. Петрова 4,1.2.

ЉУБАВ ПРЕМА НОВЦУ

»Таштину и реч лажну удаљи од мене, сиромаштва ни богатства не дај ми, храни ме хлебом по оброку мојему, да не бих, наједавши се, одрекао се тебе и рекао: ко је Господ? Или, осиромашивши, да не бих крао и узалуд узимао име Господа Бога својег.« (Приче 30,8,9)

Библија не ограничава количину новца коју неко жели да стекне, али опомиње против погрешног става према новцу и имању, попут лакомства и похлепе. Погрешно опредељење може људе заробити жељом за новцем, тако да постану насилни и заробљени поривом за стицањем новца и нагомилавањем имања. Те теме могу да заузимају толики део њиховог времена и напора да им новац и имање постану лажни богови.

Информатика је олакшала трку за новцем, али ју је истовремено учинила ризикантнијом за такве зависнике. На пример, приватни инвеститори који тргују акцијама могу сада да своје трансакције обављају преко Интернета. У таквом окружењу, многи су ухваћени у замку да сатима седе за компјутером да би нешто зарадили, што се веома разликује од тога да, као верни пристави, мудро и пажљиво улажу своја средства.

Које опомене против обузетости богатством нам упућује Библија? Марко 10,17-27; 1. Тимоотију 6,10; Лука 12,15.

Изрази као што су »поста зловољан« и »отице жалостан« (Марко 10,22) говоре нам да је љубав богатог младића према богатству била већа од његове љубави према Учитељу. Нагомилавање новца или поседа није само по себи ни добро ни лоше. Све зависи од тога где је срце (Матеј 6,21). То постаје опасно када онемогући оно што треба да буде човеков први циљ у животу: тражење царства Божјег и правде Његове (Матеј 6,33).

Брод »Чанунга« на свом путу из Ливерпула у Америку сударио се са малим немачким бродом. Са више од две стотине путника, брод је потонуо за мање од пола сата после судара. Чамци за спасавање су били спуштени у море, али су се спасле само 34 особе. Зашто тако мали део? Скоро сви путници су узели своје тешке појасеве са златом и сребром и везали их око струка. Одбијајући да се растану од свога новца, постали су немоћни да се домогну чамаца и тако су изгубили и живот и новац.

РАЗМИСЛИТЕ: Ко не воли новац? Зато треба да себи поставите питање: »Да ли ја управљам својом жељом за новцем или она управља мном?«

Шта Петар каже о човековој обузетости собом? 1. Петрова 3,3.4. Колико се ова Петрова слика разликује од онога што нам друштво говори?

Друштво придаје изузетно велику важност личном изгледу. То је слабост која је пратила човечанство у току целе његове историје. У наше дане, ово наглашавање лепоте и неговања тела достигло је неслухене размере. Светска козметичка индустрија има укупни промет који достиже половину светског промета храном. Осим на козметичке препарате, многи људи троше бескрајно велике своте на боди-билдинг, козметичке операције на лицу, пресађивање косе, пластичне операције, специјалне дијете, и тако даље, све са циљем да побољшају свој изглед.

Ова велика жеља за улепшавањем излаже људе и жене опасности да постану зависници. Неки постају зависници од вежбања, други покушавају да једу све мање сваки пут све док не доведу у опасност свој живот. Има и оних који су опседнути лепотом косе или коже, и који се подвргавају сложеним, скупим и бескрајним процедурама.

Како бисмо Исусове речи о благу на земљи могли применити на ово подручје понашања? Матеј 6,19-21. Зашто су овде на делу иста начела?

Нема ништа лоше у настојању да неко буде у доброј форми, чист и да лепо изгледа, али, ако се усредсређујемо на то подручје, лако нам се може догодити да нам изглед постане идол, а ми идолопоклоници. Христос је говорио о потреби да сабирамо себи благо на Небу, а не на Земљи, где ништа не траје вечно и где све може да нас одвоји од тражења Божјег царства. Заиста, има нешто у спољашњем изгледу у шта можете бити сигурни: пре или касније, време и живот ће га променити!

Слично материјалним средствима, и наше тело је благо које нам је поверено, али се излажемо великој опасности ако га претворимо у идола у случају да наша брига о њему пређе у опсесију. Није увек лако одредити границу и знати када смо је прешли, али је увек неопходно да будемо пажљиви када се о томе ради.

РАЗМИСЛИТЕ: Коју врсту поруке упућујемо младом нараштају у цркви у односу на ово подручје понашања? Шта наглашавамо? На које невербалне начине им шаљемо погрешне поруке? Објасните свој одговор у разреду!

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Речи и дела јасно сведоче шта нам је у срцу. Уколико таштина и охолост, самољубље и љубав према одевању испуњавају наше срце, онда ћемо разговарати о моди, о хаљинама, о изгледу, али не и о Христу или о Небеском царству. Уколико завидљива осећања станују у срцу, она ће се показати у речима и делима. Они који себе одмеравају према другима чине оно што други чине, не сежу ни за каквим вишим достигнућима, изговарајући се грешкама и злоделима других, хране се 'рошчићима' и остаће духовни патуљци све док удовољавају сотони повлађујући својим непосвећеним осећањима. Неки се баве оним шта ће јести или пити, и у што ће се оденути. Њихове мисли су резултат онога чега је пуно њихово срце, као да су пролазне ствари велики циљ живота, највише достигнуће. Такви људи заборављају Христове речи: 'Иштите најпре царства Божјега и правде Његове, а ово ће вам се све додати!' « (ЕГВ, 1Т 500)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Разговарајте у разреду о одговору на завршно питање у поуци за четвртак!
2. Зашто је тако важно да не изричемо свој суд о некоме ко се бори с неком зависношћу било које врсте? Наравно, много је лакше изрицати свој суд, него помагати некоме. Зашто морамо бити врло пажљиви у томе?
3. Неке зависности су много друштвено прихватљивије од других, што само може да повећа опасност која од њих прети. На пример, колико људи је отишло да се лечи од опседнутости богатством или славом или моћи? Како бисмо могли научити да се не поводимо за друштвеним оценама неке зависности?
4. Колико год да буде снажна нека зависност у вашем животу, или у животу некога кога познајете, постоји ли ишта од чега нас Господ не би могао ослободити? Како, онда, да дозволимо Христу да делује у нашем животу да бисмо се оспособили да будемо победници? (Видети Лука 9,23)
5. Коју врсту програма води ваша месна црква у настојању да помогне особама које се боре с неким зависношћу? Шта ваша месна црква може да учини да помогне онима који су у потреби? На које начине би овакви програми могли да буду мисионарски, еванђеоски подухвати за спасавање ближњих?
6. Прочитајте текстове у 1. Петровој 4,1.2! Коју поруку нам Господ шаље преко тих текстова о свему што је укључено у победу над грешним зависностима?

ПРИРОДА КАО ИЗВОР ЗДРАВЉА



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: 1. Мојсијева 1,27 - 2,25; 3; Јеремија 10,12.13; Псалм 19,1-7; Матеј 6,25-34; Псалм 104.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Небеса казују славу Божју, и дела руку његових гласи свод небески. Дан дану доказује и ноћ ноћи јавља.« (Псалм 19,1.2)

Бог је створио Адама и Еву по свом облику. Шта би им могао дати као савршеније наслеђе од тога? Он их је поставио у Едемски врт. Какво окружење је могло бити савршеније? И наслеђе и околина, све је било божански уравнотежено да унапреди и сачува савршено ментално и физичко здравље.

Међутим, грех је све покварио, и у другој генерацији људског рода љубомора, мржња и насиље затровали су свет. Природна околина је претрпела почетне последице греха, а, када је грех постао неиздржљиво велик, Потоп је заувек изменио слику Земље.

Ипак, много лепоте и доброте опстало је у свету природе. Природа нас и даље снабдева довољним изворима добара да задовољи све наше основне потребе. Природа може да нам донесе и радост, срећу и благостање и да нам бар делимично надокнади беду изазвану грехом.

И тако, упркос насилним и смртоносним процесима у њој, природа може да буде извор менталног и физичког здравља. Она, осим тога, постаје и средство да се приближимо своме Створитељу, извору сваког добра: »Сваки добри дар и сваки поклон савршени одозго је, долази од оца светлости, у којег нема промењивања ни мењања видела и мрака!« (Јаков 1,17)

Данас, док живимо у свету који је помрачен и покварен грехом, можемо само да замишљамо како је било нашим прародитељима у Едемском врту. Није било греха, ни патњи, ни смрти – ничега да им донесе оне туге и боли које ми данас тако добро познајемо. У извесном смислу, ми смо се толико навикли на такву стварност, она нам је постала тако обична, да заборављамо да се ради о уљезу, ономе што није било део првобитног стварања, ономе што никада није ни требало да буде, ономе што нам је обећано да ће једнога дана заувек нестати.

Какву слику нам прве странице Библије пружају о животу и окоolini у којој су први људи живели у Едему? Колико се све то разликовало од онога у чему се ми данас налазимо? 1. Мој. 1,27 – 2,25.

Новостворени пар је био постављен у врт који је сам Бог засадио (1. Мојсијева 2,8). Иако је библијски извештај кратак, када посматрамо прекрасно обиље које нам природа данас пружа, раскошну разноликост производа којима нас она данас снабдева, помишљамо како је тек изгледао Едемски врт! Њихова чула су била изложена призорима, звуцима, укуси-ма, додирима и мирисима који су морали да донесу много задовољства, уживања и благодања нашим прародитељима. Заиста је то био прави рај!

Нема никакве сумње да је ова околина била посебно изабрана да задовољи све потребе новостворених људских бића. Њихове физичке, емоционалне и умне потребе биле су и више него задовољене. Психичка стања као што су несигурност, забринутост и страх била су им потпуно непозната, јер није било ничега да их изазове.

»Створитељ је за наше прародитеље изабрао околину која је била најбоље прилагођена њиховом здрављу и срећи. Он их није ставио у палату или окружио вештачким украсима и удобностима за које се многи данас отимају... У врту који је Бог припремио као дом за своју децу, складно жбуње и нежни цветови поздрављали су око на сваком кораку. Било је тамо сваковрсног дрвећа, а многа од њих била су препуна мирисног и укусног воћа. На њиховим гранама птице су певале своје песме хвале. У њиховом су хладу земаљска створења лежала заједно без страха.« (ЕГВ, МХ 261)

РАЗМИСЛИТЕ: Покушајте да замислите како је морао изгледати Едемски врт! Помислите на погледе, мирисе, укусе, на све уређено тако да привуче наша чула. Шта би то требало да нам каже о томе како су, у начелу, наша тела прикладно начињена, створена за уживање у животу?

Какво год чудо и лепоту да нађемо у природи, данас је она мач са две оштрице. Лепота и чудо су ту, али и глад, земљотреси, отрови и болести. Нешто страшно се догодило.

До каквих непосредних промена на људима и у природи је дошло због пада у грех? 1. Мојсијева 3.

Грех је проузроковао непосредне физичке и духовне промене у људском животу. И природа је трпела због утицаја греха. Грех је унео разорне промене у све што је створено, и то на три начина:

Земљиште је било проклето (1. Мојсијева 3,17). После одласка из Едемског врта, Адам и Ева су се суочили са непосредним препрекама у обрађивању земље. Земља је почела да производи нежељено трње и коров. Врло је вероватно да су и болести спречавале здраво растење. Све је постало још много горе после разорног утицаја Потопа.

Људска бића су доживела значајне промене. Умор и бол су постали стварност. Однос између човека и жене се променио. Поглавље као да наглашава да Ева до тада није трпела никакве болове приликом рађања деце. Однос Адама према земљи се променио и рад је од тада постао много напорнији него пре тога. Ми не знамо како је свест о блискости смрти утицала на први пар, али је сигурно морала променити њихов целокупни поглед на живот.

Грех је утицао на понашање и човека и животиња. Мржња, љубомра, себичност, грубост, итд., наводили су на насиље човека против човека и против животиња. Дошло је и до других нама непознатих начина уништавања и нарушавања животне средине – можда упоредивих са онима које познајемо данас. Животиње су почеле да убијају једна другу због хране и због борбе око власти. Као што је описано у тексту у 1. Мојсијевој 3-6, поквареност и насиље су се умножили до те мере да је Богу постало жао што је створио сва та бића (1. Мојсијева 6,5-7).

Права величина свих тих промена није нам откривена, али можемо да претпоставимо да су оне биле очигледне и врло велике. Ипак је Бог, у својој бескрајној милости, сачувао велики део свога величанственог првобитног стварања ради добра човека.

РАЗМИСЛИТЕ: Погледајте око себе и видите чуда природе куда год вам поглед падне! Који остаци првобитне стваралачке лепоте изгледа да су се задржали? Коју наду можете да црпете из тих трагова који вас уверавају у остварљивост обећања о бољем свету?

БОЖЈИ ДАРОВИ ПРЕКО ПРИРОДЕ

Свет природе представља снажно сведочанство не само о Божјем постојању, већ и о Његовој сили. Жалосно је, као што Павле наглашава, да су се људи – свакако надахнути од сотоне – окренули од живог Бога и почели да обожавају створења уместо Створитеља (Рим. 1,19-25).

Коју слику Божје стваралачке силе и Његовог утицаја на природу збивања даје пророк Јеремија? Јеремија 10,12.13. Шта о Божјем карактеру можемо научити на темељу Његових створених дела?

Наравно, као што сви ми знамо, природа се понекад окреће против нас, ширећи ужас преко земљотреса, вулканских ерупција, поплава, и других катастрофа. Који су разлози тих катастрофа, где и када ће се догодити, ми за сада не знамо. Међутим, ипак знамо да нам првих неколико поглавља Књиге о Јову показују стварност велике борбе између Бога и сотоне и да се сотона служи силама природе у погрешне и разорне сврхе. Упркос свим тим страшним збивањима, Божја доброта се и даље може видети у свету природе.

Како бисте својим речима изразили основне Давидове мисли изречене у Псалму 19,1-6?

Традиционално на природу гледамо као на Божју другу књигу. Ако посматрамо и проучавамо свет природе са понизношћу и отвореношћу за утицај Светог Духа, он ће продубити веру и поверење у Бога. Природа ће нам тада пружити додатно разумевање Божје љубави према створењима. Све то може да постане велики извор психичког растерећења и духовне утехе. Понекад, када све друго изневери, лепота природе и оно што нам она сведочи о Богу може да постане извор великог охрабрења и наде.

РАЗМИСЛИТЕ: Ако, док некоме сведочимо о Божјој доброту – посебно како је откривена у природи – та особа постави питање о цунамију, земљотресу, глади и осталоме, шта ћете јој одговорити? Шта нам стварност свих тих природних катастрофа говори о границама онога што нам природа може открити о Богу?

**»Погледајте на љиљане у пољу како расту; не труде се нити преду!«
(Матеј 6,28)**

Неки младић, који је целога живота био атеиста, обратио се Богу у својим раним двадесетим годинама. Непосредно после свог новорођења, отишао је да проведе неколико месеци у природи на селу. Често је лутао шумама, дивећи се чудима која је Бог створио и њиховој лепоти. Наравно, он је и пре обраћења гледао прекрасна Божја дела у природи, али је тек сада почео да открива карактер Господа који је све то створио. Било је, како је касније говорио, »као да су се моје очи први пут у животу широм отвориле!« Управо је у току тих месеци овај новорођени хришћанин заиста упознао Господа.

Шта, по Исусовим речима, можемо да научимо проучавајући природу? Матеј 6,25-34.

Нема сумње, ми заиста можемо да стекнемо много драгоцених поука проучавајући створени свет, али природа може да нам буде на духовну корист и на други начин. Текст у Луки 5,16. каже за Христа да »одлажаше у пустињу да се моли Богу«. Елен Вајт наглашава да је Исус то често чинио. И нама је понекад потребно да се одвојимо од свега и да будемо сами са Господом у природној околини. Лепота, утеха, мир, ведрина које често налазимо у свету природе могу да проговоре нашем срцу и уму онако како ништа друго не може. Не мора доћи до изненадног открића неке нове истине; не морамо стећи нови увид у неко учење или библијски текст. Уместо тога, можемо препознати љубав и силу Онога који је све то створио. Иако ми у природи можемо упознати Господа на начине својствене сваком од нас појединачно, нема никакве сумње да време насамо проведено у природи, у разговору с Богом, може да донесе и исцељење и мир телу и души.

»Свима који се налазе у Господњој школи потребни су тихи часови разговора са својим властитим срцем, са природом и са Богом. У њима треба да се покаже живот који није у складу са светом, његовим обичајима или његовим навикама; њима је неопходно лично искуство у стицању знања о Божјој вољи. Свако од нас га мора чути како се обраћа његовом срцу. Када заћути сваки други глас и када мирно чекамо Бога, тако ћемо у тишини боље чути Његов глас.« (ЕГВ, МХ 58)

РАЗМИСЛИТЕ: Када сте последњи пут разговарали са Богом у природи? Ако је икако могуће, потрудите се да то остварите. Можда ћете се изненадити dobrим резултатима таквог сусрета.

ПСАЛАМ 104

У 19. stoleћу, популарно веровање познато као »деизам« тврдило је да је Бог створио свет, а онда га препустио самоме себи. Другим речима, према том веровању, Бог постоји, али не жели да се меша ни у шта.

Међутим, ово веровање није у складу с Библијом. Бог није једноставно навио свет као неки велики часовник и онда га оставио да куца, без обзира на последице. Према Библији, Бог је уско повезан са свиме што се дешава у свету. Осим тога, шта је Крст ако није Божје непосредно и изразито мешање у људске послове и у човекову будућност?

Прочитајте Псалм 104 уз молитву. Шта нам он говори о Божјој улози приликом Стварања и у свету природе после тога?

Можда је најзначајнија мисао у вези са Псалмом 104 управо одушевљење и узбуђење којим он зрачи. Псалмиста се радује Господњој моћи да ствара и одржава свет. Скоро да можете чути те изливе хвале и славе. Псалмиста види стварно и свакодневно Божије деловање у свету природе.

Бог представљен у овом Псалму није деистички Бог! То је Бог који је укључен у све што се овде збива. Нема сумње, без обзира на све своје невоље, псалмиста налази утеху и наду у Господњој моћи. Свакако, размишљање о птицама у њиховим гнездима и о лавовима који траже своју храну неће решити ниједну свакодневну борбу са којом се суочава, али му оно што види у природи говори о Божјој доброту и сили и даје му наду.

Природа може да буде и извор излечења за тело, ум и дух. У много случајева, свеж ваздух, сунчева светлост, вода и здрава исхрана могу да учине чуда за нас и физички и психички. Природни лекови остају снажно средство за одржавање здравља и за излечење.

Неки лекари такође често говоре људима да оставе своје послове и стрес и да нађу одмор и опуштање негде у природној средини. Нека истраживања показују како је повољан утицај природе и природне околине на дух и тело. Бог је наше прародитеље поставио у врт, а не у зграду на градском тргу. Због нечег у нама, више нам прија поље љилана него асфалтирано паркиралиште.

РАЗМИСЛИТЕ: Природа је један од Божјих великих дарова човеку. Морамо учинити све што је у нашој моћи да искористимо тај велики дар. На који начин бисте и ви могли да доживите већи благослов од Бога, благослов који вам је спремио у природи?

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Дом наших прародитеља требало је да постане узор другим домовима када њихова деца буду пошла да заузму земљу. Тај дом, улепшан руком самога Бога, није био блистава палата. Људи у својој охолости уживају у величанственим и скупим зградама и траже своју славу у делима својих руку, али Бог је Адама ставио у врт. То је био његов дом. Плаво небо било му је купола; земља, са својим нежним цветовима и тепихом живог зеленила, била му је под, а лиснате гранчице прекрасног дрвећа, његов балдахин. Зидови тог дома били су украшени највеличанственијим украсима – ручним радом великог Уметника. У таквом окружењу светог пара крије се поука за сва времена – да се права срећа не налази у попуштању охолости и луксузу, већ у заједници са Богом преко Његових створених дела. Када би људи посвећивали мање пажње ономе што је вештачко и неговали већу једноставност, били би много ближи сврси са којом су створени.« (ЕГВ, ПП 49.50)

»Стална повезаност са тајном живота и лепотом природе, али и нежност коју у нама покреће брига о тим прекрасним делима Божјег стварања, оживљавају ум и оплемењују карактер.« (ЕГВ, АХ 143)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Како да се сачувамо да не пређемо границу између љубитеља природе и обожавалаца природе? Зашто није увек лако повући ту границу? Ма колико да је прекрасна, морамо се увек сећати да нас природа никада не може спасти. Само Бог који је створио природу то може. Зашто је важно да увек имамо на уму ту важну истину?
2. Шта ми као библијски хришћани можемо да кажемо о целокупном питању човекове околине? Шта у нашем учењу може да нам послужи као део одговора на ово важно питање? У исто време, како да одговоримо на следеће питање: »Ако знамо да ће Господ ускоро доћи, да ће овај цели свет бити уништен и поново створен, зар је онда питање човекове природне околине заиста тако важно?«
3. Како данашњи невероватни напредак на научном подручју и у познавању природе може ојачати нашу љубав према Богу и дивљење Његовој стваралачкој сили? Помислите на све што данас знамо о свету природе о чему људи у прошлости нису ни сањали. Према томе, у ком смислу смо у предности у односу на њих да се дивимо стваралачкој сили нашега Господа?

ЗАЈЕДНИЦА СА ИСУСОМ ХРИСТОМ



БИБЛИЈСКИ ТЕКСТОВИ ЗА ПРОУЧАВАЊЕ: Марко 1,21-35; Лука 4,31-42; Матеј 6,14.15; 25,34-46; 26,36-44; Псалам 31,24.

ТЕКСТ ЗА ПАМЋЕЊЕ: »Будите у мени и ја ћу у вама. Као што лоза не може рода родити сама од себе ако не буде на чокоту, тако и ви, ако у мени не будете!« (Јован 15,4)

Недавно су истраживања указала на позитивни утицај који вера, духовност, молитва, опроштење, нада и црквени живот могу да имају на здравље, укључујући и душевно здравље. Многобројне истакнуте научне публикације говоре о вези између верске опредељености и доброг душевног и емоционалног стања. Да ли вас то изненађује?

Заправо, у овоме нема никакве чаролије; овај фактор вере утиче само на оне који су дубоко одани својим верским начелима. Истакнути психијатар Монтегју Баркер, стручњак за везу између религије и душевног здравља, каже да је религија снажна заштита против душевних болести, али само онда када су верници искрено и дубоко одани својим веровањима. Ако нису, религија може да постане извор кривице и узрок емоционалних и душевних поремећаја.

Ове седмице ћемо проучавати наш најбољи пример – Исуса Христа – да научимо како да будемо јаки у вери. Проучавајући Његов живот и одржавајући близак однос са Њиме, можемо да изградимо поуздане механизме духовног раста, што само по себи може довести и до бољег душевног здравља.

Молитва и проучавање Библије, богослужење, спремност за опраштање, служба ближњима, нада и уздање у Бога, све су то сигурни путеви духовног развоја и душевног здравља. Са Христом као својим Примером, не можемо залутати.

Не

ГОСПОД КОЈИ СЕ МОЛИ

Шта можемо научити из Христових навика у молитви? Шта нам то говори о нашим потребама за молитвом? Марко 1,21-35; Лука 4,31-42.

Исуса налазимо како те суботе одлази у синагогу у Капернауму, како поучава из Писма задивљену групу верника који признају Његов ауторитет, и како лечи човека који је био опседнут демонима. После тог богослужења, Христос и Његови ученици одлазе до куће Петра и Андрије, где Христос лечи Петрову ташту. На крају дана, многи (Марко 1,33) се окупљају око Исуса, доводећи му мноштво болесника и опседнутих да их излечи.

»Никада пре тога није Капернаум доживео дан сличан овоме. Ваздух је одзвањао гласовима победе и узвицима избављења. Све док и последњи паћеник није био излечен, Исус није престао да ради. Тек дубоко у ноћ, када се мноштво разишло својим кућама, тишина је завладала и у Симоновом дому.« (ЕГВ, *Lift Him Up*, 86)

Морао је то бити напоран дан за Христа. Међутим, следећег јутра није дуго спавао. Било му потребно да разговара са својим Оцем; зато је устао пре зоре, отишао на усамљено место, и провео једно време у молитви. Исус, Божји Син, који је био с Оцем пре него што је свет настао (Јован 17,5), који је створио целокупни свемир (Јован 1,3), зар је заиста осећао такву потребу за молитвом? И сама помисао на то је величанствена!

После напорних дана, ми смо склони да одлажемо молитву и разговор с Богом, али управо у тим тренуцима психичке исцрпљености највише су нам потребни лековити мир који доноси молитва и време уз Божју Реч. Христос је то знао и зато је одржавао сталну и уску везу са својим Оцем. Ако је то било неопходно Исусу, колико је више потребно нама?

Молитва повољно утиче на благостање и душевно здравље човека. Иако не разумемо много тога у вези са молитвом, иако не знамо како она делује и зашто уопште делује, добили смо савет да се молимо (Лука 18,1; 21,36; Римљанима 12,12). Ко није доживео, пошто је провео неко време у разговору с Господом или у читању Речи, благотворни утицај тако проведеног времена на свој ум и дух? Нама није неопходно да разумемо све тајне молитве да бисмо схватили колико је битно да одржимо уски међусобни однос са Богом.

РАЗМИСЛИТЕ: Какав је ваш молитвени живот? Колико времена проводите са Божјом Речју? На који начин би ваша лична богослужења могла да изврше већи утицај на ваш живот? Иако је важно да проводимо време у молитви и у проучавању Библије, само време није једини значајан елемент. Који други фактори су неопходни?

Христос је редовно одлазио суботом у синагогу (Лука 4,16). Његов пример треба да нам укаже на важност заједништва. Замисао о »усамљеном хришћанину«, који живи независно од заједнице, није библијска. Иако се у Библији може наћи и понеки пример, то не доказује да је то Божји план. У целом Писму видимо слику Божјег народа као заједнице верника, као групе која заједнички ради на међусобном добру и на добру Цркве као целине.

Шта Павле каже о нашој улози и месту у широј црквеној заједници? 1. Коринћанима 12,12-31; Ефесцима 4,15.16.

Веома је занимљиво да управо последњих година значајна истраживања показују да они који присуствују и учествују у црквеним богослужењима и делатностима, наспрот онима који то не чине, имају следеће предности:

Отпорнији су према дрогама,

Одговорнији су према супротном полу,

Мање се упуштају у ризикантна понашања,

Поштенији су у пословима и у раду,

Уживају већу друштвену и групну подршку,

Показују виши ниво самопоштовања и личне успешности,

Боље се суочавају са губицима – са смрћу вољених, катастрофама, здравственим проблемима и тако даље,

Склонији су да гаје позитивна осећања – љубав, опраштање, задовољство ...

Мање склони да гаје негативна осећања – кривицу, страх, непријатељство, гнев ...

Припадање Цркви може да буде велики извор благослова. Таква околина може да делује лековито на душу и на тело. Истина, понекад се проблеми појављују и у заједници, и неки постају љути и огорчени, али много чешће се догађа да они који своје проблеме решавају у Цркви добијају подршку у њој и охрабрење које не би нашли на неком другом месту. Размислите какво би стање могло завладати у Цркви када би сваки верник узео к срцу Павлове речи: »Носите бремена један другога и тако ћете испунити закон Христов.« (Галатима 6,2)

РАЗМИСЛИТЕ: Какав је ваш однос према вашој месној цркви и њеним верницима? Да ли више дајете или примате? Зашто понекад морате да примате? Истовремено, када бисмо сви одлазили у цркву да дајемо себе када год и где год је потребно, какву бисмо заједницу тада имали?

СПРЕМНОСТ НА ОПРАШТАЊЕ

»Оче, опрости им, јер не знају што чине!« (Лука 23,34)

Када говори о спремности на опраштање, какву поруку нам Исус упућује? Шта спремност на опраштање доноси као своје вечне последице свакоме од нас? Матеј 6,14.15.

Исус је учио своје ученике да се моле: »Опрости нам дугове наше као и ми што опраштамо дужницима својим!« (Матеј 6,12) Одмах затим Христос наглашава (Матеј 6,14.15) да ни Бог неће опростити нама ако нисмо спремни да опраштамо онима који су нас повредили.

Сама помисао на то плаши. Сви смо ми грешници и управо зато је свима нама потребно божанско опроштење. И зато сви ми морамо научити да опраштамо уколико желимо да сами добијемо опроштење.

Опраштање је толико важно зато што представља кључ обнављања и одржавања добрих међусобних односа. Господ зна како је болан терет греха и како се може олакшати опраштањем – опраштањем које добијамо од Бога и које дајемо другима.

Опраштање је корисно не само онима који га добијају већ и онима који га дају. Осећање задовољства и великодушности код оних који опраштају приближава их ближе Богу и доприноси изградњи карактера.

Истраживање међу недавно разведеним паровима показује разлику између оних који су спремни и оних који су неспремни да опраштају. Марк Рај са Универзитета Ајова укључио је у своје истраживање 199 чланова општинских и црквених група за подршку разведенима. Истраживачи су установили да су они који су били спремни да опросте својим некадашњим брачним партнерима уживали далеко виши ниво душевног здравља. У поређењу са онима који нису били спремни да опросте, ове особе су уживале у много више осећања добротити и задовољства у вери, док су их много мање мучили гнев и депресија.

Ово свакако не представља неко усамљено искуство. Истраживања у току протекле деценије су јасна. Опраштање смањује депресивност и забринутост, увећава самопоштовање и свеопште благостање особе. Укупно узевши, опраштање је добро и корисно из многих разлога; огорчење је опасно и за тело и за душу.

Да ли су ови резултати неочекивани? Ко међу нама није искусио лечење и олакшање понудивши опроштење онима који су нас повредили?

РАЗМИСЛИТЕ: Како бисте могли да прихватите и остварите Павлов савет: »Сносећи један другог и опраштајући један другоме ако има ко тужбу на кога: као што је и Христос вама опростио тако и ви!« (Колошанима 3,13) Коју одлуку морате да донесете да бисте могли да опростите онима који су вас повредили?

СЛУЖЕЊЕ БЛИЖЊИМА

Црква се, историјски гледано, усмерила на глобалну службу ближњима у два основним областима: кроз поучавање/проповедање, те кроз лечење/помагање. То су и два основна циља Христове службе (Матеј 9,35; Дела 10,38). Управо смо зато многим људима у целом свету познати по свом здравственом и хуманитарном деловању.

У исто време, ова два моћна огранка наше службе на многим местима су се реорганизовала и претворила у установе или организације. Као последица тога, верници неукључени у институционалне активности Цркве могу да запоставе те службе у свом животу. Неки прилажу новчана средства; други препуштају те службе професионалцима, а има и таквих, нажалост, који су постали равнодушни према њима. На крају се догађа да многи који нису непосредно укључени у дело доброчинства и помагања пропуштају велике благослове.

Какве благослове? Када служимо другима, то и нама самима пружа велике благослове. Једноставно укључивање у задовољавање потреба других људи, у помагање болеснима или макар само у пажљиво слушање оних који нам причају о својим проблемима, може да нам донесе велике благослове. Постоји нешто урођено у нама, нешто што ни шест хиљада година греха није успело да избрише из наше душе, што нам доноси радост и здравље када служимо потребама ближњих.

Шта Исус жели да нам објасни када прича причу о раздвајању оваца од јараца? Матеј 25,34-46. Какво значење добија та прича када се разматра у светлости Павлових речи у Ефесцима 2,8,9?

Спасење се не може зарадити делима. Када би било тако, нико се не би спасао! Божја благодат која се показала жртвовањем Исуса Христа за нас, представља једино средство спасења. У исто време, лично прихватање Божје благодати као последицу има добра дела и та дела откривају стварност нашег ходања са Богом. Добра дела која чинимо треба да буду непосредна последица извесности да већ имамо спасење у Христу, спасење које је резултат онога што је Он учинио за нас. Дела су природна последица стварности нашег спасења, а не средство да се стекне спасење. Како је важно да ту значајну разлику увек имамо пред очима!

У међувремену, постоји велики емоционални и духовни благослов намењен онима који, из захвалности Богу за спасење које су добили у Христу, посвећују себе служењу ближњима. Многи људи који се боре с емоционалним проблемима осећали би се много боље када би усмерили своје мисли мање на себе, а више на своје ближње.

РАЗМИСЛИТЕ: Да ли сте несрећни, незадовољни? Врло је вероватно да је то зато што сте сувише закупањени собом. Укључите се у помагање ближњима па ћете видети шта ће се догодити!

НАДА И ПОВЕРЕЊЕ У БОГА

»Будите слободни и нека буде јако срце ваше, сви који се у Господу уздате!« (Псалам 31,24) Који разлози нас наводе да се ослонимо на Господа, да имамо поверења у Њега?

Истраживања показују да је нада критички фактор у душевном здрављу. Нада је веома значајна за преживљавање заробљеника и талца. Нада је велики покретач и извор умне и физичке издржљивости. Настојање да се излечи депресија постаје веома успешно када је и сам пацијент уверен да се његово расположење може значајно поправити и да се може излечити. Заиста, депресије и забринутости често нападају управо оне који на живот гледају песимистички, катастрофички и безнадежно. Држање пуно наде може да унесе значајну промену у целокупни ментални склоп.

Међутим, потребно је нешто далеко веће од опште наде да ће се све поправити и изаћи на добро, без обзира у каквим се околностима налазите. Нада верника надмашује пролазно и временско и усредсређује се на вечно. Она указује на стварности и истине и обећања која свет, сам по себи, никада не може да понуди. То је нада усредсређена на Бога Створитеља, који нам једини може дати оно што нам нико други у свету не може понудити.

Шта из Исусовог примера можемо да научимо о поверењу у Бога, чак и у страшним тренуцима? Матеј 26,36-44.

Текст нам говори о тренутку Спаситељевог обесхрабрења. Пажљиво изабране речи употребљене су да се опишу Христова болна осећања: забринутост, изузетна ожалошћеност – скоро очајање. Сломљена срца, одбачен од пријатеља, не само да је пао на колена, већ и на лице и затражио од Оца помоћ. Када помоћ није стигла, затражио ју је поново. И поново! Запазите да је, сваки пут када је упућивао свој захтев Богу, наглашавао да Божја воља треба да се испуни. На крају, Христос се поуздао у Оца. Без обзира шта ће се догодити, Он је одлучио да се преда своме Оцу. То је био Његов начин понашања, и то мора да постане и наш начин!

РАЗМИСЛИТЕ: Једно је уздати се у Бога у добру, али како да научимо да се уздамо у Њега у злу? Како да научимо да се уздамо у Бога и онда када наше молитве нису услышене онако како смо се надали?

ЗА ДАЉЕ ПРОУЧАВАЊЕ

»Свако од нас га мора чути како се обраћа његовом срцу. Када заћути сваки други глас и када мирно чекамо Бога, тако ћемо у тишини боље чути Његов глас. Он нас позива 'Утолите и познајте да сам ја Бог!' (Псалам 46,10) и једино ту се може наћи истински одмор. То је успешна припрема за сваки рад за Бога. Усред ужурбаног мноштва, усред напетости великих активности у животу, душа на такав начин освежена биће окружена атмосфером светлости и мира. Живот ће одисати мирисом, откриће божанску снагу која ће досегнути до људских срца.« (ЕГВ, ЧВ 363)

»Сваки зрак светлости који упутимо другима одразиће се на нашем срцу. Свака љубазна и саосећајна реч упућена ожалошћенима, свако дело помоћи потлаченима, сваки дар одређен за задовољавање потреба наших ближњих, дат или учињен Богу на славу, донеће благослове дародавцу. Они који тако раде слушају законе Неба и зато добијају Божје одобравање. Задовољство када чинимо добро ближњима даје снагу живцима, убрзава крвоток и унапређује душевно и физичко здравље.« (ЕГВ, 4Т 56)

ПИТАЊА ЗА РАСПРАВУ:

1. Шта су молитва и проучавање Библије донели вама у вашем ходу за Господом? Шта би било са вашом духовношћу када бисте престали да се молите и проучавате? Шта молитва и проучавање Библије значе за вас и зашто су тако важни у вашем ходању за Господом?
2. Каква су ваша лична искуства са вашом месном црквом? Како бисте могли да унапредите то искуство? Шта ви и ваша црквена заједница можете да учините да црква постане место у ком ће свима бити пријатно, у ком ће се сви људи осећати добродошљима, на ком ће сви моћи да упознају спасење и садашњу истину о спасењу коју Црква проповеда? На којим подручјима је твоја месна црква јака, а на којима би требало да напредује?
3. Каква су ваша лична искуства у давању и примању опроштења? Шта би од онога што сте научили могло да помогне и онима који тешко опраштају?
4. Претпоставимо да неко дође к вама и каже: »Да, ја верујем у Бога, у Христа, у спасење, али не знам како да ходам у вери! Једноставно не знам како да се ослоним на Бога!« Који практични савет бисте му дали?

ЈАНУАР

УЗДИГНИТЕ ХРИСТА БОЖЈЕГА СИНА

Уздигните Христа

1. С Филибљанима 4,8. Уздигните Христа Божјега Сина
Божји Син
2. Н Јован 17,5. Божји Син постоји пре свега
3. П Јован 8,58. Самопостојећи Божји Син
4. У Филибљанима 2,5.6. Једнак с Оцем
5. С О Јову 38,4-7. Издаја на Небу
6. Ч 1.Мојсијева 2,9. Адам и Ева обожавају Исуса
7. П 2.Коринћанима 11,3. Слобода избора
8. С Јован 14,6. Пут Спасења

Нада векова

9. Н 1.Јованова 4,14. Врата наде за грешнике
10. П 1.Тимотију 2,5.6. Само је Христос задовољио захтеве Божјег закона
11. У 2.Мојсијева 20,24. Олтар и жртва
12. С Јеврејима 10,11.12. Жртве и обреди откривају божанску љубав
13. Ч Римљанима 5,5.6. Нада векова
14. П 1.Мојсијева 3,15. Божји карактер у Христу
15. С 5.Мојсијева 18,15. Бити пророк

Пример без мрље

16. Н Матеј 2,1.2. Мудраци Га поздрављају
17. П Лука 2,41.42. Исус светкује прву пасху
18. У Филибљанима 2,8. Послушан својим земаљским родитељима
19. С Јеврејима 4,15. Пример без мрље
20. Ч Јеврејима 1,4-6. Онај који је већи од анђела
21. П Лука 19,10. Да нађе и спасе што је изгубљено
22. С Јован 17,25.26. Он представља оца

Само један непогрешиви узор

23. Н Исаија 58,12. Обновитељ
24. П 2.Коринћанима 8,9. Наш заштитник
25. У Јеврејима 2,18. Изложен најтежим искушењима
26. С Псалам 4,5. Одевени у Христову правду
27. Ч 1.Петрова 2,21. Само један непогрешиви узор
28. П Лука 23,44.45. Природа је саучествовала у његовим патњама
29. С Матеј 27,46. Величина његове жртве

Окружени Његовом љубављу

30. Н Јован 19,30. Нови пут за све
31. П Ефесцима 5,2. Окружени Његовом љубављу

ФЕБРУАР

УЗДИГНИТЕ ХРИСТА КАО СТВОРИТЕЉА

Створитељ је припремао нашу срећу

- | | |
|------------------------|---|
| 1. У Псалам 102,25. | Закон живота у свемиру |
| 2. С 1.Мојсијева 1,1. | Стварање света |
| 3. Ч 1.Мојсијева 1,26. | Створен по Божјем обличју |
| 4. П 1.Мојсијева 2,8. | Створитељ је припремао нашу срећу |
| 5. С Колошанима 1,16. | Божја љубав изражена је делима стварања |

Његови стварањем и откупљењем

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 6. Н Откривење 14,7. | Обожавање Створитеља |
| 7. П 2.Мојсијева 20,11. | Прва седмица на земљи |
| 8. У 2.Мојсијева 31,13. | Субота указује на Створитеља |
| 9. С Псалам 19,1. | Небеса објављују славу Божју |
| 10. Ч Псалам 119,73. | Његови стварањем и откупљењем |
| 11. П Јован 6,63. | Поново створени по обличју Божјем |
| 12. С Марко 4,39.40. | Власт над олујом |

Неограничено моћан

- | | |
|-----------------------------|--|
| 13. Н Римљанима 12,2. | Поново створени |
| 14. П 5.Мојсијева 29,29. | Дела стварања потврђују доказе за веру |
| 15. У 1.Дневника 16,26-29. | Све истине се слажу |
| 16. С Псалам 33,9. | Неограничено моћан |
| 17. Ч 2.О царевима 4,42.43. | Бог има моћ да умножава |
| 18. П Псалам 105,20-22. | Јосиф је поштовао Створитеља |
| 19. С 1.Мојсијева 5,5. | Наша животна снага |

Божја сила у нама и у природи

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 20. Н Исаија 64,8. | Покорити се мајстору лончару |
| 21. П Псалам 33,6. | Божја Реч створила је његова дела |
| 22. У Псалам 147,8.9. | Божја стваралачка моћ одржава свемир |
| 23. С Римљанима 1,20. | Божја сила у нама и у природи |
| 24. Ч Матеј 13,3. | Небески сејач |
| 25. П Осија 14,7. | Раст потиче од Бога |
| 26. С Дела 17,28. | Зависни од Створитеља |

Он задовољава наше потребе

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 27. Н Матеј 6,28. | Живот у свему што је створено |
| 28. П Матеј 6,25. | Он задовољава наше потребе |

МАРТ

УЗДИГНИМО ХРИСТА КАО СИНА ЧОВЕЧИЈЕГА

Несхватљива тајна

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1. У Јован 1,14. | Христос је узео људску природу |
| 2. С Исаија 7,14. | Христово рођење - несхватљива тајна |
| 3. Ч Јеврејима 2,16.17. | Две природе спојене у једну |
| 4. П Лука 2,42. | Дух у Христу од младости |
| 5. С Лука 3,21. | Потврђена Исусова припадност |

Ми нађосмо Месију

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 6. Н 2.Коринћанима 5,21. | Исус је наш пример |
| 7. П Матеј 4,7. | Он је показао како да победимо |
| 8. У Јован 1,45. | Ми нађосмо Месију |
| 9. С 1.Јованова 4,7. | Браћа грешницима и светима |
| 10. Ч Филибљанима 2,8. | Пример послушности |
| 11. П Матеј 8,28. | Поклоњена милост |
| 12. С Лука 8,48. | Верујмо у Њега |

Он је увек близу

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 13. Н Малахија 4,2. | Он је сунце правде |
| 14. П Матеј 9,6. | Он је увек близу |
| 15. У Марко 12,43. | Он познаје наше побуде |
| 16. С Марко 89,2. | Његово саучешће |
| 17. Ч Исаија 61,1-3. | Разумевање за све |
| 18. П Псалам 16,11. | Извор задовољства и радости |
| 19. С Лука 10,26. | Увек је објављивао Божју Реч |

Изабери Њега

- | | |
|---------------------|---|
| 20. Н Матеј 28,20. | Тражите помоћ од Исуса, а не од грешних људи |
| 21. П Матеј 7,12. | Исус је Кнез мира |
| 22. У Исаија 50,4. | Христова ненадмашна нежност |
| 23. С Матеј 5,48. | Тежња за савршенством |
| 24. Ч Матеј 11,29. | Спаситељ нам доноси одмор |
| 25. П Јован 15,15. | Изабери Њега за свог поверљивог пријатеља |
| 26. С Јован 20,6.7. | Све што је чинио одликује се редом и савршенством |

С десне стране Богу

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 27. Н 1. Коринћанима 15,20. | Уздигните га као васкрслог Спаситеља |
| 28. П Дела 1,11. | Вазнео се на небо у људском облику |
| 29. У Јован 17,4. | Прослављен пред свемиром |
| 30. С Јован 20,17. | У очевим рукама |
| 31. Ч Дела 7,56. | С десне стране Богу |

ЧИТАЊЕ БИБЛИЈЕ РЕДОМ

Јануар		Фебруар		Март	
1. 1. Мојс.	1-3	1. 3. Мојс.	10-12	1. И.Навин	5-9
2. «	4-6	2. «	13-15	2. «	10-12
3. «	7-9	3. «	16-20	3. «	13-15
4. «	10-12	4. «	21-23	3. «	16-19
5. «	13-15	5. «	24-27	5. «	20-24
6. «	16-20	6. 4. Мојс.	1-4	6. О Суд.	1-3
7. «	21-23	7. «	5-7	7. «	4-6
8. «	24-26	8. «	8-10	8. «	7-9
9. «	27-31	9. «	11-13	9. «	10-12
10. «	32-34	10. «	14-16	10. «	13-15
11. «	35-38	11. «	17-19	11. «	16-18
12. «	39-41	12. «	20-22	12. «	19-21
13. «	42-44	13. «	23-26	13. О Рути	1-2
14. «	45-47	14. «	27-29	14. «	3-4
15. «	48-50	15. «	30-32	15.1. Сам.	1-3
16. 2. Мојс.	1-3	16. «	33-36	16. «	4-6
17. «	4-6	17. 5. Мојс.	1-3	17. «	7-9
18. «	7-9	18. «	4-6	18. «	10-12
19. «	10-12	19. «	7-9	19. «	13-17
20. «	13-15	20. «	10-13	20. «	18-20
21. «	16-18	21. «	14-16	21. «	21-23
22. «	19-21	22. «	17-19	22. «	24-26
23. «	22-26	23. «	20-22	23. «	27-31
24. «	27-29	24. «	23-25	24. 2. Сам.	1-3
25. «	30-32	25. «	26-28	25. «	4-6
26. «	33-35	26. «	29-31	26. «	7-11
27. «	36-38	27. «	32-34	27. «	12-14
28. «	39-40	28. И.Навин	1-4	28. «	15-17
29. 3. Мојс.	1-3			29. «	18-20
30. «	4-6			30. «	21-24
31. «	7-9			31. 1. Цар.	1-3

ВЕЧЕРЊЕ БОГОСЛУЖЕЊЕ У ПОРОДИЦИ

Јануар	Фебруар	Март
1. Псалам 1.	1. Псалам 29.	1. Псалам 53.
2. Псалам 2.	2. Псалам 30.	2. Псалам 54.
3. Псалам 3.	3. Псалам 31,1-14.	3. Псалам 55.
4. Псалам 4.	4. Псалам 31,15-24.	4. Псалам 56.
5. Псалам 5.	5. Псалам 32.	5. Псалам 57.
6. Псалам 6.	6. Псалам 33.	6. Псалам 58.
7. Псалам 7.	7. Псалам 34.	7. Псалам 59.
8. Псалам 8.	8. Псалам 35,1-14.	8. Псалам 60.
9. Псалам 9.	9. Псалам 35,15-28.	9. Псалам 61.
10. Псалам 10.	10. Псалам 36.	10. Псалам 62.
11. Псалам 11.	11. Псалам 37,1-19.	11. Псалам 63.
12. Псалам 12.	12. Псалам 37,20-40.	12. Псалам 64.
13. Псалам 13.	13. Псалам 38.	13. Псалам 65.
14. Псалам 14.	14. Псалам 39.	14. Псалам 66.
15. Псалам 15.	15. Псалам 40.	15. Псалам 67.
16. Псалам 16.	16. Псалам 41.	16. Псалам 68.
17. Псалам 17.	17. Псалам 42.	17. Псалам 69,1-16.
18. Псалам 18,1-15.	18. Псалам 43.	18. Псалам 69,17-36.
19. Псалам 18,16-30.	19. Псалам 44,1-12.	19. Псалам 70.
20. Псалам 18,31-50.	20. Псалам 44,13-26.	20. Псалам 71,1-14.
21. Псалам 19.	21. Псалам 45.	21. Псалам 71,15-24.
22. Псалам 20.	22. Псалам 46.	22. Псалам 72.
23. Псалам 21.	23. Псалам 47.	23. Псалам 73,1-15.
24. Псалам 22,1-15.	24. Псалам 48.	24. Псалам 73,16-28.
25. Псалам 22,16-31.	25. Псалам 49.	25. Псалам 74.
26. Псалам 23.	26. Псалам 50.	26. Псалам 75.
27. Псалам 24.	27. Псалам 51.	27. Псалам 76.
28. Псалам 25.	28. Псалам 52.	28. Псалам 77.
29. Псалам 26.		29. Псалам 78,1-14.
30. Псалам 27.		30. Псалам 78,15-28.
31. Псалам 28.		31. Псалам 78,29-42.

Предлажемо верницима да ове текстове читају у току вечерњег богослужења у својој породици.

ПОЧЕТАК СУБОТЕ У ЈАНУАРУ 2011. ГОДИНЕ

МЕСТО	ДАТУМ			
	7.	14.	21.	28.
Кладово, Неготин	16,08	16,17	16,26	16,35
Вршац , Бор, Зајечар	16,10	16,19	16,28	16,37
Кикинда , Српска Црња, Алибунар, Пожаревац, Књажевац , Пирот	16,12	16,21	16,30	16,39
Суботица , Сента, Бечеј, Зрењанин , Панчево, Ковин, Смедерево, Смедеревска Паланка, Светозарево, Параћин, Ниш , Лесковац	16,14	16,23	16,32	16,41
Бачка Топола, Кула, Врбас, Нови Сад , Београд , Аранђеловац, Крагујевац , Крушевац, Врање, Радовиш, Струмица	16,16	16,25	16,34	16,43
Сомбор , Бачка Паланка, Сремска Митровица, Рума, Шабац, Чачак , Краљево, Приштина, Куманово, Кавадарци, Ђевђелија	16,18	16,27	16,36	16,45
Бели Манастир, Осијек , Даљ, Вуковар, Винковци, Шид, Богатић, Бијељина , Ужице, Нови Пазар, Косовска Митровица, Скопље, Велес, Прилеп	16,20	16,29	16,38	16,47
Лозница, Пећ , Ђаковица, Призрен, Тетово, Битољ	16,22	16,31	16,40	16,49
Вировитица, Подр. Слатина, Славонска Пожега, Сл. Брод, Тузла, Пљевља, Колашин , Беране, Дебар, Охрид	16,24	16,33	16,42	16,51
Мурска Субота, Ормож, Чаковец, Вараждин, Копривница, Бјеловар, Дарувар, Бос. Градишка, Нова Градишка, Дервента, Добој, Сарајево , Фоча	16,26	16,35	16,44	16,53
Марибор, Птуј, Крапина, Бања Лука , Зеница, Подгорица , Улцињ	16,28	16,37	16,46	16,55
Дравоград, Словењ Градец, Рогашка Слатина, Цеље, Загреб, Сисак, Приједор , Јајце, Мостар, Билећа, Требиње, Зеленика , Бар	16,30	16,39	16,48	16,57
Межица, Зидани Мост, Ливно, Карловац, Метковић, Дубровник	16,32	16,41	16,50	16,59
Крањ, Љубљана , Слунь, Книн , Бихаћ, Дрвар, Пељешац, Мљет	16,34	16,43	16,52	17,01
Крањска Гора, Јесенице, Постојна, Госпић, Шибеник, Сплит, Брач, Хвар, Корчула	16,36	16,45	16,54	17,03
Горица, Ријека, Крк, Црес, Раб, Паг, Задар, Вис, Биоград на мору	16,38	16,47	16,56	17,05
Копер, Ровињ, Лошињ, Дуги оток	16,40	16,49	16,58	17,07

Подаци из ове табеле изведени су по зимском рачунању времена.

ПОЧЕТАК СУБОТЕ У ФЕБРУАРУ 2011. ГОДИНЕ

МЕСТО	ДАТУМ			
	4.	11.	18.	25.
Кладово, Неготин	16,44	16,54	17,04	17,13
Бор, Зајечар, Књажевац , Пирот	16,46	16,56	17,06	17,15
Вршац, Ниш , Лесковац, Радовиш, Струмица	16,48	16,58	17,08	17,17
Кикинда, Српска Црња, Алибунар, Ковин, Смедерево , Пожаревац, Смедеревска Паланка, Јагодина, Параћин, Крушевац , Врање, Кавадарци, Ђевђелија	16,50	17,00	17,10	17,19
Сента, Бечеј, Зрењанин , Панчево, Београд , Аранђеловац, Крагујевац, Краљево, Приштина, Куманово, Скопље, Велес, Прилеп	16,52	17,02	17,12	17,21
Суботица, Бачка Топола, Кула, Врбас, Нови Сад , Рума, Чачак, Нови Пазар, Косовска Митровица, Тетово, Битољ	16,54	17,04	17,14	17,23
Сомбор , Дал, Вуковар, Шид , Бачка Паланка, Сремска Митровица, Богатић, Шабац, Ваљево, Пећ, Ужице, Призрен, Ђаковица, Дебар, Охрид	16,56	17,06	17,16	17,25
Бели Манастир, Осијек , Винковци, Бијељина, Колашин, Лозница, Пљевља, Беране	16,58	17,08	17,18	17,27
Тузла, Подгорица	17,00	17,10	17,20	17,29
Вировитица, Подравска Слатина, Добој, Славонска Пожега, Славонски Брод, Бар, Дервента, Сарајево , Фоча, Улцињ	17,02	17,12	17,22	17,31
Копривница, Бјеловар, Босанска Градишка , Дарувар, Нова Градишка, Зеница, Билећа, Требиње, Зеленика	17,04	17,14	17,24	17,33
Мурска Собота, Ормож, Чаковец, Вараждин, Приједор, Бања Лука , Јајце, Мостар, Метковић, Дубровник	17,06	17,16	17,26	17,35
Марибор, Птуј, Цеље, Крапина, Загреб, Сисак, Ливно, Пењешац, Мљет	17,08	17,18	17,28	17,37
Дравоград, Словењ Градец, Рогашка Слатина, Зидани Мост, Карловац, Слуњ, Бихаћ, Дрвар, Книн , Сплит, Брач, Хвар, Корчула	17,10	17,20	17,30	17,39
Межица, Љубљана , Госпић, Шибеник, Вис	17,12	17,22	17,32	17,41
Јесенице, Крањ, Постојна, Ријека, Цриквеница, Крк, Раб, Паг, Задар, Биоград на мору, Дуги Оток	17,14	17,24	17,34	17,43
Крањска Гора, Горица, Црес, Лошињ	17,16	17,26	17,36	17,45
Копер, Ровињ, Пула	17,18	17,28	17,38	17,47

Подаци из ове табеле изведени су по зимском рачунању времена.

ПОЧЕТАК СУБОТЕ У МАРТУ 2011. ГОДИНЕ

МЕСТО	ДАТУМ			
	4.	11.	18.	25.
Кладово, Неготин , Пирот, Струмица	17,22	17,31	17,40	17,48
Бор, Зајечар, Књажевац , Радовиш, Кавадарци, Ђевђелија	17,24	17,33	17,42	17,50
Ниш , Лесковац, Врање, Куманово, Велес	17,26	17,35	17,44	17,52
Вршац, Пожаревац, Светозарево, Параћин, Крушевац , Приштина, Скопље, Прилеп, Битољ	17,28	17,37	17,46	17,54
Кикинда , Српска Црња, Алибунар, Панчево, Ковин, Смедерево , Смедеревска Паланка, Аранђеловац, Крагујевац , Краљево, Косовска Митровица, Призрен, Тетово, Охрид	17,30	17,39	17,48	17,56
Сента, Бечеј, Зрењанин, Београд , Чачак, Нови Пазар, Пећ, Ђаковица, Дебар	17,32	17,41	17,50	17,58
Суботица, Бачка Топола, Кула, Врбас, Нови Сад , Рума, Сремска Митровица, Шабац, Ваљево, Ужице, Беране	17,34	17,43	17,52	18,00
Сомбор, Бачка Паланка, Даљ, Вуковар, Шид, Богатић, Бијељина, Лозница, Пљевља, Колашин , Подгорица , Улцињ	17,36	17,45	17,54	18,02
Бели Манастир, Осијек , Винковци, Тузла, Фоча, Бар, Мурска Собота, Чаковец, Копривница, Дарувар, Славонска Пожега,	17,38	17,47	17,56	18,04
Славонски Брод, Дервента, Добој, Сарајево , Билећа, Требиње, Зеленика	17,40	17,49	17,58	18,06
Вировитица, Подравска Слатина, Славонска Пожега, Зеница, Мостар, Дубровник	17,42	17,51	18,00	18,08
Бјеловар, Дарувар, Босанска Градишка , Нова Градишка, Бања Лука , Јајце, Метковић, Пељешац, Мљет, Копривница	17,44	17,53	18,02	18,10
Мурска Собота, Чаковец, Вараждин, Сисак, Приједор, Ливно, Брач, Хвар, Корчула	17,46	17,55	18,04	18,12
Марибор, Птуј, Ормож, Крапина, Загреб, Дрвар, Книн , Сплит, Вис	17,48	17,57	18,06	18,14
Словењ Градец, Рогашка Слатина, Цеље, Карловац, Слуњ, Бихаћ	17,50	17,59	18,08	18,16
Дравоград, Межица, Зидани Мост, Госпић, Паг, Задар, Дуги Оток, Биоград на Мору	17,52	18,01	18,10	18,18
Крањ, Љубљана, Постојна, Ријека, Приквеница, Крк, Раб, Црес, Лошињ	17,54	18,03	18,12	18,20
Крањска Гора, Јесенице	17,56	18,05	18,14	18,22
Горица, Копер, Ровињ, Пула	17,58	18,07	18,16	18,24

*Подаци из ове табеле изведени су по зимском рачунању времена.
Ако се прелази на летње време додати 1 сат.*