

ЗДРАВЉЕ И ИСЦЕЉЕЊЕ



ПРЕПОРОД

април, мај, јуни 2010.

Садржај:

1. Хвала нека је Богу од кога теку сви благослови!	5
2. Моћ избора	13
3. Прослављање духовне и физичке кондиције	21
4. Вода живота	29
5. Наше окружење	37
6. Вера и исцељење	45
7. Одмор и обновљење	53
8. Атмосфера хвале Богу	61
9. Умереност	69
10. Интегритет: целовито здравље и светост	77
11. Оптимизам: срећа и исцељење	85
12. Исхрана у Библији	93
13. Друштвена подршка: веза која спаја	101

ЗДРАВЉЕ И ИСЦЕЉЕЊЕ,

Група аутора

Број 2/2010.

Припрема:

Хришћанска адвентистичка црква, Одељење за суботну школу

Одговара:

Игор Боснић

Сарадник на овом издању:

Мирјана Ђерић

Издаје:

А. К. 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

»Избављење нашег тела«

»Ако добро узаслушаш глас Господа Бога својега, и ушчиниш што је право у очима његовим, и ако пригнеш ухо к заповестима његовим и ушчуваш све уредбе његове, ниједне болести коју сам пустио на Мисир нећу пустити на тебе; јер сам ја Господ, лекар твој« (2. Мојсијева 15,26).

Обећање о имунитету на египатске болести дато је синовима Израилевим убрзо по напуштању земље њиховог робовања. Ипак, то обећање није било засновано једноставно на натприродној интервенцији; оно је такође било утемељено, можда чак понајвише, на природним здравственим законима. Да су се држали онога што им је Господ наложио да чине у области здравља и хигијене, насупрот ономе што су радили њихови поробљивачи (на пример, док су Египћани користили људски измет у медицинске сврхе, Јевреји су морали да свој закопавају изван логора), били би поштеђени болести које су мучиле Египћане.

Чак и овде, дакле, можемо видети Божју бригу не само за духовну добробит свога народа него и за њихову физичку добробит, њихово здравље. Та идеја је такође садржана у јеврејској речи *shalom* /шалом/, која се углавном преводи као »мир«. Но, та реч има и дубљи смисао, смисао потпуности, целовитости и пуности, што подразумева целу особу па и физичко здравље. Реч *shalom* први пут је употребљена у Старом завету када Јаков, распитујући се о Лавану, унуку Аврамовог брата, пита: »Он им рече: је ли здрав? Рекоше: јест...« (1. Мојсијева 29,6). У оба случаја, реч преведена као »добро« /у нашем преводу »здрав«/ потиче од *shalom*.

Свакако, савршено је разумљиво да ће се Бог старати о нашем физичком здрављу. Најзад, Он нас је створио као физичка бића. Пре греха, пре пада, ми смо већ били у телу. Начињени смо као телесна бића. Наш пад није био грех према телу; био је то пад у телу. Наше тело није зло, или лоше, тамница душе, или слично (како неке религије уче). Наше тело је чудесни дар од Бога пуног љубави, који нас је створио према свом облику и жели да ми уживамо у свом физичком постојању, бар колико је то могућно у овом палом свету.

Дакле, овог тромесечја осврнућемо се на оно што је често био занемарени аспект чудесних истина које нам је Бог дао као покрету, а то је здравствена вест. Господ нам је открио те принципе из истог разлога из кога је и умро за нас, зато што нас воли и жели оно што је најбоље за нас.

Наравно, сви смо ми смртни, суочавамо се са болешћу и, уколико Христос не дође за нашег животног века, сви ћемо умрети. Ништа то сада не може да измени, чак ни сам здрав начин живота. Али то не значи да не треба да се најбоље могуће бринемо о себи; то не значи да нисмо под божанском обавезом да се старамо о храму свога тела. Павле то овако каже: »Или не знате да су телеса ваша црква Светога Духа који живи у вама, којег имате од Бога и нисте своји? Јер сте купљени скупо. Прославите дакле Бога у телесима својим и у душама својим, што је Божије« (1. Коринћанима 6,19.20).

Поуке за ово тромесечје о здравом начину живота, из пера Здравственог одељења Генералне конференције у Силвер Спрингу, Мериленд, САД, сачињене су са жељом да нам помогну да сви уживамо shalom колико год то сада можемо, до оног коначног дана када ћемо добити, једном за свагда, »избављење нашег тела« (Римљанима 8,23).

Сарадници из Одељења за здравље и умереност Генералне конференције адвентиста седмог дана били су Алан Хендисајдс, Кетлин Кунтараф, Питер Лендлес, Стој Проктор и Томас Зиркл.

ХВАЛА НЕКА ЈЕ БОГУ ОД КОГА ТЕКУ СВИ БЛАГОСЛОВИ!



Прочитајте следеће библијске текстове: Матеј 22,37.38; Римљанима 12,1; Ефесцима 2,8.9; 5,2; Колошанима 3,13; 2. Тимотију 1,9; 1. Јованова 4,10.

Упамтите стих: »Благосиљај, душо моја, Господа, и све што је у мени свето име његово« (Псалам 103,1).

Док телескоп Хабл све дубље продира у свемир, тајне стварања бивају све веће. Ако је таква безграничност несхватљива за наш ограничени ум, колико је онда несхватљивији сам Творац свемира, који - нужно - мора бити сложенији од онога што је створио. Ако не можемо да појмимо сам свемир, како бисмо у потпуности могли разумети Онога који га је начинио?

Софар Намаћанин пита Јова: »Можеш ли ти тајне Божје докучити, или докучити савршенство Свемогућег?« (Јов 11,7)

Одговор, разуме се, гласи да он то не може.

Као да све то није било довољно, тај исти Бог који је створио универзум јесте и Онај који је у Исусу Христу понео не само нашу људску природу него и наше грехе. Бог, који је створио свемир, сам се суочио са казном за наше грехе, да бисмо ми могли имати вечни живот.

Са таквом истином која нам је свагда пред очима, како бисмо могли да не волимо тог Бога и да Га не хвалимо и да Му се не клањамо?

Легитимичан поглед на проучавање у току седмице: Разумевање љубави, силе и величанства нашег Бога требало би да нас наведе да Га славимо, чак и у најгорим ситуацијама.

Стварајући човечанство са слободном моралном вољом, то јест, дајући људима могућност да одлуче да ли ће Му бити послушни или не, Бог је истовремено обезбедио средство за санирање потенцијалних последица у случају да људски род направи погрешан избор користећи дату му слободу. То средство је познато као »јеванђеље«, радосна вест о томе шта је Исус учинио за нас, како би нас обновио за вечни живот за који смо првобитно били створени.

Прочитајте 2. Тимотију 1,9. Размислите о томе шта подразумева идеја да је Бог припремио план спасења чак пре постања света. Шта нам то говори о Божјој безусловној љубави према нама, јер је то учинио још пре но што смо створени? Како нам овај текст помаже да разумемо шта је у ствари благодат?

Божја велика љубав и благодат деловале су у нашу корист још пре но што смо постали. Јеванђеље је, у извесном смислу, било гаранција нашој души. Бог је знао шта ће се десити и, у својој љубави и мудрости, успоставио је план да би се сучио са кризом кад се буде појавила. И, свакако, у средишту тог плана налазила се Исусова смрт као жртве уместо нас. Једини начин на који смо могли бити избављени из свог палог стања био је путем крста, места где је сам Бог, у нашој људској природи, поднео казну за наше грехе. Ништа друго не би било довољно; ништа друго *не би могло* да задовољи. Без обзира на висину цене, Исус је био вољан да је плати за нас.

Сучени са таквом љубављу испољеном према нама, како би требало да реагујемо? Ефесцима 4,32; Ефесцима 5,2; Филипљанима 2,5-8; Колошанима 3,13. Која је основна вест заједничка свим тим текстовима?

Волети безусловно - то је замисао страна људском срцу. Скоро увек постоји неки задњи мотив, обично обојен себичношћу. Али, с друге стране, када бисмо чекали док нам побуде не буду апсолутно чисте, вероватно не бисмо ништа учинили, зар не? Колико би стога требало водити времена у размишљању о Христовом карактеру? Како би вам то помогло да све више остварујете ону врсту безусловне љубави која нам је показана у Исусу?

»Јер сте благодаћу спасени кроз веру; и то није од вас, дар је Божји. Не од дела, да се нико не похвали« (Ефесцима 2,8.9). Укратко објасните, својим речима, смисао овог текста. Поставите себи и ово питање: Зашто спасење мора бити вером, а не делима? Зашто нас дела не могу спасти? Видети Галатима 3,21.

Један младић епилептичар, увијајући се у грчевима, пао је на шине њујоршке подземне железнице док је воз улазио у станицу. Без оклевања, неки странац бацио се преко младића који се преврнуо од болова. Чврсто држећи дечака, човек је остао лежећи док се воз, нагло кочећи, заустављао. Затим је узвикнуо: »Ми смо добро!« Само је његов ризичан и потпуно несобичан поступак спасио дечака од сигурне смрти. Каква снажна илустрација благодати, незаслужене наклоности, онога што је Христос учинио за нас. Размислите колико је тај дечак морао да буде захвалан том човеку. Колико би више онда ми требало да будемо захвални Исусу за оно што је Он учинио за нас?

Суштинско питање за све нас гласи: Како ми испољавамо ту захвалност у свом животу? Једно је говорити о томе како смо захвални Исусу или колико љубимо Бога због онога што је Исус учинио. Али наш стварни проблем, прави тест реалности наше вере јесу наша дела - дела која проистичу не из покушаја да се заради спасење (ми то не можемо), него из срца испуњеног захвалношћу и хвалом за оно што нам је дато и обећано у Исусу.

Понекад, ипак, није лако да у потпуности ценимо оно што је Христос учинио за нас. У омладинском разреду, приликом објашњавања плана спасења, један дечак је подигао је руку и казао: »Ја ништа нисам учинио да бих заслужио смрт.« Но, чињеница је да сви заслужујемо смрт. Или би, можда, неко другачије формулисао ово питање. Шта смо учинили да заслужимо живот? Шта смо учинили да заслужимо вечни живот? Шта ми то имамо у себи кад је Бог толико поднео да би нас спасао?

Размислите о претходном одломку. Какав је ваш одговор на постављена питања? На крају крајева, шта је свако од нас учинио да заслужи вечни живот? Ко је међу нама толико достојан да постаје схватљиво зашто је Исус умро за ту особу? Како вам ваш одговор помаже да боље разумете колико би требало да будемо захвални на спасењу? И, што је још важније, у којој мери ваша дела откривају ту захвалност?

На питање која је најважнија од свих заповести, Исус је одговорио: »Љуби Господа Бога својега свим срцем својим, и свом душом својом, и свом мисли својом, ово је прва и највећа заповест« (Матеј 22,37.38). Шта тај текст значи? Како да чинимо оно што Исус овде налаже?

Размислите о невероватној примени ових речи. Према Исусу, најзначајнија заповест није држање Суботе, нити забране које се тичу убиства, крађе и прељубе. Напротив, најважнија од свих заповести односи се на оно што се налази у нашем срцу, у нашој души; она се бави оним што је унутра у нама, а не спољним поступцима, ма колико они били битни.

И заиста, ако се најважнија заповест односи на нашу љубав према Богу, онда се у основи свих заповести налази однос. Најзад, шта је друго љубав ако не однос - однос у коме ми љубимо Бога више од сваког и изнад свега другог?

Зашто би љубав према Богу била најзначајнији од свих односа? Зашто је то тако суштински? Које духовне опасности искрсавају ако нешто, било шта, волимо више од Бога?

У ствари, Божја намера је од почетка била да људски род буде способен да ужива у специјалном односу са Њим. Намеравао је да обезбеди виши ниво искуства за људска бића него за остала створења која је начинио на Земљи. Та истина се одражава у 1. Мојсијевој 1,26: »Потом рече Бог: да начинимо човека по својему обличју, као што смо ми, који ће бити господар од риба морских и од птица небеских и од стоке и од целе земље и од свих животиња што се мичу по земљи.« Ниједно друго створење није било начињено према Његовом обличју; ниједном другом створењу није била дата одговорност каква је поверена човеку. Отуда, људи нису високо развијени мајмуни; постоји огроман квалитативан јаз између човечанства и осталог што је Бог створио на Земљи. Ми смо посебни, а део те посебности открива се у односу љубави који треба да негујемо са Богом, нешто што животиње и биљке нису у стању да искусе.

Које је ваше сопствено искуство у испољавању љубави према Богу? Како знате да волите Бога? Напишите један одломак објашњавајући шта то значи и како та љубав мења ваш живот. Донесите то у свој суботнички разред.

»Будите радосни у Богу, Христос је светлост, и у Њему уопште нема таме. Гледајте у правцу светлости. Навикните себе да изговарате речи хвале Богу. Усрећите друге. То је ваш први задатак. Он ће ојачати најбоље карактерне црте. Широко отворите прозоре душе према небу, и нека сунчева светлост Христове праведности уђе у њу. Ујутру, у подне, и ноћу ваша срца морају бити испуњена блиставим зрацима небеске светлости.« - *Advent Review and Sabbath Herald*, 7. април 1904. Како можете прихватити ове речи и преточити их у стварност у сопственом животу?

Нема сумње да ми као хришћани имамо много разлога да хвалимо Бога; што значи, без обзира на наше борбе, страхове, болове, губитке и разочарања, сви морамо много бити захвални Богу, зар не? Најпосле, ма каква била наша непосредна ситуација, ми још увек имамо наду и обећање вечног живота у Исусу, наду и обећање да »смрти неће бити више, ни плача, ни вике, ни болести неће бити више; јер прво прође« (Откривење 21,4). Већ само то, ако ништа друго, довољан је разлог да Га хвалимо.

Без обзира на ваше садашње борбе, због чега бисте морали да хвалите Бога? Направите листу тих ствари и зашто сте Богу захвални на њима.

Да бисмо могли искрено да Га хвалимо, треба претходно лично да искусимо Господњу доброту. Потребно је да лично спознамо стварност Бога и стварност Божје љубави према нама као појединцима. То је нешто што ће Бог учинити за свакога ко је отворен за Његово вођство. Једино нас наше тврдоглаво срце и телесна природа спречавају да лично спознамо Божју доброту и љубав. И кад једном упознамо ту доброту и ту љубав, зар бисмо могли да не хвалимо Господа?

Како се можете научити да све више живите у атмосфери хвале и захваљивања Господу, упркос искушењима и патњама с којима се суочавате?

»Молим вас, дакле, браћо, милости Божје ради, да дате телеса своја у жртву живу, свету, угодну Богу; то да буде ваше духовно богомољство« (Римљанима 12,1).

До сада смо видели да је Бог - Бог љубави и благодати и да жели да успостави специјалан однос са нама, однос у каквом не може уживати ниједно друго створење овде на Земљи. У средишту тог односа стоји крст и план спасења, јер сви разлози које имамо да волимо Бога ни издалека нису тако ваљани као крст.

Како 1. Јованова 4,10 - »У овом је љубав не да ми показасмо љубав к Богу, него да он показа љубав к нама, и посла сина својега да очисти грехе наше« - задира у саму суштину онога што значи волети Бога?

Кад некога волите, речи хвале и захваљивања сасвим су природне. Кад ми као хришћани дамо своје срцу Господу, добијамо дар Светога Духа, а он испуњава хришћанина дубоким осећајем захвалности. Из такве захвалности проистиче срце пуно хвале и обожавања Створитеља.

Ипак постоји једна значајна ствар коју многи људи заборављају. Право прослављање Бога подразумева читаво биће. То значи, ми хвалимо Бога не само на духовном, емоционалном и менталном нивоу него и својим физичким телом. Управо нам примена здравствених навика у животу даје бистрину ума, равнотежу у свему.

Научници су открили фасцинантне физичке промене у мозгу које прате уобичајене поступке. На пример, дроге изазивају промене у мозгу, које се чврсто укоренењују и стварају јаку зависност. Дегенерација у нашим крвним судовима исто тако доводи до оштећења функције мозга. Болест попут Алцхајмерове доводи до уништавања можданих ћелија. Очигледно је да ми зависимо од свог физичког стања да бисмо уживали у јасним менталним, емоционалним и духовним односима. Многе врсте хране и пића, укључене повремено у исхрану, неће бити од знатног утицаја. Али, оне постају проблем кад постану уобичајена пракса. Ми хвалимо Бога *целим* својим бићем, дајући *цео* свој живот као живу жртву.

Размислите више о томе како прослављамо Бога својим телом. Шта би то могло да значи? Како правилан избор начина живота може бити средство хваљења Бога? Истовремено, како погрешни избори у погледу начина живота могу бити пут ка порицању Бога?

Прочитати Елен Г. Вајт, »Давидово помазање«, стр. 591-596. у књизи *Стварање - Патријарси и пророци*.

»Давид се, леп и снажан, младалачки мужеван, припремао да заузме високо место међу великанима ове Земље. Својим способностима, као драгоценим Божјим даровима, служио се да би уздигао славу свог божанског Дародавца. Прилику да размишља и да се удубљује користио је да би обогатио свој ум оном мудрошћу и побожношћу којом је постао мио и Богу и анђелима. Док је размишљао о савршенству свог Створитеља, много јасније је схватао Бога. Неразумљиве теме биле су му расветљене, тешкоће објашњене, забуне разрешене, а сваки зрак нове светлости изазивао је нове радости, слађе песме оданости у славу Богу и Откупитељу. Љубављу која га је покретала, тугом која га је обузимала, победама које су га пратиле, бавио се његов немирни ум; и док је препознавао Божју љубав у свим благословима свог живота, срце му је куцало још ватренијим обожавањем и захвалношћу, глас му је још богатије одјекивао, харфа изражавала још већу радост; млади пастир напредовао је из снаге из снагу, из знања у знање, јер је Дух Господњи био с њим.« - Елен Г. Вајт, *Старање - патријарси и пророци*, стр. 596.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Размотрите у разреду свој одговор на питање шта значи љубити Бога. Како ми као пала бића љубимо Бога? Шта то значи? По чему се љубав према Богу разликује од љубави према људима или стварима, без обзира ко то био или шта то било?
2. Зашто је хваљење Бога тако битно за нас? Како нас хвала и обожавање могу привући ближе Богу? Како нам хвала и обожавање помажу да боље упознамо и више волимо Бога? Исто тако, зашто је прослављање Бога толико значајно за време кризе? Најзад, свако може да хвали Бога кад му је добро, зар не? Шта је потребно да бисмо Га хвалили у тешким временима?
3. Као што смо целе седмице истицали, спасење се добија једино благогађу. Нико од нас није довољно добар да заслужи спасење; штавише, нико од нас никад не би могао постати тако добар да га заслужи. Спасење мора бити дар, дар од добронамерног Бога пуног љубави према палим људима, који су у самој суштини искварени грехом, и који у себи, и по себи, немају ништа да понуде Господу. А ипак, у исти мах, ми у Библији увек изнова налазимо позив да послушамо Бога. Другачије речено, мада се не спасавамо делима, дела су саставни део онога што значи бити спасен и имати спасење. Како разумемо однос између вере и дела? Како можемо научити да хвалимо Бога и откривамо Му своју љубав кроз дела, а да истовремено не будемо ухваћени у замку веровања да нас та дела спасавају?

Често слушамо људе како говоре о »слободи«. Политички покрети, обично, на овај или онај начин, изговарају велике речи о »слободи«. Једна држава у Сједињеним Државама хвалише се мотоом: »Живи слободно, или умри.«

Слобода је, у ствари, веома сложен предмет. Сама реч има различита значења за различите људе у различитим околностима. Није увек лако одредити шта људи хоће да кажу кад говоре о »слободи«. Једно је, ипак, сигурно: кад је Бог створио људе, начинио их је моралним бићима, а да би то стварно били, морали су да имају моралну слободу. Другим речима, морали су да имају могућност и да погрешно изаберу, уколико то буду желели. Да то није био случај, да нису имали ту опцију, не би могли бити стварно слободни.

Прочитајте 1. Мојсијеву 2,16.17. Шта подразумевају Божје речи упућене Адаму? Како се у тим стиховима открива Адамова морална слобода?

У 1. Мојсијевој 3,1-6 видимо моралну слободу дату и Адаму и Еви. Зашто би их Бог упозорио да не једу са забрањеног дрвета да им није дао моћ избора? Према томе, имамо овде савршена бића у савреном окружењу којима је дата морална слобода. Од самог почетка људског постојања, реалност наше слободе била је сасвим очигледна.

Прочитајте 1. Мојсијеву 3,1-6. На којим су местима Ева и Адам испољавали слободну вољу? Како су могли у свакој од тих фаза да начине бољи избор? Шта из ових стихова можемо научити о врстама избора које чинимо?

Мора да је људска морална слобода нешто врло битно у Божјим очима. Најзад, погледајте само колико Га је коштало то што смо ми злоупотребили дату нам слободу. Тако је свет, тако суштински овај дар, да је Бог, уместо да нам га ускрати, радије пошао на крст него да нас препусти смрти због његове злоупотребе.

Коју су основну грешку учинили и Адам и Ева? Како ми можемо, знајући њихове грешке, избећи да чинимо сличне ствари у сопственим околностима? На које се начине ми суочавамо са сличним искушењима?

Прочитајте 1. Мојсијеву 3,7-13 и одговорите на следећа питања:

- 1. Када бисте једном речју могли дефинисати шта је први пар доживео, која би то реч била, и зашто? Како се ми данас у сопственом искуству суочавамо са истом ситуацијом?**
- 2. Које су још осећање спознали за које раније нису знали? И опет, на које начине ми доживљавамо исто, и зашто?**

Када је почетком 1970-их штампа Сједињених Држава обелоданила скандал Вотергејт, откривено је да су многе активности Беле куће биле усредсређене на заташкавање онога што је учињено. Кад је председник Ричард Никсон коначно поднео оставку, то није било због тога што је дозволио упад у просторије Демократске партије, нити што је учествовао у планирању таквог упада; уместо тога, био је крив што је покушавао да прикрије оно што су други урадили.

У извесном смислу, оно што видимо у овим стиховима јесте Адам и Евин покушај заташкавања, покушај да сакрију од Бога оно што су учинили или бар да збаце кривицу са себе.

Свакако, већина људи која познаје Бога зна да је од Њега немогуће било шта сакрити. Кад знамо да су и власи на нашој глави избројане (Матеј 10,30), јасно је да Га не можемо обмањивати што се тиче наших поступака. Али, можемо обмањивати себе, зар не? Како лако изналазимо начине да кривицу бацимо на друге. *Да само мој шеф није учинио ово, ја не бих учинио оно. Да моја супруга није то урадила, ни ја не бих тако поступио. Да је само Бог уклонио искушење од мене када сам Га за то молио, ја не бих пао. Да је ово, да је оно...*

Извесно, ми се понекад суочавамо са моћним искушењима, искушењима која задиру у само ткиво нашег бића. Ситуација је данас још гора зато што ми већ имамо искварену и палу природу, која чини да много лакше подлежемо искушењу. Ма колико грех био лош, ма колико да су то често и последице, ми их чинимо још горим кад одбијамо да прихватимо одговорност. На крају крајева, како да савладамо грех кад у свом уму не признајемо кривицу за грех?

Колико сте отворени за прихватање одговорности због својих погрешних избора? Или, пак, увек налазите начина да за то окривите друге? Ако је то случај, кад ћете престати да се тако понашате?

ИЗБОРИ: ДОБРИ И ЛОШИ

Ма колико се наша природа изменила после пада Адама и Еве, као људска бића ми још имамо моћ избора. Још поседујемо слободну вољу. Шта ћемо учинити с том слободном вољом, заиста у потпуности зависи од нас. Можемо се предати Богу и послушати Га, или можемо изабрати да кренемо сопственим грешним путем.

Прочитајте Јеврејима 11,8-10. Шта нам то говори о Авраму и његовим изборима? Чему се из тога можемо поучити?

Који су, међутим, неки од погрешних Аврамових избора? Какве су биле последице тих избора? Видети 1. Мојсијева 16; 1. Мојсијева 21,9-14.

»Многоженство је у то време било толико раширено да га више нико није сматрао грехом, али зато није престало да буде прекршај Божјег закона и да ствара трагичне последице у односу на светост и спокојство породичних односа. Аврамов брак са Агаром донео је зло, не само његовом дому већ и будућим нараштајима.« - Елен Г. Вајт, *Стварање - патријарси и пророци*, стр. 127.

Прочитајте Данило 1,8-16. Речи »Данило науми« у срцу указују на то да је Данилов избор био и свестан и чврст. Последице те намерне и промишљене одлуке утицале су на читав Данилов живот и учиниле да га Господ обаспе посебним благословом и пажњом. Данило је свакога дана поново потврђивао своју преданост Господу у време молитве и личног богослужења.

Једно је рећи да би требало да начинимо правилне изборе, а нешто сасвим друго имати убеђење у свом срцу да тако поступамо. На које начине можемо програмирати свој ум да буде склонији исправним изборима? Псалам 119,11; Филибљанима 4,8; Колошанима 3,2.

На крају, ми смо слободни да се одлучимо за Господа, или слободни да се одлучимо против Њега. Нема неутралног терена. Ми смо или на једној, или на другој страни. Ово не значи да или не чинимо грешке, или падамо (погледајте, рецимо, Аврама); то значи, напротив, да морамо »наумити у срцу« да тежимо Божјој вољи, ма колико нас то стајало. Морамо »наумити у свом срцу« да изаберемо оно што је право, а право је оно што нам Бог налаже да чинимо. Оно што је битно, нешто што не би требало никада заборавити јесте да нас Бог не одбацује чак и ако паднемо, чак и ако погрешно изаберемо. Опасност, напротив, лежи у томе да се ми можемо осетити толико кривим, толико лошим да просто одустанемо. У таквим случајевима, наша једина нада јесте да се бацимо у подножје крста и затражимо опроштај који нам се нуди у Исусу.

ИЗБОР И СЛЕДЕЋИ НАРАШТАЈ

Прочитајте 5. Мојсијева 30,10-19. Која је суштина Господњих речи упућених Његовом народу? Шта вам нарочито пада у очи? И, што је још важније, како разумете мисао да ће њихов избор утицати на живот њиховог »семена«, њихове деце? Шта то значи? Како наши избори могу утицати на нашу децу?

Последице избора у нашем животу погађају не само нас него често и наш пород. Наш утицај је много већи него што се може замислити, посебно на нашу децу. Узмимо као пример пијење алкохола. Огромна бука се подиже око наводне »користи« од једне чаше вина дневно. Таква реклама, иза које стоји профит индустрије пића, обмањује многе. Мало људи је пак свесно да такве студије имају озбиљне грешке, а кад су урађене исправке, установљено је да те примамљиве користи и не постоје.

Алкохол остаје оно што је одувек био, једна од великих пошаста човечанства; и уз сва упозорења која су нам дата поводом тога, како је лудо постати мање опрезан?

Познато је да ће око 7 посто особа које узму прво пиће постати алкохоличари или ће имати проблем с пићем. Одлука да алкохол унесемо у свој дом, чак само помало ту и тамо, можда ће или неће имати последице на нас појединачно. Можда нам неће нанети велику штету. Али шта је са нашом децом? Какав им пример остављамо? Ако ви пијете, већа је вероватноћа да ће и ваша деца то чинити. Да ли је вредно одабрати нешто што ће можда неопажено упропастити живот ваше деце? Истраживања јасно показују да су деца одгајена у дому где је присутан алкохол изложена већем ризику од алкохолизма него деца васпитавана у дому где се алкохол не троши. Та једноставна чињеница сама по себи требало би да нас подстакне да обратимо пажњу на изнете примере. Прочитајте поново 5. Мојсијева 30,10-19. Ваши избори врше утицај не само на вас него и на вашу децу. А чак и да немате деце, зашто да ризикујете са избором који на крају доноси тако много опасности? Бог нам је дао здравствена начела ради нашег добра. Имамо ли вере да Га држимо за реч?

Ко није видео примере пустоши коју доноси употреба алкохола? И зашто онда лудо изложити ризику и себе и, што је још горе, зашто чинити нешто што утиче на друге и упућује их у погрешном правцу?

»О Сиону ће се говорити: тај се и тај родио у њему; сам вишњи утврђује га. Господ ће у препису народа завикати: овај се родио у њему« (Псалам 87,5.6).

Иако сви имају моћ избора, немају сви једнаке прилике. Неки избори ограничавају будуће могућности или прилике. Неки појединци трпе неповољности, а да то нису сами изабрали. Размислите о тегобама које замрачују живот неких: деца рођена у домовима где се користи дрога, где преовлађује породично насиље, или крајње сиромаштво. Замислите штету од насилне искварености и очаја. Сви ми, у мањем или већем степену, бивамо у ситуацијама које нисмо сами изабрали.

Прочитајте Псалам 87,5.6. Која се ту порука налази за све нас у погледу околности које нису ствар нашег сопственог избора? Како би ти стихови такође требало да нам помогну да боље схватимо смисао Матеја 7,1.2?

Бог познаје наше околности; Бог зна да су многи од нас доведени у ужасне ситуације, а да нису ничим томе допринели. Бог једини у потпуности познаје позадину онога што се догађа свима нама. Ко није повремено сусретао људе који су се борили с неким страшним проблемима, проблемима изазваним избором других: избор једног родитеља да напусти породицу; избор брачног друга да учини прељубу; избор пријатеља да изда онога који му је веровао? Варијанте су исто толико бројне колико и застрашујуће.

Ипак, радосна вест у свему томе јесте да ми можемо направити избор најважнији од свих. Можемо изабрати да следимо Исуса. Кад одаберемо Исуса за свог личног Спаситеља, кад се покајемо због својих грешних путева, и крстимо се, ми примамо дар Светога Духа. Захваљујући том дару, Бог сада улази у наше срце и ум својим утицајем, тако да усмерава наше поступке и води нас рађању рода. Ми постајемо лозе Истинског Чокота.

Према Галатима 5,22.23, род Духа не долази појединачно већ у грозду. Он је резултат Духа који преузима контролу над нашом вољом, бар онолико колико Му ми то допустимо. Другачије речено, кроз Божју силу која делује у нашем животу, ми можемо - својим избором - дозволити Господу да поништи неке од негативних ствари које наилазе на нас услед избора које нисмо сами направили.

Које су неке од ствари с којима сте се борили, а биле су резултат туђих избора, а не ваших? Како је Бог деловао у вашем животу да поништи негативне резултате тих избора? Које боље изборе ви можете сами начинити, што би вам могло помоћи у процесу исцељења?

Прочитајте Ellen G. White, »*Good Angels More Powerful Than Evil Angels*«, стр. 96, у *Selected Messages*, књига 1.

»Свака душа треба да задобије небо, а да избегне пропаст. Сва анђeosка оруђа спремна су да дођу у помоћ души која се искушава. Он, Син бесконачног Бога, издржао је тест и пробу ради нас. Крст Голготе јасно се уздиже пред сваком душом. Кад се донесе пресуда о свим случајевима, а они /изгубљени/ буду предати уништењу зато што су презрели Бога и обешчастили Га својом непослушношћу, нико неће имати изговора, јер нико није морао да погине. Било је препуштено да сами изаберу ко ће бити њихов кнез, Христос или сотона.« - Ellen G. White, *Selected Messages*, књига 1, стр. 96.

»Бог не приморава људе да се одрекну свог неверства. Пред њима се налази светлост и тама, истина и заблуда. Њихово је да одлуче шта ће прихватити. Људски ум је обдарен силом да прави разлику између добра и зла. Бог је одредио да људи не одлучују према тренутном осећању, већ на основу ваљаности доказа, брижљиво међусобно упоређених делова Писма.« - Елен Г. Вајт, *Чезња векова*, стр. 393.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Размотрите у разреду целокупно питање »слободе«. Шта слобода значи? Да ли је неко ко изабере да буде роб заиста слободан? Колико смо ми стварно слободни? Које су границе слободе? Када слобода може постати нешто рђаво?
2. Размислите о свим штетним утицајима алкохола. Помислите на живот упропашћен услед употребе алкохола. Ако се супротставе штета и наводна »корист«, зашто је паметно никада га не окусити?
3. Неки су рођени у драгим, хришћанским домовима где су их родитељи волели, бринули о њима и учили их о Исусу и благодати. Други су рођени у домовима где су их родитељи злоупотребљавали и занемаривали, па чак и ако су говорили о Исусу, они Га, извесно, нису опонашали у свом животу. Њихови поступци откривали су да су они сотонска оруђа, а не Христова. Какву наду јеванђеље пружа тим људима? На која им обећања можете указати?
4. Нема спора, неки људи су рођени у ужасним околностима са последицама које ће их, у овом или оном степену, опседати у преосталом делу живота. У исти мах, зашто морамо пазити да остатак свог живота не проведемо тако да за своје проблеме кривимо своје родитеље који су нас лоше васпитавали? Како можемо научити да, захваљујући Божјој благодати, превазиђемо такве ствари?

МОЈИ ЗАКЉУЧЦИ И ОДЛУКЕ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ПРОСЛАВЉАЊЕ ДУХОВНЕ И ФИЗИЧКЕ КОНДИЦИЈЕ



Прочитајте следеће библијске текстове: Псалам 139,13-15; 1. Коринћанима 3,16.17; 9,24-27; Ефесцима 2,8; 2. Тимотију 4,7; 2,3-5; Јеврејима 11,6.

Упамтите стих: »Али који се надају Господу, добијају нову снагу, подижу се на крилима као орлови, трче и не суштају, ходе и не море се« (Исаија 40,31).

Много је напора уложено у припрему која је Роџера Банистера довела до резултата да једну миљу претрчи за мање од четири минута. Били су то бескрајно тренирање и вежбе које су, између осталог, укључивале и напорно пењање уз планину. У међувремену, остали широм света упирали су поглед у награду која је толико значила младом атлетичару. Освануо је 6. мај. 1954. године, дан за који се Роџер Банистер годинама припремао емоционално, духовно, интелектуално и физички. Ипак, дан пре тога - оклизнуо се на углачаном поду и преостало време тога дана храмао! Поред свега тога, трка је следећег дана отпочела и Роџер Банистер је претрчао једну миљу за 3 минута, 59,4 секунде - као прва особа која је миљу претрчала за мање од четири минута!

Користећи слике из атлетике, апостол Павле нас подстиче да »с трпљењем трчимо у битку која нам је одређена« (Јеврејима 12,1). Међутим, трка о којој Павле говори много је значајнија од оне коју је добио Роџер Банистер! Ова трка изискује нашу најбољу могућу духовну и физичку спремност, а значајна компонента те спремности произилази из вежбања, што је предмет нашег проучавања за ову седмицу.

Летимичан поглед на проучавање у току седмице: Физичке вежбе су важан део у очувању и одржавању нашег здравља.

»Добар рат раговах, трку сврших, веру одржах« (2. Тимотију 4,7). О чему нам Павле, велики учитељ спасења једино вером, овде говори? Шта он истиче?

Људи су током векова били фасцинирани спортом, и многи су се дивили подвизима атлетичара. Ко није, бар повремено, завидео тим људима на ономе што су учинили од свога тела? А ипак, ма какве биле њихове природне способности, већина тих људи постигла је резултате само мучним радом.

Једном је неко упитао добитника награде за трчање на дуге стазе да ли би, по његовом мишљењу, одређена особа такође могла постати велики тркач. »Сигурно«, одговорио је атлетичар, »све што је потребно да учините јесте да трчите 15 миља свакога дана шест пута током седмице, а онда, седмог дана, 25 миља. Чините то годину дана и имаћете добре изгледе на успех.«

Библија на више места упоређује живот вере са неком врстом спортских настојања. Прочитајте следеће текстове: 1. Коринћанима 9,24-27; Филиљанима 3,12-14; 2. Тимотију 2,3-5. Коју основну ствар они истичу, и како сте ви сами искусили значење тих текстова?

Човек врло лако може стећи погрешан утисак о томе колико много (или мало) цогери, бициклисти и тркачи сами уживају у својој дисциплини, док посматра њихов израз лица. Понекад може изгледати да читав тај напор личи на казну. Међутим, постоје многе користи од истрајавања у вежбању. То ћемо разматрати касније ове седмице. Корисност потиче од одлучне марљивости и дисциплине које изискује обављање саме вежбе. Постоје одређена правила којих се морамо придржавати. Редовност вежбања је од суштинске важности. Мора постојати циљ, а понекад чак и награда.

Ти принципи односе се и на духовну и на физичку кондицију. Да бисмо стекли духовну спремност, треба да се усредсредимо на Исуса. Треба да читамо Његову Реч, да се молимо и размишљамо. Има толико много ствари које нам одвлаче пажњу. То може подразумевати и нешто што је иначе добро и племенито - наш посао, студије или чак црквене активности. Но, потребно је да одбацимо оне активности и забаве које нас спречавају да растемо у благодати и да у погледу циљева поставимо приоритете, уколико желимо да на крају будемо заиста успешни.

Прочитајте Ефесцима 2,8 и Јеврејима 11,6. Каква веза постоји између ових стихова? И, што је још значајније, како ми одржавамо и изграђујемо веру која нам је дата као дар?

За оне који сломе кост или имају озбиљно ишчашење зглоба примењује се имобилизација неопходна да би дошло до исцељења. Гипс, завоји па чак и хируршким путем убачени шrafoви користе се ради стабилизовања оштећеног зглоба или прелома руке или ноге. Као последица имобилизације, мишићи повезани са повређеним делом тела не функционишу за то време. Услед неупотребљавања, креће процес атрофије или пропадања. Мишићи се тање и слабе. Кад дође до исцељења кости или зглоба, кретање се враћа, и уз упорну употребу и вежбу, мишић поново задобија снагу.

»Рад је закон нашег бића. Сваки телесни орган има одређени посао од чијег извршења зависе његов развој и снага. Нормалан рад свих органа доноси снагу и крепкост, док склоност ка нераду води пропадању и смрти. Завежите руку само неколико седмица, па је после ослободите веза и видећете да је слабија од оне која је у то исто време умерено радила. Нерад оставља исте последице на цео мишићни систем.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 137.138.

Тако је и са вером. Уколико се не вежба, она не расте. Витални покрети и акција руку, ногу и тела вере не могу се остваривати. Иако је вера дар, ако се не вежба, ако не доносимо одлуке засноване на њој, ако не испружимо руку вере да бисмо затражили Божја обећања, ако нисмо вољни да искористимо прилике темељећи се на њој, ако се не вежбамо у вери до те мере да паднемо на своја колена понизно и потчињавајући се Богу, онда смо у опасности да је изгубимо.

Какве ли трагедије, јер вера је један од најдрагоценијих Божјих дарова. Једино они који знају како је то живети у овом свету без вере, без знања о Богу, без наде која се налази у Његовим обећањима, могу вам рећи колико је заиста чудесан и драгоцен тај дар.

Колико се често користите даром вере? Ви можете казати да верујете и да имате веру, али да ли то показују и ваши поступци? Како можете научити да свакодневно вежбате своју веру на малим стварима тако да, кад наиђу већи проблеми, будете у стању да покажете веру коју исповедате?

Сав утучен, млади официер шутнуо је мали камен на сувом пустињском песку. Његова мајка требало је да се подвргне операцији канцера дојке. Захтеви војне службе нису му допуштали да оде и буде крај ње. Са примесом гнева и побуне, питао је: »Зашто? Зашто? Зашто?« Молио се за веру, а у овим тренуцима, кад ствари нису ишле онако како је желео, кад молитве нису биле услышене како се надао, установио је да му понестаје вере. Мрачна сумња увукла му се у душу и за тренутак почео је да се пита да ли Бог уопште постоји. А затим, кад је изашло сунце и лепота зоре испунила небо, његове мисли вратиле су се стиховима из Библије, догађају коју је знао још од детињства, и док је размишљао о њему, вера му се вратила. Ма колико да му је било тешко да схвати шта се догађа, ма колико да му је било мучно да сагледа разлоге за то, он се пробијао напред, са поуздањем и љубављу према свом Господу Исусу.

Прочитајте Јован 20,24-29. Шта вама говори овај извештај? Колико често морате да верујете, а да не видите? Зашто је то тако битан аспект онога шта у ствари значи вежбати се у вери?

Пошто је Исус стрпљиво и нежно показао своје ране Томи, Тома је признао: »Господ мој и Бог мој« (28. стих). Текст који је остао урезан у уму младог официера гласи: »Благо онима који не видеше и вероваше« (29. стих). Био је то заиста кључ - веровати иако не видимо; држати Бога за реч, не инсистирајући на »доказу«. Најзад, што се тиче неких људи, сви могући »докази« на овом свету не би их убедили да верују. Живети вером, дакле, значи ослањати се на оно што већ знамо о Божјој љубави; то значи веровати Богу темељећи се на ономе што смо већ искусили; то значи држати Га за реч зато што нам је Он показао своју доброту и љубав - ма колико биле тешке наше околности и без обзира што не видимо или не разумемо.

Кад сте последњи пут били у ситуацији да поступате с вером иако нисте видели разлоге? Шта се догодило? Шта сте научили из тог искуства, а што би могло да помогне и другима који се суочавају са сличном ситуацијом? Кад бисте поново пролазили кроз све то, шта бисте урадили другачије и зашто?

До сада смо, у току седмице, посматрали шта значи вежбати се у вери. Размотрили смо неке од библијских слика о атлетичарима и трчању које је Павле употребио да би говорио о хришћанском ходању у вери.

У исти мах, речено нам је и да су наша тела храм Светога Духа (1. Коринћанима 6,19.20).

Прочитајте 1. Коринћанима 6,19.20. Шта Павле ту говори? Како би се подручје физичких вежби могло повезати са овим стиховима?

Наше тело је дар од Бога и не смемо га злоупотребљавати. Наука нам увек изнова доказује да скоро сваки вид нашег физичког бића има користи од вежбања. Свакако, нисмо сви позвани да претрчимо миљу за мање од четири минута. Али, скоро у свим случајевима, можемо довољно вежбати да нам то буде од велике користи, не само у физичком него и у менталном и духовном погледу.

Као хришћани, ми не верујемо у грчку идеју о одвојеној бесмртној души. Ми не верујемо у паганску идеју да је тело на неки начин зло. Наш ум, наше тело су дар од Бога, и тесно су повезани. Како се осећамо физички, утицаће на то како се осећамо ментално, о ово ће се пак одразити на нашу духовност. Све је повезано, и ми не можемо занемарити било који аспект свога бића а да то не осете и остали.

»Божји захтеви треба да се урежу у свест. Људи и жене морају да се пробуде и схвате дужност владања самим собом, потребу чистоте и ослобађања од сваке искварене жеље и навике. У њих је потребно утиснути чињеницу да су све њихове умне и телесне снаге Божји дар и да их зато Њему за службу треба сачувати у најбољем могућем стању.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 69.

Они који вежбају могу посведочити о чудесној добробити која проистиче од тога. А добра вест гласи да вам није неопходна претерана количина вежби.

Мада су многи врло заузети, Бог нам налаже да се бринемо о себи, а вежбање је битан начин на који то можемо чинити. Како стоји ствар с вама? Колико времена утрошите на вежбање? Какве изговоре изналазите да не бисте вежбали?

Ван сваке сумње, баш као што се треба вежбати у вери, такође треба вежбати и своје тело. Пре него што отпочнемо с програмом вежбања, међутим, треба да будемо сигурни да наше здравље допушта редовне вежбе. Уколико постоји неко претходно неповољно здравствено стање или нека врста онеспособљености, мудро је да вас лекар упути што се тиче одговарајућег интензитета вежби које ћете радити.

Три главне ствари ваља имати на уму код сваког програма вежби: учесталост, интензитет, трајање.

1) *Учесталост*. Тренутно, у препорукама за оптимално здравље и кондицију предлаже се да би требало вежбати бар шест пута седмично.

2) *Интензитет*. Одговарајући интензитет вежби варираће зависно од старосног доба и здравственог стања. После извесног времена, уколико сте доследни, бићете у стању да све интензивније вежбате. Добро је да вам срце брже закуца и да се презнојите. Морате регулисати вежбање према себи. Оно што је делотворно за једну особу, можда неће одговарати другој.

3) *Трајање*. Оцењује се да је вежбање у трајању 45-90 минута дневно сасвим довољно. Било би од користи и ако би трајало бар 30 минута, шест дана у седмици. Време вежбања може се распоредити у више делова. На пример, 10 минута сваког јутра, у подне и увече. Требало би да га прилагодите свом програму. Ходање је изврстан и лако примењив облик вежбања.

Има много доказаних користи од вежбања. Редовно вежбање помаже у контроли телесне тежине. Корисно је у смањивању високог крвног притиска и као значајан додаток медицинске терапије у лечењу високог крвног притиска (подлекарским надзором и усмеравањем). Кад се вежбе редовно упражњавају, долази до смањења случајева дијабетеса типа 2. Додатне користи за здравље срца подразумевају чињеницу да редовно вежбање побољшава заштитни, здрави липопротеински холестерол високе густине (ХДЛ).

Редовно вежбање повећава осећај угодности. То се догађа делимично и захваљујући хемијским супстанцама названим ендорфини, које тело производи током вежбања. Вежбе се могу повезати и са одгађањем почетка Алцхајмерове болести, и углавном побољшавају менталну способност. Људи који редовно вежбају мање су депресивни. Вежбање игра улогу и у превенцији рока дојке и дебелог црева. Корисност је многострука и разноврсна.

Прочитајте Псалам 139,13-15. Размислите о томе како смо невероватно саздани и какво чудо стварања представља само наше постојање. Зашто је онда толико важно да бринемо о свом телу? Коју врсту вежби тренутно радите и како бисте их, ако је потребно, могли усавршити?

Елен Г. Вајт, »Додир вере«, стр. 29-36, у књизи *У потрази за бољим животом*.

»Једини начин за напредовање у благодати огледа се у несечичном обављању посла који нам је Христос оставио - да према својим способностима, учествујемо у помагању и служимо на благослов онима којима је потребна помоћ коју можемо да им пружимо. Снага проистиче из вежбања; активност је једини услов живота. Они који се труде да воде хришћански живот тако што пасивно прихватају благослове који долазе посредством благодати, а да ништа не чине за Христа, једноставно покушавају да живе тако да могу да једу а да не раде. У духовном као и у физичком свету, ово увек доноси изопаченост и пропадање. Човек који не жели да вежба своје руке и ноге, брзо губи моћ да их користи. Тако и хришћанин који не вежба своју од Бога дату снагу не само што неће расти у Христу већ ће изгубити и снагу коју поседује.« - Елен Г. Вајт, *Пут Христу*, стр. 104.105

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Које још паралеле можете повући између вежбања у вери и увежбавања тела? Докле могу ићи таква поређења?
2. Неко је из кола видео жену како цогира, спустио прозор и довикнуо: »Ипак ћете умрети!« Ма колико то деловало грубо, човек је био у праву. Ма колико физичке вежбе биле важне, и ма колику физичку кондицију постигли, морамо увек имати на уму да смо, на крају крајева, смртни људи и да ћемо - уколико се не деси да живи дочекамо Христов повратак - сви умрети. Најбољи програм вежби на свету не може нас спасти од смрти. Здрав начин живота и вежбање не доводе до вечног живота. То може учинити једино вера у Исуса. Зашто је битно да увек имамо на уму ту разлику?
3. По могућству, донесите у разред неке од најновијих проверених научних сазнања о корисности вежбања. Шта нам говоре студије, и како можемо помоћи својој цркви као целини да боље разуме корист од вежби? Како, такође, можете подстаћи чланове цркве да више вежбају него до сада?
4. Без намере да некога осудите, погледајте своју цркву. Да ли људи делују тако као да пуно вежбају, или као да то треба више да упражњавају? Шта можете учинити да бисте им помогли?

МОЈИ ЗАКЉУЧЦИ И ОДЛУКЕ:

ВОДА ЖИВОТА



Прочитајте следеће библијске текстове: **1. Мојсијева 2,10; Исаија 40,31; Матеј 9,2-7; Јован 4,1-26; 9,1-11; Римљанима 6,1-6.**

Упамтите стих. **»А који пије од воде коју ћу му ја дати неће ожеднети до века; него вода што ћу му ја дати биће у њему извор воде која тече у живот вечни« (Јован 4,14).**

Запањујуће је колико нас наша чула могу обманути. Земља се обрће око своје осе брзином од око хиљаду миља на сат, а око Сунца отприлике 18 миља у секунди. А опет, упркос свем том кретању, ми је осећамо као савршено непокретну. Међутим, ствари попут столова, столица, стена, затим људи (материја, у основи) - колико год изгледали чврсти нашим чулима - углавном су празан простор. У сваком тренутку, милијарде субатомских честица са Сунца продиру кроз наше тело, а ми ипак не осећамо, не чујемо нити видимо иједну од њих. И, упркос спољном изгледу, наше људско тело сачињено је углавном од - воде. Од воде? Да, ми смо права водена бића, у том смислу што се наше тело састоји од око 60% воде. Наш мозак, веровали или не, садржи отприлике 85% воде. Чак и наше чврсте кости имају око 10 до 15 посто воде.

Препуна чуда и тајни, вода је нешто основно за цео физички свет. Без ње не бисмо постојали. Ове седмице осмотрићемо и духовне и физичке аспекте ове збиља суштинске течности.

Летимичан поглед на проучавање у току седмице: Бог је Извор и физичке и духовне воде, која је од превасходног значаја за живот.

Прочитајте Јован 4,1-26. На које се различите начине вода употребљава према овом извештају? Шта значе различите врсте воде? Која се порука ту крије за нас данас?

Исус је у Самарији срео жену која је дошла да узме воду из Јаковљевог студенца. Затражио је од ње да му да да пије. У разговору који је уследио, рекао јој је да јој може дати воду од које никада неће ожеднети и назвао себе »Живом Водом«. Оваква мисао подразумева Његову способност да задовољи потребу за миром, радошћу, слободом од кривице, праштањем и осећајем јединства са Богом. Хришћани такво решење налазе у Исусу Христу. Предивно је што нам Он свима нуди да дођемо и ујединимо се с Њим у служби. Његова понуда важи и данас, јер се Он никада не мења. Многи су установили да су се њихов немир, несигурност и осећај безвредности претворили у нешто друго кад су узели учешћа у Његовом сажалењу, љубави и прихватању.

Бог нам је обећао обиље духовне воде, све док Га тражимо. У Откривењу 22,17, Он нас све позива да узмемо воду живота забадава. Ми у свом животу можемо искусити изобиље Светог Духа све док се налазимо близу Исуса Христа, који је извор живота. У својој љубави, Он свакога позива да бесплатно пије ту Воду живота (Јован 4,13.14). Његов позив да примимо ту Живу Воду упућује се заувек свима нама.

Као што је Бог синовима Израилевим обезбедио воду из стене, тако и Исус обезбеђује Воду Живота (1. Коринћанима 10,1-4) нама данас.

Без обзира ко смо, каква нам је прошлост, без обзира на наше грешке па чак и на садашњу ситуацију, понуда Живе Воде важи и за нас. Речено нам је да пијемо од ње забадава. Она нам се пружа кроз Христову благодат.

Нема сумње, Исус нам свима нуди ту Живу Воду. Какво је ваше искуство са том водом? Како сте сазнали за корисност и обећања које она садржи? Да ли је пијете слободно, или се некако устежете? Ако је то случај, запитајте се зашто. Ма каква непосредна »добит« проистекла, по вашем мишљењу, из устежања, како се то уопште може упоредити са обећањима која нам се нуде у Исусу?

Прочитајте Дела апостолска 8,35-39. Овде Филип проповеда Писмо једном евнуху, преносећи му радосну вест о Исусу. Евнух је прихватио Исуса Христа као Сина Божјег. Кад су угледали воду, он је упитао Филипа: »Шта брани мени да се крстим?« Филип га је онда крстио и евнух је отишао радујући се.

Није било никаквог чуда у самој води; она је симбол очишћења. Управо дар Духа преображава живот. Крштење је спољна објава да смо прихватили Исуса. Прочитајте Јован 3,5-8. Исус је рекао Никодиму да »ако се ко не роди водом и Духом, не може ући у царство Божје«.

Шта се дешава кад неко буде крштен уроњавањем (Рим. 6,1-6).

Истинско обраћење симболизовано крштењем путем уроњавања означава очишћење човековог живота. Нови завет много пута помиње крштење уроњавањем, наглашавајући значај овог обреда у нашем хришћанском искуству. »Покајте се, и да се крстите сваки од вас у име Исуса Христа за опроштење греха; и примићете дар Светога Духа« (Дела апостолска 2,38). Кад смо спасени, ми смо духовно крштени у Христу (Галатима 3,26.27) и примљени у Његово тело, цркву (1. Коринћанима 12,13). У библијском симболизму, крштење водом представља унутрашње чишћење (Ефесцима 5,25.26) и духовно поновно рођење (Јован 3,5), а то су две централне теме спасења.

Многи људи схватају крштење као нешто уобичајено и једноставно, али за многе у свету тај чин изискује огромну храброст. У неким земаљама крштење може довести до одвајања од брачног друга, породице и заједнице, до утамничења па чак и смрти. Међу Исусовим последњим речима забележеним на Земљи налазе се и ове: »Који узверује и покрсти се, спашће се; а ко не верује осудиће се« (Марко 16,16). Размислите о томе за тренутак. Исусов заиста последњи позив јесте да верујемо у Њега, што укључује и позив да будемо крштени. Будући да Он крштење ставља у једну такву категорију, ми не можемо превидети његов значај.

Прочитајте поново Римљанима 6,1-6. Како сте ви искусили стварност тих Павлових речи? Како вас је ваш »нови живот« у Христу променио? Чегга сте били поштеђени? У којим вам је областима још потребна промена? Како можете боље сарађивати са Господом, који нуди да вас опере од греха?

Прва Мојсијева 2,10 открива да је у Едемској земљи, чак и пре греха, вода била доступна Божјим створењима. Шта та чињеница подразумева?

Као створењима, свима су нам потребни ваздух, вода и храна да бисмо преживели (1. Мојсијева 1,29). У опису Едема, поред лепог врта, постојала је и река која се даље делила у четири реке, Фисон, Геон, Тигар и Еуфрат. Бог је обезбедио воду да би сачувао живот својих створења.

Као Божјим створењима, потребна нам је вода да преживимо. У ствари, свака ћелија тела, ткиво и орган потребују воду да би функционисали. Вода помаже у регулисању телесне температуре, преноси хранљиве састојке и кисеоник до ћелија, уклања отпадне материје, спречава затвор, влажи ткива, штити зглобове и одржава ток крви кроз тело. Треба да пијемо више воде него што захтева наш осећај жеђи. Многа пића, као што су вода, млеко и сокови од воћа и поврћа доприносе хидратацији; међутим, алкохол и пића на бази кофеина могу, сасвим парадоксално, увећати губитак течности, што може бити штетно. Чиста вода је изнад многих других пића. Почните дан са једном или две чаше воде и наставите да пијете воду између оброка да бисте били добро хидрирани.

Вода има и друге здравствене функције. Прање руку може смањити преношење многих инфекција са особе на особу. Велики проценат инфективних болести могао би се елиминисати прањем руку, посебно пре јела. Свакодневно купање отклања нагомилану нечистоћу, која такође може довести до болести.

Прочитајте 3. Мојсијева 11,40; 13,6.34.53-54: 15.3-13. Која се значајна мисао овде запажа?

Постоји велики број научних расправа у вези са намером која се крије иза тих обреда очишћења у Старом завету. Многи тврде да је све то само обредног карактера, и да уопште не подразумева здравствене аспекте. И мада та идеја у неким случајевима делује више очигледна него у осталим (на пример, када су свештеници морали да оперу руке и стопала пре уласка у шатор од састанка /видети 2. Мојсијева 30,20.21/), уз све оно што данас знамо о клицама и чистоћи, Господ је могао те ствари установити и у сврху здравља, мада Израилјци нису имали појма о теорији о бактеријама, или слично.

Ма какве биле чињенице, ми данас знамо да нам употреба воде, да бисмо себе одржали чистим, пружа чудесне здравствене користи.

»Али који се надају Господу, добијају нову снагу, подижу се на крилима као орлови, трче и не сустају, ходе и не море се« (Ис. 40,31).

Размишљајте о овом тексту. Која обећања можете одатле извући за себе? Како то можете применити на себе?

У једном историјском експерименту, који је водио др Питс са Харвардског универзитета, атлетичарима - док су ходали по ергометру брзином од три и по миље на сат у топлом окружењу - давано је исто толико воде колико су губили знојењем. На крају експеримента, атлетичари су се тако осећали као да би могли да наставе ходање још седам сати! - G. C. Pitts, R.E. Johnson, F.C. Conzolazio, »*Work in the Heat as Affected by Intake of Water, Salt, and Glucose*«, American Journal of Physiology, 142:253, 1944. Исти спортисти, лишени воде током експеримента следећег дана, доспели су до тачке исцрпљености за три и по сата.

Порука је очигледна. Вода нам може дати снагу и енергију нарочито кад напорно радимо. Насупрот томе, неодговарајуће уношење воде може довести до дехидрирања, а ово води умору и исцрпљености много брже него да смо пили довољно воде. Исто тако, недовољна количина воде може оштетити наше виталне функције. Мада механизми за компензацију могу нешто учинити, хронични недостатак воде довешће до болести.

Могућно је да адекватно уношење течности може ограничити неке симптоме, као што је главобоља, и тако умањити потребу за узимањем лекова против главобоље, који могу изазвати лоше споредне ефекте, поготово ако се често пију. Као што већина спортиста зна, током продужених и напорних вежби, захтеви за водом знатно се повећавају.

Ипак, постоји и могућност претераног уношења воде у организам, а последица је интоксикација водом. Одговарајућа количина унете воде зависи од бројних фактора, као што су температура, величина тела и функција бубрега, али требало би је толико узимати да у нормалним околностима урин буде бледе или светле боје. У већини случајева људи би требало да учине напор и пију минимално шест до осам чаша (бар 250 мл по чаши) воде дневно, и више уколико се напорно ради у врелом окружењу.

Колико воде попијете свакога дана? Свесно одлучите да водите евиденцију о томе колико пијете воде и, уколико је не узимате довољно, установите шта вас спречава да чините нешто тако једноставно а ипак толико корисно за ваш организам?

»Он одговори и рече: човек који се зове Исус начини као, и помаза очи моје, и рече ми: иди у бању Силоамску и умиј се. А кад отидох и умих се, прогледах« (Јован 9,11)

Прочитајте Јован 9,1-11, извештај о томе како је Исус исцелио човека слепог од рођења. По чему се ово чудо исцељења разликује у односу на остала чуда излечења? Видети, на пример, Матеј 8,8-13; 9,2-7; Лука 8,46.47? Какав би се смисао евентално могао пронаћи у тој разлици, ако је уопште има?

Битно је да вода и за унутрашњу и за спољну употребу буде чиста. Многи људи тешко долазе до чисте воде. Воду из загађених извора неопходно је или хемијски третирати или је прокувати како би била безбедна за пиће и домаће потребе.

Вода је корисна када се користи споља баш као и изнутра. Споља се може примењивати у лечењу познатом као хидротерапија. Разумна, брижљива употреба топлих и хладних облога у процесу хидротерапије може донети олакшање у многим случајевима. Ваља бити обазрив кад је у питању слаба циркулација, код особа са дијабетесом или нервним болестима. За вас би било велико преимућство да се ваљано обучите за примену хидротерапије.

»Међутим, многи никада нису искусили благотворни утицај правилне употребе воде и они је се плаше. Лечење водом не цени се толико колико би требало и њено вешто примењивање захтева посао који многи нису вољни да изврше. Међутим, нико не треба да се изговара због незнања или равнодушности према овом предмету. Постоји много начина на који се вода може применити у отклањању бола и заустављању болести. Сви треба да стекну мудрост коју ће применити у коришћењу воде за једноставно кућно лечење. Мајке нарочито треба да знају како могу да брину о својој породици и у здрављу и у болести.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 137.

Колико сте савесни кад је реч о вашим здравственим навикама уопште? То јест, како бисте могли да од сада боље бринете о себи? Зашто да чекате док се услед лоших навика не разболите? Колико би само било боље да одмах отпочнете да се придржавате добрих здравствених начела и тако спречите болест, уместо да пролазите кроз мучна настојања да се излечите.

Прочитајте Елен Г. Вајт, »Напици« у књизи *Савети о животу и исхрани*, стр. 349-351; »Frequent Bathing«, стр. 104, у књизи »Counsels on Health«.

»Они који лече болесне треба да пођу напред у овом важном делу са јаким поуздањем у Бога и Његов благослов. Они треба да воде рачуна о средствима која је Он милостиво дао и на које је у својој милости скренуо нашу пажњу, као што су - чист ваздух, чистоћа, здрава храна, правилни временски размаци кад је реч о раду и одмору, и употреба воде.« - Елен Г. Вајт, *Савети о животу и исхрани*, стр. 245.

»Свештеник је тога јутра обављао обред који је обнављао успомену на ударање стене у пустињи. Та стена била је знамење Онога који ће својом смрћу учинити да потеку живе реке спасења свима који су жедни. Христове речи биле су вода живота. Тамо у присуству окупљеног мноштва, Он је посветио себе да буде ударен, да би вода живота могла да потече свету. Ударањем Христа, сотона је мислио да уништи Кнеза живота, али из ударене стене потекла је жива вода. Док је Исус тако говорио народу, њихова срца устрептала су неким необичним страхопоштовањем и многи су били спремни да узвикну, заједно са женом Самарјанком: »Дај ми те воде да не жедним« (Јован 4,15).« - Елен Г. Вајт, *Чежња векова*, стр. 389.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. У неким деловима света људи могу отићи у супермаркет и наћи четрдесетак врста флаширане воде. У другим деловима света, људи се боре да пронађу довољно чисте воде за пиће. Шта можемо учинити како бисмо помогли онима који немају довољно воде за основне животне потребе? Каква је ситуација са водом у месту где ви живите? Како се може побољшати приставска служба у погледу воде у нашем окружењу?
2. Уколико можете доћи до неког здравственог стручњака или некога ко добро познаје предмет воде, замолите њега или њу да дође у ваш разред и проведе извесно време да би вам дао/дала више детаља о употреби и благотворном дејству воде. Питајте и о томе шта свакодневно можемо чинити како бисмо извукли што више користи од употребе воде.
3. Исус нам каже да дођемо и бесплатно пијемо воду живота (Откривење 22,17). Шта то значи? Како то чинимо? Који нам се захтеви постављају, ако их има, да бисмо могли пити ту воду?

НАШЕ ОКРУЖЕЊЕ



Прочитајте следеће библијске текстове: 1. Мојсијева 1-2,7; 2,18-24; 3,7.17-19; Псалам 24,1; Матеј 25,34-46; Марко 2,27.28; 3,4.

Упамтите стих: »Господња је земља и што је год у њој« (Псалам 24,1).

Творац је првих пет дана седмице стварања провео у припреми окружења за људска бића која ће се појавити. Поставио је Адама и Еву у врту (1. Мојсијева 2,8.15) и поверио им надзор над свим земаљским створењима. То им је пружало могућност проучавања, уживања и прилику да се развију као Божји представници на Земљи. А Субота ће запечатити њихов однос са Њим.

Грех је изменио Божји првобитни план. Окружење је постало непријатељски настројено. Тешка мука заменила је рад из задовољства. Завладала је себичност. Почела је експлоатација земаљских извора и наставља се до данашњег дана. Шуме су посечене. Водени токови су измењени, а загађење је све веће. Богатство тла непромишљено је уништено. Сунчева светлост, колико год да је битна за здравље, може постати непријатељ здравља уколико јој се претерано излажемо. Наше постојање овде ипак се одржава, упркос нашем бескрајном злоупотребљавању планете.

Летимичан поглед на проучавање током седмице: Наша природна средина је исто толико Божји дар као и сам живот; дакле, ми смо одговорни за њу.

Неке теорије данас описују стварање Земље и живота на њој као пуку случајност, као случајно стварање од стране несвесних сила које су током времена и без промишљања довеле Земљу и сав живот на њој у постојање. Насупрот томе, Библија даје радикално другачију слику о нашем пореклу. Супротност између безбожног и несврховитог модела нашег порекла, како је то изражено у теорији еволуције, и извештаја о стварању у 1. Мојсијевој не може бити одређенија. Та два гледишта су, у својој суштини, неускладива.

Прочитајте 1. Мојсијевој 1 и 1. Мојсијевој 2,1-7. Како су Божја дела у седмици стварања припремила пут за круну стварања - човека и жену? У ком смислу се стварање људских бића разликује од осталог стварања?

Зауставимо се за тренутак на призору када Бог Творац ради на стварању човека и жене. Најпре, Он ствара Адама од земље - ето Бога Вајара. Потом, кад је све друго било готово, Он се савија да удахне свој дах у Адамово тело које то очекује. Бог Давалац живота доводи Адама у живот. Какве ли прекрасне слике нашег Бога на делу!

Али то није све. Он постаје Бог Хирург јер узима од Адама ребро и ствара Еву да би била друг Адаму и мајка људског рода. Она је такође требало да стоји уз њега у том савршеном окружењу (видети 1. Мојсијева 2,18-24). Творац је затим ставио ту нову врсту бића на једно место пуно лепоте и чуда које је претходно припремио.

Бог је обезбедио најздравије окружење за Адама и Еву. Зелена боја лишћа која смирује, боја цвећа и воћа - све се спојило да би се за њих начинио идеалан дом. Господ није планирао за наше прародитеље живот беспослице. Требало је да они раде у врту и брину о њему. На тај начин ће налазити задовољство и уживање. Научиће више о Богу из онога што смо ми назвали »Божја друга књига, природа«.

Прочитајте поново извештај о стварању у 1. Мојсијевој 1 и 2. Шта нам ту указује на мисао да би ми, као људска бића, требало да будемо добри пристави наше планете?

Како је занимљиво да се усред свег тог посла на стварању Бог није зауставио све док није створио суботни дан. Каквог ли контраста: сав тај посао на стварању света, животиња, мора, траве и коначно људског рода - а онда, завршни чин, чин одмора.

Прочитајте 1. Мојсијева 2,2.3. Шта можемо извући из чињенице да се сам Бог одмори у Суботу?

Сам Бог, у улози Створитеља, да држи седми дан Суботу? Како нам то указује на дубоке корене Суботе! Ма какав био дубљи смисао ове мисли, једно је сигурно: седми дан Субота потекао је од Бога још пре него што су се појавили Јевреји као народ односно нација.

Субота, међутим, пружа прилику да усредсредимо своју пажњу на Створитеља, Његову љубав и бригу за створења, и то на начин који иначе не би био лако доступан за нас. Она је постављала границе раду, чак и у време када је рад био релативно лак и продуктиван.

Пошто се појавио грех и рад постао много тежи и заморнији (1. Мојсијева 3,17-19), то ограничавање рада и позив да се сећамо Творца постали су још значајнији. Као подсетник на само стварање, Субота би требало да нам помогне да се исто тако усредсредимо на своју одговорност према створеном свету. Како су векови протицали, прави смисао суботног одмора изгубио се у бројним правилима и прописима који су мисли народа одвлачили далеко од истинског значења и вредности Суботе.

Прочитајте Марко 2,27.28 и Марко 3,4. Како је Исус разумео Суботу?

Христос је обновио значење Суботе у складу са првобитном Божјом намером што се тиче њеног значења. Он је показао да Бог на тај дан гледа као на време када треба чинити добро, тражити долазак Његовог царства, и служити свима којима је потребно.

Како би држање Суботе могло и треба да нам помогне да боље схватимо чудесни дар који нам је дат у виду створеног света и, више од тога, како би могло и требало да нам помогне да боље разумемо своју обавезу да бринемо о њему?

ПРОМЕНЕ У ПРИРОДНОЈ СРЕДИНИ ПОСЛЕ ГРЕХА

Прочитајте 1. Мојсијеу 3,7.17-19. Шта је био први показатељ Адаму и Еви да њихов поступак узимања забрањеног плода доноси последице?

Са уласком греха у њихов живот, Адам и Ева суочили су се са неким мучним последицама. Пре свега, како то пише Елен Вајт, нестала је хаљина од светлости која их је покривала. Окружење које их је одевало било је измењено. Биљни свет се такође изменио. Израсли су трње и чкаљ. Тло је постало тврдо и тешко за обрађивање. И, најгоре од свега, појавила се смрт, нешто што никада до тада нису упознали.

Изнаенада, њихово прекрасно окружење у коме су уживали добило је ново лице, пружајући им нове изазове, изазове који ће с временом и у каснијим нараштајима постати само још гори. Људска бића су, дакле, почела да експлоатишу земљу, често ради сопствене добити и славе.

Видети 1. Царевима 10,14-22. Шта нам ови стихови говоре о томе како су људи почели да гледају на оно што је створено?

Осим експлоатације, пропадање, губитак животне супстанце, и смрт присутни су код свих људи - до те мере да их можемо схватити као део животног циклуса. Но, у почетку није било тако и то није коначни Божји план. Човек се, уместо да буде пристав што се тиче земље, претворио у њеног експлоататора, а похлепни људи настоје да из земље извуку све што могу, без обзира на последице.

Загађеност ваздуха и воде, загађење тла, присуство нових и страшних узрочника болести, све указује на старење Земље и на све већу потребу за обновом. Што више земаља буде тежило развоју, и док развијене земље настоје да и даље одрже свој животни стандард, здравствени проблеми с којима се човечанство суочава могли би постати огромни услед оштећења животне средине.

Пре доста година, један политички вођа дао је у том смислу следећу изјаву: »Не морамо да бринемо о природној средини зато што се Исус ускоро враћа.« Која је логика тог аргумента? Како бисте ви на то одговорили?

НАША ОДГОВОРНОСТ ЗА ЖИВОТНУ СРЕДИНУ

Прочитајте Псалм 24,1. Како се ове речи могу применити на нас и како се ми односимо према свету? Док посматрамо услове у свету, треба да поставимо следеће питање: »Шта можемо учинити, уколико је потребно, да унапредимо своју животну средину?

Треба отпочети тиме што ћемо се подсећати да је Бог господар све Земље. Ми нисмо слободни од одговорности према Њему и свему што је Он створио. Није само Земља Његова него и људи - ми и сви остали. Ми смо одговорни пред Њим за друге људе, као и за све што је Он створио на Земљи. Морамо чувати природне изворе.

Један од примера је вода. Ми можемо промишљено користити воду. Можемо подржавати напоре да се обезбеди чиста вода онима који је немају. У извесним деловима света, недостатак чисте воде је веома озбиљан проблем, који увелико води до губитка живота.

Можемо се придржавати начина исхране који је Господ испланирао за нас. Када би се више људи придржавало вегетаријанске исхране, било би много више хране зато што је за исхрану месом неопходно више природних богатстава него за вегетаријанску исхрану.

Можемо се бринути о биљкама и дрвећу за које смо одговорни. То ће помоћи у очувању чистог ваздуха.

Колико год можемо, требало би да настојимо да смањимо ниво емисија угљеника, што све више постаје светски проблем услед потенцијално штетног утицаја на околину изазваног таквим емисијама.

Ако смо добри пристави у погледу земље, трудећи се да водимо бригу о свом окружењу, не гомилајући природна богатства за себе, и ако смо вољни да своје изобиље (уколико га имамо) поделимо са другима, можемо побољшати свакодневни живот оних којима је потребна помоћ. Као хришћани, као они који тврде да следе Господа Исуса, обавезни смо да помогнемо људима у невољи.

Прочитајте Матеј 25,34-36. Како би наша приставска служба у вези са земљом могла играти извесну улогу овде да бисмо чинили оно што Исус тражи од нас да чинимо? Који би још стихови, по вашем мишљењу, могли такође да се односе на овај проблем?

Једино ће у светлости вечности човек бити у стању да у потпуности схвати негативан утицај греха на природну средину. Нама је тешко да замислимо како је овај свет вероватно изгледао и како је окружење било савршено прилагођено за живот наших прародитеља.

Свакако, грех није утицао само на земљу. Он је утицао и на људска бића. Међу негативним утицајима греха на људе било је и њихово изопачавање падом у идолопоклонство, које се испољавало (између осталих начина) у њиховом богослужењу и служењу »створеним бићима« (Римљанима 1,25) уместо Творцу.

Прочитајте 2. Цар. 23,5, Јер. 8,2 и Јез. 8,16. Шта се овде дешава? Зашто би, у извесном погледу, било смислено клањати се Сунцу?

Оно што сигурно знамо кад је реч о земљиној природној средини данас јесте да сунчева светлост, мада врло битна за наше здравље, може имати крајње штетно дејство уколико јој се сувише излажемо. Дакле, у извесном смислу, савремени поклоници Сунца живе у исто толиком незнању као и њихови древни претходници.

Ми данас знамо да претерано излагање сунчевој светлости повећава ризик од добијања разних врста канцера.

С друге стране, излагање сунчевој светлости поспешује производњу витамина Д, који је од суштинске важности за метаболизам организма и изградњу снажних и здравих костију. Одговарајуће излагање сунчевој светлости такође помаже у превенцији извесних врсти канцера.

Које је, онда, оптимално излагање сунчевој светлости? Људима светле коже у области екватора који користе сунчеву светлост ради витамина Д потребно је бар пет минута директног излагања дневно. Људи тамније боје коже у истом окружењу потребују око тридесет минута да би добили исту количину витамина Д. У областима где је број сати сунчеве светлости ограничен, витамин Д би требало додавати под медицинским надзором.

Исто је тако здраво разгрнути завесе и отворити прозоре да би се допустило сунчевој светлости да уђе у наше собе, јер то помаже уништавању појединих бактерија. Истраживања су показале да су људи без адекватног излагања сунчевој светлости склонији да пате од сезонске депресије (познате као »сезонски афективни поремећај«); овај проблем се јавља посебно у крајевима где су дани зими краћи. Лечење је врло једноставно: веће излагање светлости, чак и вештачком, у зимским месецима.

Какав би био закључак? Као и код много других ствари које се тичу здравог живљења, умереност и уравнотеженост у погледу излагања сунчевој светлости од кључног су значаја.

Елен Г. Вајт, »Стварање«, стр. 30-37 у књизи *Стварање - патријарси и пророци*; »Велика борба је завршена«, стр. 649-652 у књизи *Велика борба*.

»Јер што се на њему не може видети, од постања света могло се познати и видети на створењима, и његова вечна сила и божанство, да немају изговора« Римљанима 1,20. Дела природе која сада посматрамо, пружају нам само бледу слику едемске славе. Грех је уништио лепоту Земље; на свим делима могу се видети трагови деловања зла. Па, ипак, много је остало од оног што је лепо. Природа доказује да је једна безгранична Сила, велика добротом, милошћу и љубављу, створила Земљу и напунила је животом и радошћу. Чак и у свом пониженом стању, сва дела откривају рукотворину Великог Уметника. Где год да се окренемо, можемо да чујемо Божји глас и видимо доказе о Његовој доброту.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 257.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. **Проблем природне средине, посебно питање глобалног загревања, последњих година налази се у првом плану у свим вестима. Каква је реакција ваше земље, друштвене средине и цркве на та питања?**
2. **Да ли би хришћанин, неко ко верује да је Бог заиста створио свет, требало другачије да се односи према проблему природне средине него неко ко верује да смо овде само као производ случаја?**
3. **Како Субота може и треба да игра одређену улогу у нашој бризи за животну средину? Како нам држање Суботе помаже да будемо бољи заговорници заштите природне околине?**
4. **Ако Исус долази тако брзо, као што верујемо, да ли би стварно требало толико да будемо заокупљени бригом о свом окружењу? Образложите свој одговор.**
5. **Урадите, по могућству, извесно истраживање о негативном деловању на здравље, које оштећење природне средине узрокује у разним деловима света. Како ствари стоје у вашој друштвеној средини? Какву би улогу ваша црква могла и треба да преузме у тој области? Да ли бисте можда могли да својом активношћу на овом плану проповедате људима јеванђеље?**
6. **На које бисте начине, ма како они били скромни, извршили извесне промене у животном стилу које би позитивно утицале на ваше окружење? Колико би самопожртвовања требало ту уложити с ваше стране?**

Током неколико сезона ТВ гледаоци могли су да прате један шоу под називом »Фактор страха«, у коме су такмичари довођени у разне страшне ситуације: од седења у јами пуној шкорпија или пацова до ходања кроз зграду у пламену - а све да би се видело како ће се носити са страхом.

Разуме се, не морамо вештачки да стварамо страх. Сам живот, у овом палом свету, пун је ствари које код нас изазивају страх. Томас Хобс, британски политичар и филозоф из седамнаестог века, писао је да је страх основни и мотивишући фактор у животу сваког људског бића, и да људи стварају систем власти највише ради тога да нас заштити од оних који би могли да нам нашкоде. Без обзира ко смо, где живимо, колико се добро и безбедно можда осећамо, сви се суочавамо са стварима које код нас узрокују страх.

Страх, међутим, у себи и по себи, није увек нешто лоше.

На које све начине страх може да нам помогне и да нас заштити? Чегу заправо треба да се плашимо?

Страх је природна и неопходна емоција која помаже људима да савладају опасности и да преживе. Тај осећај и инстинкт неопходан је у свету подложном несрећама, злочину, болести, тероризму и рату.

Кад Библија први пут помиње страх и шта на основу тога можемо сазнати о њему? 1. Мојсијева 3,8-10.

Извесно, има много ствари које нас плаше у овом свету. Тако често, међутим, ухватимо себе како се бојимо нечега што се никада неће догодити. Страх је веома стресна емоција, и може узети огроман физички данак нашем телу. Другим речима, страх се не ограничава само на оно што чини нашем уму; он може имати веома штетно дејство и на наше физичко здравље. Без обзира ко смо, где живимо, с каквим се изазовима суочавамо, страх је свеприсутни део нашег живота. Питање које би стога ваљало себи да поставимо гласи: Како да га савладамо?

Који су ваши страхови? Како утичу на ваш живот? Како можете боље искористити предности Божјих обећања у суочавању са оним стварима које вас плаше?

Један човек рече свемиру:

»Господине, ја постојим!«

»Ипак«, одговори свемир,

»та чињеница не ствара у мени

осећај обавезе.« - Стивен Крејн

Прочитајте ову песму. Која је порука ту садржана? Колико би требало да се ми, као адвентистички хришћани, разликујемо у свом виђењу сопственог места у свемиру у односу на идеју изнету овде? Који је главни разлог за то разликовање?

Размислите за тренутак: претпоставите да нема Бога, нема Творца, нема божанске Силе која нас је створила. Претпоставите, уместо тога, да смо ми оно што многи људи тврде: увелико унапредовали мајмуни, ништа више; само бића која су се појавила усред безбожног универзума који уопште не брине о нама. Претпоставите да смо препуштени на милост и немилост несвесних сила које се не интересују за нас нити се брину о нама и нашој добробити? Какав би то свет био?

Насупрот томе, хришћани не верују у тако нешто. Ми верујемо да нас је Бог створио, да нас одржава у животу и стара се о нама. Због тога би ми, више од свих других, требало да имамо разлога да се изборимо са страховима и искушењима која салећу човечанство.

Потражите следеће текстове. Какву наду и утеху, чак и у време страха, можете пронаћи у тим стиховима? Псалм 118,6; Приче Соломунове 3,5.6; Лука 12,6.7; Римљанима 8,38.39; Јеврејима 13,6; 2. Тимотију 1,7; 1. Јованова 4,18.

Нема сумње да се чак и као хришћани који верују у Божје постојање, суочавамо са светом пуним страхота, светом у коме се свашта може десити. Међутим, са својим познавањем Бога, ми имамо одређену основу која нам може помоћи да боље схватимо свет као целину и своје место у њему.

И тако, идеално гледано, можемо имати наду и утеху чак и у време најжешћих искушења. То не значи да се ми не суочавамо са оним што је лоше или с нечим што код нас може изазвати страх. То, напротив, значи да ми имамо чврст темељ на коме се суочавамо са тих страховима и успевамо да их савладамо.

»Весело срце помаже као лек, а дух жалостан суши кости« (Приче 17,22). Шта нам овај текст говори о повезаности између ума и тела?

Једно дете лежало је на самртној постељи у болници. Његов учитељ, који је дошао да га посети, донео му је да уради неке школске задатке. »Ево, Мајкл«, рекао је он, »ту су ти лекције о глаголима и прилозима. Уради најбоље што можеш.« Учитељ, међутим, није могао а да не осети узалудност свега тога, јер је дете изгледало тако летаргично, тако празно и помирено са смрћу. Ипак, одмах после тога, код детета је дошло да знатног преокрета. Пре тога прогноза није била добра, није се очекивало да ће преживети, а сада се све променило и чинило се да је на путу опоравка. Кад су га упитали шта се то догодило, како то да га је школски задатак толико променио, одговорио је: »Не би дали дечаку који умире да ради задатак о глаголима и прилозима, зар не?«

Нема сумње, веза између нашег ума, нашег става и нашег тела врло је снажна. Премда наука не разуме у потпуности како та повезаност функционише, зна се да та веза постоји, и може силно да промени наше свеукупно здравље.

И управо овде вера у Бога и поуздање у Његову љубав и доброту могу имати такав утицај. Колико је лакше бити мирнији и мање под стресом кад познајете стварност Божје љубави и Његове бриге за вас! Испитивања широм света показала су да вера у Бога доноси са собом јасна здравствена побољшања, да они који верују обично дуже живе, мање пате од депресије и лакше се емоционално носе са трауматичним догађајима. И док, извесно, не можемо искључити натприродну и чудесну силу Божју која доноси исцељење у наш живот, она није увек нужно укључена у то. Уместо тога, мир, сигурност, нада које вера даје верницима без сумње могу довести до менталних ставова који ће утицати на наше свеукупно здравље. Весело срце заиста може бити као лек - чак и као нешто боље, јер лек често може имати штетна споредна дејства.

Прочитајте Матеј 6,27-34. Шта нам Исус овде говори? Како можете применити ове речи на било шта што код нас данас изазива страх или забринутост? Да ли је иједан од тих страхова тако велики да га Господ не може разрешити? Да ли је ико ван домашаја Бога пуног љубави? Како можете научити да те страхове предате Господу и тако стекнете мир који Он обећава?

»А Бог нада да испуни вас сваке радости и мира у вери, да имате изобиље у наду силом Духа Светога« (Римљанима 15,13). Како можете научити да успешније тражите та обећања? Који вас ставови или поступци спречавају у томе?

Једна од највећих опасности по здравље с којима се суочавамо јесте стрес; он не мора да буде повезан са великим животним траумама, већ са животом уопште, са свакодневним притисцима којима смо тако често изложени.

Лекари извештавају да чак 90 посто њихових пацијената долазе жалећи се на проблеме узроковане стресом. Наука је доказала да ми, када смо под стресом, ослобађамо извесне хормоне који могу нашкодити разним органима у нашем телу. Током дужег периода времена, органи могу ослабити услед деловања тих хормона и постати подложнији болестима. Стрес, на пример, може ослобађати адреналин, који изазива бржи и снажнији рад срца и доводи до појаве палпитација. Неки хормони стреса узрокују сужавање крвних судова, што доводи до хипертензије. Стрес може да изазове плитко и брзо дисање, чак претеран унос кисеоника. Последица стреса може бити и грч крвних судова желуца, а то ствара проблеме у варењу. (Ко није осетио шта страх, узнемиреност и брига могу учинити желуцу?) Стрес може повећати количину гликозе у крви, што код неких људи може довести до појаве дијабетеса. Зна се такође да стрес има негативан утицај на наш сан, који заузврат може негативно деловати на наше свеукупно здравље. Испоставило се исто тако да стрес може негативно да утиче на наш имуни систем, одбрамбене снаге нашег тела против болести.

Листа се може наставити у недоглед. И тако, поента би требало да буде јасна. Потребно је да научимо да овладамо стресом. Управо ту вера у Бога може имати тако битну улогу, јер ако познајете и лично искусите стварност Божје љубави, то може имати умирујуће дејство, увелико смањујући стрес и уклањајући негативне последице по здравље које га често прате.

Сама религиозност, у себи и по себи, није прави одговор. Оно што је најважније јесте имати лични однос са Исусом, лично осетити Његову љубав и бригу. То се може постићи свакодневним читањем Његове Речи, кроз молитву, разговор са Господом као са пријатељем, посматрањем Његовог карактера откривеног у природи и Светом писму. Колико времена одвајате за лично упознавање са Господом? Можда вам је потребно да мало више времена проводите са својим Господом и Творцем?

Чак и површно читање Јеванђеља показује да је велики део Исусове службе подразумевао чудесна исцељења: болесни, слепи, људи на самрти, чак и умрли бивали су исцељени натприродном Господњом силом. У много случајева, такође, вера је сматрана предусловом за само излечење (Матеј 9,2.22.28.29; 15,28).

Насупрот томе, у неким случајевима неверовање је спречавало излечење, као у Назарету (Матеј 13,58; Марко 6,5.6). У једном случају, када ученици нису могли да излече болесног, Исус је рекао да је то било због њиховог неверства (Матеј 17,14-20).

Међутим, пошто је вера тако важан чинилац у тим чудесним исцељењима, то је неке људе навело на мисао да, уколико покушај излечења путем молитве не успе, то долази од мањкања вере код болесника. Ипак, то је врло површно и погрешно схватање вере и излечења.

Прочитајте следеће текстове у којима се говори о Исусовим чудесним исцељењима болесних. Шта ти стихови кажу о вери оних који су били исцељени? Које поуке можемо извући из тих примера? Матеј 12,9-13; Лука 13,11-13; 14,2-4; 22, 47-52.

Ни у једном од ових текстова не помиње се вера као особина исцељених. То не значи да ми умањујемо улогу вере кад је у питању чудесно исцељење; то само показује да израз вере није увек кључна компонента.

Чињеница је да ми не разумемо зашто у неким случајевима видимо очигледно натприродну Господњу интервенцију у излечењу. У другим случајевима, исцељење наступа путем природних процеса, при чему оправдано можемо веровати да је рука Господња деловала у корист болесних управо преко тих средстава. А увек има и таквих случајева где, из нама несхватљивих разлога, излечење не долази онако како смо се молили и како бисмо желели да оно буде. Радосна вест за нас као адвентистичке хришћане, међутим, гласи да се чак и у тим случајевима можемо поуздати у Божју љубав, милост и доброту, чак и усред необјашњивих трагедија које су увек део палог света.

Како можемо научити да се уздамо у Господа и Његову љубав према нама, чак и када молитве за здравље и исцељење нису услышене онако како бисмо ми волели?

»У правој науци не може бити ничег противречног учењу Божје речи, јер обе имају истог Аутора. Исправно разумевање и једне и друге увек показује да су оне у сагласју.« У светлости овог схватања, не би требало оклевати да потражимо Божју помоћ кроз праву науку – која представља откривење природних закона. – Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, св. 8, стр. 258. Видети и *У потрази за бољим животом*, стр. 289.290 и *Handbook of Seventh-day Adventist Theology*, св. 12, стр. 751-783.

»Повезаност између духа и тела веома је велика. Кад је једно погођено, и друго реагује. Стање духа у тесној је вези са здрављем физичког организма. Ако је дух слободан и срећан, свестан да добро чини и има осећај задовољства што усређује друге, то ће створити веселост која ће се одразити на цео организам, изазивајући бржу циркулацију крви и јачање целог тела. Благослов Господњи је исцелитељ, и они који увелико користе другима схватиће да се чудесни благослов налази у њиховом срцу и животу.« - Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, св. 4, стр. 60.61; *Counsels on Stewardship*, стр. 345.346.

»Сви желимо хитан и непосредан одговор на своје молитве и падамо у искушење да се обесхрабримо ако одговор касни или долази у неочекиваном облику. Међутим, Бог је сувише мудар да би одговорио на наше молитве увек у исто време и на исти начин, онако како ми желимо. Он ће учинити више и оно што је боље за нас, а не само да испуни све наше жеље. Пошто можемо да се поуздамо у Његову мудрост и љубав, не треба да Га молимо да пристане уз нашу вољу, већ треба да тражимо да почне и доврши своју намеру. Наше жеље и интереси треба да се изгубе у Његовој вољи. Ова искуства која кушају веру за наше су добро. Помоћу њих показује се да ли је наша вера права и искрена, да ли почива на Речи самог Бога, или је, зависно од околности, несигурна и променљива. Вера јача вежбањем. Ми морамо допустити да стрпљење ради свој савршени посао, сећајући се да у Писму има драгоцених обећања за оне који чекају на Господа.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 133.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Која је улога медицинске науке у лечењу хришћанина? Да ли то што се у погледу здравља и исцељења ослањамо на медицинску науку значи да немамо вере у Бога? Поразговарајте о својим одговорима у разреду.
2. Које је ваше лично искуство у погледу повезаности између ставова и емоција и вашег физичког здравља? Шта сте научили из сопственог искуства а што бисте, уколико желите, могли да поделите са другима, да бисте им помогли да боље користе снагу ума на корист тела?
3. Да ли знате неког болесног у цркви, коме је потребно излечење? Како ви, или као појединци или као део разреда, можете помоћи тој особи у процесу исцељења?

МОЈИ ЗАКЉУЧЦИ И ОДЛУКЕ:

ОДМОР И ОБНОВЉЕЊЕ



Прочитајте следеће библијске текстове: 1. Мојсијева 2,15; 2. Мојсијева 20,8-11; 23,12; Матеј 11,28-30; Марко 2,27; 6,30-32.

Упамтите стих: »И рече им: дођите ви сами насамом, и почините мало. Јер их бијаше много који долазе и одлазе и не имаху кад ни јести« (Марко 6,31)

Један млад паметан студент медицине на Лома Линди осетио се исцрпљеним. Устајући у четири ујутро, радећи до поноћи, борио се да савлада свој напорни наставни програм, али није успевао. Добијао је све слабије оцене.

»У очајању отишао је код свог професора и замолио за помоћ. Као мудар човек, професор је препоручио Тому да бар седам сати одспава сваке ноћи, без обзира на све, и да свакога дана посвети тридесет минута енергичном вежбању. Том је био неверљив, ... али се најзад, мада нерадо, сложио да покуша са оваквим програмом. Најзад, био је толико већ заостао у раду да није имао шта да изгуби. На његово огромно изненађење, поправио је оцене за само две седмице. На крају године налазио се међу најбољом трећином у својој класи и благовремено завршио медицинско образовање.« - »I am So Tired«, *Hardinge Lifetime Series (Loma Linda, Calif. Loma Linda Univeristy school of Health, 1988)*, стр. 3-5.

Многи од нас слични су Тому. Свима нама потребан је дневни одмор, баш као и седмични да бисмо постигли оптимално здравље у физичком, менталном, духовном и друштвеном погледу.

Летимичан поглед на проучавање током седмице: Потребан нам је редован физички, ментални и емоционални одмор како бисмо најбоље функционисали.

Многи од нас живе у веома напетом окружењу где се све муњевито одвија, са много ствари које треба урадити а тако је мало времена да се то обави. Мајка Тереза је казала: »Мислим да у садашњем свету све иде наопако, и да људи силно пате зато што је мало љубави у дому и породичном животу. Ми немамо времена за своју децу, немамо времена један за другог. Нема времена да уживамо једни у другима.«

У неким културама, подстицај да људи нешто постигну у животу, да зараде новац, да буду успешни, доминира у свему до те мере да се жртвују брак, породица па чак и здравље. Разуме се, сасвим је у реду марљиво радити, дати најбоље од себе, и настојати да обезбедимо себе и своју породицу; Библија има мало времена да би се бавила неодговорнима у том смислу (Приче 6,9; 13,4; 2. Солуњанима 3,10). Међутим, ми можемо претерати у нечему што је иначе добро, а последица ће бити да ћемо страдати и ми и они које волимо и о којима бринемо. Често чујемо о оцу који све време ради, тврдећи да то чини »за своју породицу«, али на крају породица бива угрожена због очевог сталног и претераног одсуства.

Прочитајте 1. Мојсијеву 2,15. Шта се ту говори о Божјој намери за човечанство у вези са радом, чак и пре греха?

Од самог почетка, чак и у свету пре пада, Божја је намера била да људи раде. Али и да се одморе од рада, такође. Поготово сада, као пала бића удаљена хиљаде године од дрвета живота, морамо имати на уму да наше тело има одређена ограничења те да је, према томе, одмор од животног значаја.

Прочитајте Марко 6,30-32.45.46. Шта нам ти текстови говоре о потреби за одмором, без обзира на то чиме се бавимо и колико је важан наш посао?

Исус и Његови ученици одвајали су време за одмор. Он је знао да је Његовом телу потребно време да би се освежило. И нама је потребно време за свакодневни одмор. Упорно откидање од сна производи, током времена, физички и емоционални губитак. Без обзира колико смо млади, здрави и јаки, нашем телу је неопходан одмор и, пре или касније, сустићи ће нас последице неумереног начина живота.

Које вас ствари покрећу? Шта вас мотивише? Шта вас наводи да радите најмарљивије што можете? Ма шта то било, ма колико племенито и добро, треба да се запитате да ли је вредно да због тога упропашћујете своје здравље.

Сви смо свесни неопходности одмора. Потребна нам је храна, потребна нам је вода и потребан нам је одмор. Тако често нам наше тело само даје сигнал да је време за одмор, и тако често ти сигнали бивају гласни и разговетни. У већини случајева, кад бисмо ослушнули шта нам тело каже, довољно бисмо се одмарали. Нажалост, често смо обузети вревом живота, зарађивањем новца или трчањем тамо-амо да не слушамо сопствено тело. Колико је само људи - покошених болешћу - коначно било присиљено на одмор и то на дуже време, који би иначе били добро да су чули оно што им је сопствено тело говорило?

Пре или касније, ми ћемо се одмарати - на овај или онај начин. Питање гласи: Зашто да то не учинимо на најбољи могући начин?

Какве вам сигнале шаље ваше тело, говорећи вам да је време да успорите и да се одморите? Колико га ви слушате?

Сваком живом створењу потребно је време за одмор да би обновило оно што је истрошено. Посматрајте реч *обновљење* која значи »чин враћања у првобитно стање«. У придевском облику значи »лек који оснажује« или » све што може да ојача«.

»Сан, природно ојекљење организма, снажи уморно тело и припрема га за дужности наредног дана.« - Ellen G. White, *Child Guidance*, стр. 342.

Неопходно је да схватимо своја ограничења. Не можемо радити свој посао у сопственој снази. Бог нам обећава благодат за обављање нашег посла. Приликом редовног одмора, ми допуштамо Господу да обнови наше тело како бисмо се пробудили свежи, спремни да чинимо Његову вољу.

Прочитајте 2. Мој. 23,12. Који је разлог овде дат за одмор?

Реч преведена са »освежен« јавља се као глагол само неколико пута у Старом завету, а ипак је у његовој основи сасвим уобичајена именица, која се често преводи као »душа« (1. Мојсијева 2,7) у значењу »живот« или »оно што дише«. Другачије речено, то је као да смо реч *душа* претворили у глагол, тако да би идеја била да одмарањем добијамо више живота, више даха, више душе, да тако кажемо. Одмор је, према томе, нешто основно, чак суштинско за нас људска бића, и ако себи ускраћујемо одмор, ми тиме угрожавамо темеље своје људске природе.

Који позив Исус упућује свима нама? Матеј 11,28-30. Како разумете ово што Исус овде каже? И, што је још битније, како сте то обећање искусили у сопственом животу?

Одмор који нам Исус овде нуди представља нешто више од физичког одмора. То је одмор за душу. Потребно је да доживимо потпуни одмор који нам Христос даје. Дубок сан биће довољан за физички одмор. Распуст или годишњи одмор освежава нас емоционално. Али где можемо наћи духовни одмор, олакшање за најдубље проблеме срца?

Исус је спреман да подари духовни одмор свима који дођу к Њему. Шта све тај одмор обухвата?

Он обухвата слободу од бола и кривице који прате људска настојања да буду прихваћени путем добрих дела. Можемо се одмарати у обећању да нас Бог прихвати због Исусових савршених дела, а сигурно не због наших несавршених. Његовом благодаћу и преображавајућом силом Духа, хришћани се могу предати Исусу, и Он ће им дати одмор. Праведни ће живети вером (Авакум 2,4; Римљанима 1,17; Галатима 3,11).

Људским напором не може се достићи висок ниво који Бог тражи од нас. Тако је утешно знати да је Исус платио казну за грех и да Његова праведност која нас покрива - праведност која постоји изван нас али нам се дарује путем вере - садржи нашу сигурност у погледу вечног живота. Његов савршени живот и жртва представљају нашу једину наду. У Њему наша душа може наћи одмор.

Исус говори не само онима који су оптерећени грехом него и онима који посрћу под бременом живота, ма ко они били. Бог зна какве су наше борбе, он зна наше терете, и нуди да их положимо пред Његове ноге, уздајући се у Његову доброту и бригу за нас, без обзира на нашу ситуацију. Каквог ли одмора за нашу уморну душу кад научимо да се поуздамо у Њега!

Свима нам је потребно време и место где можемо своје мисли управљати Богу. Молитва, читање Библије и размишљање о Христу доносе са собом осећај мира и обновљења.

И управо ће на том месту за лично богослужење човек чути тихи глас охрабрења и наде. То одвајање од напетости и стресова живота даје времена Светом Духу да обнови нашу душу.

Како можете боље искористити то прекрасно обећање које нам се нуди у Исусу?

Прочитајте 1. Мојсијеу 1. Током дана у којима је Бог стварао, вече и јутро одређивали су сваки дан. Бог је створио природни ритам који ће омогућити постојање циклуса за рад и одмор, да би се тело редовно подмлађивало и одмарало.

Људско тело изискује свакодневни одмор. Студије о лишавању себе сна показују разне негативне последице. Оне могу укључивати повећан ризик од дијабетеса, гојазност, лош учинак у школи, саобраћајне несреће, повреде и смртне случајеве - чак и психотичко понашање. Радни дан пилота, контролора ваздушног саобраћаја и лекара строго је регулисан, са тачно прописаном дужином радног времена и временом одвојеним за одмор. Традиционално, пре постојања погодности коју пружа електрично осветљење, људи су природно спавали током часова таме, а радили када је било дневне светлости. У данашњем модерном свету, морамо се чувати искушења да радимо више него што је здраво.

Научно откриће које се односи на животни циклус од 24 сата, у коме тело свакодневно ради, са специфичним ослобађањем хормона у извесно доба дана, подржава изјаву госпође Вајт: »Сан је далеко вреднији пре него после поноћи. Два сата доброг сна пре поноћи више вреде него четири сата после дванаест.« - Ellen G. White, *Manuscript Releases*, св. 7, стр. 224.

Испитивања вршена у лабораторијама за сан указују на потребу за разним врстама сна. Сан код одраслих креће се у опсегу од шест до девет часова. Захтеви сна су задовољени када током дана нисмо ни поспани ни дремљиви, већ се осећамо угодно и живахно.

Људи који остају будни 17 до 19 сати функционишу на нивоу оних који су нечим опијени.

Наведите неке од фактора који, по вашем схватању, утичу на способност да ноћу добро спавате.

Ево неких савета који вам могу помоћи да боље спавате:

- Свакодневно вежбајте.
- Одржавајте у својој соби угодну температуру.
- Избегавајте да једете два до три сата пре спавања.
- Избегавајте напетост и узбуђење пред спавање.
- Избегавајте алкохол, пулуле за спавање или кофеин.

Колико вам је сан добар? Који ваши поступци могу да ометају сан? Какве промене треба да извршите како бисте боље искористили тај значајан аспект људског здравља?

Прочитајте 1. Мојсијева 2,1-3 и 2. Мојсијева 20,8-11. Шта нам ови стихови говоре о томе колико је суштинска читава та идеја о одмору?

Пошто је довршио дело стварања, Бог се седмог дана одморио. Јеврејски глагол за »одморио« потиче од исте речи означене као »Субота« (*Shabbat*). Та чињеница показује до које мере су седми дан *Shabbat* и одмор који он пружа усађени у само ткиво стварња. Ма колико нам било тешко да то у потпуности схватимо, текст јасно истиче да се сам Бог одморио у Суботни дан.

Исус је рекао: »Субота је начињена човека ради, а није човек суботе ради« (Марко 2,27). Који је контекст ове тврдње и шта је Он тиме хтео да каже?

Мада је тако лако бити ухаћен у замку правила и прописа, никада не смемо заборавити да је Субота дан намењен нама на корист. Она је предвиђена за размишљање о дивним даровима које нам је наш Бог дао и прилика да у њима уживамо. То је време за посматрање Божје доброте. Субота је вечни знак да смо препознали Његову љубав. Радосна вест о Суботи гласи да, њеним светковањем, ми не само да говоримо о »одмарању у Христу« него и изражавамо тај одмор - на веома стваран и опипљив начин - показујући да се у погледу спасења уздамо у Христово дела за нас, а не у сопствена.

Осим корисности у духовном погледу, Субота нам обезбеђује време да искорачимо из седмичних мука и борби и стресова и умора. Субота је Божји начин да нам допусти да се, без осећаја кривице, истински релаксирамо, одморимо, да успоримо и опустимо се. Субота омогућује да наше тело и душа добију одмор који им је тако често неопходан.

Које је ваше искуство у вези са Суботом? Да ли је она заиста милина, благослов, одмор? Или је можда, као у Христово време, постала само још један терет више? Како можете научити да извучете сву могућу корисност из овог, од Бога датом, дану одмора?

Прочитајте Ellen G. White, »Temperance in Labor«, стр. 99, у књизи *Counsels on Health*.

»Они који чине велике напоре да би у датом времену урадили огроман посао, и настављају да раде иако им разум говори да би требало да се одмарају, никада неће бити добитници. Они живе од позајмљеног капитала. Они троше животну силу која ће им бити потребна у будућности. А кад се енергија коју су тако несмотрено трошили буде од њих тражила, неће је имати. Физичка снага је нестала, менталне силе попустиле. Схватају да су губитници, али не знају зашто. Њихово време невоље је дошло, а њихове физичке резерве су исцрпљене. Ко год крши законе здравља, мораће у једном тренутку да пати у већем или мањем степену. Бог нас је обдарио телесном снагом која нам је потребна у различитим периодима нашег живота. Ако ту снагу исцрпљујемо сталним преоптерећивањем, постаћемо једног дана губитници.« - Ellen G. White, *Child Guidance*, стр. 397.398.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. **Шта је са вашим локалним друштвом и културом? Да ли они нагонем људе да раде, раде, и само раде? Или је реч о опуштенијој атмосфери? Како можете научити да пронађете праву равнотежу у погледу одмора без обзира у каквој култури живите?**
2. **Многи људи се муче да заспе због гриже савести. Ако је то ваш случај, шта је то Христос учинио на крсту што би вам могло бити од помоћи? У исто време, шта би ви можда требало да учините како бисте ствари ставили на право место и олакшали своју савест?**
3. **Донесите у разред неко признато научно истраживање о потреби и корисности одмора и поразговарајте како вам то знање може корисити.**
4. **Како Суботни одмор може за вас постати благослов? Поделите те благослове са осталима у разреду. Усредсредите се не само на духовну корист него и на физичку.**
5. **Размишљајте више о чудесној чињеници да се сам Бог одмарао седмог дана стварања. Која се ту порука налази за нас? Како то треба да разумемо? Како нам то помаже да боље схватимо колико је заиста значајан Суботни одмор?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

АТМОСФЕРА ХВАЛЕ БОГУ



Прочитајте следеће библијске текстове: 1. Мојсијева 1,1.2.9-12.20-26; Псалам 104,29; Данило 5,23; Лука 15,7; Отк. 21,4.

Упамтите стих: »А створи Бог човека од праха земаљскога, и дуну му у нос дух животни; и поста човек душа жива« (1. Мојсијева 2,7)

Пре неколико година једна петочлана породица отишла је у дрвену планинску кућицу да тамо проведе краatak Божићни распуст. Једне вечери, добро су затворили све прозоре како би спречили продор хладног ваздуха, и загрејали пећ до усијања да би у брвнари било топло током жестоко хладне ноћи. Једини проблем? Цела породица је умрла зато што је пећ искористила сав кисеоник из ваздуха у кући!

Као што је већини од нас познато, ми можемо живети неколико седмица без хране, неколико дана без воде, али само неколико минута без ваздуха.

Ваздух, чист ваздух, од животне је важности за наш живот. Нечист, загађен ваздух узрок је многих акутних и хроничних болести за које се често изналазе други разлози. Сваке године милиони људи, посебно деце, ужасно пате зато што удишу загађен ваздух.

Будући да кисеоник одлази у сваки орган нашег тела, није чудо што нам је потребан што свежији и чистији ваздух. Добра вест што се тиче свежег ваздуха гласи да је он не само бесплатан него је у већини случајева и доступан свим људима.

Летимичан поглед на проучавање у току седмице: Чист, свеж ваздух значајан је чинилац у одржавању доброг здравља, и требало би да учинимо све што је у нашој моћи како бисмо удисали што чистији ваздух.



Проучити
целу
поуку

Прочитајте 1. Мојсијеву 1,1.2. Како бисте на основу тих стихова описали ту првобитну Земљу?

Земља је у том тренутку деловало хаотично; све је било тамно, празно, без облика. Ма колико било тешко да схватимо шта је било присутно или шта се дешавало, јасно је да на Земљи у том тренутку није било створеног живота. Ипак, чак и усред првобитног хаоса, испољавало се Божје присуство. Ово се открива у речима: »И Дух Божји дизаше се над водом.« Ми, нажалост, можемо само нагађати о значењу тог исказа.

Према поменутиим стиховима, следећих неколико дана Бог је отпочео процес припреме Земље да би на њој настао живот. Прва Мојсијева 1,3-10 показује део тог процеса. Запазите понављање речи одвајање и дељење. Бог одваја светлост од таме, Бог одваја воду од свода, Бог одваја земљу од воде. Све време јављају се главне поделе првобитних елемената. Пошто је та почетна подела довршена, Бог је на Земљи створио први живот.

Прочитајте 1. Мојсијева 1,9-12, и 1. Мојсијева 1,20-26. Шта је Бог за тим створио? Који су услови били неопходни да се то догоди; наиме, шта је било потребно како би тај први део стварања могао да преживи?

Бог је имао велики и важан план у погледу стварања. Он је предвидео многе врсте у оквиру живог света, које ће изискивати сталну бригу да би преживеле. И док се одвија извештај о стварању, бива јасно да је Бог планирао да многа створена бића живе на копну. Такође је јасно да је Он знао да ће тим створењима бити потребан кисеоник у неком облику да би се одржала у животу. Видимо како се тај план остварује другог дана стварања, приликом одвајања воде и стварања атмосфере. Простор између воде над сводом и воде под сводом био је на тај начин припремљен да прими оно што ће Бог потом створити.

Извештај о стварању учи да је стварање било врло срећен, планиран и брижљиво изведен догађај. Није остављао простора за било какву случајност. Шта нам то говори о Божјем карактеру и моћи? Како би такво схватање Бога могло да вам помогне у свим борбама кроз које можда тренутно пролазите?

Приликом стварања животиња које су населиле Земљу, постојала је нешто што ће им бити заједничко, а то је потреба за кисеоником да би се одржао живот. Ваздух је комбинација гасова у којој на кисеоник отпада око 21 посто (наша целокупна атмосфера тежи око пет хиљада милиона тона!). Остале компоненте укључују азот, аргон, хелијум, водоник и остале гасове у траговима. Количина кисеоника у ваздуху представља идеални проценат кад су у питању захтеви дисања код створења која је Бог начинио. То је још једно сведочанство о брижљивости и прецизности које је Бог испољио кад нас је стварао.

На који је јединствен начин Бог употребио ваздух приликом стварања Адама? 1. Мојсијева 2,7. По чему се овај извештај разликује од описа како је Бог начинио остала створења? Шта нам то говори о нама, о нашој јединствености у Божјим очима?

Ваздух је очигледно био важан у стварању свих животиња, јер им је свима био неопходан да би могле да живе. Ипак, стварање људског рода изгледало је другачије. Бог је »дунуо« у Адама »дах« живота. Ваздух, животодавни ваздух, представљао је, извесно, компоненту тог чудесног чина стварања, јер је Адам, убрзо пошто му је Бог удахнуо дах, постао душа жива. Кад је Адам био створен, са свим својим органима, са телом у целини, са свим физичким елементима потребним за живот, он је још увек био беживотан, нека врста »леша«. Била је неопходна још једна ствар, а то је био сам живот који је једино Бог, Дародавац живота, могао да обезбеди. Бог је управо то учинио и ми свакога дана учествујемо у том дару живота. И заиста, тај дар живота, покренут Божјим дахом, заједнички је, отада, свим члановима људског рода. Бог је то пренео на свакога од нас. А поступком дисања, ми одржавамо у себи тај првобитни дах живота. Сваки удисај подсећа нас на првобитни дах који је Адам примио од Бога!

Дубоко удахните. Сем уколико немате неких дисајних проблема, то изгледа тако једноставно, тако природно, тако лако, а ипак је заиста чудо Божје, наслеђе које смо понели из Едема. Колико смо захвални за тај дар живота? Зашто да чекамо да нам живот буде угрожен па да тек онда схватимо вредност таквог једног дара?

»Нити прима угађања од руку човечијих, као да би онеме требало што који сам даје свима живот и дихање и све« (Дела апостолска 17,25).

Пронађите следеће текстове: Данило 5,23; Псалам 104,29; 146,4. Шта нам они говоре о повезаности између живота и даха?

Ваздух има многа заштитна својства. На глобалном плану, ваздух и водена пара изнад њега штите Земљу и њене становнике од сунчевог зрачења и од хладног вакуума спољног простора. Ваздух рециклира воду и многе хемијске елементе да би климу учинио умереном. Унутар тог атмосферског омотача, живот се може наћи у веома широком опсегу надморске висине и температурних разлика. Неки облици живота изискују висок ниво светлости и топлоте. Другима је потребно само мало светлости и веома мало топлоте да би преживели. Неке животиње захтевају велике количине кисеоника, другима је он знатно мање потребан.

На личном нивоу, високо квалитетан свеж ваздух најпогоднији је да кисеоник пренесе у крв преко плућа и избаци угљен-диоксид који производи тело. Тај високо квалитетан ваздух највише се може наћи у природном окружењу, где има дрвећа, биљака и текуће воде. Биљке апсорбују угљен-диоксид а обнављају проценат кисеоника у ваздуху.

Сећамо се да је Бог поставио Адама и Еву у врту са биљкама свих врста, напајаним реком која је текла кроз њега и постала извориште великих река препотопног света. Порука за нас, дакле, гласи да је свеж ваздух од превасходног значаја да бисмо имали оптимално здравље. Трбало би да настојимо да чинимо све што је у нашој моћи како бисмо удисали што чистији и свежији ваздух.

Човек има око два литра кисеоника у крви, плућима и телесним ткивима у сваком тренутку. Свакој ћелији нашег тела потребан је ваздух да би могла да ради, и кад се то прекине, нема живота. И заиста, ћелије мозга лишене кисеоника током више од четири минута почињу да умиру, а и та особа ће такође умрети.

Колико често користите предности свежег ваздуха? Које би вам промене омогућиле већи приступ свежем ваздуху? Понекад је довољно само отворити прозор.

Један од великих изазова с којим се многи људи суочавају, посебно они што живе у градовима, јесте често прљав и загађен ваздух. Остали фактори који онемогућују постојање свежег ваздуха укључују дувански дим, поготово приликом његове рецикулације у пословним зградама. Удисање нечистог ваздуха може довести до здравствених проблема, укључујући мигренске главобоље, мучнину, повраћање и обољења очију и дисајних органа. У неким деловима света, милиони људи, посебно деце, трпе од болести које им угрожавају здравље услед удисања лошег ваздуха, често из недовољно проветрених кухињских просторија.

Насупрот томе, добар чист ваздух обично се може наћи у изобиљу у природном окружењу, нарочито тамо где има четинара, зелених биљака у планинама и шумама, близу текућих вода као што су океани, мора, језера, водопади, и после кише. Процењује се да алге у океану обезбеђују скоро 90 посто кисеоника у нашој атмосфери, док остало потиче од биљака. Биљке у вашим домовима такође помажу у прочишћавању ваздуха уклањајући угљен-диоксид.

Колико је онда битно да дамо све од себе како бисмо удисали чист ваздух. Вежбајте напољу, а не унутра, посебно ујутру, уколико је могуће. Сем тога, важно је да посебно они који раде унутра праве редовне паузе како би, по могућству, изашли напоље и удисали свеж ваздух. После само неколико минута проведених напољу, особа ће се често осећати освеженом и оснаженом. Много је боље ноћу спаваги са отвореним прозором, чак и само мало, тако да бисмо могли уживати у благодатима свежег ваздуха док спавамо.

»Да бисмо имали добру крв, морамо добро да дишемо. Дубоко удисање чистог ваздуха које плућа пуни кисеоником, чисти крв. Оно јој даје светлу боју и шаље је у сваки део тела као животодавну струју. Добро дисање умирује живце, подстиче апетит, а варење постаје много боље. То доноси окрепљујући сан.

Плућима треба дати што већу слободу. Њихов капацитет развија се слободним радом; он се смањује ако су плућа притиснута и спутана. Зато је утицај навике погуреног седења врло штетан. Таква навика веома је раширена, нарочито у занимањима која захтевају седење и погнутост за време рада. У том положају немогуће је дубоко дисати. Површно дисање ускоро постаје навика, и плућа губе своју моћ ширења.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом* стр. 160

Наше личне ситуације се често разликују; неки људи имају такав стил живота и прилике да углавном увек удишу свеж, чист ваздух; други пак, зависно од места где живе и раде, можда ваздух сматрају драгоценом погодношћу за којом чезну као жедна особа за водом. Без обзира на вашу ситуацију, веома је битно да, ради што бољег здравља, искористите предност удисања свежег ваздуха кад год вам је он доступан.

Прочитајте 1. Мојсијева 1,26. Шта то подразумева о одговорности која нам је дата у односу на створени свет?

До сада су у проучавању за ову седмицу наглашавана *физичка* својства атмосфере коју је Бог створио за своју породицу на Земљи.

Реч *атмосфера* користимо за опис не само физичког окружења ваздуха који нас окружује него и за ставове, осећаје, емоције, подршку и потврду од стране оних који се налазе око нас, што ствара атмосферу која може бити позитивна или негативна.

»Свакадуша окружена је својом посебном атмосфером, атмосфером која може бити богата животодавном силом вере, храбрости и наде, оплемењена слатким мирисом љубави. Може бити и ледена и тешка, набијена незадовољством и себичношћу, отрована смртоносном заразом омиљених грехова. Атмосфером која нас окружује, свесно или несвесно, утичемо на сваку особу с којом долазимо у додир.« - Елен Г. Вајт, *Поуке великог Учитеља*, стр. 234.

Човек може напредовати или умрети, зависно од природе такве атмосфере. Размотримо сада атмосферу неба - духовну атмосферу прослављања Бога и радости - и проучимо како она може деловати на живот верника овде и сада, још на овој Земљи.

Шта можемо сазнати о атмосфери неба из ових стихова? Јов 38,6,7; Пс. 103,20-22; 148,2; Лука 15,7; Откривење 21,4.

Јасно је да је атмосфера на небу атмосфера радости и хвале. Неколико поменутих текстова позивају анђеоске чете да хвале Бога. Богато је искуство замислити та моћна светла бића окупљена око Божјег престола како Га славе за Његову љубав, милост и благодат. Небо мора да је место где владају радост, хвала и срећа.

Добра вест гласи да и ми, прихватајући да Христос и Отац буду присутни у нашем животу (Јован 14,23), можемо почети да то доживљавамо још сада. Позвани смо на акцију, да удишемо чист ваздух небеског дома док приводимо крају свој боравак на овој Земљи.

Каква вас атмосфера окружује? Наиме, да ли ваше речи, ваше понашање, ваши ставови више одражавају низину Земље или обећања неба? Шта вам ваш одговор говори о вама самима и о вашој потреби да се промените?

Прочитајте Елен Г. Вајт, »Не судите, да вам се не суди«, стр. 137-142. из књиге *Мисли са горе благослова*; »Растење у Христу«, стр. 86-98 из *Пут Христу*; »Општа хигијена«, стр. 160-164, из *У потрази за бољим животом*.

»Бог позива свој народ да се пробуди и изађе из ледене атмосфере безосећајности у којој живи, да стресе са себе утиске и идеје који су угушили осећање љубави и држе га у себичној неактивности. Он га позива да се уздигне са свог ниског земаљског становишта и да удахне чисту сунчану атмосферу неба.« - Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, св. 5, стр. 607.

»Они у којима Исус пребива, биће окружени божанском атмосфером. Њихове беле хаљине чистоте одишу мирисом из Господњег врта.« - Елен Г. Вајт, *Мисли са Горе благослова*, стр. 148.

»Иако можемо бити окружени нечистом и исквареном атмосфером, не морамо да удишемо њена кужна испарења, већ можемо да живимо у чистом небеском ваздуху. Уздицањем душе у Божју присутност помоћу искрене молитве, ми смо у стању да затворимо сваки прилаз нечистим маштањима и несветим мислима. Они чија су срца отворена за примање подршке и благослова од Бога, ходиће у светијој атмосфери од оне на Земљи и имаће трајну заједницу са небом.« - Елен Г. Вајт, *Пут Христу*, стр. 128.129.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Какав је углавном квалитет ваздуха тамо где живите? Уколико живите на селу, вероватно је веома добар, и можете га удисати пуних плућима. Ако сте у граду, с каквим се изазовима суочавате?
2. Питање ваздушног загађења је веома озбиљно. Шта можете учинити као појединац, чак и у незнатној мери, а што би помогло у решавању тог проблема? Које су наше обавезе као Цркве да покушамо са ублажавањем тог проблема?
3. »Пошто су у заједници са Богом, са Христом и светим анђелима, они су окружени небеском атмосфером, атмосфером која доноси здравље телу, снагу интелекту и радост души.« - Ellen G. White, *Gospel Workers*, стр. 513. Како чланови разреда могу помоћи једни другима у остваривању тог циља?
4. Знате ли неке људе који су патили од здравствених проблема изазваних лошим квалитетом ваздуха? Ако је то случај, како бисте могли помоћи? Зашто им не помогнете да извесно време проведу у неком месту где је ваздух чист и свеж?
5. Доведите у разред неког здравственог стручњака који би детаљније објаснио корисност свежег ваздуха.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УМЕРЕНОСТ



Прочитајте следеће библијске текстове: 1. Мојсијева 9,20-27; Приче Соломунове 20,1; 23,31-35; 1. Коринћанима 6,19; 10,31; 2. Петрова 1,5-9.

Упамтите стих: »Кротост /у енгл. прев. умереност/ ваша да буде позната свим људима« (Филибљанима 4,5).

Био је поштовани судија, а сада живи у сиромаштву, као жртва злоупотребе алкохола. Због те ужасне зависности, која га је лишила не само достојанства него и породице и средстава за живот, он је своју судијску одору заменио ритама једног скитнице.

Каквог ли трагичног краја некада тако успешног и корисног живота!

Године 2007, вести су били пуне трагичних детаља о непотребној смрти младе жене која је умрла зато што је попила много воде!

Воде? Да. Као учесник у неком радио такмичењу, попила је прекомерну количину воде и умрла нешто касније истога дана. Аутопсија је показала да је узрок био интоксикација водом. Вода, мада од суштинске важности за живот и обично нешкодљива, може нас убити ако је узимамо у претераним количинама.

Ове седмице проучавамо о умерности у једном свету који на претеривања гледа као на предност. Претходне илустрације показују да оно што је нездраво треба апсолутно избегавати, а умерено користити оно што је здраво. У тако много случајева, умереност је кључни елемент који се често изоставља.

Осмотримо шта је то истинска умереност и зашто Господ жели да будемо умерени.

Летимичан поглед на проучавање у току седмице: Као људска бића, ми смо купљени Исусовом крвљу. Отуда имамо моралну одговорност да бринемо о свом телу, а умереност је кључ за испуњавање те одговорности.

Шта бисте волели да остане иза вас? Прецизније, по чему бисте волели да вас се сећају после ваше смрти? Да сте били богати, популарни или политички моћни? Шта је то што заиста нешто значи?

Кроз целу Библију наилазимо на личности које су остављале иза себе различита завештања. Нека веома добра, нека врло лоша, а нека попут мешавине једног и другог.

Погледајте Ноја. Ноја вероватно памтимо као првог, и не тако успешног, еванђелисту. Проповедао је 120 година а могао је да се похвали само шачицом обраћеника, и то само из његове најближе породице.

Божје виђење Ноја, међутим, веома је позитивно. Усред зла и безбожности препотопног света, »Ноје нађе милост пред Господом« (1. Мојсијева 6,8).

Како је Ноје нашао милост пред Богом? Зашто? 1. Мојсијева 6,9.22; 7,1.

Упркос томе што је Ноје био веран и послушан и чинио све што је Бог тражио, постоји још један извештај који је такође забележен за нас. Прочитајте 1. Мојсијева 9,20-27. Које поуке можемо извући из тог ужасног извештаја?

Ноје је постао чувен по томе што је био први пијаница поменут у Библији. Како је жалосно што је човек који је учинио толико добрих ствари за Господа, коме је била дата тако велика одговорност, и који је био високо цењен, доживео такав пад.

Ум је канал за већину комуникација и мора се одржавати чистим од токсина и супстанци које могу да помуте разум и расуђивање. Нојево искуство је опомена и пример нама за науку, наиме да »најбољи« међу нама, чак они најснажнији и највернији нису имуни на искушење и отворени грех. Било би довољно лоше да је само пио, али се по свему судећи, Ноје опио. Кад је Ноје могао тако да падне, шта да кажемо за нас остале?

Да ли познајете неког поштованог црквеног вођу који је пао на један или други начин? Увек боли када неко на кога смо се угледали посрне, падне и разочара нас. Како можемо научити да обећање благодати обухвата чак и оне који, слично нама, заиста то не заслужују?

У првој деценији двадесет првог века, алкохол је био узрочник скоро 1,8 милиона смртних исхода годишње; ово се може приказати и као 3,2 посто од укупног броја смртних случајева у целом свету. Количина конзумираног алкохола стално се повећава. Теревенчење (узимање четири до пет пића узастопно код мушкараца и три до четири пића узастопно код жена) у алармантном је порасту међу адолесцентима и млађим одраслим људима. Овакав тренд не показује знаке опадања. Алкохол оставља последице у виду интоксикације, припитости, зависности, и неких других хемијских дејстава на тело.

Која упутства, искуства и опомене налазимо у Библији као упозорење против употребе алкохола? Судије 13,2-8; Приче Соломунове 20,1; 23,31-35; Исаија 5,11; Ефесцима 5,18).

Занимљиво је да је још много пре научног описа негативног дејства алкохола на фетус (фетални алкохолни синдром) Самсонова мајка упозорена да за време трудноће не узима алкохол. Соломон такође опомиње у вези са деловањем алкохола, посебно вина и пива. На основу свог запажања, а можда чак и искуства, он описује како алкохол мења понашање, обично изазивајући касније кајање. Исаија живописно приказује како се свештеници неприкладно понашају када су припити, потврђујући тако опомене које су дали остали писци. Павле исто тако има речи упозорења у погледу алкохола.

Библијски описи конзумирања алкохола углавном откривају неприкладна и непожељна понашања и опомињу у вези с тим.

»Будите трезни и пазите, јер супарник ваш, ђаво, као лав ричући ходи и тражи кога да прождере« (1. Петрова 5,8). Можемо бити сигурни да је употреба алкохола једна од највећих ђаволових замки. Колико је само милиона живота упропаћено током векова услед коришћења ове опасне дроге, која је отров и за тело и за ум. Много би боље било да и ми и наши вољени потпуно избегнемо ту опасну замку, тако што нећемо правити никакве компромисе.

Ко није упознао људе чији је живот био угрожен алкохолом, или кроз личну употребу или употребу од стране других. Зашто сами не окушате срећу? Које бисте кораке могли да предузмете ради сигурности да ни ви ни вама драге особе никада неће кренути том опасном стазом, која не обећава ништа добро већ једино тугу и бол у срцу?

»АЛИ ЗАР АЛКОХОЛ НИЈЕ ДОБАР ЗА СРЦЕ?«

Још од раних 1970-их жестоко се расправљало о корисности вина и алкохола уопште за здравље срца. У лаичкој и научној штампи много је писано о истраживањима вршеним у Француској о овом проблему. Последњих година, поновне анализе података о француској популацији и даље праћење бацају знатну сумњу на читаву теорију. Због личних интереса индустрије алкохолних пића овај предмет је изношен пред јавност. Многи чланови Цркве питају се да ли њихово здравље трпи зато што не пију редовно алкохол. Нема уопште литературе која би доказала било наводну, било стварну корист од алкохола за здравље младих. Тврдња о наводној користи од алкохола за здравље срца и крвних судова успешно је критикована у новијој научној литератури.

У студијама које указују на наводну корист, појединци који су раније пили алкохол укључени су у контролне групе (које не пију); неки од њих били су престали да пију због здравствених проблема изазваних алкохолом. Те исте контролне групе, углавном, биле су слабијег здравља од оних који су пили. Поновна анализа података, уз исправку грешака у концепцији истраживања, показала је да нема доказиве корисности од умереног уношења алкохолних пића у поређењу са неузимањем алкохола. Штавише, даља анализа испитиваних група показала је да су се они из групе која је умерено пила и за које се првобитно мислило да имају боље здравствене резултате, разликовали на друге начине од контролне групе. Имали су бољу исхрану, редовно су вежбали, имали виши друштвено-економски статус и лакши приступ установама за лечење. Добро је познато да се тај низ околности повезује са побољшањем здравља и дуговечношћу. Добри резултати у тим истраживањима нису били последица умереног пијења алкохола него осталих елемената животног стила.

Какав је то благослов био за нас што смо имали здравствену вест која нас је детаљно упозоравала о штетности тих отрова, чак пре него што су то чинили епидемиолози! Колико је опасно тражити оно за шта се испоставило да је непостојећа корисност по здравље у поређењу са широким спектром опасног деловања алкохола! Оно се креће од оштећења моторних способности и расуђивања до потенцијалног уништења изазваног траумом, насиљем, несрећама, насиљем у породици, цирозом, канцером, зависношћу па чак и деменцијом. Чак само мала количина алкохола оштећује неуролошку функцију и може изазвати зависност од алкохола. И што је још важније, алкохол нарушава нашу способност да доносимо здрав суд и одговоримо Светом Духу. Ко није видео како људи поступају неразумно, или чак и горе, кад употребе алкохол?

Прочитајте 1. Коринћанима 10,31. Како се то може применити на наш предмет? На личном плану, како ви можете усвојити тај принцип и применити га на сопствени живот? Које бисте промене морали да извршите како бисте боље испољавали оно што Библија овде каже?

УМЕРЕНОСТ У СВЕМУ

Понекад се чини као да је »умереност« застарела реч. Често је поисто-вешујемо са покретима и организацијама које се нарочито усредсређују на борбу против алкохола и дувана. Помишљамо на старе песме које су ти покрети промовисали а наша рана Црква их певала, упозоравајући младе жене на људе са одвратним навикама жвакања и испљувавања дувана. Ми готово правимо карикатуру од целог тог проблема, и избегавамо да изговоримо поменути реч у нашем софистицираном добу. Некад се мисли да је лакше чак и не говорити о умерености. Но, док ми пропуштамо да говоримо о умерености и да упућујемо на њу, неки у нашим црквама бивају савладани стварима за које се раније мислило да представљају проблем само »овог света«.

Прочитајте 2. Петрова 1,5-9. Како би те речи требало применити на сва подручја нашег живота, посебно када су у питању наше здравствене навике? Како можемо усвојити ту библијску опомену и применити је у свом животу?

Умереност је далеко више него одрећи се пушења, узимања недозвољених дрога, пијења алкохола, па чак и чаја, кафе и разних освежавајућих пића. А то долази отуда што чак и добре ствари, ако се претерано троше, могу изазвати проблеме. Какве су ваше радне навике? Да ли се држите разумног радног времена? Имате ли времена за Бога, породицу, рекреацију, физичке вежбе и службу другима?

Колико времена проведете у сну, или можда све време радите? Или, с друге стране, да ли сувише спавате? Одвише спавања, баш као и недовољно спавање, може имати негативне последице по здравље. Шта је са исхраном? Можда не једете свињско месо, па чак ни пилеће, али толико напуните свој тањир храном да једва устанете од стола по завршетку obroка?

Знамо да је сунчева светлост добра за нас. Али ако јој се превише излажемо, она може постати средство које узрокује рак. Вежбање је такође добро. Многи не вежбају довољно, али када се у томе претерује, може се нашкодити организму. Чак и сексуалност, мада представља дар од Бога, може имати негативно дејство услед претераности.

Елен Г. Вајт схватила је саму суштину истинске умерености и даје ову једноставну дефиницију: »Истинска умереност учи нас да се потпуно одрекнемо свега што је штетно, а да разумно употребљавамо оно што је здраво.« - *Стварање - патријарси и пророци*, стр. 519.

Прегледајте све области свог живота. Колико сте умерени? На којим подручјима треба да се промените? Да ли можда већ трпите неке негативне последице због погрешних поступака? Зашто не помогнете себи вршећи неопходне промене?

Филозофија многих људи данас јесте да наше тело припада нама, и да с њим можемо поступати како нам се свиђа. Неки чак оправдавају овакав приступ додатним аргументом да живећи на тај начин не шкоде ником другом до себи. Ми пак знамо да је ова врста резоновања сасвим погрешна.

На које све начине неумереност других погађа и вас и вама знане особе? Или, прецизније речено, како би ваши неумерени поступци могли угрозити друге?

Библија говори о важности тела као места боравишта. То боравиште није само за нашу корист, мисли, планове и акције; наше тело је, у ствари, храм Божји. Каквог ли преимућства и одговорности! Понекад више бринемо за куће у којима станујемо него за сопствено тело.

Зашто би требало да бринемо о свом телу? На коју тему наилазимо у следећим текстовима, а која одговара на ово значајно питање за нас? Зашто су ови текстови смислени само ако нас је створио Бог, за разлику од схватања да смо случајни резултат деловања несврховитих космичких сила? Јован 2,19-21; 1. Кор. 6,19.20.

Исус говори о сопственом телу као о храму. Павле често наглашава ту тему и даље је продубљује, указујући на то да ми не припадамо сами себи. »Нисте своји; јер сте купљени скупо. Прославите дакле Бога у телесима својим« (1. Коринћанима 6,19.20).

Колика је само цена плаћена за наше искупљење! Тек када посматрамо крст и оно што се тамо догодило, почињемо донекле да схватамо своју вредност и важност пред Богом. Сама та мисао требало би да нам помогне у разумевању свете одговорности да бринемо о себи не само у духовном смислу него и у физичком. Бог је испразнио небо и допустио да се Исусова крв пролије за наше искупљење. Ми не припадамо себи; откупљени смо и припадамо Богу, дугујемо Му све, укључујући верну приставску службу кад је реч о употреби нашег тела.

Размишљајте више о крсту и ономе што је Исус учинио за нас. Зашто би то требало да нас мотивише у свему што чинимо? Ако заиста верујете да је Христос, Господ, умро због наших греха да бисмо ми могли имати обећање вечног живота, зар то не би требало да буде у првом плану и у средишту вашег живота? Како вас та чудесна истина подстиче да боље бринете о свом телесном храму?

Прочитајте поглавља »Помоћ кушанима«, стр. 87-92 и »Пад за неумерене«, стр. 93-100 у књизи Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*

Упркос све већем проблему гојазности у многим деловима света, прождрљивост се охрабрује и прихвата. Дијабетес типа 2 постаје више него проблем услед исхране, гојазности, недостатка вежбања, и погађа чак тинејџере. Зависност од Интернета и порнографија подстичу на незамисливе случајеве насиља и сексуалног злоупотребавања. Дуван је и даље највећи појединачни узрок смрти која би се могла спречити широм света - преко 5 милиона годишње. На кутијама цигарета постоје упозорења, али их многи и не примете. Информација не делује превентивно уколико не поступамо у складу са њом. Бог је, преко разних извора, дао доследна упутства о томе како бити здрав, срећан и свет. Ако будемо следили те савете, бићемо благословени.

»Верујте Господу Богу својему и бићете јаки, верујте пророцима његовим и бићете срећни« (2. Дневника 20,20).

»Мало њих схвата колико би требало, у којој мери њихове навике у исхрани имају везе са њиховим здрављем, карактером, њиховом корисношћу у овом свету и њиховом вечном судбином. Апетит би увек ваљало подредити моралним и интелектуалним силама. Тело би требало да служи уму, а не ум телу.« - Ellen G. White, *Child Guidance, cnp.* 398.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Погледајте претходни навод: »Мало њих схвата колико би требало, у којој мери њихове навике у исхрани имају везе са њиховим здрављем, карактером, њиховом корисношћу у овом свету и њиховом вечном судбином.« Шта то практично значи?
2. Како друштво у коме живите утиче на ставове у односу на умереност? Да ли оно подстиче умереност или истиче ставове који доприносе да се на умереност гледа као на нешто застарело? Зашто је битно да будемо свесни тих утицаја и, ако затреба, како можете научити да помажете другима, посебно младима, да стекну неопходно убеђење?
3. По могућству, организујте да здравствени стручњак говори у разреду о исправној равнотежи кад је реч о исхрани, вежбању, сну и сунчевој светлости.
4. Неки људи размишљају на следећи начин: ако је мало нечега добро за вас, онда много тога мора бити још боље. На пример, ако је мало соли добро за организам, онда ће много соли бити чак много боље. Шта је погрешно у оваквој врсти резоновања?

Лако је направити компромис, зар не? Поготово, како човек бива старији, ствари често не изгледају црно-беле као некада. Попустимо мало овде, мало онде, и чврсто се држимо свог новог става. Затим, после извесног времена, попустимо мало овде, мало тамо, и чврсто се држимо свог најновијег становишта. Онда, током времена, у том последњем положају, попустимо мало овде, мало онде и онда се чврсто држимо. Недуго затим, нађемо се на месту где никада раније нисмо ни сањали да бисмо могли бити. Ето, то је компромис.

Па иако понекад треба да будемо мало опуштенији ту и тамо, често то чинимо баш у оним стварима у којима не би уопште требало да вршимо било каква померања!

Прочитајте Матеј 4,1-11. Кад је сотона кушао Исуса у пустињи од стране сотоне, које су то биле три стазе искушења којима је сотона могао да Му приступи? Како је Исус одбио та искушења, и шта ми из тог извештаја можемо извући за себе?

Сотона је у Исусу наишао на непробојни зид. Ма шта да је покушао, није успевао да Исуса натера да направи било какав компромис. Исус је био исто тако непробојан какав је Велики кинески зид био вековима. Само још бољи. А то је зато што је Велики зид био пробијен. Шта се десило? Неко је подмитио вратара! Сав тај посао, сав тај зидани објекат, сав тај камен постао је скоро бескористан кад је један једини чувар престао да ради оно што је требало.

Да, лако је направити компромис. Сувише лако. Сотона ће деловати преко нашег апетита, преко наше охолости и поноса, и преко наше чежње за световним стварима, било којим прилазом, како би нас навео на грех, натерао да нарушимо своју честитост и поштење, и како би нас одгурнуо од Исуса. Потребно је не само да будемо свесни његових лукавстава, него треба и да знамо како да се позивамо на Божја обећања, а не да будемо заведени да чинимо оно за шта знамо да је погрешно. Једино путем сталног и чврстог ослањања на силу Божју, и захваљујући спремности да умремо себи, можемо однети победу.

У којим сте областима свог живота правили компромисе на уштрб онога за шта знате да је исправно? Како сте се осећали кад сте први пут то учинили? Да ли вас то мање мучи сада него у почетку? Или вас то можда уопште више не брине?

Толико је много искушења, искушења која тако често могу да воде моралном компромису. Како је лако да пословни човек који путује неоправдано повећа рачун о својим трошковима! Како је лако да мушкарац кришом баци поглед на порнографију на Интернету! Како је лако да деца слажу своје родитеље! Како је лако да људи варају приликом плаћања пореза! Како је лако претерано уживати у јелу и пићу! Како је лако варати у школи! Како је лако... и листа се наставља, и наставља, и наставља.

Прочитајте следеће извештаје. На које су начине ти људи могли нарушити своје поштење? Шта можемо научити из тих извештаја? Док будете читали сваки извештај, размишљајте о позадини тих искушења, помислите на све притиске којима су ти људи били подвргнути да би направили компромис, помислите како су лако могли оправдати свој избор.

1. Мојсијева 39, 6-12 _____

1. Самуилова 24,1-10 _____

Данило 6,1-10 _____

Ако смо поштени према себи, многи од нас ће признати да су неискрени или бар мањетранспарентни многим својим пословањима. Понекад нећемо да слажемо, али не пренесемо тачно истину. Можда мислимо да се ситуација неће побољшати отвореношћу. На које сте се можда начине одлучивали за прикривање уместо за непосредност? Зашто је тако лако поступити на тај начин?

Размислите о некој личности изван Библије, из историје, из свакодневних вести или о неком од својих познатика, кога сматрате особом од интегритета. Које бисте карактерне црте те особе и сами желели да поседујете? Како можете тежити да такве црте боље опонашате у сопственом животу?

Један млад човек купио је чамац са малим мотором заједно са приколицом за чамац. Чамац је деловао чисто и задовољавајуће и - пошто је купљен полован - није био сувише скуп. Жељан да испроба оно што је купио, повео је неколико пријатеља до пристаништа и поринуо чамац. Добро је ишао, и група се упутила на једно мало острво далеко од копна у Језеру Онтарио.

Оставивши мали чамац на обали, истражили су острво и вратили се у чамац да би кренули кући. Пошто су прешли краће растојање, неки звук заплускивања упозорио их је да се пловило пуни водом. Чамац се брзо преврнуо истоваривши тројицу пријатељу у ледену воду. Веома срећно избављење спречило је озбиљније последице. Шта се догодило? Парче трулог дрвета пронађено на дну чамца, уз деловање таласа на обали, довело је до стварања пукотине у дрвету. Само један лош комад, у односу на остале, био је довољан да преврне чамац.

Да ли се и у нашем животу може десити нешто слично? Можда смо били тако чврсти, тако верни, тако непоколебљиви у много случајева, а ипак само са једном облашћу у којој се нисмо предали Господу, једном грешном облашћу до које држимо, можемо се наћи у дубокој моралној, духовној па чак и физичкој невољи.

Прочитајте Ефесцима 3,14-21. Шта нам Павле овде говори? Како то утиче на наше лично поштење? Како можемо доживети та обећања у сопственом животу?

Тако нам је много обећано у тим стиховима. Свети Дух нас може ојачати изнутра; то јест, Он нас може променити, не у виду неке козметичке операције, него у виду хируршког захвата на срцу, као нешто што делује дубоко у нама. А та промена нам долази вером, препознавањем реалности Божје љубави према нама. Господ тражи потпуни преображај у нашем животу; Он жели да будемо испуњени »сваком пунином Божјом«. Запазите, такође, за разлику од многих филозофија о ослањању на сопствену снагу или заснованих на њуејцу, Павле не говори о коришћењу неке урођене силе коју налазимо у себи. Не, сила која »чини у нама« јесте сила Бога који може да учини више него што тражимо или мислимо. Питање је само да ли Му ми то допуштамо, или, напротив, дозвољавамо да нама завлада наша телесна природа.

Шта би могло да значи бити испуњен »сваком пунином Божјом«? Припремите се да свој одговор образложите у разреду.

Прочитајте Римљанима 1,26,27; 1. Коринћанима 6,15-18; 1. Солуњанима 4,3; Јуда 1,7. Која је основна порука ових стихова за нас данас?

Млада Меган кренула је у колеџ. Било је то први пут да се одваја од куће на дужи временски период. Мада је била поучена о сексуалном неморалу, и мада је знала шта Библија и њена Црква уче о томе, изненада се нашла у ситуацијама када је на њу вршен притисак да попусти. Знала је да је то погрешно, знала је да то није оно што она жели у животу, знала је да Бог има нешто боље за њу. Најпре је била јака; најпре се опирала. Затим, лагано али сигурно, почела је да прави компромисе, корак по корак. У почетку је осећала ужасну кривицу, али с временом то је није тако узнемиравало као раније - све док није добила неизлечиву болест која се преноси сексуалним путем. Тада, тек тада, почела је да размишља о стварности својих грешака.

Сексуални неморал је у себи и по себи већ довољно лоша ствар. То је грех, а грех шкоди нашем односу са Богом и другим људима. Међутим, у данашње време, он може бити веома реалан физички ризик. Постоји много болести које се преносе сексуалним путем, од херпеса до ХИВ-АИДС, које могу бити погубне у физичком смислу. Најсигурнији начин да се заштитите од тих болести јесте да се држите библијских начела о сексуалној моралности. Сексуално задовољство предвиђено је за мушкарца и жену унутар брака. И тачка. Све изван тога је и изван Божјег плана и погрешно је; чак и горе, може такође довести до веома озбиљних физичких последица.

И не само физичких. Емоционални данак може бити страховит, посебно за жене, које чешће добијају тешко подношљив жиг сексуалног неморала, мада неоправдано. Чак се и неке световне организације слажу да је уздржавање од секса ван брака најбољи избор који једна особа може учинити.

Данас посебно забрињава питање порнографије, која од појаве Интернета преовлађује више него икад. Само Бог зна колико ће милиона живота бити упропашћено због тог страшного зла. Постоји помоћ за оне који су се ухватили у ту замку; међутим, многи се због тога толико стиде да се плаше да прихвате помоћ која им је потребна.

Која су ваша искушења, борбе, фрустрације и страхови у овој посебној области људског живота? Ма каква била ваша ситуација, како можете боље искористити Божја обећања да бисте успешно изашли на крај са свим тим?

У Римљанима посланици 12,1,2, Павле преклиње хришћане да се у целости предају служби Господу. Тело, ум и дух се као целина доносе Господу. Ово изискује целовитост сваког дела те целине.

Неки лако разумеју важност чистих мисли, али су лабави кад је реч о физичком телу. Као што смо видели, ово није библијски став. Наше тело је дар од Бога и због тога нам Бог налаже да се старамо о њему.

Интегритет захтева да наши поступци одражавају наше веровање. Данас скоро да и нема места расправи о свеобухватним принципима здравог живљења. Медицинска наука учи оно што ми већ годинама знамо. Вежбање је важно за тело. Кад то знамо, показујемо недостатак поштења ако занемарујемо да телу омогућимо неопходне вежбе. Свежа чиста вода и умерене количине сунчеве светлости толико су корисне. Пошто све ово знамо, позвани смо да се тога и држимо.

У време када епидемија гојазности захвата многе народе, мало људи би се усудило да побија чињеницу да прождрљивост представља опасност. Морамонаправити изборе које једино ми као појединци можемо направити, пазећи колико хране уносимо и коју врсту, поготово ако имамо проблема са телесном тежином. Скоро сви признају да је дуван најраширенији светски убица. Употреба неких супстанци, почев од алкохола и марихуане до кокаина, уништава сврсисходност живота милиона људи. Дух пророштва није више усамљен у заговарању свежег воћа и поврћа, интегралних житарица и разних врста ораха. Чак и владина одељења за пољопривреду препоручују смањење употребе месне хране са високим процентом масти. Укратко, колико је боље упражњавати вегетеријанску исхрану, поготово кад знамо колико је она боља за нас.

»Истинска религија и закони здравља иду руку подруку. Немогуће је радити на спасењу људи и жена а да им се не износи потреба да прекину са грешним уживањима која уништавају здравље, унижавају душу и спречавају божанску истину да утиче на ум. Људи и жене морају бити поучени да брижљиво испитају сваку навик и сваку праксу и сместа се одрекну онога што изазива нездраву стању тела, и баца мрачну сенку на ум. Бог жели да Његове светлоноше високо уздигну мерило. Саветом и примером они морају држати своје савршено мерило изнад сотониног лажног мерила, које, ако га човек следи, доводи до беде, унижења, болести и смрти и тела и душе.« - Ellen G. White, *Counsels on Health*, стр. 480.

Прегледајте све своје личне навике у вези са здрављем. Да ли живите у потпуном складу са светлошћу коју познајете? Ако није тако, шта вас задржава да не извршите оне врсте промена које вам могу донети само добро?

»Највећа потреба света је потреба за људима - људима који се не дају ни купити ни продати, људима који су у дубини своје душе поштени и часни, људима који се не боје да грех назову његовим правим именом, људима чија је савест верна дужности као магнетна игла полу, људима који ће стајати на страни праведности макар се небо срушило.« - Елен Г. Вајт, *Васпитање*, стр. 49.50.

»Пред нама је посао који треба обавити - важан, озбиљан посао. Све наше навике, укуси и наклоности морају да се васпитавају у складу са законима живота и здравља. На тај начин ми ћемо обезбедити најбоље телесно стање и бистрину ума како бисмо могли да правимо разлику између зла и добра.« - Елен Г. Вајт, *Савети о животу и исхрани*, стр. 17.

»Опасност нам не долази од оскудице, већ од обиља. Ми смо стално у искушењу да будемо неумерени. Они који желе да сачувају своје снаге неослабљене за службу Богу, морају да воде рачуна о строгој умерености у коришћењу Његових дарова као и потпуном уздржавању од сваког штетног или понижавајућег попуштања.« - Елен Г. Вајт, *Савети о животу и исхрани*, стр. 18

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Погледајте последњи навод Елен Г. Вајт. Шта она хоће да каже кад пише да претеривања представљају велику опасност за нас?
2. Сунчева светлост је битна компонента доброг здравља. И овде нам је, међутим, потребна равнотежа: неколико минута излагања сунчевој светлости свакога дана може за нас бити велики благослов; с друге стране, претерано излагање може довести до здравствених проблема. Како налазимо праву равнотежу овде као и у свему другом?
3. Шта ваша локална црква чини да помогне у решавању проблема ХИВ-АИДС у вашој локалној заједници? Мада је у неким деловима света тај проблем већи него у неким другим, сви можемо учинити бар један мали део.
4. Шта можете учинити да охрабрите младе људе у својој цркви да се уздржавају од сексуалне активности изван брака? Зашто је то тако значајно? Како црква може да помогне не само у области сексуалности него и у другим стварима с којима се млади боре? Како можете помоћи младима (или старима, у том погледу) да изврше правилан избор кад је реч о дрогама, алкохолу и дувану? Једна је ствар упућивати им судбоносне опомене, а заправо сасвим друго нешто урадити да им се помогне, уколико чине грешке.

ОПТИМИЗАМ: СРЕЋА И ИСЦЕЉЕЊЕ



Прочитајте следеће библијске текстове: 1. Царевима 19,2-18; Псалам 27; Псалам 42; Лука 8,14; 10, 38-42; Римљанима 8,35-39; 2. Коринћанима 12,9.10; 1. Солуњанима 5,16.17.

Упамтите стих: »Али ово напомињем срцу својему, те се надам: милост је Господња што не изгубосмо сасвим, јер милосрђа његова није нестало. Понавља се свако јутро; велика је вера твоја« (Плач Јеремијин 3,21-23).

Два човека су у затвору. Поглед једнога управљен је као блиставим, светлуцавим звездама које су као драгуљи украшавале баршунасто небо. Док посматра лепоту и величанственост овог призора, он је испуњен оптимизмом и надом: постоји нешто боље иза решетака! Други човек се усредсређује на блатњаво тле око затворских ћелија. Ту нема ничега што би га охрабрило, тако да постаје све мање оптимистичан. Увелико је лишен наде због смера свог погледа.

Свето писмо описује проблеме из стварног живота тако да се то може применити и на нас данас. Ми нисмо ослобођени ситуација које воде у очај, чак и ако смо верни ученици Господњи. Срећом, Божја реч има обиље охрабрења и извора наде и оптимизма.

Нада утиче на сагледавање сваке животне ситуације. Она нам помаже да будемо оптимистични чак и у неповољним околностима. Тај оптимизам делује на наше емоције и такође позитивно утиче на наше физичко здравље, повећавајући наш имунитет и доприносећи општем стању здравља.

Ми често нисмо у стању да променимо спољне околности, али врло често можемо да променимо свој став према њима. Ове седмице посматраћемо тај принцип, и из библијске перспективе сагледати чему све можемо да се надамо.

Летимичан поглед на проучавање у току седмице: Оптимизам и нада могу имати веома позитиван утицај на наше здравље.

Депресија је уобичајена болест. Поред свеопште туге која је прати, долази и до губитка уживања у ономе што је раније доносило задовољство. Они који пате од депресије стално су уморни, имају осећај безвредности и безнађа, и губе енергију. Сан је поремећен, а често долази и до разних физичких симптома - проблеми с варењем, главобоља и бол у леђима, између осталог. Ако се не установи и не лечи, депресија чак може да доведе до самоубиства. То је проблем који се јавља у свим старосним групама, али у неким друштвима посебно су рањиве оне до 24 године.

Постоје две врсте депресије. Прва се јавља као реакција на непријатне животне околности, као што су смрт, болест, губитак посла или раскид односа. Сваки човек доживи нешто од тога у овом или оном тренутку. Друга врста депресије повезана је са хемијском неравнотежом у централном нервном систему. Ово је често генетске природе те, према томе, болест као и свака друга. Треба да прихватимо људе са таквим проблемима и да избегавамо осуду и жигосање.

У даљем тексту налазе се библијски примери великих личности које су патиле од симптома депресије. Ко су они били, и какве су симптоме имали?

Псалам 42 _____

1. Царевима 19,2-18 _____

Ова два великана Старог завета имали су тренутке када им је живот био замрачен погубним сенкама очаја. Давид је проводио дане и ноћи у сузама. Илија је био склон самоубиству, али уместо да сам себи одузме живот, тражио је да то Господ учини (1. Царевима 19,4). Данашњим језиком речено, можда је јадиковао зато што је био једини адвентиста који уздиже права мерила!

Доследно, на начин који је одражавао благодат, Бог је нежно поступао и са Давидом и са Илијом. Давид је осведочен да своју наду мора ставити на Бога (Псалам 42,11), а исход ће бити живот испуњен хвалом. Пошто га је нахранио, тихим благим гласом Бог подсећа Илију на његову мисију и откуда потиче његова снага. Илија затим креће да позове Јелисија, који је требало да преузме његов плашт, и почиње да га обучава за службу.

Сви се у датом тренутку боре са депресијом. Мада је она углавном неизбежна, ви ипак можете направити такав избор који ће вам помоћи да избегнете потенцијално депресивне ситуације. Какве изборе ви правите - и куда ће вас вероватно они одвести?

Оптимизам и нада често бивају потиснути из нашег живота услед наших претрпаних програма. Ми се можемо тако усредсредити на ствари и посао, чак на добре и неопходне активности, да пропуштамо неговање односа са Исусом. Тај однос је суштински за наш развој у свим видовима живота.

Прочитајте следеће текстове. Шта нам они говоре о томе како треба да живимо? Које поуке можемо извући из сваког од тих примера?

Михеј 6,8 _____

Лука 8,14 _____

Лука 10,38-42 _____

Лука 12,16-21 _____

Људи жуде и трче за успехом. Поједини троше многе сате тежећи за тим циљем. Колико често трагамо за успехом, док би наш прави циљ требало да буде нешто важније. Да ли је то што ја радим, говорим и мислим битно, или сам сличан оном »успешном« земљораднику из Христове параболе који је био позван да поднесе коначни обрачун и био назван лудим? (Видети и Лука 21,34).

Марта је била заокупљена важним задатком да обезбеди храну и пиће за свог госта. Слично нама, и она је била толико заузета послом за Господа да је занемарила животодавни однос са Господарем тог посла. Исус ју је подсетио да је Марија направила мудрији избор и потврдио да је опредељење за неговање односа значајније од успеха у раду.

А понекад, слично семену, и ми можемо бити савладани бригада овога живота у самом настојању да преживимо. Ово може обухватати обезбеђивање оног неопходног за породицу, образовање наше деце, или једноставан покушај да се одржи корак са захтевима живота на овој узбурканој планети. Неговање нашег односа са Исусом утиче на сваки аспект нашег живота и даје места оптимизму и нади чак и у време невоље и притиска.

Колико ће се од онога што радите памтити у вечности? И обрнуто, колико тога радите што ће једнога дана бити заувек заборањено? Шта вам ваш одговор говори о вама самима, о томе како живите и, можда, какве би изборе требало да направите?

БУДИТЕ УВЕК РАДОСНИ

Прочитајте 1. Солуњанима 5,16.17. Како су та два савета повезана?

Пре три деценије много је писано о томе како ваља хвалити Бога у свим околностима, што је у начелу врло добро. Ипак, многи од тих написа сваљивали су кривицу на оне који су се борили да изађу на крај са смрћу, губитком, трагедијом, инвалидитетом, тугом - као да су ти људи били неверни Господу, као да нису живели као стварни хришћани јер нису одисали срећом нити су хвалили Бога за време тих криза.

Ми се не радујемо увек, нити у свим ситуацијама. Свакако, ни Исус то није чинио увек (Матеј 26,38; Јован 11,35), а ко би Га могао оптужити да није био веран? Јов, такође, иако је био веран Господу, не изгледа врло радостан у већем делу књиге која носи његово име. Напротив, он је попут уништеног човека, јадан је и цвили.

Ипак, чак и усред свег бола и трагедије у животу, ми још имамо разлога за радост и оптимизам, ма колико да су ти разлози затрпани испод јада и брига које нас увелико муче. А то долази отуда што, захваљујући Исусу и обећањима које имамо од Њега, знамо да је све привремено и пролазно; да такве ствари не могу изненадити Бога, и да нас упркос свему томе и без обзира колико наше патње биле мучне и несхватљиве, Бог воли и брине о нама. Управо живећи усред патњи ми чврсто приањамо уз та обећања, везујемо се за наду пред собом, и изналазимо разлог за радост и оптимизам чак и у најгорим ситуацијама.

Какву наду и оптимизам можете извући из следећих обећања?

Римљанима 8,31 _____

Римљанима 8,35-39 _____

1. Јованова 3,1 _____

Откривење 21,4 _____

На која се још библијска обећања можете ослонити да бисте имали разлога да будете оптимистични и пуни наде чак и усред мучних околности? Како су вам претходни стихови помогли да издржите у тешким ситуацијама?

СМЕХ И ЛЕЧЕЊЕ

Прочитајте 2. Коринћанима 12,9.10. О чему Павле овде говори, и како ми можемо применити то начело у сопственом животу, посебно у време невоље?

Норман Казинс, аутор књиге под насловом *Анатомија једне болести*, био је уредник популарног часописа у Сједињеним Државама око тридесет година. Године 1964, био је погођен болешћу која је оштетила његов колаген, везивно ткиво организма. Трпео је велике болове. Било му је веома мучно да покреће прсте, удове, па чак и вилицу. Тешко му је било и да се окрене у кревету. У међувремену, почели су по целом телу да се образују и неки чворићи. Пошто је постављена дијагноза, лекари су преписивали све врсте лекова против болова и седативе, нешто попут аспирина и кодеина, и остале лекове, укључујући различите пилуле за спавање. У једном тренутку, његово тело почело је да реагује на лекове, сав се осуо, што је било још мучније од саме болести. Прогноза је изгледала лоша за Нормана, поготово што се само један од око петсто пацијената икада излечи од те болести.

Најзад, наклукан свим могућим лековима и трпећи њихова споредна дејства, почео је да гледа неке смешне филмове из популарне ТВ серије под називом *Скривена камера*. Лежећи у кревету, смејао се тим лудоријама. Скоро одмах запазио је промену. Што се више смејао, боље се осећао. Болничарка би му понекад читала хумористичне приче којима се грохотом смејао. Како је време пролазило, тестови су показивали да му иде набоље. Недуго затим, чворићи на његовом телу почели су да се повлаче, и он се вратио послу. Убрзо после тога, човек коме је било тешко да се окрене у кревету, играо је тенис, голф, јахао коње и свирао клавир!

Мада нико не каже да је смех решење свих медицинских проблема, нема сумње да добар став може позитивно утицати на здравље.

Врло често став је нешто што можете контролисати уколико то заиста желите, зар не? Какав је ваш став уопште? Како можете научити да будете већи оптимиста? Како би усредсређеност на крст и оно што он открива о Богу требало да вам помогне да позитивније гледате на живот?

»Срце весело помаже као лек, а дух жалостан суши кости« (Приче Соломунове 17,22).

Да, смех и радосно размишљање доприносе физичком здрављу. Смех представља вежбу за плућа и подстиче крвоток. Као резултат тога, више кисеоника улази у крв. Смех делује и као средство за опуштање и, на дуже стазе, може се повезати са благим опадањем крвног притиска. Смех повећава производњу хемијске супстанце ендорфина, који смирује и опушта ум, ублажава бол, подиже расположење и поспешује активност имуних ћелија. Тај оптимизам и весело срце потпуно су одговарајући, зато што се темеље на сазнању да Бог управља нашим животом.

Знамо да није могуће нити изводљиво непрестано бити срећан и смејати се. Међутим, можемо настојати да изградимо позитиван став.

Прочитајте Исаија 26,1-4. Како овај одломак можете практично применити у свом животу?

Кад је наш ум постојан и кад се уздамо у Бога, ми жањемо и одређене благослове. Истраживања су показала да кад друге посматрамо позитивно и добронамерно, то може благотворно утицати на нашу отпорност према инфекцијама (и учинити нас пријатнима за околину!). Док негујемо и развијамо свој однос са Христом, то годи нашем физичком здрављу, те можемо наћи неку врсту емоционалног и духовног излечења које потпомаже и физичко исцељење.

У Причама Соломуновим 17,22 суочавамо се са избором: Весело срце чини нам добро; сломљен дух има негативно дејство на наше цело биће. Давид је научио важност тог избора и подсећа себе на Божју улогу да нас сачува у даљој борби.

Прочитајте Псалм 27. Која се нада ту износи? Како те речи можемо применити на себе?

Постоји обиље доказа да жив и радостан однос са Богом утиче на нашу целокупну добробит. Какве промене треба да извршите да бисте имали бољи однос са Господом?

Прочитајте Елен Г. Вајт, »Исцељење ума« стр. 141-151 из књиге *У потрази за бољим животом*.

»Ништа не доприноси више изградњи здравља тела и душе од духа захвалности и прослављања. Позитиван задатак да се одупремо тузи, мислима и осећањима незадовољства - исто је тако дужност као што је и молитва. Ако смо спремни за небо, како можемо да идемо као гомила ожалосћених, плачући и жалећи целим путем до куће нашега Оца?« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 148.

»Без крста, човек не би могао да има било какву заједницу са Оцем. Од њега зависи свака наша нада. Од њега блиста светлост Спаситељеве љубави; а када са подножја крста грешник подигне поглед према Ономе који је умро да га спасе, може се радовати потпуном радошћу, јер су му греси опроштени. Клечећи у вери пред крстом, грешник достиже највиши положај који човек може да достигне.« - Елен Г. Вајт, *Апостолска црква - Христовим трагом*, стр. 147.

»Овој нади у сигурно наследство на обновљеној Земљи, радовали су се први хришћани, чак и у време великих невоља и патњи. Петар пише: »Којему радујете се, премда сте сада мало (где је потребно) жалосни у различитим напастима, да се кушање ваше вере, много вредније од злата пропадљивога које се куша огњем, нађе на хвалу и част и славу, када се покаже Исус Христос; којег не видевши љубите, и којег сада не гледајући но верујући га, радујете се радошћу неисказаном и прослављеном, примајући крај своје вере, спасење душама.« - Елен Г. Вајт, *Апостолска црква - Христовим трагом*, стр. 361.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Знате ли некога ко пати од депресије? Ако је то случај, шта можете учинити да помогнете таквој особи? Тако често једна љубазна реч или пак пријатељски гест могу много учинити да се неко осети боље. Шта могу учинити ваш разред или црква као целина да помогну онима који се боре са депресијом?
2. У Причама Соломуновим 3,7.8 стоји: »Не мисли сам о себи да си mudar; бој се Господа и уклањај се ода зла. То ће бити здравље пупку твојему и залевање костима твојим.« Како се ово уклапа у поуку за ову седмицу?
3. Следећи пут кад клонете, усредсредите се на напор да размишљате о позитивним стварима. Мислите о Божјој љубави. Читајте неке библијске текстове које нарочито волите. Хвалите Господа у песми и молитви. Изненадићете се колико ћете се боље осећати.
4. Премда је нагласак ове седмице стављан на наша осећања и важност да се добро осећамо, морамо имати на уму да вера није осећање. Другачије казано, то што се осећамо клонуло, депресивно или обесхрабрено не значи да смо изгубили везу са Богом. Која је разлика између вере и осећања и зашто је битно познавати ту разлику?

ИСХРАНА У БИБЛИЈИ



Прочитајте следеће библијске текстове: 1. Мојсијева 1,26-30; 7,1.2; 8,20; 3. Мојсијева 11; 5. Мојсијева 14; Приче Соломунове 23,19-21; Дела апостолска 10,1-28; Римљанима 14,17; 1. Тимотију 4,1-5.

Упамтите стих: »Ако дакле једете, ако ли пијете, ако ли што друго чините, све на славу Божју чините« (1. Коринћанима 10,31).

Један писац је говорио против веровања у Бога, у нат-природно или уопште у било коју духовну реалност. Веровао је само у материјални свет, једино у материјалне ствари.

»Човек је«, казао је он, »оно што једе. И тачка.«

Ма колико екстреман био његов став, он је бар донекле био у праву. Иако смо ми, извесно, више од онога што једемо, оно што једемо чини нас оним што смо. Наша крв, кости, масти и ткива све се изграђује храном коју уносимо у свој организам. Ми знамо да бисмо, уколико престанемо да једемо, сигурно умрли. Ми такође знамо да наша храна утиче на наше физичко биће на много начина. Ко год се икада прејео, или јео погрешну храну и разболео се, зна до које мере храна утиче на нас физички а исто тако и ментално. Заиста, исхрана може утицати на наше мисли, што не би требало да изненађује, зато што је наш мозак од централне важности за мисли, а на мозак утиче оно што га исхрањује.

Ове седмице бацаћемо поглед на исхрану, ту врло значајну компоненту здравог начина живота.

Летимичан поглед на проучавање у току седмице: **Правилна исхрана представља веома битан фактор ако хоћемо да живимо здравим начином живота.**

Прочитајте 1. Мојсијева 1,26-30. Шта се ту говори о првобитној исхрани? Шта би могло значити то што су људи и животиње имали сличну храну?

Бог је засадио врт пун воћа и ораха за исхрану наших прародитеља. На основу онога што нам је данас доступно, ми можемо само донекле замислити колико је све било разноврсно, и претпоставити широк избор разнобојне и укусне хране за уживање, много разног воћа и ораха у том великом обиљу које је Бог обезбедио. Можемо замишљати дрво живота, засађено крај дивне реке, које сваког месеца рађа дванаест различитих врста плодова. Лишће је служило за исцељење свих људи и као превентива за све болести и обољења. Тако апостол Јован описује то дрво у Откривењу 22,2.3. Овај опис живота у Едему тако је кратак и оставља нас са много питања без одговора, али знамо да су Адам и Ева уживали у храни са једног дрвета у Врту које нама више није доступно.

Научно истраживање је потврдило да је вегетаријанска храна здравија од хране са много меса пуног zasiћених масти. Адвентистичка здравствена студија, коју је водио Универзитет Лома Линда, упоређивала је чланове Цркве адвентиста седмог дана у Сједињеним Државама сличних демографских карактеристика и стила живота, али са две различите категорије исхране. Приликом упоређивања оних који су користили лакто-ово-вегетаријанску исхрану (биљна храна плус јаја и млеко) и оних који су јели све, укључујући црвено и бело месо, утврђено је да су вегетаријанци мање патили од срчаних болести, разних врста рака, високог крвног притиска, дијабетеса, деменције и остеопорозе - што доприноси већој просечној дужини живота. Адвентисти вегетаријанци уживали су у осам до десет додатних здравих година живота зато што су јели интегралне житарице, воће, поврће и орахе. Они су такође јели мање рафинисаног зрневља, шећера и готове хране. Друге студије рађене у Европи, Аустралији и Јужној Америци потврђују ове налазе, а преко четири стотине извештаја о здрављу адвентиста седмог дана објављено је до сада у научним часописима.

Неки људи су склонили да исхрану ставе у средиште своје религије, истучући идеју: што је исхрана стриктнија, то је нека особа светија. У исти мах, зашто је важно да пазимо на своју исхрану и тежимо да једемо што здравије можемо?

Као хришћани, не би требало да заборавимо чињеницу да се први људски грех тицао апетита. Адаму и Еви је речено да не једу са једног дрвета (1. Мојсијева 2,16.17), али су они ипак јели (1. Мојсијева 3,6). То је био грех, јасно и једноставно. Отуда, ма колико морамо бити пажљиви да од своје исхране не начинимо идола, не смемо ни умањити њен значај. Усред тако много различитих тврдњи, треба да тражимо мудрост како бисмо пронашли исправну равнотежу у томе како би ваљало јести и пити.

Прочитајте 1. Мој. 9,3.4 и упоредите то са 1. Мој. 1,26-30. До какве је промене дошло у људској исхрани услед потопа? Зашто се то догодило, по вашем мишљењу? Како та промена одражава још већу дисхармонију коју је грех донео на Земљу.

Тек је после потопа, пошто је много вегетације било уништено, Бог људима одобрио да једу животиње. Како је то био велики поремећај у равнотежи односа између човека и животиња! Ми смо се данас толико навикли на то да сигурно не схватамо колико је невероватно та промена морала изгледати.

Прочитајте 1. Мојсијева 7,1.2; 8,20. Како ти стихови оповргавају идеју да је разликовање између чистог и нечистог меса почело са јеврејским народом?

Ови стихови доказују да разлика између чистог и нечистог меса не потиче од Јевреја. Како би и могла кад у то време није било ни Јеврејина ни јеврејског народа? Нема спора, кад је Господ позвао Јевреје да изађу из Египта и од њих начинио особит народ који је склопио завет с Њим, Он им је дао детаљно откривење о разлици између чистог и нечистог меса. Трећа Мојсијева 11 и 5. Мојсијева 14 дају веома опсежно излагање о овом предмету. Мада постоје извесне расправе у теолошком па чак и медицинском свету о разлозима тог разликовања, чини се да је здравствена компонента најочигледнији разлог. Многе од животиња које се сматрају нечистим не представљају заправо најздравију храну коју би човек могао да унесе у своје тело (као што су пацови, свиње, змије и лешинари), зар не? Ако Бог, како ми верујемо, жели да бринемо о свом телу, онда и те како има смисла да нам Он покаже шта за нас није добро да једемо.

Као што смо видели јуче, разликовање између чисте и нечисте хране не почиње са јеврејским народом. Ипак, многи данас тврде да је у новозаветним временима Библија поништила ту разлику и да није битно шта људи једу.

Међутим, ако добро размислите, то заиста не би имало смисла. Исхрана, најзад, игра тако важну улогу кад је реч о нашем здрављу; дакле, тешко је замислити зашто би Нови завет занемарио бригу о исхрани која је од кључне важности за здрав начин живљења.

Прочитајте 1. Тимотију 4,1-5. О чему Павле говори? Да ли то значи да сада можемо јести нечисто месо?

У овом посебном случају Павле се бави будућим јересима које ће забрањивати верницима да учествују у нечему што је Бог дао човеку при стварању, а то су храна и брак. Храна је обухватала све што је Бог створио да људи једу. Павлове речи овде не би требало тумачити да је нечиста храна створена »за јело са захвалношћу вернима и онима који познаше истину« (1. Тимотију 4,3). Уосталом, зар би пацова требало јести »са захвалношћу«?

У својим посланицама упућеним Римљанима и Коринћанима (Римљанима 14, 1. Коринћанима 8,4-13; 10,25-28), Павле се бави проблемом како да се хришћани поставе према широм распрострањеној пракси у незнабожачком свету да се месо приноси на жртву идолима. Ране хришћане мучило је питање да ли узимање такве хране представља чин учествовања у паганском богослужењу. Они јачи у вери сматрали су да то није случај, тако да су они могли јести све оно што је било јестиво од ствари жртвованих идолима. Они који нису имали тако јаку веру користили су само поврће које није било приношено идолима. Павле је истицао да нико не би требало да презире оне који једу само поврће нити да осуђује оне који »једу све« што је прикладно за храну.

Зашто је погрешно користити текст из Дела апостолских 10 као доказ да је Нови завет укинуо разлику у погледу чисте и нечисте хране? Видети Дела апостолска 10,28.

Какав је ваш став у односу на целокупно питање исхране? Која би побољшања, по сопственом сазнању, требало да извршите у ономе шта једете, како једете па чак и колико једете?

»Слушај, сине мој, и буди мудар и управи путем срце своје. Не буди међу пијаницама ни међу изелицама. Јер пијаница и изелица осиромашиле, и спавач ходиће у ритам« (Приче Соломунове 23,19-21). Које важно здравствено начело налазимо у овим стиховима? Како можемо научити да тај принцип применимо на себе, у области здравља и умерености?

»Да бисмо знали која је храна најбоља, морамо да проучавамо првобитни Божји план човекове исхране... Житарнице, воће, ораси и поврће представљају храну коју је за нас изабрао наш Творац. Ова храна припремљена најједноставније и најприродније, најздравија је и има велику хранљиву вредност. Она даје снагу, издржљивост и јачину ума која се не може добити од много сложеније и надражујуће хране.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 180.

То што је неко вегетаријанац не значи аутоматски да он или она једу здраву храну; истовремено, то што неко једе месо не значи аутоматски да он или она скрнавe свој телесни храм. Битни су и други фактори добре исхране.

Можете бити вегетаријанац а у исти мах трошити много масноћа, много соли или превише шећера, што све доводи да разних озбиљних здравствених проблема, као што су дијабетес, срчани удар, мождани удар и канцер. Или, можете једноставно јести много хране уопште. Можете бити најстриктнији потпуни вегетаријанац, а ипак, пошто превише једете, нагомилати вишак килограма са веома негативним последицама по здравље.

У исхрани, као и у многим другим стварима, важна је умереност. Чак и добра храна, али у претераним количинама, може шкодити вашем здрављу. Опште узев, идеја је да се узима веома разноврсна здрава храна, свакако у довољној количини да задовољите све своје потребе, али истовремено без преједања и преоптерићивања организма. Као и у свему што се тиче здравља, кључна ствар је уравнотеженост.

Наша црква не сматра вегетаријанство условом за чланство. Нити би требало да то буде услов. Многи верни адвентисти одлучују да не буду вегетаријанци. Које су, ипак, предности ако сте вегетаријанци и ако сте у могућности да набавите довољно праве хране за праву исхрану?

»Јер царство Божје није јело и пиће, него правда и мир и радост у Духу Светоме« (Римљанима 14,17). Како треба да разумемо овај стих у контексту свеукупног питања исхране и здравља? Које су неке од крајности које треба да избегавамо?

Као адвентисти, требало би да будемо врло захвални Богу за савете које нам је дао о здрављу. Најмеродавнија медицинска наука потврђује основне принципе у погледу исхране за коју се ми залажемо. У свом последњем обраћању Генералној конференцији 1909. године, Елен Г. Вајт саветује: »Ми не прописујемо никаква одређена правила у погледу исхране; међутим, кажемо да у земљама где има у изобиљу воћа, житарица и ораха, неће бити исправно ако Божји народ употребљава месо као храну.« - Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, св. 9, стр. 159. Другим речима, ако смо у могућности да тако једемо, требало би да то и настојимо. То нас не чини праведним ни светим, и сигурно нам не допушта да осуђујемо оне који не једу онако како је по нашем схватању најбоље. Ипак, то нас може учинити здравијим, а ко од нас не би пожелео добро здравље?

Данас нутриционисти често приказују оно што се назива пирамида исхране, шему која показује шта је најбоља храна, и количине које би требало користити. У основи пирамиде налазе се интегралне житарице: хлеб, тестенина и интегрални пиринач. То би требало јести у већим количинама, око шест до једанаест »порција/делова« дневно. Следећи ниво укључује воће и поврће које је препоручљиво узимати отприлике пет до девет »порција« дневно. Следећи на реду су млечни производи и јаја, око две до три »порције« дневно. Ово може бити од значаја за вегетаријанце, како бисмо проверили да ли у својој исхрани уносимо довољно витамина B_{12} . Потпуни вегетаријанци требало би да узимају тај витамин у виду допуне. Наредна група, скоро при врху (што значи да то треба јести у мањим количинама) подразумева махунарке, орахе и семенке, и замену за месо кад је реч о вегетаријанцима. Исхрана која није вегетаријанска укључивала би рибу, живинско месо и остала меса али само у умерној количини. Најзад, на самом врху, што значи да то треба користити у најмањим количинама, налазе се масти, уља, слаткиши и јодирана со.

Наше здравље је драгоцен дар а исхрана игра значајну улогу у одржавању здравља. Како је онда мудро да настојимо да чинимо најбоље што можемо кад је у питању оно што једемо! Колико је битно да се вежбамо у самодисциплини и самоконтроли како бисмо одолели искушењу да поједемо оно за шта знамо да није добро за нас! Бог нам је дао те истине за нашу добробит. Ако их занемаримо, повређујемо сами себе и, како то обично бива, и други због тога страдају.

Читајте Елен Г. Вајт, *Савети о животу и исхрани*.

У *Црквеном приручнику адвентиста седмог дана* читамо: »Хришћански се понашати ... значи да, с обзиром да је наше тело храм Светог Духа, морамо разумно да се старамо о њему. Осим одговарајућих вежби и одмора, треба да усвојимо најздравију могућу исхрану и да се уздржимо од нечисте хране, утврђене у Светом писму.«

Двадесет прво основно веровање гласи: *»Првобитна храна*. Библија не осуђује коришћење меса чистих животиња. Међутим, првобитна храна коју је Бог дао човеку није укључивала месну храну зато што Он није предвидео одузимање живота било којој животињи, а и стога што је уравнотежена вегетаријанска исхрана најбоља за здравље - чињеница за коју наука нуди све већи број доказа.«

Савет за исхрану при Генералној конференцији, у изјави о свом ставу 2006. године, под насловом *Смернице за вегетаријанску исхрану* каже: »Ми препоручујемо обилну употребу интегралних житарица, поврћа и воћа; умерену употребу млечних производа са ниским процентом масноће (или одговарајућу замену); махунарке, орахе и семенке; врло ограничено уношење намирница са високим процентом засићених масти, холестерола, шећера и соли.«

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

- 1. Који су неки од изазова у исхрани с којима се суочавате у области где живите? Да ли постоји изобиље хране, што може довести не само до узимања погрешне хране него и до преједања? Или пак, да ли је мучно набавити довољно исправне хране? Шта ви као разред можете учинити да бисте помогли онима који се боре у једном или другом погледу?**
- 2. Које екстреме у исхрани треба да избегавамо?**
- 3. Како би требало да наше разумевање људске природе утиче на наше схватање о томе колико је битно наше физичко тело? Другачије речено, будући да не верујемо да је душа бесмртна и да не може постојати независно од тела, зар онда не би требало да имамо разлог више да бринемо о томе како поступамо са својим телом? Објасните.**
- 4. Многи адвентисти врло мало знају о здравој исхрани. Како им можемо помоћи да о овом важном предмету уче на уравнотежен начин који их неће одвести у крајност?**

Као људска бића, толико смо уронили у грех да често заборављамо колико је он рђав и колико нас погађа. Није лако схватити до које смо дубине пали, јер смо толико дуго у палом стању.

Прочитајте 1. Мој. 1,27. Како нам чињеница да је сам Исус Бог помаже да боље разумемо шта значи бити створен по Божјем обличју? Како нам то што знамо о Исусу помаже да схватимо какав су карактер наши прародитељи имали при стварању?

Библија је јасна: ми смо створени према Божјем лику. Такође је јасно и да је Исус Бог (видети Јован 1,1-3). Дакле, у почетку, људска бића одражавала су унеколико Исусов карактер. Исус који нас је толико волео да се понизио и узео на себе људску природу како би нас спасао - такви су први људи били у почетку. Исус који је био вољан да служи другима и чак опрао ноге свом издајнику - такви су донекле били први људи. Исус који је, чак и док је умирао на крсту, нашао времена да утешу умирућег разбојника - такви су били први људи. Исус који је узвикнуо: »Оче, опрости им, јер не знају шта чине« - такви су до извесног степена били људи пре појаве греха.

Несебична љубав и брига за друге, које су обележавале Христов живот, вероватно су се у извесној мери одражавале и у животу Адама и Еве пре пада, који су приликом стварања били створени према »обличју Божјем«.

Отуда, идеја сличности са Исусом значи да човек треба поново да буде начињен према лику по коме је првобитно био створен. И када посматрамо Исуса, кад видимо како је Он живео и како се понашао према људима, како је волео чак и своје непријатеље, постаје очигледно да је у средишту Христовог карактера била несебична љубав према другима. Као људска бића, дакле, били смо створени да волимо и несебично бринемо за оне који се налазе око нас. То је, свакако, део онога шта значи бити начињен према Божјем обличју. Према томе, ми смо створени да волимо и будемо вољени, а то не можемо чинити у вакууму. Потребни су нам људи да бисмо их волели, баш као што је и тим људима потребно да буду вољени. Ето то су у ствари заједница и породица.

Размишљајте више о тој идеји, о томе шта значи би начињен према Божјем обличју и о томе да је Исус Бог. Како нам та чињеница помаже да разумемо колико смо пали и колико нам је неопходан Спаситељ? И још више, како би ово требало да нам помогне да разумемо зашто нам је потребно да се према људима опходимо боље него што то често чинимо?

Људи су друштвена бића. Убрзо пошто је створен, Бог је човеку обезбедио друга. Рекао је: »Није добро да је човек сам« (1. Мојсијева 2,18). Ми смо потребни један другоме.

Отуда, морамо разумети кључну тачку у вези са овом реалношћу.

Прочитајте Римљанима 14,7. Које се важно начело налази у овом тексту? Како сте ви искусили снажну реалност ове истине?

Својим животом или смрћу, ми утичемо на друге, посебно на чланове породице. Одговорно бављење сопственим здрављем доноси благослове не само нама него и онима са којима живимо.

Шта нам следећи текстови говоре о томе како су друштвени односи замишљени да нам буду на благослов? 1. Мојсијева 2,18; Проповедник 4,9-12; 1. Коринћанима 12,14-26; Галатима 6,2.

С обзиром да добри односи позитивно утичу на наш сопствени живот и живот других, требало би да научимо да свесрдно дајемо и примамо. Није коректно рећи: »То је моје тело, и никога се другог не тиче до мене.« Друштво плаћа, директно или индиректно, за лоше изборе које свака особа чини у погледу здравља. Људски живот, драгоценост Божјег стварања, од највеће је вредности и заслужује да га чувамо. У многим крајевима не цени се вредност живота; за хришћанина, свака особа је вредна. Важно је да улажете не само у сопствено здравље него и у здравље других.

Један лекар је проучавао значај друштвене повезаности и друштвене подршке у односу на стопу обољевања и смртности. Блиске друштвене, културне и традиционалне везе у Јапану упућују на узорне здравствене исходе. Што је боља друштвена повезаност, то је боље и здравље. Он је даље указао да друштвена изолованост доводи до слабог здравља и веће стопе смртности. Смислени друштвени односи позитивно утичу на физичка, ментална и емоционална понашања.

На које сте начине имали користи од мреже друштвених односа? Како можете помоћи другима на исти начин на који је и вама помогнуто? Да ли сте склони да у друштвеним односима више узимате или више дајете? Шта ваш одговор казује о вама самима?

Целокупно човечанство је повезано заједничким прецима (Дела апостолска 17,26). Ми смо исто тако повезани љубављу коју Бог има за све нас. Свако може бити откупљен Христовом драгоценом крвљу, јер Бог жели да нико не буде изгубљен (2. Петрова 3,9).

Библија јасно говори да би кроз искупљење у Исусу требало да нестану све баријере између нас, јер смо пред Господом сви исти: грешници којима је неопходна Божја благодат.

Како Павле описује људе откупљене Исусовом крвљу? Ефесцима 4,1-16. Шта то значи кад је реч о томе како би требало да се односимо један према другом?

Нико не мрзи сопствено тело (Ефесцима 5,29.30). Сви делови тела сарађују да би успешно функционисали. Ако један део тела пати, све функције бивају угрожене. Што смо ближи другима, то лакше и снажније осећамо утицај њихових проблема.

Кад са другима сарађујемо у друштвеном погледу, настојећи да им будемо од користи, то побољшава здравље. Двеста седамдесет шест добровољних учесника у испитивању било је изложено деловању уобичајеног вируса прехладе. Затим је истраживан утицај разноврсности међусобних односа. Они који су неговали врло мало врсти односа били су у четири пута већем ризику да добију прехладу од оних који су одржавали већи број односа. Те разлике нису се могле објаснити факторима као што су имунитет, пушење, вежбање, трајање сна, узимање алкохола, и тако даље. Показало се да је *разноврсност* односа била важнија од укупног броја људи с којима су појединци комуницирали. Узајамни разноврсни односи подршке повећавали су отпорност на инфекције, бар према тој студији.

Сви ови елементи о којима разговарамо током целог тромесечја, наше емоционално, ментално и духовно здравље може имати снажан утицај на наше физичко здравље. Од суштинског значаја за наше емоционално и духовно здравље јесу врсте међусобних односа које имамо са другима. Разуме се, има тренутака када скоро свако од нас пожели да буде сам, али то није исто као кад сте део веће заједнице која делује као група за подршку, поготово кад наиђу невоље.

Како се можете боље укључити у живот своје црквене заједнице? Колико ћете морати да умрете себи како бисте се више укључили? Које дарове поседујете а који могу бити од користи осталима?

Увиђајући изразиту корисност службе другима, можемо разумети зашто је Елен Г. Вајт, дала следећу изјаву у књизи *Medical Ministry*: »Хришћанска љубазност и усрдно посвећење треба непрестано да се испољавају у животу.« - стр. 204. Човек може имати све могуће теолошко знање на овом свету, али ако није љубазан, ако не воли друге и не брине о њима, чему све његово знање? Изгледа да је то умногоме Павлова тема у 1. Коринћанима 13. Добро би било да то поглавље читамо више пута током извесног времена и да се онда запитамо колико следимо оно што Павле тамо каже.

Шта нас следећи стихови уче о томе како треба да се опходимо једни према другима?

Јован 13,35 _____

Римљанима 15,7 _____

Ефесцима 4,32 _____

Колошанима 3,13 _____

1. Солуњанима 4,18 _____

Јаков 5,16 _____

1. Петрова 3,8 _____

1. Петрова 4,9 _____

1. Јованова 1,7 _____

Истакнута врлина једног хришћанина јесте да следи Исусов пример у испољавању љубави према људима упркос њиховој слабости. Исус је волео своје ученике без обзира на многе њихове мане и падове. Био је брижан и широког срца, чак и кад су Га људи одбацили и издали. Ми смо позвани да чинимо исто. То се може догодити једино када Христос делује у нашем животу, а Он то може учинити само уколико Му се предамо и допустимо да то учини за нас. Кад схватимо колико нам је благодати и милости Бог дао, онда можемо почети да се исто тако понашамо према другима. Волети оне који се дају волети и њима сличне релативно је лако: скоро свако то може чинити. Али када смо позвани да волимо оне које је тешко волети, оне с којима је тешко изаћи на крај, оне који су с нама поступали ружно и непоштено - онда нам је потребна Божја благодат која ће деловати у нама.

Колико волите оне које није тако лако волети? Како можете научити да будете бољи на том подручју? Како би се Исус понашао према таквој особи? Идите и поступите слично Њему.

Исусов живот на Земљи био је живот службе. Од најранијих дана своје мисије па све до краја, Он је служио човечанству. У ствари, према Библији, Он нам још и данас служи (Јеврејима 2,17.18).

Свако од нас створен је са посебним духовним даровима за службу. Које разне духовне дарове и службе налазимо у следећим стиховима?

Римљанима 12,4-8 _____

1. Коринћанима 12,1-5 _____

Ефесцима 4,8-11 _____

Као што смо видели, ми као људска бића створени смо да волимо друге, онако како их је Исус волео. А кад то чинимо, ми једноставно не чинимо добро само другима. Чинимо добро и себи.

Размислите за тренутак како се осећате кад кренете да помажете другима, када се несебично дајете без намере да добијете нешто за узврат. Нешто унутар нас бива дотакнуто. Јавља се осећај добробити; добијамо задовољство које се заиста ни са чим другим не може упоредити. А то долази отуда што, дајући себе, ми живимо онако како је Бог предвидео да треба живети. Чинимо оно за шта смо првобитно и били створени.

Као што смо запазили, позитивно ментално сагледавање живота може позитивно утицати на нас и у физичком погледу. Наше тело боље реагује кад смо позитивни, срећни и испуњени. Није онда чудо што су научне студије указале на позитивну медицинску корисност коју доноси чињење добра другима. Ово је савршено смислено: помажући другима, осећамо се боље, а кад се осећамо боље, наше физичко биће напредује. Какве ли савршене комбинације!

»Јер сте ви, браћо, на слободу позвани: само да ваша слобода не буде на жељу телесну, него из љубави служите један другоме« (Галатима 5,13). Шта значи служити један другоме из љубави? Како можете те речи применити на практичан начин сада, у сопственом животу? Сетите се некога коме можете да »из љубави служите« и учините то, чак и ако вам је за то потребно самоодрицање. Најзад, нема никакве сумње - Некоме тамо напољу сте потребни.

Прочитајте Елен Г. Вајт, »Стварање«, стр. 30-37 у књизи *Стварање - патријарси и пророци*; »Social Purity«, стр- 567-671, у *Counsels on Health*; »Спасен да служи«, стр. 47-54. у књизи *У потрази за бољим животом*; »Развој и служба«, стр. 311-314. у књизи *У потрази за бољим животом*.

»Многи сматрају великом предношћу обилажење места повезаних са Христовим животом на Земљи, да прођу путем којим је Он ходао, да посматрају језеро поред кога је волео да проучава, и брежуљке и долине на којима су се често одмарале Његове очи. Међутим, није потребно ићи у Назарет, Капернаум или Витанију и тако проћи Христовим стопама. Његове стопе наћи ћемо поред болесничке постеле, у сиромашним кровинарама, у закрченим авенијама великих градова и на сваком месту на коме се налазе људска срца којима је потребна утеха. Ми треба да нахранимо гладне, да оденемо голе, да утешимо оне који пате и све притиснуте невољама. Ми треба да служимо разочаранима, а безнадежне да надахнемо надом.

Христова љубав, испољена у несебичној служби, биће много успешнија у поправљању онога који чини зло, него мач и суд. Ово је потребно да застраши онога који крши закон, али мисионарски пут љубави, може учинити више од овога. Срце огуллало од грдње, често ће омекшати деловањем Христове љубави.« - Елен Г. Вајт, *У потрази за бољим животом*, стр. 53.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ:

1. Размишљајте више о идеји да су наши прародитељи, будући створени по Божјем обличју, били унеколико слични Христу, иако су још увек имали много да уче. Како нам то помаже да схватимо своју потребу за Спаситељем? (Најзад, ми можемо себе упоредити са Исусом и установити колико смо далеко отишли у свом паду.)
2. Размотрите ситуацију у сопственој цркви, и поразговарајте у суботномшколском разреду о томе да ли се може побољшати квалитет заједништва. Шта ви лично можете учинити да бисте подигли ниво заједништва унутар своје цркве? Шта би ваш разред могао учинити да ојача међусобне односе у оквиру црквеног тела? Како се ваша црква носи са проблемом оних који имају специјалне потребе, као што су дугогодишњи болесници?
3. Разговарајте у разреду о добробити и срећи које доноси служба за друге. Зашто налазимо тако много задовољства у служењу другима? Шта нас спречава да то чешће чинимо? Како се у Христовој сили можемо борити против урођене себичности у себи, која нас нагони да се усредсредимо на себе и сопствене потребе уместо да се бавимо потребама других људи? Какво је ваше сопствено искуство са себичношћу? То јест, да ли сте у сопственом животу запазили како људско постојање може бити крајње незадовољавајуће и празно ако се живи себично?

МАЈ

ЗДРАВ ЖИВОТ И САВРШЕНО ЗДРАВЉЕ

Ми припадамо Богу

1. С 1.Коринћанима 6,19,20. Моје тело припада Богу

Наше тело је створено по Божјем обличју

2. Н 1.Мојсијева 1,26. Човек је створен по Божјем обличју
3. П Псалам 139, 14. Човеково тело
4. У Проповедник 7,29. Бог је створио човека да усправно хода
5. С Јеврејима 10,22. Чистоћа
6. Ч Приче 20,29. Вежбање
7. П Проповедник 9,10. Марљивост
8. С Исаија 55,2. Разумна исхрана

Здрав начин живљења

9. Н Марко 6,31. Одмор
10. П 1.Коринћанима 3,16. Сачувајте храм свога тела
11. У 3.Јованова 2. Напредуј и буди здрав
12. С 1.Мојсијева 2,8-15. Рад на отвореном
13. Ч Дела 17,25. Ваздух који удишемо
14. П Проповедник 11,7. Сунчева светлост
15. С Јован 4,13. Вода

Хришћанска умереност

16. Н 1.Мојсијева 2,2,3. Уживај у Божјим делима стварања
17. П 1.Коринћанима 10,31. Све на славу Божју чините
18. У Проповедник 5,18. Умереност у раду
19. С Приче 6,9. Не претварај дан у ноћ
20. Ч Проповедник 12,12. Умереност у учењу
21. П Приче 31,21. Одговарајућа одећа
22. С Филибљанима 4,5,6. Редовност у јелу

Здравље је драгоценост

23. Н Данило 1,19,20. Данило – пример умерености
24. П 2.Тимогију 1,7. Тело треба да буде слуга уму
25. У Приче 10,27. Сигурност у Христу одржава здравље
26. С Псалам 119,165. Мир утемељен на свести о праведном понашању
27. Ч Приче 17,22. Задовољно срце је добар лек
28. П Приче 16,24. Добра дела и љубазне речи унапређују здравље
29. С Псалам 16,8,9. Здравље и срећа

Рецепт за здравље

30. Н Псалам 103,2,3. Опроштење греха доноси здравље
31. П Матеј 11,28. Рецепт за излечење свих болести

ЈУН

СРЕЋАН ЖИВОТ

Са Христом смо срећни

1. У Проповедник 12,1. Хришћани су заиста срећни
2. С 1.Дневника 16,10. Христос у нама извор среће
3. Ч Матеј 25,23. Стварна радост није далеко од Христа
4. П Приче 3,13. Мудрост, разум и срећа
5. С Псалам 119,14-16. Библија – путоказ према истинској срећи

Послушан и стрпљив

6. Н Псалам 144,15. Најсрећнији људи
7. П 5.Мојсијева 6,24,25. Послушност
8. У Приче 29,18. Задовољство у испуњавању Божје воље
9. С Исаија 1,19. Вољан и послушан
10. Ч Матеј 7,12. Златно правило
11. П Проповедник 3,12. Радуј се и чини добро
12. С Проповедник 12,13. Стрпљива истрајност у добрим делима

Захвалност и задовољство

13. Н Псалам 37,3. Бити добар и чинити добро
14. П 1.Тимогију 6,6. Задовољство
15. У Псалам 13,6. Захвалност
16. С Псалам 100,4. Захваљивање и слављење
17. Ч Песма 2,15. Верни у малим догађајима у животу
18. П 1.Јованова 4,12. Љубав у дому
19. С Псалам 40, 3. Певај, па ће и свет певати заједно с тобом

Сигурност и мир

20. Н Псалам 111,2-4. Лепоте природе
21. П Исаија 32,17. Мир и сигурност
22. У Приче 15,13. Радосно срце весели лице
23. С Приче 31,26. Љубазност је обележје хришћанина
24. Ч 1.Јованова 4,7. Љубав лечи многе ране
25. П 1.Петрова 3,10,11. Не рађавај говором
26. С Исаија 26,3. Савршени мир

Имајмо поверење у Бога

27. Н Псалам 112,6,7. Поверење значи сигурност
28. П Јован 20,15. Не плачите
29. У Исаија 43,1. Не плашите се
30. С Римљанима 8,28. Не сумњајте

ЧИТАЊЕ БИБЛИЈЕ РЕДОМ

Април		Мај		Јун	
1. 1. О цар.	4-6	1. 2. Днев.	23-25	1. Псалам	15-17
2. “	7-9			2. “	18-20
3. “	10-12	2. “	26-30	3. “	21-23
		3. “	31-33	4. “	24-26
4. “	13-16	4. “	34-36	5. “	27-29
5. “	17-19	5. Јездра	1-3		
6. “	20-22	6. “	4-6	6. “	30-34
7. 2. О цар.	1-3	7. “	7-10	7. “	35-37
8. “	4-6	8. Немија	1-3	8. “	38-40
9. “	7-9			9. “	41-43
10. “	10-12	9. “	4-7	10. “	44-46
		10. “	8-11	11. “	47-49
11. “	13-16	11. “	12-13	12. “	50-52
12. “	17-19	12. О Јестири	1-3		
13. “	20-22	13. “	4-6	13. “	53-57
14. “	23-25	14. “	7-10	14. “	58-60
15. 1. Днев.	1-3	15. О Јову	1-3	15. “	61-63
16. “	4-6			16. “	64-66
17. “	7-9	16. “	4-8	17. “	67-69
		17. “	9-11	18. “	70-72
18. “	10-14	18. “	12-14	19. “	73-75
19. “	15-17	19. “	15-17		
20. “	18-20	20. “	18-20	20. “	76-80
21. “	21-23	21. “	21-23	21. “	81-83
22. “	24-26	22. “	24-26	22. “	84-86
23. “	27-29	23. “	27-30	23. “	87-89
24. 2. Днев.	1-3	24. “	31-33	24. “	90-92
		25. “	34-36	25. “	93-95
25. “	4-7	26. “	37-39	26. “	96-98
26. “	8-10	27. “	40-42		
27. “	11-13	28. Псалам	1-3	27. “	99-103
28. “	14-16	29. “	4-6	28. “	104-106
29. “	17-19			29. “	107-109
30. “	20-22	30. “	7-11	30. “	110-114
		31. “	12-14		

ВЕЧЕРЊЕ БОГОСЛУЖЕЊЕ У ПОРОДИЦИ

Април	Мај	Јун
1. Псалам 78,43-56.	1. Псалам 103.	1. Псалам 121.
2. Псалам 78,57-72.	2. Псалам 104,1-18.	2. Псалам 122.
3. Псалам 79.	3. Псалам 104,19-35.	3. Псалам 123.
4. Псалам 80.	4. Псалам 105,1-15.	4. Псалам 124.
5. Псалам 81.	5. Псалам 105,16-31.	5. Псалам 125.
6. Псалам 82.	6. Псалам 105,32-45.	6. Псалам 126.
7. Псалам 83.	7. Псалам 106,1-16.	7. Псалам 127.
8. Псалам 84.	8. Псалам 106,17-32.	8. Псалам 128.
9. Псалам 85.	9. Псалам 106,33-48.	9. Псалам 129.
10. Псалам 86.	10. Псалам 107,1-21,	10. Псалам 130.
11. Псалам 87.	11. Псалам 107,22-43.	11. Псалам 131.
12. Псалам 88.	12. Псалам 108.	12. Псалам 132.
13. Псалам 89,1-13.	13. Псалам 109,1-16.	13. Псалам 133.
14. Псалам 89,14-26.	14. Псалам 109,17-31.	14. Псалам 134.
15. Псалам 89,27-39.	15. Псалам 110.	15. Псалам 135.
16. Псалам 89,40-52.	16. Псалам 111.	16. Псалам 136,1-13.
17. Псалам 90.	17. Псалам 112.	17. Псалам 136,15-26.
18. Псалам 91.	18. Псалам 113.	18. Псалам 137.
19. Псалам 92.	19. Псалам 114.	19. Псалам 138.
20. Псалам 93.	20. Псалам 115.	20. Псалам 139.
21. Псалам 94.	21. Псалам 116.	21. Псалам 140.
22. Псалам 95.	22. Псалам 117.	22. Псалам 141.
23. Псалам 96.	23. Псалам 118,1-14.	23. Псалам 142.
24. Псалам 97.	24. Псалам 118,15-29.	24. Псалам 143.
25. Псалам 98.	25. Псалам 119,1-34.	25. Псалам 144.
26. Псалам 99.	26. Псалам 119,35-63.	26. Псалам 145.
27. Псалам 100.	27. Псалам 119,64-90.	27. Псалам 146.
28. Псалам 101.	28. Псалам 119,91-117.	28. Псалам 147.
29. Псалам 102,1-14.	29. Псалам 119,118-143.	29. Псалам 148.
30. Псалам 102,15-28.	30. Псалам 119,144-176.	30. Псалам 149.
	31. Псалам 120.	

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

ПОЧЕТАК СУБОТЕ У АПРИЛУ 2010. ГОДИНЕ

МЕСТО	ДАТУМ				
	2.	9.	16.	23.	30.
Струмица, Ђевђелија	18,56	19,04	19,13	19,22	19,30
Радовиш, Кавадарци	18,58	19,06	19,15	19,24	19,32
Пирот, Велес, Прилеп, Битољ	19,00	19,08	19,17	19,26	19,34
Кладово, Неготин, Бор, Зајечар, Књажевац, Ниш, Лесковац, Врање, Куманово, Скопље	19,02	19,10	19,19	19,28	19,36
Параћин, Крушевац, Приштина, Тетово, Дебар, Охрид	19,04	19,12	19,21	19,30	19,38
Јагодина, Косовска Митровица, Ђаковица, Призрен	19,06	19,14	19,23	19,32	19,40
Вршац, Алибунар, Ковин, Смедерово, Пожаревац, Смедеревска Паланка, Крагујевац, Краљево, Нови Пазар, Пећ	19,08	19,16	19,25	19,34	19,42
Српска Црња, Панчево, Београд, Аранђеловац, Чачак, Беране	19,10	19,18	19,27	19,36	19,44
Кикинда, Зрењанин, Ваљево, Рума, Ужице, Пљевља, Колашин, Подгорица, Бар, Улцињ	19,12	19,20	19,29	19,38	19,46
Сента, Бечеј, Врбас, Нови Сад, Сремска Митровица, Богатић, Шабац, Лозница, Зеленика	19,14	19,22	19,31	19,40	19,48
Суботица, Бачка Паланка, Сомбор, Кула, Даљ, Вуковар, Бачка Топола, Шид, Бијељина, Тузла, Сарајево, Фоча, Билећа, Требиње, Дубровник	19,16	19,24	19,33	19,42	19,50
Бели Манастир, Осијек, Винковци, Мостар, Метковић, Мљет	19,18	19,26	19,35	19,44	19,52
Славонски Брод, Дервента, Добој, Зеница, Пељешац	19,20	19,28	19,37	19,46	19,54
Подравска Слатина, Јајце, Славонска Пожега, Бања Лука, Ливно, Хвар, Корчула	19,22	19,30	19,39	19,48	19,56
Вировитица, Дарувар, Приједор, Босанска Градишка, Нова Градишка, Сплит, Брач, Вис	19,24	19,32	19,41	19,50	19,58
Копривница, Бјеловар, Дрвар, Книн, Шибеник	19,26	19,34	19,43	19,52	20,00
Ормож, Чаковец, Вараждин, Сисак, Бихаћ, Биоград	19,28	19,36	19,45	19,54	20,02
Мурска Субота, Птуј, Цеље, Крапина, Загреб, Карловац, Слуњ, Госпић, Задар, Дуги оток	19,30	19,38	19,47	19,56	20,04
Марибор, Словењ Градец, Рогашка Слатина, Зидани Мост, Раб, Паг	19,32	19,40	19,49	19,58	20,06
Дравоград, Межица, Љубљана, Ријека, Цриквеница, Крк, Црес, Лошињ	19,34	19,42	19,51	20,00	20,08
Крањ, Постојна, Пула	19,36	19,44	19,53	20,02	20,10
Крањска Гора, Јасенице, Горица, Копер, Ровињ	19,38	19,46	19,55	20,04	20,12

Подаци из ове табеле изведени су по летњем рачунању времена.

ПОЧЕТАК СУБОТЕ У МАЈУ 2010. ГОДИНЕ

МЕСТО	7.	14.	21.	28.
	Струмица, Ђевђелија	19,34	19,42	19,50
Радовиш, Кавадарци	19,36	19,44	19,52	19,58
Велес, Прилеп, Битољ	19,38	19,46	19,54	20,00
Пирот, Врање, Куманово, Скопље, Охрид	19,40	19,48	19,56	20,02
Књажевац, Ниш, Лесковац, Тетово, Дебар	19,42	19,50	19,58	20,04
Кладово, Неготин, Бор, Зајечар, Приштина, Призрен, Ђаковица	19,44	19,52	20,00	20,06
Параћин, Крушевац, Косовска Митровица	19,46	19,54	20,02	20,08
Јагодина, Нови Пазар, Пећ	19,48	19,56	20,04	20,10
Вршац, Ковин, Смедерово, Пожаревац, Смедеревска Паланка, Крагујевац, Чачак, Краљево, Беране, Подгорица, Улцињ	19,50	19,58	20,06	20,12
Алибунар, Панчево, Београд, Аранђеловац, Ужице, Бар	19,52	20,00	20,08	20,14
Ваљево, Пљевља, Зеленика	19,54	20,02	20,10	20,16
Кикинда, Српска Црња, Зрењанин, Нови Сад, Рума, Сремска Митровица, Шабац, Фоча, Билећа, Требиње, Дубровник, Богатић	19,56	20,04	20,12	20,18
Сента, Бечеј, Врбас, Кула, Бачка Паланка, Шид, Бијељина, Лозница, Сарајево, Мљет	19,58	20,06	20,14	20,20
Суботица, Бачка Топола, Даљ, Вуковар, Тузла, Винковци, Мостар, Метковић, Пељешац	20,00	20,08	20,16	20,22
Осијек, Добој, Зеница, Корчула	20,02	20,10	20,18	20,24
Бели Манастир, Дервента, Славонски Брод, Јајце, Ливно, Брач, Хвар	20,04	20,12	20,20	20,26
Подравска Слатина, Славонска Пожега, Босанска Градишка, Бања Лука, Сплит, Вис	20,06	20,14	20,22	20,28
Вировитица, Дарувар, Нова Градишка, Приједор, Дрвар, Книн, Шибеник	20,08	20,16	20,24	20,30
Бјеловар, Биоград	20,10	20,18	20,26	20,34
Копривница, Сисак, Слуњ, Бихаћ, Госпић, Задар, Дуги Оток	20,12	20,20	20,28	20,36
Ормож, Чаковец, Вараждин, Крапина, Загреб, Карловац, Паг, Марибор, Цеље	20,14	20,22	20,30	20,38
Мурска Субота, Зидани Мост, Ријека	20,16	20,24	20,32	20,40
Цриквеница, Крк, Лошињ, Рогашка Слатина	20,18	20,26	20,34	20,42
Дравоград, Межица, Крањ, Љубљана, Постојна, Ровињ, Пула	20,20	20,28	20,36	20,44
Јасенице, Копер, Горица	20,22	20,30	20,38	20,46
Крањска Гора	20,24	20,32	20,40	20,48

Подаци из ове табеле изведени су по летњем рачунању времена.

ПОЧЕТАК СУБОТЕ У ЈУНУ 2010. ГОДИНЕ

МЕСТО	ДАТУМ				
	4.	11.	18.	25.	2.
Струмица, Ђевђелија	20,00	20,08	20,08	20,09	20,09
Радовиш, Кавадарци	20,02	20,10	20,10	20,11	20,11
Велес, Прилеп , Битољ	20,04	20,12	20,12	20,13	20,13
Пирот , Куманово, Скопље , Охрид	20,06	20,14	20,14	20,15	20,15
Лесковац, Врање, Тетово, Дебар	20,08	20,16	20,16	20,17	20,17
Зајечар, Књажевац, Ниш , Приштина , Призрен	20,10	20,18	20,18	20,19	20,19
Кладово, Неготин , Бор, Косовска Митровица, Ђаковица	20,12	20,20	20,20	20,21	20,21
Параћин, Крушевац , Пећ	20,14	20,22	20,22	20,23	20,23
Јагодина, Крагујевац , Краљево, Нови Пазар, Беране, Улцињ	20,16	20,24	20,24	20,25	20,25
Пожаревац, Смедеревска Паланка, Чачак , Колашин, Подгорица , Бар	20,18	20,26	20,26	20,27	20,27
Вршац , Алибунар, Ковин, Смедерево, Аранђеловац, Ужице, Пљевља, Зеленика	20,20	20,28	20,28	20,29	20,29
Панчево, Београд , Ваљево, Билећа, Требиње, Дубровник	20,22	20,30	20,30	20,31	20,31
Српска Црња, Зрењанин , Рума, Шабац , Фоча	20,24	20,32	20,32	20,33	20,33
Кикинда, Бечеј, Нови Сад , Сремска Митровица, Богатић, Бијељина, Лозница, Сарајево , Мостар, Метковић, Мљет, Пељешац	20,26	20,34	20,34	20,35	20,35
Сента, Бачка Топола, Кула , Врбас, Бачка Паланка, Шид , Тузла, Корчула	20,28	20,36	20,36	20,37	20,37
Суботица , Сомбор, Даљ, Вуковар, Винковци, Добој, Зеница, Хвар	20,30	20,38	20,38	20,39	20,39
Бели Манастир , Осијек , Славонски Брод, Дервента, Јајце, Ливно, Сплит, Брач, Вис	20,32	20,40	20,40	20,41	20,41
Славонска Пожега, Бања Лука	20,34	20,42	20,42	20,43	20,43
Подравска Слатина , Дарувар, Босанска Градишка, Приједор , Нова Градишка, Дрвар, Книн, Шибеник	20,36	20,44	20,44	20,45	20,45
Вировитица, Биоград	20,38	20,46	20,46	20,47	20,47
Копривница , Бјеловар, Сисак, Бихаћ, Госпић , Задар, Дуги оток	20,40	20,48	20,48	20,49	20,49
Загреб , Чаковец, Вараждин , Слуњ, Паг	20,42	20,50	20,50	20,51	20,51
Мурска Собота, Ормож, Крапина, Карловац, Раб	20,44	20,52	20,52	20,53	20,53
Марибор , Птуј, Цеље , Зидани Мост, Рогашка Слатина, Ријека , Пула	20,46	20,54	20,54	20,57	20,55
Дравоград, Межица, Крањ, Љубљана , Постојна, Копер, Ровињ	20,48	20,56	20,56	20,59	20,57
Јесенице , Горица	20,50	20,58	20,58	21,01	20,59
Крањска гора	20,52	21,00	21,00	21,03	21,01

Подаци из ове табеле изведени су по летњем рачунању времена.