



Poruka subotne škole

Saveti za hrišćanski život I/2011



I tromesečje

1. januar 2011.

1. ISUSOVO SAOSEĆANJE

U Novom zavetu stalno otkrivamo Hristovo saosećanje sa siromašnima.

Primer Isusove velike brige za siromašne je Njegov razgovor sa bogatim mladićem. Taj čovek nije bio samo ekonomski moćan, već je imao i verski i politički uticaj. Ali, očigledno je da ni bogatstvo, ni uticaj nisu mogli da zadovolje duboku čežnju njegovog srca. Zato je prišao Isusu u iskrenoj nameri da traži večni život. Isus se ozbiljno zainteresovao za njega, pa mu je, odgovarajući na njegovu molbu, rekao: »Idi prodaj sve što imaš i podaj siromasima... I dođi, te hajde za mnom.« Međutim, uslov da postane Hristov učenik bio je za tog čoveka pretežak - bar je on tako mislio. Bila je to prevelika cena poći za Isusom. I tako taj mladić »otide žalostan«. (Marko 10, 21. 22)

Od mnogih pouka koje možemo izvući iz ove priče, jedna je veoma jasna: Isus je neprekidno pokazivao brigu za siromašne. Izgledalo je kao da su Mu oni uvek na umu, da su uvek deo Njegovog razgovora. On je svoju javnu službu počeo čitajući šta je prorok Isaija prorekao o Mesiji: »Duh Gospodnji je na meni; zato me pomaza da javim jevanđelje siromasima; posla me da iscelim skrušene u srcu; da propovjedam zarobljenima da će se otpustiti, i slijepima da će progledati; da otpustim sužnje i da propovjedam prijatnu godinu Gospodnju.« (Luka 4, 18, 19)

Hristovi sledbenici delima moraju pokazati da ispunjavaju svoju dužnost prema siromašnima i nevoljnima; ne uzvišenim rečima o siromaštvu, već običnim delima koja takvima olakšavaju patnju i bol. Drugim rečima, naša dužnost prema siromašnima prevazilazi ono što govorimo i obuhvata i ono što činimo. U stvari, »pravo služenje Bogu je raditi zajedno sa Hristom. Molitve, saveti i govor koji nisu potkrepljeni delima predstavljaju jeftine plodove; plodovi, pak, koji se manifestuju dobrim delima, brigom o ljudima u nevolji, o siročićima i udovicama su oni pravi i prirodno uspevaju na dobrom drvetu«. (Elen Vajt: *The Signs of Times*) [17.2.1887])

Najpoznatije lice kojim nam se Bog predstavlja, Božja slika koja nas dočekuje svuda u Svetom pismu, je lice Boga koji saoseća, kome je stalo do siromašnih, ugnjetenih i ljudi na marginama društva, i koji se uvek opredeljuje za njih. Sveto pismo i Elen Vajt uveravaju nas da ćemo mnogo više ljudi pokrenuti da slede Hrista svojom dobrotom, saosećanjem i brigom za potrebe beskućnika, gladnih i golih, nego svojim uzvišenim idejama o doktrinama koje praktično ne dotiču živote tih ljudi.

8. januar 2011.

2. ŽIVETI DOBRO UPRKOS ŽIVOTNIM IZAZOVIMA

Galatima 5,22-26

Mi živimo u svetu koji je pun nesigurnosti i promena. Mnogo toga je izvan naše kontrole. Kako vladamo tim okolnostima zavisi od toga kako ih sagledavamo ili reagujemo na njih. Optimizam znači da se nadamo i očekujemo najbolje od života. On zahteva strpljenje i istrajnost.

Kada mislimo da okolnosti upravljaju nama, i kada uzdišemo i prigovaramo, ne samo da sebe pripremamo za poraz već slabimo i svoju odluku da budemo srećni. Oni koji su optimistični, ne samo da će steći hrabrost da i ostanu optimistični kada se pojave novi

problemi nego će i priviknuti svoje srce i um da se odupru i sledećim izazovima. Kako da razvijemo optimizam?

Krenite korakom vere. Mnogi od nas su depresivni zato što to nikada nisu pokušali. Mi odbijamo da hodamo u veri. Tek kada je stao na talase, Petar je ustanovio da može da hoda po vodi. Sve dok ne učinimo prvi korak, nećemo nikuda stići.

Oslonite se na Boga. Osloniti se na Boga ne znači da ne obraćamo pažnju na okolnosti i na razum. To znači da uprkos okolnostima verujemo u Boga i u Njegova obećanja i da znamo da će ih On ispuniti u našem životu. Noje se uzdao u Boga, iako nikada ranije nije padala kiša. Avram se uzdao u Boga iako mu Bog nije pokazao kuda treba da ide.

Molite se! Mnogi među nama nisu optimisti, jer ne provode veliki deo svoga vremena u molitvi. Oni koji se bore sa svojim teretima i odbijaju da ih prebace na Gospoda, sami će ih i nositi. Otkrijte svoje brige i strahove Bogu u molitvi i prepustite ih Bogu.

Živite zdravim načinom života! Istraživanja su pokazala da vežbanje i zdrava hrana mogu da nam pomognu da budemo srećni. Vežbanje unosi kiseonik u sve delove tela. To nas održava budnima i jakim. Dobra hrana nam pomaže da se borimo protiv prehlade, gripa, raka i drugih zdravstvenih problema. Kada se dobro osećamo zato što smo vodili brigu o svom telu, lakše nam je da budemo optimistički raspoloženi pred životnim izazovima.

Ljudi koji se plaše životih okolnosti zaustavljaju Božje delo u svom životu i zato ne mogu da uživaju u potpunosti i celovitosti života. Međutim, optimisti idu kroz život hrabro i puni nade. Njihov život donosi obilan rod.

15. januar 2011.

3. STRES - MODERNA BOLEST KOJA NIKOGA NE ŠTEDI

Svi se mi susrećemo sa stresom svakoga dana. Praktično, stres je neizbežan. Stres je deo našeg svakodnevnog života. Budući da je stres jedan od važnijih uzročnika raznih bolesti, vrlo je važno naučiti kako ga smanjiti i kako se s njim nositi. Prvo treba pronaći uzroke stresa, a potom treba iznaći način kako ga se rešiti bez posledica po zdravlje.

Šta učiniti da što više smanjite stres u svom životu:

- Organizujte svoje vreme. Počnite dan na vreme, nemojte spavati do kasno. Ako imate obaveze, isplanirajte kada ćete raditi; nemojte dozvoliti da kasnite.
- Naučite da kažete NE drugima kada nemate dovoljno vremena da zadovoljite sve ljude. Mislite na sebe i svoje prioritete.
- Bavite se nekom fizičkom aktivnošću. Naučno je dokazano da fizička aktivnost povoljno utiče na smanjenje stresa. Fizička aktivnost je apsolutno potrebna, i to iz više razloga: održava celokupan organizam u dobroj formi, reguliše krvni pritisak, povoljno utiče na psihi, opušta mišiće, takođe povoljno utiče na disanje. Možete za početak šetati svakog dana pomalo a kasnije više. Ukoliko imate mogućnosti možete ići par puta nedeljno na plivanje. Izaberite fizičku aktivnost koja vama lično najviše odgovara.
- Jedite raznovrsnu i dobro probranu hranu. U ishrani treba da bude zastupljeno što više voća, povrća, žitarica. Možete na sve to dodati neki multivitaminski dodatak. Multivitaminski suplementi ne mogu biti zamena za dobru ishranu, oni su samo dodaci ishrani.
- Razmislite šta želite da ostvarite u životu i krećite se ka ostvarenju tog cilja iz dana u dan. Ovo je zaista bitno. Potrebno je da imate jaku motivaciju, nešto što će vas gurati i dodatno stimulisati da radite na sebi i napredujete.

- Ako postoji nešto u životu što vam smeta i ne sviđa vam se, uradite nešto u tom smislu, inače se takva vrsta psihološkog stresa može nepotrebno nagomilavati u vama. Ako ne volite svoj posao, potrudite se da ga promenite, ili dajte sebi cilj da u budućnosti nađete posao koji vam zaista odgovara. Ako imate sredstava i mogućnosti, razmislite o započinjanju svog biznisa.
- Smejte se. Kaže se da je smeh najbolji lek za stres. Znam da je ponekad teško nasmejati se kada vam je život u totalnom haosu, ali katkad вреди zastati za trenutak i pogledati na neke stvari iz drugačije perspektive. Kad vam naiđu neki problemi, probajte da im se nasmejete, kao da uopšte nije vredno brinuti o njima.
- Ako trenutno niste u stanju da rešite neki problem, dajte sebi malo vremena da razmislite. Promenite temu o kojoj razmišljate, preusmerite misli, uradite nešto drugo, sve to u cilju da vam se um razbistri... Kada se kasnije vratite na svoj problem, obično ga lakše rešite.
- Slušajte muziku koja vas ispunjava, koja vas inspiriše, koja vas opušta. Muzika može biti odličan način da se opustite i da smanjite stres.
- Pojednostavite stvari. Nekada je potrebno da zastanete i razmislite: Šta je najgore što vam se može desiti? Mi često umemo da preterujemo i previše koristimo svoju maštu; na taj način u svojoj glavi od sitnih problemčića stvaramo neke veoma velike probleme. U rešavanju svakog problema pokušajte da što više pojednostavite pogled na celu stvar.

Svi se mi susrećemo sa stresom svakoga dana. Praktično, stres je neizbežan. Stres je deo našeg svakodnevnog života.

22. januar 2011.

4. STVARATI ZDRAVE MEĐULJUDSKE ODNOSE

U početku, Bog je stvorio ljude koji će voleti jedni druge. Međutim, kada je greh ušao u Njegov savršeni svet, međuljudski odnosi su počeli da trpe. Kako bismo sada mogli da uspostavimo zdrave međuljudske odnose? Navodimo sedam načina:

Proučavaj Božju reč i moli se! Čitaj Psalam 119,15.16! Ako provodimo kvalitetno vreme sa Gospodom, jačamo i obnovljamo svoj um i duh, i dobijamo uvid u način postupanja s bližnjima. Dok proučavamo i dok se molimo, preobražavamo se u Božje obličje. Njegovo obličje je opisano rodovima Duha. Čitaj Galatima 5,22.23! Svaki od tih rodova Duha pomaže nam da uspostavljamo zdrave međuljudske odnose.

Drži Deset zapovesti! Čitaj 2. Mojsijeva 20,1-17. Prve četiri zapovesti bave se našim odnosom prema Bogu. Ostale se bave našim međuljudskim odnosima. Življenje u skladu sa svim tim zapovestima pomoći će nam da uspostavimo zdravije međuljudske odnose.

Priznaj svoje nedostatke pred Bogom i pokaj se! Čitaj Priče Solomunove 28,13! Kada priznajemo svoje pogreške i kada se kajemo, to nam pomaže da shvatimo da nismo savršeni. To saznanje nam pomaže da budemo ljubazniji prema bližnjima kada oni učine nešto čime nas povređuju.

Poštuj Božje zakone o fizičkom zdravlju! Čitaj 3. Jovanova 2! Kada se fizički dobro osećamo, lakše nam je da budemo ljubazni prema bližnjima.

Manje govori! Slušaj više! Grčki filozof Epiktet je rekao: »Priroda nam je dala jedan jezik i dva uha, da čujemo dva puta više nego što govorimo!« Bog je o tome progovorio preko Apostola Jakova: »...neka bude svaki čovjek brz čuti a spor govoriti i spor srditi se.« Jakov 1,19.

Ne bavi se ogovaranjem! Pročitaj šta Priče Solomunove kažu o tom ubici međuljudskih odnosa! Priče Solomunove 11,13; 16,27; 18,8; 19,9; 26,20.

Budi spreman da oprostiš! Čitaj biblijski savet o tom pitanju u Mateju 5,39-45; 18,21.22; Efescima 4,32; Kološanima 3,13. Teško je uspostaviti dobre međuljudske odnose s nekim kome ne možete da oprostite. Gajenje mržnje može da učini da postanemo bolesni.

Naša osećanja su povezana s našim fizičkim zdravljem. Oseća se velika promena u čoveku koji je voljen. Često čitamo o tome kako su bolesnici ozdravljali kada su čuli glas voljene osobe. Dok putujemo svojim hrišćanskim životnim putem, osećamo potrebu za porodicom i prijateljima iste vere da nas ohrabre kada padnemo i da nas održe u Božjoj ljubavi i sili isceljenja.

29. januar 2011.

5. ISTINSKO KAJANJE

Živimo u svetu u kojem većina ljudi oko nas kuka, psuje i gunda. Kao da su u sve razočarani, i jedino što im je još preostalo jeste kritikovanje moralnog stanja svih oko nas. Svakodnevno slušamo kako je sve loše. Kriminal je u porastu, čovek se plaši da izađe na ulicu, ili kada mu stranac pozvoni na vrata. U svemu ovome ima puno istine. Ovo je samo delić sveg zla koje nas okružuje. Ali da li je rešenje u jadikovanju? Da li postoji način da se stvari poprave?

Postoji samo jedan put, koji vodi ka promeni. To je put duhovnog novorođenja pojedinih građana. A novorođenje je moguće samo uz pomoć Hristovog Jevanđelja. Sejanje Božje Reči mogu pripremiti samo pravi hrišćani koji istinski žive sa Bogom. Na koji način? Samo stvarnim pokajanjem i molitvom!

- Tako, što ćemo se moliti Bogu i kajati zbog stvari koje smo u svom hrišćanskom životu pokvarili i zanemarili.
- Tako, što ćemo se kajati zato što smo zatajili u sopstvenim porodicama, i svojom neverom učinili da se naši bližnji još više udalje od Hrista.
- Tako, što ćemo se moliti za hrišćane koji danas vide samo svoje sopstvene interese a za Božje delo opet nemaju dovoljno ni vremena, ni snage.

- Tako, što ćemo se moliti za naš narod, koji u svom ponosu odbacuje Hristovo Jevanđelje, i misli da će obrazovanjem i kulturom sam sebe promeniti na bolje.
- Tako, što ćemo se moliti za sve učitelje koji i danas vode mladu generaciju našeg naroda ka bezbožnom životu.
- Tako, što ćemo se moliti za sve umetnike, uglavnom za one, koji se u svojoj umetnosti podsmevaju svetom Bogu i omalovažavaju sveto Božje ime.
- Tako, što ćemo se moliti i za one, koji su na vodećim položajima u svetu i u Crkvi.
- Tako, što ćemo moliti za Božju milost i delovanje Duha Svetog u našim hrišćanskim porodicama, u svim crkvama i starešinstvima crkava. Samo zbog Crkve će Duh Sveti delovati na ostale članove naroda.
- Tako, što ćemo svedočiti o snazi Hristovog Jevanđelja, koje je promenilo NAŠE živote.

Ako želimo da naše pokajanje bude ono pravo, treba da ga spojimo sa postom. Isto tako, kao što je to radio Božji narod Starog Zaveta i Hristova crkva u apostolskim vremenima.

Hvalimo našeg Gospoda koji nam daje radost i sigurnost nadanja u svim životnim situacijama, i učinio nas je zracima svog blagoslova za druge ljude.

5. februar 2011.

6. KORAK BLIŽE AUTENTIČNOJ SREĆI

Šta nam je potrebno da bi bili srećni? Ovo pitanje postavlja svako od nas i svako daje drugačiji odgovor! Za nekoga je sreća materijalne prirode, dok je za druge duhovna kategorija. Ali postoji li sredina u pronalaženju sreće ili je ona ipak posebna za svakoga od nas?

Na ovo pitanje je odgovorilo 52.000 osoba u časopisu »Psihologija danas« (Psychology Today). Njihovi odgovori na pitanje »šta nam

je potrebno da bi bili srećni« bili su različiti ali svedeni jedino na materijalnu kategoriju:

1. Dobra finansijska situacija, prijatelji i društveni život;
2. Dobar posao; Biti zaljubljen;
3. Priznanje i uspeh;
4. Seks;
5. Lični rast;
6. Posedovati lepu kuću ili stan;
7. Prijatelji i društveni život;
8. Biti privlačan i atraktivan;
9. Biti u braku.

Suština odgovora na postavljeno pitanje je da sreća zavisi od pravih okolnosti! Takav način posmatranja na ostvarivanje sreće je uzročan i poznat kao – kada/tada razmišljanja: »Kada se oženim onda ću biti srećan«; »Kada oslabim 20 kilograma onda ću biti srećan«; »Kad dobijem na lutriji tada ću biti srećan.« Popularna ideja sreće je da ako imate pravi skup okolnosti tek onda ćete biti srećni.

Moje pitanje je: »Da li je moguće biti srećan čak iako okolnosti nisu savršene?«

Ipak na početku: Šta je zapravo sreća?

Većina pozitivističkih psihologa definiše sreću kao stanje dugoročne ispunjenosti smislom, duševnim zadovoljstvom, stanje ljubavi i radosti. Sreća nije ograničena na zadovoljstvo, iako sadrži elemente zadovoljstva. Zadovoljstvo je uživanje koje zavisi od spoljašnjeg stimulansa. Međutim, autentična sreća ne zavisi od spoljašnjeg stimulansa, već je odraz unutrašnjeg stanja. Autentično srećni ljudi su zadovoljni svojim životom, osećaju unutrašnji mir i ispunjenost.

Uzmimo za primer Isusov opis sreće i osam koraka koje je opisao Matej. U Bibliji tako piše da su srećni oni koji su siromašni, krotki, graditelji mira, milostivi.... Ti koraci su toliko suprotni našem sistemu vrednosti, načinu razmišljanja i življenja da ih je filozof Niče nazvao »osam bezumnih koraka«. I zaista oni jesu bezumni ako merimo sreću kvantitativno, ako smatram da se svet vrti oko nas

i da cilj opravdava sredstvo. Jer kako neko može biti srećan ako je siromašan, ili uspešan ako je krotak?

Međutim ispravno razumevanje teksta je presudno. U suštini Biblija kaže da sreća ne zavisi od pravih okolnosti koje nas okružuju već od ispravnog stava o životu. Moja sreća ne zavisi od onoga što se dešava oko mene, već od onoga šta se dešava u meni. Svaki od ovih koraka kaže da sreća nije nešto što nam je nametnuto, već izbor koji sami pravimo. Mi biramo kakav ćemo stav imati u životu.

Kako i u kojoj meri siromašni mogu biti srećni? Iako reč 'siromašan' u Bibliji ima više značenja, u svakom od tih značenja ideja poniznosti je prisutna. To je poniznost koja pretpostavlja da nisam savršen, nisam sveznalica i da imam dosta toga još da naučim. Suprotno od poniznosti je arogancija i egoizam. Ono što Biblija kaže jeste da ako si arogantan, pun sebe i misliš da sve znaš ti nikada nećeš biti srećan.

Na koji način poniznost može da uveća našu sreću? Prvo, poniznost smanjuje stres. Kada sam ponizan ja shvatam da ne moram da znam sve, da budem uvek u pravu i da imam odgovor na svako pitanje – jer opstanak ovog sveta ne zavisi od mene. Možda i najvažnije, kada sam ponizan ne moram da se pretvaram da sam savršen jer savršenstvo nije preduslov da bismo bili srećni.

U današnjoj kulturi koja glorifikuje bogatstvo, lepotu, glamur i popularnost, u kulturi gde biti prvi je najvažnije, gde roditelji uče decu da se takmiče i pobeđuju po svaku cenu bez obzira na pravila fer-pleja, istraživanja pokazuju da poniznost, praštanje i saosećanje doprinose jednom zdravijem i srećnijem stilu života. Ljudi koji su pohlepni, sebični i egocentrični više su skloni depresiji i pesimizmu, dok oni koji rade na izgradnji dobrih međuljudskih odnosa su srećniji i ispunjeniji. Arogancija ne pokazuje samo u kom pravcu se neko kreće, već odakle dolazi.

Kako biti srećan u svetu koji te gazi na svakom koraku a živeti zdravim stilom? »Sve što hoćete da ljudi čine vama, činite prvo vi njima«, a Bog će nagraditi svako takvo delo.

12. februar 2011.

7. ZAŠTO LJUDI PATE OD DEPRESIJE?

Depresivna osećanja su, u stvari, normalna faza u ljudskom ciklusu emocija. Kod zdravog čoveka, takva osećanja traju obično svega nekoliko sati: ukoliko depresija ne traje duže od četiri dana, možete je smatrati normalnom promenom raspoloženja

Ponekad se depresija može pojaviti kao prateća pojava nekog primarnog telesnog problema, U tom slučaju bi trebalo da posetite lekara. Kada je vaš fizički problem rešen, nećeće i depresije.

Depresija može biti i hemijskog porekla. Pre no što se prihvati takva dijagnoza, trebalo bi u svakom slučaju pribaviti i mišljenje još jednog lekara. Međutim, ukoliko je depresija neurohemijskog porekla, dakle zavisi od razmene materija u mozgu, neophodna je terapija lekovima, sve dok Bog ne bude poklonio potpuno izlečenje. Ukoliko su mozgu, tom veličanstvenom organu našeg tela potrebni lekovi, nećemo mu se zbog toga manje diviti. Ukoliko se srce, bubrezi, želudac i jetra tretiraju lekovima, zašto ne bi isti slučaj bio i sa mozgom? Ako su neurohemijski procesi razlog depresije, onda će nam odgovarajući lekovi omogućiti da vodimo normalan život.

Depresija često nastupa kao normalna reakcija na neki veliki gubitak. U tim slučajevima se govori o nekoj vrsti reakcije izazvane tugom. Premošćavanje takvog gubitka obično traje od 6-18 meseci. U tom periodu čovek prolazi kroz četiri faze, koje se unapred mogu predvideti:

1. **Šok:** Ova faza obično traje od nekoliko sati do nekoliko dana. Onome ko se nalazi u stanju šoka sve se čini nestvarnim. Čovek ima osećaj da se radi samo o noćnoj mori iz koje će se uskoro probuditi i konstatovati da je doživljena tragedija samo ružan san.
2. **Oluja:** Ova faza traje više nedelja pa i nekoliko meseci. U fazi oluje se emotivni konflikt čini nepodnošljivim. Ukoliko prolazite kroz takvu oluju, važno je setiti se činjenice da je

Isus u svakom slučaju na vašoj strani. Pouzdajte se u Njega i on će umiriti oluju. Oluje prolaze. One ne traju dugo.

3. Potraga: To je period u kojem se pokušava da se razume ono što je doživljeno. Pitanje koje se često postavlja je: »Gde je Bog u ovakvim situacijama?« Vaša reakcija u ovom prelaznom periodu umnogome odlučuje o tome da li ćete iz krize izaći ogorčeni ili će ova situacija još više doprineti vašem sazrevanju.
4. Sekvenca: Život posle krize nikada više neće biti nalik na prethodni. Krize menjaju čoveka - nabolje ili nagore.
 - Ukoliko patite od depresije, mogli biste da preduzmete sledeće konkretne korake:
 - Nađite utehu i ohrabrenje u Reči Božijoj i u molitvi. Posebno se posvetite Psalmima u Starom zavetu, kao i Poslanici Filibljanima u Novom zavetu.
 - Porazgovarajte sa nekim u koga imate poverenja. Istraživanja pokazuju, da je jedan od važnih koraka u savladavanju depresije da izgovorite emotivni bol.
 - Napravite nešto produktivno. Zabavite se.
 - Isplanirajte vreme za oporavak i opuštanje.
 - Molite se Bogu da vam da promenu jer je On taj koji u nama čini »da želimo i činimo kako je Njemu ugodno« (Filibljanima 2,13). Nastojte da razvijete pozitivan stav prema životu. Koncentrišite se na promene koje je Hristos već izvršio u vašem životu i setite se blagoslova koje ste primili.
 - Prisetite se da depresija nije ništa neuobičajeno. Činjenica da ste deprimirani nema mnogo veze sa vašom duhovnom zrelošću. U svakom slučaju, kada ste deprimirani ne bi trebalo da hranite vašu depresiju. Život je isuviše dragocen da biste ga proveli pod nekim ko vas ugnjetava. (Prva knjiga o Carevima 19).
 -

19. februar 2011.

8. KAKO ŽIVETI U MATERIJALNOM SVETU

Ako materijalni svet nije idol kome treba biti posvećen, niti zlo koje treba prezirati, kako onda da posmatramo materijalni svet? Kao Božja tvorevina, bio je vrlo dobar; i iako je sada pokvaren grehom, još uvek Njemu pripada. Dakle, pokazuje Božju jedinstvenu moć (Rimljanima 1:20). Takođe, Bog je taj koji ga održava: *»I On je pre svega, i sve je u Njemu.«* (Kološanima 1:17).

Adam je imao zadatak da radi u materijalnom svetu, da se brine za njega i da se iz njega hrani (1. Mojsijeva 2:15-16). Kao posledica pada u greh, ovaj je posao postao težak i mnogi se bore da bi preživeli (1. Mojsijeva 3:17-19). Misao o potrebi rada za hranu ponavlja se u Novom zavetu (2. Solunjanima 3:10). Pavle je zahvaljivao Bogu za hranu pre nego šta bi jeo. Na isti način, trebalo bi da budemo zahvalni na fizičkim izvorima koje nam Bog daje (Dela 27:35).

Ljudi još uvek imaju nešto od Božjeg obličja, što im daje dodatnu vrednost (1. Mojsijeva 9:6). Bog voli sve ljude (Jovan 3:16), i celog čoveka, telo i duh. U stvari, Bog voli ljude više od ičega drugog u materijalnom svetu, a kako bi to pokazao - Bog je lečio njihove bolesti (Matej 4:23) i umro za njihove grehe.

Isus je imao telo i živeo je u materijalnom svetu (Jevrejima 2:14). Naša tela i fizički svet će jednog dana biti transformisani, kao što se to dogodilo i sa Isusom nakon Njegovog vaskrsenja (Rimljanima 8:18-12; Filibljanima 3:21). Telo vernika je poput hrama u kom živi Duh i koje je Bog kupio Isusovom krvlju. Dakle, svoja tela treba da koristimo na slavu Božju (1. Korinćanima 6:20). Isti princip se može primeniti i na fizički svet, kojeg su naša tela deo.

Od nas se traži da svoja tela posvetimo Bogu (Rimljanima 12:1), te nam je rečeno: *»Niti dajite udova svojih grehu za oružje nepravde; nego dajte sebe Bogu, ... i ude svoje Bogu za oružje pravde.«* (Rimljanima 6:13). Ovde možemo videti kako se telo može posmatrati kao instrument ili alat, koji se može upotrebiti u dobre

ili loše svrhe. Opet, isti princip se može primeniti na fizički svet. To znači da treba slaviti Boga svojim načinom života u materijalnom svetu. Uz vođstvo Svetoga Duha, moramo biti sposobni da raspoznamo šta to znači za različita područja naših života, kao što su: rad, stanovanje, prevoz, briga za naša tela, rekreacija, sport, kako koristimo naš novac i dobra, prirodu i okolinu, umetnost, muziku, literaturu, filmove i TV. Koji su naši snovi i ciljevi? Poučno bi bilo podsetiti se kako je Isus koristio fizički svet onim šta je rekao i činio, podučavajući duhovne principe i pomažući drugima. Parabole, metafore, poređenja i ilustracije iz materijalnog sveta namerno su korišćene u Njegovom poučavanju učenika i ljudi. Na ovaj su način ljudi imali vizuelni utisak istine koja se poučavala i svaki put kada bi došli u kontakt sa nekim predmetom ili situacijom iz svakodnevnog života - setili bi se te istine. Hristos je lečio bolesti, smirio oluju i nahranio gladne - za dobrobit ljudi. Naučavao je da Bog zna sve o našim okolnostima i da će nam omogućiti da zadovoljimo svoje materijalne potrebe. Na isti način, bi i mi trebalo da se setimo kako koristiti materijalni svet i životne okolnosti kako bi podučavali duhovne principe. Pomoći drugima da zadovolje njihove materijalne potrebe na zemlji, deo je našeg poslanja kao Hristovih ambasadora na zemlji.

26. februar 2011.

9. DA LI JE VAŽNO IMATI POZITIVNU SLIKU O SEBI?

Da, pozitivna slika o sebi je važna sve dok tu sliku stvaramo na pavoj osnovi. Sliku o sebi ne smemo stvarati na osnovu onog što drugi misle o nama, kako nas tretiraju, ili koliko smo dobri ili loši. Sliku o sebi moramo stvarati na osnovu onoga šta Bog misli o nama.

A šta u stvari Bog misli o meni i tebi?

Mi smo jesmo grešnici ali smo vredni u Božjim očima – Luka 12,24

Bog nas voli i poslao je svog Sina da umre za nas – Isaija 54,10 i Jovan 3,16

Stvoreni smo po Božjem obličju – 1. Mojsijeva 1,27

Bog nam prašta – Isaija 43,25

Potrebna nam je Božja pomoć i snaga – Filibljanima 4,13

Ovde smo sa svrhom – Rimljanima 8,29

Bog se brine za nas – 1. Petrova 5,7

Razumevanje stvarne slike o nama samima je veoma bitno jer način na koji doživljavamo sebe utiče na to kako doživljavamo ljude oko nas. Svakodnevni odnosi i veze su uvek pod uticajem naše slike o sebi samima. Ljudi koji prihvataju sebe takvim kakvi jesu, koji razumeju svoju potrebu da se menjaju ne gajeći ni preuzvišenu ni negativnu sliku o sebi i znaju da ih Bog voli, da im prašta i da je spreman da im u svemu pomaže, sposobni su da podnesu konstruktivnu kritiku i ne ulaze lako u konflikt pa sa njima možete graditi uspešne odnose. Oni su u stanju da shvate slabosti i potrebe drugih i da ih tretiraju onako kako žele da drugi tretiraju njih. Takva osoba može da u životu postavi realne ciljeve i da ih uz Božju pomoć i dostiže; u stanju su da prihvate odgovornost za svoje postupke i da budu značajan činilac u svakom aspektu života. Realna slika o sebi ne podrazumeva žalopojke nad sopstvenim slabostima već omogućava da čovek živi i radi, ne u virtuelnom – po svojim željama zamišljenom svetu u kome sebe zamišlja onakvim kakav u stvarnosti nije, već u istinskom, stvarnom svetu, da sebi ne pripisuje previše ni premalo, i da Božije blagoslove ličnog napretka pravilno sagledava izražavajući Mu zahvalnost i radost. To će doneti stabilnost i mir i omogućiti takvoj osobi pozitivan uticaj u životima drugih ljudi.

5. mart 2011.

10. POBEDONOSNA MOLITVA

Molitva je sastavni deo lanca bezbrojnih razloga koji vode ka probuđenju a isto tako ona je i važna karika propovedanja istine (evangelizacije). Mnogi su, istina revno propovedali Jevanđelje, da bi pokrenuli ljude obraćenju, ali su se premalo molili. Radili su, razgovarali sa pojedincima, delili traktate, ali sve to sa malo uspeha, jer im je nedostajala pobedonosna molitva.

Pobedonosnoj ili molitvi punoj ozbiljnosti uspeva da pokrene ruku Božju!

1. Molite se za jednu određenu stvar.

Svi primeri delotvorne molitve o kojima se u Bibliji govori i u kojima je kroz molitvu dobijen blagoslov, odnosili su se na jednu određenu stvar.

2. Molitva mora biti saglasna sa voljom Božjom.

Molitva za stvari koje su u suprotnosti sa voljom Božjom, je kušanje Boga.

3. Predanje volji Božjoj.

Da bi naša molitva bila delotvorna, moramo se moliti sa predanjem volji Božjoj, ali ne da zamenimo predanost sa ravnodušnošću (pasivnošću).

4. Moliti sa žarom.

Ako li neko traži blagoslov, tada će njegova želja za blagoslovom biti isto toliko velika kao traženi blagoslov. Kada je Isus molio za neku stvar, tražio je to sa takvim duševnim žarom, da je to bilo slično borbi.

5. Čisti motivi.

Da bi molitva bila delotvorna mora proizilaziti iz čistih motiva. Ne sme biti sebična, mora služiti Bogu na čast. Mnoge molitve proizilaze iz sebičnosti. Veliko je iskušenje moliti se iz sebičnih razloga, a ne na slavu Božju. Stoga mnoge molitve ne budu uslišene.

6. U Duhu Svetom.

Da bi molitva postala delujuća, mora biti potpomognuta Duhom Svetim. Za tako nešto smo nesposobni, kao i za bilo koje drugo sveto delo. Samo Sveti Duh može potpomoći našu veru koja je potrebna u molitvi do pobeđe.

7. Ustrajna molitva (neprestana).

Ustrajna molitva postiže svoj cilj. Dokle god molitva ne postane prava borba sa Bogom, teško da će doneti pobeđu. Apostol Pavle to naziva duševnim radom. (Rim. 15,30, Fil. 1,27). Kada se Isus molio u Getsimanskom vrtu, sa Njegovog lica kapao je krvav znoj.

8. Mnogo, snažno i često.

Ako hoćete nešto da postignete, morate moliti mnogo, često i snažno. Priča se, posle smrti Apostola Jakova, da su videli da su njegova kolena bila žuljevita kao u kamile. To je rešenje tajne zašto su prvi propovednici imali toliko uspeha. Imali su žuljeve na kolenima!

9. Moliti u Isusovo ime.

Ne možete prići Bogu u svojstvu svog vlastitog imena. Ne možete se moliti zbog zasluga, ali možete doći u to ime, u koje nikada nećete biti odbijeni. Kada molite u ime Isusa, to znači da ćete biti uslišeni isto kao sam Isus, da ćete primiti te iste stvari koje je primio Božji ljubljani Sin. Njegovo ime je sila, kada ga izustite.

10. Recite, zbogom grehu.

Ne možete u molitvi biti uslišeni, ako se ne ristanete od svih vaših grehova. Ne samo da ih morate dovesti u sećanje i zbog njih učiniti pokajanje, već ih od srca i za svagda isključiti, te živeti u Bogu, novim i svetim životom.

11. Moliti sa verom.

Morate se moliti sa verom i ako vas Duh Božji vodi - tera (nalaže) da za nešto molite, tek tada imate osnova da sačekate uslišenje.

12. mart 2011.

ZAVISNOST ILI SLOBODA?

Zavisnost se definiše kao hronični poremećaj koji nastaje usled kombinovanog delovanja nekoliko faktora. To su, pre svega, biloški, farmakološki, genetski i socijalni faktori. Za bolesti zavisnosti je karakteristično da se nekontrolisano, učestalo koristi određena stvar ili obavlja određena radnja. U medicini, teorijski se razlikuju fizička i psihička zavisnost. Za fizičku zavisnost karakteristično je postojanje apstinencijalnih simptoma po prestanku korišćenja supstance koja je izazvala zavisnost, a psihička zavisnost jednostavno se definiše kao zavisnost. Kod zavisnika ove dve vrste zavisnosti se uvek prepliću.

Tradicionalno, stvaranje zavisnosti vezuje se za uzimanje psihoaktivnih supstanci kao što su alkohol, duvan, klasične droge. Te supstance putem krvi prolaze kroz krvno-moždanu barijeru, i ugrađuju se u prirodne biohemijske reakcije na nivou moždanih ćelija. Danas, mnogi naučnici, ali i oni koji to nisu, smatraju da psihička zavisnost postoji i kada su u pitanju igre na sreću, kockanje, hrana, seks, pornografija, internet, predanost poslu, nekontrolisana kupovina. To su stvari i radnje koje ne prelaze krvno-moždanu barijeru, i ne uklapaju se u tradicionalno shvatanje bolesti zavisnosti. Međutim, i kod tih zavisnosti javljaju se apstinencijalni simptomi. Stučnjaci kažu da nije reč o apstinencijalnim simptomima klasične zavisnosti, već ih opisuju kao simptome zbog izmenjenog oblika ponašanja.

Kako prepoznati postojanje zavisnosti

Fizički znaci

- Upotreba tih supstanci radi zaboravljanja problema ili radi opuštanja
- Skrivanje od porodice ili prijatelja
- Gubitak interesovanja za aktivnosti koje su važne (učenje, posao, briga o deci i sl.)
- Problemi u školi, bežanje iz škole, loš uspeh

- Promena prijatelja, druženje samo sa onima koji takođe koriste te supstance
- Prodaja ili krađa, kao način sticanja sredstava za nabavku droge
- Nemogućnost prestanka korišćenja droge
- Pojava anksioznosti, naprasitog ili depresivnog ponašanja
- Nagla promena raspoloženja

Psihički znaci

- Problemi sa spavanjem
- Osećaj nesigurnosti ili klonulosti pri pokušaju prestanka
- Potreba za povećanjem količine droge da bi se postigao isti efekat
- Izmene u osećaju potrebe za hranom, gubitak ili povećanje telesne težine.
- Ponekad, prekidanje zavisnosti može biti veoma teško. To ne mora biti znak slabosti jedne osobe, nedostatka karaktera, nedostatka volje. Stručna pomoć je, u većini slučajeva, potrebna i važna.
- Za odvikavanje od nikotina, alkohola ili klasičnih droga potrebno je prihvatiti stručnu pomoć i program specijalno za to pripremljen.

Ukoliko znate nekoga ko se upravo bori da prekine svoju zavisnost, podržite ga u njegovoj nameri, nagradite svaki, i najmanji uspeh. Možda vam se čini da to i nije tako važno, ali kada vaš prijatelj sazna da brinete o njemu, možda će upravo to biti taj neophodni motiv koji će mu pomoći da prekine svoju zavisnost.

19. mart 2011.

12. VIDELO ZDRAVSTVENE REFORME

»Ljubazni, molim se Bogu da ti u svemu bude dobro, i da budeš zdrav kao što je tvojoj duši dobro.« (3. Jovanova 2)

Videlo koje je Bog dao o zdravstvenoj reformi treba da posluži na spasenje nama i na spasenje svetu. Ljudi i žene treba da budu obavješteni o čovekovom domu, o mestu koje je Bog pripremio za sebe kao mesto svog stanovanja i nad kojim je želeo da nas postavi kao svoje verne pristave... Naša tela su prekrasno stvorena i Gospod zahteva od nas da ih držimo u redu. Svi su obavezni pred Njime da održe ljudski organizam u zdravom, dobrom stanju, tako da svaki mišić, svaki organ može da bude upotrebljen u službi za Boga... Bog, koji je oblikovao prekrasnu strukturu tela, uložiće posebne napore da je održi u redu, ukoliko ljudi budu saradivali s Njime, umesto da se suprote Njegovim namerama. Ove velike istine treba da budu objavljene svetu. Moramo učiti ljude tamo gde se nalaze, svojim primerom i poukama navoditi ih da uvide lepotu boljeg puta. Svetu su očajno potrebni saveti na tom području. Došlo je vreme da svaka duša bude nepokolebljiva i odana svakom zraku svetlosti koji je Bog dao i da se ozbiljno potruđi da jevanđelje o zdravlju objavi ljudima. Mi ćemo imati snage i moći da to učinimo ukoliko te istine budemo primenili u svom životu... Oni koji uživaju dragocene blagoslove koje su dobili poslušavši vest milosti, učiniće sve što je u njihovoj moći da sa drugima podele iste blagoslove. Međutim, možemo biti potpuno sigurni da će i Sotona činiti sve što je u njegovoj moći kako bi sprečio da sve što bi ličilo na vest reforme bude objavljeno svetu u ovo vreme. Hoće li se Božji narod naći na strani neprijatelja, bilo tako što će propustiti da je sam poslušna ili tako što će zanemariti da je objavi drugima? »Koji nije sa mnom, protiv mene je; i koji ne sabira sa mnom, prosipa!« (Matej 12,30) Ako želimo da budemo sigurni, ne smemo propustiti da ustanovimo na čijoj se strani nalazimo! (R&H, 12. novembar 1901) Bog želi da oni koji nose Njegovo videlo uvek imaju na umu visoko

merilo. Propisom i primerom treba da uzdignu to savršeno merilo visoko iznad Sotoninog lažnog merila. (R&H, 12. novembar 1901)

Elen G. Vajt

26. mart 2011.

13. SUSRET SA BOGOM U MOLITVI

Evo nekoliko sugestija kako možete bolje upoznati Boga kroz molitvu.

- Tražite od Oca da vas ispuni Svetim duhom donoseći Hristovo prisustvo.
- Zatražite da Hristova krv pokrije sve vaše grehe.
- Molite se da vas anđeli čuvaju, jer je On to obećao.
- Molite Ga za sigurnost da vas nikakvi drugi uticaji ili misli ne uznemiravaju, da vas On čuva.
- Pozovite Hrista da istraži vaš život i da vam otkrije svaki eventualni skriveni greh. Ukoliko je potrebno dozvolite Mu da vas vodi čak i do detinjstva. Odvojite vreme i budite revnosni u osluškivanju.
- Ukoliko se uverite da gajite nešto što je pogrešno, ili se uverite u podnožju krsta da postoji neki nepriznati greh, budite otvoreni i direktni, greh nazovite grehom i molite se za oprostjenje.
- Prihvatite oprostjenje i zahvalite Mu ako treba i glasno da čujete sami svoje sopstveno priznanje i slavljenje Boga.
- Molite se za dublje pokajanje. Pošto je ono dar, zahvalite Mu, osećali to ili ne. Naša vera se ne temelji na osećanjima već na pouzdanju u Njegova obećanja.
- Na osnovu svoje slobode izbora, kažite Nebeskom Ocu da Mu dajete slobodu da ukloni greh i osećaj krivice ili osude koji dolazi sa grehom.

- Neka Bog zna da ste voljni da Mu dozvolite da teret koji sami nosite uzme i položi na leđa Njegovog Sina i našeg Spasitelja Isusa Hrista.
- Prihvatite Hristovu želju da vas oslobodi od krivice. Isus to želi da učini za vas.
- Molite Boga za ono što On ima da vam da u zamenu za ono što će od vas uzeti. Koje Hristove karakteristike On želi da vam da? Odvojte vreme da pažljivo oslušujete.
- Neka Bog zna da ćete prihvatiti Njegov dar (koji god želi da vam da). Zahvalite mu za sve što ste do sada primili i unapred za sve ono što će uraditi za vas.
- Ukoliko želite ponovite sve. Uživajte u Njegovoj prisutnosti. Slavite Ga.
- Možda ćete želeti da pitate kako bi se Isus ponašao kada bi se našao na vašem mestu kada naiđe neko iskušenje. Bog vam može dati određeno osvedočenje.
- Možda ćete želeti da Ga pitate pri kraju neke specifične molitve da li ima još nešto ili još neko za koga bi On želio da se molite, ili da li možda postoje neke posebne instrukcije koje bi On želio da vam da, itd. Odvojte dovoljno vremena da pažljivo oslušujete.
- Glasno mu zahvalite kada završite molitvu. Želećete to. On je divan Bog, čudesan, drag i plemenit Prijatelj!

Izdaje: Glavni odbor Hrišćanske adventističke crkve
Beograd, Radoslava Grujića 4
Pripremljeno u Odeljenju za Subotnu školu pri Glavnom odboru
Odgovara: Igor Bosnić
Umnoženo u kancelariji izdavača - 2010.
Za internu upotrebu