

# ZDRAVLJE I ISCELJENJE



PREPOROD

april, maj, juni 2010.

## Sadržaj:

1. Hvala neka je Bogu od koga teku svi blagoslovi! .....	5
2. Moć izbora .....	13
3. Proslavljanje duhovne i fizičke kondicije .....	21
4. Voda života .....	29
5. Naše okruženje .....	37
6. Vera i isceljenje .....	45
7. Odmor i obnovljenje .....	53
8. Atmosfera hvale Bogu .....	61
9. Umerenost .....	69
10. Integritet: celovito zdravlje i svetost .....	77
11. Optimizam: sreća i isceljenje .....	85
12. Ishrana u Bibliji .....	93
13. Društvena podrška: veza koja spaja .....	101

## ZDRAVLJE I ISCELJENJE,

Grupa autora

Broj 2/2010.

### *Priprema:*

Hrišćanska adventistička crkva, Odeljenje za subotnu školu

### *Odgovara:*

Igor Bosnić

### *Saradnik na ovom izdanju:*

Mirjana Đerić

### *Izdaje:*

A. K. PREPOROD, Beograd

### *Za izdavača:*

Dragan Pejovski,

11000 Beograd, Radoslava Grujića 4

Tabele zalaska Sunca priprema mr Radomir Grujić

### *Štampa:*

»Preporod«, Beograd, 2010.

Tiraž: 1300

Na osnovu mišljenja Republičkog sekretarijata za kulturu SRS broj 413-133/72-02 od 19. III 1973. godine oslobođeno plaćanja osnovnog poreza na promet

## UVOD

### »Izbavljenje našeg tela«

»Ako dobro uzaslušas glas Gospoda Boga svojega, i učiniš što je pravo u očima njegovim, i ako prigneš uho k zapovestima njegovim i uščuvaš sve uredbe njegove, nijedne bolesti koju sam pustio na Misir neću pustiti na tebe; jer sam ja Gospod, lekar tvoj« (2. Mojsijeva 15,26).

Obećanje o imunitetu na egipatske bolesti dato je sinovima Izrailjevim ubrzo po napuštanju zemlje njihovog robovanja. Ipak, to obećanje nije bilo zasnovano jednostavno na natprirodnoj intervenciji; ono je takođe bilo utemeljeno, možda čak ponajviše, na prirodnim zdravstvenim zakonima. Da su se držali onoga što im je Gospod naložio da čine u oblasti zdravlja i higijene, nasuprot onome što su radili njihovi porobljivači (na primer, dok su Egipćani koristili ljudski izmet u medicinske svrhe, Jevreji su morali da svoj zakopavaju izvan logora), bili bi pošteđeni bolesti koje su mučile Egipćane.

Čak i ovde, dakle, možemo videti Božju brigu ne samo za duhovnu dobrobit svoga naroda nego i za njihovu fizičku dobrobit, njihovo zdravlje. Ta ideja je takođe sadržana u jevrejskoj reči shalom /šalom/, koja se uglavnom prevodi kao »mir«. No, ta reč ima i dublji smisao, smisao potpunosti, celovitosti i punine, što podrazumeva celu osobu pa i fizičko zdravlje. Reč shalom prvi put je upotrebljena u Starom zavetu kada Jakov, raspitujući se o Lavanu, unuku Avramovog brata, pita: »On im reče: je li zdrav? Rekoše: jest...« (1. Mojsijeva 29,6). U oba slučaja, reč prevedena kao »dobro« /u našem prevodu »zdrav«/ potiče od shalom.

Svakako, savršeno je razumljivo da će se Bog starati o našem fizičkom zdravlju. Najzad, On nas je stvorio kao fizička bića. Pre greha, pre pada, mi smo već bili u telu. Načinjeni smo kao telesna bića. Naš pad nije bio greh prema telu; bio je to pad u telu. Naše telo nije zlo, ili loše, tamnica duše, ili slično (kako neke religije uče). Naše telo je čudesni dar od Boga punog ljubavi, koji nas je stvorio prema svom obličju i želi da mi uživamo u svom fizičkom postojanju, bar koliko je to moguće u ovom palom svetu.

Dakle, ovog tromesečja osvrnućemo se na ono što je često bio zanemareni aspekt čudesnih istina koje nam je Bog dao kao pokretu, a to je zdravstvena vest. Gospod nam je otkrio te principe iz istog razloga iz koga je i umro za nas, zato što nas voli i želi ono što je najbolje za nas.

Naravno, svi smo mi smrtni, suočavamo se sa bolešću i, ukoliko Hristos ne dođe za našeg životnog veka, svi ćemo umreti. Ništa to sada ne može da izmeni, čak ni sam zdrav način života. Ali to ne znači da ne treba da se najbolje moguće brinemo o sebi; to ne znači da nismo pod božanskom obavezom da se staramo o hramu svoga tela. Pavle to ovako kaže: »Ili ne znate da su telesa vaša crkva Svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga i niste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim, što je Božije« (1. Korinćanima 6,19.20).

Pouke za ovo tromesečje o zdravom načinu života, iz pera Zdravstvenog odeljenja Generalne konferencije u Silver Springu, Merilend, SAD, sačinjene su sa željom da nam pomognu da svi uživamo shalom koliko god to sada možemo, do onog konačnog dana kada ćemo dobiti, jednom za svagda, »izbavljenje našeg tela« (Rimljanima 8,23).

*Saradnici iz Odeljenja za zdravlje i umerenost Generalne konferencije adventista sedmog dana bili su Alan Hendisajds, Ketlin Kuntaraf, Piter Lendles, Stoj Proktor i Tomas Zirkl.*

## HVALA NEKA JE BOGU OD KOGA TEKU SVI BLAGOSLOVI!



**Pročitajte sledeće biblijske tekstove:** Matej 22,37.38; Rimljanima 12,1; Efescima 2,8.9; 5,2; Kološanima 3,13; 2. Timotiju 1,9; 1. Jovanova 4,10.

**Upamtite stih:** »Blagosiljaj, dušo moja, Gospoda, i sve što je u meni sveto ime njegovo« (Psalam 103,1).

Dok teleskop Hابل sve dublje prodire u svemir, tajne stvaranja bivaju sve veće. Ako je takva bezgraničnost neshvatljiva za naš ograničeni um, koliko je onda neshvatljiviji sam Tvorac svemira, koji - nužno - mora biti složeniji od onoga što je stvorio. Ako ne možemo da pojмимо sam svemir, kako bismo u potpunosti mogli razumeti Onoga koji ga je načinio?

Sofar Namaćanin pita Jova: »Možeš li ti tajne Božje dokućiti, ili dokućiti savršenstvo Svemogućega?« (Jov 11,7)

Odgovor, razume se, glasi da on to ne može.

Kao da sve to nije bilo dovoljno, taj isti Bog koji je stvorio univerzum jeste i Onaj koji je u Isusu Hristu poneo ne samo našu ljudsku prirodu nego i naše grehe. Bog, koji je stvorio svemir, sam se suoćio sa kaznom za naše grehe, da bismo mi mogli imati večni život.

Sa takvom istinom koja nam je svagda pred očima, kako bismo mogli da ne volimo tog Boga i da Ga ne hvalimo i da Mu se ne klanjamo?

**Letimićan pogled na proućavanje u toku sedmice: Razumevanje ljubavi, sile i velićanstva našeg Boga trebalo bi da nas navede da Ga slavimo, čak i u najgorim situacijama.**

Stvarajući čovečanstvo sa slobodnom moralnom voljom, to jest, dajući ljudima mogućnost da odluče da li će Mu biti poslušni ili ne, Bog je istovremeno obezbedio sredstvo za saniranje potencijalnih posledica u slučaju da ljudski rod napravi pogrešan izbor koristeći datu mu slobodu. To sredstvo je poznato kao »jevanđelje«, radosna vest o tome šta je Isus učinio za nas, kako bi nas obnovio za večni život za koji smo prvobitno bili stvoreni.

**Pročitajte 2. Timotiju 1,9. Razmislite o tome šta podrazumeva ideja da je Bog pripremio plan spasenja čak pre postanja sveta. Šta nam to govori o Božjoj безусловnoj ljubavi prema nama, jer je to učinio još pre no što smo stvoreni? Kako nam ovaj tekst pomaže da razumemo šta je u stvari blagodat?**

Božja velika ljubav i blagodat delovale su u našu korist još pre no što smo postali. Jevanđelje je, u izvesnom smislu, bilo garancija našoj duši. Bog je znao šta će se desiti i, u svojoj ljubavi i mudrosti, uspostavio je plan da bi se suočio sa krizom kad se bude pojavila. I, svakako, u središtu tog plana nalazila se Isusova smrt kao žrtve umesto nas. Jedini način na koji smo mogli biti izbačeni iz svog palog stanja bio je putem krsta, mesta gde je sam Bog, u našoj ljudskoj prirodi, podneo kaznu za naše grehe. Ništa drugo ne bi bilo dovoljno; ništa drugo *ne bi moglo* da zadovolji. Bez obzira na visinu cene, Isus je bio voljan da je plati za nas.

**Suočeni sa takvom ljubavlju ispoljenom prema nama, kako bi trebalo da reagujemo? Efescima 4,32; Efescima 5,2; Filibljanima 2,5-8; Kološanima 3,13. Koja je osnovna vest zajednička svim tim tekstovima?**

Voleti безусловно - to je zamisao strana ljudskom srcu. Skoro uvek postoji neki zadnji motiv, obično obojen sebičnošću. Ali, s druge strane, kada bismo čekali dok nam pobude ne budu apsolutno čiste, verovatno ne bismo ništa učinili, zar ne? Koliko bi stoga trebalo provoditi vremena u razmišljanju o Hristovom karakteru? Kako bi vam to pomoglo da sve više ostvarujete onu vrstu безусловne ljubavi koja nam je pokazana u Isusu?

**»Jer ste blagodaću spaseni kroz veru; i to nije od vas, dar je Božji. Ne od dela, da se niko ne pohvali« (Efescima 2,8.9). Ukratko objasnite, svojim rečima, smisao ovog teksta. Postavite sebi i ovo pitanje: Zašto spasenje mora biti verom, a ne delima? Zašto nas dela ne mogu spasiti? Videti Galatima 3,21.**

Jedan mladić epileptičar, uvijajući se u grčevima, pao je na šine njujorške podzemne železnice dok je voz ulazio u stanicu. Bez oklevanja, neki stranac bacio se preko mladića koji se previjao od bolova. Čvrsto držeći dečaka, čovek je ostao ležeći dok se voz, naglo kočeći, zaustavljao. Zatim je uzviknuo: »Mi smo dobro!« Samo je njegov rizičan i potpuno nesebičan postupak spasio dečaka od sigurne smrti. Kakva snažna ilustracija blagodati, nezasluzene naklonosti, onoga što je Hristos učinio za nas. Zamislite koliko je taj dečak morao da bude zahvalan tom čoveku. Koliko bi više onda mi trebalo da budemo zahvalni Isusu za ono što je On učinio za nas?

Suštinsko pitanje za sve nas glasi: Kako mi ispoljavamo tu zahvalnost u svom životu? Jedno je govoriti o tome kako smo zahvalni Isusu ili koliko ljubimo Boga zbog onoga što je Isus učinio. Ali naš stvarni problem, pravi test realnosti naše vere jesu naša dela - dela koja proističu ne iz pokušaja da se zaradi spasenje (mi to ne možemo), nego iz srca ispunjenog zahvalnošću i hvalom za ono što nam je dato i obećano u Isusu.

Ponekad, ipak, nije lako da u potpunosti cenimo ono što je Hristos učinio za nas. U omladinskom razredu, prilikom objašnjavanja plana spasenja, jedan dečak je podigao je ruku i kazao: »Ja ništa nisam učinio da bih zaslužio smrt.« No, činjenica je da svi zaslužujemo smrt. Ili bi, možda, neko drugačije formulisao ovo pitanje. Šta smo učinili da zaslužimo život? Šta smo učinili da zaslužimo večni život? Šta mi to imamo u sebi kad je Bog toliko podneo da bi nas spasao?

**Razmislite o prethodnom odlomku. Kakav je vaš odgovor na postavljena pitanja? Na kraju krajeva, šta je svako od nas učinio da zasluži večni život? Ko je među nama toliko dostojan da postaje shvatljivo zašto je Isus umro za tu osobu? Kako vam vaš odgovor pomaže da bolje razumete koliko bi trebalo da budemo zahvalni na spasenju? I, što je još važnije, u kojoj meri vaša dela otkrivaju tu zahvalnost?**

**Na pitanje koja je najvažnija od svih zapovesti, Isus je odgovorio: »Ljubi Gospoda Boga svojega svim srcem svojim, i svom dušom svojom, i svom misli svojom, ovo je prva i najveća zapovest« (Matej 22,37.38). Šta taj tekst znači? Kako da činimo ono što Isus ovde nalaže?**

Razmislite o neverovatnoj primeni ovih reči. Prema Isusu, najznačajnija zapovest nije držanje Subote, niti zabrane koje se tiču ubistva, krađe i preljube. Naprotiv, najvažnija od svih zapovesti odnosi se na ono što se nalazi u našem srcu, u našoj duši; ona se bavi onim što je unutra u nama, a ne spoljnim postupcima, ma koliko oni bili bitni.

I zaista, ako se najvažnija zapovest odnosi na našu ljubav prema Bogu, onda se u osnovi svih zapovesti nalazi odnos. Najzad, šta je drugo ljubav ako ne odnos - odnos u kome mi ljubimo Boga više od svakog i iznad svega drugog?

**Zašto bi ljubav prema Bogu bila najznačajniji od svih odnosa? Zašto je to tako suštinski? Koje duhovne opasnosti iskrsavaju ako nešto, bilo šta, volimo više od Boga?**

---

U stvari, Božja namera je od početka bila da ljudski rod bude sposoban da uživa u specijalnom odnosu sa Njim. Nameravao je da obezbedi viši nivo iskustva za ljudska bića nego za ostala stvorenja koja je načinio na Zemlji. Ta istina se odražava u 1. Mojsijevoj 1,26: »Potom reče Bog: da načinimo čoveka po svojem obličju, kao što smo mi, koji će biti gospodar od riba morskih i od ptica nebeskih i od stoke i od cele zemlje i od svih životinja što se miču po zemlji.« Nijedno drugo stvorenje nije bilo načinjeno prema Njegovom obličju; nijednom drugom stvorenju nije bila data odgovornost kakva je poverena čoveku. Otuda, ljudi nisu visoko razvijeni majmuni; postoji ogroman kvalitativan jaz između čovečanstva i ostalog što je Bog stvorio na Zemlji. Mi smo posebni, a deo te posebnosti otkriva se u odnosu ljubavi koji treba da negujemo sa Bogom, nešto što životinje i biljke nisu u stanju da iskuse.

**Koje je vaše sopstveno iskustvo u ispoljavanju ljubavi prema Bogu? Kako znate da volite Boga? Napišite jedan odlomak objašnjavajući šta to znači i kako ta ljubav menja vaš život. Donesite to u svoj subotno školski razred.**

**»Budite radosni u Bogu, Hristos je svetlost, i u Njemu uopšte nema tame. Gledajte u pravcu svetlosti. Naviknite sebe da izgovarate reči hvale Bogu. Usrećite druge. To je vaš prvi zadatak. On će ojačati najbolje karakterne crte. Širom otvorite prozore duše prema nebu, i neka sunčeva svetlost Hristove pravednosti uđe u nju. Ujutru, u podne, i noću vaša srca moraju biti ispunjena blistavim zracima nebeske svetlosti.« - *Advent Review and Sabbath Herald*, 7. april 1904. Kako možete prihvatiti ove reči i pretočiti ih u stvarnost u sopstvenom životu?**

Nema sumnje da mi kao hrišćani imamo mnogo razloga da hvalimo Boga; što znači, bez obzira na naše borbe, strahove, bolove, gubitke i razočaranja, svi moramo mnogo biti zahvalni Bogu, zar ne? Najposle, ma kakva bila naša neposredna situacija, mi još uvek imamo nadu i obećanje večnog života u Isusu, nadu i obećanje da »smrti neće biti više, ni plača, ni vike, ni bolesti neće biti više; jer prvo prođe« (Otkrivenje 21,4). Već samo to, ako ništa drugo, dovoljan je razlog da Ga hvalimo.

**Bez obzira na vaše sadašnje borbe, zbog čega biste morali da hvalite Boga? Napravite listu tih stvari i zašto ste Bogu zahvalni na njima.**

---



---



---

Da bismo mogli iskreno da Ga hvalimo, treba prethodno lično daiskusimo Gospodnju dobrotu. Potrebno je da lično spoznamo stvarnost Boga i stvarnost Božje ljubavi prema nama kao pojedincima. To je nešto što će Bog učiniti za svakoga ko je otvoren za Njegovo vođstvo. Jedino nas naše tvrdoglavo srce i telesna priroda sprečavaju da lično spoznamo Božju dobrotu i ljubav. I kad jednom upoznamo tu dobrotu i tu ljubav, zar bismo mogli da ne hvalimo Gospoda?

**Kako se možete naučiti da sve više živite u atmosferi hvale i zahvaljivanja Gospodu, uprkos iskušenjima i patnjama s kojima se suočavate?**

**»Molim vas, dakle, braćo, milosti Božje radi, da date telesa svoja u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu; to da bude vaše duhovno bogomoljstvo« (Rimljanima 12,1).**

Do sada smo videli da je Bog - Bog ljubavi i blagodati i da želi da uspostavi specijalan odnos sa nama, odnos u kakvom ne može uživati nijedno drugo stvorenje ovde na Zemlji. U središtu tog odnosa stoji krst i plan spasenja, jer svi razlozi koje imamo da volimo Boga ni izdaleka nisu tako valjani kao krst.

**Kako 1. Jovanova 4,10 - »U ovom je ljubav ne da mi pokazasmo ljubav k Bogu, nego da on pokaza ljubav k nama, i posla sina svojega da očisti grehe naše« - zadire u samu suštinu onoga što znači voleti Boga?**

Kad nekoga volite, reći hvale i zahvaljivanja sasvim su prirodne. Kad mi kao hrišćani damo svoje srcu Gospodu, dobijamo dar Svetoga Duha, a on ispunjava hrišćanina dubokim osećajem zahvalnosti. Iz takve zahvalnosti proističe srce puno hvale i obožavanja Stvoritelja.

Ipak postoji jedna značajna stvar koju mnogi ljudi zaboravljaju. Pravo proslavljanje Boga podrazumeva čitavo biće. To znači, mi hvalimo Boga ne samo na duhovnom, emocionalnom i mentalnom nivou nego i svojim fizičkim telom. Upravo nam primena zdravstvenih navika u životu daje bistrinu uma, ravnotežu u svemu.

Naučnici su otkrili fascinantne fizičke promene u mozgu koje prate uobičajene postupke. Na primer, droge izazivaju promene u mozgu, koje se čvrsto ukorenjuju i stvaraju jaku zavisnost. Degeneracija u našim krvnim sudovima isto tako dovodi do oštećenja funkcije mozga. Bolest poput Alchajmerove dovodi do uništavanja moždanih ćelija. Očigledno je da mi zavisimo od svog fizičkog stanja da bismo uživali u jasnim mentalnim, emocionalnim i duhovnim odnosima. Mnoge vrste hrane i pića, uključene povremeno u ishranu, neće biti od znatnog uticaja. Ali, one postaju problem kad postanu uobičajena praksa. Mi hvalimo Boga *celim* svojim bićem, dajući *ceo* svoj život kao živu žrtvu.

**Razmislite više o tome kako proslavljamo Boga svojim telom. Šta bi to moglo da znači? Kako pravilan izbor načina života može biti sredstvo hvaljenja Boga? Istovremeno, kako pogrešni izbori u pogledu načina života mogu biti put ka poricanju Boga?**

Pročitati Elen G. Vajt, »Davidovo pomazanje«, str. 591-596. u knjizi *Stvaranje - Patrijarsi i proroci*.

»David se, lep i snažan, mladalački muževan, pripremao da zauzme visoko mesto među velikanima ove Zemlje. Svojim sposobnostima, kao dragocenim Božjim darovima, služio se da bi uzdigao slavu svog božanskog Darodavca. Priliku da razmišlja i da se udubljuje koristio je da bi obogatio svoj um onom mudrošću i pobožnošću kojom je postao mio i Bogu i anđelima. Dok je razmišljao o savršenstvu svog Stvoritelja, mnogo jasnije je shvatao Boga. Nerazumljive teme bile su mu rasvetljene, teškoće objašnjene, zabune razrešene, a svaki zrak nove svetlosti izazivao je nove radosti, slađe pesme odanosti u slavu Bogu i Otkupitelju. Ljubavlju koja ga je pokretala, tugom koja ga je obuzimala, pobedama koje su ga pratile, bavio se njegov nemirni um; i dok je prepoznavao Božju ljubav u svim blagoslovima svog života, srce mu je kucalo još vatrenijim obožavanjem i zahvalnošću, glas mu je još bogatije odjekivao, harfa izražavala još veću radost; mladi pastir napredovao je iz snage iz snagu, iz znanja u znanje, jer je Duh Gospodnji bio s njim.« - Elen G. Vajt, *Stvaranje - patrijarsi i proroci*, str. 596.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- 1. Razmotrite u razredu svoj odgovor na pitanje šta znači ljubiti Boga. Kako mi kao pala bića ljubimo Boga? Šta to znači? Po čemu se ljubav prema Bogu razlikuje od ljubavi prema ljudima ili stvarima, bez obzira ko to bio ili šta to bilo?**
- 2. Zašto je hvaljenje Boga tako bitno za nas? Kako nas hvala i obožavanje mogu privući bliže Bogu? Kako nam hvala i obožavanje pomažu da bolje upoznamo i više volimo Boga? Isto tako, zašto je proslavljanje Boga toliko značajno za vreme krize? Najzad, svako može da hvali Boga kad mu je dobro, zar ne? Šta je potrebno da bismo Ga hvalili u teškim vremenima?**
- 3. Kao što smo cele sedmice isticali, spasenje se dobija jedino blagodaću. Niko od nas nije dovoljno dobar da zasluži spasenje; štaviše, niko od nas nikad ne bi mogao postati tako dobar da ga zasluži. Spasenje mora biti dar, dar od bronamernog Boga punog ljubavi prema palim ljudima, koji su u samoj suštini iskvareni grehom, i koji u sebi, i po sebi, nemaju ništa da ponude Gospodu. A ipak, u isti mah, mi u Bibliji uvek iznova nalazimo poziv da poslušamo Boga. Drugačije rečeno, mada se ne spasavamo delima, dela su sastavni deo onoga što znači biti spasen i imati spasenje. Kako razumemo odnos između vere i dela? Kako možemo naučiti da hvalimo Boga i otkrivamo Mu svoju ljubav kroz dela, a da istovremeno ne budemo uhvaćeni u zamku verovanja da nas ta dela spasavaju?**



Često slušamo ljude kako govore o »slobodi«. Politički pokreti, obično, na ovaj ili onaj način, izgovaraju velike reči o »slobodi«. Jedna država u Sjedinjenim Državama hvališe se motoom: »Živi slobodno, ili umri.«

Sloboda je, u stvari, veoma složen predmet. Sama reč ima različita značenja za različite ljude u različitim okolnostima. Nije uvek lako odrediti šta ljudi hoće da kažu kad govore o »slobodi«. Jedno je, ipak, sigurno: kad je Bog stvorio ljude, načinio ih je moralnim bićima, a da bi to stvarno bili, morali su da imaju moralnu slobodu. Drugim rečima, morali su da imaju mogućnost i da pogrešno izaberu, ukoliko to budu želeli. Da to nije bio slučaj, da nisu imali tu opciju, ne bi mogli biti stvarno slobodni.

**Pročitajte 1. Mojsijevu 2,16.17. Šta podrazumevaju Božje reči upućene Adamu? Kako se u tim stihovima otkriva Adamova moralna sloboda?**

U 1. Mojsijevoj 3,1-6 vidimo moralnu slobodu datu i Adamu i Evi. Zašto bi ih Bog upozorio da ne jedu sa zabranjenog drveta da im nije dao moć izbora? Prema tome, imamo ovde savršena bića u savršenom okruženju kojima je data moralna sloboda. Od samog početka ljudskog postojanja, realnost naše slobode bila je sasvim očigledna.

**Pročitajte 1. Mojsijevu 3,1-6. Na kojim su mestima Eva i Adam ispoljavali slobodnu volju? Kako su mogli u svakoj od tih faza da načine bolji izbor? Šta iz ovih stihova možemo naučiti o vrstama izbora koje činimo?**

Mora da je ljudska moralna sloboda nešto vrlo bitno u Božjim očima. Najzad, pogledajte samo koliko Ga je koštalo to što smo mi zloupotrebili datu nam slobodu. Tako je svet, tako suštinski ovaj dar, da je Bog, umesto da nam ga uskrati, radije pošao na krst nego da nas prepusti smrti zbog njegove zloupotrebe.

**Koju su osnovnu grešku učinili i Adam i Eva? Kako mi možemo, znajući njihove greške, izbeći da činimo slične stvari u sopstvenim okolnostima? Na koje se načine mi suočavamo sa sličnim iskušenjima?**

**Pročitajte 1. Mojsijevu 3,7-13 i odgovorite na sledeća pitanja:**

- 1. Kada biste jednom rečju mogli definisati šta je prvi par doživeo, koja bi to reč bila, i zašto? Kako se mi danas u sopstvenom iskustvu suočavamo sa istom situacijom?**
- 2. Koje su još osećanje spoznali za koje ranije nisu znali? I opet, na koje načine mi doživljavamo isto, i zašto?**

Kada je početkom 1970-ih štampa Sjedinjenih Država obelodanila skandal Votergejt, otkriveno je da su mnoge aktivnosti Bele kuće bile usredsređene na zataškavanje onoga što je učinjeno. Kad je predsednik Ričard Nikson konačno podneo ostavku, to nije bilo zbog toga što je dozvolio upad u prostorije Demokratske partije, niti što je učestvovao u planiranju takvog upada; umesto toga, bio je kriv što je pokušavao da prikrije ono što su drugi uradili.

U izvesnom smislu, ono što vidimo u ovim stihovima jeste Adamov i Evin pokušaj zataškavanja, pokušaj da sakriju od Boga ono što su učinili ili bar da zbace krivicu sa sebe.

Svakako, većina ljudi koja poznaje Boga zna da je od Njega nemoguće bilo šta sakriti. Kad znamo da su i vlasni na našoj glavi izbrojane (Matej 10,30), jasno je da Ga ne možemo obmanjivati što se tiče naših postupaka. Ali, možemo obmanjivati sebe, zar ne? Kako lako iznalazimo načine da krivicu bacimo na druge. *Da samo moj šef nije učinio ovo, ja ne bih učinio ono. Da moja supruga nije to uradila, ni ja ne bih tako postupio. Da je samo Bog uklonio iskušenje od mene kada sam Ga za to molio, ja ne bih pao. Da je ovo, da je ono...*

Izvesno, mi se ponekad suočavamo sa moćnim iskušenjima, iskušenjima koja zadiru u samo tkivo našeg bića. Situacija je danas još gora zato što mi već imamo iskvarenu i palu prirodu, koja čini da mnogo lakše podležemo iskušenju. Ma koliko greh bio loš, ma koliko da su to često i posledice, mi ih činimo još gorim kad odbijamo da prihvatimo odgovornost. Na kraju krajeva, kako da savladamo greh kad u svom umu ne priznajemo krivicu za greh?

**Koliko ste otvoreni za prihvatanje odgovornosti zbog svojih pogrešnih izbora? Ili, pak, uvek nalazite načina da za to okrivite druge? Ako je to slučaj, kad ćete prestati da se tako ponašate?**



**IZBORI: DOBRI I LOŠI**

Ma koliko se naša priroda izmenila posle pada Adama i Eve, kao ljudska bića mi još imamo moć izbora. Još posedujemo slobodnu volju. Šta ćemo učiniti s tom slobodnom voljom, zaista u potpunosti zavisi od nas. Možemo se predati Bogu i poslušati Ga, ili možemo izabrati da krenemo sopstvenim grešnim putem.

**Pročitajte Jevrejima 11,8-10. Šta nam to govori o Avramu i njegovim izborima? Čemu se iz toga možemo poučiti?**

**Koji su, međutim, neki od pogrešnih Avramovih izbora? Kakve su bile posledice tih izbora? Videti 1. Mojsijeva 16; 1. Mojsijeva 21,9-14.**

»Mnogoženstvo je u to vreme bilo toliko rašireno da ga više niko nije smatrao grehom, ali zato nije prestalo da bude prekršaj Božjeg zakona i da stvara tragične posledice u odnosu na svetost i spokojstvo porodičnih odnosa. Avramov brak sa Agarom doneo je zlo, ne samo njegovom domu već i budućim naraštajima.« - Elen G. Vajt, *Stvaranje - patrijarsi i proroci*, str. 127.

Pročitajte Danilo 1,8-16. Reči »Danilo naumi« u srcu ukazuju na to da je Danilov izbor bio i svestan i čvrst. Posledice te namerne i promišljene odluke uticale su na čitav Danilov život i učinile da ga Gospod obaspe posebnim blagoslovom i pažnjom. Danilo je svakoga dana ponovo potvrđivao svoju predanost Gospodu u vreme molitve i ličnog bogoslužnja.

**Jedno je reći da bi trebalo da načinimo pravilne izbore, a nešto sasvim drugo imati ubeđenje u svom srcu da tako postupamo. Na koje načine možemo programirati svoj um da bude skloniji ispravnim izborima? Psalam 119,11; Filibljanima 4,8; Kološanima 3,2.**

Na kraju, mi smo slobodni da se odlučimo za Gospoda, ili slobodni da se odlučimo protiv Njega. Nema neutralnog terena. Mi smo ili na jednoj, ili na drugoj strani. Ovo ne znači da ili ne činimo greške, ili padamo (pogledajte, recimo, Avrama); to znači, naprotiv, da moramo »naumiti u srcu« da težimo Božjoj volji, ma koliko nas to stajalo. Moramo »naumiti u svom srcu« da izaberemo ono što je pravo, a pravo je ono što nam Bog nalaže da činimo. Ono što je bitno, nešto što ne bi trebalo nikada zaboraviti jeste da nas Bog ne odbacuje čak i ako padnemo, čak i ako pogrešno izaberemo. Opasnost, naprotiv, leži u tome da se mi možemo osetiti toliko krivim, toliko lošim da prosto odustanemo. U takvim slučajevima, naša jedina nada jeste da se bacimo u podnožje krsta i zatražimo oprostaj koji nam se nudi u Isusu.

**IZBOR I SLEDEĆI NARAŠTAJ**

**Pročitajte 5. Mojsijevu 30,10-19. Koja je suština Gospodnjih reči upućenih Njegovom narodu? Šta vam naročito pada u oči? I, što je još važnije, kako razumete misao da će njihov izbor uticati na život njihovog »semena«, njihove dece? Šta to znači? Kako naši izbori mogu uticati na našu decu?**

Posledice izbora u našem životu pogađaju ne samo nas nego često i naš porod. Naš uticaj je mnogo veći nego što se može zamisliti, posebno na našu decu. Uzmimo kao primer pijenje alkohola. Ogromna buka se podiže oko navodne »koristi« od jedne čaše vina dnevno. Takva reklama, iza koje stoji profit industrije pića, obmanjuje mnoge. Malo ljudi je pak svesno da takve studije imaju ozbiljne greške, a kad su urađene ispravke, ustanovljeno je da te primamljive koristi i ne postoje.

Alkohol ostaje ono što je oduvek bio, jedna od velikih pošasti čovečanstva; i uz sva upozorenja koja su nam data povodom toga, kako je ludo postati manje oprezan?

Poznato je da će oko 7 posto osoba koje uzmu prvo piće postati alkoholičari ili će imati problem s pićem. Odluka da alkohol unesemo u svoj dom, čak samo pomalo tu i tamo, možda će ili neće imati posledice na nas pojedinačno. Možda nam neće naneti veliku štetu. Ali šta je sa našom decom? Kakav im primer ostavljamo? Ako vi pijete, veća je verovatnoća da će i vaša deca to činiti. Da li je vredno odabrati nešto što će možda neopaženo upropastiti život vaše dece? Istraživanja jasno pokazuju da su deca odgajana u domu gde je prisutan alkohol izložena većem riziku od alkoholizma nego deca vaspitavana u domu gde se alkohol ne troši. Ta jednostavna činjenica sama po sebi trebalo bi da nas podstakne da obratimo pažnju na iznete primere. Pročitajte ponovo 5. Mojsijevu 30,10-19. Vaši izbori vrše uticaj ne samo na vas nego i na vašu decu. A čak i da nemate dece, zašto da rizikujete sa izborom koji na kraju donosi tako mnogo opasnosti? Bog nam je dao zdravstvena načela radi našeg dobra. Imamo li vere da Ga držimo za reč?

**Ko nije video primere pustoši koju donosi upotreba alkohola? I zašto onda ludo izložiti riziku i sebe i, što je još gore, zašto činiti nešto što utiče na druge i upućuje ih u pogrešnom pravcu?**

»O Sionu će se govoriti: taj se i taj rodio u njemu; sam višnji utvrđuje ga. Gospod će u prepisu naroda zavikati: ovaj se rodio u njemu« (Psalam 87,5.6).

Iako svi imaju moć izbora, nemaju svi jednake prilike. Neki izbori ograničavaju buduće mogućnosti ili prilike. Neki pojedinci trpe nepovoljnosti, a da to nisu sami izabrali. Razmislite o tegobama koje zamračuju život nekih: deca rođena u domovima gde se koristi droga, gde prevladuje porodično nasilje, ili krajnje siromaštvo. Zamislite štetu od nasilne iskvarenosti i očaja. Svi mi, u manjem ili većem stepenu, bivamo u situacijama koje nismo sami izabrali.

**Pročitajte Psalam 87,5.6. Koja se tu poruka nalazi za sve nas u pogledu okolnosti koje nisu stvar našeg sopstvenog izbora? Kako bi ti stihovi takođe trebalo da nam pomognu da bolje shvatimo smisao Mateja 7,1.2?**

Bog poznaje naše okolnosti; Bog zna da su mnogi od nas dovedeni u užasne situacije, a da nisu ničim tome doprineli. Bog jedini u potpunosti poznaje pozadinu onoga što se događa svima nama. Ko nije povremeno susretao ljude koji su se borili s nekim strašnim problemima, problemima izazvanim izborom drugih: izbor jednog roditelja da napusti porodicu; izbor bračnog druga da učini preljubu; izbor prijatelja da izda onoga koji mu je verovao? Varijante su isto toliko brojne koliko i zastrašujuće.

Ipak, radosna vest u svemu tome jeste da mi možemo napraviti izbor najvažniji od svih. Možemo izabrati da sledimo Isusa. Kad odaberemo Isusa za svog ličnog Spasitelja, kad se pokajemo zbog svojih grešnih puteva, i krstimo se, mi primamo dar Svetoga Duha. Zahvaljujući tom daru, Bog sada ulazi u naše srce i um svojim uticajem, tako da usmerava naše postupke i vodi nas rađanju roda. Mi postajemo loze Istinskog Čokota.

Prema Galatima 5,22.23, rod Duha ne dolazi pojedinačno već u grozdu. On je rezultat Duha koji preuzima kontrolu nad našom voljom, bar onoliko koliko Mu mi to dopustimo. Drugačije rečeno, kroz Božju silu koja deluje u našem životu, mi možemo - svojim izborom - dozvoliti Gospodu da poništi neke od negativnih stvari koje nailaze na nas usled izbora koje nismo sami napravili.

**Koje su neke od stvari s kojima ste se borili, a bile su rezultat tuđih izbora, a ne vaših? Kako je Bog delovao u vašem životu da poništi negativne rezultate tih izbora? Koje bolje izbore vi možete sami načiniti, što bi vam moglo pomoći u procesu isceljenja?**

Pročitajte Ellen G. White, »*Good Angels More Powerful Than Evil Angels*«, str. 96, u *Selected Messages*, knjiga 1.

»Svaka duša treba da zadobije nebo, a da izbegne propast. Sva anđeoska oruđa spremna su da dođu u pomoć duši koja se iskušava. On, Sin beskonačnog Boga, izdržao je test i probu radi nas. Krst Golgote jasno se uzdiže pred svakom dušom. Kad se donese presuda o svim slučajevima, a oni /izgubljeni/ budu predati uništenju zato što su prezreli Boga i obešćastili Ga svojom neposlušnošću, niko neće imati izgovora, jer niko nije morao da pogine. Bilo je prepušteno da sami izaberu ko će biti njihov knez, Hristos ili sotona.« - Ellen G. White, *Selected Messages*, knjiga 1, str. 96.

»Bog ne primorava ljude da se odreknu svog neverstva. Pred njima se nalazi svetlost i tama, istina i zabluda. Njihovo je da odluče šta će prihvatiti. Ljudski um je obdaren silom da pravi razliku između dobra i zla. Bog je odredio da ljudi ne odlučuju prema trenutnom osećanju, već na osnovu valjanosti dokaza, brižljivo međusobno upoređenih delova Pisma.« - Ellen G. White, *Čežnja vekova*, str. 393.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- 1. Razmotrite u razredu celokupno pitanje »slobode«. Šta sloboda znači? Da li je neko ko izabere da bude rob zaista slobodan? Koliko smo mi stvarno slobodni? Koje su granice slobode? Kada sloboda može postati nešto rđavo?**
- 2. Razmislite o svim štetnim uticajima alkohola. Pomislite na život upropašćen usled upotrebe alkohola. Ako se suprotstave šteta i navodna »korist«, zašto je pametno nikada ga ne okusiti?**
- 3. Neki su rođeni u dragim, hrišćanskim domovima gde su ih roditelji voleli, brinuli o njima i učili ih o Isusu i blagodati. Drugi su rođeni u domovima gde su ih roditelji zloupotrebljavali i zanemarivali, pa čak i ako su govorili o Isusu, oni Ga, izvesno, nisu oponašali u svom životu. Njihovi postupci otkrivali su da su oni sotonska oruđa, a ne Hristova. Kakvu nadu jevanđelje pruža tim ljudima? Na koja im obećanja možete ukazati?**
- 4. Nema spora, neki ljudi su rođeni u užasnim okolnostima sa posledicama koje će ih, u ovom ili onom stepenu, opsedati u preostalom delu života. U isti mah, zašto moramo paziti da ostatak svog života ne provedemo tako da za svoje probleme krivimo svoje roditelje koji su nas loše vaspitali? Kako možemo naučiti da, zahvaljujući Božjoj blagodati, prevaziđemo takve stvari?**



»Dobar rat ratovah, trku svrših, veru održah« (2. Timotiju 4,7). O čemu nam Pavle, veliki učitelj spasenja jedino verom, ovde govori? Šta on ističe?

Ljudi su tokom vekova bili fascinirani sportom, i mnogi su se divili podvizima atletičara. Ko nije, bar povremeno, zavideo tim ljudima na onome što su učinili od svoga tela? A ipak, ma kakve bile njihove prirodne sposobnosti, većina tih ljudi postigla je rezultate samo mučnim radom.

Jednom je neko upitao dobitnika nagrade za trčanje na duge staze da li bi, po njegovom mišljenju, određena osoba takođe mogla postati veliki trkač. »Sigurno«, odgovorio je atletičar, »sve što je potrebno da učinite jeste da trčite 15 milja svakoga dana šest puta tokom sedmice, a onda, sedmog dana, 25 milja. Činite to godinu dana i imaćete dobre izgleda na uspeh.«

**Biblija na više mesta upoređuje život vere sa nekom vrstom sportskih nastojanja. Pročitajte sledeće tekstove : 1. Korinćanima 9,24-27; Filibljanima 3,12-14; 2. Timotiju 2,3-5. Koju osnovnu stvar oni ističu, i kako ste vi sami iskusili značenje tih tekstova?**

Čovek vrlo lako može steći pogrešan utisak o tome koliko mnogo (ili malo) džogeri, biciklisti i trkači sami uživaju u svojoj disciplini, dok posmatra njihov izraz lica. Ponekad može izgledati da čitav taj napor liči na kaznu. Međutim, postoje mnoge koristi od istrajavanja u vežbanju. To ćemo razmatrati kasnije ove sedmice. Korisnost potiče od odlučne marljivosti i discipline koje iziskuje obavljanje same vežbe. Postoje određena pravila kojih se moramo pridržavati. Redovnost vežbanja je od suštinske važnosti. Mora postojati cilj, a ponekad čak i nagrada.

Ti principi odnose se i na duhovnu i na fizičku kondiciju. Da bismo stekli duhovnu spremnost, treba da se usredsredimo na Isusa. Treba da čitamo Njegovu Reč, da se molimo i razmišljamo. Ima toliko mnogo stvari koje nam odvlače pažnju. To može podrazumevati i nešto što je inače dobro i plemenito - naš posao, studije ili čak crkvene aktivnosti. No, potrebno je da odbacimo one aktivnosti i zabave koje nas sprečavaju da rastemo u blagodati i da u pogledu ciljeva postavimo prioritete, ukoliko želimo da na kraju budemo zaista uspešni.

Pročitajte Efescima 2,8 i Jevrejima 11,6. Kakva veza postoji između ovih stihova? I, što je još značajnije, kako mi održavamo i izgrađujemo veru koja nam je data kao dar?

Za one koji slome kost ili imaju ozbiljno iščašenje zgloba primenjuje se imobilizacija neophodna da bi došlo do isceljenja. Gips, zavoji pa čak i hirurškim putem ubačeni šrafovi koriste se radi stabilizovanja oštećenog zgloba ili preloma ruke ili noge. Kao posledica imobilizacije, mišići povezani sa povređenim delom tela ne funkcionišu za to vreme. Usled neupotrebljavanja, kreće proces atrofije ili propadanja. Mišići se tanje i slabe. Kad dođe do isceljenja kosti ili zgloba, kretanje se vraća, i uz upornu upotrebu i vežbu, mišić ponovo zadobija snagu.

»Rad je zakon našeg bića. Svaki telesni organ ima određeni posao od čijeg izvršenja zavise njegov razvoj i snaga. Normalan rad svih organa donosi snagu i krepkost, dok sklonost ka neradu vodi propadanju i smrti. Zavežite ruku samo nekoliko sedmica, pa je posle oslobodite veza i videćete da je slabija od one koja je u to isto vreme umereno radila. Nerad ostavlja iste posledice na ceo mišićni sistem.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 137.138.

Tako je i sa verom. Ukoliko se ne vežba, ona ne raste. Vitalni pokreti i akcija ruku, nogu i tela vere ne mogu se ostvarivati. Iako je vera dar, ako se ne vežba, ako ne donosimo odluke zasnovane na njoj, ako ne ispružimo ruku vere da bismo zatražili Božja obećanja, ako nismo voljni da iskoristimo prilike temeljeći se na njoj, ako se ne vežbamo u veri do mere da padnemo na svoja kolena ponizno i potčinjavajući se Bogu, onda smo u opasnosti da je izgubimo.

Kakve li tragedije, jer vera je jedan od najdragocenijih Božjih darova. Jedino oni koji znaju kako je to živeti u ovom svetu bez vere, bez znanja o Bogu, bez nade koja se nalazi u Njegovim obećanjima, mogu vam reći koliko je zaista čudesan i dragocen taj dar.

**Koliko se često koristite darom vere? Vi možete kazati da verujete i da imate veru, ali da li to pokazuju i vaši postupci? Kako možete naučiti da svakodnevno vežbate svoju veru na malim stvarima tako da, kad naiđu veći problemi, budete u stanju da pokažete veru koju ispovedate?**

Sav utučen, mladi oficir šutnuo je mali kamen na suvom pustinjском pesku. Njegova majka trebalo je da se podvrgne operaciji kancera dojke. Zahtevi vojne službe nisu mu dopuštali da ode i bude kraj nje. Sa primesom gneva i pobune, pitao je: »Zašto? Zašto? Zašto?« Molio se za veru, a u ovim trenucima, kad stvari nisu išle onako kako je želeo, kad molitve nisu bile uslišene kako se nadao, ustanovio je da mu ponestaje vere. Mračna sumnja uvukla mu se u dušu i za trenutak počeo je da se pita da li Bog uopšte postoji. A zatim, kad je izašlo sunce i lepota zore ispunila nebo, njegove misli vratile su se stihovima iz Biblije, događaju koju je znao još od detinjstva, i dok je razmišljao o njemu, vera mu se vratila. Ma koliko da mu je bilo teško da shvati šta se događa, ma koliko da mu je bilo mučno da sagleda razloge za to, on se probijao napred, sa pouzdanjem i ljubavlju prema svom Gospodu Isusu.

**Pročitajte Jovan 20,24-29. Šta vama govori ovaj izveštaj? Koliko često morate da verujete, a da ne vidite? Zašto je to tako bitan aspekt onoga šta u stvari znači vežbati se u veri?**

Pošto je Isus strpljivo i nežno pokazao svoje rane Tomi, Toma je priznao: »Gospod moj i Bog moj« (28. stih). Tekst koji je ostao urezan u umu mladog oficira glasi: »Blago onima koji ne videše i verovaše« (29. stih). Bio je to zaista ključ - verovati iako ne vidimo; držati Boga za reč, ne insistirajući na »dokazu«. Najzad, što se tiče nekih ljudi, svi mogući »dokazi« na ovom svetu ne bi ih ubedili da veruju. Živeti verom, dakle, znači oslanjati se na ono što već znamo o Božjoj ljubavi; to znači verovati Bogu temeljeći se na onome što smo već iskusili; to znači držati Ga za reč zato što nam je On pokazao svoju dobrotu i ljubav - ma koliko bile teške naše okolnosti i bez obzira što ne vidimo ili ne razumemo.

**Kad ste poslednji put bili u situaciji da postupate s verom iako niste videli razloge? Šta se dogodilo? Šta ste naučili iz tog iskustva, a što bi moglo da pomogne i drugima koji se suočavaju sa sličnom situacijom? Kad biste ponovo prolazili kroz sve to, šta biste uradili drugačije i zašto?**

Do sada smo, u toku sedmice, posmatrali šta znači vežbati se u veri. Razmotrili smo neke od biblijskih slika o atletičarima i trčanju koje je Pavle upotrebio da bi govorio o hrišćanskom hodanju u veri.

U isti mah, rečeno nam je i da su naša tela hram Svetoga Duha (1. Korinćanima 6,19.20).

**Pročitajte 1. Korinćanima 6,19.20. Šta Pavle tu govori? Kako bi se područje fizičkih vežbi moglo povezati sa ovim stihovima?**

Naše telo je dar od Boga i ne smemo ga zloupotrebjavati. Nauka nam uvek iznova dokazuje da skoro svaki vid našeg fizičkog bića ima koristi od vežbanja. Svakako, nismo svi pozvani da pretrčimo milju za manje od četiri minuta. Ali, skoro u svim slučajevima, možemo dovoljno vežbati da nam to bude od velike koristi, ne samo u fizičkom nego i u mentalnom i duhovnom pogledu.

Kao hrišćani, mi ne verujemo u grčku ideju o odvojenoj besmrtnoj duši. Mi ne verujemo u pagansku ideju da je telo na neki način zlo. Naš um, naše telo su dar od Boga, i tesno su povezani. Kako se osećamo fizički, uticaće na to kako se osećamo mentalno, o ovo će se pak odraziti na našu duhovnost. Sve je povezano, i mi ne možemo zanemariti bilo koji aspekt svoga bića a da to ne osete i ostali.

»Božji zahtevi treba da se urežu u svest. Ljudi i žene moraju da se probude i shvate dužnost vladanja samim sobom, potrebu čistote i oslobađanja od svake iskvarene želje i navike. U njih je potrebno utisnuti činjenicu da su sve njihove umne i telesne snage Božji dar i da ih zato Njemu za službu treba sačuvati u najboljem mogućem stanju.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 69.

Oni koji vežbaju mogu posvedočiti o čudesnoj dobrobiti koja proističe od toga. A dobra vest glasi da vam nije neophodna preterana količina vežbi.

**Mada su mnogi vrlo zauzeti, Bog nam nalaže da se brinemo o sebi, a vežbanje je bitan način na koji to možemo činiti. Kako stoji stvar s vama? Koliko vremena utrošite na vežbanje? Kakve izgovore iznalazite da ne biste vežbali?**

Van svake sumnje, baš kao što se treba vežbati u veri, takođe treba vežbati i svoje telo. Pre nego što otpočnemo s programom vežbanja, međutim, treba da budemo sigurni da naše zdravlje dopušta redovne vežbe. Ukoliko postoji neko prethodno nepovoljno zdravstveno stanje ili neka vrsta onesposobljenosti, mudro je da vas lekar uputi što se tiče odgovarajućeg intenziteta vežbi koje ćete raditi.

Tri glavne stvari valja imati na umu kod svakog programa vežbi: učestalost, intenzitet, trajanje.

1) *Učestalost*. Trenutno, u preporukama za optimalno zdravlje i kondiciju predlaže se da bi trebalo vežbati bar šest puta sedmično.

2) *Intenzitet*. Odgovarajući intenzitet vežbi variraće zavisno od starosnog doba i zdravstvenog stanja. Posle izvesnog vremena, ukoliko ste dosledni, bićete u stanju da sve intenzivnije vežbate. Dobro je da vam srce brže zakuca i da se preznojite. Morate regulisati vežbanje prema sebi. Ono što je delotvorno za jednu osobu, možda neće odgovarati drugoj.

3) *Trajanje*. Ocenjuje se da je vežbanje u trajanju 45-90 minuta dnevno sasvim dovoljno. Bilo bi od koristi i ako bi trajalo bar 30 minuta, šest dana u sedmici. Vreme vežbanja može se rasporediti u više delova. Na primer, 10 minuta svakog jutra, u podne i uveče. Trebalo bi da ga prilagodite svom programu. Hodanje je izvrstan i lako primenjiv oblik vežbanja.

Ima mnogo dokazanih koristi od vežbanja. Redovno vežbanje pomaže u kontroli telesne težine. Korisno je u smanjivanju visokog krvnog pritiska i kao značajan dodatak medicinske terapije u lečenju visokog krvnog pritiska (pod lekarskim nadzorom i usmeravanjem). Kad se vežbe redovno upražnjavaju, dolazi do smanjenja slučajeva dijabetesa tipa 2. Dodatne koristi za zdravlje srca podrazumevaju činjenicu da redovno vežbanje poboljšava zaštitni, zdravi lipoproteinski holesterol visoke gustine (HDL).

Redovno vežbanje povećava osećaj ugodnosti. To se događa delimično i zahvaljujući hemijskim supstancama nazvanim endorfini, koje telo proizvodi tokom vežbanja. Vežbe se mogu povezati i sa odgađanjem početka Alchajmerove bolesti, i uglavnom poboljšavaju mentalnu sposobnost. Ljudi koji redovno vežbaju manje su depresivni. Vežbanje igra ulogu i u prevenciji roka dojke i debelog creva. Korisnost je mnogostruka i raznovrsna.

**Pročitajte Psalam 139,13-15. Razmislite o tome kako smo neverovatno sazdani i kakvo čudo stvaranja predstavlja samo naše postojanje. Zašto je onda toliko važno da brinemo o svom telu? Koju vrstu vežbi trenutno radite i kako biste ih, ako je potrebno, mogli usavršiti?**

Elen G. Vajt, »Dodir vere«, str. 29-36, u knjizi *U potrazi za boljim životom*.

»Jedini način za napredovanje u blagodati ogleda se u nesebičnom obavljanju posla koji nam je Hristos ostavio - da prema svojim sposobnostima, učestvujemo u pomaganju i služimo na blagoslov onima kojima je potrebna pomoć koju možemo da im pružimo. Snaga proističe iz vežbanja; aktivnost je jedini uslov života. Oni koji se trude da vode hrišćanski život tako što pasivno prihvataju blagoslove koji dolaze posredstvom blagodati, a da ništa ne čine za Hrista, jednostavno pokušavaju da žive tako da mogu da jedu a da ne rade. U duhovnom kao i u fizičkom svetu, ovo uvek donosi izopačenost i propadanje. Čovek koji ne želi da vežba svoje ruke i noge, brzo gubi moć da ih koristi. Tako i hrišćanin koji ne vežba svoju od Boga datu snagu ne samo što neće rasti u Hristu već će izgubiti i snagu koju poseduje.« - Elen G. Vajt, *Put Hristu*, str. 104.105

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- 1. Koje još paralele možete povući između vežbanja u veri i uvežbavanja tela? Dokle mogu ići takva poređenja?**
- 2. Neko je iz kola video ženu kako džogira, spustio prozor i doviknuo: »Ipak ćete umreti!« Ma koliko to delovalo grubo, čovek je bio u pravu. Ma koliko fizičke vežbe bile važne, i ma koliko fizičku kondiciju postigli, moramo uvek imati na umu da smo, na kraju krajeva, smrtni ljudi i da ćemo - ukoliko se ne desi da živi dočekamo Hristov povratak - svi umreti. Najbolji program vežbi na svetu ne može nas spasti od smrti. Zdrav način života i vežbanje ne dovode do večnog života. To može učiniti jedino vera u Isusa. Zašto je bitno da uvek imamo na umu tu razliku?**
- 3. Po mogućstvu, donesite u razred neke od najnovijih proverenih naučnih saznanja o korisnosti vežbanja. Šta nam govore studije, i kako možemo pomoći svojoj crkvi kao celini da bolje razume korist od vežbi? Kako, takođe, možete podstaći članove crkve da više vežbaju nego do sada?**
- 4. Bez namere da nekoga osudite, pogledajte svoju crkvu. Da li ljudi deluju tako kao da puno vežbaju, ili kao da to treba više da upražnjavaju? Šta možete učiniti da biste im pomogli?**



**Pročitajte Jovan 4,1-26. Na koje se različite načine voda upotrebljava prema ovom izveštaju? Šta znače različite vrste vode? Koja se poruka tu krije za nas danas?**

Isus je u Samariji sreo ženu koja je došla da uzme vodu iz Jakovljevog studenca. Zatražio je od nje da mu da da pije. U razgovoru koji je usledio, rekao joj je da joj može dati vodu od koje nikada neće ožedneti i nazvao sebe »Živom Vodom«. Ovakva misao podrazumeva Njegovu sposobnost da zadovolji potrebu za mirom, radošću, slobodom od krivice, praštanjem i osećajem jedinstva sa Bogom. Hrišćani takvo rešenje nalaze u Isusu Hristu. Predivno je što nam On svima nudi da dođemo i ujedinito se s Njim u službi. Njegova ponuda važi i danas, jer se On nikada ne menja. Mnogi su ustanovili da su se njihov nemir, nesigurnost i osećaj bezvrednosti pretvorili u nešto drugo kad su uzeli učešća u Njegovom sažaljenju, ljubavi i prihvatanju.

Bog nam je obećao obilje duhovne vode, sve dok Ga tražimo. U Otkrivenju 22,17, On nas sve poziva da uzmemo vodu života zabadava. Mi u svom životu možemo iskusiti izobilje Svetog Duha sve dok se nalazimo blizu Isusa Hrista, koji je izvor života. U svojoj ljubavi, On svakoga poziva da besplatno pije tu Vodu života (Jovan 4,13.14). Njegov poziv da primimo tu Živu Vodu upućuje se zauvek svima nama.

Kao što je Bog sinovima Izrailjevim obezbedio vodu iz stene, tako i Isus obezbeđuje Vodu Života (1. Korinćanima 10,1-4) nama danas.

Bez obzira ko smo, kakva nam je prošlost, bez obzira na naše greške pa čak i na sadašnju situaciju, ponuda Žive Vode važi i za nas. Rečeno nam je da pijemo od nje zabadava. Ona nam se pruža kroz Hristovu blagodat.

**Nema sumnje, Isus nam svima nudi tu Živu Vodu. Kakvo je vaše iskustvo sa tom vodom? Kako ste saznali za korisnost i obećanja koje ona sadrži? Da li je pijete slobodno, ili se nekako ustežete? Ako je to slučaj, zapitajte se zašto. Ma kakva neposredna »dobit« proistekla, po vašem mišljenju, iz ustezanja, kako se to uopšte može uporediti sa obećanjima koja nam se nude u Isusu?**

Pročitajte Dela apostolska 8,35-39. Ovde Filip propoveda Pismo jednom evnuhu, prenoseći mu radosnu vestu o Isusu. Evnuh je prihvatio Isusa Hrista kao Sina Božjeg. Kad su ugledali vodu, on je upitao Filipa: »Šta brani meni da se krstim?« Filip ga je onda krstio i evnuh je otišao radujući se.

Nije bilo nikakvog čuda u samoj vodi; ona je simbol očišćenja. Upravo dar Duha preobražava život. Krštenje je spoljna objava da smo prihvatili Isusa. Pročitajte Jovan 3,5-8. Isus je rekao Nikodimu da »ako se ko ne rodi vodom i Duhom, ne može ući u carstvo Božje«.

**Šta se dešava kad neko bude kršten uronjavanjem (Rim. 6,1-6).**

Istinsko obraćenje simbolizovano krštenjem putem uronjavanja označava očišćenje čovekovog života. Novi zavet mnogo puta pominje krštenje uronjavanjem, naglašavajući značaj ovog obreda u našem hrišćanskom iskustvu. »Pokajte se, i da se krstite svaki od vas u ime Isusa Hrista za oproštenje greha; i primićete dar Svetoga Duha« (Dela apostolska 2,38). Kad smo spaseni, mi smo duhovno kršteni u Hristu (Galatima 3,26.27) i primljeni u Njegovo telo, crkvu (1. Korinćanima 12,13). U biblijskom simbolizmu, krštenje vodom predstavlja unutrašnje čišćenje (Efescima 5,25.26) i duhovno ponovno rođenje (Jovan 3,5), a to su dve centralne teme spasenja.

Mnogi ljudi shvataju krštenje kao nešto uobičajeno i jednostavno, ali za mnoge u svetu taj čin iziskuje ogromnu hrabrost. U nekim zemaljama krštenje može dovesti do odvajanja od bračnog druga, porodice i zajednice, do utamničenja pa čak i smrti. Među Isusovim poslednjim rečima zabeleženim na Zemlji nalaze se i ove: »Koji uzveruje i pokrsti se, spašće se; a ko ne veruje osudiće se« (Marko 16,16). Razmislite o tome za trenutak. Isusov zaista poslednji poziv jeste da verujemo u Njega, što uključuje i poziv da budemo kršteni. Budući da On krštenje stavlja u jednu takvu kategoriju, mi ne možemo prevideti njegov značaj.

**Pročitajte ponovo Rimljanima 6,1-6. Kako ste vi iskusili stvarnost tih Pavlovihi reči? Kako vas je vaš »novi život« u Hristu promenio? Čega ste bili pošteđeni? U kojim vam je oblastima još potrebna promena? Kako možete bolje saradivati sa Gospodom, koji nudi da vas opere od greha?**



**Prva Mojsijeva 2,10 otkriva da je u Edemskoj zemlji, čak i pre greha, voda bila dostupna Božjim stvorenjima. Šta ta činjenica podrazumeva?**

Kao stvorenjima, svima su nam potrebni vazduh, voda i hrana da bismo preživeli (1. Mojsijeva 1,29). U opisu Edema, pored lepog vrta, postojala je i reka koja se dalje delila u četiri reke, Fison, Geon, Tigar i Eufkrat. Bog je obezbedio vodu da bi sačuvao život svojih stvorenja.

Kao Božjim stvorenjima, potrebna nam je voda da preživimo. U stvari, svaka ćelija tela, tkivo i organ trebaju vodu da bi funkcionisali. Voda pomaže u regulisanju telesne temperature, prenosi hranljive sastojke i kiseonik do ćelija, uklanja otpadne materije, sprečava zatvor, vlaži tkiva, štiti zglobove i održava tok krvi kroz telo. Treba da pijemo više vode nego što zahteva naš osećaj žeđi. Mnoga pića, kao što su voda, mleko i sokovi od voća i povrća doprinose hidrataciji; međutim, alkohol i pića na bazi kofeina mogu, sasvim paradoksalno, uvećati gubitak tečnosti, što može biti štetno. Čista voda je iznad mnogih drugih pića. Počnite dan sa jednom ili dve čaše vode i nastavite da pijete vodu između obroka da biste bili dobro hidrirani.

Voda ima i druge zdravstvene funkcije. Pranje ruku može smanjiti prenošenje mnogih infekcija sa osobe na osobu. Veliki procenat infektivnih bolesti mogao bi se eliminisati pranjem ruku, posebno pre jela. Svakodnevno kupanje otklanja nagomilanu nečistoću, koja takođe može dovesti do bolesti.

**Pročitajte 3. Mojsijeva 11,40; 13,6.34.53-54: 15.3-13. Koja se značajna misao ovde zapauža?**

Postoji veliki broj naučnih rasprava u vezi sa namerom koja se krije iza tih obreda očišćenja u Starom zavetu. Mnogi tvrde da je sve to samo obrednog karaktera, i da uopšte ne podrazumeva zdravstvene aspekte. I mada ta ideja u nekim slučajevima deluje više očigledna nego u ostalim (na primer, kada su sveštenici morali da operu ruke i stopala pre ulaska u šator od sastanka /videti 2. Mojsijevu 30,20.21/), uz sve ono što danas znamo o klicama i čistoći, Gospod je mogao te stvari ustanoviti i u svrhu zdravlja, mada Izrailjci nisu imali pojava o teoriji o bakterijama, ili slično.

Ma kakve bile činjenice, mi danas znamo da nam upotreba vode, da bismo sebe održali čistim, pruža čudesne zdravstvene koristi.

**»Ali koji se nadaju Gospodu, dobijaju novu snagu, podižu se na krilima kao orlovi, trče i ne sustaju, hode i ne more se« (Is. 40,31).**

**Razmišljajte o ovom tekstu. Koja obećanja možete odatle izvući za sebe? Kako to možete primeniti na sebe?**

U jednom istorijskom eksperimentu, koji je vodio dr Pitts sa Harvardskog univerziteta, atletičarima - dok su hodali po ergometru brzinom od tri i po milje na sat u toplom okruženju - davano je isto toliko vode koliko su gubili znojenjem. Na kraju eksperimenta, atletičari su se tako osećali kao da bi mogli da nastave hodanje još sedam sati! - G. C. Pitts, R.E. Johnson, F.C. Conzolzazio, »*Work in the Heat as Affected by Intake of Water, Salt, and Glucose*«, American Journal of Physiology, 142:253, 1944. Isti sportisti, lišeni vode tokom eksperimenta sledećeg dana, dospeli su do tačke iscrpljenosti za tri i po sata.

Poruka je očigledna. Voda nam može dati snagu i energiju naročito kad naporno radimo. Nasuprot tome, neodgovarajuće unošenje vode može dovesti do dehidriranja, a ovo vodi umoru i iscrpljenosti mnogo brže nego da smo pili dovoljno vode. Isto tako, nedovoljna količina vode može oštetiti naše vitalne funkcije. Mada mehanizmi za kompenzaciju mogu nešto učiniti, hronični nedostatak vode dovešće do bolesti.

Mogućno je da adekvatno unošenje tečnosti može ograničiti neke simptome, kao što je glavobolja, i tako umanjiti potrebu za uzimanjem lekova protiv glavobolje, koji mogu izazvati loše sporedne efekte, pogotovo ako se često piju. Kao što većina sportista zna, tokom produženih i napornih vežbi, zahtevi za vodom znatno se povećavaju.

Ipak, postoji i mogućnost preteranog unošenja vode u organizam, a posledica je intoksikacija vodom. Odgovarajuća količina unete vode zavisi od brojnih faktora, kao što su temperatura, veličina tela i funkcija bubrega, ali trebalo bi je toliko uzimati da u normalnim okolnostima urin bude blede ili svetle boje. U većini slučajeva ljudi bi trebalo da učine napor i piju minimalno šest do osam čaša (bar 250 ml po čaši) vode dnevno, i više ukoliko se naporno radi u vrelom okruženju.

**Koliko vode popijete svakoga dana? Svesno odlučite da vodite evidenciju o tome koliko pijete vode i, ukoliko je ne uzimate dovoljno, ustanovite šta vas sprečava da činite nešto tako jednostavno a ipak toliko korisno za vaš organizam?**

»On odgovori i reče: čovek koji se zove Isus načini kao, i pomaza oči moje, i reče mi: idi u banju Siloamsku i umij se. A kad otidoh i umih se, progledah« (Jovan 9,11)

**Pročitajte Jovan 9,1-11, izveštaj o tome kako je Isus iscelio čoveka slepog od rođenja. Po čemu se ovo čudo isceljenja razlikuje u odnosu na ostala čuda izlečenja? Videti, na primer, Matej 8,8-13; 9,2-7; Luka 8,46.47? Kakav bi se smisao eventualno mogao pronaći u toj razlici, ako je uopšte ima?**

Bitno je da voda i za unutrašnju i za spoljnu upotrebu bude čista. Mnogi ljudi teško dolaze do čiste vode. Vodu iz zagađenih izvora neophodno je ili hemijski tretirati ili je prokuvati kako bi bila bezbedna za piće i domaće potrebe.

Voda je korisna kada se koristi spolja baš kao i iznutra. Spolja se može primenjivati u lečenju poznatom kao hidroterapija. Razumna, brižljiva upotreba toplih i hladnih obloga u procesu hidroterapije može doneti olakšanje u mnogim slučajevima. Valja biti obazriv kad je u pitanju slaba cirkulacija, kod osoba sa dijabetesom ili nervnim bolestima. Za vas bi bilo veliko preimućstvo da se valjano obučite za primenu hidroterapije.

»Međutim, mnogi nikada nisu iskusili blagotvorni uticaj pravilne upotrebe vode i oni je se plaše. Lečenje vodom ne ceni se toliko koliko bi trebalo i njeno vešto primenjivanje zahteva posao koji mnogi nisu voljni da izvrše. Međutim, niko ne treba da se izgovara zbog neznanja ili ravnodušnosti prema ovom predmetu. Postoji mnogo načina na koji se voda može primeniti u otklanjanju bola i zaustavljanju bolesti. Svi treba da steknu mudrost koju će primeniti u korišćenju vode za jednostavno kućno lečenje. Majke naročito treba da znaju kako mogu da brinu o svojoj porodici i u zdravlju i u bolesti.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 137.

**Koliko ste savesni kad je reč o vašim zdravstvenim navikama uopšte? To jest, kako biste mogli da od sada bolje brinete o sebi? Zašto da čekate dok se usled loših navika ne razbolite? Koliko bi samo bilo bolje da odmah otpočnete da se pridržavate dobrih zdravstvenih načela i tako sprečite bolest, umesto da prolazite kroz mučna nastojanja da se izlečite.**

Pročitajte Elen G. Vajt, »Napici« u knjizi *Saveti o životu i ishrani*, str. 349-351; »Frequent Bathing«, str. 104, u knjizi »Counsels on Health«.

»Oni koji leče bolesne treba da pođu napred u ovom važnom delu sa jakim pouzdanjem u Boga i Njegov blagoslov. Oni treba da vode računa o sredstvima koja je On milostivo dao i na koje je u svojoj milosti skrenuo našu pažnju, kao što su - čist vazduh, čistoća, zdrava hrana, pravilni vremenski razmaci kad je reč o radu i odmoru, i upotreba vode.« - Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, str. 245.

»Sveštenik je toga jutra obavljao obred koji je obnavljao uspomenu na udaranje stene u pustinji. Ta stena bila je znamenje Onoga koji će svojom smrću učiniti da poteku žive reke spasenja svima koji su žedni. Hristove reči bile su voda života. Tamo u prisustvu okupljenog mnoštva, On je posvetio sebe da bude udaren, da bi voda života mogla da poteče svetlu. Udaranjem Hrista, sotona je mislio da uništi Kneza života, ali iz udarene stene potekla je živa voda. Dok je Isus tako govorio narodu, njihova srca ustreptala su nekim neobičnim strahopoštovanjem i mnogi su bili spremni da uzviknu, zajedno sa ženom Samarjankom: »Daj mi te vode da ne žednim« (Jovan 4,15).« - Elen G. Vajt, *Čeznja vekova*, str. 389.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

1. U nekim delovima sveta ljudi mogu otići u supermarket i naći četrdesetak vrsta flaširane vode. U drugim delovima sveta, ljudi se bore da pronađu dovoljno čiste vode za piće. Šta možemo učiniti kako bismo pomogli onima koji nemaju dovoljno vode za osnovne životne potrebe? Kakva je situacija sa vodom u mestu gde vi živite? Kako se može poboljšati pristavska služba u pogledu vode u našem okruženju?
2. Ukoliko možete doći do nekog zdravstvenog stručnjaka ili nekoga ko dobro poznaje predmet vode, zamolite njega ili nju da dođe u vaš razred i provede izvesno vreme da bi vam dao/dala više detalja o upotrebi i blagotvornom dejstvu vode. Pitajte i o tome šta svakodnevno možemo činiti kako bismo izvukli što više koristi od upotrebe vode.
3. Isus nam kaže da dođemo i besplatno pijemo vodu života (Otkrivenje 22,17). Šta to znači? Kako to činimo? Koji nam se zahtevi postavljaju, ako ih ima, da bismo mogli piti tu vodu?



Neke teorije danas opisuju stvaranje Zemlje i života na njoj kao puku slučajnost, kao slučajno stvaranje od strane nesvesnih sila koje su tokom vremena i bez promišljanja dovele Zemlju i sav život na njoj u postojanje. Nasuprot tome, Biblija daje radikalno drugačiju sliku o našem poreklu. Suprotnost između bezbožnog i nesvrhovitog modela našeg porekla, kako je to izraženo u teoriji evolucije, i izveštaja o stvaranju u 1. Mojsijevoj ne može biti određenija. Ta dva gledišta su, u svojoj suštini, neuskладiva.

**Pročitajte 1. Mojsijevu 1 i 1. Mojsijevu 2,1-7. Kako su Božja dela u sedmici stvaranja pripremila put za krunu stvaranja - čoveka i ženu? U kom smislu se stvaranje ljudskih bića razlikuje od ostalog stvaranja?**

Zaustavimo se za trenutak na prizoru kada Bog Tvorac radi na stvaranju čoveka i žene. Najpre, On stvara Adama od zemlje - eto Boga Vajara. Potom, kad je sve drugo bilo gotovo, On se savija da udahne svoj dah u Adamovo telo koje to očekuje. Bog Davalac života dovodi Adama u život. Kakve li prekrasne slike našeg Boga na delu!

Ali to nije sve. On postaje Bog Hirurg jer uzima od Adama rebro i stvara Evu da bi bila drug Adamu i majka ljudskog roda. Ona je takođe trebalo da stoji uz njega u tom savršenom okruženju (videti 1. Mojsijeva 2,18-24). Tvorac je zatim stavio tu novu vrstu bića na jedno mesto puno lepote i čuda koje je prethodno pripremio.

Bog je obezbedio najzdravije okruženje za Adama i Evu. Zelena boja lišća koja smiruje, boja cveća i voća - sve se spojilo da bi se za njih načinio idealan dom. Gospod nije planirao za naše praroditelje život besposlice. Trebalo je da oni rade u vrtu i brinu o njemu. Na taj način će nalaziti zadovoljstvo i uživanje. Naučiće više o Bogu iz onoga što smo mi nazvali »Božja druga knjiga, priroda«.

**Pročitajte ponovo izveštaj o stvaranju u 1. Mojsijevoj 1 i 2. Šta nam tu ukazuje na misao da bi mi, kao ljudska bića, trebalo da budemo dobri pristavi naše planete?**

Kako je zanimljivo da se usred sveg tog posla na stvaranju Bog nije zaustavio sve dok nije stvorio subotni dan. Kakvog li kontrasta: sav taj posao na stvaranju sveta, životinja, mora, trave i konačno ljudskog roda - a onda, završni čin, čin odmora.

**Pročitajte 1. Mojsijeva 2,2.3. Šta možemo izvući iz činjenice da se sam Bog odmorio u Subotu?**

Sam Bog, u ulozi Stvoritelja, da drži sedmi dan Subotu? Kako nam to ukazuje na duboke korene Subote! Ma kakav bio dublji smisao ove misli, jedno je sigurno: sedmi dan Subota potekao je od Boga još pre nego što su se pojavili Jevreji kao narod odnosno nacija.

Subota, međutim, pruža priliku da usredsredimo svoju pažnju na Stvoritelja, Njegovu ljubav i brigu za stvorenja, i to na način koji inače ne bi bio lako dostupan za nas. Ona je postavljala granice radu, čak i u vreme kada je rad bio relativno lak i produktivan.

Pošto se pojavio greh i rad postao mnogo teži i zamorniji (1. Mojsijeva 3,17-19), to ograničavanje rada i poziv da se sećamo Tvorca postali su još značajniji. Kao podsetnik na samo stvaranje, Subota bi trebalo da nam pomogne da se isto tako usredsredimo na svoju odgovornost prema stvorenom svetu. Kako su vekovi proticali, pravi smisao subotnog odmora izgubio se u brojnim pravilima i propisima koji su misli naroda odvlačili daleko od istinskog značenja i vrednosti Subote.

**Pročitajte Marko 2,27.28 i Marko 3,4. Kako je Isus razumeo Subotu?**

Hristos je obnovio značenje Subote u skladu sa prvobitnom Božjom namerom što se tiče njenog značenja. On je pokazao da Bog na taj dan gleda kao na vreme kada treba činiti dobro, tražiti dolazak Njegovog carstva, i služiti svima kojima je potrebno.

**Kako bi držanje Subote moglo i treba da nam pomogne da bolje shvatimo čudesni dar koji nam je dat u vidu stvorenog sveta i, više od toga, kako bi moglo i trebalo da nam pomogne da bolje razumemo svoju obavezu da brinemo o njemu?**

## PROMENE U PRIRODNOJ SREDINI POSLE GREHA

**Pročitajte 1. Mojsijevu 3,7.17-19. Šta je bio prvi pokazatelj Adamu i Evi da njihov postupak uzimanja zabranjenog ploda donosi posledice?**

Sa ulaskom greha u njihov život, Adam i Eva suočili su se sa nekim mučnim posledicama. Pre svega, kako to piše Elen Vajt, nestala je haljina od svetlosti koja ih je pokrivala. Okruženje koje ih je odevalo bilo je izmenjeno. Biljni svet se takođe izmenio. Izrasli su trnje i čkalj. Tlo je postalo tvrdo i teško za obrađivanje. I, najgore od svega, pojavila se smrt, nešto što nikada do tada nisu upoznali.

Iznenada, njihovo prekrasno okruženje u kome su uživali dobilo je novo lice, pružajući im nove izazove, izazove koji će s vremenom i u kasnijim naraštajima postati samo još gori. Ljudska bića su, dakle, počela da eksploatišu zemlju, često radi sopstvene dobiti i slave.

**Videti 1. Carevima 10,14-22. Šta nam ovi stihovi govore o tome kako su ljudi počeli da gledaju na ono što je stvoreno?**

Osim eksploatacije, propadanje, gubitak životne supstance, i smrt prisutni su kod svih ljudi - do te mere da ih možemo shvatiti kao deo životnog ciklusa. No, u početku nije bilo tako i to nije konačni Božji plan. Čovek se, umesto da bude pristav što se tiče zemlje, pretvorio u njenog eksploatatora, a pohlepni ljudi nastoje da iz zemlje izvuku sve što mogu, bez obzira na posledice.

Zagađenost vazduha i vode, zagađenje tla, prisustvo novih i strašnih uzročnika bolesti, sve ukazuje na starenje Zemlje i na sve veću potrebu za obnovom. Što više zemalja bude težilo razvoju, i dok razvijene zemlje nastoje da i dalje održe svoj životni standard, zdravstveni problemi s kojima se čovečanstvo suočava mogli bi postati ogromni usled oštećenja životne sredine.

**Pre dosta godina, jedan politički vođa dao je u tom smislu sledeću izjavu: »Ne moramo da brinemo o prirodnoj sredini zato što se Isus uskoro vraća.« Koja je logika tog argumenta? Kako biste vi na to odgovorili?**

## NAŠA ODGOVORNOST ZA ŽIVOTNU SREDINU

**Pročitajte Psalam 24,1. Kako se ove reči mogu primeniti na nas i kako se mi odnosimo prema svetu? Dok posmatramo uslove u svetu, treba da postavimo sledeće pitanje: »Šta možemo učiniti, ukoliko je potrebno, da unapredimo svoju životnu sredinu?**

Treba otpočeti time što ćemo se podsećati da je Bog gospodar sve Zemlje. Mi nismo slobodni od odgovornosti prema Njemu i svemu što je On stvorio. Nije samo Zemlja Njegova nego i ljudi - mi i svi ostali. Mi smo odgovorni pred Njim za druge ljude, kao i za sve što je On stvorio na Zemlji. Moramo čuvati prirodne izvore.

Jedan od primera je voda. Mi možemo promišljeno koristiti vodu. Možemo podržavati napore da se obezbedi čista voda onima koji je nemaju. U izvesnim delovima sveta, nedostatak čiste vode je veoma ozbiljan problem, koji uveliko vodi do gubitka života.

Možemo se pridržavati načina ishrane koji je Gospod isplanirao za nas. Kada bi se više ljudi pridržavalo vegetarijanske ishrane, bilo bi mnogo više hrane zato što je za ishranu mesom neophodno više prirodnih bogatstava nego za vegetarijansku ishranu.

Možemo se brinuti o biljkama i drveću za koje smo odgovorni. To će pomoći u očuvanju čistog vazduha.

Koliko god možemo, trebalo bi da nastojimo da smanjimo nivo emisija ugljenika, što sve više postaje svetski problem usled potencijalno štetnog uticaja na okolinu izazvanog takvim emisijama.

Ako smo dobri pristavi u pogledu zemlje, trudeći se da vodimo brigu o svom okruženju, ne gomilajući prirodna bogatstva za sebe, i ako smo voljni da svoje izobilje (ukoliko ga imamo) podelimo sa drugima, možemo poboljšati svakodnevni život onih kojima je potrebna pomoć. Kao hrišćani, kao oni koji tvrde da slede Gospoda Isusa, obavezni smo da pomognemo ljudima u nevolji.

**Pročitajte Matej 25,34-36. Kako bi naša pristavska služba u vezi sa zemljom mogla igrati izvesnu ulogu ovde da bismo činili ono što Isus traži od nas da činimo? Koji bi još stihovi, po vašem mišljenju, mogli takođe da se odnose na ovaj problem?**

Jedino će u svetlosti večnosti čovek biti u stanju da u potpunosti shvati negativan uticaj greha na prirodnu sredinu. Nama je teško da zamislimo kako je ovaj svet verovatno izgledao i kako je okruženje bilo savršeno prilagođeno za život naših praroditelja.

Svakako, greh nije uticao samo na zemlju. On je uticao i na ljudska bića. Među negativnim uticajima greha na ljude bilo je i njihovo izopačavanje padom u idolopoklonstvo, koje se ispoljavalo (između ostalih načina) u njihovom bogoslužju i služenju »stvorenim bićima« (Rimljanima 1,25) umesto Tvorcu.

**Pročitajte 2. Car. 23,5, Jer. 8,2 i Jez. 8,16. Šta se ovde dešava? Zašto bi, u izvesnom pogledu, bilo smisljeno klanjati se Suncu?**

Ono što sigurno znamo kad je reč o zemljinoj prirodnoj sredini danas jeste da sunčeva svetlost, mada vrlo bitna za naše zdravlje, može imati krajnje škodljivo dejstvo ukoliko joj se suviše izlažemo. Dakle, u izvesnom smislu, savremeni poklonici Sunca žive u isto tolikom neznanju kao i njihovi drevni prethodnici.

Mi danas znamo da preterano izlaganje sunčevoj svetlosti povećava rizik od dobijanja raznih vrsta kancera.

S druge strane, izlaganje sunčevoj svetlosti pospešuje proizvodnju vitamina D, koji je od suštinske važnosti za metabolizam organizma i izgradnju snažnih i zdravih kostiju. Odgovarajuće izlaganje sunčevoj svetlosti takođe pomaže u prevenciji izvesnih vrsti kancera.

Koje je, onda, optimalno izlaganje sunčevoj svetlosti? Ljudima svetle kože u oblasti ekvatora koji koriste sunčevu svetlost radi vitamina D potrebno je bar pet minuta direktnog izlaganja dnevno. Ljudi tamnije boje kože u istom okruženju trebaju oko trideset minuta da bi dobili istu količinu vitamina D. U oblastima gde je broj sati sunčeve svetlosti ograničen, vitamin D bi trebalo dodavati pod medicinskim nadzorom.

Isto je tako zdravo razgrnuti zavese i otvoriti prozore da bi se dopustilo sunčevoj svetlosti da uđe u naše sobe, jer to pomaže uništavanju pojedinih bakterija. Istraživanja su pokazale da su ljudi bez adekvatnog izlaganja sunčevoj svetlosti skloniji da pate od sezonske depresije (poznate kao »sezonski afektivni poremećaj«); ovaj problem se javlja posebno u krajevima gde su dani zimi kraći. Lečenje je vrlo jednostavno: veće izlaganje svetlosti, čak i veštačkoj, u zimskim mesecima.

Kakav bi bio zaključak? Kao i kod mnogo drugih stvari koje se tiču zdravog življenja, umerenost i uravnoteženost u pogledu izlaganja sunčevoj svetlosti od ključnog su značaja.

Elen G. Vajt, »Stvaranje«, str. 30-37 u knjizi *Stvaranje - patrijarsi i proroci*; »Velika borba je završena«, str. 649-652 u knjizi *Velika borba*.

»Jer što se na njemu ne može videti, od postanja sveta moglo se poznati i videti na stvorenjima, i njegova večna sila i božanstvo, da nemaju izgovora« Rimljanima 1,20. Dela prirode koja sada posmatramo, pružaju nam samo bledu sliku edemske slave. Greh je uništio lepotu Zemlje; na svim delima mogu se videti tragovi delovanja zla. Pa, ipak, mnogo je ostalo od onog što je lepo. Priroda dokazuje da je jedna bezgranična Sila, velika dobrotom, milošću i ljubavlju, stvorila Zemlju i napunila je životom i radošću. Čak i u svom poniženom stanju, sva dela otkrivaju rukotvorinu Velikog Umetnika. Gde god da se okrenemo, možemo da čujemo Božji glas i vidimo dokaze o Njegovoj dobroti.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 257.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

1. **Problem prirodne sredine, posebno pitanje globalnog zagrevanja, poslednjih godina nalazi se u prvom planu u svim vestima. Kakva je reakcija vaše zemlje, društvene sredine i crkve na ta pitanja?**
2. **Da li bi hrišćanin, neko ko veruje da je Bog zaista stvorio svet, trebalo drugačije da se odnosi prema problemu prirodne sredine nego neko ko veruje da smo ovde samo kao proizvod slučaja?**
3. **Kako Subota može i treba da igra određenu ulogu u našoj brizi za životnu sredinu? Kako nam držanje Subote pomaže da budemo bolji zagovornici zaštite prirodne okoline?**
4. **Ako Isus dolazi tako brzo, kao što verujemo, da li bi stvarno trebalo toliko da budemo zaokupljeni brigom o svom okruženju? Objasnite svoj odgovor.**
5. **Uradite, po mogućstvu, izvesno istraživanje o negativnom delovanju na zdravlje, koje oštećenje prirodne sredine uzrokuje u raznim delovima sveta. Kako stvari stoje u vašoj društvenoj sredini? Kakvu bi ulogu vaša crkva mogla i treba da preuzme u toj oblasti? Da li biste možda mogli da svojom aktivnošću na ovom planu propovedate ljudima jevanđelje?**
6. **Na koje biste načine, ma kako oni bili skromni, izvršili izvesne promene u životnom stilu koje bi pozitivno uticale na vaše okruženje? Koliko bi samopožrtvovanja trebalo tu uložiti s vaše strane?**



Tokom nekoliko sezona TV gledaoci mogli su da prate jedan šou pod nazivom »Faktor straha«, u kome su takmičari dovođeni u razne strašne situacije: od sedenja u jami punoj škorpija ili pacova do hodanja kroz zgradu u plamenu - a sve da bi se videlo kako će se nositi sa strahom.

Razume se, ne moramo veštački da stvaramo strah. Sam život, u ovom palom svetu, pun je stvari koje kod nas izazivaju strah. Tomas Hobs, britanski političar i filozof iz sedamnaestog veka, pisao je da je strah osnovni i motivišući faktor u životu svakog ljudskog bića, i da ljudi stvaraju sistem vlasti najviše radi toga da nas zaštiti od onih koji bi mogli da nam naškode. Bez obzira ko smo, gde živimo, koliko se dobro i bezbedno možda osećamo, svi se suočavamo sa stvarima koje kod nas uzrokuju strah.

Strah, međutim, u sebi i po sebi, nije uvek nešto loše.

**Na koje sve načine strah može da nam pomogne i da nas zaštiti? Čega zapravo treba da se plašimo?**

Strah je prirodna i neophodna emocija koja pomaže ljudima da savladaju opasnosti i da prežive. Taj osećaj i instinkt neophodan je u svetu podložnom nesrećama, zločinu, bolesti, terorizmu i ratu.

**Kad Biblija prvi put pominje strah i šta na osnovu toga možemo saznati o njemu? 1. Mojsijeva 3,8-10.**

Izvesno, ima mnogo stvari koje nas plaše u ovom svetu. Tako često, međutim, uhvatimo sebe kako se bojimo nečega što se nikada neće dogoditi. Strah je veoma stresna emocija, i može uzeti ogroman fizički danak našem telu. Drugim rečima, strah se ne ograničava samo na ono što čini našem umu; on može imati veoma štetno dejstvo i na naše fizičko zdravlje. Bez obzira ko smo, gde živimo, s kakvim se izazovima suočavamo, strah je sveprisutni deo našeg života. Pitanje koje bi stoga valjalo sebi da postavimo glasi: Kako da ga savladamo?

**Koji su vaši strahovi? Kako utiču na vaš život? Kako možete bolje iskoristiti prednosti Božjih obećanja u suočavanju sa onim stvarima koje vas plaše?**

**Jedan čovek reče svemiru:**

»Gospodine, ja postojim!«

»Ipak«, odgovori svemir,

»ta činjenica ne stvara u meni

osećaj obaveze.« - Stiven Krejn

**Pročitajte ovu pesmu. Koja je poruka tu sadržana? Koliko bi trebalo da se mi, kao adventistički hrišćani, razlikujemo u svom viđenju sopstvenog mesta u svemiru u odnosu na ideju iznetu ovde? Koji je glavni razlog za to razlikovanje?**

Razmislite za trenutak: pretpostavite da nema Boga, nema Tvorca, nema božanske Sile koja nas je stvorila. Pretpostavite, umesto toga, da smo mi ono što mnogi ljudi tvrde: uveliko uznapredovali majmuni, ništa više; samo bića koja su se pojavila usred bezbožnog univerzuma koji uopšte ne brine o nama. Pretpostavite da smo prepušteni na milost i nemilost nesvesnih sila koje se ne interesuju za nas niti se brinu o nama i našoj dobrobiti? Kakav bi to svet bio?

Nasuprot tome, hrišćani ne veruju u tako nešto. Mi verujemo da nas je Bog stvorio, da nas održava u životu i stara se o nama. Zbog toga bi mi, više od svih drugih, trebalo da imamo razloga da se izborimo sa strahovima i iskušenjima koja saleću čovečanstvo.

**Potražite sledeće tekstove. Kakvu nadu i utehu, čak i u vreme straha, možete pronaći u tim stihovima? Psalam 118,6; Priče Solomonove 3,5,6; Luka 12,6,7; Rimljanima 8,38,39; Jevrejima 13,6; 2. Timotiju 1,7; 1. Jovanova 4,18.**

Nema sumnje da se čak i kao hrišćani koji veruju u Božje postojanje, suočavamo sa svetom punim strahota, svetom u kome se svašta može desiti. Međutim, sa svojim poznavanjem Boga, mi imamo određenu osnovu koja nam može pomoći da bolje shvatimo svet kao celinu i svoje mesto u njemu.

I tako, idealno gledano, možemo imati nadu i utehu čak i u vreme najžešćih iskušenja. To ne znači da se mi ne suočavamo sa onim što je loše ili s nečim što kod nas može izazvati strah. To, naprotiv, znači da mi imamo čvrst temelj na kome se suočavamo sa tih strahovima i uspevamo da ih savladamo.



»Veselo srce pomaže kao lek, a duh žalostan suši kosti« (Priče 17,22).  
Šta nam ovaj tekst govori o povezanosti između uma i tela?

Jedno dete ležalo je na smrtnoj postelji u bolnici. Njegov učitelj, koji je došao da ga poseti, doneo mu je da uradi neke školske zadatke. »Evo, Majkl«, rekao je on, »tu su ti lekcije o glagolima i priložima. Uradi najbolje što možeš.« Učitelj, međutim, nije mogao a da ne oseti uzaludnost svega toga, jer je dete izgledalo tako letargično, tako prazno i pomireno sa smrću. Ipak, odmah posle toga, kod deteta je došlo da znatnog preokreta. Pre toga prognoza nije bila dobra, nije se očekivalo da će preživeti, a sada se sve promenilo i činilo se da je na putu oporavka. Kad su ga upitali šta se to dogodilo, kako to da ga je školski zadatak toliko promenio, odgovorio je: »Ne bi dali dečaku koji umire da radi zadatak o glagolima i priložima, zar ne?«

Nema sumnje, veza između našeg uma, našeg stava i našeg tela vrlo je snažna. Premda nauka ne razume u potpunosti kako ta povezanost funkcioniše, zna se da ta veza postoji, i može silno da promeni naše sveukupno zdravlje.

I upravo ovde vera u Boga i pouzdanje u Njegovu ljubav i dobrotu mogu imati takav uticaj. Koliko je lakše biti mirniji i manje pod stresom kad poznajete stvarnost Božje ljubavi i Njegove brige za vas! Ispitivanja širom sveta pokazala su da vera u Boga donosi sa sobom jasna zdravstvena poboljšanja, da oni koji veruju obično duže žive, manje pate od depresije i lakše se emocionalno nose sa traumatičnim događajima. I dok, izvesno, ne možemo isključiti natprirodnu i čudesnu silu Božju koja donosi isceljenje u naš život, ona nije uvek nužno uključena u to. Umesto toga, mir, sigurnost, nada koje vera daje vernicima bez sumnje mogu dovesti do mentalnih stavova koji će uticati na naše sveukupno zdravlje. Veselo srce zaista može biti kao lek - čak i kao nešto bolje, jer lek često može imati štetna sporedna dejstva.

**Pročitajte Matej 6,27-34. Šta nam Isus ovde govori? Kako možete primeniti ove reči na bilo šta što kod nas danas izaziva strah ili zabrinutost? Da li je ijedan od tih strahova tako veliki da ga Gospod ne može razrešiti? Da li je iko van domašaja Boga punog ljubavi? Kako možete naučiti da te strahove predate Gospodu i tako steknete mir koji On obećava?**

»A Bog nada da ispuni vas svake radosti i mira u veri, da imate izobilje u nadu silom Duha Svetoga« (Rimljanima 15,13). Kako možete naučiti da uspešnije tražite ta obećanja? Koji vas stavovi ili postupci sprečavaju u tome?

Jedna od najvećih opasnosti po zdravlje s kojima se suočavamo jeste stres; on ne mora da bude povezan sa velikim životnim traumama, već sa životom uopšte, sa svakodnevnim pritiscima kojima smo tako često izloženi.

Lekari izveštavaju da čak 90 posto njihovih pacijenata dolaze žaleći se na probleme uzrokovane stresom. Nauka je dokazala da mi, kada smo pod stresom, oslobađamo izvesne hormone koji mogu naškoditi raznim organima u našem telu. Tokom dužeg perioda vremena, organi mogu oslabiti usled delovanja tih hormona i postati podložniji bolestima. Stres, na primer, može oslobađati adrenalin, koji izaziva brži i snažniji rad srca i dovodi do pojave palpitacija. Neki hormoni stresa uzrokuju sužavanje krvnih sudova, što dovodi do hipertenzije. Stres može da izazove plitko i brzo disanje, čak preteran unos kiseonika. Posledica stresa može biti i grč krvnih sudova želuca, a to stvara probleme u varenju. (Ko nije osetio šta strah, uznemirenost i briga mogu učiniti želucu?) Stres može povećati količinu glikoze u krvi, što kod nekih ljudi može dovesti do pojave dijabetesa. Zna se takođe da stres ima negativan uticaj na naš san, koji zauzvrat može negativno delovati na naše sveukupno zdravlje. Ispostavilo se isto tako da stres može negativno da utiče na naš imuni sistem, odbrambene snage našeg tela protiv bolesti.

Lista se može nastaviti u nedogled. I tako, poenta bi trebalo da bude jasna. Potrebno je da naučimo da ovladamo stresom. Upravo tu vera u Boga može imati tako bitnu ulogu, jer ako poznajete i lično iskusite stvarnost Božje ljubavi, to može imati umirujuće dejstvo, uveliko smanjujući stres i uklanjajući negativne posledice po zdravlje koje ga često prate.

**Sama religioznost, u sebi i po sebi, nije pravi odgovor. Ono što je najvažnije jeste imati lični odnos sa Isusom, lično osetiti Njegovu ljubav i brigu. To se može postići svakodnevnim čitanjem Njegove Reči, kroz molitvu, razgovor sa Gospodom kao sa prijateljem, posmatranjem Njegovog karaktera otkrivenog u prirodi i Svetom pismu. Koliko vremena odvajate za lično upoznavanje sa Gospodom? Možda vam je potrebno da malo više vremena provodite sa svojim Gospodom i Tvorcem?**

Čak i površno čitanje Jevanđelja pokazuje da je veliki deo Isusove službe podrazumevao čudesna isceljenja: bolesni, slepi, ljudi na samrti, čak i umrli bivali su isceljeni natprirodnom Gospodnjom silom. U mnogo slučajeva, takođe, vera je smatrana preduslovom za samo izlečenje (Matej 9,2.22.28.29; 15,28).

Nasuprot tome, u nekim slučajevima neverovanje je sprečavalo izlečenje, kao u Nazaretu (Matej 13,58; Marko 6,5.6). U jednom slučaju, kada učenici nisu mogli da izleče bolesnog, Isus je rekao da je to bilo zbog njihovog neverstva (Matej 17,14-20).

Međutim, pošto je vera tako važan činilac u tim čudesnim isceljenjima, to je neke ljude navelo na misao da, ukoliko pokušaj izlečenja putem molitve ne uspe, to dolazi od pomanjkanja vere kod bolesnika. Ipak, to je vrlo površno i pogrešno shvatanje vere i izlečenja.

**Pročitajte sledeće tekstove u kojima se govori o Isusovim čudesnim isceljenjima bolesnih. Šta ti stihovi kažu o veri onih koji su bili isceljeni? Koje pouke možemo izvući iz tih primera? Matej 12,9-13; Luka 13,11-13; 14,2-4; 22, 47-52.**

Ni u jednom od ovih tekstova ne pominje se vera kao osobina isceljenih. To ne znači da mi umanjujemo ulogu vere kad je u pitanju čudesno isceljenje; to samo pokazuje da izraz vere nije uvek ključna komponenta.

Činjenica je da mi ne razumemo zašto u nekim slučajevima vidimo očigledno natprirodnu Gospodnju intervenciju u izlečenju. U drugim slučajevima, isceljenje nastupa putem prirodnih procesa, pri čemu opravdano možemo verovati da je ruka Gospodnja delovala u korist bolesnih upravo preko tih sredstava. A uvek ima i takvih slučajeva gde, iz nama neshvatljivih razloga, izlečenje ne dolazi onako kako smo se molili i kako bismo želeli da ono bude. Radosna vest za nas kao adventističke hrišćane, međutim, glasi da se čak i u tim slučajevima možemo pouzdati u Božju ljubav, milost i dobrotu, čak i usred neobjašnjivih tragedija koje su uvek deo palog sveta.

**Kako možemo naučiti da se uzdamo u Gospoda i Njegovu ljubav prema nama, čak i kada molitve za zdravlje i isceljenje nisu uslišene onako kako bismo mi voleli?**

»U pravoj nauci ne može biti ničeg protivrečnog učenju Božje reči, jer obe imaju istog Autora. Ispravno razumevanje i jedne i druge uvek pokazuje da su one u saglasju.« U svetlosti ovog shvatanja, ne bi trebalo oklevati da potražimo Božju pomoć kroz pravu nauku – koja predstavlja otkrivenje prirodnih zakona. – Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, sv. 8, str. 258. Videti i *U potrazi za boljim životom*, str. 289.290 i *Handbook of Seventh-day Adventist Theology*, sv. 12, str. 751-783.

»Povezanost između duha i tela veoma je velika. Kad je jedno pogodeno, i drugo reaguje. Stanje duha u tesnoj je vezi sa zdravljem fizičkog organizma. Ako je duh slobodan i srećan, svestan da dobro čini i ima osećaj zadovoljstva što usrećuje druge, to će stvoriti veselost koja će se odraziti na ceo organizam, izazivajući bržu cirkulaciju krvi i jačanje celog tela. Blagoslov Gospodnji je iscelitelj, i oni koji uveliko koriste drugima shvatiće da se čudesni blagoslov nalazi u njihovom srcu i životu.« - Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, sv. 4, str. 60.61; *Counsels on Stewardship*, str. 345.346.

»Svi želimo hitan i neposredan odgovor na svoje molitve i padamo u iskušenje da se obeshrabrimo ako odgovor kasni ili dolazi u neočekivanom obliku. Međutim, Bog je suviše mudar da bi odgovorio na naše molitve uvek u isto vreme i na isti način, onako kako mi želimo. On će učiniti više i ono što je bolje za nas, a ne samo da ispuni sve naše želje. Pošto možemo da se pouzdamo u Njegovu mudrost i ljubav, ne treba da Ga molimo da pristane uz našu volju, već treba da tražimo da počne i dovrši svoju nameru. Naše želje i interesi treba da se izgube u Njegovoj volji. Ova iskustva koja kušaju veru za naše su dobro. Pomoću njih pokazuje se da li je naša vera prava i iskrena, da li počiva na Reči samog Boga, ili je, zavisno od okolnosti, nesigurna i promenljiva. Vera jača vežbanjem. Mi moramo dopustiti da strpljenje radi svoj savršeni posao, sećajući se da u Pismu ima dragocenih obećanja za one koji čekaju na Gospoda.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 133.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

1. **Koja je uloga medicinske nauke u lečenju hrišćanina? Da li to što se u pogledu zdravlja i isceljenja oslanjamo na medicinsku nauku znači da nemamo vere u Boga? Porazgovarajte o svojim odgovorima u razredu.**
2. **Koje je vaše lično iskustvo u pogledu povezanosti između stavova i emocija i vašeg fizičkog zdravlja? Šta ste naučili iz sopstvenog iskustva a što biste, ukoliko želite, mogli da podelite sa drugima, da biste im pomogli da bolje koriste snagu uma na korist tela?**
3. **Da li znate nekog bolesnog u crkvi, kome je potrebno izlečenje? Kako vi, ili kao pojedinci ili kao deo razreda, možete pomoći toj osobi u procesu isceljenja?**



Mnogi od nas žive u veoma napetom okruženju gde se sve munjevito odvija, sa mnogo stvari koje treba uraditi a tako je malo vremena da se to obavi. Majka Tereza je kazala: »Mislim da u sadašnjem svetu sve ide naopako, i da ljudi silno pate zato što je malo ljubavi u domu i porodičnom životu. Mi nemamo vremena za svoju decu, nemamo vremena jedan za drugog. Nema vremena da uživamo jedni u drugima.«

U nekim kulturama, podsticaj da ljudi nešto postignu u životu, da zarade novac, da budu uspešni, dominira u svemu do te mere da se žrtvuju brak, porodica pa čak i zdravlje. Razume se, sasvim je u redu marljivo raditi, dati najbolje od sebe, i nastojati da obezbedimo sebe i svoju porodicu; Biblija ima malo vremena da bi se bavila neodgovornima u tom smislu (Priče 6,9; 13,4; 2. Solunjanima 3,10). Međutim, mi možemo preterati u nečemu što je inače dobro, a posledica će biti da ćemo stradati i mi i oni koje volimo i o kojima brinemo. Često čujemo o ocu koji sve vreme radi, tvrdeći da to čini »za svoju porodicu«, ali na kraju porodica biva ugrožena zbog očevo stalnog i preteranog odsustva.

**Pročitajte 1. Mojsijevu 2,15. Šta se tu govori o Božjoj nameri za čovečanstvo u vezi sa radom, čak i pre greha?**

Od samog početka, čak i u svetu pre pada, Božja je namera bila da ljudi rade. Ali i da se odmore od rada, takođe. Pogotovo sada, kao pala bića udaljena hiljade godine od drveta života, moramo imati na umu da naše telo ima određena ograničenja te da je, prema tome, odmor od životnog značaja.

**Pročitajte Marko 6,30-32.45.46. Šta nam ti tekstovi govore o potrebi za odmorom, bez obzira na to čime se bavimo i koliko je važan naš posao?**

Isus i Njegovi učenici odvajali su vreme za odmor. On je znao da je Njegovom telu potrebno vreme da bi se osvežilo. I nama je potrebno vreme za svakodnevni odmor. Uporno otkidanje od sna proizvodi, tokom vremena, fizički i emocionalni gubitak. Bez obzira koliko smo mladi, zdravi i jaki, našem telu je neophodan odmor i, pre ili kasnije, sustići će nas posledice neumerenog načina života.

**Koje vas stvari pokreću? Šta vas motiviše? Šta vas navodi da radite najmarljivije što možete? Ma šta to bilo, ma koliko plemenito i dobro, treba da se zapitate da li je vredno da zbog toga upropašćujete svoje zdravlje.**

Svi smo svesni neophodnosti odmora. Potrebna nam je hrana, potrebna nam je voda i potreban nam je odmor. Tako često nam naše telo samo daje signal da je vreme za odmor, i tako često ti signali bivaju glasni i razgovetni. U većini slučajeva, kad bismo oslušnuli šta nam telo kaže, dovoljno bismo se odmarali. Nažalost, često smo obuzeti vrevom života, zarađivanjem novca ili trčanjem tamo-amu da ne slušamo sopstveno telo. Koliko je samo ljudi - pogošenih bolešću - konačno bilo prisiljeno na odmor i to na duže vreme, koji bi inače bili dobro da su čuli ono što im je sopstveno telo govorilo?

Pre ili kasnije, mi ćemo se odmarati - na ovaj ili onaj način. Pitanje glasi: Zašto da to ne učinimo na najbolji mogući način?

**Kakve vam signale šalje vaše telo, govoreći vam da je vreme da usporite i da se odmorite? Koliko ga vi slušate?**

Svakom živom stvorenju potrebno je vreme za odmor da bi obnovilo ono što je istrošeno. Posmatrajte reč *obnovljenje* koja znači »čin vraćanja u prvobitno stanje«. U pridevskom obliku znači »lek koji osnažuje« ili » sve što može da ojača«.

»San, prirodno okrepljenje organizma, snaži umorno telo i priprema ga za dužnosti narednog dana.« - Ellen G. White, *Child Guidance*, str. 342.

Neophodno je da shvatimo svoja ograničenja. Ne možemo raditi svoj posao u sopstvenoj snazi. Bog nam obećava blagodat za obavljanje našeg posla. Prilikom redovnog odmora, mi dopuštamo Gospodu da obnovi naše telo kako bismo se probudili sveži, spremni da činimo Njegovu volju.

**Pročitajte 2. Moj. 23,12. Koji je razlog ovde dat za odmor?**

Reč prevedena sa »osvežen« javlja se kao glagol samo nekoliko puta u Starom zavetu, a ipak je u njegovoj osnovi sasvim uobičajena imenica, koja se često prevodi kao »duša« (1. Mojsijeva 2,7) u značenju »život« ili »ono što diše«. Drugačije rečeno, to je kao da smo reč *duša* pretvorili u glagol, tako da bi ideja bila da odmaranjem dobijamo više života, više daha, više duše, da tako kažemo. Odmor je, prema tome, nešto osnovno, čak suštinsko za nas ljudska bića, i ako sebi uskraćujemo odmor, mi time ugrožavamo temelje svoje ljudske prirode.

**Koji poziv Isus upućuje svima nama? Matej 11,28-30. Kako razumete ovo što Isus ovde kaže? I, što je još bitnije, kako ste to obećanje iskusili u sopstvenom životu?**

Odmor koji nam Isus ovde nudi predstavlja nešto više od fizičkog odmora. To je odmor za dušu. Potrebno je da doživimo potpuni odmor koji nam Hristos daje. Dubok san biće dovoljan za fizički odmor. Raspust ili godišnji odmor osvežava nas emocionalno. Ali gde možemo naći duhovni odmor, olakšanje za najdublje probleme srca?

Isus je spreman da podari duhovni odmor svima koji dođu k Njemu. Šta sve taj odmor obuhvata?

On obuhvata slobodu od bola i krivice koji prate ljudska nastojanja da budu prihvaćeni putem dobrih dela. Možemo se odmarati u obećanju da nas Bog prihvata zbog Isusovih savršenih dela, a sigurno ne zbog naših nesavršenih. Njegovom blagodaću i preobražavajućom silom Duha, hrišćani se mogu predati Isusu, i On će im dati odmor. Pravedni će živeti verom (Avakum 2,4; Rimljanima 1,17; Galatima 3,11).

Ljudskim naporom ne može se dostići visok nivo koji Bog traži od nas. Tako je utešno znati da je Isus platio kaznu za greh i da Njegova pravednost koja nas pokriva - pravednost koja postoji izvan nas ali nam se daruje putem vere - sadrži našu sigurnost u pogledu večnog života. Njegov savršeni život i žrtva predstavljaju našu jedinu nadu. U Njemu naša duša može naći odmor.

Isus govori ne samo onima koji su opterećeni grehom nego i onima koji posrću pod bremenom života, ma ko oni bili. Bog zna kakve su naše borbe, on zna naše terete, i nudi da ih položimo pred Njegove noge, uzdajući se u Njegovu dobrotu i brigu za nas, bez obzira na našu situaciju. Kakvog li odmora za našu umornu dušu kad naučimo da se pouzdamo u Njega!

Svima nam je potrebno vreme i mesto gde možemo svoje misli upravljati Bogu. Molitva, čitanje Biblije i razmišljanje o Hristu donose sa sobom osećaj mira i obnovljenja.

I upravo će na tom mestu za lično bogoslužjenje čovek čuti tihi glas ohrabrenja i nade. To odvajanje od napetosti i stresova života daje vremena Svetom Duhu da obnovi našu dušu.

**Kako možete bolje iskoristiti to prekrasno obećanje koje nam se nudi u Isusu?**

Pročitajte 1. Mojsijevu 1. Tokom dana u kojima je Bog stvarao, veče i jutro određivali su svaki dan. Bog je stvorio prirodni ritam koji će omogućiti postojanje ciklusa za rad i odmor, da bi se telo redovno podmlađivalo i odmaralo.

Ljudsko telo iziskuje svakodnevni odmor. Studije o lišavanju sebe sna pokazuju razne negativne posledice. One mogu uključivati povećan rizik od dijabetesa, gojaznost, loš učinak u školi, saobraćajne nesreće, povrede i smrtne slučajeve - čak i psihotičko ponašanje. Radni dan pilota, kontrolora vazdušnog saobraćaja i lekara strogo je regulisan, sa tačno propisanom dužinom radnog vremena i vremenom odvojenim za odmor. Tradicionalno, pre postojanja pogodnosti koju pruža električno osvetljenje, ljudi su prirodno spavali tokom časova tame, a radili kada je bilo dnevne svetlosti. U današnjem modernom svetu, moramo se čuvati iskušenja da radimo više nego što je zdravo.

Naučno otkriće koje se odnosi na životni ciklus od 24 sata, u kome telo svakodnevno radi, sa specifičnim oslobađanjem hormona u izvesno doba dana, podržava izjavu gospođe Vajt: »San je daleko vredniji pre nego posle ponoći. Dva sata dobrog sna pre ponoći više vrede nego četiri sata posle dvanaest.« - Ellen G. White, *Manuscript Releases*, sv. 7, str. 224.

Ispitivanja vršena u laboratorijama za san ukazuju na potrebu za raznim vrstama sna. San kod odraslih kreće se u opsegu od šest do devet časova. Zahtevi sna su zadovoljeni kada tokom dana nismo ni pospani ni dremljivi, već se osećamo ugodno i živahno.

Ljudi koji ostaju budni 17 do 19 sati funkcionišu na nivou onih koji su nečim opijeni.

**Navedite neke od faktora koji, po vašem shvatanju, utiču na sposobnost da noću dobro spavate.**

Evo nekih saveta koji vam mogu pomoći da bolje spavate:

- Svakodnevno vežbajte.
- Održavajte u svojoj sobi ugodnu temperaturu.
- Izbegavajte da jedete dva do tri sata pre spavanja.
- Izbegavajte napetost i uzbuđenje pred spavanje.
- Izbegavajte alkohol, pulule za spavanje ili kofein.

**Koliko vam je san dobar? Koji vaši postupci mogu da ometaju san? Kakve promene treba da izvršite kako biste bolje iskoristili taj značajan aspekt ljudskog zdravlja?**

**Pročitajte 1. Mojsijeva 2,1-3 i 2. Mojsijeva 20,8-11. Šta nam ovi stihovi govore o tome koliko je suštinska čitava ta ideja o odmoru?**

Pošto je dovršio delo stvaranja, Bog se sedmog dana odmorio. Jevrejski glagol za »odmorio« potiče od iste reči označene kao »Subota« (*Shabbat*). Ta činjenica pokazuje do koje mere su sedmi dan *Shabbat* i odmor koji on pruža usađeni u samo tkivo stvarnja. Ma koliko nam bilo teško da to u potpunosti shvatimo, tekst jasno ističe da se sam Bog odmorio u Subotni dan.

**Isus je rekao: »Subota je načinjena čoveka radi, a nije čovek subote radi« (Marko 2,27). Koji je kontekst ove tvrdnje i šta je On time htelo da kaže?**

Mada je tako lako biti uhvaćen u zamku pravila i propisa, nikada ne smemo zaboraviti da je Subota dan namenjen nama na korist. Ona je predviđena za razmišljanje o divnim darovima koje nam je naš Bog dao i prilika da u njima uživamo. To je vreme za posmatranje Božje dobrote. Subota je večni znak da smo prepoznali Njegovu ljubav. Radosna vest o Suboti glasi da, njenim svetkovanjem, mi ne samo da govorimo o »odmaranju u Hristu« nego i izražavamo taj odmor - na veoma stvaran i opipljiv način - pokazujući da se u pogledu spasenja uzdamo u Hristova dela za nas, a ne u sopstvena.

Osim korisnosti u duhovnom pogledu, Subota nam obezbeđuje vreme da iskoračimo iz sedmičnih muka i borbi i stresova i umora. Subota je Božji način da nam dopusti da se, bez osećaja krivice, istinski relaksiramo, odmorimo, da usporimo i opustimo se. Subota omogućuje da naše telo i duša dobiju odmor koji im je tako često neophodan.

**Koje je vaše iskustvo u vezi sa Subotom? Da li je ona zaista milina, blagoslov, odmor? Ili je možda, kao u Hristovo vreme, postala samo još jedan teret više? Kako možete naučiti da izvučete svu moguću korisnost iz ovog, od Boga datom, danu odmora?**

Pročitajte Ellen G. White, »Temperance in Labor«, str. 99, u knjizi *Counsels on Health*.

»Oni koji čine velike napore da bi u datom vremenu uradili ogroman posao, i nastavljaju da rade iako im razum govori da bi trebalo da se odmaraju, nikada neće biti dobitnici. Oni žive od pozajmljenog kapitala. Oni troše životnu silu koja će im biti potrebna u budućnosti. A kad se energija koju su tako nesmotreno trošili bude od njih tražila, neće je imati. Fizička snaga je nestala, mentalne sile popustile. Shvataju da su gubitnici, ali ne znaju zašto. Njihovo vreme nevolje je došlo, a njihove fizičke rezerve su iscrpljene. Ko god krši zakone zdravlja, moraće u jednom trenutku da pati u većem ili manjem stepenu. Bog nas je obdario telesnom snagom koja nam je potrebna u različitim periodima našeg života. Ako tu snagu iscrpljujemo stalnim preopterećivanjem, postaćemo jednog dana gubitnici.« - Ellen G. White, *Child Guidance*, str. 397.398.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Šta je sa vašim lokalnim društvom i kulturom? Da li oni nagone ljude da rade, rade, i samo rade? Ili je reč o opuštenijoj atmosferi? Kako možete naučiti da pronađete pravu ravnotežu u pogledu odmora bez obzira u kakvoj kulturi živite?**
- Mnogi ljudi se muče da zaspe zbog griže savesti. Ako je to vaš slučaj, šta je to Hristos učinio na krstu što bi vam moglo biti od pomoći? U isto vreme, šta bi vi možda trebalo da učinite kako biste stvari stavili na pravo mesto i olakšali svoju savest?**
- Donesite u razred neko priznato naučno istraživanje o potrebi i korisnosti odmora i porazgovarajte kako vam to znanje može koristiti.**
- Kako Subotni odmor može za vas postati blagoslov? Podelite te blagoslove sa ostalima u razredu. Usredsredite se ne samo na duhovnu korist nego i na fizičku.**
- Razmišljajte više o čudesnoj činjenici da se sam Bog odmarao sedmog dana stvaranja. Koja se tu poruka nalazi za nas? Kako to treba da razumemo? Kako nam to pomaže da bolje shvatimo koliko je zaista značajan Subotni odmor?**



**Pročitajte 1. Mojsijevu 1,1.2. Kako biste na osnovu tih stihova opisali tu prvobitnu Zemlju?**

Zemlja je u tom trenutku delovalo haotično; sve je bilo tamno, prazno, bez oblika. Ma koliko bilo teško da shvatimo šta je bilo prisutno ili šta se dešavalo, jasno je da na Zemlji u tom trenutku nije bilo stvorenog života. Ipak, čak i usred prvobitnog haosa, ispoljavalo se Božje prisustvo. Ovo se otkriva u rečima: »I Duh Božji dizaše se nad vodom.« Mi, nažalost, možemo samo nagađati o značenju tog iskaza.

Prema pomenutim stihovima, sledećih nekoliko dana Bog je otpočeo proces pripreme Zemlje da bi na njoj nastao život. Prva Mojsijeva 1,3-10 pokazuje deo tog procesa. Zapazite ponavljanje reči odvajanje i deljenje. Bog odvaja svetlost od tame, Bog odvaja vodu od svoda, Bog odvaja zemlju od vode. Sve vreme javljaju se glavne podele prvobitnih elemenata. Pošto je ta početna podela dovršena, Bog je na Zemlji stvorio prvi život.

**Pročitajte 1. Mojsijeva 1,9-12, i 1. Mojsijeva 1,20-26. Šta je Bog zatim stvorio? Koji su uslovi bili neophodni da se to dogodi; naime, šta je bilo potrebno kako bi taj prvi deo stvaranja mogao da preživi?**

Bog je imao veliki i važan plan u pogledu stvaranja. On je predvideo mnoge vrste u okviru živog sveta, koje će iziskivati stalnu brigu da bi preživele. I dok se odvija izveštaj o stvaranju, biva jasno da je Bog planirao da mnoga stvorena bića žive na kopnu. Takođe je jasno da je On znao da će tim stvorenjima biti potreban kiseonik u nekom obliku da bi se održala u životu. Vidimo kako se taj plan ostvaruje drugog dana stvaranja, prilikom odvajanja vode i stvaranja atmosfere. Prostor između vode nad svodom i vode pod svodom bio je na taj način pripremljen da primi ono što će Bog potom stvoriti.

**Izveštaj o stvaranju uči da je stvaranje bilo vrlo sreden, planiran i brižljivo izveden događaj. Nije ostavljao prostora za bilo kakvu slučajnost. Šta nam to govori o Božjem karakteru i moći? Kako bi takvo shvatanje Boga moglo da vam pomogne u svim borbama kroz koje možda trenutno prolazite?**

Prilikom stvaranja životinja koje su naselile Zemlju, postojalo je nešto što će im biti zajedničko, a to je potreba za kiseonikom da bi se održao život. Vazduh je kombinacija gasova u kojoj na kiseonik otpada oko 21 posto (naša celokupna atmosfera teži oko pet hiljada biliona tona!). Ostale komponente uključuju azot, argon, helijum, vodonik i ostale gasove u tragovima. Količina kiseonika u vazduhu predstavlja idealni procenat kad su u pitanju zahtevi disanja kod stvorenja koja je Bog načinio. To je još jedno svedočanstvo o brižljivosti i preciznosti koje je Bog ispoljio kad nas je stvarao.

**Na koji je jedinstven način Bog upotrebio vazduh prilikom stvaranja Adama? 1. Mojsijeva 2,7. Po čemu se ovaj izveštaj razlikuje od opisa kako je Bog načinio ostala stvorenja? Šta nam to govori o nama, o našoj jedinstvenosti u Božjim očima?**

Vazduh je očigledno bio važan u stvaranju svih životinja, jer im je svima bio neophodan da bi mogle da žive. Ipak, stvaranje ljudskog roda izgledalo je drugačije. Bog je »dunuo« u Adama »dah« života. Vazduh, životodavni vazduh, predstavljao je, izvesno, komponentu tog čudesnog čina stvaranja, jer je Adam, ubrzo pošto mu je Bog udahnuo dah, postao duša živa. Kad je Adam bio stvoren, sa svim svojim organima, sa telom u celini, sa svim fizičkim elementima potrebnim za život, on je još uvek bio beživotan, neka vrsta »leša«. Bila je neophodna još jedna stvar, a to je bio sam život koji je jedino Bog, Darodavac života, mogao da obezbedi. Bog je upravo to učinio i mi svakoga dana učestvujemo u tom daru života. I zaista, taj dar života, pokrenut Božjim dahom, zajednički je, otada, svim članovima ljudskog roda. Bog je to preneo na svakoga od nas. A postupkom disanja, mi održavamo u sebi taj prvobitni dah života. Svaki udisaj podseća nas na prvobitni dah koji je Adam primio od Boga!

**Duboko udahnite. Sem ukoliko nemate nekih disajnih problema, to izgleda tako jednostavno, tako prirodno, tako lako, a ipak je zaista čudo Božje, nasleđe koje smo poneli iz Edema. Koliko smo zahvalni za taj dar života? Zašto da čekamo da nam život bude ugrožen pa da tek onda shvatimo vrednost takvog jednog dara?**



»Niti prima ugađanja od ruku čovečijih, kao da bi onome trebalo što koji sam daje svima život i dihanje i sve« (Dela apostolska 17,25).

**Pronađite sledeće tekstove: Danilo 5,23; Psalam 104,29; 146,4. Šta nam oni govore o povezanosti između života i daha?**

Vazduh ima mnoga zaštitna svojstva. Na globalnom planu, vazduh i vodena para iznad njega štite Zemlju i njene stanovnike od sunčevog zračenja i od hladnog vakuuma spoljnog prostora. Vazduh reciklira vodu i mnoge hemijske elemente da bi klimu učinio umerenom. Unutar tog atmosferskog omotača, život se može naći u veoma širokom opsegu nadmorske visine i temperaturnih razlika. Neki oblici života iziskuju visok nivo svetlosti i toplote. Drugima je potrebno samo malo svetlosti i veoma malo toplote da bi preživeli. Neke životinje zahtevaju velike količine kiseonika, drugima je on znatno manje potreban.

Na ličnom nivou, visoko kvalitetan svež vazduh najpogodniji je da kiseonik prenese u krv preko pluća i izbaci ugljen-dioksid koji proizvodi telo. Taj visoko kvalitetan vazduh najviše se može naći u prirodnom okruženju, gde ima drveća, biljaka i tekuće vode. Biljke apsorbuju ugljen-dioksid a obnavljaju procenat kiseonika u vazduhu.

Sećamo se da je Bog postavio Adama i Evu u vrtu sa biljkama svih vrsta, napajanim rekam koja je tekla kroz njega i postala izvoriste velikih reka prepotopnog sveta. Poruka za nas, dakle, glasi da je svež vazduh od prevashodnog značaja da bismo imali optimalno zdravlje. Trebalo bi da nastojimo da činimo sve što je u našoj moći kako bismo udisali što čistiji i svežiji vazduh.

Čovek ima oko dva litra kiseonika u krvi, plućima i telesnim tkivima u svakom trenutku. Svakoј ćeliji našeg tela potreban je vazduh da bi mogla da radi, i kad se to prekine, nema života. I zaista, ćelije mozga lišene kiseonika tokom više od četiri minuta počinju da umiru, a i ta osoba će takođe umreti.

**Koliko često koristite prednosti svežeg vazduha? Koje bi vam promene omogućile veći pristup svežem vazduhu? Ponekad je dovoljno samo otvoriti prozor.**

Jedan od velikih izazova s kojim se mnogi ljudi suočavaju, posebno oni što žive u gradovima, jeste često prljav i zagađen vazduh. Ostali faktori koji onemogućuju postojanje svežeg vazduha uključuju duvanski dim, pogotovo prilikom njegove recirkulacije u poslovnim zgradama. Udisanje nečistog vazduha može dovesti do zdravstvenih problema, uključujući migrenske glavobolje, mučninu, povraćanje i oboljenja očiju i disajnih organa. U nekim delovima sveta, milioni ljudi, posebno dece, trpe od bolesti koje im ugrožavaju zdravlje usled udisanja lošeg vazduha, često iz nedovoljno provetrenih kuhinjskih prostorija.

Nasuprot tome, dobar čist vazduh obično se može naći u izobilju u prirodnom okruženju, naročito tamo gde ima četinara, zelenih biljaka u planinama i šumama, blizu tekućih voda kao što su okeani, mora, jezera, vodopadi, i posle kiše. Procenjuje se da alge u okeanu obezbeđuju skoro 90 posto kiseonika u našoj atmosferi, dok ostalo potiče od biljaka. Biljke u vašim domovima takođe pomažu u pročišćavanju vazduha uklanjajući ugljen-dioksid.

Koliko je onda bitno da damo sve od sebe kako bismo udisali čist vazduh. Vežbajte napolju, a ne unutra, posebno ujutru, ukoliko je moguće. Sem toga, važno je da posebno oni koji rade unutra prave redovne pauze kako bi, po mogućstvu, izašli napolje i udisali svež vazduh. Posle samo nekoliko minuta provedenih napolju, osoba će se često osećati osveženom i osnaženom. Mnogo je bolje noću spavati sa otvorenim prozorom, čak i samo malo, tako da bismo mogli uživati u blagodatima svežeg vazduha dok spavamo.

»Da bismo imali dobru krv, moramo dobro da dišemo. Duboko udisanje čistog vazduha koje pluća puni kiseonikom, čisti krv. Ono joj daje svetlu boju i šalje je u svaki deo tela kao životodavnu struju. Dobro disanje umiruje živce, podstiče apetit, a varenje postaje mnogo bolje. To donosi okrepljujući san.

Plućima treba dati što veću slobodu. Njihov kapacitet razvija se slobodnim radom; on se smanjuje ako su pluća pritisnuta i sputana. Zato je uticaj navike pogurenog sedenja vrlo štetan. Takva navika veoma je raširena, naročito u zanimanjima koja zahtevaju sedenje i pognutost za vreme rada. U tom položaju nemoguće je duboko disati. Površno disanje uskoro postaje navika, i pluća gube svoju moć širenja.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom* str. 160

Naše lične situacije se često razlikuju; neki ljudi imaju takav stil života i prilike da uglavnom uvek udišu svež, čist vazduh; drugi pak, zavisno od mesta gde žive i rade, možda vazduh smatraju dragocenom pogodnošću za kojom čeznu kao žedna osoba za vodom. Bez obzira na vašu situaciju, veoma je bitno da, radi što boljeg zdravlja, iskoristite prednost udisanja svežeg vazduha kad god vam je on dostupan.

**Pročitajte 1. Mojsijeva 1,26. Šta to podrazumeva o odgovornosti koja nam je data u odnosu na stvoreni svet?**

Do sada su u proučavanju za ovu sedmicu naglašavana *fizička* svojstva atmosfere koju je Bog stvorio za svoju porodicu na Zemlji.

Reč *atmosfera* koristimo za opis ne samo fizičkog okruženja vazduha koji nas okružuje nego i za stavove, osećaje, emocije, podršku i potvrdu od strane onih koji se nalaze oko nas, što stvara atmosferu koja može biti pozitivna ili negativna.

»Svaka duša okružena je svojom posebnom atmosferom, atmosferom koja može biti bogata životodavnom silom vere, hrabrosti i nade, oplemenjena slatkim mirisom ljubavi. Može biti i ledena i teška, nabijena nezadovoljstvom i sebičnošću, otrovana smrtonosnom zarazom omiljenih grehova. Atmosferom koja nas okružuje, svesno ili nesvesno, utičemo na svaku osobu s kojom dolazimo u dodir.« - Elen G. Vajt, *Pouke velikog Učitelja*, str. 234.

Čovek može napredovati ili umreti, zavisno od prirode takve atmosfere. Razmotrimo sada atmosferu neba - duhovnu atmosferu proslavljanja Boga i radosti - i proučimo kako ona može delovati na život vernika ovde i sada, još na ovoj Zemlji.

**Šta možemo saznati o atmosferi neba iz ovih stihova? Jov 38,6,7; Ps. 103,20-22; 148,2; Luka 15,7; Otkrivenje 21,4.**

Jasno je da je atmosfera na nebu atmosfera radosti i hvale. Nekoliko pomenutih tekstova pozivaju anđeoske čete da hvale Boga. Bogato je iskustvo zamisliti ta moćna svetla bića okupljena oko Božjeg prestola kako Ga slave za Njegovu ljubav, milost i blagodat. Nebo mora da je mesto gde vladaju radost, hvala i sreća.

Dobra vest glasi da i mi, prihvatajući da Hristos i Otac budu prisutni u našem životu (Jovan 14,23), možemo početi da to doživljavamo još sada. Pozvani smo na akciju, da udišemo čist vazduh nebeskog doma dok privodimo kraju svoj boravak na ovoj Zemlji.

**Kakva vas atmosfera okružuje? Naime, da li vaše reči, vaše ponašanje, vaši stavovi više odražavaju nizinu Zemlje ili obećanja neba? Šta vam vaš odgovor govori o vama samima i o vašoj potrebi da se promenite?**

Pročitajte Elen G. Vajt, »Ne sudite, da vam se ne sudi«, str. 137-142. iz knjige *Misli sa gore blagoslova*; »Rastenje u Hristu«, str. 86-98 iz *Put Hristu*; »Opšta higijena«, str. 160-164, iz *U potrazi za boljim životom*.

»Bog poziva svoj narod da se probudi i izađe iz ledene atmosfere bezosećajnosti u kojoj živi, da strese sa sebe utiske i ideje koji su ugušili osećanje ljubavi i drže ga u sebičnoj neaktivnosti. On ga poziva da se uzdigne sa svog niskog zemaljskog stanovišta i da udahne čistu sunčanu atmosferu neba.« - Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, sv. 5, str. 607.

»Oni u kojima Isus prebiva, biće okruženi božanskom atmosferom. Njihove bele haljine čistote odišu mirisom iz Gospodnjeg vrta.« - Elen G. Vajt, *Misli sa Gore blagoslova*, str. 148.

»Iako možemo biti okruženi nečistom i iskvaenom atmosferom, ne moramo da udišemo njena kužna isparenja, već možemo da živimo u čistom nebeskom vazduhu. Uzdizanjem duše u Božju prisutnost pomoću iskrene molitve, mi smo u stanju da zatvorimo svaki prilaz nečistim maštanjima i nesvetim mislima. Oni čija su srca otvorena za primanje podrške i blagoslova od Boga, hodiće u svetijoj atmosferi od one na Zemlji i imaće trajnu zajednicu sa nebom.« - Elen G. Vajt, *Put Hristu*, str. 128.129.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

1. Kakav je uglavnom kvalitet vazduha tamo gde živite? Ukoliko živite na selu, verovatno je veoma dobar, i možete ga udisati punim plućima. Ako ste u gradu, s kakvim se izazovima suočavate?
2. Pitanje vazdušnog zagađenja je veoma ozbiljno. Šta možete učiniti kao pojedinac, čak i u nezatnoj meri, a što bi pomoglo u rešavanju tog problema? Koje su naše obaveze kao Crkve da pokušamo sa ublažavanjem tog problema?
3. »Pošto su u zajednici sa Bogom, sa Hristom i svetim anđelima, oni su okruženi nebeskom atmosferom, atmosferom koja donosi zdravlje telu, snagu intelektu i radost duši.« - Ellen G. White, *Gospel Workers*, str. 513. Kako članovi razreda mogu pomoći jedni drugima u ostvarivanju tog cilja?
4. Zna li neke ljude koji su patili od zdravstvenih problema izazvanih lošim kvalitetom vazduha? Ako je to slučaj, kako biste mogli pomoći? Zašto im ne pomognete da izvesno vreme provedu u nekom mestu gde je vazduh čist i svež?
5. Dovedite u razred nekog zdravstvenog stručnjaka koji bi detaljnije objasnio korisnost svežeg vazduha.



Šta biste voleli da ostane iza vas? Preciznije, po čemu biste voleli da vas se sećaju posle vaše smrti? Da ste bili bogati, popularni ili politički moćni? Šta je to što zaista nešto znači?

Kroz celu Bibliju nailazimo na ličnosti koje su ostavljale iza sebe različita zaveštanja. Neka veoma dobra, neka vrlo loša, a neka poput mešavine jednog i drugog.

Pogledajte Noja. Noja verovatno pamtimo kao prvog, i ne tako uspešnog, evanđelistu. Propovedao je 120 godina a mogao je da se pohvali samo šaćicom obraćenika, i to samo iz njegove najbliže porodice.

Božje viđenje Noja, međutim, veoma je pozitivno. Usred zla i bezbožnosti prepotopnog sveta, »Noje nađe milost pred Gospodom« (1. Mojsijeva 6,8).

**Kako je Noje našao milost pred Bogom? Zašto? 1. Mojsijeva 6,9.22; 7,1.**

**Uprkos tome što je Noje bio veran i poslušan i činio sve što je Bog tražio, postoji još jedan izveštaj koji je takođe zabeležen za nas. Pročitajte 1. Mojsijeva 9,20-27. Koje pouke možemo izvući iz tog užasnog izveštaja?**

Noje je postao čuven po tome što je bio prvi pijanica pomenut u Bibliji. Kako je žalosno što je čovek koji je učinio toliko dobrih stvari za Gospoda, kome je bila data tako velika odgovornost, i koji je bio visoko cenjen, doživeo takav pad.

Um je kanal za većinu komunikacija i mora se održavati čistim od toksina i supstanci koje mogu da pomute razum i rasuđivanje. Nojevo iskustvo je opomena i primer nama za nauku, naime da »najbolji« među nama, čak oni najsnažniji i najverniji nisu imuni na iskušenje i otvoreni greh. Bilo bi dovoljno loše da je samo pio, ali se, po svemu sudeći, Noje opio. Kad je Noje mogao tako da padne, šta da kažemo za nas ostale?

**Da li poznajete nekog poštovanog crkvenog vođu koji je pao na jedan ili drugi način? Uvek boli kada neko na koga smo se ugledali posrne, padne i razočara nas. Kako možemo naučiti da obećanje blagodati obuhvata čak i one koji, slično nama, zaista to ne zaslužuju?**

U prvoj deceniji dvadeset prvog veka, alkohol je bio uzročnik skoro 1,8 miliona smrtnih ishoda godišnje; ovo se može prikazati i kao 3,2 posto od ukupnog broja smrtnih slučajeva u celom svetu. Količina konzumiranog alkohola stalno se povećava. Terevenčenje (uzimanje četiri do pet pića uzastopno kod muškaraca i tri do četiri pića uzastopno kod žena) u alarmantnom je porastu među adolescentima i mlađim odraslim ljudima. Ovakav trend ne pokazuje znake opadanja. Alkohol ostavlja posledice u vidu intoksikacije, pripitosti, zavisnosti, i nekih drugih hemijskih dejstava na telo.

**Koja uputstva, iskustva i opomene nalazimo u Bibliji kao upozorenje protiv upotrebe alkohola? Sudije 13,2-8; Priče Solomunove 20,1; 23,31-35; Isaija 5,11; Efescima 5,18).**

Zanimljivo je da je još mnogo pre naučnog opisa negativnog dejstva alkohola na fetus (fetalni alkoholni sindrom) Samsonova majka upozorena da za vreme trudnoće ne uzima alkohol. Solomon takođe opominje u vezi sa delovanjem alkohola, posebno vina i piva. Na osnovu svog zapažanja, a možda čak i iskustva, on opisuje kako alkohol menja ponašanje, obično izazivajući kasnije kajanje. Isaija živopisno prikazuje kako se sveštenici neprikladno ponašaju kada su pripiti, potvrđujući tako opomene koje su dali ostali pisci. Pavle isto tako ima reči upozorenja u pogledu alkohola.

Biblijski opisi konzumiranja alkohola uglavnom otkrivaju neprikladna i nepoželjna ponašanja i opominju u vezi s tim.

»Budite trezni i pazite, jer suparnik vaš, đavo, kao lav ričući hodi i traži koga da proždere« (1. Petrova 5,8). Možemo biti sigurni da je upotreba alkohola jedna od najvećih đavolovih zamki. Koliko je samo miliona života upropašćeno tokom vekova usled korišćenja ove opasne droge, koja je otrov i za telo i za um. Mnogo bi bolje bilo da i mi i naši voljeni potpuno izbegnemo tu opasnu zamku, tako što nećemo praviti nikakve kompromise.

**Ko nije upoznao ljude čiji je život bio ugrožen alkoholom, ili kroz ličnu upotrebu ili upotrebu od strane drugih. Zašto sami ne okušate sreću? Koje biste korake mogli da preduzmete radi sigurnosti da ni vi ni vama drage osobe nikada neće krenuti tom opasnom stazom, koja ne obećava ništa dobro već jedino tugu i bol u srcu?**

## »ALI ZAR ALKOHOL NIJE DOBAR ZA SRCE?«

Još od ranih 1970-ih žestoko se raspravljalo o korisnosti vina i alkohola uopšte za zdravlje srca. U laičkoj i naučnoj štampi mnogo je pisano o istraživanjima vršenim u Francuskoj o ovom problemu. Poslednjih godina, ponovne analize podataka o francuskoj populaciji i dalje praćenje bacaju znatnu sumnju na čitavu teoriju. Zbog ličnih interesa industrije alkoholnih pića ovaj predmet je iznošen pred javnost. Mnogi članovi Crkve pitaju se da li njihovo zdravlje trpi zato što ne piju redovno alkohol. Nema uopšte literature koja bi dokazala bilo navodnu, bilo stvarnu korist od alkohola za zdravlje mladih. Tvrdnja o navodnoj koristi od alkohola za zdravlje srca i krvnih sudova uspešno je kritikovana u novijoj naučnoj literaturi.

U studijama koje ukazuju na navodnu korist, pojedinci koji su ranije pili alkohol uključeni su u kontrolne grupe (koje ne piju); neki od njih bili su prestali da piju zbog zdravstvenih problema izazvanih alkoholom. Te iste kontrolne grupe, uglavnom, bile su slabijeg zdravlja od onih koji su pili. Ponovna analiza podataka, uz ispravku grešaka u koncepciji istraživanja, pokazala je da nema dokazive korisnosti od umerenog unošenja alkoholnih pića u poređenju sa neuzimanjem alkohola. Štaviše, dalja analiza ispitivanih grupa pokazala je da su se oni iz grupe koja je umereno pila i za koje se prvobitno mislilo da imaju bolje zdravstvene rezultate, razlikovali na druge načine od kontrolne grupe. Imali su bolju ishranu, redovno su vežbali, imali viši društveno-ekonomski status i lakši pristup ustanovama za lečenje. Dobro je poznato da se taj niz okolnosti povezuje sa poboljšanjem zdravlja i dugovečnošću. Dobri rezultati u tim istraživanjima nisu bili posledica umerenog pijenja alkohola nego ostalih elemenata životnog stila.

Kakav je to blagoslov bio za nas što smo imali zdravstvenu vest koja nas je detaljno upozoravala o štetnosti tih otrova, čak pre nego što su to činili epidemiolozi! Koliko je opasno tražiti ono za šta se ispostavilo da je nepostojeća korisnost po zdravlje u poređenju sa širokim spektrom opasnog delovanja alkohola! Ono se kreće od oštećenja motornih sposobnosti i rasuđivanja do potencijalnog uništenja izazvanog traumom, nasiljem, nesrećama, nasiljem u porodici, cirozom, kancerom, zavisnošću pa čak i demencijom. Čak samo mala količina alkohola oštećuje neurološku funkciju i može izazvati zavisnost od alkohola. I što je još važnije, alkohol narušava našu sposobnost da donosimo zdrav sud i odgovorimo Svetom Duhu. Ko nije video kako ljudi postupaju nerazumno, ili čak i gore, kad upotrebe alkohol?

**Pročitajte 1. Korinćanima 10,31. Kako se to može primeniti na naš predmet? Na ličnom planu, kako vi možete usvojiti taj princip i primeniti ga na sopstveni život? Koje biste promene morali da izvršite kako biste bolje ispoljavali ono što Biblija ovde kaže?**

## UMERENOST U SVEMU

Ponekad se čini kao da je »umerenost« zastarela reč. Često je poistovećujemo sa pokretima i organizacijama koje se naročito usredsređuju na borbu protiv alkohola i duvana. Pomišljamo na stare pesme koje su ti pokreti promovisali a naša rana Crkva ih pevala, upozoravajući mlade žene na ljude sa odvratnim navikama žvakanja i ispljuvavanja duvana. Mi gotovo pravimo karikaturu od celog tog problema, i izbegavamo da izgovorimo pomenutu reč u našem sofisticiranom dobu. Nekad se misli da je lakše čak i ne govoriti o umerenosti. No, dok mi propuštamo da govorimo o umerenosti i da upućujemo na nju, neki u našim crkvama bivaju savladani stvarima za koje se ranije mislilo da predstavljaju problem samo »ovog sveta«.

**Pročitajte 2. Petrova 1,5-9. Kako bi te reči trebalo primeniti na va područja našeg života, posebno kada su u pitanju naše zdravstvene navike? Kako možemo usvojiti tu biblijsku opomenu i primenite je u svom životu?**

Umerenost je daleko više nego odreći se pušenja, uzimanja nedozvoljenih droga, pijenja alkohola, pa čak i čaja, kafe i raznih osvežavajućih pića. A to dolazi otuda što čak i dobre stvari, ako se preterano troše, mogu izazvati probleme. Kakve su vaše radne navike? Da li se držite razumnog radnog vremena? Imate li vremena za Boga, porodicu, rekreaciju, fizičke vežbe i službu drugima?

Koliko vremena provedete u snu, ili možda sve vreme radite? Ili, s druge strane, da li suviše spavate? Odviše spavanja, baš kao i nedovoljno spavanje, može imati negativne posledice po zdravlje. Šta je sa ishranom? Možda ne jedete svinjsko meso, pa čak ni pileće, ali toliko napunite svoj tanjir hranom da jedva ustanete od stola po završetku obroka?

Znamo da je sunčeva svetlost dobra za nas. Ali ako joj se previše izlažemo, ona može postati sredstvo koje uzrokuje rak. Vežbanje je takođe dobro. Mnogi ne vežbaju dovoljno, ali kada se u tome preteruje, može se naškoditi organizmu. Čak i seksualnost, mada predstavlja dar od Boga, može imati negativno dejstvo usled preteranosti.

Elen G. Vajt shvatila je samu suštinu istinske umerenosti i daje ovu jednostavnu definiciju: »Istinska umerenost uči nas da se potpuno odrekneмо svega što je štetno, a da razumno upotrebljavamo ono što je zdravo.« - *Stvaranje - patrijarsi i proroci*, str. 519.

**Pregledajte sve oblasti svog života. Koliko ste umereni? Na kojim područjima treba da se promenite? Da li možda već trpите neke negativne posledice zbog pogrešnih postupaka? Zašto ne pomognete sebi vršeći neophodne promene?**

Filozofija mnogih ljudi danas jeste da naše telo pripada nama, i da s njim možemo postupati kako nam se sviđa. Neki čak opravdavaju ovakav pristup dodatnim argumentom da živeći na taj način ne škode nikom drugom do sebi. Mi pak znamo da je ova vrsta rezonovanja sasvim pogrešna.

**Na koje sve načine neumerenost drugih pogađa i vas i vama znane osobe? Ili, preciznije rečeno, kako bi vaši neumereni postupci mogli ugroziti druge?**

Biblija govori o važnosti tela kao mesta boravišta. To boravište nije samo za našu korist, misli, planove i akcije; naše telo je, u stvari, hram Božji. Kakvog li preimućstva i odgovornosti! Ponekad više brinemo za kuće u kojima stanujemo nego za sopstveno telo.

**Zašto bi trebalo da brinemo o svom telu? Na koju temu nailazimo u sledećim tekstovima, a koja odgovara na ovo značajno pitanje za nas? Zašto su ovi tekstovi smisleni samo ako nas je stvorio Bog, za razliku od shvatanja da smo slučajni rezultat delovanja nesvrhovitih kosmičkih sila? Jovan 2,19-21; 1. Kor. 6,19,20.**

Isus govori o sopstvenom telu kao o hramu. Pavle često naglašava tu temu i dalje je produbljuje, ukazujući na to da mi ne pripadamo sami sebi. »Niste svoji; jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim« (1. Korinćanima 6,19,20).

Kolika je samo cena plaćena za naše iskupljenje! Tek kada posmatramo krst i ono što se tamo dogodilo, počinjemo donekle da shvatamo svoju vrednost i važnost pred Bogom. Sama ta misao trebalo bi da nam pomogne u razumevanju svete odgovornosti da brinemo o sebi ne samo u duhovnom smislu nego i u fizičkom. Bog je ispraznio nebo i dopustio da se Isusova krv prolije za naše iskupljenje. Mi ne pripadamo sebi; otkupljeni smo i pripadamo Bogu, dugujemo Mu sve, uključujući vernu pristavsku službu kad je reč o upotrebi našeg tela.

**Razmišljajte više o krstu i onome što je Isus učinio za nas. Zašto bi to trebalo da nas motiviše u svemu što činimo? Ako zaista verujete da je Hristos, Gospod, umro zbog naših greha da bismo mi mogli imati obećanje večnog života, zar to ne bi trebalo da bude u prvom planu i u središtu vašeg života? Kako vas ta čudesna istina podstiče da bolje brinete o svom telesnom hramu?**

Pročitajte poglavlja »Pomoć kušanima«, str. 87-92 i »Rad za neumerene«, str. 93-100 u knjizi Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*

Uprkos sve većem problemu gojaznosti u mnogim delovima sveta, proždrljivost se ohrabruje i prihvata. Dijabetes tipa 2 postaje više nego problem usled ishrane, gojaznosti, nedostatka vežbanja, i pogađa čak tinejdžere. Zavisnost od Interneta i pornografija podstiču na nezamislive slučajeve nasilja i seksualnog zloupotrebljavanja. Duvan je i dalje najveći pojedinačni uzrok smrti koja bi se mogla sprečiti širom sveta - preko 5 miliona godišnje. Na kutijama cigareta postoje upozorenja, ali ih mnogi i ne primete. Informacija ne deluje preventivno ukoliko ne postupamo u skladu sa njom. Bog je, preko raznih izvora, dao dosledna uputstva o tome kako biti zdrav, srećan i svet. Ako budemo sledili te savete, bićemo blagosloveni.

»Verujte Gospodu Bogu svojemu i bićete jaki, verujte prorocima njegovim i bićete srećni« (2. Dnevnika 20,20).

»Malo njih shvata koliko bi trebalo, u kojoj meri njihove navike u ishrani imaju veze sa njihovim zdravljem, karakterom, njihovom korisnošću u ovom svetu i njihovom večnom sudbinom. Apetit bi uvek valjalo podrediti moralnim i intelektualnim silama. Telo bi trebalo da služi umu, a ne um telu.« - Ellen G. White, *Child Guidance*, str. 398.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- 1. Pogledajte prethodni navod: »Malo njih shvata koliko bi trebalo, u kojoj meri njihove navike u ishrani imaju veze sa njihovim zdravljem, karakterom, njihovom korisnošću u ovom svetu i njihovom večnom sudbinom.« Šta to praktično znači?**
- 2. Kako društvo u kome živite utiče na stavove u odnosu na umerenost? Da li ono podstiče umerenost ili ističe stavove koji doprinose da se na umerenost gleda kao na nešto zastarelo? Zašto je bitno da budemo svesni tih uticaja i, ako zatreba, kako možete naučiti da pomažete drugima, posebno mladima, da steknu neophodno ubeđenje?**
- 3. Po mogućstvu, organizujte da zdravstveni stručnjak govori u razredu o ispravnoj ravnoteži kad je reč o ishrani, vežbanju, snu i sunčevoj svetlosti.**
- 4. Neki ljudi razmišljaju na sledeći način: ako je malo nečega dobro za vas, onda mnogo toga mora biti još bolje. Na primer, ako je malo soli dobro za organizam, onda će mnogo soli biti čak mnogo bolje. Šta je pogrešno u ovakvoj vrsti rezonovanja?**



Lako je napraviti kompromis, zar ne? Pogotovo, kako čovek biva stariji, stvari često ne izgledaju crno-bele kao nekada. Popustimo malo ovde, malo onde, i čvrsto se držimo svog novog stava. Zatim, posle izvesnog vremena, popustimo malo ovde, malo tamo, i čvrsto se držimo svog najnovijeg stanovišta. Onda, tokom vremena, u tom poslednjem položaju, popustimo malo ovde, malo onde i onda se čvrsto držimo. Nedugo zatim, nađemo se na mestu gde nikada ranije nismo ni sanjali da bismo mogli biti. Eto, to je kompromis.

Pa iako ponekad treba da budemo malo opušteniji tu i tamo, često to činimo baš u onim stvarima u kojima ne bi uopšte trebalo da vršimo bilo kakva pomeranja!

**Pročitajte Matej 4,1-11. Kad je sotona kušao Isusa u pustinji, koje su to bile tri staze iskušenja kojima je sotona mogao da Mu pristupi? Kako je Isus odbio ta iskušenja, i šta mi iz tog izveštaja možemo izvući za sebe?**

Sotona je u Isusu naišao na neprobojni zid. Ma šta da je pokušao, nije uspevao da Isusa natera da napravi bilo kakav kompromis. Isus je bio isto tako neprobojan kakav je Veliki kineski zid bio vekovima. Samo još bolji. A to je zato što je Veliki zid bio probijen. Šta se desilo? Neko je podmitio vratara! Sav taj posao, sav taj zidani objekat, sav taj kamen postao je skoro beskoristan kad je jedan jedini čuvar prestao da radi ono što je trebalo.

Da, lako je napraviti kompromis. Suviše lako. Sotona će delovati preko našeg apetita, preko naše oholosti i ponosa, i preko naše čežnje za svetovnim stvarima, bilo kojim prilazom, kako bi nas naveo na greh, naterao da narušimo svoju čestitost i poštenje, i kako bi nas odgurnuo od Isusa. Potrebno je ne samo da budemo svesni njegovih lukavstava, nego treba i da znamo kako da se pozivamo na Božja obećanja, a ne da budemo zavedeni da činimo ono za šta znamo da je pogrešno. Jedino putem stalnog i čvrstog oslanjanja na silu Božju, i zahvaljujući spremnosti da umremo sebi, možemo odneti pobjedu.

**U kojim ste oblastima svog života pravili kompromise na uštrb onoga za šta znate da je ispravno? Kako ste se osećali kad ste prvi put to učinili? Da li vas to manje muči sada nego u početku? Ili vas to možda uopšte više ne brine?**

Toliko je mnogo iskušenja, iskušenja koja tako često mogu da vode moralnom kompromisu. Kako je lako da poslovni čovek koji putuje neopravdano poveća račun o svojim troškovima! Kako je lako da muškarac krišom baci pogled na pornografiju na Internetu! Kako je lako da deca slažu svoje roditelje! Kako je lako da ljudi varaju prilikom plaćanja poreza! Kako je lako preterano uživati u jelu i piću! Kako je lako varati u školi! Kako je lako... i lista se nastavlja, i nastavlja, i nastavlja.

**Pročitajte sledeće izveštaje. Na koje su načine ti ljudi mogli narušiti svoje poštenje? Šta možemo naučiti iz tih izveštaja? Dok budete čitali svaki izveštaj, razmišljajte o pozadini tih iskušenja, pomislite na sve pritiske kojima su ti ljudi bili podvrgnuti da bi napravili kompromis, pomislite kako su lako mogli opravdati svoj izbor.**

1. Mojsijeva 39, 6-12 \_\_\_\_\_

1. Samuilova 24,1-10 \_\_\_\_\_

Danilo 6,1-10 \_\_\_\_\_

Ako smo poštteni prema sebi, mnogi od nas će priznati da su neiskreni ili bar manje transparentni u mnogim svojim poslovanjima. Ponekad nećemo da slažemo, ali ne prenesemo tačno istinu. Možda mislimo da se situacija neće poboljšati otvorenosću. Na koje ste se možda načine odlučivali za prikrivanje umesto za neposrednost? Zašto je tako lako postupiti na taj način?

**Razmislite o nekoj ličnosti izvan Biblije, iz istorije, iz svakodnevnih vesti ili o nekom od svojih poznanika, koga smatrate osobom od integriteta. Koje biste karakterne crte te osobe i sami želeli da posedujete? Kako možete težiti da takve crte bolje oponašate u sopstvenom životu?**



Jedan mlad čovek kupio je čamac sa malim motorom zajedno sa prikolicom za čamac. Čamac je delovao čisto i zadovoljavajuće i - pošto je kupljen polovan - nije bio suviše skup. Željan da isproba ono što je kupio, poveo je nekoliko prijatelja do pristaništa i porinuo čamac. Dobro je išao, i grupa se uputila na jedno malo ostrvo daleko od kopna u Jezeru Ontario.

Ostavivši mali čamac na obali, istražili su ostrvo i vratili se u čamac da bi krenuli kući. Pošto su prešli kraće rastojanje, neki zvuk zapljuskivanja upozorio ih je da se plovilo puni vodom. Čamac se brzo prevrnuo istovarivši trojicu prijatelju u ledenu vodu. Veoma srećno izbacivanje sprečilo je ozbiljnije posledice. Šta se dogodilo? Parče trulog drveta pronađeno na dnu čamca, uz delovanje talasa na obali, dovelo je do stvaranja pukotine u drvetu. Samo jedan loš komad, u odnosu na ostale, bio je dovoljan da prevrne čamac.

Da li se i u našem životu može desiti nešto slično? Možda smo bili tako čvrsti, tako verni, tako nepokolebljivi u mnogo slučajeva, a ipak samo sa jednom oblašću u kojoj se nismo predali Gospodu, jednom grešnom oblašću do koje držimo, možemo se naći u dubokoj moralnoj, duhovnoj pa čak i fizičkoj nevolji.

**Pročitajte Efescima 3,14-21. Šta nam Pavle ovde govori? Kako to utiče na naše lično poštenje? Kako možemo doživeti ta obećanja u sopstvenom životu?**

Tako nam je mnogo obećano u tim stihovima. Sveti Duh nas može ojačati iznutra; to jest, On nas može promeniti, ne u vidu neke kozmetičke operacije, nego u vidu hirurškog zahvata na srcu, kao nešto što deluje duboko u nama. A ta promena nam dolazi verom, prepoznavanjem realnosti Božje ljubavi prema nama. Gospod traži potpuni preobražaj u našem životu; On želi da budemo ispunjeni »svakom puninom Božjom«. Zapazite, takođe, za razliku od mnogih filozofija o oslanjanju na sopstvenu snagu ili zasnovanih na njuejdžu, Pavle ne govori o korišćenju neke urođene sile koju nalazimo u sebi. Ne, sila koja »čini u nama« jeste sila Boga koji može da učini više nego što tražimo ili mislimo. Pitanje je samo da li Mu mi to dopuštamo, ili, naprotiv, dozvoljavamo da nama zavlada naša telesna priroda.

**Šta bi moglo da znači biti ispunjen »svakom puninom Božjom«? Pripremite se da svoj odgovor obrazložite u razredu.**

**Pročitajte Rimljanima 1,26.27; 1. Korinćanima 6,15-18; 1. Solunjanima 4,3; Juda 1,7. Koja je osnovna poruka ovih stihova za nas danas?**

Mlada Megan krenula je u koledž. Bilo je to prvi put da se odvaja od kuće na duži vremenski period. Mada je bila poučena o seksualnom nemoralu, i mada je znala šta Biblija i njena Crkva uče o tome, iznenada se našla u situacijama kada je na nju vršen pritisak da popusti. Znala je da je to pogrešno, znala je da to nije ono što ona želi u životu, znala je da Bog ima nešto bolje za nju. Najpre je bila jaka; najpre se opirala. Zatim, lagano ali sigurno, počela je da pravi kompromise, korak po korak. U početku je osećala užasnu krivicu, ali s vremenom to je nije tako uznemiravalo kao ranije - sve dok nije dobila neizlečivu bolest koja se prenosi seksualnim putem. Tada, tek tada, počela je da razmišlja o stvarnosti svojih grešaka.

Seksualni nemoral je u sebi i po sebi već dovoljno loša stvar. To je greh, a greh škodi našem odnosu sa Bogom i drugim ljudima. Međutim, u današnje vreme, on može biti veoma realan fizički rizik. Postoji mnogo bolesti koje se prenose seksualnim putem, od herpesa do HIV-AIDS, koje mogu biti pogubne u fizičkom smislu. Najsigurniji način da se zaštitite od tih bolesti jeste da se držite biblijskih načela o seksualnoj moralnosti. Seksualno zadovoljstvo predviđeno je za muškarca i ženu unutar braka. I tačka. Sve izvan toga je i izvan Božjeg plana i pogrešno je; čak i gore, može takođe dovesti do veoma ozbiljnih fizičkih posledica.

I ne samo fizičkih. Emocionalni danak može biti strahovit, posebno za žene, koje češće dobijaju teško podnošljiv žig seksualnog nemoralu, mada neopravdano. Čak se i neke svetovne organizacije slažu da je uzdržavanje od seksa van braka najbolji izbor koji jedna osoba može učiniti.

Danas posebno zabrinjava pitanje pornografije, koja od pojave Interneta preovlađuje više nego ikad. Samo Bog zna koliko će miliona života biti upropašćeno zbog tog strašnog zla. Postoji pomoć za one koji su se uhvatili u tu zamku; međutim, mnogi se zbog toga toliko stide da se plaše da prihvate pomoć koja im je potrebna.

**Koja su vaša iskušenja, borbe, frustracije i strahovi u ovoj posebnoj oblasti ljudskog života? Ma kakva bila vaša situacija, kako možete bolje iskoristiti Božja obećanja da biste uspešno izašli na kraj sa svim tim?**

U Rimljanima poslanici 12,1.2, Pavle preklinje hrišćane da se u celosti predaju službi Gospodu. Telo, um i duh se kao celina donose Gospodu. Ovo iziskuje celovitost svakog dela te celine.

Neki lako razumeju važnost čistih misli, ali su labavi kad je reč o fizičkom telu. Kao što smo videli, ovo nije biblijski stav. Naše telo je dar od Boga i zbog toga nam Bog nalaže da se staramo o njemu.

Integritet zahteva da naši postupci odražavaju naše verovanje. Danas skoro da i nema mesta raspravi o sveobuhvatnim principima zdravog življenja. Medicinska nauka uči ono što mi već godinama znamo. Vežbanje je važno za telo. Kad to znamo, pokazujemo nedostatak poštenja ako zanemarujemo da telu omogućimo neophodne vežbe. Sveža čista voda i umerene količine sunčeve svetlosti toliko su korisne. Pošto sve ovo znamo, pozvani smo da se toga i držimo.

U vreme kada epidemija gojaznosti zahvata mnoge narode, malo ljudi bi se usudilo da pobija činjenicu da proždrljivost predstavlja opasnost. Moramo napraviti izbore koje jedino mi kao pojedinci možemo napraviti, pazeći koliko hrane unosimo i koju vrstu, pogotovo ako imamo problema sa telesnom težinom. Skoro svi priznaju da je duvan najrašireniji svetski ubica. Upotreba nekih supstanci, počev od alkohola i marihuane do kokaina, uništava svrsishodnost života miliona ljudi. Duh proroštva nije više usamljen u zagovaranju svežeg voća i povrća, integralnih žitarica i raznih vrsta oraha. Čak i vladina odeljenja za poljoprivredu preporučuju smanjenje upotrebe mesne hrane sa visokim procentom masti. Ukratko, koliko je bolje upražnjavati vegeterijansku ishranu, pogotovo kad znamo koliko je ona bolja za nas.

»Istinska religija i zakoni zdravlja idu ruku podruku. Nemoguće je raditi na spasenju ljudi i žena a da im se ne iznosi potreba da prekinu sa grešnim uživanjima koja uništavaju zdravlje, unižavaju dušu i sprečavaju božansku istinu da utiče na um. Ljudi i žene moraju biti poučeni da brižljivo ispitaju svaku naviku i svaku praksu i smesta se odreknu onoga što izaziva nezdravo stanje tela, i baca mračnu senku na um. Bog želi da Njegove svetlonoše visoko uzdignu merilo. Savetom i primerom oni moraju držati svoje savršeno merilo iznad sotoninog lažnog merila, koje, ako ga čovek sledi, dovodi do bede, uniženja, bolesti i smrti i tela i duše.« - Ellen G. White, *Counsels on Health*, str. 480.

**Pregledajte sve svoje lične navike u vezi sa zdravljem. Da li živite u potpunom skladu sa svetlošću koju poznajete? Ako nije tako, šta vas zadržava da ne izvršite one vrste promena koje vam mogu doneti samo dobro?**

»Najveća potreba sveta je potreba za ljudima - ljudima koji se ne daju ni kupiti ni prodati, ljudima koji su u dubini svoje duše poštenu i časnii, ljudima koji se ne boje da greh nazovu njegovim pravim imenom, ljudima čija je savest verna dužnosti kao magnetna igla polu, ljudima koji će stajati na strani pravednosti makar se nebo srušilo.« - Elen G. Vajt, *Vaspitanje*, str. 49.50.

»Pred nama je posao koji treba obaviti - važan, ozbiljan posao. Sve naše navike, ukus i naklonosti moraju da se vaspitavaju u skladu sa zakonima života i zdravlja. Na taj način mi ćemo ozbzbediti najbolje telesno stanje i bistrinu uma kako bismo mogli da pravimo razliku između zla i dobra.« - Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, str. 17.

»Opasnost nam ne dolazi od oskudice, već od obilja. Mi smo stalno u iskušenju da budemo neumereni. Oni koji žele da sačuvaju svoje snage neoslabljene za službu Bogu, moraju da vode računa o strogoj umerenosti u korišćenju Njegovih darova kao i potpunom uzdržavanju od svakog štetnog ili ponižavajućeg popuštanja.« - Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, str. 18

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

1. Pogledajte poslednji navod Elen G. Vajt. Šta ona hoće da kaže kad piše da preterivanja predstavljaju veliku opasnost za nas?
2. Sunčeva svetlost je bitna komponenta dobrog zdravlja. I ovde nam je, međutim, potrebna ravnoteža: nekoliko minuta izlaganja sunčevoj svetlosti svakoga dana može za nas biti veliki blagoslov; s druge strane, preterano izlaganje može dovesti do zdravstvenih problema. Kako nalazimo pravu ravnotežu ovde kao i u svemu drugom?
3. Šta vaša lokalna crkva čini da pomogne u rešavanju problema HIV-AIDS u vašoj lokalnoj zajednici? Mada je u nekim delovima sveta taj problem veći nego u nekim drugim, svi možemo učiniti bar jedan mali deo.
4. Šta možete učiniti da ohrabrite mlade ljude u svojoj crkvi da se uzdržavaju od seksualne aktivnosti izvan braka? Zašto je to tako značajno? Kako crkva može da pomogne ne samo u oblasti seksualnosti nego i u drugim stvarima s kojima se mladi bore? Kako možete pomoći mladima (ili starima, u tom pogledu) da izvrše pravilan izbor kad je reč o drogama, alkoholu i duvanu? Jedna je stvar upućivati im sudbonosne opomene, a zapravo sasvim drugo nešto uraditi da im se pomogne, ukoliko čine greške.



Depresija je uobičajena bolest. Pored sveopšte tuge koja je prati, dolazi i do gubitka uživanja u onome što je ranije donosilo zadovoljstvo. Oni koji pate od depresije stalno su umorni, imaju osećaj bezvrednosti i beznada, i gube energiju. San je poremećen, a često dolazi i do raznih fizičkih simptoma - problemi s varenjem, glavobolja i bol u leđima, između ostalog. Ako se ne ustanovi i ne leči, depresija čak može da dovede do samoubistva. To je problem koji se javlja u svim starosnim grupama, ali u nekim društvima posebno su ranjive one do 24 godine.

Postoje dve vrste depresije. Prva se javlja kao reakcija na neprijatne životne okolnosti, kao što su smrt, bolest, gubitak posla ili raskid odnosa. Svaki čovek doživi nešto od toga u ovom ili onom trenutku. Druga vrsta depresije povezana je sa hemijskom neravnotežom u centralnom nervnom sistemu. Ovo je često genetske prirode te, prema tome, bolest kao i svaka druga. Treba da prihvatimo ljude sa takvim problemima i da izbegavamo osudu i žigosanje.

**U daljem tekstu nalaze se biblijski primeri velikih ličnosti koje su patile od simptoma depresije. Ko su oni bili, i kave su simptome imali?**

Psalam 42 \_\_\_\_\_

1. Carevima 19,2-18 \_\_\_\_\_

Ova dva velikana Starog zaveta imali su trenutke kada im je život bio zamračen pogubnim senkama očaja. David je provodio dane i noći u suzama. Ilija je bio sklon samoubistvu, ali umesto da sam sebi oduzme život, tražio je da to Gospod učini (1. Carevima 19,4). Današnjim jezikom rečeno, možda je jadikovao zato što je bio jedini adventista koji uzdiže prava merila!

Dosledno, na način koji je odražavao blagodat, Bog je nežno postupao i sa Davidom i sa Ilijom. David je osvedočen da svoju nadu mora staviti na Boga (Psalam 42,11), a ishod će biti život ispunjen hvalom. Pošto ga je nahranio, tihim blagim glasom Bog podseća Iliju na njegovu misiju i otkuda potiče njegova snaga. Ilija zatim kreće da pozove Jelisija, koji je trebalo da preuzme njegov plašt, i počinje da ga obučava za službu.

**Svi se u datom trenutku bore sa depresijom. Mada je ona uglavnom neizbežna, vi ipak možete napraviti takav izbor koji će vam pomoći da izbegnete potencijalno depresivne situacije. Kakve izbore vi pravite - i kuda će vas verovatno oni odvesti?**

Optimizam i nada često bivaju potisnuti iz našeg života usled naših pretrpanih programa. Mi se možemo tako usredsrediti na stvari i posao, čak na dobre i neophodne aktivnosti, da propuštamo negovanje odnosa sa Isusom. Taj odnos je suštinski za naš razvoj u svim vidovima života.

**Pročitajte sledeće tekstove. Šta nam oni govore o tome kako treba da živimo? Koje pouke možemo izvući iz svakog od tih primera?**

Mihej 6,8 \_\_\_\_\_

Luka 8,14 \_\_\_\_\_

Luka 10,38-42 \_\_\_\_\_

Luka 12,16-21 \_\_\_\_\_

Ljudi žude i trče za uspehom. Pojedini troše mnoge sate težeći za tim ciljem. Koliko često tragamo za uspehom, dok bi naš pravi cilj trebalo da bude nešto važnije. Da li je to što ja radim, govorim i mislim bitno, ili sam sličan onom »uspešnom« zemljoradniku iz Hristove parabole koji je bio pozvan da podnese konačni obračun i bio nazvan ludim? (Videti i Luka 21,34).

Marta je bila zaokupljena važnim zadatkom da obezbedi hranu i piće za svog gosta. Slično nama, i ona je bila toliko zauzeta poslom za Gospoda da je zanemarila životodavni odnos sa Gospodarem tog posla. Isus ju je podsetio da je Marija napravila mudriji izbor i potvrdio da je opredeljenje za negovanje odnosa značajnije od uspeha u radu.

A ponekad, slično semenu, i mi možemo biti savladani brigama ovoga života u samom nastojanju da preživimo. Ovo može obuhvatati obezbeđivanje onog neophodnog za porodicu, obrazovanje naše dece, ili jednostavan pokušaj da se održi korak sa zahtevima života na ovoj uzburkanoj planeti. Negovanje našeg odnosa sa Isusom utiče na svaki aspekt našeg života i daje mesta optimizmu i nadi čak i u vreme nevolje i pritiska.

**Koliko će se od onoga što radite pamtili u večnosti? I obrnuto, koliko toga radite što će jednoga dana biti zauvek zaboravljeno? Šta vam vaš odgovor govori o vama samima, o tome kako živite i, možda, kakve bi izbore trebalo da napravite?**

**Pročitajte 1. Solunjanima 5,16.17. Kako su ta dva saveta povezana?**

Pre tri decenije mnogo je pisano o tome kako valja hvaliti Boga u svim okolnostima, što je u načelu vrlo dobro. Ipak, mnogi od tih napisa svaljivali su krivicu na one koji su se borili da izađu na kraj sa smrću, gubitkom, tragedijom, invaliditetom, tugom - kao da su ti ljudi bili neverni Gospodu, kao da nisu živeli kao stvarni hrišćani jer nisu odisali srećom niti su hvalili Boga za vreme tih kriza.

Mi se ne radujemo uvek, niti u svim situacijama. Svakako, ni Isus to nije činio uvek (Matej 26,38; Jovan 11,35), a ko bi Ga mogao optužiti da nije bio veran? Jov, takođe, iako je bio veran Gospodu, ne izgleda vrlo radostan u većem delu knjige koja nosi njegovo ime. Naprotiv, on je poput uništenog čoveka, jadan je i cvili.

Ipak, čak i usred sveg bola i tragedije u životu, mi još imamo razloga za radost i optimizam, ma koliko da su ti razlozi zatrpani ispod jada i briga koje nas uveliko muče. A to dolazi otuda što, zahvaljujući Isusu i obećanjima koje imamo od Njega, znamo da je sve privremeno i prolazno; da takve stvari ne mogu iznenaditi Boga, i da nas uprkos svemu tome i bez obzira koliko naše patnje bile mučne i neshvatljive, Bog voli i brine o nama. Upravo živeći usred patnji mi čvrsto prijanjamo uz ta obećanja, vezujemo se za nadu pred sobom, i iznalazimo razlog za radost i optimizam čak i u najgorim situacijama.

**Kakvu nadu i optimizam možete izvući iz sledećih obećanja?**

Rimljanima 8,31 \_\_\_\_\_

Rimljanima 8,35-39 \_\_\_\_\_

1. Jovanova 3,1 \_\_\_\_\_

Otkrivenje 21,4 \_\_\_\_\_

**Na koja se još biblijska obećanja možete osloniti da biste imali razloga da budete optimistični i puni nade čak i usred mučnih okolnosti? Kako su vam prethodni stihovi pomogli da izdržite u teškim situacijama?**

**Pročitajte 2. Korinćanima 12,9.10. O čemu Pavle ovde govori, i kako mi možemo primeniti to načelo u sopstvenom životu, posebno u vreme nevolje?**

Norman Kazins, autor knjige pod naslovom *Anatomija jedne bolesti*, bio je urednik popularnog časopisa u Sjedinjenim Državama oko trideset godina. Godine 1964, bio je pogođen bolešću koja je oštetila njegov kolagen, vezivno tkivo organizma. Trpeo je velike bolove. Bilo mu je veoma mučno da pokreće prste, udove, pa čak i vilicu. Teško mu je bilo i da se okrene u krevetu. U međuvremenu, počeli su po celom telu da se obrazuju i neki čvorići. Pošto je postavljena dijagnoza, lekari su prepisivali sve vrste lekova protiv bolova i sedative, nešto poput aspirina i kodeina, i ostale lekove, uključujući različite pilule za spavanje. U jednom trenutku, njegovo telo počelo je da reaguje na lekove, sav se osuo, što je bilo još mučnije od same bolesti. Prognoza je izgledala loša za Normana, pogotovo što se samo jedan od oko petsto pacijenata ikada izleči od te bolesti.

Najzad, nakljukan svim mogućim lekovima i trpeći njihova sporedna dejstva, počeo je da gleda neke smešne filmove iz popularne TV serije pod nazivom *Skrivena kamera*. Ležeći u krevetu, smejaio se tim ludorijama. Skoro odmah zapazio je promenu. Što se više smejaio, bolje se osećao. Bolničarka bi mu ponekad čitala humoristične priče kojima se grohotom smejaio. Kako je vreme prolazilo, testovi su pokazivali da mu ide nabolje. Nedugo zatim, čvorići na njegovom telu počeli su da se povlače, i on se vratio poslu. Ubrzo posle toga, čovek kome je bilo teško da se okrene u krevetu, igrao je tenis, golf, jahao konje i svirao klavir!

Mada niko ne kaže da je smeh rešenje svih medicinskih problema, nema sumnje da dobar stav može pozitivno uticati na zdravlje.

**Vrlo često stav je nešto što možete kontrolisati ukoliko to zaista želite, zar ne? Kakav je vaš stav uopšte? Kako možete naučiti da budete veći optimista? Kako bi usredsređenost na krst i ono što on otkriva o Bogu trebalo da vam pomogne da pozitivnije gledate na život?**

»Srce veselo pomaže kao lek, a duh žalostan suši kosti« (Priče Solomunove 17,22).

Da, smeh i radosno razmišljanje doprinose fizičkom zdravlju. Smeh predstavlja vežbu za pluća i podstiče krvotok. Kao rezultat toga, više kiseonika ulazi u krv. Smeh deluje i kao sredstvo za opuštanje i, na duže staze, može se povezati sa blagim opadanjem krvnog pritiska. Smeh povećava proizvodnju hemijske supstance endorfina, koji smiruje i opušta um, ublažava bol, podiže raspoloženje i pospešuje aktivnost imunih ćelija. Taj optimizam i veselo srce potpuno su odgovarajući, zato što se temelje na saznanju da Bog upravlja našim životom.

Znamo da nije moguće niti izvodljivo neprestano biti srećan i smejeti se. Međutim, možemo nastojati da izgradimo pozitivan stav.

**Pročitajte Isaija 26,1-4. Kako ovaj odlomak možete praktično primeniti u svom životu?**

Kad je naš um postojan i kad se uzdamo u Boga, mi žanjemo i određene blagoslove. Istraživanja su pokazala da kad druge posmatramo pozitivno i dobronamerno, to može blagotvorno uticati na našu otpornost prema infekcijama (i učiniti nas prijatnima za okolinu!). Dok negujemo i razvijamo svoj odnos sa Hristom, to godi našem fizičkom zdravlju, te možemo naći neku vrstu emocionalnog i duhovnog izlečenja koje potpomaže i fizičko isceljenje.

U Pričama Solomunovim 17,22 suočavamo se sa izborom: Veselo srce čini nam dobro; slomljen duh ima negativno dejstvo na naše celo biće. David je naučio važnost tog izbora i podseća sebe na Božju ulogu da nas sačuva u daljoj borbi.

**Pročitajte Psalam 27. Koja se nada tu iznosi? Kako te reči možemo primeniti na sebe?**

**Postoji obilje dokaza da živ i radostan odnos sa Bogom utiče na našu celokupnu dobrobit. Kakve promene treba da izvršite da biste imali bolji odnos sa Gospodom?**

Pročitajte Elen G. Vajt, »Iscljenje uma« str. 141-151 iz knjige *U potrazi za boljim životom*.

»Ništa ne doprinosi više izgradnji zdravlja tela i duše od duha zahvalnosti i proslavljanja. Pozitivan zadatak da se odupremo tuzi, mislima i osećanjima nezadovoljstva - isto je tako dužnost kao što je i molitva. Ako smo spremni za nebo, kako možemo da idemo kao gomila ožalošćenih, plačući i žaleći celim putem do kuće našega Oca?« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 148.

»Bez krsta, čovek ne bi mogao da ima bilo kakvu zajednicu sa Ocem. Od njega zavisi svaka naša nada. Od njega blista svetlost Spasiteljeve ljubavi; a kada sa podnožja krsta grešnik podigne pogled prema Onome koji je umro da ga spase, može se radovati potpunom radošću, jer su mu gresi oprošteni. Klečeći u veri pred krstom, grešnik dostiže najviši položaj koji čovek može da dostigne.« - Elen G. Vajt, *Apostolska crkva - Hristovim tragom*, str. 147.

»Ovoj nadi u sigurno nasledstvo na obnovljenoj Zemlji, radovali su se prvi hrišćani, čak i u vreme velikih nevolja i patnji. Petar piše: »Kojemu radujete se, premda ste sada malo (gde je potrebno) žalosni u različitim napastima, da se kušanje vaše vere, mnogo vrednije od zlata propadljivoga koje se kuša ognjem, nađe na hvalu i čast i slavu, kada se pokaže Isus Hristos; kojega ne videvši ljubite, i kojega sada ne gledajući no verujući ga, radujete se radošću neiskazanom i proslavljenom, primajući kraj svoje vere, spasenje dušama.« - Elen G. Vajt, *Apostolska crkva - Hristovim tragom*, str. 361.

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

1. Zna li nekoga ko pati od depresije? Ako je to slučaj, šta možete učiniti da pomognete takvoj osobi? Tako često jedna ljubazna reč ili pak prijateljski gest mogu mnogo učiniti da se neko oseti bolje. Šta mogu učiniti vaš razred ili crkva kao celina da pomognu onima koji se bore sa depresijom?
2. U Pričama Solomunovim 3,7.8 stoji: »Ne misli sam o sebi da si mudar; boj se Gospoda i uklanjaj se oda zla. To će biti zdravlje pupku tvojemu i zalevanje kostima tvojim.« Kako se ovo uklapa u pouku za ovu sedmicu?
3. Sledeći put kad klonete, usredsredite se na napor da razmišljate o pozitivnim stvarima. Mislite o Božjoj ljubavi. Čitajte neke biblijske tekstove koje naročito volite. Hvalite Gospoda u pesmi i molitvi. Iznenađićete se koliko ćete se bolje osećati.
4. Premda je naglasak ove sedmice stavljan na naša osećanja i važnost da se dobro osećamo, moramo imati na umu da vera nije osećanje. Drugačije kazano, to što se osećamo klonulo, depresivno ili obeshabreno ne znači da smo izgubili vezu sa Bogom. Koja je razlika između vere i osećanja i zašto je bitno poznavati tu razliku?



**Pročitajte 1. Mojsijeva 1,26-30. Šta se tu govori o prvobitnoj ishrani? Šta bi moglo značiti to što su ljudi i životinje imali sličnu hranu?**

Bog je zasadio vrt pun voća i oraha za ishranu naših praroditelja. Na osnovu onoga što nam je danas dostupno, mi možemo samo donekle zamisliti koliko je sve bilo raznovrsno, i pretpostaviti širok izbor raznobojne i ukusne hrane za uživanje, mnogo raznog voća i oraha u tom velikom obilju koje je Bog obezbedio. Možemo zamišljati drvo života, zasađeno kraj divne reke, koje svakog meseca rađa dvanaest različitih vrsta plodova. Lišće je služilo za isceljenje svih ljudi i kao preventiva za sve bolesti i oboljenja. Tako apostol Jovan opisuje to drvo u Otkrivenju 22,2.3. Ovaj opis života u Edemu tako je kratak i ostavlja nas sa mnogo pitanja bez odgovora, ali znamo da su Adam i Eva uživali u hrani sa jednog drveta u Vrtu koje nama više nije dostupno.

Naučno istraživanje je potvrdilo da je vegeterijanska hrana zdravija od hrane sa mnogo mesa punog zasićenih masti. Adventistička zdravstvena studija, koju je vodio Univerzitet Loma Linda, upoređivala je članove Crkve adventista sedmog dana u Sjedinjenim Državama sličnih demografskih karakteristika i stila života, ali sa dve različite kategorije ishrane. Prilikom upoređivanja onih koji su koristili lakto-ovo-vegetarijansku ishranu (biljna hrana plus jaja i mleko) i onih koji su jeli sve, uključujući crveno i belo meso, utvrđeno je da su vegetarijanci manje patili od srčanih bolesti, raznih vrsta raka, visokog krvnog pritiska, dijabetesa, demencije i osteoporoze - što doprinosi većoj prosečnoj dužini života. Adventisti vegetarijanci uživali su u osam do deset dodatnih zdravih godina života zato što su jeli integralne žitarice, voće, povrće i orahe. Oni su takođe jeli manje rafinisanog zrnevlja, šećera i gotove hrane. Druge studije rađene u Evropi, Australiji i Južnoj Americi potvrđuju ove nalaze, a preko četiri stotine izveštaja o zdravlju adventista sedmog dana objavljeno je do sada u naučnim časopisima.

**Neki ljudi su skloni da ishranu stave u središte svoje religije, istučući ideju: što je ishrana striktnija, to je neka osoba svetija. U isti mah, zašto je važno da pazimo na svoju ishranu i težimo da jedemo što zdravije možemo?**

Kao hrišćani, ne bi trebalo da zaboravimo činjenicu da se prvi ljudski greh ticao apetita. Adamu i Evi je rečeno da ne jedu sa jednog drveta (1. Mojsijeva 2,16.17), ali su oni ipak jeli (1. Mojsijeva 3,6). To je bio greh, jasno i jednostavno. Otuda, ma koliko moramo biti pažljivi da od svoje ishrane ne načinimo idola, ne smemo ni umanjiti njen značaj. Usred tako mnogo različitih tvrdnji, treba da tražimo mudrost kako bismo pronašli ispravnu ravnotežu u tome kako bi valjalo jesti i piti.

**Pročitajte 1. Moj. 9,3.4 i uporedite to sa 1. Moj. 1,26-30. Do kakve je promene došlo u ljudskoj ishrani usled potopa? Zašto se to dogodilo, po vašem mišljenju? Kako ta promena odražava još veću disharmoniju koju je greh doneo na Zemlju.**

Tek je posle potopa, pošto je mnogo vegetacije bilo uništeno, Bog ljudima odobrio da jedu životinje. Kako je to bio veliki poremećaj u ravnoteži odnosa između čoveka i životinja! Mi smo se danas toliko navikli na to da sigurno ne shvatamo koliko je neverovatno ta promena morala izgledati.

**Pročitajte 1. Mojsijeva 7,1.2; 8,20. Kako ti stihovi opovrgavaju ideju da je razlikovanje između čistog i nečistog mesa počelo sa jevrejskim narodom?**

Ovi stihovi dokazuju da razlika između čistog i nečistog mesa ne potiče od Jevreja. Kako bi i mogla kad u to vreme nije bilo ni Jevrejina ni jevrejskog naroda? Nema spora, kad je Gospod pozvao Jevreje da izađu iz Egipta i od njih načinio osobit narod koji je sklopio zavet s Njim, On im je dao detaljno otkrivenje o razlici između čistog i nečistog mesa. Treća Mojsijeva 11 i 5. Mojsijeva 14 daju veoma opsežno izlaganje o ovom predmetu. Mada postoje izvesne rasprave u teološkom pa čak i medicinskom svetu o razlozima tog razlikovanja, čini se da je zdravstvena komponenta najočigledniji razlog. Mnoge od životinja koje se smatraju nečistim ne predstavljaju zapravo najzdraviju hranu koju bi čovek mogao da unese u svoje telo (kao što su pacovi, svinje, zmijske i lešinari), zar ne? Ako Bog, kako mi verujemo, želi da brinemo o svom telu, onda i te kako ima smisla da nam On pokaže šta za nas nije dobro da jedemo.



Kao što smo videli juče, razlikovanje između čiste i nečiste hrane ne počinje sa jevrejskim narodom. Ipak, mnogi danas tvrde da je u novozavetnim vremenima Biblija poništila tu razliku i da nije bitno šta ljudi jedu.

Međutim, ako dobro razmislite, to zaista ne bi imalo smisla. Ishrana, najzad, igra tako važnu ulogu kad je reč o našem zdravlju; dakle, teško je zamisliti zašto bi Novi zavet zanemario brigu o ishrani koja je od ključne važnosti za zdrav način življenja.

### Pročitajte 1. Timotiju 4,1-5. O čemu Pavle govori? Da li to znači da sada možemo jesti nečisto meso?

U ovom posebnom slučaju Pavle se bavi budućim jeresima koje će zabranjivati vernicima da učestvuju u nečemu što je Bog dao čoveku pri stvaranju, a to su hrana i brak. Hrana je obuhvatala sve što je Bog stvorio da ljudi jedu. Pavlove reči ovde ne bi trebalo tumačiti da je nečista hrana stvorena »za jelo sa zahvalnošću vernima i onima koji poznaše istinu« (1. Timotiju 4,3). Uostalom, zar bi pacova trebalo jesti »sa zahvalnošću«?

U svojim poslanicama upućenim Rimljanima i Korinćanima (Rimljanima 14, 1. Korinćanima 8,4-13; 10,25-28), Pavle se bavi problemom kako da se hrišćani postave prema širom rasprostranjenoj praksi u neznabožačkom svetu da se meso prinosi na žrtvu idolima. Rane hrišćane mučilo je pitanje da li uzimanje takve hrane predstavlja čin učestovanja u paganskom bogoslužjenju. Oni jači u veri smatrali su da to nije slučaj, tako da su oni mogli jesti sve ono što je bilo jestivo od stvari žrtvovanih idolima. Oni koji nisu imali tako jaku veru koristili su samo povrće koje nije bilo prinošeno idolima. Pavle je isticao da niko ne bi trebalo da prezire one koji jedu samo povrće niti da osuđuje one koji »jedu sve« što je prikladno za hranu.

### Zašto je pogrešno koristiti tekst iz Dela apostolskih 10 kao dokaz da je Novi zavet ukinuo razliku u pogledu čiste i nečiste hrane? Videti Dela apostolska 10,28.

Kakav je vaš stav u odnosu na celokupno pitanje ishrane? Koja bi poboljšanja, po sopstvenom saznanju, trebalo da izvršite u onome šta jedete, kako jedete pa čak i koliko jedete?

**»Slušaj, sine moj, i budi mudar i upravi putem srce svoje. Ne budi među pijanicama ni među izelicama. Jer pijanica i izelica osiromašiće, i spavač hodiće u ritama« (Priče Solomunove 23,19-21). Koje važno zdravstveno načelo nalazimo u ovim stihovima? Kako možemo naučiti da taj princip primenimo na sebe, u oblasti zdravlja i umerenosti?**

»Da bismo znali koja je hrana najbolja, moramo da proučavamo prvobitni Božji plan čovekove ishrane... Žitarice, voće, orasi i povrće predstavljaju hranu koju je za nas izabrao naš Tvorac. Ova hrana pripremljena najjednostavnije i najprirodnije, najzdravija je i ima veliku hranljivu vrednost. Ona daje snagu, izdržljivost i jačinu uma koja se ne može dobiti od mnogo složenije i nadražujuće hrane.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 180.

To što je neko vegetarijanac ne znači automatski da on ili ona jedu zdravu hranu; istovremeno, to što neko jede meso ne znači automatski da on ili ona skrnave svoj telesni hram. Bitni su i drugi faktori dobre ishrane.

Možete biti vegetarijanac a u isti mah trošiti mnogo masnoća, mnogo soli ili previše šećera, što sve dovodi da raznih ozbiljnih zdravstvenih problema, kao što su dijabetes, srčani udar, moždani udar i kancer. Ili, možete jednostavno jesti mnogo hrane uopšte. Možete biti najstriktniji potpuni vegetarijanac, a ipak, pošto previše jedete, nagomilati višak kilograma sa veoma negativnim posledicama po zdravlje.

U ishrani, kao i u mnogim drugim stvarima, važna je umerenost. Čak i dobra hrana, ali u preteranim količinama, može škoditi vašem zdravlju. Opšte uzev, ideja je da se uzima veoma raznovrsna zdrava hrana, svakako u dovoljnoj količini da zadovoljite sve svoje potrebe, ali istovremeno bez prejedanja i preopterećivanja organizma. Kao i u svemu što se tiče zdravlja, ključna stvar je uravnoteženost.

**Naša crkva ne smatra vegetarijanstvo uslovom za članstvo. Niti bi trebalo da to bude uslov. Mnogi verni adventisti odlučuju da ne budu vegetarijanci. Koje su, ipak, prednosti ako ste vegetarijanci i ako ste u mogućnosti da nabavite dovoljno prave hrane za pravu ishranu?**

**»Jer carstvo Božje nije jelo i piće, nego pravda i mir i radost u Duhu Svetome« (Rimljanima 14,17). Kako treba da razumemo ovaj stih u kontekstu sveukupnog pitanja ishrane i zdravlja? Koje su neke od krajnosti koje treba da izbegavamo?**

Kao adventisti, trebalo bi da budemo vrlo zahvalni Bogu za savete koje nam je dao o zdravlju. Najmerodavnija medicinska nauka potvrđuje osnovne principe u pogledu ishrane za koju se mi zalažemo. U svom poslednjem obraćanju Generalnoj konferenciji 1909. godine, Elen G. Vajt savetuje: »Mi ne propisujemo nikakva određena pravila u pogledu ishrane; međutim, kažemo da u zemljama gde ima u izobilju voća, žitarica i oraha, neće biti ispravno ako Božji narod upotrebljava meso kao hranu.« - Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, sv. 9, str. 159. Drugim rečima, ako smo u mogućnosti da tako jedemo, trebalo bi da to i nastojimo. To nas ne čini pravednim ni svetim, i sigurno nam ne dopušta da osuđujemo one koji ne jedu onako kako je po našem shvatanju najbolje. Ipak, to nas može učiniti zdravijim, a ko od nas ne bi pozeleo dobro zdravlje?

Danas nutricionisti često prikazuju ono što se naziva piramida ishrane, šemu koja pokazuje šta je najbolja hrana, i količine koje bi trebalo koristiti. U osnovi piramide nalaze se integralne žitarice: hleb, testenina i integralni pirinač. To bi trebalo jesti u većim količinama, oko šest do jedanaest »porcija/delova« dnevno. Sledeći nivo uključuje voće i povrće koje je preporučljivo uzimati otprilike pet do devet »porcija« dnevno. Sledeći na redu su mlečni proizvodi i jaja, oko dve do tri »porcije« dnevno. Ovo može biti od značaja za vegetarijance, kako bismo proverili da li u svojoj ishrani unosimo dovoljno vitamina B<sub>12</sub>. Potpuni vegetarijanci trebalo bi da uzimaju taj vitamin u vidu dopune. Naredna grupa, skoro pri vrhu (što znači da to treba jesti u manjim količinama) podrazumeva mahunarke, orahe i semenke, i zamenu za meso kad je reč o vegetarijancima. Ishrana koja nije vegetarijanska uključivala bi ribu, živinsko meso i ostala mesa ali samo u umerenoj količini. Najzad, na samom vrhu, što znači da to treba koristiti u najmanjim količinama, nalaze se masti, ulja, slatkiši i jodirana so.

Naše zdravlje je dragocen dar a ishrana igra značajnu ulogu u održavanju zdravlja. Kako je onda mudro da nastojimo da činimo najbolje što možemo kad je u pitanju ono što jedemo! Koliko je bitno da se vežbamo u samodisciplini i samokontroli kako bismo odoleli iskušenju da pojedemo ono za šta znamo da nije dobro za nas! Bog nam je dao te istine za našu dobrobit. Ako ih zanemarimo, povređujemo sami sebe i, kako to obično biva, i drugi zbog toga stradaju.

Čitajte Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*.

U *Crkvenom priručniku adventista sedmog dana* čitamo: »Hrišćanski se ponašati ... znači da, s obzirom da je naše telo hram Svetog Duha, moramo razumno da se staramo o njemu. Osim odgovarajućih vežbi i odmora, treba da usvojimo najzdraviju moguću ishranu i da se uzdržimo od nečiste hrane, utvrđene u Svetom pismu.«

Dvadeset prvo osnovno verovanje glasi: »*Prvobitna hrana*. Biblija ne osuđuje korišćenje mesa čistih životinja. Međutim, prvobitna hrana koju je Bog dao čoveku nije uključivala mesnu hranu zato što On nije predvideo oduzimanje života bilo kojoj životinji, a i stoga što je uravnotežena vegetarijanska ishrana najbolja za zdravlje - činjenica za koju nauka nudi sve veći broj dokaza.«

Savet za ishranu pri Generalnoj konferenciji, u izjavi o svom stavu 2006. godine, pod naslovom *Smernice za vegetarijansku ishranu* kaže: »Mi preporučujemo obilnu upotrebu integralnih žitarica, povrća i voća; umerenu upotrebu mlečnih proizvoda sa niskim procentom masnoće (ili odgovarajuću zamenu); mahunarke, orahe i semenke; vrlo ograničeno unošenje namirnica sa visokim procentom zasićenih masti, holesterola, šećera i soli.«

#### PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

1. **Koji su neki od izazova u ishrani s kojima se suočavate u oblasti gde živite? Da li postoji izobilje hrane, što može dovesti ne samo do uzimanja pogrešne hrane nego i do prejedanja? Ili pak, da li je mučno nabaviti dovoljno ispravne hrane? Šta vi kao razred možete učiniti da biste pomogli onima koji se bore u jednom ili drugom pogledu?**
2. **Koje ekstreme u ishrani treba da izbegavamo?**
3. **Kako bi trebalo da naše razumevanje ljudske prirode utiče na naše shvatanje o tome koliko je bitno naše fizičko telo? Drugačije rečeno, budući da ne verujemo da je duša besmrtna i da ne može postojati nezavisno od tela, zar onda ne bi trebalo da imamo razlog više da brinemo o tome kako postupamo sa svojim telom? Objasnite.**
4. **Mnogi adventisti vrlo malo znaju o zdravoj ishrani. Kako im možemo pomoći da o ovom važnom predmetu uče na uravnotežen način koji ih neće odvesti u krajnost?**



Kao ljudska bića, toliko smo uronili u greh da često zaboravljamo koliko je on rdav i koliko nas pogađa. Nije lako shvatiti do koje smo dubine pali, jer smo toliko dugo u palom stanju.

**Pročitajte 1. Moj. 1,27. Kako nam činjenica da je sam Isus Bog pomaže da bolje razumemo šta znači biti stvoren po Božjem obličju? Kako nam to što znamo o Isusu pomaže da shvatimo kakav su karakter naši praroditelji imali pri stvaranju?**

Biblija je jasna: mi smo stvoreni prema Božjem liku. Takođe je jasno i da je Isus Bog (videti Jovan 1,1-3). Dakle, u početku, ljudska bića odražavala su unekoliko Isusov karakter. Isus koji nas je toliko voleo da se ponizio i uzeo na sebe ljudsku prirodu kako bi nas spasao - takvi su prvi ljudi bili u početku. Isus koji je bio voljan da služi drugima i čak oprao noge svom izdajniku - takvi su donekle bili prvi ljudi. Isus koji je, čak i dok je umirao na krstu, našao vremena da uteši umirućeg razbojnika - takvi su bili prvi ljudi. Isus koji je uzviknuo: »Oče, oprostí im, jer ne znaju šta čine« - takvi su do izvesnog stepena bili ljudi pre pojave greha.

Nesebična ljubav i briga za druge, koje su obeležavale Hristov život, verovatno su se u izvesnoj meri odražavale i u životu Adama i Eve pre pada, koji su prilikom stvaranja bili stvoreni prema »obličju Božjem«.

Otuda, ideja sličnosti sa Isusom znači da čovek treba ponovo da bude načinjen prema liku po kome je prvobitno bio stvoren. I kada posmatramo Isusa, kad vidimo kako je On živeo i kako se ponašao prema ljudima, kako je voleo čak i svoje neprijatelje, postaje očigledno da je u središtu Hristovog karaktera bila nesebična ljubav prema drugima. Kao ljudska bića, dakle, bili smo stvoreni da volimo i nesebično brinemo za one koji se nalaze oko nas. To je, svakako, deo onoga šta znači biti načinjen prema Božjem obličju. Prema tome, mi smo stvoreni da volimo i budemo voljeni, a to ne možemo činiti u vakuumu. Potrebni su nam ljudi da bismo ih voleli, baš kao što je i tim ljudima potrebno da budu voljeni. Eto to su u stvari zajednica i porodica.

**Razmišljajte više o toj ideji, o tome šta znači bi načinjen prema Božjem obličju i o tome da je Isus Bog. Kako nam ta činjenica pomaže da razumemo koliko smo pali i koliko nam je neophodan Spasitelj? I još više, kako bi ovo trebalo da nam pomogne da razumemo zašto nam je potrebno da se prema ljudima ophodimo bolje nego što to često činimo?**

Ljudi su društvena bića. Ubrzo pošto je stvoren, Bog je čoveku obezbedio druga. Rekao je: »Nije dobro da je čovek sam« (1. Mojsijeva 2,18). Mi smo potrebni jedan drugome.

Otuda, moramo razumeti ključnu tačku u vezi sa ovom realnošću.

**Pročitajte Rimljanima 14,7. Koje se važno načelo nalazi u ovom tekstu? Kako ste vi iskusili snažnu realnost ove istine?**

Svojim životom ili smrću, mi utičemo na druge, posebno na članove porodice. Odgovorno bavljenje sopstvenim zdravljem donosi blagoslove ne samo nama nego i onima sa kojima živimo.

**Šta nam sledeći tekstovi govore o tome kako su društveni odnosi zamišljeni da nam budu na blagoslov? 1. Mojsijeva 2,18; Propovednik 4,9-12; 1. Korinćanima 12,14-26; Galatima 6,2.**

S obzirom da dobri odnosi pozitivno utiču na naš sopstveni život i život drugih, trebalo bi da naučimo da svesrdno dajemo i primamo. Nije korektno reći: »To je moje telo, i nikoga se drugog ne tiče do mene.« Društvo plaća, direktno ili indirektno, za loše izbore koje svaka osoba čini u pogledu zdravlja. Ljudski život, dragocenost Božjeg stvaranja, od najveće je vrednosti i zaslužuje da ga čuvamo. U mnogim krajevima ne ceni se vrednost života; za hrišćanina, svaka osoba je vredna. Važno je da ulažete ne samo u sopstveno zdravlje nego i u zdravlje drugih.

Jedan lekar je proučavao značaj društvene povezanosti i društvene podrške u odnosu na stopu oboljevanja i smrtnosti. Bliske društvene, kulturne i tradicionalne veze u Japanu upućuju na uzorne zdravstvene ishode. Što je bolja društvena povezanost, to je bolje i zdravlje. On je dalje ukazao da društvena izolovanost dovodi do slabog zdravlja i veće stope smrtnosti. Smisleni društveni odnosi pozitivno utiču na fizička, mentalna i emocionalna ponašanja.

**Na koje ste načine imali koristi od mreže društvenih odnosa? Kako možete pomoći drugima na isti način na koji je i vama pomognuto? Da li ste skloni da u društvenim odnosima više uzimate ili više dajete? Šta vaš odgovor kazuje o vama samima?**

Celokupno čovečanstvo je povezano zajedničkim precima (Dela apostolska 17,26). Mi smo isto tako povezani ljubavlju koju Bog ima za sve nas. Svako može biti otkupljen Hristovom dragocenom krvlju, jer Bog želi da niko ne bude izgubljen (2. Petrova 3,9).

Biblija jasno govori da bi kroz iskupljenje u Isusu trebalo da nestanu sve barijere između nas, jer smo pred Gospodom svi isti: grešnici kojima je neophodna Božja blagodat.

### **Kako Pavle opisuje ljude otkupljene Isusovom krvlju? Efescima 4,1-16. Šta to znači kad je reč o tome kako bi trebalo da se odnosimo jedan prema drugom?**

Niko ne mrzi sopstveno telo (Efescima 5,29.30). Svi delovi tela saraduju da bi uspešno funkcionisali. Ako jedan deo tela pati, sve funkcije bivaju ugrožene. Što smo bliži drugima, to lakše i snažnije osećamo uticaj njihovih problema.

Kad sa drugima saradujemo u društvenom pogledu, nastojeći da im budemo od koristi, to poboljšava zdravlje. Dvesta sedamdeset šest dobrovoljnih učesnika u ispitivanju bilo je izloženo delovanju uobičajenog virusa prehlade. Zatim je istraživana uticaj raznovrsnosti međusobnih odnosa. Oni koji su negovali vrlo malo vrsti odnosa bili su u četiri puta većem riziku da dobiju prehladu od onih koji su održavali veći broj odnosa. Te razlike nisu se mogle objasniti faktorima kao što su imunitet, pušenje, vežbanje, trajanje sna, uzimanje alkohola, i tako dalje. Pokazalo se da je *raznovrsnost* odnosa bila važnija od ukupnog broja ljudi s kojima su pojedinci komunicirali. Uzajamni raznovrsni odnosi podrške povećavali su otpornost na infekcije, bar prema toj studiji.

Svi ovi elementi o kojima razgovaramo tokom celog tromesečja, naše emocionalno, mentalno i duhovno zdravlje može imati snažan uticaj na naše fizičko zdravlje. Od suštinskog značaja za naše emocionalno i duhovno zdravlje jesu vrste međusobnih odnosa koje imamo sa drugima. Razume se, ima trenutaka kada skoro svako od nas poželi da bude sam, ali to nije isto kao kad ste deo veće zajednice koja deluje kao grupa za podršku, pogotovo kad naiđu nevolje.

**Kako se možete bolje uključiti u život svoje crkvene zajednice? Ko liko ćete morati da umrete sebi kako biste se više uključili? Koje darove posedujete a koji mogu biti od koristi ostalima?**

Uviđajući izrazitu korisnost službe drugima, možemo razumeti zašto je Elen G. Vajt, dala sledeću izjavu u knjizi *Medical Ministry*: »Hrišćanska ljubaznost i usrdno posvećenje treba neprestano da se ispoljavaju u životu.« - str. 204. Čovek može imati sve moguće teološko znanje na ovom svetu, ali ako nije ljubazan, ako ne voli druge i ne brine o njima, čemu sve njegovo znanje? Izgleda da je to umnogome Pavlova tema u 1. Korinćanima 13. Dobro bi bilo da to poglavlje čitamo više puta tokom izvesnog vremena i da se onda zapitamo koliko sledimo ono što Pavle tamo kaže.

### **Šta nas sledeći stihovi uče o tome kako treba da se ophodimo jedni prema drugima?**

Jovan 13,35 \_\_\_\_\_

Rimljanima 15,7 \_\_\_\_\_

Efescima 4,32 \_\_\_\_\_

Kološanima 3,13 \_\_\_\_\_

1. Solunjanima 4,18 \_\_\_\_\_

Jakov 5,16 \_\_\_\_\_

1. Petrova 3,8 \_\_\_\_\_

1. Petrova 4,9 \_\_\_\_\_

1. Jovanova 1,7 \_\_\_\_\_

Istaknuta vrlina jednog hrišćanina jeste da sledi Isusov primer u ispoljavanju ljubavi prema ljudima uprkos njihovoj slabosti. Isus je voleo svoje učenike bez obzira na mnoge njihove mane i padove. Bio je brižan i širokog srca, čak i kad su Ga ljudi odbacili i izdali. Mi smo pozvani da činimo isto. To se može dogoditi jedino kada Hristos deluje u našem životu, a On to može učiniti samo ukoliko Mu se predamo i dopustimo da to učini za nas. Kad shvatimo koliko nam je blagodati i milosti Bog dao, onda možemo početi da se isto tako ponašamo prema drugima. Voleti one koji se daju voleti i njima slične relativno je lako: skoro svako to može činiti. Ali kada smo pozvani da volimo one koje je teško voleti, one s kojima je teško izaći na kraj, one koji su s nama postupali ružno i nepošteno - onda nam je potrebna Božja blagodat koja će delovati u nama.

**Koliko volite one koje nije tako lako voleti? Kako možete naučiti da budete bolji na tom području? Kako bi se Isus ponašao prema takvoj osobi? Idite i postupite slično Njemu.**

Isusov život na Zemlji bio je život službe. Od najranijih dana svoje misije pa sve do kraja, On je služio čovečanstvu. U stvari, prema Bibliji, On nam još i danas služi (Jevrejima 2,17.18).

**Svako od nas stvoren je sa posebnim duhovnim darovima za službu. Koje razne duhovne darove i službe nalazimo u sledećim stihovima?**

Rimljanima 12,4-8 \_\_\_\_\_

1. Korinćanima 12,1-5 \_\_\_\_\_

Efescima 4,8-11 \_\_\_\_\_

Kao što smo videli, mi kao ljudska bića stvoreni smo da volimo druge, onako kako ih je Isus voleo. A kad to činimo, mi jednostavno ne činimo dobro samo drugima. Činimo dobro i sebi.

Razmislite za trenutak kako se osećate kad krenete da pomažete drugima, kada se nesebično dajete bez namere da dobijete nešto za uzvrat. Nešto unutar nas biva dotaknuto. Javlja se osećaj dobrobiti; dobijamo zadovoljstvo koje se zaista ni sa čim drugim ne može uporediti. A to dolazi otuda što, dajući sebe, mi živimo onako kako je Bog predvideo da treba živeti. Činimo ono za šta smo prvobitno i bili stvoreni.

Kao što smo zapazili, pozitivno mentalno sagledavanje života može pozitivno uticati na nas i u fizičkom pogledu. Naše telo bolje reaguje kad smo pozitivni, srećni i ispunjeni. Nije onda čudo što su naučne studije ukazale na pozitivnu medicinsku korisnost koju donosi činjenje dobra drugima. Ovo je savršeno smisleno: pomažući drugima, osećamo se bolje, a kad se osećamo bolje, naše fizičko biće napreduje. Kakve li savršene kombinacije!

**»Jer ste vi, braćo, na slobodu pozvani: samo da vaša sloboda ne bude na želju telesnu, nego iz ljubavi služite jedan drugome« (Galatima 5,13). Šta znači služiti jedan drugome iz ljubavi? Kako možete te reči primeniti na praktičan način sada, u sopstvenom životu? Setite se nekoga kome možete da »iz ljubavi služite« i učinite to, čak i ako vam je za to potrebno samoodricanje. Najzad, nema nikakve sumnje - *Nekome tamo napolju ste potrebni.***

Pročitajte Elen G. Vajt, »Stvaranje«, str. 30-37 u knjizi *Stvaranje - patrijarsi i proroci*; »Social Purity«, str- 567-671, u *Counsels on Health*; »Spasen da služi«, str. 47-54. u knjizi *U potrazi za boljim životom*; »Razvoj i služba«, str. 311-314. u knjizi *U potrazi za boljim životom*.

»Mnogi smatraju velikom prednošću obilaženje mesta povezanih sa Hristovim životom na Zemlji, da prođu putem kojim je On hodao, da posmatraju jezero pored koga je voleo da proučava, i brežuljke i doline na kojima su se često odmarale Njegove oči. Međutim, nije potrebno ići u Nazaret, Kapernaum ili Vitaniju i tako proći Hristovim stopama. Njegove stope naći ćemo pored bolesničke postelje, u siromašnim krovinjarama, u zakrčenim avenijama velikih gradova i na svakom mestu na kome se nalaze ljudska srca kojima je potrebna uteha. Mi treba da nahranimo gladne, da odenemo gole, da utešimo one koji pate i sve pritisnute nevoljama. Mi treba da služimo razočaranima, a beznadežne da nadahnemo nadom.

Hristova ljubav, ispoljena u nesebičnoj službi, biće mnogo uspešnija u popravljanju onoga koji čini zlo, nego mač i sud. Ovo je potrebno da zastraši onoga koji krši zakon, ali misionarski put ljubavi, može učiniti više od ovoga. Srce oguglalo od grdnje, često će omekšati delovanjem Hristove ljubavi.« - Elen G. Vajt, *U potrazi za boljim životom*, str. 53.

**PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:**

- 1. Razmišljajte više o ideji da su naši praroditelji, budući stvoreni po Božjem obličju, bili unekoliko slični Hristu, iako su još uvek imali mnogo da uče. Kako nam to pomaže da shvatimo svoju potrebu za Spasiteljem? (Najzad, mi možemo sebe uporediti sa Isusom i ustanoviti koliko smo daleko otišli u svom padu.)**
- 2. Razmotrite situaciju u sopstvenoj crkvi, i porazgovarajte u subotnoškolskom razredu o tome da li se može poboljšati kvalitet zajedništva. Šta vi lično možete učiniti da biste podigli nivo zajedništva unutar svoje crkve? Šta bi vaš razred mogao učiniti da ojača međusobne odnose u okviru crkvenog tela? Kako se vaša crkva nosi sa problemom onih koji imaju specijalne potrebe, kao što su dugogodišnji bolesnici?**
- 3. Razgovarajte u razredu o dobrobiti i sreći koje donosi služba za druge. Zašto nalazimo tako mnogo zadovoljstva u služenju drugima? Šta nas sprečava da to češće činimo? Kako se u Hristovoj sili možemo boriti protiv urođene sebičnosti u sebi, koja nas nagoni da se usredsredimo na sebe i sopstvene potrebe umesto da se bavimo potrebama drugih ljudi? Kakvo je vaše sopstveno iskustvo sa sebičnošću? To jest, da li ste u sopstvenom životu zapazili kako ljudsko postojanje može biti krajnje nezadovoljavajuće i prazno ako se živi sebično?**



## MAJ

### ZDRAV ŽIVOT I SAVRŠENO ZDRAVLJE

#### Mi pripadamo Bogu

1. S 1.Korinćanima 6,19.20. Moje telo pripada Bogu

#### Naše telo je stvoreno po Božjem obličju

2. N 1.Mojsijeva 1,26. Čovek je stvoren po Božjem obličju  
3. P Psalam 139, 14. Čovekovo telo  
4. U Propovednik 7,29. Bog je stvorio čoveka da uspravno hoda  
5. S Jevrejima 10,22. Čistoća  
6. Č Priče 20,29. Vežbanje  
7. P Propovednik 9,10. Marljivost  
8. S Isaija 55,2. Razumna ishrana

#### Zdrav način življenja

9. N Marko 6,31. Odmor  
10. P 1.Korinćanima 3,16. Sačuvajte hram svoga tela  
11. U 3.Jovanova 2. Napreduj i budi zdrav  
12. S 1.Mojsijeva 2,8-15. Rad na otvorenom  
13. Č Dela 17,25. Vazduh koji udišemo  
14. P Propovednik 11,7. Sunčeva svetlost  
15. S Jovan 4,13. Voda

#### Hrišćanska umerenost

16. N 1.Mojsijeva 2,2.3. Uživaj u Božjim delima stvaranja  
17. P 1.Korinćanima 10,31. Sve na slavu Božju činite  
18. U Propovednik 5,18. Umerenost u radu  
19. S Priče 6,9. Ne pretvaraj dan u noć  
20. Č Propovednik 12,12. Umerenost u učenju  
21. P Priče 31,21. Odogovarajuća odeća  
22. S Filibljanima 4,5.6. Redovnost u jelu

#### Zdravlje je dragoceno

23. N Danilo 1,19.20. Danilo – primer umerenosti  
24. P 2.Timotiju 1,7. Telo treba da bude sluga umu  
25. U Priče 10,27. Sigurnost u Hristu održava zdravlje  
26. S Psalam 119,165. Mir utemeljen na svesti o pravednom ponašanju  
27. Č Priče 17,22. Zadovoljno srce je dobar lek  
28. P Priče 16,24. Dobra dela i ljubazne reči unapređuju zdravlje  
29. S Psalam 16,8.9. Zdravlje i sreća

#### Recept za zdravlje

30. N Psalam 103,2.3. Oproštenje greha donosi zdravlje  
31. P Matej 11,28. Recept za izlecenje svih bolesti

## JUN

### SREĆAN ŽIVOT

#### Sa Hristom smo srećni

1. U Propovednik 12,1. Hrišćani su zaista srećni  
2. S 1.Dnevnika 16,10. Hristos u nama izvor sreće  
3. Č Matej 25,23. Stvarna radost nije daleko od Hrista  
4. P Priče 3,13. Mudrost, razum i sreća  
5. S Psalam 119,14-16. Biblija – putokaz prema istinskoj sreći

#### Poslušan i strpljiv

6. N Psalam 144,15. Najsrećniji ljudi  
7. P 5.Mojsijeva 6,24.25. Poslušnost  
8. U Priče 29,18. Zadovoljstvo u ispunjavanju Božje volje  
9. S Isaija 1,19. Voljan i poslušan  
10. Č Matej 7,12. Zlatno pravilo  
11. P Propovednik 3,12. Raduj se i čini dobro  
12. S Propovednik 12,13. Strpljiva istrajnost u dobrim delima

#### Zahvalnost i zadovoljstvo

13. N Psalam 37,3. Biti dobar i činiti dobro  
14. P 1.Timotiju 6,6. Zadovoljstvo  
15. U Psalam 13,6. Zahvalnost  
16. S Psalam 100,4. Zahvaljivanje i slavljenje  
17. Č Pesma 2,15. Verni u malim događajima u životu  
18. P 1.Jovanova 4,12. Ljubav u domu  
19. S Psalam 40, 3. Pevaj, pa će i svet pevati zajedno s tobom

#### Sigurnost i mir

20. N Psalam 111,2-4. Lepote prirode  
21. P Isaija 32,17. Mir i sigurnost  
22. U Priče 15,13. Radosno srce veseli lice  
23. S Priče 31,26. Ljubaznost je obeležje hrišćanina  
24. Č 1.Jovanova 4,7. Ljubav leči mnoge rane  
25. P 1.Petrova 3,10.11. Ne ranjavaj govorom  
26. S Isaija 26,3. Savršeni mir

#### Imajmo poverenje u Boga

27. N Psalam 112,6.7. Poverenje znači sigurnost  
28. P Jovan 20,15. Ne plaćite  
29. U Isaija 43,1. Ne plašite se  
30. S Rimljanima 8,28. Ne sumnjajte



## ČITANJE BIBLIJE REDOM

April		Maj		Jun	
1. 1. O car.	4-6	1. 2. Dnev.	23-25	1. Psalam	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. Jezdra	1-3		
6. "		6. "	4-6	6. "	30-34
20-22	7. 2. O car.	7. "	7-10	7. "	35-37
1-3		8. Nemija	1-3	8. "	38-40
8. "	4-6			9. "	41-43
9. "	7-9	9. "	4-7	10. "	44-46
10. "	10-12	10. "	8-11	11. "	47-49
		11. "	12-13	12. "	50-52
11. "	13-16	12. O Jestiri	1-3		
12. "	17-19	13. "	4-6	13. "	53-57
13. "	20-22	14. "	7-10	14. "	58-60
14. "	23-25	15. O Jovu	1-3	15. "	61-63
15. 1. Dnev.	1-3			16. "	64-66
16. "	4-6	16. "	4-8	17. "	67-69
17. "	7-9	17. "	9-11	18. "	70-72
		18. "	12-14	19. "	73-75
18. "	10-14	19. "	15-17		
19. "	15-17	20. "	18-20	20. "	76-80
20. "	18-20	21. "	21-23	21. "	81-83
21. "	21-23	22. "	24-26	22. "	84-86
22. "	24-26	23. "	27-30	23. "	87-89
23. "	27-29	24. "	31-33	24. "	90-92
24. 2. Dnev.	1-3	25. "	34-36	25. "	93-95
		26. "	37-39	26. "	96-98
25. "	4-7	27. "	40-42		
26. "	8-10	28. Psalam	1-3	27. "	99-103
27. "	11-13	29. "	4-6	28. "	104-106
28. "	14-16			29. "	107-109
29. "	17-19	30. "	7-11	30. "	110-114
30. "	20-22	31. "	12-14		

## VEČERNJE BOGOSLUŽENJE U PORODICI

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

*Predlažemo vernicima da ove tekstove čitaju u toku večernjeg bogoslužjenja u svojoj porodici.*

POČETAK SUBOTE U APRILU 2010. GODINE

MESTO	DATUM				
	2.	9.	16.	23.	30.
Strumica, Đevđelija	18,56	19,04	19,13	19,22	19,30
Radoviš, <b>Kavadarci</b>	18,58	19,06	19,15	19,24	19,32
<b>Pirot</b> , Veles, Prilep, <b>Bitolj</b>	19,00	19,08	19,17	19,26	19,34
Kladovo, <b>Negotin</b> , Bor, Zaječar, Knjaževac, <b>Niš</b> , Leskovac, Vranje, Kumanovo, <b>Skoplje</b>	19,02	19,10	19,19	19,28	19,36
Paraćin, <b>Kruševac</b> , <b>Priština</b> , Tetovo, Debar, Ohrid	19,04	19,12	19,21	19,30	19,38
<b>Jagodina</b> , Kosovska Mitrovica, Đakovica, Prizren	19,06	19,14	19,23	19,32	19,40
Vršac, Alibunar, Kovin, Smederevo, Požarevac, Smederevska Palanka, <b>Kragujevac</b> , Kraljevo, Novi Pazar, <b>Peć</b>	19,08	19,16	19,25	19,34	19,42
Srpska Crnja, Pančevo, <b>Beograd</b> , Arandelovac, <b>Čačak</b> , Berane	19,10	19,18	19,27	19,36	19,44
Kikinda, <b>Zrenjanin</b> , Valjevo, Ruma, Užice, Pljevlja, Kolašin, <b>Podgorica</b> , Bar, Ulcinj	19,12	19,20	19,29	19,38	19,46
Senta, Bečež, Vrbas, <b>Novi Sad</b> , Sremska Mitrovica, Bogatić, <b>Šabac</b> , Loznica, Zelenika	19,14	19,22	19,31	19,40	19,48
<b>Subotica</b> , Bačka Palanka, Sombor, Kula, Dalj, Vukovar, Bačka Topola, Šid, Bijeljina, Tuzla, <b>Sarajevo</b> , Foča, Bileća, Trebinje, Dubrovnik	19,16	19,24	19,33	19,42	19,50
<b>Beli Manastir</b> , <b>Osijek</b> , Vinkovci, Mostar, Metković, Mljet	19,18	19,26	19,35	19,44	19,52
Slavonski Brod, Derventa, Doboj, Zenica, Pelješac	19,20	19,28	19,37	19,46	19,54
<b>Podravska Slatina</b> , Jajce, Slavenska Požega, <b>Banja Luka</b> , Livno, Hvar, Korčula	19,22	19,30	19,39	19,48	19,56
Virovitica, Daruvar, <b>Prijedor</b> , Bosanska Gradiška, Nova Gradiška, Split, Brač, Vis	19,24	19,32	19,41	19,50	19,58
<b>Koprivnica</b> , Bjelovar, Drvar, <b>Knin</b> , Šibenik	19,26	19,34	19,43	19,52	20,00
Ormož, Čakovec, <b>Varaždin</b> , Sisak, Bihać, Biograd	19,28	19,36	19,45	19,54	20,02
Murska Sobota, Ptuj, <b>Celje</b> , Krapina, <b>Zagreb</b> , Karlovac, Slunj, Gospić, Zadar, Dugi otok	19,30	19,38	19,47	19,56	20,04
<b>Maribor</b> , Slovenj Gradec, Rogaška Slatina, Zidani Most, Rab, Pag	19,32	19,40	19,49	19,58	20,06
Dravograd, Mežica, <b>Ljubljana</b> , <b>Rijeka</b> , Crikvenica, Krk, Cres, Lošinj	19,34	19,42	19,51	20,00	20,08
Kranj, Postojna, <b>Pula</b>	19,36	19,44	19,53	20,02	20,10
<b>Kranjska Gora</b> , <b>Jasenice</b> , Gorica, Koper, Rovinj	19,38	19,46	19,55	20,04	20,12

Podaci iz ove tabele izvedeni su po letnjem računanju vremena.

POČETAK SUBOTE U MAJU 2010. GODINE

MESTO	7.	14.	21.	28.
	Strumica, Đevđelija	19,34	19,42	19,50
Radoviš, <b>Kavadarci</b>	19,36	19,44	19,52	19,58
Veles, Prilep, <b>Bitolj</b>	19,38	19,46	19,54	20,00
<b>Pirot</b> , Vranje, Kumanovo, <b>Skoplje</b> , Ohrid	19,40	19,48	19,56	20,02
Knjaževac, <b>Niš</b> , Leskovac, Tetovo, Debar	19,42	19,50	19,58	20,04
Kladovo, <b>Negotin</b> , Bor, Zaječar, <b>Priština</b> , Prizren, Đakovica	19,44	19,52	20,00	20,06
Paraćin, <b>Kruševac</b> , Kosovska Mitrovica	19,46	19,54	20,02	20,08
<b>Jagodina</b> , Novi Pazar, Peć	19,48	19,56	20,04	20,10
Vršac, Kovin, Smederevo, Požarevac, Smederevska Palanka, <b>Kragujevac</b> , <b>Čačak</b> , Kraljevo, Berane, <b>Podgorica</b> , Ulcinj	19,50	19,58	20,06	20,12
Alibunar, Pančevo, <b>Beograd</b> , Arandelovac, Užice, Bar	19,52	20,00	20,08	20,14
Valjevo, Pljevlja, Zelenika	19,54	20,02	20,10	20,16
Kikinda, Srpska Crnja, <b>Zrenjanin</b> , <b>Novi Sad</b> , Ruma, Sremska Mitrovica, <b>Šabac</b> , Foča, Bileća, Trebinje, Dubrovnik, Bogatić	19,56	20,04	20,12	20,18
Senta, Bečež, Vrbas, <b>Kula</b> , Bačka Palanka, Šid, <b>Bijeljina</b> , Loznica, <b>Sarajevo</b> , Mljet	19,58	20,06	20,14	20,20
<b>Subotica</b> , Bačka Topola, Dalj, Vukovar, Tuzla, Vinkovci, Mostar, Metković, Pelješac	20,00	20,08	20,16	20,22
<b>Osijek</b> , Doboj, Zenica, Korčula	20,02	20,10	20,18	20,24
<b>Beli Manastir</b> , Derventa, Slavonski Brod, Jajce, Livno, Brač, Hvar	20,04	20,12	20,20	20,26
<b>Podravska Slatina</b> , Slavenska Požega, Bosanska Gradiška, <b>Banja Luka</b> , Split, Vis	20,06	20,14	20,22	20,28
Virovitica, Daruvar, Nova Gradiška, <b>Prijedor</b> , Drvar, Knin, Šibenik	20,08	20,16	20,24	20,30
<b>Bjelovar</b> , Biograd	20,10	20,18	20,26	20,34
<b>Koprivnica</b> , Sisak, Slunj, Bihać, <b>Gospić</b> , Zadar, Dugi Otok	20,12	20,20	20,28	20,36
Ormož, Čakovec, <b>Varaždin</b> , Krapina, <b>Zagreb</b> , Karlovac, Pag, <b>Maribor</b> , <b>Celje</b>	20,14	20,22	20,30	20,38
Murska Sobota, Zidani Most, <b>Rijeka</b>	20,16	20,24	20,32	20,40
Crikvenica, Krk, Lošinj, Rogaška Slatina	20,18	20,26	20,34	20,42
Dravograd, Mežica, Kranj, <b>Ljubljana</b> , Postojna, Rovinj, <b>Pula</b>	20,20	20,28	20,36	20,44
<b>Jesenice</b> , Koper, Gorica	20,22	20,30	20,38	20,46
<b>Kranjska Gora</b>	20,24	20,32	20,40	20,48

Podaci iz ove tabele izvedeni su po letnjem računanju vremena.

## POČETAK SUBOTE U JUNU 2010. GODINE

MESTO	DATUM				
	4.	11.	18.	25.	2.
<b>Strumica</b> , Đevđelija	20,00	20,08	20,08	20,09	20,09
Radoviš, <b>Kavadarci</b>	20,02	20,10	20,10	20,11	20,11
Veles, <b>Prilep</b> , Bitolj	20,04	20,12	20,12	20,13	20,13
<b>Piro</b> t, Kumanovo, <b>Skoplje</b> , Ohrid	20,06	20,14	20,14	20,15	20,15
Leskovac, Vranje, Tetovo, Debar	20,08	20,16	20,16	20,17	20,17
Zaječar, Knjaževac, <b>Niš</b> , <b>Priština</b> , Prizren	20,10	20,18	20,18	20,19	20,19
Kladovo, <b>Negotin</b> , Bor, Kosovska Mitrovica, Đakovica	20,12	20,20	20,20	20,21	20,21
Paraćin, <b>Kruševac</b> , Peć	20,14	20,22	20,22	20,23	20,23
Jagodina, <b>Kragujevac</b> , Kraljevo, Novi Pazar, Berane, Ulcinj	20,16	20,24	20,24	20,25	20,25
Požarevac, Smederevska Palanka, <b>Čačak</b> , Kolašin, <b>Podgorica</b> , Bar	20,18	20,26	20,26	20,27	20,27
<b>Vršac</b> , Alibunar, Kovin, Smederevo, Aranđelovac, Užice, Pljevlja, Zelenika	20,20	20,28	20,28	20,29	20,29
Pančevo, <b>Beograd</b> , Valjevo, Bileća, Trebinje, Dubrovnik	20,22	20,30	20,30	20,31	20,31
Srpska Crnja, <b>Zrenjanin</b> , Ruma, <b>Šabac</b> , Foča	20,24	20,32	20,32	20,33	20,33
Kikinda, Bečej, <b>Novi Sad</b> , Sremska Mitrovica, Bogatić, Bijeljina, Loznica, <b>Sarajevo</b> , Mostar, Metković, Mljet, Pelješac	20,26	20,34	20,34	20,35	20,35
Senta, Bačka Topola, <b>Kula</b> , Vrbas, Bačka Palanka, <b>Šid</b> , Tuzla, Korčula	20,28	20,36	20,36	20,37	20,37
<b>Subotica</b> , Sombor, Dalj, Vukovar, Vinkovci, Doboj, Zenica, Hvar	20,30	20,38	20,38	20,39	20,39
<b>Beli Manastir</b> , <b>Osijek</b> , Slavonski Brod, Derventa, Jajce, Livno, Split, Brač, Vis	20,32	20,40	20,40	20,41	20,41
Slavonska Požega, <b>Banja Luka</b>	20,34	20,42	20,42	20,43	20,43
<b>Podravska Slatina</b> , Daruvar, Bosanska Gradiška, <b>Prijedor</b> , Nova Gradiška, Drvar, Knin, Šibenik	20,36	20,44	20,44	20,45	20,45
Virovitica, <b>Biograd</b>	20,38	20,46	20,46	20,47	20,47
<b>Koprivnica</b> , Bjelovar, Sisak, Bihać, <b>Gospić</b> , Zadar, Dugi otok	20,40	20,48	20,48	20,49	20,49
<b>Zagreb</b> , Čakovec, <b>Varaždin</b> , Slunj, Pag	20,42	20,50	20,50	20,51	20,51
Murska Sobota, Ormož, Krapina, Karlovac, Rab	20,44	20,52	20,52	20,53	20,53
<b>Maribor</b> , Ptuj, <b>Celje</b> , Zidani Most, Rogaška Slatina, <b>Rijeka</b> , Pula	20,46	20,54	20,54	20,57	20,55
Dravograd, Mežica, Kranj, <b>Ljubljana</b> , Postojna, Koper, Rovinj	20,48	20,56	20,56	20,59	20,57
<b>Jesenice</b> , <b>Gorica</b>	20,50	20,58	20,58	21,01	20,59
<b>Kranjska gora</b>	20,52	21,00	21,00	21,03	21,01

*Podaci iz ove tabele izvedeni su po letnjem računanju vremena.*