

Pouka za učitelje 2 - 2010.

ZDRAVLJE I IZLEČENJE

Priprema:
Odeljenje za subotnu školu Unije

Odgovara:
Igor Bosnić

Izdaje:
Glavni odbor Hrišćanske adventističke crkve, Beograd, R. Grujića 4

SADRŽAJ

1. Hvalite Boga od kojega nam dolaze sva dobra
2. Sposobnost izbora
3. Duhovno i fizičko osposobljavanje
4. Voda života
5. Životna sredina
6. Vera i isceljenje
7. Odbor i oporavak
8. Atmosfera slavljenja
9. Umerenost
10. Poštenje: svetost i celovitost
11. Optimizam: sreća i isceljenje
12. Ishrana u Bibliji
13. Društvena podrška: veza koja spaja

UVOD: Zdravlje i izlječenje

„OTKUPLJENJE TIJELA VAŠEGA“

„I reče: ako dobro uzaslušaš glas Gospoda Boga svojega, i učiniš što je pravo u očima njegovijem, i ako prigneš uho k zapovijestima njegovijem i uščuvaš sve uredbe njegove, nijedne bolesti koju sam pustio na Egipat neću pustiti na tebe; jer sam ja Gospod, ljekar tvoj.“ (2. Mojsijeva 15,26)

Obećanje o otpornosti prema egipatskim bolestima bilo je dano sinovima Izrailjevim neposredno posle napuštanja zemlje njihovog robovanja. Ipak, ovo obećanje nije bilo utemeljeno samo na natprirodnoj intervenciji; ono je bilo utemeljeno, osim toga, ili čak posebno, na prirodnim zdravstvenim zakonima. Ukoliko budu poštovali ono što im je Gospod zapovedio da čine na području zdravlja i higijene, suprotno onome što su njihovi gospodari činili (na primer, dok su se Egipćani služili ljudskim izmetom u medicinske svrhe, Izrailjci su morali da ga zakopavaju izvan logora), biće pošteđeni bolesti koje su napadale Egipćane.

Čak i na tom području, dakle, vidimo da se Bog nije starao samo za duhovno blagostanje svoga naroda, već i za njegovo fizičko blagostanje, dakle, za njegovo zdravlje. Ova ideja se nalazi i u jevrejskoj reči „šalom“, koja se obično prevodi kao „mir“. Ali, ta reč ima i dublji smisao, ukazuje na celovitost, na sveukupnost koja obuhvata celu osobu, uključujući i fizičko zdravlje. Jedno od prvih mesta na kojemu se reč „šalom“ pojavljuje u Starom zavetu je tekst u kojemu se Jakov rasputuje o Lavanu, unuku Avramovog brata, i kaže: „Je li zdrav? I Rekoše: jeste, i ovo Rahilje, kćeri njegove, gdje ide za stadom!“ (1. Mojsijeva 29,6) Na oba ova mesta reč prevedena kao „dobro“ dolazi od reči „šalom“.

Naravno, sasvim je prirodno da se Bog stara o našem fizičkom zdravlju. On nas je i stvorio kao fizička bića. Pre greha, pre pada u greh, mi smo već bili u telu. Stvoreni smo kao telesna bića. Nismo to

postali posle pada, mi smo pali u telu. Naša tela nisu zla, ili loša, ona nisu tamnica duše kao što neke religije uče. Naša tela su prekrasan dar od Boga punog ljubavi koji nas je stvorio po svome obličju, i koji želi da uživamo u svom fizičkom postojanju, u najmanju ruku, bar onoliko koliko nam je to moguće u ovom grešnom svetu.

I zato, u toku ovog tromesečja mi ćemo proučavati temu koja je često predstavljala zanemareni aspekt prekrasnih istina koje nam je Bog dao, a to je zdravstvena poruka. Gospod nam je pokazao ta načela iz istog razloga iz kojega je umro za nas: iz ljubavi; zato što nam želi samo najbolje.

Naravno, svi mi smo smrtnici, svi se suočavamo s bolestima, i ukoliko Hristos ne bude došao u toku našeg života, svi ćemo pomreti. Za sada ništa ne može da promeni tu činjenicu, pa ni zdrav način života. Ali, to ne znači da ne treba da učinimo sve što je u našoj moći da se postaramo za sebe; to ne znači da ne stojimo pod božanskom obavezom da čuvamo hram svoga tela. Kao što je to apostol Pavle izrazio: „Ili ne znate da su tjelesa vaša crkva Svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i nijeste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite, dakle, Boga u tjelesima svojijem i u dušama svojijem što je Božje.“ (1. Korinćanima 6,19.20)

Pouka 1.

Ključni tekst: Psalam 103,1.

Vernik će:

Saznati: Razmatrati Božju dobrotu i veličinu darova koju smo dobili u ličnosti Božjega Sina.

Osetiti: Priiznati svoju potrebu, prezaduženost, radost, i zahvalnost za sve što je Bog učinio.

Učiniti: Odgovoriti kao živa žrtva Bogu hvalom i slavljenjem!

Kratak pregled teme:

I. Saznati: Veličina Božje dobrote

A. Pre nego što je vreme počelo da teče, Nebo se postaralo za zdravlje i sreću svemira. Ovo staranje je obuhvatalo neprocenljivi dar koji je Nebo ponudilo: Božjeg Sina. Zašto je tako važno da shvatimo dužinu i dubinu i visinu Božje ljubavi, iako ona nadmašuje moć našeg shvatanja?

B. Pregledaj biblijske tekstove koji pružaju vaš omiljeni opis Božje velike slave i razmišljaj o njima!

II. Osetiti: Probudi se ti, koji spavaš!

Zašto je istina da što više razmišljamo o širini Božje velikodušnosti, Njegove nesebične i безусловne ljubavi, to ćemo potpunije moći da odgovorimo emocionalno Njemu i bližnjima?

Koje emocije i ponašanja se bude razmiošljanjem o onome što je Bog učinio za nas u toku istorije i u našem ličnom životu?

II. Učiniti: hvala kao žrtva

- A. Psalmista David je napisao da slava očekuje Boga na Sionu (Psalam 65,1). Kako bi celo naše postojanje – ono što činimo i ne činimo – fizički, mentalno i duhovno moglo da slavi Boga?
- B. Kako je to slavljenje, paradoksalno, ujedno i žrtva Njemu?

Sažetak: Slavljenje Boga proizlazi iz našeg priznavanja Njegovog dobra prema nama. Ono obuhvata izražavanje obožavanja i zahvalnosti svime što mislimo, govorimo i činimo.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rastenju: Što je dublje naše uzdizanje Božje ljubavi i Njegovog karaktera, to će biti potpunije naše slavljenje Boga i pokoravanje Njemu.

Bračni par koji je došao da kupi tepih saznao je da se tepih može obojiti posle tkanja ili pre tkanja. Ako treba da se oboji posle tkanja, prilikom tkanja se uzima materijal neutralne boje koji se posle tkanja potapa u boju. Međutim, problem je u tome što se oboje samo vrhovi dlačica, a unutrašnjost ostaje kakve je i bila, neutralna. Problem je u tome što površinska boja nije trajna i polako izbleđuje.

Ako se tepih boji pre tkanja, onda se uzimaju obojene niti koje se slažu i tako tepih posle tkanja već ima svoju boju koja jednolično prodire u dubinu tkanja. Ono što je na površini, to se nalazi i u dubini tkanja.

Bračni par se odlučio za tepih koji je obojen pre tkanja. Posle mnogo godina i dalje su bili zadovoljni njegovom trajnošću.

Ako je naše divljenje Božjoj ljubavi samo površinsko, ako dolazi do uspostavljanja samo površinskog odnosa, onda će iskušenja, razočaranja, i životni izazovi dovesti do gubljenja naše površinske odanosti i razotkriti naš stvarni karakter. Ako smo, opet, isti i iznutra i

spolja, naše slavljenje i pokornost će ostati stalni bez obzira na okolnosti i izazove.

Samo za učitelje: Uzmi list kartona koji će ti poslužiti umesto table.

Početna aktivnost: Neka vernici navedu šta ih sve podstiče da slave Boga. Napiši na svojoj listi: Bog koji čini čuda, Bog istine, Bog koji voli, Bog koji drži našu budućnost ili sve što ti vernici govore.

Diskusija: Neka vernici predlože koja kategorija najbolje odgovara njihovim zamislima o Bogu. Kako naša zahvalnost Bogu na tom području može da uveća naše divljenje prema Njemu?

KORAK 2 – istraživanje

Samo za učitelje: Ova pouka postavlja temelj tromesečnom proučavanju problema zdravlja. Neki se služe zdravljem da ugone Bogu. Misle da će na temelju dostignuća na području zdravog načina života dobiti poene kod Boga, kao da nas Bog blagosilja u skladu s količinom službe Njemu. Ovo preterivanje navodi na fanatizam, na samopravednost, da upuštanje u ocenjivanje dostignuća drugih. Ovo proučavanje, međutim, kaže da je dobro zdravlje utemeljeno na zahvalnom odgovoru na Božju ljubav, na uravnoteženosti i blagodati. Umesto da nas navede na fanatizam, takav odgovor nas navodi da dublje cenimo dar zdravlja i čudesno delo stvaranja – naše telo. Takav odgovor nas navodi da poštujemo dar – naše telo – i Onoga koji nam ga je dao – Stvoritelja. I zato, starajmo se o svom telu, ali ne ropski već sa zahvalnošću Bogu.

Komentar Biblije:

I. Slaviti i hvaliti Boga punog ljubavi i blagodati

Razgovaraj o tekstu u 1. Jovanovoj 4,7-12.18. u razredu.

Divljenje Bogu proizlazi iz dve Njegove osnovne delatnosti – stvaranja i otkupljenja. Stvaranjem smo dobili život – zadovoljstvo da budemo u vezi s Bogom i Njegovim prekrasnim delima stvaranja. Greh je prekinuo ovaj odnos, kvareći našu sposobnost da upoznamo Boga.

Trebalo je da ova pobuna dovede do istrebljenja čoveka. Umesto toga, Bog je žrtvovao svoga Sina radi našeg spasenja. Sotona je prikrivio tu istinu, jer je znao da je divljenje Božjoj milosti koren svakog preobraženog života. On želi da se mi plašimo Boga. Često je i sama religija njegovo oruđe izazivanja straha od Boga. Ako ono čemu se ljudi obraćaju kada žele da nađu Boga može da izazove njihov strah od Njega, onda se Sotona oseća kao pobednik. „U ljubavi nema straha, jer savršena ljubav izgoni strah.“ (1. Jovanova 4,18) Isto je tako istina: „Strah izgoni ljubav!“ Sotona zna da nikada nećemo uživati u Božjoj ljubavi ukoliko je naš odnos s Njime prožet strahom. I zato Sotona ubacuje faktor straha u našu veru. Nebesko sjedinjenje prilikom Isusovog dolaska natkriljeno je senkom nevolja, ekonomskih problema, scenarija sudnjeg dana. Radost spasenja je pojeftinila time što je postala „osiguranje protiv požara“. Bežanje od paklenog ognja se naglašava više od zajedništva s Bogom. Prednosti hrišćanskog načina života su smanjene na obaveze izbegavanja Božjeg gneva. Kakvog li neveselog pogleda na spasenje! Međutim, Bog nam nudi nenadmašnu radost. Mi smo slobodni da putujemo kroz svemir s Bogom, imamo dozvolu da letimo u prvoj klasi s carskom porodicom! Slava neka bude Bogu od kojega nam dolaze svi blagoslovi!

Razmotri i ovo: Kako odnos s Bogom utemeljen na strahu utiče na naš odnos prema zdravlju? Šta bi moglo da bude posledica odnosa utemeljenog na ljubavi? Kako Bog pun ljubavi utiče na naš fizičke vidike? Mentalne? Duhovne? Eferscima 2,8.9; 4,32; 5,2; Filibljanima 2,5-8; Kološanima 3,13.

II. „Razumna služba“

Vidi Rimljanima 12,1! Diskutuj s razredom!

Zamisli o životu i o žrtvi nekako se ne uklapaju međusobno. Moramo imati na umu da stara zamisao o žrtvi ne znači samo odreći se nečega. Žrtva je bila neodvojivo vezana uz smrt. U jevrejskom sistemu grešnik je uzimao životinju bez mane, odvodio je u svetište i tamo prinosisio kao iskupljenje za greh. Žrtvovana životinja nikada nije ustajala i odlazila s oltara! Žrtva je značila smrt. Sada Pavle uvodi zastrašujuću metaforu: živa žrtva! Ko bi bio bolje osposobljen da

unese ovu zamisao od njega! Ranije, u Rimljanima, on govori rečito o umiranju grehu (Rimljanima 6), i o životodavnom duhu kojemu nema osuđenja (Rimljanima 8). Sada nas poziva i da umremo i da živimo! Kako ironično zvuči kada takvo nešto naziva „razumnom službom“. Ipak, kako prikladno ova metafora opisuje potpuno pokoravanje Bogu. Možda upravo ovde imamo nešto od onoga što su Avraam i Isak osećali dok su se penjali uz planinu da se pokore Božjem pozivu na žrtvu.

Razmotri i ovo: Dok razmatram svoje duhovno iskustvo, kakav dokaz nalazim da zaista umirem svojim prirodnim sebičnim sklonostima i da živim da ostvarim Božje namere? Ako ne mogu da smatram svoj život „živom žrtvom“ sada, koje promene moram dozvoliti Bogu da unese u moj život da bih se preobrazio u takvu žrtvu?

KORAK 3 - primeni

Samo za učitelje: Sužavajući svoj fokus, pitamo: „Kako da primenimo stav zahvalnosti na svoje upravljanje fizičkom stranom života? Podeli vernicima u razredu uloge u raspravi između Denisa i njegova tri jevrejska nedruga (nemoj ih mešati s Danilom i njegova tri druga!) koji se nalaze u savremenom zatvoru lažnih teorija.

Denis: U redu, momci, kako da rešimo ovaj problem ishrane?

Prvi nedrug: Pa, znaš poslovicu: „Kada si u Vavilonu, ponašaj se vavilonski!“

Drugi nedrug: „Kako si mogao da kažeš takop nešto? Ili da samo pomisliš? Sveto pismo je vrlo jasno i takvo držanje nije u skladu s njime!“

Treći nedrug: „Šta? O! Ponovo hrana! Šta tu ima da se rešava? Mi smo samo zbirka molekula koje su evoluorale u toku poslednjih četiri miliona godina. Mi ćemo nestati za manje od stotinu godina i to znači da uopšte nismo važni!“

Denis: „Jeres? Zakoni zdravlja su isto tako važni kao i Deset zapovesti i vi znate koliko se Čarlton Heston namučio da dođe do njih!

Prvi nedrug: „Valjda si mislio na Mojsija?“

Denis: „Pa, da, na Mojsija! Ali, i onako ćemo dobiti rak, srčane bolesti, začepljene arterije, artritis, alchajmer i celu azbuku bolesti!

Drugi nedrug: „Šta, šta si rekao?“

Denis: „Nisam ni sam siguran, ali čim ih ima tako mnogo, mora da su gadne. Osim toga, ako se ne držimo tih propisa neće nas pustiti na crkveni zajednički ručak! Propašćemo za celu večnost!!“

Treći nedrug: „Jel nam ti to pretiš?“

Drugi nedrug: „Slušaj, Denis! Ako je strah pokretač onoga uz šta vezuješ svoje nade za večnost, onda neka ga voda nosi! Ja cenim tvoj konzervatizam i ako je on tebi dobar, u redu; ali, drugari, možda je došlo vreme da živimo i da pustimo i druge da žive!“

Treći nedrug: „Ako želiš da gladiješ na svom putu prema svetosti, kupi slim-fast ili nešto slično, ali je meni dosta posta! Moje telo pripada meni! Gde je trgovina?“

Denis: „Nisam siguran da prihvatam tvoju teoriju o molekulima i evoluciji, ali mislim da dok budemo vodili računa od svom duhovnom stanju, telo i neće biti toliko važno!“

Drugi nedrug: „Da znaš da će te Bog kazniti zvog toga!“

Tamničar: „Ručak? Hoće li neko?“

Razmisli o ovome: Za razliku od Danila i njegova tri druga, ova četvorica su vrlo pogrešno predstavila duhovnost. Međutim, himor i apsurdnost njihovog razgovora privlači našu pažnju s otrežnjujućom

ozbiljnošću na neke trendove u razmišljanju o zdravlju. Analizirajte njihove izjave! Kako izgleda istinska hrišćanska perspektiva nasuprot njihovoj? Kako biblijska istina utiče na način na koji pristupamo fizičkom zdravlju? Na koji način naše upravljanje našim zdravljem utiče na našu pokornost Bogu?

KORAK 4 – stvori

Samo za učitelje: Mi se služimo muzikom da slavimo Boga. Razdeli pesmarice za sledeće aktivnosti:

Završne aktivnosti:

1. Izaberi jednu ili više pesama da čitaš. Pozovi vernike da kažu kako te reči utiču na njihov duhovni život.

Diskusija: Kako zahvalnost utiče na naše držanje prema Stvoritelju i našem telu?

2. Sastavi novu pesmu tako što ćeš uzimati delove starih da sastaviš novu. Pevajte tu novu pesmu u razredu!

3. Završi pesmom koja na pravi način objavljuje ključnu misao ove pouke.

Diskusija: Kako prva strofa pesme naglašava stvaranje, a druga otkupljenje – dva stuba istinske slave i hvale Boga? Ili, ako je neka drugačija pesma u pitanju, kako njene reči osvetljavaju naše razumevanje i slavljenje ključne zamisli pouke?

Pouka 2.

Ključni tekst: 5. Mojsijeva 30,19.20.

Vernik će:

Saznati: Dokle je Bog bio u stanju da nam izađe u susret da bi nam osigurao pravo na slobodan izbor.

Osećati: Shvatiti koliko Bog visoko ceni slobodu svakog bića da slobodno bira.

Činiti: Odlučiti da svesno biramo život sa Hristom svakoga dana.

Kratak pregled teme:

I. Saznati: modeli donošenja odluka

A. Eva, Adam, Avraam i Danilo predstavljaju neke od mnogih modela dobrih i loših odluka predstavljenih u Bibliji nama na pouku. Koja načela uzroka i posledice, oprostjenja i Božje sile obnovljenja iznose ti modeli?

B. Na koji način je Hristova žrtva najbolji primer slobode izbora?

II. Osetiti: Visoka vrednost i cena slobodne volje

A. Kada posmatramo surove posledice greha i neverovatne dimenzije nesebične ljubavi pokazane na krstu, kakve emocije prema Bogu se bude u našem srcu?

B. Kako se naš odgovor na krst preobražava u poštovanje i staranje za bližnje?

III. Činiti: izabrati život

Izabrati život znati izabrati da priznaš nadmoćnost Božje volje i slušati ga svim srcem i dušom. Kako mi bismo živeli svojim svakodnevnim odlukama koje se odnose na naš način života, našu karijeru, naš molitveni život?

Sažetak: Visoka vrednost koju Bog pridaje našoj slobodi izbora i našoj slobodnoj volji pokazana je Hristovim staranjem oko našeg spasenja posle pada u greh. Svoje divljenje Božjoj ljubavi, koja se pokazala Hristovom žrtvom, potvrđujemo kada Njega bismo za svoga Spasitelja.

KORAK 1- MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rasteњу: Neka neko u razredu pročita razmišljanje o slobodi izbora pre početne aktivnosti u razredu:

Sloboda izbora nije automatska. Istinska sloboda bi se mogla smatrati neobičnom. Greh proizvodi strah i unosi nesigurnost. Pokušavajući da se oslobodimo svoje nesigurnosti, pokušavamo da kontrolišemo svoju okolinu, uključujući i druge ljude. Posledica? Hiljade ljudi ograničavaju drugima slobodu izbora da bi se sami osećali sigurnije. Roditelji pokušavaju da kontrolišu odraslu decu, narodi pokušavaju da kontrolišu svoje susede, muževi i žene pokušavaju da kontrolišu jedni druge. Čak i vernici pokušavaju da kontrolišu Crkvu! Ljudska bića se nalaze u ropstvu greha. Mi nismo ni rođeni kao slobodni. Imamo sklonosti prema zlu koje ne možemo da savladamo svojim ljudskim snagama. Nama je potreban Spasitelj. Bog nudi jedinu pravu slobodu. Samo On može da utiša naš strah, da ukloni nesigurnost, da nam pokloni pobedu u borbi s nama samima.

Početna aktivnost: Koji izbor činimo na sledeće mogućnosti: papir ili plastika (trajna plastika ili eko-plastika). Kandidat A ili B? Pozovite vernike da, odgovarajući na ta pitanja, navedu svoje nedavne izbore u trgovini ili na komunalnim izborima. Poredaj njihove izbore po važnosti.

Rasprava: Koji izbori su nevažni? Koji imaju večne posledice? Koje ste načinili po diktati okolnosti? Koji su bili najteži? Najlakši? Zašto?

KORAK 2 – ISTRAŽI

Samo za učitelje: Pouka je dvostruka: A. Kako je sloboda osigurana? B. Kako je sloboda upotrebljena? Naglasi da izbori koje donosilo imaju velike posledice na naše duhovno, emocionalno i fizičko blagostanje.

Biblijski komentar

I. Stvarnost slobode

1. Mojsijeva 2,16.17; 3,14-19. Razmotri u razredu!

U Božjem savršenom svetu vladala je sloboda. Taj dar nije značio da su Adam i Eva mogli da čine šta god su hteli. Bog ih je upozorio na opasnosti. Kada su verovali Sotoni više nego Bogu, trpeli su posledice. Žalosno je, ali, kada Sotona prikuplja kaznu za grehe, uvek računa više nego što je grešnik očekivao. On račune ispostavlja porodici, prijateljima i društvu. Kada je nedavno guverner Njujorka bio uhvaćen u preljubi, račun je bio ispostavljen njegovoj ženi, deci, prijateljima, vladi i njegovoj partiji. Posledice greha Adama i Eve idu i mnogo dalje, račun je bio ispostavljen celoj planeti. Kada su oni poklekli pred Sotonom, ni njihova deca nisu više bila slobodna.

U toku rata na Folklandima, Britanija je zastupala dve vrednosti: slobodu i suverenost. Kada je Argentina okupirala ostrva, stanovnici nisu više mogli da biraju vlast. Britanci su prvo morali da oslobode stanovnike da bi oni mogli da biraju – ko i kako da vlada nad njima. Tako je i s nama. Kada je Adam sagrašio, mi smo postali zarobljenici neprijatelja. Bog nas je oslobodio i smrću svoga Sina vratio nam slobodu izbora. Sada smo u stanju da se pozabavimo drugom vrednošću – suverenitetom. Kome ćemo služiti?

Razmotri i ovo: Uzimajući u obzir troškove i izgubljene britanske živote, zar ne bi bilo neobično da sustanovnici izabrali Argentinu? Zašto, onda, ljudi odbacuju prednost da služe Bogu i biraju agresora? U velikim i malim prilikama, koga mi bирамо?

II. izbor i sledeći naraštaj

Razmotri sledeći tekst u razredu: 5. Mojsijeva 30,9-19!

Bol i patnje se prenose s jednog naraštaja na drugi. Neki pogrešno shvataju ove tekstove i govore kako Bog kažnjava sledeće naraštaje zbog pogrešaka otaca i praotaca. Međutim, tekst u Jezekilju 18. i na drugim mestima jasno objavljuje pojedinačnu odgovornost i kaznu. Međutim, naši gresi imaju trajne posledice. Naši gresi utiču na decu i decu njihove dece da donose pogrešne odluke. Iako genetički proces kojim prenosimo svoje sklonosti na sledeću generaciju nije još potpuno razjašnjen, zdrav razum nam svedoči da naše odluke imaju snažan uticaj. Iako možemo ostaviti i pozitivno nasledstvo, možemo ostaviti i negativno čije posledice se ne mogu zanemariti – fizički, emocionalno, genetički i duhovno.

Razmisli i o ovome: Koje nasledstvo ostavljaš iza sebe? Kako će odluke koje danas donosiš uticati na tvoju decu i njihovu decu? Kako bi mogao da nadvladaš negativno nasledstvo koje si ti primio? Da li si zarobljen sistemom ponašanja koji su tu nametnuli tvoji roditelji? Ili ti je Bog pokazao način da se izvučeš iz genetičke zamke? Znajući da se Sotona može poslužiti tvojim genetičkim nasledem da bi te uvukao u svoje zamke, kako tvoj pozitivno nasleđe može pomoći u borbi protiv zla?

KORAK 3 - primena

Samo za učitelje: Sloboda izbora je dobijeno pravo, a ne urođeno pravo. I zato bi bilo bolje govoriti o oslobođenoj volji nego o slobodnoj volji. Hristova smrt nas je oslobodila od Sotone, tako da smo sada slobodni da bирамо. Njegova žrtva mnogo govori o tome koliko Bog ceni slobodu, jer On ne bi umro za nešto nevažno.

Pročitajte sledeći razgovor pod naslovom: Lutka i vetar. Kako bismo tu metaforu mogli da primenimo na svoj život?

Vetar: Probudi se, lutko! Izgledaš kao gomila krpa!

Lutka: Ja i jesam gomila krpa i ne mogu da se probudim! Jedini način da ustanem je da me neko uzme u ruke. Inače, ostajem ono što se vidi – gomila krpa.

Vetar: Zaista?

Lutka: Pa, ne volim baš previše da me nečije ruke nosaju okolo. Ta devojčica nije čista i ruke su joj prljave. Ja sam već isto toliko prljava iznutra, da to više ne mogu da izdržim!

Vetar: Ni meni se to nikako ne dopada!

Lutka: To je strašno! I tebi nije potrebno da guraš svoj nos u sve to. Ali ja ne mogu više da izdržim to stanje. Kada god ustanem, to samo znači da me je ona pokrenula. Ona je zadužena za svaki moj pokret. Lepo je videti decu kako se raduju i kako su vesela, ali znam da je to sve na moj račun. Samo me još više prljaju. Kada njih nema, ja sam potpuno nepomična.

Vetar: Pa, ti ne moraš...

Lutka: Nekada sam i ja tako mislila. Mislila sam da bar ona uživa slobodu i da je srećna.

Vetar: Kako to misliš?

Lutka: Bila je to zabluda. Kada sam je bolje pogledala, videla sam da je sva vezana uzicama. Uzice su polazile od njenih ruku, nogu, usta, očiju, od svih udova. Toliko sam se nadala, ali kada sam to videla pada sam bez snage. Niko nije slobodan!

Vetar: Ipak ima i slobode!

Lutka: Laži!

Vetar: Ne, znam da je tako! Moj porodični posao je da oslobađam lutke!

Lutka: Stvarno? Pa ne mogu ni da te vidim!

Vetar: Pokaži malo vere! Šta ti očekuješ od vetra?

Lutka: Kaži?

Vetar: Jedan pripadnik moje porodice je platio cenu da sve lutke budu slobodne... još dok ti nisi ni pomišljala na to! Sada možeš da ideš kuda god želiš!

Lutka: A koliko će me to koštati?

Vetar: Strašno mnogo! Toliko koliko ti sebi nikada ne bi mogla dozvoliti!

Lutka: Kaži koliko!

Vetar: ... ali ćeš sve dobiti besplatno. Porodična fondacija sepostarala za se svi troškovi plate!

Lutka: Stvarno?

Vetar: Stvarno! Samo treba da dozvoliš da ja živim u tebi i da očistim svu nagomilanu prljavštinu iz tebe. ... Ne brini se! Ne služimo se

Lutka: Stvarno? O spremna sam na sve! Učini to za mene!... Sada! ... Jedva da mogu da poverujem... osećam se tako slobodno... letim...slobodna sam!

Razmotri i ovo: Zašto ljudi misle da im sloboda da biraju nije dostupna? Kako da se oslobodimo duhovno? Rimljanima 7.8.

KORAK 4 – stvaraj

Samo za učitelje: Pozovi razred na razmišljanje kako bi mogli da stvore bolji svet svojim nadahnutim odlukama.

Aktivnosti: Podeli papir i olovke. Neka vernici podele prostor na papiru u dve kolone, navodeći pogrešne odluke na levoj strani. Kaži im da neće biti pozivani da objave svoje pogrešne odluke. Zatim, neka svoje dobre odluke napišu na desnoj strani papira. Neka se mole za mudrost da mudro odlučuju.

Pouka 3

Ključni tekst: 1. Korinćanima 9,25.

Vernik će:

Saznati: Opišite važnost služenja mentalnim, fizičkim i duhovnim sposobnostima koje smo dobili od Boga i njihovog usavršavanja.

Osetiti: Priznajte svoju odgovornost pred Bogom kao pristava nad telima koja nam je načinio.

Učiniti: Upotrebljavati i jačati naše fizičke mišiće svakoga dana, ali i naših mišića vere.

Kratak pregled pouke:

I. Znati, Upotrebiti, Ne izgubiti.

A. Kao sluga u Mateju 25,14-28. koji je sakrio i izgubio svoj dar, i mi svo odgovorni Bogu za svaki dar koji am je dao. Koje su koristi od upotrebe mišića koje nam je Bog dao? Koji su troškovi neupotrebe mišića ili njihovog nedovoljnog vežbanja?

II. Osetiti: mi ne pripadamo sebi!

A. Iako nam je Bog dao slobodnu volju, ukoliko ne budemo priznali svoju odgovornost da disciplinujemo svoje telo, mi ćemo požnjeti posledice ne samo fizički, već i mentalno i duhovno. Na koji način se možemo pravilno starati o Božjim darovima?

B. Kako možemo izraziti svoju hvalu Bogu tako što ćemo upotrebiti Njegove darove i poboljšati ih?

III. Činiti: raspored treninga

- A. Šta ste zapazili, koja vrsta aktivnosti vam je najkorisnija?
- B. Koju vrstu životnih odluka možete doneti iduće sedmice da unesete mnogo više aktivnosti u svoj život?
- C. Na koji način možete vežbati i razviti svoju veru?

Sažetak: Naše telo i naša vera su dar od Boga. Mi smo odgovorni pred Bogom da ih vežbamo da bismo ih učinili korisnima i zdravima za Božju službu.

KORAK 1 - MOTIVIRATI

Ključna zamisao duhovnog rasteanja: Fizičko zdravlje je temelj zdravog uma i zdravog duhovnog života.

Samo za učitelje: Neka neki dobrovoljac pročita kratak sadržaj pouke i neka celi erazred učestvuje u početnim aktivnostima.

Koji su motivi za čuvanje fizičkog zdravlja? Obuzetost odgovorima na ovo pitanje nije ništa novo. Stari Grci su obožavali ljudsko telo. Smatrali su da je staranje o telu veoma važno. Govoreći o fizičkom zdravlju u kontekstu Irodovih arhitektonskih dostignuća u toku rimske ere Family Encyclopedia kaže: „Atletika po grčkim merilima obavljala se na stadionima ali i u gimnastičkim dvoranama. Grci su verovali da je vežbanje na taj način neophodno za zdravo telo.“ U mnogim istočnim religijama fizičko vežbanje je imalo religijski značaj. Mnogi savremeni ljudi se bave vežbanjem, ali ne da bi proslavili Boga, već sebe. Naše proučavanje istražuje ulogu i značaj fizičkih vežbi u hrišćanskom životu. Ako su naša tela zaista „kupljena skupo“ i predstavljaju „crkvu Svetoga Duha“ i ako želimo da svime što činimo „proslavimo Boga“, kako će to uticati na naše navike u vežbanju?

Uvodna aktivnost:

Opcija A: Ako vreme i okolnosti dozvoljavaju, povedi razred u kratku šetnju u prirodu, i obavite neke vežbe za rastezanje mišića. Postavi pitanje: „Šta ove vežnje imaju s mojim odnosom prema Bogu?“

Opcija B: Podeli papir i olovke i zatraži od vernika da napišu spisak svojih fizičkih vežbu u toku protekle sedmice. Postavi im onda pitanje iz opcije A.

KORAK 2 - ISTRAŽI

Samo za učitelje: Stari Grci su verovali u dihotomnu ljudsku prirodu. Tu je bila fizička strana, predstavljena telom i duhovna strana, predstavljena dušom. Smatrali su da duša može da postoji nezavisno od tela. Jevreji, sa druge strane, imali su mnogo jedinstveniji pristup. Za njih je duša bila zajedništvo duha i tela (1. Mojsijeva 2,7). Prema tome, izgledalo je razumno da ono što deluje na telo utiče i na duh i obratno. Staranje o fizičkoj prirodi deluje na celokupnu ličnost. Ističi ovo shvatanje u toku celog razmatranja pouke!

Komentar Biblije

I. Duhovni atletičari

Razmotri tekst u 1. Korinćanima 9,24-27. sa razredom!

Ovi tekstovi aludiraju na atletiku – posebno, na trčanje kao na metaforu hrišćanskog života. Pavle priznaje paralelu između fizičkog treninga i duhovnog pripremanja. Savremeni atletičar koji trči na duge staze ima raspored vežbanja sličan ovome: svakodnevna priprema – 800 metara u kratkim sprintovima za zagrevanje, vežbe rastezanja; tri dana u sedmici: intervalni trening za razvijanje ritma i brzine; dva dana sedmično: dugo trčanje 10 do 15 kilometara za razvijanje izdržljivosti i mentalne čvrstine; jedan dan u sedmici: trčanje uzbrdo za razvijanje snage. Tu spada i jutarnje vežbanje u dvorani od 45 minuta do jednog sata. Jedan dan u sedmici: odmor. Atletičar ima propisanu dijetu, izbegava kasne aktivnosti, pokazuje

vladanje sobom na svim područjima (Vidi 2. Timotiju 2,3-5; 4,7; Filibljanima 3,12-14; Jevrejima 12,1-3.)

Razmotri i ovo: Koliko je važno da vernik bude isto tako ozbiljan u razvijanju duhovnog života kao što je atletičar ozbiljan u razvijanju sposobnosti tela? Koje duhovne vežbe si uključio u svoj dnevni raspored koje ti nude duhovnu snagu, izdržljivost, i ritam? Koje aktivnosti treba da izbaciš da bi bolje trčao sa Bogom?

II. Verovati bez gledanja

Razmotri u razredu tekst u Jovan 20,24-29.

„A bez vjere nije moguće ugoditi Bogu, jer onaj koji hoće da dođe Bogu valja da vjeruje da ima Boga i da On plaća onima koji ga traže.“ (Jevrejima 11,6) Neko je rekao da kada razumemo i verujemo, da je to mudrost; ali kada ne razumemo i verujemo da je to vera. Toma je delovao na nivou mudrosti. Ako je mogao da vidi, razume, ili sam dodirne, onda će verovati. Međutim, Bogu je ugodno da pokažemo poverenje u Njega i u vremenu kada ne vidimo niti možemo dodirnuti. Ovakva vera raste, jača, i širi se upotrebom. Kao i naši telesni mišići, vera na delu povećava našu sposobnost na „pokrećemo planine“ (Marko 11,23).

Razmotri i ovo: Koje aktivnosti treba da obavim da bih ojačao svoju veru? Ako nikada ne pokušam nešto više od onoga što bih mogao da obavim i snagama koje mi sada stoje na raspolaganju, kako će moja vera rasti? Zašto vera umire zbog ograničenih planova i vizija?

III. Koristi od fizičkog vežbanja

Razmotri u razredu 1. Korinćanima 6,19.20!

Vežbanje i umerenost imaju dugu zajedničku istoriju. Zapazire izreku grčkog filozofa Epikteta koji je živio oko stotinu godina posle Hristove smrti: „Hoćete li da budete pobednik na Olimpijskim igrama? Da kažem istinu, i ja bih tio hteo, jer je to slavno ... Onda morate da živite po pravilima, da ne jedete ono što ne odgovara, da se uzdržavate od delikatesa; morate se obavezati na stalne vežbe u

određeno vreme, morate odbaciti vino i hladna pića; jednom rečju, morate biti isto tako pokorni svim uputstvima svoga gospodara kao i onima vašeg lekara.”

Razmotri i ovo: Koje duhovne koristi možeš dobiti od fizičkih vežbi? Pošto se duhovne istine primaju umom, kako fizičke vežbe povećavaju mentalnu percepciju? Uopšteno govoreći, da li ono što mislim bolje svedoči o Božjoj dobroti – ko je bolji u tome: hronični prigovarač preuhranjen i vezan uz pilule, ili fizički osposobljen, mentalno živahan, srećni hrišćanin? Zašto?

KORAK 3 – primena

Samo za učitelje: Kaže se da je put u pakao popločan dobrim namerama. Svakako da će svi vernici u razredu kazati da bi voleli da više vežbaju. Ali, koliki među nama to zaista i čine? Posluži se sledećim slučajevima da nađeš odgovor za naše izgovore. Pomažući ovim grupama, kako pomažeš sebi da razrešiš svoje oklevanje?

Slučaj 1 – Marija hoće da izgubi na težini i zato jede „kao ptica“, ali se njena težina ne smanjuje. Lekar je odbacio sve prirodne faktore. Ona zna da bi vežbom mogla da ubrza metabolizam i da izgubi na težini, ali govori da je suviše debela da bi mogla da vežba i da jedva načini nekoliko koraka bez gubljenja daha. Kako bismo joj mogli pomoći?

Slučaj 2 – Mirko smatra da ni u školi nikada nije bio dobar u sportovima i da su ga uvek poslednjega birali u ekipu. Njegovi najbolji prijatelji misle to isto. Oni se ponose što su dobri s kompjuterima, ali kažu da su alergični na sunce, znoj i vežbanje. Kako da ih ohrabrimo da budu aktivniji?

Slučaj 3 – Dragoslava je udovica sa troje dece, radi dva radna vremena da ih ishrani. Ona kaže da bi volela da vežba, ali da jednostavno nema vremena. Kako da savladamo sklonost da je opravdavamo i da joj nekako pomognemo da pronađe neke stvaralačke načine da uključi vežbe u svoj dnevni raspored?

Slučaj 4 – Ivan je napredan mladi profesionalac. Veoma je bistar i svi mu se dive zbog njegovih poslovnih sposobnosti. Dolazi iz siromašne porodice i željan je da se dokaže u svetu i da pomogne i svojoj porodici. Da bi to postigao radi intenzivno, ne spava dovoljno i ne vežba uopšte. Koliko god su njegovi ciljevi pohvlani, kako da mu pomognemo da uspostavi ravnotežu?

KORAK 4 – STVORI

Samo za učitelje: Pošto smo proučili ulogu vežbanja naučno, istorijski i biblijski i pošto smo dodirnuli i neke izgovore zašto ne vežbamo, treba sada da svoje znanje pretvorimo u delo. Naglasite važnost razgovora s lekarom za one ambiciozne i sa stručnjakom za vežbanje pre nego što krenemo u neki program vežbanja.

Koraci u akciji:

- 1.** Podeli papir i olovke. Neka vernici podele papir na dve kolone.
- 2.** Na levoj strani vernici treba da napišu vrste vežbanja kojima se već bave. Pozovite na poštenje! Rastezanje istine ne pomaže. Neki će ostaviti levu kolonu potpuno praznom.
- 3.** U desnoj koloni neka napišu ciljeve vežbanja koje smatraju da mogu da dostignu.
- 4.** Pored svakog cija neka napišu korake koje misle preduzeti da bi ga postigli. Na primer: za šest meseci da trčim svako jutro pre posla po 5 kilometara. **Koraci:** prvi mesec: da počnem svako jutro da prođem oko bloka nekoliko puta. Pri kraju meseca da pređem na trčanje oko bloka. Drugi mesec: da drugog meseca produžim trčanje na 2 kilometra. Da odlazim u postelju ranije da bih mogao da ustanem ranije i da tako osiguram više vremena za trčanje.

Pouka 4

Ključni tekst: Jovan 4,14.

Vernik će:

Saznati: Shvatiti važnost vode za piće, pranje i lečenje, kao i njenu simboličku upotrebu prilikom krštenja i njeno predstavljanje ka Vode života.

Osetiti: Negovati kvalitete vode u negovanju, čišćenju, lečenju i doslovno i simbolički.

Činiti: Upotrebljavati vodu na odgovarajući način, spolja, iznutra i duhovno.

Kratak pregled teme:

I. Saznati: Koristi od vode

Voda nije samo bitni faktor u izgradnji života, već je i njeno svakodnevno uzimanje bitno za zdravlje i održavanje života na fizičkom, mentalnom i duhovnom području. Zašto je voda prikladna metafora za Živu vodu? Koje karakteristike vode mogu da poprave kvalitet života?

II. Osetiti: Koristi od vode

A. Kako biste opisali blagodat gutljaja vode ili hladnog tuša u nekom vrelom danu?

B. Ako naše telo ceni osveženje i čišćenje koje donosi tekuća voda, kako Živa voda pomaže u slučaju usahnulog duhovnog iskustva?

III. Činiti: Prihvatiti blagodati i koristi

A. Čista voda je jedan od najvažnijih sastojaka života i zdravlja. Šta možete učiniti da biste osigurali da vi i ostali imate dovoljno vode za sve svoje potrebe?

B. Čak i kada imate na raspolaganju dovoljno vode, koje odluke na području zdravog načina života treba da donesete da biste potpuno iskoristili blagodati vode?

Sažetak: Odgovarajuća upotreba vode je bitna po zdravlje, i u fizičkom i u duhovnom smislu, za večni život.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao za duhovno rasteenje: Biblija često spominje vodu kao simbol srži duhovnog života i blagostanja.

Samo za učitelje: Slika voda kao simbola duhovnog zdravlja pojavljuje se u celoj Bibliji. Pozovite vernike u svom razredu da se posluže tom slikom tako da povećaju svoje razumevanje ove pouke i plana koji Bog ima u njihovom životu.

Jedna reklamna poruka kaže: „Poslušajte svoju žeđ!“ I to s razlogom. Žeđ je zov koji vaše telo upućuje za vodom. Ništa osim vazduha koji udišemo nije tako bitno za naše fizičko zdravlje i blagostanje kao voda. Udite u bilo koju trgovinu i naći ćete beskrajno mnogo pića, od kojih svako tvrdi da gasi žeđ, da obnavlja snagu, ili vam pomaže da se opustite. Od sportskih napitaka preko energetske formule do mnoštva pića koja sadrže alkohol – svako od njih se predstavlja kao najbolje i najkorisnije.

Istina je, kada ste žedni, da vas ništa ne može zadovoljiti kao velika čaša prave, čiste, hladne vode. Zamene nude mnoštvo boja, mirisa i ukusa kao pokrenu čula, ali, iako se iskrene, iako dolaze u blistavim pakovanjima, ništa ne gasi žeđ kao voda. Ako dobijete bilo šta drugo kada ste žedni, ostavlja vas pune čežnje za vodom.

Početna aktivnost: Uzmi bokal čiste vode i čašu za vodu. Uspi vodu u čašu, dajući vernicima priliku da vide i osete uticaj vode. Polako popij vode da bi pokazao koliko ti je ugodna. Stavi bokal i čašu na vidiku svima i nastavi sa izlaganjem.

Razmotri i ovo: Upitaj vernike šta su osetili dok su gledali kako se voda sipa u čašu. Kako je pogled i zvuk uticao na njihovu žeđ? Da li su bili žedni i pre nego što su videli vodu i čuli zvuk sipanja? Ako nisu, kako im njihova reakcija na vodu pomaže da shvate da se svest o potrebi za Isusom, duhovnom vodom, budi gledanjem i slušanjem? Na koji način vidimo i čujemo Vodu života? Šta nam ova slika govori duhovno o važnosti da „poslušamo svoju žeđ“?

KORAK 2- ISTRAŽITI

Komentar Biblije

I. Živa voda

Razmotri tekst Jovan 4,1-42. u razredu!

U suvim predelima, kao što je onaj u koji je Bog odlučio da pošalje svoga Sina, voda je bila retka i dragocena. Svako je znao šta znači biti žedan, i svako je bio svestan svakodavnog izazova da se nađe dovoljno vode za održanje života. I zato, kada je Isus rekao Samarjanki da ima vode koja je i bolja od one koja ona izvlači iz studenca, njeno interesovanje se probudilo.

Spasitelj joj je opisao Božji dar koji postaje, u svima koji ga prime, stalni izvor Žive vode. U toku njihovog razgovora, žena je shvatila duhovnu važnost Isusovih reči. Njena žeđ za duhovnom Vodom života je počela da raste. Zatražila je od Spasitelja ovaj najdragoceniji od svih nebeskih darova.

Razmotrite i ovo: Isus je rekao: „Blago onima koji su gladni i žedni pravde, jer će se nasititi.“ (Matej 5,6)

Zašto mislite da nas gašenje duhovne žeđi na izvorima ovoga sveta ostavlja nezadovoljne i žedne nečega što je bolje? Šta nas u susretu Samarjanke sa Isusom navodi na pomisao da je ona mnogo znala o nezadovoljenoj potrazi za duhovnim zadovoljenjem? Koje uobičajene zamene za Živu vodu ljudi u vašoj sredini koriste da bi zadovoljili svoje najdublje težnje? Na koji način biste im mogli pomoći da shvate da je Isus naša najveća potreba, da nam je neophodna Njegova blagodat koja čisti, i daje život i zdravlje?

II. Voda krštenja

Razmotri tekst u Rimljanima 6,1-4. s razredom!

Zamisao o smrti, pogrebu i uskrsnuću našeg Spasitelja prožima ritual hrišćanskog krštenja uronjavanjem. Prilikom krštenja mi smo potpuno povezani s tim Hristovim delima za nas na takav način da ona postaju i naše iskustvo. Mi umiremo starom načinu života, greh i pobuni. Mi se pogrebavamo s Hristom dok se voda nadvija nad nama prilikom krštenja. I silom Svetoga Duha mi ustajemo iz vodenog groba da hodimo u novom životu.

Apostol Pavle nas poziva, kao rezultat tih stvarnosti, da živimo kao uskrsnula bića: „Ili ne znate da svi koji se krstismo u Isusa Hrista, u smrt njegovu krstismo se? Tako da se s njime pogrebosmo krštenjem u smrt da kao što usta Hristos iz mrtvih slavom očevom, tako i mi u novom životu da hodimo.“ (Rimljanima 6,3.4)

Razmotri i ovo: Intelektualni pristup evanđelju nije dovoljan. Bog želi da nas okupa u oživljavajućem iskustvu novog života u Duhu, koji je obeležen slobodom i preobraženjem (2. Korinćanima 3,17.18). Kako da iskusimo život slobode – na primer, slobode od onoga što je nekada umanjivalo naše zdravlje na duhovnom i telesnom području – da bismo živeli po Duhu? Zašto takav život mora neprestano da raste u novom iskustvu sličnosti sa Hristom?

KORAK 3 – PRIMENA

1. Šta se događa s tobom kada dođe do dehidracije? Koje simptome osetiš prvo? Šta se događa ako brzo ne uzmeš dovoljnu količinu vode? Koje su duhovne posledice nedovoljnog uzimanja vode?
2. Kako možemo na najbolji način da izrazimo svoju zahvalnost Bogu na duhovnim i telesnim darovima koji su temeljni za održavanje života koji smo dobili od Njega?
3. Šta se događa sa tvojim duhovnim životom ako stalno ne uzimamo dovoljno Vode života? Koji duhovni lek treba uzeti u takvom slučaju?
4. Koliko sam ja žedan žive vode? Čime mogu da prikrijem svoje pravo duhovno stanje ili da lažno ugasim svoju žeđ i potrebu za duhovnim okrepljenjem?
5. Na duhovnom području, zašto nas svaka kombinacija zamena ostavlja da trajno čeznemo za nečim što je drugačije i bolje?

Pitanja o primeni:

1. Na koje načine voda daje život i obnavlja život? Na koji način da se bolje poslužimo životodavnim osobinama vode?
2. Kojim načinima si se poslužio da svakoga dana dobijaš dovoljno vode iznutra? Na koje načine si isprobao oživljavajuće osobine vode spolja?
3. Koja iskustva si stekao s vodom kao centralnim delom tvog zdravstvenog programa?
4. Na šta je ličio moj život kada sam „skočio“ u vodu života i započeo da stičem iskustva s njome?

5. Zašto jednokratno iskustvo sa vodom života nije dovoljno? Šta da učinim da iskustva sa živom vodom stičem svakodnevno? Šta vidiš kao posledice življenja životom kojim Bog želi da živimo?
6. Zašto je tako lako da ponekad uzimamo zamene za živu vodu? Kako da se vratimo nazad kada smo zalutali i tražili druge izvore?

KORAK 4 – STVORITI

Šetnja kroz prirodu: Ako je ikako moguće organizuj u subotu posle poden izlet u prirodu, na obalu reke, jezera, mora. Ako ti je to nemoguće, pokaži u razredu slike vodenih površina. Pozovio vernike da razmišljaju o životodavnim, osvežavajućim i obnoviteljskim osobinama vode. Neka naglase njenu lepotu komponujući pesmu, ili slikajući sliku Božje stvaralačke moći.

Aktivnosti u razredu: Trgovina troši milione da bi vas navela da kupujete njenu robu. Izreka „Poslušaj svoju žeđ!“ prodala je milione napitaka kompanije Koka-Kola. Milioni ljudi u svetu propadaju zbog nedostatka žive vode. Načini neku svoju izreku za reklamiranje žive vode. Šta će tvoja izreka kazati da bi navela ljude da piju više vode života?

Pouka 5

Ključni tekst: Psalam 24,1.

Vernici će:

Saznati: Shvati kako svi aspekti naše životne sredine, kada su izašli iz Božje ruke, treba da pozitivno uziču na naše zdravlje.

Osetiti: Diviti se Božjoj mudrosti i ljubavi koja se pokazala prilikom stvaranja odgovarajuće životne sredine i svetog vremena, subote, da bi tako zadovoljila naše potrebe.

Učiniti: Preuzeti odgovornost za staranje oko korišćenja prorodnih izvora na način koji bi Stvoritelj odobrio.

Kratak pregled pouke:

I. Sve što je stvoreno bilo je dobro.

A. Na koji način svetlost, vazduh, voda, biljke, životinje igraju važnu ulogu u održavanju našeg zdravlja i steće?

B. Na koji način vi i vaša porodica možete postati obavešteniji o stanju vađe životne okoline i na koji način ona utiče na vaše zdravlje i zdravlje lokačne zajednice?

II. Osetiti: uživati Njegove darove

A. Šta najviše cenite u vezi s Božjim darovima u vađoj životnoj sredini? Kako vaš način života omogućuje te promotere vašeg zdravlja?

B. Koje elemente vaše životne sredine treba da više uključite u svoj život?

III. Učiniti: Koristiti Njegove darove i starati se o njima.

promoterima zdravlja u našoj životnoj sredini, ali zašto je potrebno da budemo i čuvari sveta prirode?

B. Na koji način obavljate službu odgovornog čuvara Božjega sveta i njegovih prirodnih promotera zdravlja?

C. Koje korake mislite preduzeti da biste biti još odgovorniji?

Sažetak: Životna sredina, kao što ju je Bog stvorio, sadrži prorodne promotere zdravlja i sreće koje treba da upotrebljavamo, unapređujemo i štitimo.

KORAK 1 - MOTIVISATI

Ključna zamisao o duhovnom rasteњу: U ovoj pouci, vernici treba da nauče da staranje o Zemlji nije samo politička ili društvena obaveza, već i deo hrišćanske odgovornosti za pametnu upotrebu izvora koje je Bog poverio ljudima prilikom stvaranja.

„Ne budite tako nebeski orijentisani da ne budete na korist Zemlji!“ – peva američki pevač Džoni Keš. Iako pesma govori o propovedanju evanđelja, gornji red se može shvatiti i kao podsećanje na našu hrišćansku dužnost staranja o Zemlji.

U toku ove sedmice otkrićemo biblijske temelje za zaštitu zemaljskih izvora. U nekim krugovima, briga o životnoj sredini svodi se na kupovinu elektroautomobila, ili na reciklažu novina. U drugima, „životna sredina“ je samo izraz kojim se služe političari kada govore o smanjenju emisije štetnih gasova, zaštiti polarnih medveda, o povećanju efikasnosti goriva. Međutim, Biblija traži da naše staranje o prirodnim izvorima daleko nadmaši političke i ekonomske razloge.

Razmotri i ovo: U celom izveštaju o stvaranju izraz „i sve bijaše veoma dobro“ pojavljuje se mnogo puta. Zašto je to tako? Uglavnom, mi ponavljamo izraze koje želimo da drugi zapamte, da ih ne zaborave. Da li nas Bog na ovaj način podseća na ugrađenu vrednost koju imaju sva Njegova dela stvaranja? Da li nam je to neophodni

podsticaj da se prema prirodnim izvorima ne ponašamo kao prema papiru i plastici za jednokratnu upotrebu ili da ih cenimo samo onoliko koliko nam trenutno pružaju na području standarda ili uživanja?

U čemu treba hrišćani da nađu motivaciju za zaštitu dela Božjeg stvaranja?

Samo za učitelje: Tema o Božjem vlasništvu nad svime što je stvorio, koji iznosi biblijski tekst za ovu sedmicu, možda izgleda široka i temeljna. Ona objavljuje temeljnu istinu na kojoj treba da gradimo i temeljimo svoja načela delovanja. Mi ćemo osim toga proučavati i druge delove Pisma koji govore o našoj ulozi pristava nad delima stvaranja.

Komentar Biblije

I. Božji potpis

Proučite Psalam 19,1-4. i Rimljanima 1,20-23. u razredu!

Ne samo na Zemlja pripada Bogu, već u galaksijama služi kao Njegov potpis. Psalmista kaže: „Nebesa kazuju slavu Božju i djela ruku Njegovijeh glasi svod nebeski.“ (Psalam 19,1) On nastavlja dalje i kaže da dela Božja oglašavaju i dokazuju. Psalmista objašnjava da dela stvaranja postoje uglavnom da oglašavaju svoga Stvoritelja. U Novom zavetu, Pavle nastavlja: „Jer što se može doznati za Boga poznato je njima, jer im je Bog javio, jer što se na njemu ne može vidjeti, od postanja svijeta moglo se poznati i vidjeti na stvorenjima, njegova vječna sila i božanstvo, da nemaju izgovora.“ (Rimljanima 1,19.20) Nama je rečeno da je Bog, pošto je isterao Adama i Evu iz Edema, „prokleo zemlju... zbog njih“ (1. Mojsijeva 3,17). Na isti način kao što je pokvario Božju sliku u čoveku, greh je pokvario i Njegov odraz u delima stvaranja. Ipak, kao što se osobine Božje ljubavi, saučešća i oprostjenja i dalje mogu videti u životu Njegove dece, i naša Zemlja podseća na Božju silu i moć. Kakvu li veliku odgovornost imamo da održimo Božji „potpis“ na planeti Zemlji!

Diskusija: Zašto je pravo da se kaže da naši napori da zaštitimo svoju životnu sredinu uglavnom imaju kao cilj da bližnjima pruže priliku da vide dokaze o Božjem postojanju i Njegovoj stvaralačkoj moći? Zašto nastojanje da naša Zemlja odražava što je više moguće dokaze o svom božanskom poreklu usred grešne sredine u kojoj se nalazimo, treba da sačinjava veliki deo našeg hrišćanskog svedočenja?

KORAK 3 – PRIMENA

Pitanja za razmišljanje:

1. Biblija naglašava da nas naši slabi napori ne mogu spasiti; spasava nas samo naša vera u Hristovu pravednost (Efescima 2,8.9). Isto onako kao što su naši slabi napori da popravimo svoj karakter uzaludni bez Hrista, i naši napori da zaštitimo Zemlju koju nam je Bog dao, imaju vrlo malu konačnu vrednost ukoliko nisu povezani s našim priznavanjem i obožavanjem Boga Stvoritelja. Razgovarajte u razredu o uticaju Nju Ejdža na environmentalizam. Kako da se osiguramo da naša briga oko dela stvaranja ne zameni naše obožavanje Boga Stvoritelja?

2. Vode se mnoge rasprave među psiholozima da li „priroda“ ili „vaspitanje“ imaju veći ulogu u oblikovanju rasteanja i razvoja ličnosti. Razgovarajte u razredu kako štetna okolina može negativno uticati na fizičko zdravlje, ali i daleko više, na celu ličnost. Na koji način smog može da potamni daleko više nego samo pogled na zvezdano nebo? Na koji način negativno utiče i na priznavanje Božje stvaralačke sile?

Pitanja o primeni:

1. Kako se odnosite prema imovini koju ste pozajmili? Kada nešto pozajmite od nekoga da li se o tome starate bolje nego o svojoj imovini? Svakako da znate da ukoliko oštetite pozajmljenu imovinu nikada više nećete ništa dobiti na zajam. Ako prihvatimo Zemlju kao „pozajmljenu“ imovinu, kako to utiče na naše ponašanje? U kojem obliku će Bog tražiti da mu vratimo pozajmljenu imovinu?

2. Moj prijatelj je vozio stari, ali odlično održavan automobil. On ga je redovno prao, čistio o održavao. Skidao je rđu i prekrivao takva mesta zaštitnom bojom. Kada bi ga neko upitao zašto se toliko stara o „staroj konzervi“, on je odgovarao da će jednoga dana voziti potpuno novi BMW. Njegova namera je bila jasna, starao se o starim kolima na isti način na koji je nameravao da se stara o novim, skupim kolima koja će nabaviti. Nije želeo da se navikava na nemar i nebrigu. Iako nam je Bog obećao a ćemo jednoga dana dobiti „novi model“ naše planete, trebaveć danas da se vežbamo kako ćemo je održavati. Na koji način bi trebalo da se danas ponašamo prema Zemlji da bismo naučili kako da se ponašamo prema svom nebeskom domu?

KORAK 4 – STVORITI

Samo za učitelje: Ove sedmice smo naučili da naše staranje o životnoj sredini ima svoj temelj u Božjem vlasništvu nad delima stvaranja i vrednosti koju On pridaje onome što je stvorio. Primenite ovo načelo i praktično! Kako bi donji predlozi mogli doprineti da postanemo bokji pristavi nad Božjom svojinom?

1. Bog je proveo prvu subotu u Edemu razmišljajući o lepoti, savršenstvu i redu svojih dela stvaranja. Na koji način bismo i mi mogli narednu subotu provesti u istom razmišljanju?
2. Razgovarajte s pastorom ili starešinom kako biste svoju crkvu pretvorili u „zelenu“ oazu. Kako da raskrčite crkveno dvorište posadite drveće ili cveće? Razmislite i o drugim idejama?
3. Kada cenimo nešto što smo dobili, željni smo da pokažemo svoju zahvalnost. Ako je naša životna sredina dar od Boga, kako da mu se zahvalimo? Zatražite od svakog vernika u razredu da bar na jedan način praktično pokaže svoju zahvalnost Bogu. Bog ceni naše reči, ali želi da vidi i naša dela!

Pouka 6.

Ključni tekst: Isaija 26,3.

Vernici će:

Upoznati: Opišite blagodati vere, ne samo u razvijanju našeg odnosa s Bogom, već i u zdravom načinu života.

Osetiti: Razviti trajnu svest o Božjoj sili, ljubavi, staranju i nežnoj vernosti.

Učiniti: Osloniti se na Božju Reč da učini za vas ono što je obećao da će učiniti.

Kratak pregled pouke:

I. Upoznati: Vera povezu

- A. Biblijski izveštaji o Božjoj sili i dobroti daju nam dokaz da Bog zaista može da učini ono što govori da će učiniti. Zašto je važno da i naše misli budu ispunjene zamislama o Bogu na delu?
- B. Kakav uticaj sve veće znanje o Bogu ima na našu veru?

II. Osetiti: mir, sigurnost i nada

- A. Posledica vere je osećanje mira, sigurnosti i nade u ono što je Bog učinio i što će tek učiniti za nas. Kakav uticaj ove posledice vere imaju na naše fizičko, mentalno i duhovno blagostanje?
- B. Koja vrsta misli nas sprečava da se oslonimo na Božja obećanja o Njegovom staranju? Kako da se usredsredimo na Njegovu Reč?

II. Učiniti: dela vere

- A. Šta je moguće učiniti ako se oslonimo na Božju ljubav i staranje – ono što bi bilo teško ili nemoguće učiniti bez vere?
- B. Šta možemo učiniti da ojačamo svoju veru?

Sažetak: Vera je povezanost s Bogom i dolazi poznavanja Njegove moći i oslanjanja na Njegova obećanja da deluje u našu korist. Uticaj vere u Boga donosi zdravlje našem umu i telu.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao za duhovno rasteenje: Poverenje u Bioga doprinosi više pozitivnom zdravlju od najmoćnije medicine.

Odnos između izlečenja i vere nije neko moderno otkriće. Zaista, međusobna povezanost između duhovnoga i fizičkoga bila je poznata i pre mnogo godina. Srednjovekovni teolog Toma Akvinski je napisao: „Iako telo nije neposredni predmet blagodati... ipak se uticaj blagodati prenosi s duše na telo.“ Savremena kultura očekuje od nauke i fizičkog sveta da se bori protiv bolesti. Uzmi ovu pilulu, upotrebi ovaj lek! I kada sve ostalo promaši, osloni se na hirurgiju da reši tvoj problem. U ovim mislima nigde nema mesta za Boga!

Iako i dalje ima mnogo lekara koji ne priznaju Boga, polako dolazi do promene smeru. Obavljana su istraživanja o uticaju molitve i duhovnosti na proces lečenja i ljudi sada ponovo ispituju ulogu vere u lečenju. Ova promena u razmišljanju ne znači da hrišćani ne cene ulogu nauke i blagodati medicine; u stvari, istinska nauka je put koji vodi proučavanju Božjih puteva i prava mesicina dolazi iz sveta koji je Bog stvorio. Međutim, hrišćani gledaju iza dela stvaranja prema Stvoritelju u svom naporu da nađu izlečenje. Nijedan hrišćanin koji je upoznat s biblijskim istinama nema razloga da se čudi ovakvom razvoju događaja.

Aktivnosti: Nabrojte biblijske primere uskrsnuća i izlečenja. Takvi primeri se vide u životu Isusa, Ilije, Jelisija, Naamana, Jezekije,

Tavite, i drugih. Petrova tašta, hromi čovek, gubavci, žena na putu prema Jairovoj kući i drugi!

Diskusija: Koje su duhovne komponente ovih izveštaja?

KORAK 2 – ISTRAŽI

Samo za učitelje: Imajte na umu da vera ne leči. Bog leči! Ova razlika je važna, jer su neki tumačili rezultate proučavanja uticaja molitve tako da su ih pripisali autosugestiji. Drugim rečima, takvi tvrde da je pacijentova vera u božansko izlečenje, a ne stvarnost božanskog isceljenja dovela do ozdravljenja. Međutim, kada Bog odluči da isceli, uopšte nas ne iznenađuje da je uvek prisutna vera kao ključ koji otvara riznice Neba.

Komentar Biblije

I. Faktor straha

Vidi Matej 6,27-34. i prouči u razredu!

Da li je osoba koja kaže: „Mi se nemamo čega plašiti, osim samog straha!“ uzela u obzir prisutnost smrti? Jedno istraživanje je zatražilo od pacijenata da nabroje svoje najveće strahove. Smrt je dospela na drugo mesto. Govor u javnosti je bio na prvom. Jedan je onda zaključio da bi na pogrebu većina više želela da bude u kovčegu nego da govori pred okupljenima. Svakako da nije tako! Smrt je konačni neprijatelj. Razmisli koliko vremena i novca se troši svake godine da bi se odložila smrt! Ljudi su spremni da potroše i poslednju paru da samo za nekoliko meseci odložili smrt od raka.

Hrišćani tvrde da veruju da imaju večni život u uskrsnom Spasitelju. Ako se toliko oslanjamo na Boga da se možemo suočiti i sa smrću, neustrašivo se suočiti s tom konačnom stvarnošću, čime bi se Sotona još mogao poslužiti da nas prestraši? Govorom u javnosti?

Razmotri i ovo: Ako se oslanjamo na Boga u pitanju smrti, zašto se tada moramo osloniti na Njega i da zadovolji naše svakodnevne potrebe? Šta je Pavle hteo da kaže u Filibljanima 4,19?

Naše poverenje u Boga oslobađa nas straha od smrti, zašto nas, onda, ne oslobađa straha od manjih problema?

II. Vera i čudesna izlečenja

Razmotri tekstove u Mateju 9,2.22.28.29; 12,9-13; 13,58; 15,28; 17,14-20. u razredu!

Iako je istina da Isus ponekad nije izlečio neke bolesnike zbog njihovog neverovanja, istina je da to nije bio uvek slučaj. Ponekad je Isus znao da je bolje da ne izleči bolesnika. On nije izlečio Lazar, jer je imao veći cilj pred očima. Ako se neko ne izleči, to još nije dokaz slabe vere. Možda je potrebno više vere da se prihvati smrt umesto izlečenja. Setite se šta su Sedrah i njegovi drugovi kazali caru da ih Bog može izbaviti od smrti, ali da će oni verovati u Njega i ako ih ne izbavi! (Danilo 3,16-18)

Razmotri i ovo: Neki kažu da verniku nedostaje vere ako se moli: „Neka bude volja Tvoja!“ iako u Bibliji postoje mnoga obećanja o izlečenju. Šta vi mislite? Da li je Lazar umro zato što se njegove sestre nisu dovoljno molile ili zato što im je nedostajalo vere? Koji viši cilj je Isus imao pred očima, cilj koji oni nisu uspevali da sagledaju? Na koji način je moguće da isceljenje ima i negativne posledice u budućnosti? Isaija 38.39!

KORAK 3- PRIMENA

Samo za učitelje: Verovatno ste do sada pronašli nekoliko ključnih tačaka za pravilno biblijsko razumevanje odnosa između vere i izlečenja. (1) Postoji snažna veza između fizičkog i duhovnog. (2) Samo Bog leči, a vera sama po sebi. (3) Bog ima pred očima širu sliku i zato ne odlučuju uvek da izleči. (4) I izlečenja putem medicine

dolaze od Boga (2. Dnevnika 16,11-13). Na temelju gore navedenoga, kako da rešimo sledeće slušajeve:

Slučaj 1: Nedavno je umrla mlada žena (33 godine) ostavljajući iza sebe troje dece i muža. On nije bio posebno aktivan u crkvi i sestra njegove žene je počela govoriti kako je on kriv za njenu smrt, jer nije imao dovoljno vere da je izleči. Šta biste vi kazali tom mužu? Ženinom sestri? Deci?

Slučaj 2: Mladom čoveku je pronađen rak. On je zamolio sve vernike da se mole za njega i rekao da neće zatražiti pomoć medicine, jer ima dovoljno poverenja u Boga da će ga izlečiti. Kada se počne lečiti u ranom stadijumu, ova vrsta raka ima 80% izgleda na izlečenje. Šta biste kazali tom bolesniku? Šta njegovoj porodici?

Slučaj 3: Taj vernik se brine zbog svega. Ima dobar posao i dobru platu, ali se on brine da će kriza dovesti do smanjenja potražnje za proizvodima njegove kompanije. Ima troje zdrave dece. Međutim, na televiziji je slušao upozorenje o retkom parazitu koji je napao tridesetak dece u okolini. Po njegovom mišljenju, sve troje njegove dece imaju simptome te bolesti. Ima strašne snove o teroristima koji ruše most preko kojega on upravo prelazi na posao. Na kraju, lekar mu kaže da boluje od čira na želucu. Kako da mu pomognemo?

KORAK 4- STVORI

Samo za učitelje: Solomun je napisao: „Srce veselo pomaže kao lijek, a duh žalostan suši kosti!!“ (Priče 17,22) Razgovarajte u razredu kako biste mogli da stvorite veselu atmosferu koja bi pomogla nekome kao dobra medicina.

Aktivnost: Planirajte izlet s razredom da biste nekoga razvedrili – starijeg vernika, vernika u staračkom domu, nekoga koji je ostao bez posla, decu u dečjem domu. Mogućnosti su beskrajne. Odredite tačan datum, vreme i mesto tako da to ne ostane samo ideja, nego da se zaista i ostvari. Neka se veselje koje pričinjavate drugima vrati vama i učini da se osećate kao nova osoba.

Pouka 7.

Ključni tekst: Matej 11,28-30.

Vernici će:

Saznati: Nabroji dobra koja nam je Bog stavio na raspolaganje prilikom stvaranja za naš fizički, mentalni i duhovni odmor.

Osetiti: Ispitaj i poslušaj pozive svoga tela, duha i uma na odmor i počinak.

Učiniti: Proceni svoj način života i oceni da li su zadovoljene sve tvoje fizičke, mentalne i duhovne potrebe za mirom i odmorom.

Kratak pregled pouke:

I. Saznati: Važnost odmora

A. Svaki aspekt našeg tela deluje u okviru uravnoteženog ciklusa rada i odmora da bi mogao da opstane. Koje pogodnosti za odmor nam je Bog dao? Koje su posledice ako zanemarimo ili potrebu za radom ili potrebu za odmorom?

B. Isus je odvajao vreme za odmor, za sebe i za svoje učenike. Zašto treba odrediti vreme za odmor?

II. Osetiti: Koristi od odmora

A. Koje signale vam telo upućuje da bi ukazalo na potrebu za fizičkim, mentalnim ili duhovnim oporavkom? Koje koristi prate ispunjevanje potreba tela za odmorom, kao što je Bog odredio?

B. Šta najviše ceniš u vezi sa subotnjim odmorom?

III. Učiniti: Uzeti odgovarajući odmor

Koliko je tvoj odmor punovredan? Na primer, kako dobro spavaš? Kako odgovaraš na stres? Da li ti je subota blagoslov u onoj meri u kojoj je to Bog odredio? Koja prilagođavanja u načinu života bi mogla da poprave tvoju sposobnost odmaranja?

Sažetak: Bog je odredio da naše telo deluje u okviru uravnoteženih ciklusa rada i odmora. Mi moramo da saradujemo sa zahtevima našega tela da bismo uspostavili zdravu ravnotežu.

KORAK 1- MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rasteњу: Bog nam nudi fizički, mentalni, duhovni i emocionalni odmor.

Možda smo u iskušenju da ograničimo razgovor o odmoru na prestanak fizičke aktivnosti. Svakako da i ta komponenta ima svoje mesto. Međutim, odmor se ne sme definisati samo onim što ne činimo. Odmor, za razliku od neaktivnosti, ima svrhu, značenje, oblik, i cilj. To nije lenčarenje. Odmor je neophodni dodatak radu. I jedno i drugo je Bog odredio i dao im svrhu. Jedno bez drugoga gubi značenje. Naš cilj u toku ove sedmice je da otkrijemo ulogu odmora i rada – na duhovnom, emocionalnom, mentalnom i fizičkom području. U Božjem planu, odmor nudi savremenom čoveku božanski odgovor za problem umora, nemira, depresije, očajanja, iscrpljenosti, usamljenosti i za mnoštvo drugih krajnosti u koje se upuštamo da bismo prikrili nedostatak smisla u svom životu.

Aktivnost: Načini listu prepreka koje savremena kultura stavlja na put dobijanju dovoljno odmora. Kada sačiniš listu, upitaj razred na koju vrstu odmora – fizički, mentalni, emocionalni, duhovni – ove prepreke najviše deluju. Ako se najveći deo liste odnosi na fizički odmor, neka razred razmotri i prepreke na ostala tri područja.

KORAK 2- ISTRAŽI

Samo za učitelje: Zamisao o radu i odmoru se može pratiti sve do stvaranja. Prema tome, već u početku je Bog uspostavio ritam života i ravnotežu između aktivnosti i odmora. Imajmo na umu da odmor nije samo neaktivnost! Inače bi lenčarenje postalo vrlina! Odmor je značajna ravnoteža svrsishodnom radu. Bog je počinio sedmoga dana, ne zato što je bio izmoren od stvaranja. Umesto toga, On je uveo sedmični i dnevni raspored, usredsređen na ljubav i poštovanje.

Komentar Biblije

I. Nema vremena za odmor

Razmotri Marko 6,30-32.45.46. u razredu!

Često se priča o nekom preduzetniku koji je posetio jednu zemlju u razvoju. Zasmatalo mu je kada je video čoveka kako se odmara ispod drveta, uživajući u suncu i povetarcu. Optužio ga je za lenost. Kada se čovek ljubazno raspitao šta bi preduzetnik želeo da on radi, ovaj je odgovorio: „Nađi posao i štedi novac. Uloži ga u poslove. Radi vredno i zaradićeš dovoljno da proširiš poslove. Onda ćeš moći da unajmiš ljude da rade umesto tebe. Onda ćeš biti bogat i moći ćeš da podeš na letovanje kao ja, da ležiš na suncu i uživaš na povetarcu!“ Čovek je odgovorio: „Pa zar ja to upravo sada ne činim?“

Istinita priča: Dva suseda su imala imanja od po dva hektara jedno pored drugoga. Stariji sused je kupio ručnu kosačicu vrlo jeftino. Uživao je da nešto radi i da napinje mišiće. Drugi je po skupoj ceni kupio motornu kosačicu, jer je želeo da brzo obavi posao da bi imao vremena da ide u fitnes- klub, naravno uz veliku članarinu, i da tamo vežba i razvija mišiće.

Razmotri i ovo: Na koji način se glavne osobe u priči razlikuju u svom prilazu vremenu? U Luki 10,38-42. na koji način su se Marija i Marta razlikovale po svom shvatanju vremena, rada, odmora? Na koji način se u tvojoj kulturi gleda na vreme i na posao? Dali je naš najveći prigovor što nemamo vremena ili što je vreme ispunjeno besmislenim aktivnostima? Razmotrite razloge za svoje odgovore. Šta nas Marijin primer uči o tome kako se može naći dovoljno vremena za duhovne aktivnosti?

II. Sedmični odmor

Razmotri 1. Mojsijeva 2,1-3. u razredu!

Vrlo često se ne zapaža da četvrta zapovest izdaje dve naredbe: odmor i rad! Ona ne preporučuje rad, već zapoveda da se radi! Pavle i ostali (2. Solunjanima 3,12; Priče 6,6-11; 10,4.5) pridružuju se Mojsijevom pozivu na rad. Poziv na odmor nema veliko značenje ako se odvoji od poziva na rad. Savremena težnja za slobodnim vremenom i za uživanjima daleko od Boga predstavlja izopačenje biblijske zamisli o odmoru.

Hrišćanski poziv na odmor je utemeljen na ideji o Bogu-Stvoritelju (2. Mojsijeva 20,8-11) i Bogu-Osloboditelju (5. Mojsijeva 5,12-15). Zbog idolopoklonstva, obožavanja kipova umesto Stvoritelja, stari Izrailj je propustio da uđe u subotnji počinak. Kada se oslanjamo na materijalni svet i bogatstvo, mi jednostavno samo osavremenjujemo njihovu grešku. Fariseji su priznavali Stvoritelja, ali su propustili da vide Osloboditelja. I zato su prigovarali kada je Isus lečio subotom, zato su upropašćavali svoj odmor teretom ljudskih propisa. Kada odvajamo dan za odmor s mnoštvom samopostavljenih zabrana i naredaba, propuštajući da uživamo u obnoviteljskoj prirodi odmora, mi samo osavremenjujemo pogreške fariseja.

Razmotri i ovo: Kako možemo da izbegnemo zamku idolizovanja rada, uspeha i dostignuća sa jedne strane, i zamku legalističkog svetkovanja subote sa druge strane? Šta da kažemo nekome koji želi da uživa u „potpunom odmoru“ i da zanemari da izdržava svoju porodicu i sebe radom? Kako da napravimo razliku između rada i preterivanja u radu, između odmora i lenosti?

KORAK 3- PRIMENA

Samo za učitelje: Isus je nagovestio da su sinovi tame nekada mudriji od dece videla. Imajući to na umu, razmotrite jedan izvadak iz savremene kulture. Kako nam mudrost, ovde izražena, pomaže da uživamo u odmoru koji nam Bog nudi na mnogo raznih načina?

„Dosada je vrlo često povezana sa zlovoljom. Kada smo zaposleni, ali se pitamo da li naš posao išta znači bilo kome, lako se osećamo iskorišteni, izmanipulisani, eksproatisani. Počinjemo da sebe gledamo kao žrtve, kao bespomoćne igračke u rukama onih koji nas ne uzimaju ozbiljno kao ljudska bića.

„Ponekad, zaista, moramo da kažemo da se iz bliske prošlosti ne sećamo ničega drugoga osim preopterećenosti, da je sve bilo hitno, i da smo jedva stizali da sve obavimo. A zaboravili smo šta smo u stvari radili! To pokazuje koliko smo postali izolovani od svega. Prošlost nas više ne vodi u budućnost; ona nas jednostavno ostavlja zabrinute, bez ikakve nade da će se stanje popraviti.“ (H. Noumen, Making all things new, pp. 30-34)

Pitanja za razmišljanje:

Šta se događa kada naši poslovi nemaju nikakve neposredne veze sa svrhom našeg života? Šta se događa kada nam posao postane svrha života? Po čemu se dosada razlikuje od odmora? Kako svrsishodan posao može da spase čoveka od besa i odbojnosti? Kada odbacimo savremenu tezu da posao određuje važnost čoveka, kako da odlučimo šta je važno? Kako svetkovanje subote duhovni odmor doprinose našem ličnom miru i zadovoljstvu?

Pitanja za primenu pouke:

Šta mogu da učinim da uklonim barijere u svom životu koje me sprečavaju da u potpunosti primim odmor koji mi Bog nudi? Šta mogu da učinim ili da kažem da pomognem članovima svoje porodice da prihvate život pun odmora koji nam Bog tako velikodušno nudi? Kada mi posao postane dosadan kako da uverim svoga poslodavca da bi odmor bio koristan ne samo meni, nego i njemu kao poslodavcu? Šta treba da učinim da bih sebi osigurao više fizičkog odmora u toku dana, znajući da bi to značajno popravilo i moje iskustvo u duhovnom i emocionalnom odmoru?

KORAK 4- STVORI

Samo za učitelje: Među svetkovateljima subote najviše se razlikuju mišljenja kako treba svetkovati subotu. Neki koji su prestali da je svetkuju govore da je to samo zbog načina na koji su njihove porodice pristupale svetkovanju subote. Možda, reagujući na suviše revnosta pristup svetkovanju subote, neki ograničavaju svetkovanje na dolazak u crkvu, na slušanje propovedi, ali se inače ponašaju kao i svakog drugog dana. Misli o svojim prijateljima koji su prestali da svetkuju subotu dok radiš na sledećoj aktivnosti. Misli o njoj kao o načinu da dosegneš svoje prijatelje koji su nekada svetkovali subotu i da im pomogneš da steknu ugodno, biblijsko iskustvo sa svetkovanjem dana odmora.

Aktivnost: Stekni sveže iskustvo sa svetkovanjem subote tako što ćeš planirati aktivnosti koje će obnoviti prvobitno značenje duhovnog života Božjeg naroda. Načela na kojima ćeš temeljiti to iskustvo treba da odražavaju sledeće istine: subota je dan duhovnog, emocionalnog, mentalnog i fizičkog odmora, a ne dan nerada; da je odmor utemeljen u Božjoj stvaralačkoj prirodi, i na Njegovom oslobađajućem i spasavalačkom delovanju. Imaj na umu da svrha ove aktivnosti nije da stvori neki novi zakonik o svetkovanju subote kojega će se pridržavati tvoja crkva, već da obnovi razumevanje o tome zašto i kako svetkujemo taj dan. Na primer, ako je jedna od preporučenih aktivnosti odlazak u crkvu (a trebalo bi da bude), kaži zašto je važno odlaziti u crkvu! Neka tvoji razlozi ne sadrže i sledeći: „Zato što smo to uvek činili!“ Pronađi duboke i značajne razloge za poštovanje ove stare istine!

Pouka 8.

Ključni tekst: Dela 17,25.

Vernici će:

Saznati: Uporedi važnost čistog, svežeg vazduha s važnošću duhovnog udisanja nebeske atmosfere.

Osetiti: Osetite čast i odgovornost udisanja Božjeg daha života iz časa u čas.

Učiniti: Udahnite duboji, ne samo Božjeg čistog vazduha nego i nebeskog svežeg povetarca koji dolazi od zajednice s Njime.

Kratak pregled pouke:

I. Saznati: nebeski vazduh

- A. Životna snaga koja prodire u krv posle udisanja svežeg vazduha odgovara životnoj snazi koju duhovno zdravlje dobija udisanjem atmosfere Neba. Koje blagodati dobijamo od te dve aktivnosti?
- B. Koji faktori u našoj životnoj sredini proizvode sveži vazduh, a koje ugrožavaju njegovo dobijanje?

II. Osetiti: Božji dah u nama

- A. Svaki udah koji udahnemo može se povezati s dahom koji je Bog udahnuo u Adamove nozdrve. Kakav odnos s Bogom se upostavlja kada priznamo svoju zavisnost od Njega za svaki udah?
- B. Na koji način Bog nastavlja da podržava naš život svakoga dana i na koji način se možemo uveriti da koristimo Njegove darove?

III. Učiniti: duboko udisati

- A. Bog daje atmosferu na ovoj Zemlji i na Nebu. Šta treba da učinimo da bismo se koristili tim darovima?
- B. Koje svakodnevne aktivnosti treb a da provodimo da bismo se koristili tim balgodatima?

Sažetak: Duboko udisati sveži vazduh i svakoga dana udisati i atmosferu Neba je bitno za naše fizičko, mentalno i duhovno zdravlje.

KORAK 1- MOTIVACIJA

Ključna zamisao za duhovno rasteenje: Duhovno i fizički nama je neophodan stalni dotok svežeg vazduha da bismo živeli.

Samo za učitelje: Svaki koji se davio ili izgubio dah u sudaru u toku sporta ili se gušio u požaru može da posvedoči da je prošao agoniju življenja bez kiseonika i olakšanje kada je ponovo počeo da diše. To ne treba da iznenadi proučavaoce Biblije, jer je Adam bio samo gomila prašine pre nego što je Bog udahnuo u njega životodavni dah (1. Mojsijeva 2,7). Ono što je istina fizički čak je mnogo istinitije duhovno.

Nema duhovnog života bez stalno prisutnog Duha. Na jevrejskom i aramejskom jeziku reč koja se prevodi kao „duh“, „vetar“ ili „dah“ glasi „ruah“. To je onaj vitalni element bez kojega život ne može da postoji. Naše proučavanje se usredsređuje na neophodnost čiste atmosfere, i duhovno i fizički.

Početna aktivnost: Napravite takmičenje ko može duže da zadrži dah. Neka vernici pričaju svoje doživljaje kada su se borili da dišu ili kada su se nalazili u zagađenoj atmosferi.

Diskusija: Koje duhovne pouke nam ovi doživljaji o potrebi stalnog dotoka čistog vazduha pružaju o našoj potrebi za stalnim dotokom Božjega Duha?

KORAK 2 – ISTRAŽI

Samo za učitelje: Pošto nije potrebno više od pet minuta da se i najsposobniji atletičar osvedoči da nema života bez svežeg vazduha, neko može da posumnja u potrebu da se ova tema proučava u toku cele sedmice. Ali, bilo bi prekrasno kada bismo za samo pet minuta mogli osvedočiti ljude u neophodnost udisanja duhovne atmosfere. Ovo proučavanje ne treba samo da nas osvedoči da shvatimo svoju dužnost da udišemo najbolji vazduh fizički i duhovno, već i da nas navede da više poštujemo Boga koji nam je omogućio život na prvom mestu.

Komentar Biblije

I. Neophodnost vazduha

Prouči u razredu tekst u 1.Mojsijevoj 2,7.

Možemo da pristupimo ovoj temi da bismo naveli ljude da prihvate zdravije navike pri disanju; ali bi trebalo da se na prvom mestu setimo da je Božje delovanje, fizičko i duhovno, neophodno da bismo dobili vazduh koji udišemo. Ovo priznanje budi u nama duboko poštovanje prema Božjoj ljubavi i staranju i hrabri nas kada god se nađemo u iskušenju da posumnjamo u Njega.

Astronom Hju Ros navodi nekoliko atmosferskih uslova koji se moraju uspuniti da bi život mogao da postoji: pravilan odnos između kiseonika i azota: ukoliko je veći, životne funkcije bi se ubrzale, ukoliko je manji, životne funkcije bi se usporile; sadržaj ugljen dioksida u atmosferi – ako je veći, razvio bi se efekat zelene bašte; ako je manji: biljke ne bi uspevale da obave fotosintezu... količina kiseonika u atmosferi: ukoliko je veća oksidacija bi se ubrzala, ukoliko je manji: životinje ne bi imale šta da dišu.

Božja precizno usklađena atmosfera nam omogućuje da dišemo. Kako bismo ikada mogli da posumnjamo u Njega? Kako bismo mogli da zanemarimo svoju dužnost da sačuvamo čist vazduh i da prihvatimo pravilne navike u disanju?

Razmotri i ovo: U svetlosti Božjeg nežnog staranja kada nam je dao čistu atmosferu, kakva odgovornost počiva na nama da je sačuvamo? Koje navike smo prihvatili da bismo se osigurali da naše telo dobija dovoljne količine svežeg vazduha? Kakvu odgovornost nosimo da u svojoj okolini stvorimo čistu duhovnu atmosferu?

II. Loš vazduh, dobar vazduh

Razmotri u razredu 1. Mojsijeva 1,26.

Koje društvene dužnosti i odgovornosti prema životnoj sredini nosi hrišćanin dvadeset i prvog stoleća? „I Calvin nas poziva da budemo dobri pristavi nad delima stvaranja. Iako Calvin može da nam kaže, u skladu sa svojim razumevanjem Biblije, da imamo pravo da pokorimo prirodu i da vladamo njome, on nas ipak poziva da prihvatimo odgovornost za dela stvaranja. Pristavska služba nad delima stvaranja znači da treba da postupamo prema svemu što je Bog stvorio s istom ljubavlju i istim staranjem koje bi i sam Isus pokazivao da se nalazi na našem mestu.“ (T. Campolo, How to rescue the Earth without worshipping Nature, p. 23) Vidi Rimljanima 8,19-23! Drugim rečima, vernik ne sme da se ponaša kao noj i da stavlja glavu u pesak. Mi smo pozvani da progovorimo, da ponudimo bolje metode, da protestujemo ako bude potrebno, i da osiguramo čist vazduh. Neka naše navike budu u skladu s našim staranjem o životnoj sredini, a ne da budemo kao strastveni pušač koji osuđuje rafineriju zbog zagađenja vazduha.

Razmotri i ovo: Šta mislite, šta je Bog očekivao od Adama i Eve kada im je dao da upravljaju planetom? Šta mislite, šta očekuje od nas danas, kao od njihovih naslednika? Neki ljudi, koji obožavaju samu prirodu, ponekad gledaju kritički na nas hrišćane, koji, po njihovom mišljenju, više pažnje poklanjaju naporu da stvari postanu jeftinije, nego što se staraju da budu dobri pristavi nad planetom. Da

li je moguće da se hrišćani povežu s njima da bi očistili životnu sredinu, a da istovremeno ne prihvate njihov duhovni temelj, prirodnu teologiju ili obožavanje prirode? Koje koristi i koje opasnosti bi proizašle iz takvog povezivanja?

E i KORAK 3 – PRIMENA

Samo za učitelje: Ako je važno da se borimo za čist vazduh u svojoj životnoj sredini, ako je važno da uvedemo ličnu disciplinu dobrog i pravilnog disanja, koliko je onda tek važno da se osigura najbolja moguća duhovna atmosfera? Ne smemo zaboraviti da je, prema Pavlu, Sveti Duh jedini koji nam može osigurati duhovnu vitalnost. Dakle, kako primenjujemo ono što smo naučili o kiseoniku, azotu, ugljenmonoksidu, zagađenju materijalizmom, pornografijom, i masovnim medijima? Zar nije naša dužnost da se borimo za pozitivnu duhovnu atmosferu u svetu, ali i u našoj crkvi? Zašto da i zašto ne? Da li je naša stalna dužnost da primamo silu Svetoga Duha?

Aktivnost: Izaberi razredni projekat i razgovaraj o tome kako vernici zajednički, a ne samo pojedinačno, mogu da poprave atmosferu.

Projekat 1 (duhovna atmosfera)

Na poslu se često čuju neugodne primedbe ili humor seksualnog sadržaja. Rukovodioci ih zanemaruju, umesto da intervenišu, iako se ne slažu s takvim ponašanjem.

Projekat 2 (duhovni)

Lokalna kablovska televizija uvodi novi kanal izrazito seksualnog sadržaja.

Projekat 3 (fizički)

Objavljeni su planovi o izgradnji nove fabrike. Kompanija ne polaže mnogo pažnje očuvanju čiste životne sredine. Štampa ne govori o tome, jer je važno da se otvore nova radna mesta u vreme krize.

Projekat 4 (duhovni)

Vaša deca se lepoi ponašaju, ali nemaju mnogo interesovanja prema duhovnom životu. Ne čitaju Bibliju i ne mole se Bogu.

Projekat 5 (fizički)

Vaš rođak je lančani pušač. Njegova žena je mislila da će se - puši još više. Šta bi se moglo učiniti da se popravi život dece, bez ugrožavanja oca?

Projekat 6 (fizički)

Ventilacija na radnom mestu nije zadovoljavajuća. Poslodavac priznaje problem ali nema novca da ga reši. Plaši se da će izgubiti poslove ako novac bude potrošio u tu svrhu. U prošlosti je otpustio radnike koji su se bunili.

KORAK 4 – STVARANJE

Samo za učitelje: Predložena aktivnost je jedan način da se kombinuje naglasak na duhovnu i fizičku atmosferu.

Aktivnost: Pošto smo usred proleća, sada je dobro vreme za izlet u prirodu. Koristi od svežeg vazduha su očigledne, ali prisutnost prijatelja i vernika zaokružuje sliku. Načinite sliku koju ćete držati na zidu razreda. Neka ona predstavlja čistu, svežu atmosferu Neba. Na izletu raspravljajte o popravljaju duhovne atmosfere u razredu ili na radnom mestu, među rođacima ili u porodici. Pevajte neku dobru duhovnu pesmu o disanju i zdravoj atmosferi.

Pouka 9.

Ključni tekst: 1. Korinćanima 10,31.

Vernici će:

Upoznati: Prepoznati i odbaciti sve što šteti zdravlju.

Osetiti: Negovati sklad i uravnoteženost na svakom području života.

Učiniti: Vežbati se u vladanju sobom i u umerenosti i podržati druge koji teže da savladaju sebe.

Kratak pregled pouke:

I. Upoznati: prikrivene opasnosti

A. Neke materije i običaji mogu izgledati neškodljivi u malim količinama, ali mali koraci mogu da dovedu do zavisnosti. Kako da zaštitiš sebe i svoju porodicu od opasnosti od droga i alkohola?

B. Koje druge zavisnosti su moguće? Šta možeš da učiniš da pomogneš onima koji se bore protiv tih zavisnosti?

II. Osetiti: skladna ravnoteža

A. Čak i normalne, zdrave aktivnosti, kao što su jedenje, pijeње, seks, mogu da postanu uneravnotežene. Kako da prepoznamo kada je neki aspekt našeg života neuravnotežen? Šta nam je potrebno da bismo se vratili u sklad i u ravnotežu?

B. Čak i religija može da pređe u zavisnost. Kako je to moguće?

III. Učiniti: umerenost u svemu

A. Vladanje sobom je božanska vrlina, dar blagodati. Koja područja vašeg života bi mogla da izvuku korist od više samodiscipline?

B. Koje korake bi trebalo da preduzmeš da razviješ više samodiscipline?

Sažetak: Umerenost nije samo odbacivanje onoga što je štetno, već i aktivno razvijanje pozitivnih navika i skladne uravnoteženosti u svemu što je dobro i korisno za zdravlje.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rastenju: Umerenost i uravnoteženost su ključ uspešnog hrišćanskog života.

Ako se umerenost definiše time protiv čega je neko, onda se propušta važna tačka. Grčka reč koju Pavle upotrebljava u 1. Korinćanima 9,25. znači „vladanje sobom“. Naravno, definicija mora da sadrži i odbacivanje onoga što je štetno, ali i čuvanje ravnoteže u svemu što sšada u život.

Ksenofon, grčki filozof, je, prema nekima, izjavio: „Umerenost u svemu što je zdravo; potpuno odbacivanje svega što je štetno.“ Atletičari uče da održe ravnotežu između aktivnosti i odmora, ravnotežu u ishrani, ravnotežu u razvoju mišića. Jednostavna ilustracija o dostizanju ove mišićne ravnoteže je pačji hod (prsti okrenuti unutra) i golubiji hod (prsti okrenuti napolje). Oba se upotrebljavaju da se izbegne preveliki razvoj jedne grupe mišića na račun druge. Pavle u 1. Korinćanima 9, poziva hrišćane da slede primer atletičara u trčanju. Naša osnovna misao treba da bude da istražimo puteve kojima bismo mogli da stvorimo ovu ravnotežu u svom životu i da izbegnemo krajnosti koje nas odvajaju od Boga.

Početna aktivnost:

Opcija A: Neka neko izgradi toranj od kockica. Cilj je da se sagradi što viši toranj od kockica. Gubi igrač čiji se toranj sruši. Razgovarajte

o tome šta je neophodno da bi se sačuvala ravnoteža kockica i primenite to na život.

I da sbe Opcija B: Pozovite nekoga koji može da održi ravnotežu na unicklu da pokaže svoju veštinu pred razredom. Primeni načela na život!

Opcija C: Donesite sliku bicikla u razred i razgovarajte o tome kako je ko naučio da ga vozi. Usredsredite se na ravnotežu i primenite načela.

KORAK 2 – ISTRAŽI

Samo za učitelje: Pouka pravi paralelu između dve polovine Ksenofonove definicije umerenosti. Prvo se bavi odbacivanjem štetnih materija, a posle toga raspravlja o umerenosti. Važno je da shvatimo kada je neophodno odbacivanje, a kada umerenost. Na primer, kada se radi o alkoholu, šta je neophodno: odbacivanje ili umerenost? Zašto? Druga pitanja se mogu odnositi na upotrebu mesne hrane, sunčevog svetla, vode i tako dalje.

Komentar Biblije

I: Alkohol danas i juče

Razmotri Priče 20,1; 23,31-35. u razredu!

Gde god da pogledamo u Bibliji vidimo da su alkoholna pića povezana s preterivanjem. Od biblijskih vremena otkriveno je mnoštvo novih, zloćudnih supstanci. Možda će u budućnosti vernici Crkava pozivati na toleranciju prema „umerenom uzimanju kokaina“, „ekstazija“ i mnogih drugih droga, kao što danas pozivaju na toleranciju prema „umerenom uzimanju alkohola“. Zar nije, više nego ikada, danas neophodno da zadržimo potpunu vlast nad svojim sposobnostima? U stara vremena nije bilo automobila, aviona, velikih kamiona, ekspresnih vozova, čija je pogrešna upotreba samo u toku jedne sekunde dovoljna da izazove desetine smrtnih ishoda. Ako je trezvenost bila važna onda, koliko je važnija sada!

Razmisli i o ovome: Zašto je hrišćanin obavezan da uzima najbolju moguću ishranu i da sve što čini čini na slavu Božju? Ako su u stara vremena vernici uzimali nešto prevrelog vina zato što nisu imali na raspolaganju ništa drugo, treba li da branimo upotrebu alkohola iz istih razuloga i danas? Mi živimo u svetu frižidera, koncentrata, globalnog tržišta kada domaćica može da kupi afričke proizvode u vreme dok je još sneg na njenom pragu! Razgovarajte zašto hrišćanin ne treba da se odluči za drugorazredne fermentisane proizvode, kada mi savremena tehnologija nudi svežu i zdravu ishranu. Koliko domova bi se moglo spasti, života poštedeti, kada bi se jednostavno poslušao Solomunov savet!

II. Umerenost u svemu

Razmotri u razredu 2. Petrova 1,6!

Upoznati Boga znači vladati sobom (2. Petrova 1,5.6). Opet se srećemo s izrazom koji Pavle upotrebljava (1. Korinćanima 9,25) u vezi s atletičarima. Nije suviše smelo ako kažemo da „poznavanje Boga navodi na uravnoteženost“. Aktivnost je uravnotežena odmorom, i tako se izbegava preopterećenost, umor, lenost. Ishrana je uravnotežena, pa se tako umanjuje opasnost od bolesti, i povećava sposobnost uma da shvati duhovne istine. Uravnoteženost je neophodna pri upotrebi svih darova koje smo dobili od Boga – vežbanja, seksa, vazduha, vode, sunčeve svetlosti, novca i tako dalje.

Razmotri i ovo: Jakov kaže da kršćeci jednu od Božjih zapovesti postajemo krivi za kršenje svih (Jakov 2,10.11). Moguće je, na sličan način, da postajući neuravnoteženi na jednom području postajemo skloni neuravnoteženosti i na drugim područjima. Kako neki vorkaholik može dozvoliti svojim radnim navikama da ga navedu na neuravnoteženost na području seksa, ishrane, vežbanja? Mogu li čak i dobre navike, na primer, preterano čitanje Biblije dovesti do opadanja zdravlja, opadanja duhovnosti? Samo, preterano čitanje Biblije je vrlo retko u našem društvu, zar ne? Ako do uravnoteženosti ne bude došlo na prirodan način, koje korake možeš preduzeti da bi obnovio uravnoteženost u svom životu?

KORAK 3 – PRIMENA

Samo za učitelje: Pavle kaže da su naša tela hram Svetoga Duha. Hram je mesto u kojemu Bog živi. Pavle daje tu izjavu na temelju cene koja je plaćena za naše otkupljenje – Isusova smrt. Otkupna cena mnogo govori o našoj vrednosti pred Bogom. Međutim, ljudi su ponekad oruđa kojima se Bog služi da pojača tu svest o vrednosti u drugim ljudskim bićima. Iako ohrabrenje potiče od Njega, može se poslati i preko nas. Pavlov drug Varnava bio je nazvan „sin utehe“, jer je imao dar da pojačava svest o vrednosti u mislima drugih. Poznato je da mladi koji imaju razvijenu svest o vlastitoj vrednosti vrlo retko postaju žrtve droga. Prema tome, svest o vrednosti je praćena dobrim zdravljem, uravnoteženošću. Osim toga, osobe koje imaju razvijenu svest o svojoj vrednosti mnogo bolje se staraju i o svom telu.

Aktivnost

Opcija A: Izrazi rečima zašto ceniš neke osobe u svom razredu. Učitelj treba da uključi odobe manje poznate i nedovoljno priznate u razredu.

Opcija B: Podeli kartice na kojima će vernici napisati reči priznanja i pohvale nekom verniku u razredu. Pokupite kartice i sledeće subote ih podelite. Ukoliko je neko izostavljen neka mu učitelj napiše reči priznanja.

KORAK 4 – STVORI

Samo za učitelje: Trener je savetovao trkaču da uzme kašiku meda pre trke da bi dobio dodatnu energiju (Možda mi je bila poznata priča o Jonatanu u 1. Samuolovoj 14!). Izgleda da je delovalo. Trkač je pomislio da će, pošto se jedna kašika tako dobro pokazala, nekoliko kašika ili cela flaša još bolje delovati. Reči nisu dovoljne da opišu agoniju kroz koju je prošao! Usredsredite se na umerenost u svemu.

Imjte na umu da umerenost obuhvata odbacivanje svega što je štetno i uravnotežen pristup onome što je dobro.

Aktivnost: Neka vernici uzmu list papira i neka ga podele na dve kolone, na područje u kojemu im je potrebno više umerenosti (hrana, rad, spavanje, molitva, čitanje Biblije, vremena u porodici, vremena u crkvi). U susednoj koloni treba da navedu korake koji će ih vratiti u stanje uravnoteženosti. To može da bude i potpuno izbacivanje nekih navika iz života. Naglasite da je svaka lista privatna i da svako prepisivanje mora da bude potpuno dragovoljno.

Pouka 10.

Ključni tekst: 1. Korinćanima 6,19.20.

Vernici će:

Upoznati: Opiši granice koje Biblija postavlja našoj savesti radi čuvanja dobre savesti i seksualne neporočnosti.

Osetiti: Priznati našu potrebu da se oslonimo na Božju blagodat i silu da bismo se sačuvali od kompromisa i pada.

Činiti: Proslaviti Boga u svome telu.

Kratak pregled pouke:

I. upoznati: kao magnetska igla polu

A. Kako možemo sačuvati savest da se čvrsto drži poštenja? Kako su Isus i drugi vernici u Bibliji dočekivali iskušenja i bežali od zla?

B. „Stoji napisano!“ – predstavlja temelj našeg verovanja. Kako sveže i trajno iskustvo sa Božjom Rečju može da sačuva našu savest?

II. Osetiti: Blagodat da izbegnemo iskušenje

A. Kompromisi se mogu pojaviti u takvom obliku da ih jedna možemo prepoznati ukoliko nismo svoje oči upravili potpuno na ono što Bog očekuje od nas. Kako da budemo ispunjeni puninom Božjom?

B. Kako možemo ponuditi Bogu svoju volju, tako da se Njegova volja ispunjava u našem životu?

III. Učiniti: naše telo da bude hram

A. Pošto naše telo ne pripada nama, jer je kupljeno po tako visokoj ceni, kako da proslavimo Boga u svom telu?

B. Kako da proslavimo Boga svojom seksualnošću?

C. Kako da proslavimo Boga svojim odlukama na drugim životnim područjima?

Sažetak: Božji zakoni, koji regulišu zdrav način života su zamišljeni da zaštite našu seksualnu i mentalnu neporočnost. Ispunjavanje tih zakona pomaže nam da usmerimo svoj um i telo tako da jasno razmišljamo i jačamo svoje zajedništvo s Bogom.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rasteњу: Pošten život unapređuje zdravlje.

Samo za učitelje: Naglasi pred razredom da je cilj proučavanja ove sedmice da shvatimo uticaj poštenja na zdravlje.

Kada je Bog stvorio ljude, spojio je duh i zemlju da oblikuje život. Po prirodi mi smo fizička, duhovna, emocionalna i mentalna stvorenja. Sve što utiče na jedan aspekt utiče i na sve druge. Oni koji žele potpuno zdravlje ne mogu postići potpuni uspeh u svojim nastojanjima ukoliko zanemare mentalni i duhovni aspekt. Isto je tako istina da oni koji cene duhovno zdravlje moraju da posvete punu pažnju fizičkom aspektu života. Moralno poštenje, svest da se život živi pravedno, ima neverovatno veliki uticaj na svaki aspekt zdravlja.

Aktivnost: Pokrenite razgovor o poštenju. Treba razgovarati i o moralnom i o strukturnom poštenju. Nekoliko primera o kojima možemo čitati i u novinama: gradnja na klizištima i štete nastale zbog

toga, zemljotres u Turskoj i štete nastale zbog nepravilne gradnje i nepoštenja graditelja.

KORAK 2 – ISTRAŽI

Samo za učitelje: Male pukotine mogu dovesti do raspadanja cele građevine. Velika vrata se okreću na malim šarkama, ali je velikiproblemukoliko se pokvare. Staranje o sitnicama je važno u nastojanju da se sačuva poštenje.

Komentar Biblije

I. Isus i poštenje

Razgovaraj o Matej 4,1-11. u razredu.

Sotona je Isusu ponudio dobre razloge za loše odluke: (1) dokaži da si Božji Sin, (2) pruži Bogu priliku da pokaže svoju moć i da te spase, (3) uštedi sebi napore da spaseš svet i prihvati lakši način. Međutim, svaka ponuda je zahtevala da Isus odustane od savršenog poštenja. Čak i kada je Sotona zasladio svoju ponudu tekstovima iz Pisma, Isus je nije prihvatio. Isus je mogao da popusti i da se izgovori glađu ili nečim drugim. Upravo smo mi skloni da za sve svoje propuste nađemo izgovor.

Osim toga, skloni smo da za svoje propuste krivimo druge ili okolnosti: „Da moj otac nije postupao prema meni ... odrastao sam u takvom siromaštvu nikada to ne bih učinio da sam bio trezan ja to nisam učinio. Samo sam se našao na pogrešnom mestu u pogrešno vreme!“ Ako se iko mogao izgovarati na okolnosti, onda je to bio Josif. Umesto toga vidimo u 1. Mojsijevoj 39,6-12. mladića koji je nadvladao odbačenost u porodici, otmicu, robovanje da bi potomstvu ostavio blistav primer poštenja na seksualnom području.

Iako iskušenje da učiniš nešto loše može da bude veliko, iskušenje da ne učiniš nešto dobro može da bude još veće. Pavle se nije sukobio s Petrom zato što je Petar govorio loše o Grcima, ne, Petar je samo odbijao da sedne s njima za sto i da jede. Petar se mogao izgovarati da nije njegov zadatak, već Pavlov, da radi na obraćenju

neznabožaca, da su njemu povereni Jevreji. Petar se mogao izgovarati kako god je hteo, ali na kraju krajeva proizlazi da je odustao od svog poštenja jer nije hteo da učini ono što je znao da je dobro. Uporedi njego slučaj s Danilovim (Danilo 6,1-10). Danilo je mogao da promeni vreme i mesto svojih molitava, da se mesec dana moli u svojoj kleti, da se pravi da je prezaposlen, da ode iz grada tako da ga niko ne može pratiti. Međutim, Danilo je odbio da promeni svoje svedočenje, makar za samo jedan jedini dan, bio je spreman da umre za svoje osvedočenja. I on je ostavio primer poštenja.

Razmisli o ovome: Zašto je Sotona doživeo neuspeh u navođenju Isusa da načini kompromis? Pošto smo mi skloni da navodimo dobre razloge zašto smo učinili nešto loše, kako nas Isusov primer može ojačati u poštenju protiv Sotoninih napada? Moralnim i ostalim padovima uvek prethodi urušavanje. Ono što je u početku bilo čvrsto polako se ruši svakodnevnim slabljenjem i kompromisima. Kako se Isus odbranio od erozije?

II. Delovati u veri

Razgovarajte u razredu o tekstu u Rimljanima 12,1.2.

Celina (poštenje) hrišćanske službe (bogoslужenja) je sadržana u ovom tekstu. Hrišćani treba da prinesu svoje telo (fizičko) Bogu kao živu žrtvu (duhovno), što je razumna služba (mentalno). Grčka reč od koje je nastala naša reč „logika“ mogla bi se bolje prevesti kao „razumna“. Bolji prevod bi glasio: „Pozivam vas, braćo, milošću Božjom, da prinesete svoje telo kao živu žrtvu, i to da bude vaša razumna služba Bogu.“

Razmotri o ovo: Kako naše svedočenje može da bude potkopano ako ono što govorimo nije potvrđeno našim životom? Zašto je Jakov našao za potrebno da naglasi „činjenje“ umesto samo „slušanje“ Božje Reči? (Jakov 1,22) Šta će se dogoditi ako naše mentalno prihvatanje istine nije dopunjeno fizičkom i duhovnom pokornošću Božjoj volji?

KORAK 3 - PRIMENA

Samo za učitelje: Posluži se sledećim citatom da pokreneš diskuciju i uticaju poštenja na zdravlje.

Citat: „Bart je došao u našu kliniku s nekoliko ozbiljnih problema, međusobno povezanih, što ni on ni mi nismo u početku znali. Došao je zbog fizičkih smetnji, zbog čira ...

„Šta je izazvalo Bartov čir? Izgleda da se mnogo brinuo... A briga, što znači mentalno bavljenje strahom da će se nešto loše dogoditi često čini da želudac proizvodi suviše kiseline...

„Koren svih njegovih teškoća je bio duhovne prirode. Bart se upustio u vanbračni odnos, a smatrao je sebe hrišćaninom... Nije čudo da je bio zabrinut. Kršiti Božju jasno izraženu volju je ozbiljan prestup. Kod osobe koja ima malo savesti, takva pobuna izaziva svest o krivici, duhovnu bol. I kada osoba kao što je Bart odbije da prihvati lek koji joj Bog nudi, rezultat je emocionalna nesređenost, zabrinutost: kako će me Bog kazniti zbog ovog mog dela? Šta će se dogoditi s mojim brakom kada moja žena sazna za moj izlet? Koliko još mogu da sačuvam svoju tajnu? Šta će drugi vernici i moji prijatelji misliti o meni? Kako će otkrivanje moje tajne delovati na moju decu?“

Pitanja o primeni:

Kako je Bartov slučaj otkrio vezu između zdravlja i poštenja? Koji aspekti Bartovog bića su bili pogođeni? Kako da pristupimo Bartu da bismo mu pomogli da ozdravi? Na kojim sve područjima treba da dođe do ozdravljenja?

KORAK 4 – STVORITI

Samo za učitelje: Ljudi su skloni da slede svoje sklonosti i želje. Mi imamo heroje molitve koji su preteški i nikada ne vežbaju, uspešnih intelektualaca koji ne spavaju dovoljno i izgledaju neuredno, atletičara koji se ističu u nekoliko sportova a nisu u stanju da

razgovetno pročitaju dve rečenice. Naša rasprava o tome da poštenje unapređuje zdravlje počiva na pretpostavci da se fizičke, mentalne, emocionalne i duhovne snage moraju sjediniti. Moralno poštenje, svest o pravednom načinu života, moraju se primeniti na sve aspekte života. Čak i površno čitanje Priča potvrđuje da lakomost, lenost, glupost, preljuba, pijanstvo i ateizam predstavljaju greh; a greh uništava naše zdravlje.

Aktivnost: Daj svakom verniku u razredu po tri mala komada gline za mešenje, raznih boja, koje će predstavljati razne aspekte života. Zatražite da ih umese u jednu loptu. Objasni im da su time metaforički sjedinili životna područja. Upitaj ih da li se bilo koje područje sme zanemariti ako želimo da omogućimo sebi ukupno zdravlje koje nam Bog nudi. Dok mese, pozovi ih da razmotre promene u svom načinu života da bi omogućili sebi da dostignu sveopšte zdravlje.

Pouka 11.

Ključni tekst: Priče 17,22.

Vernici će:

Upoznati: Naglasi obećanja na kojima počivaju naša vera, nada i radost.

Osetiti: Ohrabriti duh slavljenja sećajući se svih obećanja, reči života, koje govore o Božjoj ljubavi i sili.

Učiniti: Baviti se svetlošću, mirom, nadom koje dolaze od Boga umesto razočaranjima i gubicima u životu ovde dole.

Kratak pregled pouke:

I. Saznati: Sila Božjih obećanja

A. Poverenje u Boga donosi zdravlje našem telu. Koji su vaši omiljeni biblijski tekstovi koji nude utehu i sigurnost u Božjoj ljubavi i sili? Razgovarajte o utesi i sigurnosti koju vam donose.

B. Koji biblijski tekstovi odvrćaju vašu pažnju od vaših problema i skreću je na Božju veličinu, veličanstvo i dobrotu? Zašto?

II. Osetiti: veselo srce

A. Iako se događaju neugodna zbivanja, ukoliko zadržimo želju da hvalimo Boga, nebeska sunčeva svetlost može da sija u našem životu. Koji biblijski tekstovi bude u vama duh hvale Boga? Zašto?

B. Kako možete postići da duh hvale Boga postane izrazitiji u vašem životu?

III. Učiniti: Živeti u nebeskoj Božjoj svetlosti

Naša je dužnost da odbacimo melanholične misli, da se obratimo Bogu i da zatražimo od Njega da ispuni naše srce novom sigurnošću u Njegovu ljubav, silu, i vernost. Koje navile treba da razvijete da biste odbacili melanholične misli i da bi hvaljenje Boga i razgovor s Njime zauzeli najveći deo vremena u vašem životu?

Sažetak: Kada se odvratimo od bavljenja svojim problemima i počnemo tražiti sunčevu svetlost Božje Reči nade i života, naš um i telo biće prosvetljeni i nanovo oživljeni atmosferom Neba.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rasteњу: Božja obećanja su izvor nade i zdravlja.

Nada je izvor koji natapa dušu, oštrica koja prodire kroz obeshrabrenje, svetlost koja probija mračnu noć. Utemeljena na veri u sveznajućeg Boga punog ljubavi, koji vlada od večnosti, nada se hrani molitvom i druženjem s ljudima punima nade. Pavle često piše o nadi: „Ako se samo u ovom životu uzdamo u Hrista, najnesrećniji smo od svih ljudi.“ (1. Korinćanima 15,19) „A Bog nade da ispuni vas svake radosti i mira u vjeri, da imate izobilje u nadu silom Duha Svetoga.“ (Rimljanima 15,13) Istraživanja pokazuju, a iskustvo potvrđuje, da držanje puno nade dovodi do fizioloških promena koje unapređuju odbrambeni sistem. Kao što sledeća priča pokazuje, deca često prednjače u živoj nadi.

„Neki čovek se približio mestu na kojemu se odigravala fudbalska utakmica. Upitao je jednog igrača koji je rezultat. Ovaj je odgovorio: 'Sedam prema nula za protivnika!'

„Sigurno si razočaran?“ – upitao ga je čovek sažaljivo.

„Nema nikakve potrebe za time.“ – odgovorio je mladić. „Tek smop počeli da igramo!“

U svetu punom rata, bolesti, razvoda braka, nasilja, mržnje, nikada ne smemo zaboraviti da smo tek počeli da igramo i da se naj najvažniji igrač (Bog) tek zagrejava. Na kraju ćemo sigurno pobediti.

Aktivnost: Nađi nekoliko balona punjenih helijumom. Zaveži trake za njih i optereti ih teretom različite težine.

Razmotri i ovo: Razgovarajte o teretima koji ne dozvoljavaju našoj nadi da uzleti.

Samo za učitelje: Na nesreću, u Bibliji nalazimo mnoštvo očajnih ljudi: učenici posle raspeća, Jeremija posle pada Jerusalima, Ilija posle iskustva na Karmilu, David posle preljube, Mojsije pošto je pobjegao iz Egipta, Adam, i Eva posle pada. Kada se nađemo u očajanju, beznadežnosti i depresiji, stali smo u kolonu među najveće heroje vere u istoriji! Prema tome, kako i zašto su pobedili? Koja tajna im je omogućila da postignu pobjedu? Pronalaženje odgovora je cilj našeg proučavanja u toku ove sedmice.

Komentar Biblije

I. Depresija i briga ovog života

Razmotri u razredu tekst u Luki 8,14.

Nerealna očekivanja i nedostižni ciljevi lako nas mogu dovesti u dolinu depresije. To stanje ne znači odbacivanje vere. Mi možemo imati uzvišene ciljeve i velike snove – sve dotle dok potiču od Boga i nisu samo proizvod naše sebičnosti. Isus nam je posavetovao da ne trčimo da zauzmemo najviša mesta, već najmanje poželjna. A onda, ako nas Domaćin premesti na više mesto, bićemo sigurni da je to božanski plan, a ne samo rezultat naše trke za priznanjima i uspehom.

Jedan doktor je napisao: „Ako je depresija danas uobičajena, to je zato što veći deo svoga života trčimo za nerealnim, što najveći deo svoje energije posvećujemo trci za nedostižnim ciljevima...

„Mi smo podložni depresiji kada gledamo na izvore izvan nas samih da postignemo svoje ciljeve. Ako mislimo da bi nas posjedovanje svih materijalnih izvora koje imaju naši susedi učinilo boljim osobama, da bismo stekli više mira sa samima sobom, da bismo uspevali da se bolje izrazimo, onda ćemo biti žalosno razočarani. Kada se razočaranje učvrsti, depresija nailazi.“ (A. Lowen, Depression and the Body)

Razmotri i ovo: Na koji način će potpuno poverenje u Boga Stvoritelja punog ljubavi, ukloniti mnoge uzroke depresije? S kojim preprekama se suočava to potpuno poverenje u Boga? Šta znači poslovice: „Nada nikada nije bolesna, kada je vera zdrava!“ Na koji način su se neki od naših heroja vere oslobodili depresije i ponovo stekli veru? Kako nas usredsređivanje na materijalne dobitke i ljudske pohvale čini neotpornijima prema depresiji?

II. Uvek radosni

Razmotri 1. Solunjanima 5,16-18. u razredu!

Neki vide da ke čaša poluprazna. Neki vide na polupuna. Samio biramo šta ćemo da vidimo. Mnogi su izašli iz Holokaista ogorčeni, dok su drugi odbacili gorčinu i našli blagodat i mir u Isusu. Možda Evandjelja upravo zato tako detaljno opisuju Hristovo raspeće da ne bismo pomislili da su naše patnje neizdržljive. Kada vidimo šta je sve Hristos pretrpeo nas radi, - ne samo fizičke muke, već, što je mnogo teže, Idvajanje od Oca – zašto bismo ikada očajavali?

Pavle kaže: „Zato sam dobre volje u slabostima, u ruženju, u nevoljama, u progonjenjima, u tugama za Hrista, jer kada sam slab onda sam silan!“ (2. Korinćanima 12,10) On nas hrabri govoreći: „Ali je vjeran Bog koji vas neće pustiti da se iskušate većma nego što možete!“ (1. Korinćanima 10,13) Petar dodaje: „No, ako i stradate pravde radi, blaženi ste. Ali straha njihova ne bojte se, niti se plašite!“ (1. Petrova 3,14) Pavle je napisao: „Jer mislim da stradanja sadašnjega vremena nijesu ništa prema slavi koja će nam se javiti.“ (Rimljanima 8,18) Kasnije, u istom poglavlju, podseća nas da nas ništa ne može rastaviti od Božje ljubavi.

Razmotri i ovo: Šta su biblijski heroji vere činili da bi zadržali radosno držanje kada su bili suočeni s teškoćama, pretnjama i ruganjima? Šta mi možemo učiniti da sačuvamo svoju radost? Ko je odgovoran za naše držanje u životu? Zašto dve osobe, suočene s istim teškoćama u životu, reaguju različito – neke obeshrabrenjem i depresijom, s druge verom i nadom?

KORAK 3 - PRIMENA

Samo za učitelje: Nada nije blago koje nagomilavamo, već blagoslov koji delimo. Pročitaj sledeći razgovor i razgovarajte kako možemo na postanemo kanali kojima teče nada. Zašto je to srž evanđelizacije?

Pavle: Tek je napunila 13 godina! Kako je Bog mogao da dozvoli tako nešto?

Marko: Bila je prekrasna devojka. Ne mogu ni da zamislim bol koji osećaš. Svima će nam nedostajati.

Pavle: To nije pošteno. Ona je sve što sam imao. Ona je jedino što ,i je ostalo od njene majke. .. a sada je i ona otišla!

Marko: Vočeo bih da sam se upoznao s njenom majkom. I ona jer morala biti prekrasna žena, jer je i kćerka bila tako ljubazna i željna da pomogne.

Pavle: Ali zašto? Možeš li da mi kažeš zašto je Bog morao da učini tako nešto? Vozim se učicama i vidim druge s njihovom decom i ženama, kako se igraju i zabavljaju. Ja sam imao samo nju. Zar nije trebalo da neko drugi bude na redu?

Marko: Pavle, ne znam šta da ti kažem, želeo bih...

Pavle: Mrzim Boga. Mrzim ga! Sada mi je uzeo sve što sam voleo.

Marko: Pavle, nekada sam i ja tako mislio.

Pavle: Kako? Zašto?

Marko: Imao sam brata. Bio je bistar dečko... tako je lako ućio. Bio je proronni vođa. Pre nekoliko godina došlo je do protesta u našem mestu. On je bio organizator. Izgubio je život u neredima koji su kasnije nastali. Ne mogu da razumem zašto je Bog dozvolio da se to dogodi.

Pavle: Ali, ti i dalje ideš u crkvu. Zar to ima nekog smisla?

Marko: Dugo vremena sam mrzio Boga. Mrzio sam i vlast. Mrzio sam svakoga. A onda sam saznao da je i Bog izgubio svoga Sina. Saznao sam da su ga ubili na surov i odvatan način. Onda sam shvatio da me On može razumeti. Znao sam da je i On prolazio kroz moje iskustvo zajedno sa mnom.

Pavle: Ali to nije potpuno promenilo sve!

Marko: O, znam da je to sada teško shvatiti ... ali je tako. Postoji jedan bolji svet upravo ahvaljujući onome što je Bog izgubio. Postoji budućnost bez mržnje. Ima nade. Ima jedno mesto da kojemu će se obnoviti ljubavi koje su ovde prekinute.

Pavle: Voleo bih kada bih mogao da verujem u tako nešto!

Marko: Možda još nije došlo vreme za to ... ali će, možda, jednoga dana doći... Mogu samo da vam kažem šta se promenilo u meni... šta je moju žalost pretvorilo u radost.

Razmotri i ovo: Na koji način je Marko mogao da pokvari svoje svedočanstvo da je skočio da brani Boga? Kako je Bog iskoristio njegovo bolno iskustvo da bi mu omogućio da pomogne Pavlu? Šta će Marko kazati Pavlu kada se budu sreći sledeći put? Kako bi i tebe neko bolno iskustvo iz prošlosti moglo pripremiti da pomogneš drugima?

KORAK 4 – STVORI

Samo za učitelje: Vraćamo se na našu uvodnu ilustraciju balonima. Započeli smo raspravu o preprekama na putu nade spominjući terete kojima su bili opterećeni baloni.

Aktivnost: Sada, simbolički uklonite terete, navodeći pojedinačne prepreke nadi, uklanjajući po jedan teret za svaku od njih i puštajući balone da slobodno odlete. Dajte priliku vernicima da napišu svoje ime i poruku na balonu pre nego što ga pustite da odleti.

Pouka 12.

Ključni tekst: 1. Mojsijeva 1,26-29.

Vernici će:

Saznati: Opiši najbolju ishranu, onu koju je Bog odredio, i njene koristi za naše zdravlje.

Osetiti: Odati priznanje obilju koje je Bog pripremio za našu ishranu i uživanje.

Učiniti: Doneti najbolje odluke o najboljoj mogućoj ishrani, utemeljenoj na dostupnim namirnicama.

Kratak pregled pouke:

I. Saznati: Bog je ustanovio da je sve bilo veoma dobro.

A. Bog je nekoliko puta prilagođavao ishranu posle pada i posle Potopa. Međutim, voće, žitarice i orašasti plodovi ostaju najbolje namirnice. Koje su koristi od uzimanja ovih namirnica koje najbolje slede Božji prvobitni plan naše ishrane?

B. Koje opasnosti prete našem zdravlju ako ne prihvatimo božanski plan ishrane?

II. Osetiti: uživati u onome što je ugodno i dobro

A. Postoji mnoštvo raznih ukusa, tekstura i boja u namirnicama koje je Bog odredio nama za hranu. Šta bismo mogli učiniti da vaspitamo svoje apetite da cene tu prekrasnu i ukusnu hranu više ne go do sada?

B. Pripremati hranu na zdrav način i iznositi je na privlačan način poboljšava ishranu i budi apetit. Šta bismo mogli učiniti da obogatimo uživanje drugih u Božjoj prvobitnoj ishrani?

III. Učiniti: izabrati ono što je Bog izabrao

Šta bismo mogli učiniti da pomognemo sebi i svojim porodicama da donesemo pozitivnije odluke u biranju zdrave hrane?

Sažetak: Voće, žitarice, orašasti plodovi i povrće pripremljeno na zdrav način i uzimano u umerenoj količini može u velikoj meri sprečiti bolesti i unaprediti zdravlje i sreću.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rastenju: Uzimanje zdrave hrane unapređuje zdravlje i blizak odnos sa Bogom.

Ishrana je važna. Prvo poglavlje izveštaja o stvaranju objavljuje idealnu ishranu ljudskog roda. Na drugim mestima Biblija navodi stvari koje Bog smatra hranom i one koje On ne smatra hranom. Hrišćani se spore oko ovih navoda. Neki kažu da smo posle krsta slobodni da unesemo šta god hoćemo u svoje telo – i to važi sve dok ne postanemo tačni u navođenju. Pitajte ih da li je kokain prihvatljiv, ili heroin, ili marihuana? Skoro svi vernici će se složiti da takve materije ne dolaze u obzir. (Ipak ima i nekih koji tvrde da je marihuana dokaz naše slobode u Hristu!) Neki dokazuju da niko nema prava da mi kaže šta ću stavljati u svoje telo i šta neću. Međutim, čije je to telo, prema Bibliji? Ako stavimo ulje u neku mašinu koja je predviđena za benzin, svakako da bismo očekivali negativne rezultate, zar ne? Mi možemo da tvrdimo da je to naš auto i da imamo pravo da punimo rezervoar čime god hoćemo. Međutim, fabrikant nije predvideo ulje kao gorivo, pa, prema tome, ulje i nije gorivo! Postoji priručnik koji govori šta treba stavljati u mašinu. Bog je načinio naše telo. Svakako da ima smisla hraniti to telo onim što je

On nazvao hranom. Božji priručnik, Biblija, kaže nam šta je Bog proglasio hranom.

Aktivnost: Ispitaj znanje u razredu! Donesi bogat izbor hrane, izbor iz voća i žitarica. Govori o tome koje potrebe svaka od njih zadovoljava i zašto je ukusna. Neka bude hrane svih boja. Imajte na umu da mnoge stvari koje smatramo povrćem su u stvari voće. Na primer, paradajz ili krastavci.

KORAK 2 – ISTRAŽI

Komentar Biblije

I. Prvobitna ishrana

Razmotri tekst u 1. Mojsijeva 1,26-30. u razredu.

Ishrana je važna. Pitajte nekog trenera. Među sportistima, fizički su najzahtevniji sportovi, u kardiovaskularnom smislu, plivanje i trčanje. Nikoga ne iznenađuje da su predavanja o ishrani uobičajena na klinikama na kojima se raspravlja o plivanju i ostalim teškim sportovima. Treneri dobro znaju da je hrana osnova energije, i da je energija neophodna za vrhunska dostignuća. Loša hrana ima negativan uticaj na telo, pa, prema tome, negativno deluje na rezultate.

Pavle kaže da atletičari posvećuju svu tu pažnju negovanju tela zato što žele da steknu medalju. Koliko pažnje hrišćani posvećuju onome što jedu? Naš cilj je daleko uzvišeniji od medalje na takmičenju. Naš pogled je usmeren prema nebeskoj nagradi koja nikada ne gubi vrednost. Zanimljivo je da je ishrana koju preporučuju klinike oformljena prema prvom poglavlju 1. Mojsijeve. Ako je, dakle, dobra za pobedu u trkama, onda je sigurno da će koristiti i verniku koji se bori u bitkama protiv iskušenja, zar ne? Danilo i njegovi prijatelji su očigledno tako mislili. Umesto da se posluže bogatim jelovnikom koji su nudili njihovi gospodari, oni su zahtevali jednostavnu, vegetarijansku hranu. Setite se ko je bolje prošao! Poslušnost načelima ishrane kao da je predstavljala temelj svim njihovim

kasnijim dostignućima. Ako, dakle, naši biblijski heroji i vrhunski atletičari priznaju vrenost prvobitne ishrane, šta onda mi čekamo!

Razmisli i o ovome: Ishrana nije samo o tome šta jedemo, nego i kako jedemo, koliko jedemo i o stanju onoga što jedemo. Noje je uzeo plodove vinograda, koji su spadali u prvobitnu ishranu, i zloupotrebio ih da se napije. Solomun mnogo piše protiv prejedanja. Čak i kako jedemo – da li ubacijemo hranu u usta ili je uzimamo normalnom brzinom – važno je za zdravlje. Koje navike pri jelu treba da menjamo da bismo dobili najviše od hrane koju uzimamo? Koje korake treba da preduzmemo da bismo se osigurali da je naša hrana sveža i u najboljem stanju?

II. Hrana u Novom zavetu

Razmotri tekst u 1. Korinćanima 10,31. u razredu.

U vreme Pavlovih misionarskih putovanja došlo je do nesuglasica oko uzimanja hrane posvećene idolima. Neki su verovali da je uzimanje mesa žrtvovanog idolima izdaja vere u Boga. Drugi su smatrali da pošto ne obožavaju idole i imaju punu veru u Boga, time ne slave neznabožačke likove. Oni su jednostavno uzimali hranu koja je bila odobrena u Bibliji. Jedna enciklopedija kaže o tome: „Sve meso koje bi preostalo od žrtava bilo je prodavano na tržnici na velikom trgu u Korintu (nedaleko od mesta na kojemu je Pavle radio – Dela 18,3). Nije sve meso na tom trgu bilo posvećeno idolima, ali ga je svakako bilo. U većim gradovima, Jevrejima je bilo omogućeno da imaju svoje prodavnice, tako da su mogli izbeći takvo meso. U drugim mestima, oni bi se raspitivali o poreklu mesa.“ (Bible Background Commentary, 474)

Neki su zanemarili ovaj istorijski kontekst prilikom tumačenja Pavlovih izjava o čistoj i nečistoj hrani u Rimljanima, Korinćanima i Timotiju, smatrajući da se oni odnose na jevrejske zakone o ishrani. To nije istina. U stvari, razlikovanje između čistoga i nečistoga je prethodilo jevrejskom narodu nekoliko stoleća (1. Mojsijeva 7,2). Petrovo iskustvo u Delima 10. pruža dalji dokaz da su najpoznatiji hrišćani poštovali razliku između čiste i nečiste hrane i to godinama posle krsta. Među pripadnicima medicinske profesije, ima i onih koji to

razlikovanje ne preporučuju iz religijskih razloga, ali ga svakako prihvataju iz zdravstvenih razloga. Jedan takav lekar piše: „Prvi hrišćani su poštovali razlikovanje između čiste i nečiste hrane u najmanju ruku bar do 70. godine posle Hrista. Prvi obraćenici iz neznaboštva su poštovali starozavetne zakone o hrani...” (R. Russell, What the Bible says about healthy living, 145)

Razmotri i ovo: Šta biste kazali nekom hrišćaninu koji tvrdi da Biblija dozvoljava da sada jedemo šta god hoćemo pošto živimo u vremenu novog zaveta? Kako tvoje obraćanje pažnje na savest drugih vernika utiče na tvoj izbor hrane? Koje zdravstvene koristi oni koji poštuju starozavetne propise o ishrani imaju nad onima koji ih odbacuju?

KORAK 3 – PRIMENA

Samo za učitelje: Ima nekih vernika koji smatraju da žive zdravim načinom života samo zato što odbacuju nečistu hranu. Međutim, mi znamo da je zdrav način života mnogo širi. Služeći se piramidom ishrane razgovarajte o tome kako bi vernik mogao da prihvati zdravu, uravnoteženu ishranu. Dobar vodič u raspravi bi vam mogao da bude neki priručnik o ishrani ili stručnjak za to područje. Možda ćete otkriti da u vašoj okolini deluju neki stručnjaci za vegetarijansku ili vegansku ishranu, i da vam oni mogu pomoći ako u crkvi nema takvih specijalista. Ima i nekih lekara, medicinskih sestara ili atletskih trenera koji su se specijalizovali za to područje znanja, pa vam i oni mogu pomoći u raspravi.

Aktivnost: Planirajte zajednički obrok razreda kada se sledeći put budete sastali. Ovaj obrok treba da bude pažljivo planiran, utemeljen na znanju o pravilnom načinu ishrane. Poslužite se piramidom ishrane kao temeljem svoga plana. Planirajte obrok koji je jednostavan, prirodan, i privlačan. Uključite namirnice iz svih grupa hrane.

KORAK 4 – STVORITI

Samo za učitelje: Dok se aktivnosti u KORAK 3 usredsređuju na sledeći vikend, upotrebi preostalo vreme da pronađete pogodne načine da unapredite zdrav način ishrane među vršnjacima ili prijateljima koji još ne veruju u Hrista. Jasno odredite ciljnu grupu. Da li su vaša ciljna grupa novi hrišćani koji još nisu saznali za svoju odgovornost da pređu na zdrav način ishrane? Ili su to dugogodišnji vernici kojima je neophodno da osveže svoju savest? Ili su to ljudi koji žele da žive zdravim načinom života, a još nisu prihvatili veru u Boga?

Aktivnosti:

Opcija 1: Komponujte pesme koje unapređuju zdrav način života i ishrane. Vernici muzički nadareni mogu da daju melodije. Cilj treba da bude uravnotežena ishrana, borba protiv debljine, smanjenje masnoća, smanjenje količine hrane, izbegavanje neredovnosti u ishrani, i sve drugo što je povezano sa ishranom.

Opcija 2: Nabavite materijal za svakovrsno umetničko izražavanje – olovke i papir, glinu za mešenje, i tako dalje. Takmičenje je neformalnog karaktera, nema sudija!

Pouka 13.

Ključni tekst: 1. Korinćanima 12,25.26.

Vernici će:

Saznati: Shvatiti važnost društvenih odnosa i njihovog uticaja na fizičko, mentalno i duhovno zdravlje.

Osetiti: Podupreti razvoj raznovrsnih odnosa među rođacima, prijateljima, vernicima i članovima društvene zajednice.

Činiti: Ponuditi podršku jedni drugima ljubazno, velikodušno, strpljivo, uz spremnost na opraštanje, težeći ka jedinstvu i savršenstvu u Hristu.

Kratak pregled pouke:

I. saznati: društvene veze povezuju crca

A. Bog nas je stvorio da budemo deo porodice i društva, dao nam je darove da gradimo Telo Hristovo. Koje darove, potrebne drugima, vi imate, i koje darove, vama potrebne, imeju drugi?

B. Kako možemo podržati jedni druge i približiti se jedni drugima uz pomoć darova koje smo dobili od Boga?

II. osetiti: povezanost

A. Kakvo je vaše društveno zdravlje? Imate li mnoštvo društvenih veza? Na kakvim odnosima treba još da radite?

B. Koju radost i utehu nalazite u svojim društvenim vezama? Kako biste mogli povećati emocionalnu podršku koju dajete drugima?

III. Učiniti: jedno u Hristu

Hristos je želeo da volimo jedni druge i da se staramo jedni o drugima onako kako je On voleo nas i starao se o nama. Na koji način možemo odražavati Božje staranje o nama svojom ljubavlju i staranjem o bližnjima?

Sažetak: Stvoreni po Božjem, Hristovom obličju, svoje najveće ispunjenje nalazimo u povezivanju s drugima na isti način na koji se Bog povezao s nama.

KORAK 1 – MOTIVACIJA

Ključna zamisao o duhovnom rastenju: Ljubav povećava kvalitet života i unapređuje kvalitet našeg fizičkog blagostanja.

Srednjovekovni metafizički pesnik Džon Dan je napisao: „Niko nije neko ostrvo, sam za sebe; svaki čovek je mesto na kontinentu, deo mene.“ Bog nas je stvorio kao društvena bića, s prednošću da se družimo s Njime i delima Njegovog stvaranja. Nije nas stvorio da živimo u izolaciji.

Jedan drugi pisac kaže: „Postoje dve stvari koje ne možete da činite sami: da sklopite brak i da budete hrišćanin!“ Potpuno je u pravu! Isus je rekao da je ljubav oznaka po kojoj se prepoznaju hrišćani: „Po tome će svi poznati da ste moji učenici: ako uzimate ljubav među sobom!“ (Jovan 13,35)

Mnogo pre nego što je greh ušao u naš svet, Bog je prepoznao ljudsku potrebu za ljubavlju i druženjem. Iako je Adam uživao u druženju s hiljadama životinja, nije imao ženskog partnera kao one. I tako, Bog je stvorio Evu kao Adamovu drugaricu. Savremene studije pokazuju da postoje merljive zdravstvene prednosti onih koji uživaju društvo svojih bližnjih. Prema tome, oni koji nemaju iza sebe podršku

društvenog kruga su skloniji bolestima. Naše proučavanje naglašava uticaj koje druženje ima na naše blagostanje. Zdravlje je mnogo više nego samo ishrana i vežbanje.

Aktivnost za raspravu: Navedite listu načina za izražavanje ljubavi. Govorite o onome što ljudi čine za vas da biste se osećali voljeni.

KORAK 2 - ISTRAŽI

Samo za učitelje: Mi smo se usredsredili na pozitivnu stranu međuljudskih odnosa i na zdravstvene koristi povezane s njima. Te veze su utemeljene ne samo na stvaranju nego i na otkupljenju. Iako ima zdravstvenih prednosti u druženju sa svim vrstama ljudi, nema uže veze od duhovne koja povezuje vernike.

Komentar Biblije

Razmotri tekst u Galatima 6,2. u razredu.

U početku je Bog stvorio odnose. Zajedno s Bogom, jedinstvo muškoga i ženskoga pola je oblikovalo društvo. U Bibliji, seks nije prvenstveno fizički akt, već emocionalna i duhovna povezanost koja ima svoju sliku u intimnosti muža i žene. Adam i Eva su bili blagosloveni proširenim društvom posle rođenja svojih sinova i kćeri. To je bila prva porodica, stvorena s ciljem da neguje, međusobno podržava i iznad svega voli sve svoje pripadnike.

Crkva je proširena porodica koja postoji sa istom svrhom. Možda upravo zato čujemo hrišćane kako se međusobno nazivaju braćom i sestrama. Crkva je skup onih koji su otkupljeni od greha Hristovom krvlju. Proširenje ove božanski stvorene društvene jedinice zove se evangelizacija. Evangelizacija je ukorenjena u zamisli o radosnoj vesti. Radosna vest je da postoji mesto kojemu svako može da pripada, da bude prihvaćen i voljen. Jedna televizijska emisija je emitovala pesmu o mestu „u kojemu te svako poznaje po imenu“. To mesto u emisiji, naravno, bilo je krčma, a ne crkva. I zaista, ako mi

zanemarimo svoje mlade, bande će ih pronaći; ako zanemarimo odrasle, krčme će ih privući; ako zanemarimo stare, gotovo!

Razmisli i o ovome: Ako je zajedništvo bilo potrebno pre nego što je greh okupirao zemlju i izazvao pokvarene odnose iz naraštaja u naraštaj, kako je tek važno danas? Kako da postanemo osetljiviji na patnje i bol (emocionalni – fizički – duhovni) naših porodica, suseda, i okoline? Kako negovanje te osetljivosti doprinosi zdravijem društvu? Koji talanat je Bog dao meni i drugim hrišćanima koji bi se mogao upotrebiti da se dosegnu prazne, usamljene i ranjene duše?

II. Podržati i pomagati jedan drugoga

Razmotri tekst u Galatima 5,13. u razredu!

Isus nam je rekao da je znak raspoznavanja Njegovih sledbenika ljubav. Pavlovo „poglavlje ljubavi“ u 1. Korinćanima 13, opisuje šta je ljubav. Ljubav je tešenje ožalošćenih, hrabrenje ugnjetenih, grljenje usamljenih. Ljubazna dela, duh opraštanja, prijateljski osmeh, radosno gostoljublje, sve su to izrazi ljubavi u različita vremena. U grešnom svetu, u kojemu je patnja uvek prisutna stvarnost, ljubav obuhvata i više. U ovom kontekstu, podrška i pomoć dobijaju spasavalačke karakteristike, i dok budemo širili Hristovu ljubav na požrtvovan način, mi širimo i Njegova stradanja. A oni koji učestvuju u Njegovim stradanjima učestvovali će i u Njegovoj nagradi.

Razmotri i ovo: Ko izvlači više koristi kada služimo bližnjima – onaj kome smo pomogli ili mi sami? Koje zdravstvene blagodati možemo iskusiti dok radimo na dobrobit bližnjih? Kako je ova služba povezana s hrišćanskim pozivom na evangelizaciju? Kako možemo nastupati u ime ljubavi koja poziva bližnje na odnose međusobnog podržavanja?

KORAK 3 – PRIMENI

Samo za učitelje: Pročitaj sledeći opis usamljene žene iz knjige „Escape from Loneliness“ od Pola Turnira:

„Ona je obično palila radio u toku večeri, upravo kada se program završavao da bi čula ljudski glas kako joj želi laku noć. Ipak, radila je

kao sekretarica... Mnogi posetioци iz raznih zemalja dolazili su da je vide (njenog šefa), ali u kancelariji se razgovaralo samo o poslu. Nikada joj nije bila upućena neka reč kao osobi. Ko je ona, kako je kao strankinja, stigla u Ženevu, posle mnogih uspona i padova, žalosti koje je i sada duboko ranjavaju – nikoga nije zanimalo. Njen posao je bio cenjen, i primala je mnoge ljubazne reči, ali za sve svoje namere i svrhe ostajala je sama.

„Živela je u jednoj od onih velikih modernih građevina, s bezbrojnim jednosobnim stanovima, u kojima su se glasovi suseda čuli sa svih strana. Nije poznavala nikoga od tih suseda s kojima se svakoga dana vozila liftom, a ni oni nisu poznavali nju. Nije imala nijednog bliskog prijatelja. Njena soba se nalazila u istoj građevini u kojoj je radila. Retko je izlazila iz bilo kojeg razloga osim da brzo nešto pokupi u trgovini. Pre nego što bi zaspala, upalila bi radio... i tako, želimo vam veoma ugodnu i laku noć! Bio je to ljudski glas, koji joj se obraćao!“

Pitanja za razmišljanje:

Zašto usamljenost ima uništavajući uticaj na naše telesno zdravlje? Kako nas ponašanje drugih navodi na pomisao da smo izolovani ili da smo prihvaćeni?

Kako možemo prepoznati ko je usamljen i kome je potreban prijatelj? Kako da postanemo osetljiviji na pozive za pomoć duša kojima je potrebno društvo? Kako da proširimo svoj krug prijatelja tako da obuhvati i one koji su novi u crkvi? Šta činimo da dosegamo i one koji još nisu vernici Crkve?

Aktivnost: Postoje neke kompanije koje se bave pravljenjem lista ljudi koji su se tek doselili u mesto. Ukoliko se to traži lista može da bude ograničena samo na one koji su se doselili iz drugih mesta, dok će biti izostavljeni oni koji se sele u okviru mesta. Ako se pretplatite na tu službu možete dobiti sve te adrese. Obrazujte crkvenu službu dobrodošlice koja će takvim ljudima uputiti pozdrav i ponuditi im pomoć u novoj sredini.

KORAK 4 – STVORI

Samo za učitelje: Naša konačna aktivnost isputuje načine da se ponudi pomoć i ukaže ljubav izbeglicama i usamljenima – stariji i bolesni, beskućnici, nezaposleni, roditelji pojedinci, nevenčane majke, deca sa ulice. Jedini kriterijum je stvarna potreba u vašoj okolini – ne problemi dalekih mesta i naroda. Bolje je imati male planove i i činiti nešto korisno nego imati velike planove i ništa ne činiti. Sledeći primeri vam mogu pomoći da saznate šta da tražite:

Primer: Nedavno, član mesnog odbora i direktor gradskog parka je obavestio vođe mladih i skrenuo im pažnju na problem: mlade devojke iz gimnazije odlaze u park sa starijim momcima, puše, glasno psuju i uništavaju inventar. Majke se plaše da vode decu u park, a vlasti su zabrinute zbog nedostatka roditeljskog nadzora i podrške nemirnoj omladini.