

СОВЕТИ ЗА ПОДОБАР

ХРИСТИЈАНСКИ
ЖИВОТ



ГРАДИВО ЗА САБОТНА ШКОЛА
ПРВО ТРИМЕСЕЧЈЕ 2022



Сабота, 1 јануари 2022

Потребни се промени

Какви? Силната желба за Божјата Реч е слична на онаа што ја доживеал Еремија кога изјавил: „Кога ми дојдоа Твоите зборови, јас ги голтав: Твоите зборови го восхитија и го зарадуваа моето срце“ (Еремија 15,16). „Постои потреба да се доживеат библиските проучувања во целиот свет“ (Евангелизам 456).

Зошто? За да може проучувањето на Библијата да го промени вашиот живот потребни се две одлики. *Првата* е да чувствувате жед и глад за Бога: „Зашто ќе излеам вода врз жедната земја“. Бог ветува и додава: „Ќе го излеам Својот Дух на твоето семе, и Својот благослов на твоето поколение“ (Исаија 44,3). *Втората* потреба е да ја проучуваме Библијата секој ден, да се држиме за нејзините зборови и тоа да ни прејде во навика. Личното проучување е многу важно, но проучувањето во мали групи како она што е опишано во 13. глава може да доведе до оживување на духот и вие да растете во верата.

Колку? Сменете ја еднообразноста на вообичаеното христијанско искуство во ново, живо, радосно дружење со Исуса. Еднаш кога двајца христијани се восхитувале на цвеќето во добро обработена градина, едниот го прашал другиот: „Што значи Христос за тебе?“ Покажувајќи со прстот кон цвеќето, вториот одговорил: „Она што сонцето значи за ова цвеќе, тоа значи Христос за мене.“

Како? За да биде мојот живот осветлен со Христа кој живее во мене, јас морам редовно да одвојувам време за читање и за размислување за Него. Добар начин за да се оствари тоа е да ги читаме евангелијата од Копнежот на вековите. Додека го читате текстот, внесете се себеси во тоа опкружување, поставувајќи го прашањето: Што може тука



да се види? Да се слушне? Да се почувствува?

Што? Она што на сите ни е потребно е – на почетокот од секој ден целосно да му се предадеме на Исуса Христа.

Како? Често замислувајте како одите до подножјето на Крстот, и клечејќи таму, потполно му се предавате на Исуса. Кога ќе ве надвлее искушението, обидете се повторно да го потврдите тоа предавање.

Еве една молитва, малку обработена, на 68. страница од книгата „Патот кон Христа“ која ја кажувам речиси секое утро: „Земи ме, о Господе; да потполно да бидам Твој. Сите мои планови ги ставам пред твоите нозе. Употреби ме денес во Твоја служба. Те молам, биди со мене, благослови ме, и помогни ми да живеам на благослов на другите уште денес!“

Сабота, 8 јануари 2022

Предизвикот на денешнината

Во последните години сите жители на нашата планета се свесни дека човештвото ја доживува досега најголемата криза во човечката историја, не само врзано за корона вирусот, туку за целокупната состојба во којашто се наоѓа светот. Сите сме свесни дека живееме во време на вознемиреност, несигурност, неизвесност и збунетост, време на навала на тешки заразни болести, ментални болести, извртени погледи на свет, кога гревот со сета своја сила се надвива, притиска и фрла тешка сенка над целото човештво. Животот не е едноставен. Ние се соочуваме со разни притисоци, стресови, преоптовареност и грижи, со прекумерни информации, глобализација и комплексни меѓучовечки односи.

Брзина и загриженост – се два поима со кои може да се опише стилот на современиот живот. Колку пати тоа сме го посматрале во животот на другите или и самите се наоѓаме



во истата трка со часовникот, во грч дали едновременно ќе завршиме мноштво активности.

„Кога ќе биде готово?“

„Можете ли ова порано да го завршите?“

„Немам време!“

„Свесни ли сте дека долго чекаме?“

„Ве молам, побрзајте, не смеам веќе да загубам ниту една минута!“

„Пак доцниме!“

„Знаеш ли што сè мораме да свршиме?“

„Морам денес да завршам!“

„Уште 20 минути!“

„Жалам, не можам веќе да чекам!“

Потребата да се завршат многу работи повлекува по себе итност од нивно завршување во што покус рок.

Како да се поставиме и како да се справиме со предизвиците на стресот, забрзаноста и загриженоста?

Сите облици на болест што го напаѓаат човештвото, без разлика дали се ментални или физички, на крајот се припишуваат на реалноста на гревот во нашиот свет. Некои се засноваат на реалност што не можеме да ја промениме. Она што можеме да го промениме е како ја толкуваме. Можеме да ги промениме нашите мисли од „Не можам“ во „Тешко е, но ќе се снајдам“. Може да се случат катастрофални работи, но мора да живееме понатаму. И можеме да живееме понатаму. Можеме да продолжиме.

Радосната вест на обновувачката моќ на евангелието, како што покажал Исус кога лекувал секакви болести кај луѓето, претставува моќно средство во воспоставување рамнотежа на сите аспекти на човековото постоење, било да е тоа на телесно, ментално или духовно поле. Кога Исус зборува за птиците во воздухот, тој укажува на фактот дека Бог се грижи многу повеќе за нас и дека нема да нè остави ниту да нè напушти. Кога ни треба, Тој е таму. Во нашите искушенија мора да се фокусираме на тоа кој е Тој, зашто лично Тој ни се обраќа со зборовите „Не грижете се!“ „Но барајте го најнапред царството Божјо и Него-



вата правда, и сè ова ќе ви се придодаде“ (Матеј 6,32-34).

Најважно е да се сосредоточиме на Него, на Речта, која дошла на овој свет за да го подобри. Речта има моќ да лекува и да утеша. Да даде надежна иднина. „Не плаши се, зашто Јас сум со тебе; не вознемирувај се, зашто Јас сум Бог твој; Јас ќе те закрепнам и ќе ти помогнам, ќе те поддржам со Мојата победоносна десница“ (Исаија 41,10).

Сабота, 15 јануари 2022

Тајните на нашите зли патишта

„Безбожникот нека го остави својот пат, а неправедникот своите замисли. Нека се врати при Господа, кој ќе му се смилува, кон нашиот Бог, зашто Тој ќе го умножи проштавањето“ (Исаија 55,7).

Кој настан би го одвоиле како најзначаен во последните 1000 години? Во вонреден број на списанието Life, уредниците еднаш објавиле статија со наслов „100 најзначајни настани на милениумот“. Во нивниот избор, на прво место се наоѓа Гутенберговото печатење на Библијата. Гутенберг не го измислил печатењето – до тоа можеме да дојдеме враќајќи се наназад до Кина во 18 век – но во Life е речено дека, откако тој во 1455 година ги отпечатил своите 200 прекрасни примероци на Библијата, и дал залет на епидемијата информации којашто до ден денес владее.

Милоста и силата кои се наоѓаат во Библијата посебно се важни кога ќе го разгледаме стихот даден во 2. Дневникот 7,14, кој помага да се подготви патот за излевање на доцниот дожд: напуштање на нашите зли патишта.

Кои биле тие „зли патишта“ што го спречиле излевањето на Божјите благослови врз Јуда во времето кога Исаија ја напишал гореспоменатата изјава во 55. глава? Тие опфаќале:

(1) форма на религија без сочувство кон неприликите,



- (2) гордост и суетност,
- (3) идолопоклонство и сексуална изопаченост и
- (4) негрижа кон прославување на саботата.

Во првите две глави во Книгата на пророкот Исаија, Господ го прекорува својот народ за трите гореспоменати гревови, почнувајќи од 1. глава – недостаток на сочувство кај својот народ:

„Кога ги ширите рацете за молитва, Јас ги одвраќам очите од вас. Само ги множите молитвите, Јас не ве слушам. Рацете ви се натопени во крв; измијте се, очистете се. Отстранете ги од пред Моите очи нечесните дела, престанете да правите зло! Учете се на добри дела: стремете се кон правдата, притекнете му на помош на угнетуваниот, помогнете му на сирачето до правдата, заземете се за вдовицата“ (Исаија 1,15-17).

Луѓето постеле, но сепак ги искористувале своите работници. Се молеле, но не ги хранеле гладните, не ги облекувале оние што немале облека, ниту пак настојувале да се ослободат од гревовите (Исаија 58,6.7).

Складиште на идоли

Откако бил протеран од Солун и одведен во Атина, Павле ги повикал Сила и Тимотеј. „Додека Павле ги чекаше во Атина, духот му се огорчи длабоко, гледајќи го градот полн со идоли“ (Дела 17,16).

Втората глава во Исаија зборува за сличен склад во Јуда. Исаија за таа земја рекол дека е „полна со идоли“, додавајќи „дека тие се поклонуваат пред делото на своите раце“ (Исаија 2,8).

Во коментарот за првата заповед во Патријарси и пророци стои запишано: „На луѓето им е забрането на кого било или на што било друго да му даваат прво место во својата наклоност или служба. Ако цениме или сакаме што било друго што на некој начин води кон намалување на нашата љубов кон Бога или оди на штета на службата што му ја должиме нему, тогаш веќе од тоа си создаваме себеси друг бог“ (310).



Што е со телевизијата во нашите домови? Дали таа ни го одзема времето кое треба да го посветиме за проучување на Библијата и за служба на Бога?

Истражувањата покажуваат дека во просек луѓето гледаат телевизија речиси седум часа дневно. Во Трибуналот пишувало дека една анкета покажала дека една четвртина од возрасните испитаници се изјасниле дека не би се откажале од својот телевизор ниту за милион долари доколку им понудат! Дали телевизијата е можеби еден од идолите во наши домови?

За размислување: „Ова советувај им го на браќата и ќе бидеш добар служител на Исус Христос, хранет со зборовите на верата и на доброто учење што си го примил. Од нечисти и од бапски приказни бегај, а обучувај се во побожност; зашто телесното обучување е малку корисно, а побожноста е полезна за сè, бидејќи во себе има ветување за сегашниот и за идниот живот“ (1. Тимотеј 4,6-8). Кои се тие нечисти и бапски приказни овде? Советот на Павле во Посланието до Римјаните 12,1.2 вели: „Затоа ве молам, браќа, заради Божјата милост, да ги принесете вашите тела во жива, света и угодна жртва на Бога, тоа да биде ваша разумна служба. Немојте да се прилагодувате со овој свет; туку, преобразувајте се преку обновувањето на вашиот ум“.

Сабоиџа, 22 јануари 2022

Пречки во молитвата

Морате да научите да се молите со сето свое срце ако сакате да бидете блиски со Исуса – без никакво преправање. Таквата молитва ви гарантира дека ќе допрете до сржта на работите, без оглед за што се работи. Таа исто така ви гарантира дека Божјата милост ќе се примени во оние делови од вашиот живот во кои најмногу ви е потребно Неговото свето помазание.

Потребно е да бидете свесни за она што може да го блокира вашиот успешен молитвен живот. Нема да имате никаква ко-



рист ако своите свети молитви кои ги упатувате до Господа, а тие стигаат само до таванот. Еве неколку пречки кои ги градат луѓето, а кои го запираат протокот на чиста и искрена комуникација со Бога:

Непослушност. Зошто Бог вас би ве слушал ако сте избрале да не ги слушате Неговите заповеди и Неговото водство? Саул ја составил заклетвата но без да размисли за нејзините последици – скоро ги убил своите војници и својот син Јонатан, и ги предизвикал да ги прекинат Божјите правила на исхрана. Неговата заклетва звучела чесно, но всушност била мошне импулсивна, дури откако ги исцрпел сите свои планови, Саул конечно се свртел кон Бога (1. Самоилова 14,24-37)

Таен грев. Зошто Бог би ти понудил со неговата рака помош ако ти својата рака ја држиш зад грб и во неа го стискаш гревот? „Да видов беззаконие во срцето свое, не би ме услишил Господ“ (Псалм 66,18)

Тврдоглавост. Зошто Бог би попуштил пред твоите барања ако ти не попуштиш пред Него? „И со срцето свое стврдна како дијамант за да не ги чуеш законите и зборовите кои ги испрати Господ над војската со својот дух преку пророците; затоа дојде голем гнев од Господа над војските“ (Захарија 7,12.13).

Себичност. Зошто Бог би ги излеал своите благослови ако ги чуваш само за себе? „Барате и не примате бидејќи барате што е зло, за да го трошите во вашите страсни жлеби“ (Јаков 4,3).

Недоверба. Зошто Бог би ја услишил молитвата ако и понатаму немаш доверба спрема Него и остануваш неверен Тома? „Но нека се моли со вера, не сомневајќи се во ништо; бидејќи оној кој се сомнева е сличен на морскиот бран кого ветерот го издига и го тера. Таквиот нека не мисли дека ќе прими нешто од Господа“ (Јаков 1,6-8).

Тогаш барајте: „„Посакајте и ќе ви се даде; барајте и ќе најдете; чукајте и ќе ви се отвори; зашто секој што моли, добива, и кој бара, наоѓа, и на оној што чука ќе му се отвори“ (Матеј 7,7.8).



Сабота, 29 јануари 2022

Едноставност и побожност

Ако треба да наведете некои животни навики што ги имал Христос, а кои можат да се видат во евангелијата, кои навики би ги навеле? Љубезност? Сочувство? Едноставност? Ведрина и тактичност? Милостивост? Доследност? Чистота? Стремеж да се служи за доброто на другите, а не за себични цели.

За оние кои сакаат да се однесуваат како Христа, книгата „Слуги на евангелието“ го дава следниов совет:

„Исусовата религија омекнува сè што е тврдо и грубо во човечкиот карактер, и израмнува сè што не е рамно и остро во однесувањето. Таа прави нашите зборови да станат благи а однесувањето пријатно. Да учиме од Христа како да го споиме високото чувство на чистота и чесност со ведрината на нашиот карактер“ („Слуги на евангелието“, стр. 122).

Зар не сакате да бидете таква личност? „Добар, љубезен христијанин е најсилниот аргумент кој зборува во прилог на христијанството“ (Исто, стр. 122).

Едноставноста и побожноста влијаат на секој аспект од животот. Колкава полза би имало Божјото дело кога сите адвентисти би се задоволиле со едноставен начин на живот каде што страста за материјални добра, трупање богатства и луксуз би биле заменети со желбата за служба во Христовиот дом и придобивање луѓе за Него? Кога секој денар заштеден на тој начин би се вложил во црковните служби како што е АДРА или Телевизијата Глас на надежта, зар не вложуваме за да им служиме на благослов на другите. Зар овие дополнителни фондови, со Божји благослов, не би можеле да помогнат исто така да се обратат илјадници луѓе?

Храмови за Христа

Стиховите во Римјаните 12,1.2 „принесете ги вашите тела во жива, света и угодна жртва на Бога“ зборуваат за практична вера. Фактот дека Бог го создал нашето тело да биде храм на



Светиот Дух (1. Коринќаните 6,19.20) исто така му дава извесна светост на нашето тело и на нашиот ум. Затоа апостолот Павле нè поттикнува „да ја поробуваме секоја мисла за послушност на Христа“ (2. Коринќаните 10,5)

А што опфаќа тоа? А. Џ. Даниелс запишал: „Да се биде покорен значи потполно да предадеме сè што имаме и она што сме – под Христова власт – она што е најлошо во нас, она што е најдобро во нас; нашиот имот, нашето минато, нашата иднина, нашите животни планови, нашите најмили, нашата волја, нашето јас. Тоа значи покорување“ (цитирано во Review and Herald, мај 1946).

Таквото покорување „многу го поедноставува начинот на живот. Тој ги ослабува и ги скратува илјадниците борби што ги водиме со страста на нашата природа“ (Порака до младите христијани, 30).

Сабота, 5 февруари 2022

Милосрдие и благосостојбата

„Ќе ги прославам оние кои ме прославуваат мене, а кои не ме слават мене, ќе бидат засрамени“ (1. Самоилова 2.30).

Дали знаевте дека 58. глава во книгата на пророкот Исаија содржи три од најчудесните ветувања во Библијата?

Воведните стихови го укоруваат народот на Јуда што практикува религија во која постои само форма без сомилоост кон луѓето. Потоа Тој вели: „да ги скршиш сите окови; да го поделиш својот леб со гладните, да ги воведеш под својот покрив бездомниците, да го облечеш оној што ќе го видиш гол.“ Тогаш доаѓа првото од трите ветувања: „Тогаш ќе светне како зората твојата светлина и **твоето здравје** ќе процвета бргу... Ако викнеш, Господ ќе ти одговори, кога ќе извикаш ќе рече: Еве Ме!“ (Исаија 58,8.9).



Преку Исаија Бог повторно спомнува колку е важно да им се помага на гладните и несреќните при што дава уште едно ветување: „Твојата светлина ќе засвети во темнината, и твојата темнина ќе стане како пладне... и ќе бидеш како напоена градина, како кладенец, чија вода никогаш не пресушува“ (Исаија 58, 10.11).

Каква понуда! Дури и ако искуствата можеби ти носат темнина, таа темнина ќе стане „како пладне“ и ти ќе бидеш како „кладенец чија вода никогаш не пресушува.“ Пред еден век Елена Вајт, напишала дека работата која како црква треба да ја завршиме „воопштено е прикажана во 58. глава на Исаија“ (The Uphard Look, 360). Дали гледате промена? Прво треба да им помогнеме на луѓето така што ќе ги задоволиме нивните материјални потреби и ќе им пружиме пријателство и, кога тоа ќе биде можно, да ги поканиме на ручек во нашиот дом. Опкружени со вашето пријателство, многумина ќе одговорат на вашиот повик да го слушнат евангелието.

Милосрдие се обидува да помогне кога се во прашање физичките потреби, но побожното милосрдие го свртува вниманието и на духовните потреби и настојува да понуди излекување кое може да се најде само во Исуса. Никој не е потполно загрижен сè додека не сфати како да се ослободи од лошите навики на грешниот живот.

Христос дал пример за милосрдие пропишан во Исаија 58. Тој „помина правејќи добрини“ (Дела 10,38). „Неговото милосрдие не знаело за граници“ (Gospel Workers, 41).

Сабоџа, 12 февруари 2022

Изгради мост кон оние кои не се верници

Ако твоја цел е Христос да го претставиш на некој твој пријател неверник, потребно е да изградиш доверлива врска со него пред да прозбориш за Христа. Изградба на мостови кон



другите е процес во кој е потребна трпеливост и мудрост дадена од Бога.

Неколку начини да се изградат мостови:

Искористи ги општествените настани. Немој да се исклучиш од општествените настани само затоа што не ти се допаѓаат одредени типови на луѓе. Ако не го познаваат Христа, потребно е да допреш до нив. Веројатно ќе откриеш дека имате многу заедничко: љубов кон одбојката, грижа околу децата, љубов кон брачниот другар. Единствено што не дели е патот кон небото.

Биди добар слушател. Употреби ги своите очи и уши. Слушај го она за што се зборува, кои се потребите на другите и како можеш да им помогнеш. Ова можеби нема да биде добро време за изнесување на евангелието, но поради твојот начин на прифаќање и слушање, следниот пат ќе ти биде полесно да го изнесеш евангелието и тие да те слушаат.

Барај прилики за служба. Преку мали дела на љубезност кон другите ќе добиеш многу прилики да објасниш дека тоа го работиш затоа што си христијанин. Преоѓањето од зборови во дело го развива пријателството.

Служи им со своето време. Понуди се како доброволен работник во некоја болница или младинска организација. Биди тренер на детскиот фудбалски клуб.

Служи со своите таленти. Помогни му на соседот или на некоја самохрана мајка околу поправките во куќата, помогни околу поправките на автомобилот, направи нешто за некоја друга личност или подготви оброк кој ќе го поделиш со некого кој има потреба.

Служи со своето богатство. Ова може да се однесува на парите, но и на друг вид имот. Позајми ја куќата во планина на некоја црковна група, понуди го својот автомобил на некој на кој му се расипал автомобилот, купи карти за некој христијански концерт, однеси го соработникот на вечера и потоа на некоја богослужба во својата црква, или дај им го мебелот што дома не ти е потребен на некој нов млад брачен пар.



Набљудувај како живееш. Твојот пример на христијански живот ќе направи повеќе отколку зборовите во која било книга. Не можеш да живееш како да не го познаваш Бога и од луѓето да очекуваш да те слушаат кога зборуваш за тоа колку многу Тој ти значи.

Барај шанси да го посееш духовното семе. Можеби ќе можеш на некој неверник да му дадеш некоја книга за верата, или едноставно преводот на Новиот Завет. Христијанската литература може да оди таму каде што ти не ќе можеш; таа може да зборува кога ти не можеш и да го пренесува евангелието верно и јасно кога читателот е подготвен да ја земе и да ја слуша.

Биди трпелив. Запомни дека градиш мостови кај вистинските луѓе. Немој да се откажеш од своите пријатели. Имаш цел живот пред тебе да ги запознаеш со Исуса.

Сабоџа, 19 февруари 2022

Бог го сака правиот во тебе

Дали некогаш чувствуваш како твојот живот да е продолжен боксерски меч? Дали ти се чини дека не напредуваш, се бориш за секое напредување и после тој процес стануваш преморен? Тогаш, како и Јаков во Стариот Завет, ја делиш вообичаената фрустрација. Но, како и Јаков, и ти можеш да станеш победник со Божја помош.

Јаковото име значи лажливец. Како што растел се вклопил во својот опис. Бил мамин син и нашол начин да го украде првенството на својот брат на тој начин што го излажал својот татко кој бил на умирање. Стравувајќи дека брат му ќе го убие, Јаков за прв пат во животот бил искрен кон самиот себе.

Цела ноќ се борел со странец. В зори побарал од човекот да го благослови. Човекот го запрашал како се вика и тој одговорил, Јаков, Човекот му кажал дека веќе нема да се вика Јаков,



туку Израел: Бидејќи јуначки се бореше со Бога и со луѓето, и победи“ (1. Мојсеева 32).

- **Она што го дозволуваш секогаш ќе продолжи да трае.** Дозволеното оденсување станува вечно однесување. Промената не се случила сè додека Јаков не признал дека постои проблем, слабост, подрачје на борба во неговиот живот.

- **Бог насамо ќе се бори со тебе.** Она што е потребно да го разбереш и цениш е дека Бог ти дава разум приватно да се избориш со своите слабости.

- **Мора да сакаш да се промениш.** Јаков му рекол на Бога дека нема да го пушти сè додека не го благослови. Мораш да одлучиш дека нема да продолжиш да живееш во својата состојба за која знаеш дека не е добра. Одлучи да не бегаш, да не се скриваш, или да се претвораш. Реши твојата слабост конечно да ја победиш преку Исуса Христа, и со Негова помош ти ќе победиш – засекогаш.

- **Бог ќе се бори со тебе за да ти дозволи да откриеш од што си создаден.** Бог веќе знае каков те создал. Тој интимно те познава и ги знае твоите патишта. Тој сака да откриеш кој си.

- **Мораш да се препознаеш таков каков си.** Бог го прашал Јаков како се вика. Секако, Бог веќе го знаел името на Јаков, но го направил тоа за Јаков да се идентификува и да ја признае својата состојба. Јаков мора да сфати дека е лажливец. Само тогаш Бог можел да му даде ново име и нов идентитет.

- **Не можеш да го видиш Бога лице в лице, сè додека не бидеш подготвен да се видиш себеси лице в лице.** Други можеби ќе поверуваат во твоите лаги, но не и Бог. Јаков морал да биде подготвен да се пресмета со своите слабости за да го види Бога лице в лице.



Сабота, 26 февруари 2022

Чекај

Чекањето е нешто го правиме само на црвено светло, дури и тогаш кога сме вознемирени и нервозни, и едвај чекаме да ја притиснеме педалата за гас. Тешко ни е да ја прифатиме дисциплината на чекање во светот каде успехот се мери со продуктивноста и достигнувањата.

Потпри се на Господа и чекај го: „Биди кроток пред Господ и на Него надевај се. Не жести се на оној, кој успева на патот свој, на човек кој врши беззаконие“ (Псалм 37,7).

- **Чекањето не е само уште една верска активност.** Тоа е поттикнување на срцето, став што го заземаш пред Бога. Чекањето е внатрешна согласност и напуштање на намерите во својот живот заради Божјото дело.

- **Чекањето е одлука.** Иако чекањето не е надворешна активност, тоа е нешто што го правиш. Тоа не е наклонување кон минатото или замислено исчекување дали ќе се случи нешто интересно. Тоа е одлука да чекаш и да ги стивнеш упорните гласови ви своето срце. Чекањето е научена смиреност.

- **Чекањето не е лесно.** Тоа изискува вежба и упорност. Тоа е движење на срцето кое може да доведе до точка кога чекањето станува нежно очекување кое ја проникнува секоја работа во текот на денот.

- **Чекањето бара трпение и очекување.** Нашата природа е премногу нестрплива, тежнее да го побрза Божјиот часовник. Подготвеноста треба да биде за Бога, а не за временскиот распоред што самиот го посакуваш.

- **Чекањето е наслушнување на Бога.** Надворешните гласови често нè прават глуви за Божјиот глас. Секаде наоѓаме пречки. Зафатеноста ни стана доблест. Кога чекаш, имаш шанса да го слушнеш тивкиот Божји глас.



- **Чекањето е оставање простор за Бога.** Тоа значи отстапување од своето исчекување и оставање Бог да го направи тоа што е најдобро за тебе.

- **Исклучи го или намали го тонот на надворешните гласови.** Исклучи го радиото и телевизорот и внимавај кога ги користиш.

- **Воспостави период на тишина** кога семејството ќе ги остави разговорите и гласните активности.

- **Внимателно избери го бројот на оние гласови кои ќе ги слушаш.** Поретко слушај и читај вести. Оттргни се малку од ударните вести кои со својата итност го одземаат здивот.

- **Планирај ги задачите и обврските** на таков начин што ќе можеш да работиш без создавање збрки и без чувство на префатеност.

- **Кажи не на одредени барања.** Дури и за добри цели – за да сочуваш малку мирно време во својот живот. Ако е потребно, користи календари и распореди.

- **Препознај ги кои се твоите должности.** Немој да земаш одговорности за други луѓе.

- **Не дозволувај да бидеш наговорен да го работиш она што не е потребно.** Одолеј ѝ на гордоста, желбата за активност и незаситната потреба да ги задоволиш другите.

- **Шетај.** Немој да брзаш.

- **Планирај ги одморите:** Викенд во планина или пет минутен одмор во спалната соба или канцеларијата.

- **Остави место во своите молитви да слушнеш што има Бог да ти каже.**

- **Пости.** Повременото одрекување од храна, од одредени навики за купување, забава или откажување од други активности, го крши кругот на лажната итност и импулсивност.

(Од „Ритми на внатрешниот живот“, Хауард Р. Мејси).



Сабота 5 март, 2022

Како да бидеш добар пријател?

Тешко е да најдеш добри пријатели. Луѓе што ги познаваш, соработници, партнери и колеги можат да се најдат во изобилство. Но, вистинскиот пријател е редок и треба да го чуваме како најголемо богатство. За пријателството да стане добро и трајно, потребно е двајцата пријатели да вложат во него. Кои се карактеристиките на добриот пријател?

- **Добриот пријател наоѓа време.** Многу пријателства пропаѓаат поради занемарување. Да пронајдеш време, ако е потребно и порано да излезеш од работа за да го придружуваш пријателот на лекарски преглед, поради кој тој е многу загрижен, или да се откажеш од некои други обврски за да присуствуваш на првиот настап на пријателот во некоја негова важна активност, многу ќе му значи на твојот пријател.

Пријателот ќе има време за значајни животни настани, кризи и радости на својот пријател.

- **Добриот пријател ја чува тајната.** Понекогаш е потребно да ги кажеш своите тајни на луѓе кои се достоини за доверба, кои тоа го сметаат за предност – да го слушнат она што го имаш на ум и да го задржат тоа за себе.

- **Добриот пријател искрено се грижи.** Пријателството е невозможно без грижа. Грижата ги вклучува и срцето и главата. Грижата вели: што и да ти се случи тебе, ми се случува и мене. Кога ти си тажен или јас сум. Кога ќе ти се случи нешто убаво, и јас се радувам.

- **Добриот пријател дава простор.** Премногу нападните и емотивни пријатели, кои не знаат што значи да им се даде простор на другите, знаат да задушат со своето присуство. Нивната постојана присутност станува угнетувачка и посесивна.

- **Добриот пријател ја зборува вистината.** Вистината е предуслов за пријателство. Мора да постои подготвеност да се зборува вистината и подготвеност да се сослуша вистината. Пријателите кои ја избегнуваат вистината можеби во даден



момент ќе одбегнат малку непријатност, но на крајот ќе го изгубат својот пријател.

- **Добриот пријател ги простува грешките.** Секој пријател понекогаш ќе те разочара. Тоа е сигурно. Тие се обични луѓе, затоа трајното пријателство зависи и од простувањето. Некои грешки треба да се предвидат и да се заборават; останатите е потребно да се простат. Пријателството нема да трае ако не постои простување и помирување.

- **Добриот пријател останува верен.** Тој нема да те напушти кога си во неволја или кога нешто го чини за да остане твој пријател.

- **Добриот пријател знае да се смее.** Смењето е гориво кое прави добрите пријателства да траат. Тој ги оспособува пријателите да си помагаат едни на други во случај на криза и монотонија.

- **Добриот пријател прославува успех.** Недвосмислена карактеристика на добриот пријател е способноста да биде со тебе кога се наоѓаш во криза. Но, понекогаш испит за вистинското пријателство е и неговата способност да те поддржува и кога сè оди добро. Добриот пријател ќе шири добри вести и ќе се радува на твојот успех.

- **Добриот пријател се моли.** Молитвата носи пријателства кои се најдлабоки и најголеми дела на човечкиот дух. Таа го повикува Бога за свој пријател и двојно ги зголемува сите добри особини.

Сабота, 12 март 2022

Прифати го менталитетот на маратонец

Христијанинот мора да трча во завршницата на маратонот, а не во спринт. Неопходно е да сфати дека Бог бара водачи кои ќе трчаат во завршницата. Што можете да научете од тркачот?

- **Приготвен да биде маратонец.** Овде се работи не само за привремено тренирање, туку и за дисциплиниран, секојдневен



пристап во кој тркачот тежнее да изгради духовни мускули и цврстина за секоја фаза од трката која му претстои. Тркачот почнува со цел во умот, ги замислува фазите од целата трка и се подготвува за секоја од нив.

- **Очекува фази.** Постојат неколку фази во трката. Еуфорична фаза на почетокот кога преовладува адреналинот и возбудата. Оваа фаза преминува во рутинска фаза кога телото и умот функционираат складно и трката се одвива како што е планирано. Тешката фаза настанува кога тркачите се обидуваат да ја пробијат границата на издржливост. Преовладува желбата за откажување. Многу луѓе, кои имаат потенцијал на водачи, застануваат во оваа фаза и почнуваат да бараат некоја друга трка. Вистинскиот маратонец се бори сè до крајот и влегува во завршната фаза во која целта е јасно видлива. Тогаш настанува чувство на задоволство и исполнетост.

- **Изработува издржливост.** Издржливоста настанува само тогаш кога сте подготвени да издржите во дисциплината, болките, радостите, смеата, солзите и решителноста да се истрае, а претставува неизбежен дел од тренирањето. Таа настанува преку цврстата одлука да трчате во завршницата и цврстата одлука да прифатите соодветен пристап во животот. Кога се работи за духовен маратонец, издржливоста секогаш е нешто што се развива. (1. Коринќаните 9,24-27).

- **Ја открива целта на издржливост.** Агонијата на процесот на изградување на издржливоста нема смисла доколку не постои цел. Најнапред тркачот, кој треба да ја заврши трката, му носи слава на Бога – како што Христос му ја донел славата Нему. Другото е исполнување на Божјата цел во твојот живот – и Неговото дејствување во тебе. Духовната зрелост настанува со намерно тренирање за трката што Бог ја поставил пред тебе.

- **Негувај ја филозофијата на оној кој трча во завршницата.** Лесно е да се откажеш. Духовниот тркач ги насочува своите очи кон Исуса, ги слуша Неговите зборови на охрабрување, трча како што Тој трчал: насочен кон целта, иако попречуван со разни пречки, не застанува, туку тежнее кон наградата.

- **Отфрли го сè она што те задржува.** Постојат работи кои,



ако не се погрижете за нив, можат да ве задржат – па дури и да предизвикаат да не ја завршите трката: непродуктивните навики, лошата самодисциплина, неуспешните стилови на комуникација, очекувањата кои се премногу ниски или премногу високи, лошите работни навики, материјалниот имот. Што и да се наоѓа на вашиот список, едно е важно: морате реално да се соочите со тоа и намерно да го победете.

- **Прифатете ја Христовата дисциплина.** Маратонецот го развива животот кој е окарактеризиран со дисциплина, не сакајќи да троши енергија или време одејќи во правец кој не води кон целта. Тој желно ги примил упатствата од Тренерот – упатствата кои го враќаат на целта секогаш кога ќе заталка и го одржуваат насочен кон целта (Мудри изреки 3,11.12).

- **Трчај по мноштвото победници.** Големо мноштво победници, оние кои трчале во завршницата, го поминале тој пат пред тебе. Мноштво трчаат со тебе токму во овој момент, иако можеби останатите верници не размислуваат на тој начин. Можеби постои уште поголема група која ќе трча после тебе. Трчај за сите нив. Немој да ги изневериш. Размислувај за оние кои пред тебе ти го попречиле патот, за оние кои трчаат покрај тебе, кои го набљудуваат и го следат твоето темпо, но и за оние кои ќе трчаат после тебе. Трчај за нив и како Павле, да може да кажеш: „Угледајте се на мене како јас што сè угледав на Христа.“

Сабоџа, 19 март 2022

Учесник а не посматрач

На разни претстави и натпревари постојат учесници и гледачи – посматрачи, кои главно се пасивни. Тие гледаат, навиваат, ракоплескаат, некогаш негодуваат. Тука се за да се опуштат, да се разонодат или да навиваат за своите миленици.

Дали е така и на богослужението? Дали само оние што имаат некоја служба се учесници, а сите други посматрачи? Некои, се чини дека мислат оти е така. Ние мораме да имаме повисока



цел: да го прославуваме Творецот, да ја проучуваме неговата Реч, да ја засилуваме заедницата со Бога и со браќата и сестрите во верата, духовно да се закрепнуваме. Сето ова бара наше присуство не само телесно туку и со умот и со духот, целосна концентрација и желба да придонесеме за успехот на богослужението. Бог треба да биде центар на сите наши активности, зашто е достоин за тоа. Апостол Павле зборува за тоа: „Браќа, во името на Божјата милост, ве молам, подајте ги вашите тела во жртва жива, света и благоугодна на Бога, и тоа ќе биде вашата духовна служба“ (Римјаните 12,1). На богослужението Бог бара од нас целосна преданост. Секогаш кога ќе постапиме така, ќе искусиме духовно освежување, радост и задоволство.

Да се концентрираме на проучувањето. Да бараме одредени текстови во Библијата. Да не им дозволуваме на нашите мисли да талкаат. Да не дозволуваме ништо да ги сврти од светото кон световното. Да пееме најдобро што можеме, од срце, со разбирање. Да учествуваме во молитвата и во благодарноста, а особено во проучувањето на поуката, Да дадеме свој целосен придонес за целокупното богослужение. Да бидеме учесници а не посматрачи!

„Сите ние кои со откриено лице ја гледаме Господовата слава, се преобразуваме во истиот лик од слава во слава, како од Господовиот дух“ (2. Коринќаните 3,18).

Сабота, 26 март 2022

Победете го одолговлекувањето

„Желба за добро има во мене, но не и сила за да го правам тоа“ (Римјаните 7,18).

Одолговлекувањето е тенденција работите да се одложуваат сè до последниот момент, а потоа брземе да ги завршиме – но понекогаш не успеваме во тоа. Кај некои тоа е постојано избегнување на започнувањето на некоја задача и нејзино завршување до крај. Други повеќе сакаат најпрво да ги направат лес-



ните, помалку важните работи наместо потешките, покомплицираните и многу поважните.

Како да соочиме со одолговлекувањето?

- **Соочете се со вистината.** Одложувањето на она што е потребно да се направи нема смисла. Занемарувањето на обврските и одговорноста не може да стори тие да исчезнат. Одолговлекувањето уште повеќе ја отежнува ситуацијата и од сосема едноставна работа создава огромна задача.

- **Донесете одлука да се променете.** Убедете се себеси дека ви е потребна промена. Вашата лоша навика скапо ќе ве чини: намалена самоверба, затегнати односи, чувство на загриженост, вина, огорченост, стрес и очајување.

- **Анализирајте ја својата историја.** Опишете два или три пати кога сте одолговлекувале; опишувајќи ги притоа околностите и наведувајќи ги мотивите. Што сте направиле? (можеби сте ја исчистиле масата или сте го пљачкосале фрижидерот, сте одлучиле да дремнете или сте го повикале својот пријател?).

- **Направете список на сите работи кои сакате да ги одложите.** Потоа наведете ги приоритетите на тој начин што ќе ги запишете сите работи од најважните до најмалку важните. Можете некои од овие работи да ги раздвоите или сосема да ги отфрлите.

- **Замислете ја корисноста од добро завршената работа** – чист дом, обновено пријателство, облека која можете пак да ја закопчате.

- **Научете да се опуштате.** Стресот е секојдневен сопатник на оние кои хронично одолговлекуваат. Научете да бидете вредни дури и тогаш кога чувствувате дека сте напнати, растрчани и подложни на паника. Одредете време за одмор и рекреација – и тоа не само како уште една тактика за одолговлекување, туку за да ја засилите својата делотворност.

- **Користете го времето правилно.** Прифатете го фактот дека нивото на енергија варира во текот на денот. Ако сте утринска личност, важните работи извршувајте ги наутро. Лесни-



те задачи распоредете во текот на другите делови од денот.

- Користете ги дури и најмалите делови од времето. Лицата кои одолговлекуваат често не го ни започнуваат она што е важно. Најпрво сакаат да доживеат задоволство, а потоа немаат сила во остатокот од времето да го остварат она што е поважно и попотребно да се заврши.

Меѓутоа, ако постои нешто што има најголем приоритет и што секој ден треба да го извршуваме без одложување, тоа е да се сретнуваме со Христа преку неговата Реч за да го примаме во нашето срце.

Духот на пророштвото ни упатува совет:

„Посветете му се на Бога наутро; тоа нека биде ваша прва работа. Вашата молитва нека биде: „Земи ме, о Господе, потполно да бидам твој! Сите мои планови ги ставам пред твоите нозе. Употреби ме денес во твоја служба. Биди со мене и целото мое дело нека се врши во тебе!“ Така треба да биде секој ден. Секое утро посветувајте му се на Бога за тој ден. Изнесете му ги сите свои планови со цел неговото провидение да покаже дали треба да ги остварите или да ги отфрлите. И така, од ден на ден, својот живот ќе го предавате во Божји раце; на тој начин вашиот живот ќе се преродува и ќе биде сè посличен на Христовиот живот... Христос со својата чистота и светост, Христос со својата неспоредлива љубов – тоа е тема за која треба да размислува вашата душа. Сакајќи го него, следејќи го него, потпирајќи се потполно на него, вие ќе се преобразите и ќе станете слични на него.“

Тоа е нешто што не треба да се одолговлекува. Многу работи треба да се завршат во текот на денот, но едно е најважно – да се сретнеме со Христа, за да имаме сила да чекориме по вистинскиот Пат, да живееме според Вистината и да го примиме Лебот на животот, зашто „Исус му рече: „Јас сум Патот, Вистината и Животот; никој не доаѓа кај Отецот, освен преку Мене...“



**ГРАДИВО ЗА САБОТНА ШКОЛА
1/2022**

За подобра саботна школа

Излегува тримесечно

Издава:

Христијанска адвентистичка црква
Црква на адвентистите на седмиот ден

Коригирал:

Томе Трајков

Одговара:

Томе Трајков

Превод и техничка обработка:

Мелита Томовска

ЗА ИНТЕРНА УПОТРЕБА