

Ризница на Евангелието

Тематско проучување на Библијата



24. Домашна библиска студија – 24

ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВЕЕЊЕ

Можеби ќе ви биде чудно што предметот за здравјето е вклучен во оваа дописна Библиска студија. Меѓутоа, проучувајќи ја внимателно оваа студија, ќе се уверите дека здравјето и верата се неразделно поврзани. Во целата Библија наоѓаме дека Бог отсекогаш водел грижа не само за духовната туку и за телесната благосостојба на своите деца. Во оваа лекција ќе обработиме некои од основните поуки за христијанската умереност, што ќе ни помогне да ја сфатиме важноста за здравјето, а исто така и како да го сочуваме здравјето.

„НЕ ПРИПАЃАТЕ САМО НА СЕБЕ“

„Или не знаете дека вашето тело е храм на Светиот Дух, Кој живее во вас и ни е даден од Бога и дека не припаѓате само на себе? Зашто скапо сте платени. Затоа прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји“ (1. Коринтјаните 6:19,20; погледајте и 1. Коринтјаните 6:16).

Правото кое Бог овде го полага на нашето тело се заснова на тоа што Тој нè создал, што со Неговата сила живееме, се движиме и постоиме (Псалм 24:1-2; Дела на апостолите 17:28). Тоа исто така се заснова и на фактот дека Христос со својата пролеана крв нè откупил од ропството на гревот. Затоа сме одговорни пред Господа за начинот на кој постапуваме со своето тело.

Што ќе направи Господ со оние кои што го уништуваат или осквернуваат храмот на своето тело?

„Ако некој го разори Божјиот храм, него Бог ќе го разори; зашто Божјиот храм е свет, а тоа сте вие“ (1. Коринтјаните 3:17).

„Престапот на физичките закони е престап на моралниот закон, зашто Бог е автор и на физичкиот и на моралниот закон. Неговиот закон со негов прст е напишан на секој наш нерв, на секој мускул, на секоја способност што ни ја доверил. Секоја злоупотреба на кој било дел од организмот, е кршење на тој закон.“

Сите мора да се запознаат со својата анатомска градба и со физиолошките закони на телото. Оној кој намерно не сака да се запознае со законите на своето тело и кој поради тоа истите ги крши, греша пред Бога. Сите мораме да се трудиме најповолно да мислиме за животот и здравјето. Сите наши навики мораме да ги ставиме под управа на умот, а својот ум под Божја управа“ (Христови очигледни поуки 347,348).

Дали Бог на својот народ му посакува Благослов на добро здравје?

„Возљубен, се молам да бидеш здрав и во сè да ти биде добро, како што и е добро на душата твоја“ (3. Јованово 2).

Каква жртва, според зборовите на апостолот, Бог со право бара од нас!

„Браќа, во името на Божјото милосрдие ве молам подајте ги телата ваши во **жртва жива**, света и благоугодна на Бога, како ваша духовна богослужба“ (Римјаните 12:1).

Бог сака своето битие да му го посветиме Нему како жива жртва, а не мртва или на умирање. За да биде прифатлива и угодна таа жртва на Бога, мораме да се „очистиме од секоја нечистота на телото и на духот, исполнувајќи ја светоста во страв Божји“ (2. Коринтјаните 7:1). А тоа значи дека мораме да ја отфрлиме секоја нездрава навика и сè што му штети на нашето здравје. Сè што придонесува за скратување на животниот век, донесува болест или ги нарушува умните способности, сето тоа ќе го отфрлат оние кои настојуваат својот карактер да го усовршат и доведат во склад со Христовиот карактер. Како нашето тело ќе претставува жива и угодна жртва на Бога ако свесно продолжиме со некоја лоша навика само затоа што во тоа наоѓаме задоволство, иако знаеме дека со тоа го нарушуваме своето здравје?

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ

Што треба да се смета од суштинска важност за одржување на здравјето и вистинска среќа?

За да имаме добро здравје, мораме да ги земеме во обзир следните осум битни фактори. Во оваа кратка лекција недостасува простор за подетална расправа за нив, затоа само ќе ги наброиме за да размислуваме за тоа. Тоа се: (1) чистиот воздух, (2) сончевата светлина, (3) умереноста и самоодрекувањето, (4) одморот, (5) движењето, (6) соодветната исхрана, (7) правилна употреба на водата и одвнатре и надворешно (8) доверба во божествената сила. За да го зачуваме добро здравјето и бистрината на умот, сите споменати фактори мораат да имаат свое место во нашиот живот.

ЈАДЕЊЕ И ПИЕЊЕ

Со кој принцип треба да се раководиме во животот во сè што правиме, па дури и во јадењето и пиењето?

„И така било да јадете, или да пиете, или нешто друго да правите, **сето тоа правете го за слава Божја**“ (1. Коринтјаните 10:31).

Желбата за да се прослави Бог секогаш претставува подвижна сила во животот на христијанинот. Поради тоа и при изборот на најдобра храна нашата цел мора да биде: да го прославиме Бога, а не само да ги задоволиме нашите желби. Ако во мислите и во

срцето ни е само таа цел - да Го прославиме Бога - останатите проблеми ќе се решат сами по себе.

Што читаме во Светите Списи за употребата на опојните пијалаци?

„Виното е потсмевка, ракијата – бунтовник; и секој, кој им е потчинет, не е разумен“ (Изреки 20:1).

„Отров змиски е нивното вино, од аспида отров погубен“ (Повторени закони 32:33; да се види: Изреки 23:29-35; 1. Коринтјаните 6:9,10; Галатјаните 5:19-21).

Што од секогаш му било забрането на Божјиот народ?

„Нека нема меѓу вас корен што ќе раѓа отров и пелин“ (Повторени закони 29:18).

„Повеќето библисти сметаат дека овде се мисли на отровните растенија. Многу библиски стихови упатуваат на таквиот заклучок. Да забележиме дека 20. и 21. стих на оние кои одгледуваат такви растенија им се заканува одвојување од Божјиот народ и истребување. Чајот, кафето, тутунот и некои други производи можат со право да бидат вклучени во оваа забрана, зашто тие без сомневање се отровни растенија. Тутунот е најподмолен отров, познат во хемијата уште како цијановодородна киселина“ - **М. Орфил**. Употребата на тутунот е едно од најголемите проклетства на современиот човек. И чајот и кафето ги содржат отровните супстанции кои го поткопуваат нервниот систем и ја поттикнуваат желбата за појаки стимуланти како што се алкохолот, тутунот и тешките дроги. Оние кои настојуваат со својот живот да Го прослават Бога со задоволство ќе ги отфрлат овие пороци опасни по здравјето кои го уништуваат и телото и душата.

Која храна Создателот ја наменил за човекот на самиот почеток?

„И Бог рече: „Еве, ви ги давам сите треви, што се осеменуваат, по целата земја, и секое плодно дрво, што го носи своето семе во себе: нека ви биде за храна“ (Создавање 1:29)

„А ти ќе јадеш полски растенија“ (Создавање 3:18).

„За да дознаеме која храна е најдобра, мораме да го проучиме првичниот Божји план за исхраната на луѓето. Оној, Кој го создал човекот и Кој ги разбира неговите потреби, му ја одредил храната на Адам. „Еве“ – рекол Бог, „Ви дадов секаков вид растение, што дава семе... и секакви дрвја, што во себе имаат семе според својот род и вид. Тоа да ви биде за храна!“...

„Житарките, овошките, зеленчукот и зрнестите плодови ја претставуваат исхраната што Творецот ја избрал за нас. Оваа храна, подготвена на наједноставен и најприроден можен начин, е најздрава и најхранлива. Таа ги зголемува силата, издржливоста и острината на умот, што не може да се постигне со посложена и постимулативна исхрана“ (Здравје и среќа 295,296).

Што се случило со човечкиот род кога на првобитната исхрана од чисто растително потекло, после потопот, му било додадено и месото?

Ное доживеал старост од 950 години. Меѓутоа, веќе во втората генерација по Ное, животниот век на човекот паднал на околу 400 години, и сè повеќе се скратувал кај подоцнежните Ноеви потомци сè дури најпосле нè паднал на околу 70 до 80 години. Тука најдобро можат да се видат последиците од јадењето на месото. Затоа денес Бог го повикува својот народ да се врати на првобитната исхрана дадена на Адам уште на почетокот. Поради сè поголемиот пораст на болестите кај животинскиот свет, употребата на месото повеќе воопшто не е сигурна ниту препорачлива исхрана за човекот. Кога луѓето би можеле да го видат квалитетот на месото, кое како готов производ им се нуди, многу пати со гнасење и одвратност би се свртеле од него.

КАФЕ

„Употребата на кафето... е штетна навика. Таа привремено го поттикнува умот на невообичаена активност, но подоцна настапуваат исцрпеност, скршеност, умртвеност на умните, моралните и физичките сили. Умот станува послаб и ако не се вложи решителен напор да се победи оваа навика, активноста на мозокот постојано се намалува и ослабнува“ (Христијанска умереност 42).

„Постојаната употреба на овој нервен надразнувач е проследена со главоболка, несоница, биене на срцето, слабо варење, треперење и многу други зла, бидејќи кафето ги уништуваат животните сили. На уморните нерви им треба одмор и мир наместо стимулација и прекумерна работа. На природата ѝ е потребно време да ги обнови исцрпените енергии. Кога нејзините сили се поттикнати со употреба на стимуланси, ефектот ќе биде привремено поголем; но, како што системот слабее поради нивната постојана употреба, ќе станува потешко да се постигне саканата енергија. Потребата од стимуланси сè потешко ќе се контролира, сè додека волјата толку не ослабне, така што ќе ни се чини дека немаме сили да ѝ се спротивставиме на неприродната желба. Потребни се сè посилни и уште посилни стимуланси, сè додека нашата истоштена природа не може повеќе да им удоволи“ (Здравје и среќа, 326).

ОТФРЛЕТЕ ГИ ОТРОВИТЕ

„Кога луѓето би биле умерени во сè, кога не би го вкусиле чајот, кафето, опиумот, тутунот и било какви алкохолни пијалаци, ниту воопшто би се допирале до нив, разумот би ја преземал власта во свои раце, а желбите и страстите би ги потчинил под своја контрола“ (Христијанска умереност 42,43).

МЕСНА ХРАНА

„Месото никогаш не било најдобра храна; но сега имаме двојно повеќе причини против неговата употреба, бидејќи болестите кај животните брзо се зголемуваат. Оние што употребуваат месна храна, малку знаат што јадат. Често, кога би можеле да ги видат животните додека биле живи, и кога би го дознале квалитетот на месото што го јадат, тие со одвратност би го оставиле... Последиците од месната исхрана, можеби нема да се забележат веднаш; но тоа не значи дека таа не е штетна. Малкумина можат да се

натераат да поверуваат дека месото што го јаделе ја затруло нивната крв и го предизвикало нивното страдање. Многу луѓе умираат од болести, кои исклучиво се предизвикани од јадење месо, не сомневајќи се за вистинската причина“ (Здравје и среќа, 315).

АЛКОХОЛНИ ПИЈАЛАЦИ

„Виното е потсмевнувач, жестокиот пијалак буен; и секој, кој им е потчинет, не е разумен.“ Кому – ах, кому – ох, кому – кавга, кому жал, кому рани без причина, кому зацрвенети очи? На оние, што заседнуваат околу вино, кои одат да бараат вино со ароми. Не го гледај виното како се црвенеет, кога се прелива светликаво во чашата; како убаво се лее; отпосле тоа ќе касне како змија и ќе жилне како отровница.“ (Изреки 20:1; 23:29-32)

Човечкото перо никогаш не забележало пожив приказ на пониженоста и робувањето на жртвите на алкохолот. Подјармени и понижени, дури и ако се осветат и ја согледаат својата мизерија, тие веќе немаат сили да ги раскинат прангите, тој „пак ќе го бара истото.“ (Изреки 23:35).

Не се потребни никакви докази за да се прикажат лошите последици на алкохолот врз пијаниците. Насекаде можеме да сретнеме такви зашеметени луѓе со матен поглед – луѓе за кои Христос умрел и над кои ангелите плачат. Тие се дамка на нашата разметлива цивилизација. Тие се срам, проклетство и опасност за секоја земја... Да ги вложиме сите напори да ги вратиме пијаниците кон умереност и доблест. Но, повеќе од сè друго, би требало да го протераме и искорениме проклетството на пијанството од својата земја. Да ја задушиме желбата за отровен пијалак и одлучно да бараме да му се застане на крајот на тоа.

РИЗНИЦА НА ЕВАНГЕЛИЕТО

Испитен лист - 24 лекција

1. Наведи две основни причини поради кои Бог полага право на нашето тело:

а) _____

б) _____

2. Зошто е толку важно да се покоруваме на законите на природата?

3. Допиши ги испуштените зборови или реченици:

а) Бог сака да му го посветиме своето тело „во жртва жива _____

б) Божјото слово вели дека нашите тела се _____

в) Вистинска цел во нашиот живот треба да биде:

5. Исхраната која Творецот ја наменил за нас содржи четири битни состојки. А тоа се:

а) _____ б) _____

в) _____ г) _____

6. Кој според вашето е мислење најдобриот цитат во Светото Писмо против употреба на опојните пијалаци?

ЗА РАЗМИСЛУВАЊЕ

(На овие прашања можете но и не морате да дадете одговор ако не сакате, но вашиот одговор ќе мошне биде ценет).

1. Дали одлучивте да Го следите Христа почитувајќи ги принципите на здрав живот како што се прикажани во оваа лекција?

2. Даниел во своето срце одлучил храмот на своето тело да не го обесчестува со нездрава и забранета храна и забранети пијалаци (книга на пророкот Даниел 1:8). Дали после проучувањето на христијанската умереност одлучивте да бидете верни на Христа и во поглед на јадењето и пиењето?

Заокружете го она за што се одлучивте:

а) Оставање на алкохолните пијалаци

б) Оставање на тутунот

в) Оставање на кафето, чајот (освен во случај на болест, не како напиток) како и други нездрави уживања.

Во оваа кратка лекција не бевме во можност поопширно да го прикажеме овој предмет за здравјето и неговата поврзаност со христијанскиот живот. Ако сакате да сознаете нешто повеќе за овој предмет, пишете ни и ќе ви испратиме книги во кои ова прашање јасно и поопширно е образложено.