ХРИСТИЈАНСКА УМЕРЕНОСТ

Наслов на оригиналот:
CHRISTIAN TEMPERANCE

Поглавје 1

Општи принципи на христијанската умереност

Според составот на својот организам и убавината на телото и ликот, човекот излегол совршен од раката на Творецот. Фактот дека тој веќе речиси 6.000 години му се спротивставува на се поголемиот притисок на болестите и злото претставува убедлив доказ за силата и издржливоста со која првобитно бил надарен. Иако во претпотопниот период, тој потполно му се препуштил на гревот, без никакво воздржување, поминале повеќе од 2.000 години пред забележително да се почувствуваат последиците од прекршувањето на природните закони. Кога Адам на почетокот не би имал поголема физичка сила од онаа што ја имаат денешните луѓе, човечкиот род веќе одамна би изумрел. {ХУ 7.1}

Откако паднал, човечкиот род од поколение во поколение покажува сè поголема склоност кон опаѓање, а болестите - од род во род (по законот на наследувањето) - се пренесуваат од родителите на децата. Дури и новороденчињата во лулката страдаат од неволји предизвикани од гревовите на нивните родители. {ХУ 7.2}

Мојсеј, првиот историчар, дава сосема одреден извештај за животот на општеството и поединецот во раните денови од историјата на светот; меѓутоа, никаде не наоѓаме запис дека некое новороденче се родило слепо, глуво, сакато или малоумно. Не е забележан ниту еден случај на природна смрт на новороденче, на дете во периодот на развој или на човек во млади години. Смртните известувања забележани во книгата Создавање гласат вака: „И сите денови што ги поживе Адам, изнесуваа деветстотини и триесет години; потоа тој умре... така поживе Сит вкупно деветстотини и дванаесет години и умре" (Создавање 5:5,8). За другите (кои живееле значително подоцна) е запишано: „И откако ослабе, умре Авраам во добра старост, сит од животот..." (Создавање 25:8). Било многу необично синот да умре пред таткото, па еден таков случај се сметал за толку исклучителен што било потребно да се забележи: „И Аран умре пред таткото свој, Тара во родната земја, во Ур Халдејски" (Создавање 11:28). Патријарсите од Адам до Ное, со неколку исклучоци, живееле речиси по илјада години. Оттогаш, просечната должина на човековиот век постојано се намалувала. {ХУ 7.3}

Во времето на првото Христово доаѓање, здравствената состојба на светот до таа мерка се влошила што од градовите биле доведувани кај Спасителот не само стари, туку и средовечни и млади луѓе, да ги лекува од разни болести. Мнозина од нив живееле и работеле под товарот на неверојатна беда. {ХУ 8.1}

Кршењето на природните закони, со своите последици: страдања и прерана смрт земало толкав замав, што исходот од тоа се смета за судбина на човештвото; меѓутоа, Бог човекот не го создал толку слаб. Постоечката состојба не е дело на Провидението, туку последица на човековите лоши навики - последица од престапувањето на законите

што Бог ги поставил да владеат со човечкото суштество. Постојаното кршење на природните закони е постојано престапување на Божјиот Закон. Ако луѓето секогаш му се покорувале на Законот од Десет Заповеди и живееле според неговите начела и прописи, проклетството на болестите кое денес го преплавува светот воопшто не би постоело. {ХУ 8.2}

„Или не знаете дека вашето тело е храм на Светиот Дух, Кој живее во вас и ви е даден од Бога и дека не припаѓате само на себеси? Скапо сте купени. Затоа, прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји" (1. Коринтјаните 6:19,20). Кога луѓето ќе се зафатат со нешто што без потреба ги троши нивните сили и им го помрачува умот, тие грешат против Бога; не Го прославуваат со своето тело и душата - кои се Негови. {ХУ 8.3}

Меѓутоа, и покрај сите навреди кои човекот постојано Му ги нанесува, Бог сеуште ја покажува Својата љубов кон човечкиот род. Тој на човекот му испраќа светлина, за да може да согледа дека мора да им се покорува на законите на природата, на законите кои владеат со неговото суштество, ако сака да живее совршен живот. Колку е, значи, важно, човекот да чекори во таа светлина, употребувајќи ги сите сили на својот дух и телото во слава на Бога! {ХУ 8.4}

Ние живееме во еден свет кој се спротивставува на правдата и на чистотата на карактерот, а особено на растењето и напредувањето во милоста. Каде и да погледнеме, ќе видиме сквернавење и расипаност, изопаченост и грев. Колку е сето тоа спротивно на делото кое мора да биде извршено во нас пред да го примиме дарот на бесмртноста! Божјите избраници мораат да останат неизвалкани среде се поголемата расипаност со која се опколени во овие последни денови. Нивното тело мора да стане свето, а духот чист. Ако оваа задача треба да биде извршена, таа мора да се преземе веднаш и тоа сесрдно и разумно. Божјиот Дух треба да има потполна контрола над нас, влијаејќи врз секоја наша постапка. {ХУ 8.5}

Здравствената реформа е една гранка на големото дело со кое Господовиот народ треба да се подготви за Христовото доаѓање. Таа е толку тесно поврзана со веста на третиот ангел, како што е поврзана раката со телото. Законот од Десет Заповеди е несериозно сфатен и малку почитуван од страната на човекот, па сепак, Господ нема да дојде да ги казни престапниците на Својот Закон, а претходно да не им упати вест на предупредување. Мажите и жените не можат да ги прекршуваат законите на природата, попуштајќи им на изопачениот апетит и телесните страсти, а со тоа да не го престапуваат и Божјиот Закон. Поради тоа Бог дозволил да не осветли светлината на здравствената реформа, за да можеме да разбереме колку е грешно да се престапуваат законите што Тој ги поставил во самото наше битие. Нашиот Небесен Татко ја гледа жалната состојба во која мнозина се наоѓаат затоа што ги запоставуваат начелата на науката за чување и негување на здравјето, а мнозина од нив го прават тоа од неупатеност и незнаење. И, поради Својата љубов и сочувство кон човечкиот род, Тој ја испратил светлината за здравствената реформа. Тој го пропишал законот, како и казните поради кршењето на истиот, за секој да може да дознае што е, всушност, најдобро за него. Неговиот Закон е објавен толку јасно и така е истакнат што изгледа како град изграден на врв планина. Секое суштество надарено со ум може ова да го сфати и разбере, ако сака. Другите никако не можат да бидат одговорни за нечии постапки. Објаснувањето на законите на природата и поттикнување на луѓето да им се покоруваат, е дело карактеристично за веста на третиот ангел и оди паралелно со неа. {ХУ 9.1}

Престапувањето на законот сега не може да се оправда со незнаење. Светлината јасно свети и никој не мора да остане неупатен, затоа што Бог лично му е учител на

човекот. Најсветата обврска го задолжува секого поединечно, да ја прифати здравата наука која Господ сега ја дава во поглед на здравствената реформа и во тоа да стекне вистински искуства. Негова намера е да се расправа за ова прашање и јавното мнение да се поттикне на длабоко истражување и распрашување околу тоа; затоа што не е можно мажите и жените да ја почитуваат вистината додека се наоѓаат под власта на грешните навики кои го уништуваат здравјето и ги ослабнуваат силите на умот. Оние кои сакаат да се информираат за последиците што грешното попуштање на сластите ги донесува врз нивното здравје и кои почнуваат да се реформираат - макар и од себични причини - со тоа можат да се доведат себеси во положба во која вистината ќе допре до нивните срца. А, од друга страна, токму прашањето на здравјето може да им ја разбуди совеста и на оние на кои библиската вистина веќе им била проповедана, Тие ја согледуваат и ја чувствуваат потребата да прекинат со навиките и страстите кои толку долго ги тиранизирале и владееле со нив. Мнозина би ја прифатиле вистината на Божјата Реч откако во неа ќе бидат убедени со најјасни докази; но, телесните желби, кои бараат да бидат задоволени, ја преземаат контролата врз умот и тие ја отфрлаат вистината затоа што таа доаѓа во судир со нивните најизразени желби. Мислите на мнозина се на толку ниско духовно ниво што Господ не може да работи ниту за нив ниту со нив. Нивните мисли мораат да се сменат, а нивната морална чувствителност мора да се разбуди и дури тогаш ќе бидат во состојба да ги сфатат Божјите барања. {ХУ 9.2}

Апостол Павле ја предупредува црквата: „Браќа, во името на милоста Божја, ве молам, дајте ги телата ваши во жртва жива, света и благоугодна на Бога, и тоа ќе биде вашата духовна служба" (Римјаните 12:1). Грешното попуштање на желбите и страстите го осквернува телото и го онеспособува човекот за духовна служба на Бога. Од Бога дадената светлина за здравствена реформа, за оној што ја почитува, претставува значителна помош во делото на лична посветеност со вистината и во подготвувањето за бесмртноста. Меѓутоа, ако човекот ја занемари оваа светлина и ги престапува законите на природата, тој мора да плати казна; неговите духовни сили се умртвени и како тој, тогаш, може да ја усврши светоста во страв Божји? {ХУ 10.1}

Луѓето го оскверниле храмот на својата душа и Бог ги повикува да се разбудат и со сите сили да се борат за да ја повратат својата, од Бога дадена, машкост. Само Божјата милост може да ја осведочи душата и да ја обрати; таа е единственото средство со кое робовите на навиките можат да се здобијат со сила за да ги раскинат оковите кои ги врзуваат. Невозможно е човекот своето тело да го предаде на жртва жива, света и угодна на Бога, додека продолжува да им попушта на навиките кои му ги одземаат физичките, умните и моралните сили. Понатаму, апостолот вели: „И не управувајте се според овој век, туку преобразете се според вашиот обновен ум, за да можете да познавате, која е добрата, угодна и совршена волја Божја" (Римјаните 12:2). {ХУ 10.2}

Седејќи на Маслинската Гора, Исус на Своите ученици им дал упатства во врска со знаците кои ќе му претходат на Неговото второ доаѓање: „Но, како што беше во деновите на Ноја, така ќе биде и при доаѓањето на Синот Човечки; оти, како што во деновите пред потопот јадеа и пиеја, се женеа и се мажеа до оној ден кога Ное влезе во ковчегот, и не узнаа, додека не дојде потопот и истреби се, - така ќе биде и доаѓањето на Синот Човечки" (Матеј 24:37-39). Истите гревови кои му донеле пропаст на светот во времето на Ное, постојат и во нашите денови. Денес луѓето се женат и се оддаваат на јадењето и пиењето до таа мерка' што тоа прераснува во прејадување и пијанство. Широко распространетиот грев на попуштање на изопачениот апетит, во времето на Ное, ги разгорел страстите на луѓето и довел до сеопшта расипаност. Осквернувањето и

гревот допирале до небото. Со потопот, оваа морална расипаност конечно била избришана од земјата. Истиот грев - прејадувањето и пијанството - ги умртвил моралните чувства на жителите на Содом, така што злосторот станал уживање и задоволство на жителите на тој безбожен град. Христос вака го предупредува светот: „Исто така, како што беше во Лотовите дни: јадеа, пиеја, купуваа, продаваа, садеа, сидаа; но во истиот ден, кога излезе Лот од Содом, падна од небото оган и сулфур и ги изгоре сите; така ќе биде и во денот, кога ќе се јави Синот Човечки" (Лука 17:28-30). {ХУ 11.1}

Тука Христос ни ја остава најзначајната поука. Тој ни укажува на тоа колку е опасно да им се придава најголема важност на јадењето и пиењето. Тој ги прикажува последиците од неограниченото попуштање на апетитот. Моралните сили слабеат, така што гревот веќе не изгледа толку грешен. Злосторот се сфаќа несериозно, а со умот владеат страстите сè додека правилните начела и побуди не бидат сосема искоренети и луѓето почнуваат да хулат на Бога. Сето ова е последица од претерувањето и неумереноста во јадењето и пиењето. Токму таква, според Христовите зборови, ќе биде состојбата на светот пред Неговото второ доаѓање. {ХУ 12.1}

Спасителот укажува на нешто повозвишено на што треба да ги посветиме нашите напори и труд, а не само на грижата за тоа што ќе јадеме и пиеме, или во што ќе се облечеме. Со желбата за јадење, пиење и облекување толку се претерува што тоа станува престап. Тоа спаѓа меѓу впечатливите и истакнати гревови на овие последни денови и претставува знак за скорото Христово доаѓање. Времето, парите и силата - дарови кои Господ ни ги доверил на чување, а кои Му припаѓаат Нему - се расфрлаат на непотребни облеки и раскошни јадења за да се задоволат изопачените страсти кои ја намалуваат животната сила, донесуваат болест и опаѓање. Невозможно е да Му го дадеме своето тело на жртва на Господа ако со своето грешно попуштање постојано го расипуваме и изложуваме на болести. {ХУ 12.2}

Мора да се стекне знаење за тоа како да се јаде и пие и како да се облекува за да се сочува здравјето. Болестите се последица од прекршувањето на природните закони. Наша прва должност, она што Му го должиме на Бога, на себе и на нашите блиски, е покорувањето на Божјите закони, а тука спаѓаат и законите за здравјето. Ако сме болни, ние со тоа ги мачиме и оптоваруваме своите пријатели, а себеси се онеспособуваме за извршување на должностите што ги имаме кон семејството и ближните. А, кога последица е прерана смрт, со тоа им нанесуваме болка и страдања на другите; своите ближни ги лишуваме од помошта што сме можеле да им ја дадеме; на членовите на своето семејство им ја одземаме поткрепата и помошта што би требале да ја примат од нас, а на Бога Му ја одземаме службата што Тој ја бара од нас за да придонесеме за прославување на Неговото Име. Зарем тогаш не сме, во подлабока смисла, престапници на Божјиот закон? {ХУ 12.3}

Меѓутоа, Бог е сожалив и милостив и кога светлината ќе стаса до оние кои со грешни попуштања си наштетиле самите на себеси, Тој милозливо ги прима да се покајат и да побараат простување. Меѓутоа, колку, и во најдобар случај, жртвата која Му се принесува на чистиот и свет Бог е безначителна и бедна! О, какво сочувство и милост! Тој не го одбива ни бедниот остаток од животот на еден страден грешник што се кае! Нека Му е слава на Бога Кој ги спасува и ваквите души како од оган! {ХУ 13.1}

Мислењето на некои дека духовноста е штетна по здравјето е измамнички заклучок на сатаната. Библиската вера не е штетна ниту за телесното ниту за духовното здравје. Влијанието на Божјиот Дух е најдобар лек против болестите. На небото нема болести,

таму здравјето е совршено и потполно; и колку е влијанието на болниот што верува подлабоко, толку е посигурно неговото оздравување. Вистинските начела на христијанството на сите што ќе ги примат им отвораат извор на непроценлива среќа. Верата е непресушен извор од кој христијаните можат да пијат колку што сакаат и никогаш нема да го испразнат. {ХУ 13.2}

Поврзаноста која постои помеѓу телото и духот е многу длабоко всадена. Кога едното од нив страда, другото сочувствува и страда заедно со него. Состојбата на духот влијае врз здравјето на целиот организам. Кога човекот е слободен и среќен во својата душа и потсвест, свесен дека прави добро и наоѓајќи задоволство во тоа да ги усреќува другите, создава расположение кое делува врз целиот организам, го ослободува крвотокот и го зајакнува целото тело. Божјиот благослов е една исцелителна сила и оние што изобилуваат со добри дела во корист на другите ќе го почувствуваат тој чудесен благослов и во срцето и во животот. {ХУ 13.3}

Кога луѓето кои им се препуштале на лоши навики и лош живот ќе и се потчинат на силата на божествената вистина, влијанието на вистината врз срцето ги оживува моралните сили кои веќе биле замрени. Нивното разбирање станува многу посилно и појасно отколку што било додека својата душа не ја врзале за Вечната Карпа. Свеста за сигурноста што ја нашле во Христа го поправа дури и нивното телесно здравје. Врз нив почива особен Божји благослов во кој се наоѓа здравје и сила. {ХУ 13.4}

Оние кои чекорат по патот на мудроста и светоста согледуваат дека „побожноста е полезна за се, бидејќи во себе има ветување за сегашниот и за идниот живот" (1. Тимотеј 4:8). Тие чувствуваат вистинска радост и среќа во животот; нив не ги мачи залудно каење и жалење поради лошо поминатите или пропуштени часови, ниту пак се нерасположени поради лошите претчувства кои толку често ги мачат луѓето од овој свет додека не ги разноди некоја возбудлива забава. Побожноста не им се спротивставува на законите на здравјето, туку, напротив, се ускладува со нив. Стравот Господов е темел на секој вистински напредок. {ХУ 14.1}

Поглавје 2

НАШАТА ДУХОВНА СЛУЖБА

„Браќа, во името на милоста Божја, ве молам, подајте ги телата ваши во жртва жива, света и благоугодна на Бога, и тоа ќе биде вашата духовна служба, и не управувајте се според овој век, туку преобразете се според вашиот обновен ум, за да можете да познавате која е добрата, угодна и совршена волја Божја" (Римјаните 12:1,2). {ХУ 15.1}

Во старозаветната служба се барало секоја жртва да биде без мана; според горенаведените стихови, ние треба нашето тело да го дадеме на жртва жива, света и угодна на Бога, што ја претставува нашата духовна служба. Ние сме посебна творба на Божјите раце. Размислувајќи за прекрасното Божјо дело во обликувањето на човекот, псалмистот вели: „Те прославувам затоа што сум чудесно создаден” (Псалм 139:14). Има многу луѓе кои се образовани и ја познаваат теоријата на вистината, но не ги разбираат законите што владеат со нивното битие. Бог нè надарил со способности и таленти, а ние како синови и ќерки Божји сме должни нив да ги употребиме на најдобар можен начин. Ако ги ослабнеме силите на нашиот ум и телото со лоши навики или со попуштање на

изопачениот апетит, нема да бидеме во можност да Го прославиме Бога како што би требало. {ХУ 15.2}

Вредноста на човечката душа можеме да ја разбереме само ако ја разбереме големината на жртвата која е поднесена за спасението на човекот. Речта Божја вели дека ние не сме свои, туку дека сме откупени по многу висока цена. За да ни се овозможи ослободување од робувањето на гревот произлезено од падот на човекот уште во Едем, платена е неизмерна цена. Г ревот на Адам го втурнал целиот човечки род во несреќа и безнадежност; но со жртвата на Божјиот Син на човекот му е дадено уште едно време на проба и милост. Со планот на спасението е предвиден пат на ослободување за сите кои сакаат да се служат со него. Бог знаел дека за човекот не е можно да извојува победа со сопствени сили и се погрижил да му пружи помош. Колку треба да бидеме благодарни што е отворен пат по кој треба да Му пристапуваме на Отецот и што вратата останала подотворена така што зраците на божествената слава можат да зрачат врз оние што сакаат да ги примат. {ХУ 15.3}

Христос го започнал делото на откупувањето токму онаму каде што започнал и падот на човекот. Прво бил искушуван токму во она во што Адам изневерил. Со искушение насочено кон желбата за јадење сатаната совладал поголем дел од човечкиот род и поради тој успех тој се чувствувал како господар на оваа падната планета, сметајќи дека таа е во негови раце. Меѓутоа, во Христа сретнал Еден способен да му се спротивстави и сатаната бил принуден од бојното поле да замине како поразен непријател. Христос вели: „Во мене нема ништо” (Јован 14:30). Неговата победа претставува гаранција дека и ние, исто така, од секој судир со непријателот можеме да излеземе како победници. Но, нашиот небесен Татко нема намера да не спаси без никакви напори направени од наша страна во желба да соработуваме со Христа. Ние мораме да го направиме својот дел, а божествената сила, соединета со нашите напори, ќе ја извојува победата. {ХУ 16.1}

Каде и да се свртиме, на секој чекор се соочуваме со неумереност; и треба да се запрашаме што правиме ние за да ги спасиме тие души од канџите на искушувачот. Сатаната будно и постојано настојува да го доведе човечкиот род потполно под своја власт. Тој најсилно го држи човекот под своја контрола со помош на желбата за јадење и затоа се труди таа желба да ја поттикнува и раздразнува на секој можен начин. Секое неприродно надразнување е штетно и поттикнува желба за употреба на алкохолни пијалаци. Како можеме да ги просветлиме луѓето и да ги спречиме ужасните зла што произлегуваат од употребувањето на нездрави јадења и пијалаци? Дали сме сториле се што би можеле да сториме во таа насока? {ХУ 16.2}

Некој ќе рече дека е невозможно пијаницата да се врати на вистинскиот пат и дека напорите направени во таа насока постојано би доживувале неуспех. Меѓутоа, иако не можеме да ги поправиме сите што отишле толку далеку, сепак, можеме да сториме нешто за да го спречиме ширењето на тоа зло. Родители, јас ве повикувам да помогнете во оваа задача; почнете прво со своите деца, пружете им вистинско воспитување. Трудете се да ги воспитате така што ќе бидат морално силни, за да можат да му се спротивстават на злото што ги опкружува. Лекцијата за самоконтрола детето на мора да започне уште додека тоа се наоѓа во прегратките на мајката. Детето мора да се учи да го смирува карактерот, да ја потчинува својата волја на волјата на постарите и на воздржување од нездрави желби и постојани барања. {ХУ 16.3}

Учете ги своите деца да им биде одвратно се што на било кој начин може да ги раздразни. Мнозина од незнаење поттикнуваат кај своите деца желба за такви средства. Во Европа сум видела како негувателките стават чаша со вино или пиво во устите на

невините малечки, негувајќи на тој начин во нив склоност и желба за она што раздразнува. Како што растат и стануваат постари, тие деца сè повеќе и повеќе им се оддаваат на таквите навики, додека конечно - малку по малку - не бидат совладани до таа мерка што повеќе не може да им се помогне и, на крај, заминуваат во гроб како пијаници. {ХУ 17.1}

Меѓутоа, ова не е единствениот начин кој станува стапица и со кој се изопачува апетитот. И самата храна често е таква што поттикнува желба за пиење, кое раздразнува уште повеќе. Пред децата се става раскошен оброк- многу зачинети јадења, богато печено месо, слатки и торти. Многу зачинетата храна го надразнува желудникот и поттикнува желба за нешто што уште повеќе надразнува. Децата се изложуваат на искушение во поглед на апетитот не само со нездрава храна која премногу обилно им се дава за време на оброците, туку им се дава да јадат и помеѓу нив и тие во својата дванаесетта или четиринаесетта година неизлечиво заболуваат од диспепсија (нарушување во органите за варење). {ХУ 17.2}

Можеби сте имале прилика да видите снимка од желудникот на некој алкохоличар. До слична состојба доведува и надразливото влијание на силните зачини. Кога желудникот е во таква состојба се јавува неодолива желба за нешто уште посилно за да му се удоволи на апетитот и со тоа се оди се подалеку и подалеку. Набргу потоа, ги гледате своите синови на улица како учат да пушат. Тоа е една болна навика која им донесува болест и смрт. Па сепак, тие продолжуваат со тоа со таква истрајност што би можела да биде достојна за пофалба кога би се манифестирала во некоја подобра цел. Тутунот ја затапува острината на мозокот и ја умртвува неговата чувствителност. Пушењето предизвикува жед и желба за жесток пијалак и во многу случаеви го поставува темелот на пијанството. {ХУ 17.3}

Употребата на тутунот е една непријатна, скапа и валкана навика. Христовото учење, укажувајќи на чистота, самооткажување и умереност, ги погодува сите обележја на оваа одвратна навика. Кога ќе помислиме на долгиот пост што Исус го издржал за време на искушението во пустината за да ја скрши моќта што апетитот ја има врз човекот, тогаш навистина мораме да се зачудиме што и оние кои тврдат дека се Негови следбеници и се оддаваат на таа навика. Дали луѓето Г о прославуваат Бога кога му се оддаваат на тоа опојно труење кое ги ослабнува силите на нивното тело и им го заматува мозокот? Какво право имаат тие да го расипуваат Божјиот образ? Што вели апостолот? – „Браќа, во името на милоста Божја, ве молам подајте ги телата ваши во жртва жива, света и благоугодна на Бога, и тоа ќе биде вашата духовна служба” (Римјаните 12:1). {ХУ 17.4}

Врз нас лежи голема одговорност. Нашата служба на Бога не може да биде правилна ако своето тело не го предадеме на жива жртва. Никој не може да најде оправдување за осквернувањето и расипувањето на чудесно составениот човечки организам. Ако го правиме тоа, не страдаме само ние. Злото, преку наследство се пренесува и врз децата. Треба ли, тогаш, да се чудиме зошто децата кои се обременети со такво наследство не се плашат од Бога? Колку често гледаме момчиња од осум години како пушат! Ако ги прашате зошто го прават тоа, секој од нив ќе каже: „Татко ми пуши, па ако е тоа добро за него, добро е и за мене”. Ќе укажат и на проповедникот или надгледникот на неделното училиште (нешто слично на нашата саботна школа) и ќе речат: „Кога толку добри луѓе како што се тие можат да пушат, сигурно можам и јас”. Што друго и можеме да очекуваме од деца со наследени склоности, кога возрасните им даваат таков пример? Бог нека им се смилува на овие кутри робови на лошите навики! {ХУ 18.1}

И пушењето и оддавањето на алкохолот ја поткопуваат и уништуваат силата на нервниот систем и ја ослабнуваат неговата чувствителност, така што робовите на овие навики не можат да направат разлика помеѓу она што е свето и она што е несвето. Јасен пример за тоа колку опијанувањето влијае врз унижувањето на моралот, гледаме во случајот на Надав и Авијуд. Тие се изложиле на опасност пиејќи вино пред да пристапат кон извршување на свештеничката служба во шаторот и заради тоа не биле во состојба да направат разлика помеѓу обичниот оган и оној што бил наменет за оваа света служба. Поради тој прекршок тие ги загубиле животите. Некој ќе рече: „Ако тие биле пијани и поради тоа не можеле да ја согледаат разликата помеѓу тие два огна, зошто, тогаш, морале да бидат казнети?" Кога ја ставиле чашата врз своите усни, тие примиле на себе одговорност за се што ќе сторат додека се наоѓаат под влијание на тој пијалак. {ХУ 18.2}

Како стои работата во овој поглед со денешните законодавци и оние кои треба да делат правда во судниците? Ако било неопходно разумот на оние кои служеле во светата служба да биде чист и непоматен и тие потполно да владеат со себе, зарем тоа не е исто толку важно и за оние кои ги создаваат и применуваат законите на една голема нација? Како тука стојат судиите и поротниците во чии раце често се наоѓа судбината на човечкиот живот и со чија одлука невин човек може да се прогласи за виновен или злосторникот да се ослободи од обвинението? Зарем не е неопходно тие потполно да владеат со своите умни способности? Ако не се умерени во своите животни навики, тие не се достојни за такви одговорни места. Кога таквите луѓе му попуштаат на изопачениот апетит, нивните умни сили ослабнуваат и тие се наоѓаат во опасност да не раководат со правдата. Зарем оддавањето на алкохолот кој го замрачува умот е помалку опасно денес отколку тогаш кога Бог им го ускратил на оние што биле во светата служба? {ХУ 19.1}

Христос бил искушан во поглед на апетитот, но Тој од таа борба излегол како победник; Со Неговата сила и ние можеме да станеме победници. Кој ќе влезе во Градот низ вратата? - Не оние што велат дека не можат да ја скршат моќта на апетитот. Христос и се спротивставил на силата на оној кој сака да не задржи во ропство; иако ослабнат со долгиот пост од четириесет дена Тој му одолеал на искушението и со тоа покажал дека нашата положба не е безнадежна. Знам дека со свои сили не можеме да ја извојуваме победата; и колку треба да бидеме благодарни што имаме жив Спасител Кој е подготвен и сака да ни помогне! {ХУ 19.2}

Се сеќавам на еден човек на кој во една прилика му упатив неколку збора во собранието. Оддавајќи им се на пушењето и алкохолот, тој и телесно и умно се наоѓаше на работ на пропаста. Како последица на раскалашниот живот, одеше подгрбавено, а неговата облека соодветствуваше на состојбата на пореметеност и на положбата во која се наоѓаше. Според се изгледаше дека отишол премногу далеку за да може да се врати на подобриот пат. Меѓутоа, кога љубезно го повикав да му се спротивстави на искушението со силата на воскреснатиот Спасител, тој стана и треперејќи рече: „Кога вие се интересирате за мене, тогаш и јас ќе се заинтересирам за себе". Шест месеци подоцна тој човек дојде во мојата куќа, но јас не го препознав. Со лице на кое се читаше радост, додека очите му беа полни со солзи, тој ме фати зарака и рече: „Вие не ме познавате, но спомнете си за оној човек во дотраен, стар капут кој стана во вашата црква и рече: 'Ќе се потрудам да се реформирам'". Бев изненадена. Тој сега стоеше сосема исправен и изгледаше десет години помлад. Тој заминал дома по оној состанок во црквата и поминал долги часови во молитва и борба сè додека не изгреало сонцето. Тоа била ноќ на борба; но, фала Му на Бога, тој од неа излегол како победник. Тој човек сега може да

раскажува колку е жалосно робувањето на лошите навики затоа што го преживеал тоа. Тој знае како треба да се предупредуваат младите и да им се укажува на опасноста од се што го валка и расипува човекот; а на оние кои што, како и тој самиот, биле совладани, може да им укажува на Христа како на единствен извор на помош. {ХУ 19.3}

За време на патувањата сум била сведок на гозби, насладувања со јадења и пиења и бучни веселби; и кога, како јасни последици на таквото попуштање, слушнав богохулно смеење и видов омаловажување, па дури и јасен презир на се што е свето, помислив на богохулната гозба на Валтазар, на која биле повикани илјадници негови кнезови, жени и дворјани - на гозба на која дрско се пиело вино од светите садови земени од Божјиот храм, додека развратниците правеле оргии и ги славеле своите богови од сребро и злато. Тие не биле свесни за фактот дека еден невидлив стражар го слушнал секој богохулен збор и ја видел секоја нивна постапка. {ХУ 20.1}

Среде веселбата, Валтазар ја здогледал бескрвната рака на еден непоканет гостин како на ѕидот од дворецот ги испишува зборовите кои светкале како оган - зборови кои, иако непознати и неразбирливи за таа раскалашна толпа, ја навестувале судбината на сега стаписаните развратници. Бучната веселба престанала, замолкнала богохулната смеа, а учесниците на оргиите, опфатени со неизмерен страв, не го симнувале погледот од зборовите испишани на ѕидот. Таму, каде пред само неколку мигови имало веселба и каде што се слушале богохулни зборови и шеги, сега се гледаат бледи лица и се слушаат застрашувачки крици на страв и ужас. Споулавеното викање на избезумениот цар одекнува во целиот двор, повикувајќи да дојде некој и да го прочита напишаното. Се повикуваат мудреците од целото царство, но тие таинствени букви им се непознати и ним исто како и на другите. {ХУ 20.2}

Тогаш, царицата-мајка се сетила на Даниел, кој пред многу години на царот Навуходоносор му го раскажал сосема заборавениот сон и му го протолкувал. Стоејќи пред таа преплашена толпа на развратници, Божјиот пророк го потсетил царот на гревот и падот на Навуходоносор и го укорил поради неговиот злостор. Потоа, се завртел кон ѕидот на кој биле испишани зборовите и ја прочитал пораката испратена од небото. Раката веќе ја немало, но на ѕидот останале четири страшни збора. Задржувајќи го здивот, присатните напнато следеле додека Даниел ги читал зборовите и го изговорал нивното значење: „МЕНЕ, МЕНЕ, ТЕКЕЛ, УФАРСИН" - Го изброи Бог царството твое и му стави крај;'' „Измерен си на кантар и се најде многу лесен;" „Царството ти е разделено и им е дадено на Мидијаните и Персијците"; (Даниел 5:25-28). {ХУ 21.1}

Како што е сигурно дека на гозбата на Валтазар присуствувал еден невидлив сведок, исто така е сигурно дека на секоја богохулна веселба присуствува еден таков сведок и исто така запишува: „Измерен си на кантар и се најде многу лесен".{ХУ 21.2}

Неумереноста се повеќе зема замав и покрај сите напори таа да се намали. Никогаш не можеме да бидеме премногу ревни во настојувањето да го спречиме нејзиното ширење, да ги подигнуваме паднатите и слабите да ги заштитуваме од искушението. Со своите слаби раце, ние не можеме да сториме многу, но имаме сигурен Помошник. Не смееме да заборавиме дека Христовата рака може да допре и до најголемите длабочини на човековата беда и униженост. Тој може да ни пружи помош да го совладаме дури и тој ужасен демон кој се вика неумереност. {ХУ 21.3}

Оваа задача, меѓутоа, мора да се започне во домот. Најголем товар лежи врз оние кои се одговорни за воспитување на младите и вообличување на нивните карактери. Ова е задача на мајката, таа треба да им помага на своите деца во стекнувањето на правилни навики, чисти склоности, морални сили и вистински доблести. Учете ги да не

се поведуваат по другите, да не потпаѓаат под лошо влијание, туку со своето влијание и пример и другите да ги наведуваат на добро, да облагородуваат и да ги воздигнуваат оние со кои се дружат. Објаснете им дека, ако одржуваат заедница со Бога, од Него ќе примат сила да им се спротивстават и на најжестоките искушенија. {ХУ 21.4}

Даниел на вавилонскиот двор бил опколен со привлечни работи кои наведуваат на грев, но со Христова помош тој ја задржал својата чест. Оној, кој и покрај сите можности што му се дадени не е во состојба да му се спротивстави на искушението, нема во небесните книги да биде запишан како јунак. Господ никогаш не дозволува луѓето да дојдат во толку тешка положба, за навистина да не можат да му се спротивстават на злото. Божествената сила секогаш е подготвена да потпомогне и да го зајакне оној кој учествува во божествената природа. {ХУ 22.1}

Искушението во поглед на попуштањето на апетитот има толкава моќ што можеме да му се спротивставиме единствено со силата што Бог може да ни ја даде. Но, за секое искушение имаме Божјо ветување дека ќе се најде пат по кој можеме да го избегнеме. Зошто, тогаш, толку многу луѓе стануваат совладани? Затоа што немаат доверба во Бога. Тие не се служат со средствата предвидени за нивно добро и безбедност. Изговорите за задоволување на изопачените желби, затоа, немаат никаква тежина ниту вредност пред Бога. {ХУ 22.2}

Даниел се служел со своите способности и ги ценел, но не верувал во нив. Тој верувал во силата што Бог им ја ветува на сите кои Му се обраќаат во понизност и потполна зависност, потпирајќи се потполно врз Неговата сила. {ХУ 22.3}

Тој во своето срце наумил да не се оскврнува со царското јадење, ниту со виното што царот го пиел, затоа што знаел дека таквата храна не би ги зголемила неговите физички сили ниту, пак, би ги засилила неговите умни способности. Тој не употребувал вино ниту било какво надразнувачко средство; не сакал со ништо да го замрачува својот ум; и Бог му дарувал „знаење и разбирање на секаква книга и мудрост", а исто така и „Да толкува секакви виденија и соништа" (Даниел 1:17). {ХУ 22.4}

Во подоцнежните години му биле доверувани тешки државнички одговорности и грижи и бил оптеретен до крајните граници на своите можности, но во судир со тешкотиите, тој се повеќе се развивал во силата. Цврсто се држел за раката на бескрајната сила и не бил совладан. Знаел дека само со Божја помош може добро да ја изврши својата задача. Сфатил дека во неволјите и искушенијата со кои бил опколен, не би издржал ни еден час кога Бог не би бил со него. Се молел три пати на ден и Бог ја услишил неговата молитва. На небесниот Стражар Му биле познати неговите намери и бидејќи тој застанал на Божјата страна, за да оди по Господовите патишта и Господ се ставил на страната на својот слуга за да го одржи. {ХУ 23.1}

Во родителскиот дом, Даниел од детство бил привикнуван на строга умереност. Го учеле дека со своите навики мора да им се покорува на законите на природата; дека неговите навики во јадењето и пиењето директно влијаат на неговата физичка, умна и морална природа и дека за своите способности Му одговара на Бога; а бидејќи тој сите ги сметал за дар примен од Бога, не смеел со ништо да ги намали или ослабне. Така воспитан, тој имал високо мислење за Божјиот закон и го почитувал во своето срце. Во првите години од своето робување, Даниел поминал низ една тешка проба во која ја запознал величественоста на царскиот двор, но и лицемерството и незнабоштвото кои во него владееле. Тоа била необична школа која требала да го оспособи за живот на трезвеност, трудољубивост и верност. И покрај атмосферата на зло со која постојано бил опкружен, тој останал сосема праведен во својот живот. {ХУ 23.2}

Искуството на Даниел и неговите млади другари ги илустрира благословите кои се јавуваат како последица од умереност во исхраната и покажува што ќе стори Бог за оние кои сакаат да соработуваат со Него во делото на очистување и облагородување на душата. Тие Го прославувале Бога и претставувале блескава светлина на вавилонскиот двор. {ХУ 23.3}

Во овој настан го слушаме Божјиот глас, кој се упатува кон секого од нас поединечно и нè моли да го собереме секој зрак од скапоцената светлина за здравствената реформа и да заземеме правилен став во врска со законите за здравјето. {ХУ 23.4}

Ние сакаме да учествуваме во вечното наследство. Сакаме место во Божјиот Град во кој нема да влезе ништо нечисто. Целото небо со најголемо внимание го следи текот на нашата борба со искушенијата. Сите кои го исповедаат Христовото име нека живеат така што со својот живот и поука, ќе ги проповедаат вистинските начела на животот. „Браќа, во името на милоста Божја, ве молам подајте ги телата ваши во жртва жива, света и благоугодна на Бога, и тоа ќе биде вашата духовна служба" (Римјаните 12:1). {ХУ 24.1}

Поглавје 3

ПОСЛЕДИЦИ ОД УПОТРЕБАТА НА НАДРАЗНУВАЧКИ СРЕДСТВА

„Не знаете ли, дека оние што се натпреваруваат на тркалиште, трчаат сите, но само еден добива награда? Па така трчајте и вие, за да добиете. Секој што се бори, од сè се воздржува: оние - за да добијат распадлив венец, а ние-траен" (1. Коринтјаните 9:24,25). {ХУ 25.1}

Тука се изнесени добрите резултати на самоконтролата и умереноста во животните навики. Апостол Павле тука ни изнесува разни игри на старите Грци посветени во чест на нивните богови, за сликовито да ја прикаже духовната борба и нејзината награда. Учесниците во овие игри биле обучувани под најстрога дисциплина. Секое попуштање на некоја желба, кое би ги ослабнало нивните физички способности и силата, било забрането. За да ја сочуваат и зголемат својата сила, издржливоста и цврстината, тие морале да се воздржуваат од употреба на вино и раскошни јадења. {ХУ 25.2}

Да се освои наградата за која се бореле - венец од распадливо цвеќе што венее, примен со аплауз и од распадливо цвеќе што венее, примен со аплауз и бурно воскликнување на мноштвото - било сметано за најголема чест. Кога се вложувале труд и самооткажување во надеж дека ќе се добие толку безвредна награда, која само еден како најдобар можел да ја прими, на колку поголеми жртви и самооткажувања треба да бидеме подготвени за да добиеме нераспадлив венец и вечен живот! {ХУ 25.3}

Ние треба да извршиме една задача - сериозна, многу сериозна задача. Сите свои навики, вкусот и склоности мораме да ги ускладиме со законите на животот и здравјето. На тој начин најдобро ќе ја сочуваме својата физичка сила и бистрината на умот за да можеме да ја согледаме разликата помеѓу доброто и злото. {ХУ 25.4}

За правилно да го сфатиме значењето на умереноста, мораме тоа прашање да го набљудуваме од библиски аспект; а никаде не наоѓаме посодржаен и поубедлив пример на вистинската умереност и благодатта која од неа произлегува, отколку оној што ни го дава историјата за пророкот Даниел и неговите другари на вавилонскиот двор. {ХУ 25.5}

Кога овие момчиња биле избрани „да ги научат халдејските книги и јазик", за да можат „да стојат во царскиот двор" им било определено секојдневно следување и на јадења и на вино од царската трпеза. „Даниел науми да не се оскврнува со јадењето од царската трпеза и од виното, што го пиеше царот..." (Даниел 1:8). {ХУ 26.1}

Во исхраната која била предвидена за нив имало и месо кое со законот примен преку Мојсеј било прогласено за нечисто. Затоа тие од старешината кој им бил претпоставен барале да им се даде едноставна храна; но, тој не се осмелувал да го стори тоа, плашејќи се дека таквото строго воздржување што тие го предлагаат неповолно ќе се одрази врз изгледот на нивните лица, а и него самиот ќе го доведе во немилост кај царот. Даниел замолил да биде извршена проба во траење од десет дена. Тоа било прифатено; и по истекот на предложеното време овие момчиња изгледале далеку поздрави и на изглед поубави од оние што ги јаделе царските јадења. Оттогаш, едноставни варива како храна и вода како пијалак, кои тие ги барале уште од самиот почеток, ја сочинувале постојаната исхрана на Даниел и неговите другари. {ХУ 26.2}

Овие момчиња на дворот на незнабожечкиот цар - во друштво на оние кои не се плашеле од Бога, ниту знаеле за Него - не ги довела нивната горделивост или славољубието. Тие биле робови во туѓа земја и Бескрајната Мудрост' ги довела на толку истакнато место. Кога нивната верност била ставена на проба, тие детално ја разгледале својата положба како и сите опасности и потешкотии кои таа со себе ги донесува, а потоа во страв Божји ја донеле својата одлука. Одлучиле да останат предадени на верата на своите предци дури и кога со тоа би се изложиле на опасност да паднат во немилост кај царот. Тие им се покорувале и на физичкиот и на моралниот Божји закон и Бог ги благословил и ги надарил со сила, убавина и умни способности. {ХУ 26.3}

Овие момчиња уште од својата рана младост примиле правилно воспитување; и сега, иако одвоени од домашното влијание и верската средина, тие ги почитувале поуките примени во детството. На својата навика на самооткажување и придружиле и сериозност во намерите, трудољубивост и цврстина. Не се раководеле според горделивоста или недоличното славољубие, туку со стремежот да ја оправдаат укажаната доверба, на чест на својот поробен народ и на слава на Оној Кому Му служеле. {ХУ 26.4}

Кога царот по три години ги проверувал способностите и знаењето на овие момчиња, не се нашол никој како Даниел, Ананија, Мисаел и Азарија. Нивната остроумност, одличното познавање на Халдејскиот јазик и високиот развој во секое знаење, сето тоа сведочело за неоштетеноста на нивните умни способности. Затоа, можеле да стојат пред царот. „И во се, за што се бараше мудрост и разбирање, и за што и да ги прашаше царот, ги најде десетпати подобри од сите гатачи и гледачи, колку што ги имаше во целото негово царство" (Даниел 1:20). {ХУ 27.1}

Бог секогаш ги уважува оние кои се праведни. Големиот освојувач од сите поробени земји ги земал момчињата кои најмногу ветувале и ги собрал во Вавилон; сепак, помеѓу сите нив, момчињата од Јудеја биле најдобри. Висока става, цврст еластичен чекор, ведро лице, непоматени сетила, незатруен здив, - сето тоа биле докази за правилните навики - знаци на благородност со која природата ги почестува оние што им се покоруваат на нејзините закони. {ХУ 27.2}

Историјата за Даниел и неговите другари е забележана на страниците на Вдахновената Реч, за да им послужи на благослов на младите од идните поколенија. Луѓето можат да го сторат она што треба да го сторат. Дали тие млади Евреи стоеле цврсто среде големото искушение и дали дале благородно сведоштво во прилог на

вистинската умереност? - Слично сведоштво можат да дадат и младите од нашето време. {ХУ 27.3}

Тука прикажаната поука е една од оние за кои треба да се размисли. Нашата опасност не се наоѓа во немаштијата, туку во изобилството. Неумереноста за нас претставува постојано искушение. Оние кои сакаат своите сили да ги зачуваат неоштетени за служба на Бога, мораат строго да се придржуваат кон умереноста во употребата на примените дарови и потполно да се воздржуваат од сето она што е штетно и унижувачко. {ХУ 27.4}

Новото поколение е опколено со нешта создадени за искушување во поглед на апетитот. Особено во големите градови луѓето многу лесно им се препуштаат на сите можни попуштања и примамливи уживања. Оние, меѓутоа, кои, како Даниел нема да сакаат да се осквернуваат, ќе примат награда за умереноста во нивните навики. Зголемувајќи ја на тој начин својата физичка сила и издржливоста, тие создаваат резерва која добро ќе им дојде во случај на потреба. {ХУ 28.1}

Правилните навики во секојдневниот живот го потпомагаат развојот на умните способности. Бистрината на умот, физичките сили и долговечноста, сето тоа зависи од непроменливи закони. Во поговорката „Секој е ковач на својата среќа" има многу вистина. Иако родителите се одговорни за вообличувањето на карактерот, како и за воспитувањето и образованието на своите деца, сепак останува вистина дека нашата положба и полезност во светот во голема мерка зависат од нашите постапки и од патот што ќе го избереме. Даниел и неговите другари имале среќа да добијат правилно воспитување во својата рана младост, но само таа предност не би го создала од нив она што тие подоцна станале во животот. Дошло време кога тие морале да работат сами за себе - кога нивната иднина зависела од нивните постапки. Тогаш, тие одлучиле со вера да се држат за поуките примени во детството. Стравот Божји, кој е почеток на мудроста, бил темел на нивната големина. Неговиот Дух ѝ дава сила на секоја добра намера и секоја благородна одлука. {ХУ 28.2}

Неумереноста била проклетство за светот речиси од неговото создавање. Синот на Ное со претерана употреба на вино толку се унижил што загубил секакво чувство за пристојност и проклетството предизвикано од неговиот грев никогаш не е повлечено од неговото потомство. {ХУ 28.3}

Надав и Авијуд биле луѓе во света служба, но со употреба на вино толку го помрачиле својот ум што не можеле да го разликуваат светото од обичното. Со тоа што принеле пред Господа „туѓ оган", ја занемариле Неговата заповед и ги стасала смртна казна. {ХУ 28.4}

На Александар Македонски му било многу полесно да ги покори царствата на целиот свет отколку да ги совлада своите желби. И кога станал победник на светот, овој таканаречен великан поради попуштањата на апетитот паднал како жртва на неумереноста. {ХУ 29.1}

И покрај искуствата и напредокот стекнати во текот на повеќе илјади години, истата онаа темна дамка која ги извалкала првите страници на историјата на човештвото не престанала даја нагрдува и современата цивилизација. Каде и да се свртиме наидуваме на пијанство со сите негови тешки последици. И покрај благородните напори на оние што се залагаат за умереност, ова зло зема се поголем замав. Се пропишуваат званични закони, но со законски прописи и одредби не може да се запре неговото ширење, освен на релативно ограничени територии. Се прават напори да се основаат заводи кои на жртвите на неумереноста ќе можат да им пружат помош да ги совладаат своите ужасни

желби. Тоа е благороден потфат, но колку помудро и поуспешно би било да се отстрани причината за неволјите на тие страдалници! Да ја земеме предвид само финансиската страна на ова прашање, колку е бесмислено да се одобрува нешто со што ќе се осиромашат илјадници луѓе! Законите ја одобруваат трговијата со алкохолни пијалаци со што, практично, се создаваат пијаници, а потоа толкави издатоци се вложуваат во институти кои овие несреќници треба повторно да ги преобратат во среќни луѓе! Зарем законодавците не се во состојба да најдат некое подобро решение за спречување на пијанството? {ХУ 29.2}

Се додека се дозволува трговија со алкохолни пијалаци, на жртвите на оваа желба од многу мала корист ќе им биде лекувањето во домовите за алкохоличари. Тие не можат засекогаш да останат таму, туку треба повторно да го заземат своето место во општеството. Желбата за отровни пијалаци, иако можеби придушена, не е потполно уништена; и кога искушенијата кои се јавуваат на секој чекор ќе ги нападнат, тие најчесто паѓаат како лесен плен. {ХУ 29.3}

Што може да се стори за да се запре се поголемата поплава на ова зло? Би требало да се озакони и најстрого да се применува забраната за тргување со алкохолот како пијалак. Да ги вложиме сите напори да ги вратиме пијаниците кон умереност и доблест. Но, повеќе од се друго, би требале да го протераме и искорениме проклетството на опијанувањето од својата земја. Да ја загушуваме желбата за отровен пијалак и одлучно да бараме да му се застане на крајот на тоа. {ХУ 29.4}

Во законодавните установи и судниците би требало да претседаваат и имаат место само строго умерени и чесни луѓе. Не само имотот и угледот, туку и самиот живот не е сигурен ако судот им се препушти на луѓе кои се неумерени и неморални. Колку невини се осудени на смрт и колкумина се лишени од своите земски имоти и права поради неправдата на поротниците, правниците, сведоците па дури и самите судии кои биле под дејство на алкохол! {ХУ 30.1}

Денес се потребни луѓе што ќе имаат смелост да постапат како Даниел - луѓе со чисто срце, силни и бестрашни. Божја намера е човекот непрекинато да се развива - секој ден да постигнува се повисок степен на благородност. Бог е подготвен да ни помогне ако се трудиме самите да си помогнеме на себеси. Настојувањето со својот личен пример и праведност да биде на страна на реформата е должност на секој христијанин. Проповедниците на Евангелието треба да го подигнат својот глас како труба и да му ги покажат на народот неговите престапи и на домот Израилев гревовите негови. Младите треба да се поучуваат. И во овој и во вечниот живот можеме да се надеваме на среќа само ако се подготвиме додека сме уште тука. Треба да се чуваме од првите чекори кои би воделе кон неумереност во било кој поглед. Ако сакаме да ги сочуваме своите деца од зло, мораме да им овозможиме добар пример и да ги поучиме да се бојат од Бога и Тој да биде нивната мудрост и сила. {ХУ 30.2}

Употребата на опојни пијалаци го исфрла разумот од престолот, а срцето го прави нечувствително за се што е чисто и свето. Безживотните камења попрво би се отповикале на повикот на вистината и правдата отколку човек чии што сетила се умртвени со неумереност. Оние што ќе се осмелат да појдат по забранетиот пат, постепено и незабележливо застрануваат се додека не станат сосема развратни, расипани и безумни. И додека христијаните спијат, ова зло се здобива со сè поголема сила и создава нови жртви. Кога би се разбудила моралната чувствителност на христијаните за да го разберат и согледаат значењето на умереноста во сè и кога би сфатиле дека конечната судбина на секој поединец зависи од неговите животни навики,

тие би се труделе со својот пример да им помогнат на оние што се слаби во самосовладувањето да им пружат отпор на желбите кои упорно бараат да бидат задоволени. {ХУ 30.3}

Ние сме сведоци на големите напори што се вложуваат во нашата земја за да и се застане на патот на неумереноста, но да се совлада и врзе разбеснет лав воопшто не е лесно. Кога само половината од напорите што се вложуваат за да се запре ова големо зло би се насочиле кон просветувањето на родителите во поглед на нивната одговорност за вообличување на карактерот и навиките на нивните деца, би се постигнало илјада пати повеќе. Неприродната желба за алкохолни пијалаци често се создава во самиот дом и тоа на масата на оние кои најревно предничат во делото на умереноста. Ние им посакуваме среќа на сите што се залагаат за умереност, но ги повикуваме подлабоко да ја согледаат причината на злото против кое се борат и во реформата да бидат уште подоследни и посовршени. {ХУ 31.1}

Со неумереноста, која почнува уште во родителскиот дом, на децата прво им ослабнуваат органите за варење и набргу, секојдневната храна не може да го задоволи нивниот апетит. Доаѓа до нездрава состојба на организмот и се јавува силна желба за нешто што надразнува. Чајот и кафето имаат непосредно дејство. Под влијание на тие отрови, нервниот систем се возбудува и во некои случаеви, за извесно време, изгледа дека силите на умот се засилиле и фантазијата заживеала. И, бидејќи овие надразливи напитоци доведуваат до толку „пријатни последици", мнозина доаѓаат до заклучок дека тоа им е навистина потребно, но тоа секогаш има и противдејство. Нервниот систем ја позајмува силата од своите помошни извори, која била предвидена за подоцнежна употреба и сето тоа привремено закрепнување е проследено со соодветна депресија. Ненадејното олеснување предизвикано од употребата на чајот или кафето е очигледен доказ дека она што изгледа дека дава сила, всушност, само ги надразнува нервите и последиците за организмот мораат да бидат штетни. {ХУ 31.2}

Така апетитот се навикнува постојано да бара нешто посилно, бара се поголеми возбудувања кои му се пријатни. Неговите желби стануваат се позачестени и се потешко се сузбиваат. Организмот се повеќе слабее и не може да издржи без тие неприродни средства за поттикнување на апетитот, желбата за нив станува се посилна додека волјата не попушти и човекот повеќе нема сила да им се спротивстави на тие неприродни желби. {ХУ 31.3}

Кога еднаш ќе се скршне од вистинскиот пат, не е лесно да се врати на него. Заштитната ограда е урната и нема повеќе безбедност. Еден чекор во погрешен правец му прави место и на вториот. Најмалото застранување од начелата на праведноста го одвојува човекот од Бога и крајот може да биде потполна пропаст. Она што еднаш ќе го направиме, друг пат уште полесно ќе се повтори и тоа продолжува така, без оглед дали е добро или лошо. За да го расипеме својот пат пред Бога не е потребно да се вложи никаков напор, но потребно е многу трпение, труд и време за во нашиот карактер да ги вградиме навиките на праведноста и вистинитоста. {ХУ 32.1}

Мнозина кои не се осмелуваат на усните на своите ближни да стават чаша со алкохолен пијалак се занимаваат со производство на хмељ (кој се користи во пиварската индустрија) и со тоа своето влијание го спротивставуваат на делото на умереноста. Не можам да сфатам како христијаните, во светлината на Божјиот закон, можат свесно да се занимаваат со производство на хмељ или со производство на вино и ракија за продажба. {ХУ 32.2}

Често пати сум ги слушнала луѓето како зборуваат: „О, па тоа е само ликер. Тој воопшто не е штетен, дури е и здрав.” Неколку литри, па дури и повеќе хектолитри од неа се оставаат во домот. Но, тој е сладок само неколку дена, а потоа настапува процесот на вриење. Остриот вкус што тогаш се чувствува за мнозина е уште попријатен и љубителите на овој сладок ликер и ракија не забележуваат дека нивниот сладок пијалак станува се посилен и покисел. {ХУ 32.3}

Луѓето се трујат со вино и ликер исто како и со употреба на посилни пијалаци и со тоа се создава најлошиот вид на пијанство. Желбите се сè поизопачени, карактерот сè повеќе се менува и човекот станува се поодлучен и поупорен во злото. Неколку литри ликер или вино можат да создадат желба за посилни пијалаци и во многу случаеви токму таа навика поставува темел на хронично опивање. {ХУ 32.4}

Оние кои наследиле склоности кон надразнувачки средства не се сигурни ако во своите домови држат вино или ликер, бидејќи сатаната постојано ги поттикнува да попуштат. Ако му попуштат на искушението, тие не знаат да се сопрат; апетитот упорно бара задоволување, а задоволувањето донесува пропаст. Разумот темнее и ја губи власта, а контролата ја преземат желбите и страстите. Поради попуштањата на желбите за употреба на ликер и вино, луѓето стануваат се пораскалашни и се оддаваат на речиси секаков вид пороци. Оние кои ги сакаат овие надразливи пијалаци и кои ќе се навикнат на нив не можат да се развиваат во милоста. Тие се здебелуваат и им се препуштаат на телесни задоволства; со повисоките сили на нивниот ум владеат животински страсти, а доблестите воопшто не се почитуваат. {ХУ 32.5}

Умерената употреба на поблагите пијалаци е училиште во кое луѓето се учат да станат вистински пијаници. Од тврдината на умереноста, сатаната ги изведува луѓето постепено; употребата на вино и ликер така подмолно го шири своето влијание на нивниот вкус, што тие без никакво сомневање стапуваат на патот на вистинското пијанство. Желбата за надразливи средства станува се посилна, нервниот систем пореметен, сатаната го држи умот во трескавична неконтролираност, а кутрата жртва, вообразувајќи дека се наоѓа во целосна сигурност, оди сè подалеку и подалеку додека не ја помине секоја граница и не го погази секое начело. Најсилните одлуки се поткопани и вечните интереси не можат да го доведат унижениот апетит под контрола на разумот. Некои никогаш не се потполно пијани, но секогаш се под влијание на поблаги опојни отрови. Тие се возбудливи, умно нестабилни, не се сосема зафатени со лудилото на пијанството, но многу се неурамнотежени, затоа што благородните сили на умот се потполно изопачени. {ХУ 33.1}

Каде и да се свртиме наидуваме на одвратната навика на пушење на тутун, која со својата омамлива привлечност ги ослабнува и умот и телото. Имаат ли тие луѓе право и на Творецот и на светот да им ја ускратуваат службата што им ја должат? Тутунот е подмолен отров што потајно дејствува. Организмот многу потешко се ослободува од неговите последици отколку од самиот алкохол. Ропските ланци со кои тој ја врзува своја жртва се посилни дури и од отровната чаша на пијалакот. Таа одвратна навика ги валка оние што и се препуштаат, а непријатна им е и на другите. Ретко кога можеме да поминеме низ толпа луѓе, а да не бидеме заплиснати со нивниот отровен здив. Многу е непријатно, ако не и опасно да се биде во железнички вагон или во некоја затворена просторија каде атмосферата е загадена со отровниот здив на пијаниците и пушачите. Дали е чесно да се труе воздухот што и другите морат да го вдишуваат? {ХУ 33.2}

Каква сила во борбата против неумереноста може да има оној што користи тутун? Пред секирата да биде ставена на коренот на дрвото, мора да дојде до пресврт во

поглед на пушењето. Чајот, кафето и тутунот претставуваат, секој на свој начин и до извесен степен, надразнувачки средства исто како и алкохолните пијалаци. {ХУ 34.1}

Дејството на чајот и кафето, како што е веќе покажано, е слично на дејството на виното, ликерот, алкохолните пијалаци и тутунот. {ХУ 34.2}

Чајот спаѓа во надразнувачки средства и до извесна мерка опива и труе. Тој постепено ги нарушува силите на телото и умот. Својата жртва прво ќе ја развесели, откако ќе ги раздразни и забрза движењата на нејзиниот организам; и затоа оние што пијат чај имаат впечаток дека тој им донесува голема корист. Меѓутоа, тоа е голема измама. Кога неговото дејство ќе помине, неприродната сила ја снемува, а последица е малаксаност соодветна на вештачки предизвиканата живост и веселост. Други последици од употребата на чајот се: главоболка, несоница, биење на срцето, лошо варење, треперење и многу други зла. {ХУ 34.3}

Употребата на кафето, исто така, 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. {ХУ 34.4}

Се што ги надразнува нервите ги приведува кон крај животните сили и со постојана активност доведува до нервен слом, нетрпеливост и умствена немоќ, а го спречува и духовното напредување. Зарем тогаш оние што се застапуваат за реформата не би требале да се спротивстават на употребата на тие штетни пијалаци? На некои им е потешко да раскинат со навиката да употребуваат чај или кафе отколку на пијаницата да го остави алкохолот. Да се дадат пари за чај или кафе е полошо отколку да сте ги фрлиле, зашто тие напитоци на оние кои ги употребуваат им донесуваат штета и тоа засекогаш. Оние што пијат чај, кафе, опиум и алкохол понекогаш можат да доживеат длабока старост, но тоа не е никаков аргумент во корист на употребата на овие надразнувачки средства. Што се таквите можеле да постигнат, но го пропуштиле тоа поради својата неумереност, ќе се покаже единствено во оној голем ден „кога Бог ќе суди". {ХУ 34.5}

Оние кои прибегнуваат кон употреба на чај или кафе со намера тоа да ги поттикне на пожива работа, ќе ги почувствуваат лошите последици од своите постапки во треперењето на нервна база и во недостаток на самоконтрола. На преморените нерви им е потребен одмор и мирување. На природата и е потребно време да ги заздрави своите исцрпени енергии. Меѓутоа, кога нејзините сили со постојана употреба на надразнувачки средства се поттикнуваат на активност, со секое повторување на тој процес, силата всушност, се губи. Тие за извесно време, под дејството на надразнувачките средства, можеби ќе сторат нешто повеќе, но постепено ќе биде се потешко да се разбуди ослабнатата енергија до саканиот степен и, конечно, исцрпената природа веќе воопшто нема да одговара на таквите дразби. {ХУ 35.1}

Навиката за внесување на чај или кафе претставува многу поголемо зло отколку што тоа обично се претпоставува. Мнозина кои се навикнале да ги употребуваат овие надразнувачки напитоци страдаат од главоболка и нервна исцрпеност и губат многу време на боледување. Тие вообразуваат дека не би можеле да живеат без овие надразнувачки средства, а не знаат колку штетно влијание имаат тие врз нивното здравје. А најлошо од се е тоа што тие последиците од употребата на ваквите средства обично им ги препишуваат на други нешта. {ХУ 35.2}

Поради употребувањето на надразнувачки средства страда целиот организам. Нервите се неурамнотежени, црниот дроб станува пречувствителен, квалитетот и

циркулацијата на крвта се влошуваат, а кожата станува нефункционална и бледа. Умот, исто така, е оштетен. Непосредното дејство на тие надразнувачки средства го поттикнува мозокот на постојана активност, што само го прави послаб и помалку способен за неопходните напори. Конечната последица е исцрпеност, не само умствена и физичка, туку и морална. Поради тоа гледаме нервозни мажи и жени, со нездраво расудување и неурамнотежен ум. Тие често покажуваат површност, нетрпение, дух на обвинување, пронаоѓање грешки кај другите и тоа со помош на лупа и потполна неспособност да ги согледаат своите недостатоци. {ХУ 35.3}

Кога оние што употребуваат чај или кафе ќе дојдат на некој прием или на гости, дејството на нивната убиствена навика се манифестира јавно. Тие без никакво воздржување го пијат својот омилен напиток и кога надразнувачкото влијание на напитокот ќе ги развесели, јазикот им се разврзува и почнуваат да зборуваат лошо за другите. Зборуваат многу и не бираат зборови. На сите страни се слушаат безначајни новости, прикажувања, озборување и клевета. Тие непромислени дрдорковци забораваат дека имаат еден сведок. Еден невидлив стражар го запишува секој нивни збор во небесните книги. Секоја таква груба критика, секое зголемено прераскажување на новостите и секое чувство на злоба и пакост извршено под надразнувачкото дејство на кафето или чајот, Исус го забележува како да Му е нанесено лично Нему. „...доколку сте го направиле тоа на еден од овие Мои најмали браќа, Мене сте Ми го направиле” (Матеј 25:40). {ХУ 36.1}

Ние веќе и без тоа страдаме од последиците на лошите навики на нашите предци, а колкумина денес поаѓаат по уште полош пат во секој поглед? Опиумот, чајот, кафето, алкохолот и тутунот нагло ги згаснуваат сеуште преостанатите искри на животната сила на човечкиот род. Секоја година се пијат милиони хектолитри алкохолни пијалаци и милиони долари се трошат на тутун. Робовите на апетитот, постојано трошејќи ја својата заработка на сетилни задоволства, им скратуваат на своите деца од храната, облеката и можностите за образование. Состојбата на општеството никогаш нема да може да се поправи сè додека постојат овие зла. {ХУ 36.2}

Кога човекот, кој е создаден според Божјиот образ, попуштајќи ѝ на желбата за алкохолен пијалак, по своја волја ја принесува чашата со тој отровен пијалак кон своите усни, тој се спушта под нивото на животните. Разумот отапува, умствените сили се умртвуваат, сетилните страсти се разбудуваат, а потоа следат пороците кои најдлабоко го унижуваат човекот. Како може оној што употребува рум и тутун своето срце потполно да Му го посвети на Господа? Тоа е невозможно. Таквиот не може ни ближниот да го љуби како самиот себе. Омилените задоволства ги обзимаат сите негови чувства. За да ја задоволи неизгасливата жед за силниот пијалак, тој го продава разумот и ја губи контролата врз себе. Тој на своите усни става нешто што му го затапува мозокот, му ги умртвува умствените сили и го претвора во проклетство и срам и во вистински ужас и напаст за сите што се околу него. Кога луѓето би биле умерени во се, кога не би ги 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. {ХУ 36.3}

Преку апетитот сатаната владее со умот и со целото битие. Илјадници човечки суштества заминуваат во гроб уништени физички, умно и морално, заради тоа што ги жртвувале сите свои сили на задоволувањето на апетитот. На луѓето од нашата генерација им е далеку попотребно отколку на оние од минатото да ја повикаат на помош силата на волјата и силата на Божјата милост, за да можат да му се спротивстават

на искушението на сатаната и во најмалото попуштање на изопачените желби. Меѓутоа, денешната генерација во самосовладувањето е послаба од сите генерации кои живееле во минатото. Оние што ги употребуваат тие надразнувачки средства ги пренесуваат тие желби и на своите деца и сега е потребно многу повеќе морална сила за да се застане наспроти неумереноста во сите нејзини облици. Единствениот наполно сигурен пат е цврстата и доследна примена на умереноста во секој поглед и никогаш да не се изложуваме на опасноста на погрешниот пат. {ХУ 37.1}

Чувствувам длабока потреба татковците и мајките да ги разберат обврските што почиваат врз нив. Ние подигнуваме деца кои ќе бидат или под власта на сатаната или под власта на Христа. Единствениот начин на кој можеме да се сочуваме од силната неумереност е потполното воздржување од виното, пивото и сите жестоки пијалаци. Мораме да ги учиме и нашите деца дека, со цел да се постигне вистинска чесност и мажевност, се ова мора да се отфрли. Бог ни открил во што се состои вистинската мажевност; и само оние што ќе ја поседуваат Тој ќе ги признае како победници и нивните имиња нема да ги избрише од книгата на животот. {ХУ 37.2}

Кога Господ имал намера да го подигне Самсон како ослободител на својот народ, Тој ја поучил неговата мајка на правилни навики до кои требало да се придржува во нејзиниот живот уште пред раѓањето на ветеното дете. Истото воздржување од се што нејзе и било забрането се однесувало и на детето; зашто тоа од самото раѓање требало да Му биде посветено на Бога како назарej. {ХУ 37.3}

Ангел Господов и се јавил на жената на Маној, ја известил дека ќе добие син и и дал важно упатство во врска со тоа: „Затоа пази се, не пиј вино и сикер и не јади ништо нечисто" (Судии 13:4). {ХУ 38.1}

Бог му наменил значајна задача на синот на Маној, а за да се подготви како што треба за таа задача и тој и мајката морале да се придржуваат кон грижливо пропишаните навики. „Нека не пие вино и сикер", му рекол ангелот на Маној во врска со неговата жена, „да не јаде ништо нечисто и да внимава на се, што и заповедав" (Судии 13:14). Од навиките на мајката зависи кон што ќе биде наклонето детето: кон добро или кон зло. Таа мора да се раководи според принципите, да владее со себе и во се да биде умерена, ако сака детето да и биде здраво и среќно. {ХУ 38.2}

Во Новиот Завет наоѓаме не помалку впечатлив пример кој зборува за значењето на умереноста во животните навики. {ХУ 38.3}

Јован Крстител бил реформатор. Му било доверено големо дело за народот од неговото време. И, во подготовката за таа задача, сите негови навики, уште од раѓање биле грижливо пропишани. Ангелот Габриел бил испратен од небото да ги поучи родителите на Јован на принципите на здравствената реформа. Тој „нема да пие вино ни сикер" - рекол небесниот гласник – „а ќе се исполни со Дух Свети..." (Лука 1:15). {ХУ 38.4}

Јован самиот се одделил од своите пријатели и раскошниот живот; живеел осамен во пустината и се хранел исклучиво со растителна храна. Неговата едноставност во облекувањето - облеки исткаени од влакно од камила - претставувала укор за разметливоста на неговите современици, особено на еврејските свештеници. А неговата исхрана која се состоела од рогач и див мед, исто така претставувала укор за лакомоста која насекаде преовладувала. {ХУ 38.5}

Делото на Јован Крстител го претскажал пророкот Малахија: „Ете, Јас ќе Го пратам при вас пророкот Илија, пред да настапи денот Господен - големиот и страшниот. И тој ќе ги обрне срцата на татковците - кон децата нивни..." (Малахија 4:5,6). Јован Крстител

бил испратен во духот и силата на пророкот Илија да го подготви патот за Господа Исуса и да го обрати народот кон вистинската мудрост. Тој е претставник на оние што живеат во последните денови и на кои Бог им ги доверил светите вистини, за да му ги пренесат на светот и да го подготват патот за Христовото повторно доаѓање. И оние исти начела на умереност до кои се придржувал Јован, треба да ги применуваат во своите животи и оние кои денес се повикани да го предупредат светот на доаѓањето на Синот човечки. {ХУ 39.1}

Бог го создал човекот според Својот образ и Тој од него очекува силите што ги примил да ги сочува неоштетени за служба на Својот Творец. Не треба ли, тогаш, да ги послушаме Неговите совети и предупредувања и нашите сили да ги одржиме во најдобра состојба, за да можеме да ги употребиме служејќи Му Нему? И најдоброто што можеме да Му го дадеме на Господа е премногу слабо. {ХУ 39.2}

Зошто денес во светот има толку страдања и несреќи? Дали затоа што Бог сака да ги гледа страдањата на своите созданија? - О, не! Тоа доаѓа оттаму што луѓето, оддавајќи се на ненормален живот, ослабнале. Ние често лелекаме поради престапот на Адам и сметаме дека нашите прародители покажале голема слабост кога попуштиле пред искушението; меѓутоа, кога престапот на Адам би бил единственото зло со кое се соочуваме, состојбата на светот би била многу подобра отколку што е. Од деновите на Адам, човекот, по законот на наследувањето, постојано паѓа се подлабоко и подлабоко. {ХУ 39.3}

Употребата на алкохолните пијалаци му донесува на светот големи неволји. Иако на пијаниците постојано им се зборува дека пиејќи, всушност, си го скратуваат животот, тие сепак и понатаму продолжуваат да грешат. Зошто не престанете да ги престапувате Божјите закони? Зошто не се потрудите да го сочувате своето здравје? Тоа Бог го бара од вас. Кога христијаните би ги потчиниле своите желби и страсти под власта на просветената совест, чувствувајќи дека должноста кон Бога и ближните бара од нив да им се покоруваат на законите на животот и здравјето, тие би уживале во благослови на физичка и умствена сила; морално би станале толку силни што би можеле да се впуштат во борба со сатаната; и во името на Оној што станал Победник во нивна корист и тие би можеле да станат повеќе од победници. {ХУ 39.4}

Насекаде околу нас се наоѓаат жртви на изопачените желби, а што преземате вие за да им помогнете? Не можете ли со својот пример да им помогнете да се вратат на патеката на умереноста? Можете ли да разберете на какви се искушенија се изложени младите кои растат околу нас и дали воопшто се трудите да ги предупредувате и спасувате? Кој сака да застане на страната на Господа? Кој ќе дојде на помош за да се запре плимата на неморалот, несреќите и неволјите што го преплавуваат светот? Ве преколнуваме да го посветите своето внимание на задачата на самоконтрола. Право на дрвото на животот на крај ќе имаат само оние што ги држат Божјите заповеди. {ХУ 40.1}

Воопшто не е лесно да се совладаат желбите за надразнувачки и опојни средства. Но, во Христово име може да се извојува и оваа голема победа. Неговата љубов кон паднатиот род е толку голема што Тој поднел неизмерна жртва за да допре до него во неговата униженост и со Својата божествена сила конечно да го воздигне до Својот престол. Меѓутоа, од самиот човек зависи дали Христос за него ќе може да го стори она што Тој, инаку, совршено може да го направи. Бог не може и не сака да работи против волјата на човекот за да го спаси од лукавството на сатаната. Човекот мора да ги вложи сите свои сили за да му се спротивстави на искушението и да извојува победа по секоја цена; тој мора да соработува со Христа. Дури тогаш, со победата добиена со семоќната

Христова рака и во Негово име, човекот може да стане еден од Божјите наследници и Христови сонаследници во Неговата слава. Ниеден пијаница на може да биде наследник на Божјото царство; меѓутоа, „На оној, што победува" - вели Христос – „ќе му дозволам да седне со Мене на Мојот престол, како што и Јас победив и седнав со Отецот Свој на Неговиот престол" (Откровение 3:21). {ХУ 40.2}

Поглавје 4

ВЛИЈАНИЕТО НА ИСХРАНАТА ВРЗ ЗДРАВЈЕТО И МОРАЛОТ

По патеката на животот можеме да поминеме само еднаш; затоа, секој треба да си го постави прашањето; „Како најкорисно и на најдобар начин треба да ги употребам своите сили? Како можам најдобро да Му послужам на слава на Бога и на благослов на ближните?" Зашто, животот е полезен и скапоцен само ако се посвети за остварување на вакви цели. {ХУ 41.1}

Наша прва должност кон Бога и ближните е развој на сопствените сили и таленти. Секоја способност со која Творецот нѐ надарил треба да се развива до најголема мерка, за да бидеме во состојба она што сме го примиле да го употребиме на најдобар можен начин. *Од ова произлегува дека времето посветено за негување и зачувување на телесното и душевното здравје е правилно употребено. Не смееме да дозволиме било која функција на телото или умот да закржлави или да остане неразвиена. Ако до тоа сепак дојде, сигурно ќе мораме да се соочиме со последиците. {ХУ 41.2}

На секој поединец, во многу му се дава можност од себе да создаде она што, всушност, би сакал да стане. Благодетите на овој, а исто така и на идниот, вечен живот, им се на дофат на сите. Секој може да изгради цврст и достоен карактер, добивајќи нова сила на секој цврст и достоен карактер, добивајќи нова сила на секој чекор. Секој ден може да напредува во знаењето и мудроста и да се насладува со свеста за својот постојан развој во доблестите и милоста. Неговите способности со нивната употреба постојано ќе се зголемуваат и колку повеќе знае, толку поспособен ќе станува за стекнување на нови сознанија. На тој начин неговите сили, знаењето и доблестите ќе се развиваат во совршен склад до најголема мерка. {ХУ 41.3}

Од друга страна, неговите сили и способности - ако не се употребуваат - можат да ослабнат и за'рѓаат, а поради недостаток на самосовладување, морална или духовна немоќ или лошите навики, можат и да се изопачат. Неговиот пат тогаш ќе води надолу, тој не му се покорува на Божјиот Закон, а исто така ни на здравствените закони. Со него владеат желбите и тој им попушта на своите стремежи. Повеќе им се препушта на силите на злото, кои се многу активни да го влечат назад, отколку што се бори против нив и оди напред. Му се оддава на раскалашен живот, а потоа следат болест и смрт. Таква е животната приказна на мнозина кои можеле корисно да послужат во Божјото дело и да бидат благослов за човештвото. {ХУ 41.4}

Едно од најсилните искушенија со кои човекот се соочува е апетитот за јадење. Господ на почетокот го создал човекот многу добар. Разумот му бил совршено урамнотежен и ставата, силата, способностите и сите органи на неговото битие биле наполно складно развиени. Но, заведен од страна на лукавиот непријател, човекот ја престапил Божјата заповед, а законите на природата неоспорно бараат полна казна. {ХУ 42.1}

На Адам и Ева им било дозволено да јадат од родот на секое дрво во Едемската градина, освен од едно. На таа света двојка Господ и рекол: „освен од дрвото за познавање на доброто и на злото; од него не јади; зашто, во оној ден кога ќе вкусиш од него, ќе умреш“ (Создавање 2:17). Измамена со посредство на змијата, Ева поверувала дека Бог сепак нема да го стори она што го кажал. Јадела од плодот од забранетото дрво и ѝ се причинило дека ја обзема чувство на некаков нов и возбудлив живот, па му понудила од плодот и на својот маж. Змијата и рекла дека нема да умре и таа во моментот навистина не почувствувала никакви лоши последици од својата постапка - ништо што би можело да се протолкува како предзнак на смртта; напротив, се чувствувала многу пријатно, претпоставувајќи дека и ангелите така се чувствуваат. Нејзината постапка била во директна спротивност со заповедта на Јехова, па сепак, Адам си дозволил на себеси да биде заведен од неа. {ХУ 42.2}

Слични постапки забележуваме дури и во верскиот свет. Јасните Божји заповеди се престапуваат и „бидејќи не се врши суд на лоши работи, затоа не се плаши срцето на синовите човечки да прави зло” (Проповедник 8:11). И покрај најодредените Божји заповеди, мажите и жените се поведуваат по своите склоности и уште имаат смелост да Му се молат на Бога да им дозволи да прават спротивно од Неговата јасна волја. На таквите сатаната им приоѓа исто онака како што некогаш и се приближил на Ева во Едем и влијае врз нив. Тоа ги зафаќа сите нивни мисли и тие тоа го сметаат за чудесно искуство што им го дал Господ. Меѓутоа, вистинското искуство секогаш е во склад со природните и божествените закони, додека лажните искуства им се спротивни и на законите на животот и на Божјите прописи. {ХУ 42.3}

Од првото попуштање на апетитот, уште во Едемската градина, човечкиот род се повеќе му се оддавал на попуштањето додека, конечно, и здравјето не било жртвувано на олтарот на желбите за јадење. Жителите на претпотопниот свет биле неумерени во јадењето и пиењето. Јаделе месо, иако Бог во тоа време не му дал на човекот никаква дозвола за тоа. Им се оддавале на јадењето и пиењето се додека нивното попуштање на изопачениот апетит не ги поминало сите граници и се расипале до таа мерка што Бог повеќе не можел да ги трпи. Чашата на беззаконието се преполнила и Бог потоа ја очистил земјата од моралната изопаченост на нејзините жители. {ХУ 43.1}

Кога луѓето по потопот се намножиле на земјата, повторно Го заборавиле Господа и го расипале својот пат пред Него. Неумереноста од секој вид се повеќе земала замав додека не завладеала со целиот свет. Цели градови биле избришани од лицето на земјата поради унижувачките пороци на одвратното беззаконие, кое од нив направило дамка на прекрасното поле на Божјите создадени дела. Задоволувањето на неприродните желби довело до гревот кој го предизвикал уништувањето на Содом и Гомор. Падот на Вавилон Бог го припишува исклучиво на пијанството на неговите жители. Попуштањето на желбите за јадење и на страстите им удрило темел на сите нивни гревови. {ХУ 43.2}

Исав негувал неодоливата желба кон еден особен вид јадење и толку им се оддавал на задоволувањето на своите стремежи, што во мигот на искушение воопшто не почувствувал потреба да му се спротивстави на искушението, кое било една чинија од тоа омилено јадење. Дозволил неговите мисли постојано да се задржуваат на тоа, се додека моќта на неговиот апетит не ја потиснала секоја друга желба и потполно завладеала со него. Тој мислел дека воздржувањето од тоа омилено јадење би му предизвикало голема непријатност, па дури и смрт. Колку повеќе мислел на тоа, желбата за јадење станувала се посилна, се додека првенството не ги загубило својата

вредност и значење во неговите очи и тој го продал за една чинија од тоа јадење. Си ласкал на себеси дека со своето првенство може да постапува како што сака и дека ќе може повторно да го купи кога ќе го посака тоа; меѓутоа, кога се обидел повторно да го задобие и тоа со големи жртви, не бил во состојба да го стори тоа. Тогаш горчливо се каел поради својата непромисленост и безумие, но сè било залудно. Тој го презрел благословот на првороденият син и Господ засекогаш му го ускратил. {ХУ 43.3}

Кога ги извел Израелците од Египет, Господ во голема мерка им го ускратил месото и им дал леб од небото и вода од цврста карпа. Меѓутоа, тие не биле задоволни со тоа. Им била одвратна храната што Бог им ја подарил и посакале да се вратат во Египет, каде што можеле да седат покрај котлите со месо. Повеќе сакале да поднесуваат ропство, па дури и смрт, отколку да се откажат од месото. Бог им ја исполнил желбата, им дал месо и ги пуштил да јадат додека со својата алчност не навлекле врз себе заразна болест од која мнозина и умреле. {ХУ 44.1}

Можат да се наведат многу, многу примери кои укажуваат на последиците од попуштањето на апетитот. На нашите прародители престапот на Божјата заповед со тоа што вкусиле од плодот од едно дрво кој бил толку убав за око и пријатен за јадење им изгледал ситен и безначаен, - но со таа постапка тие ја прекинале својата предаденост на Бога и ги отвориле браните на престапувањето и бедата, која денес го преплавува светот. {ХУ 44.2}

Злосторството и болеста сè повеќе се множат со секое поколение. Неумереноста во јадењето и пиењето и оддавањето на унижувачки страсти ги умртвуваат поблагородните способности на човекот. Разумот, наместо да владее, станува роб на апетитот до вознемирувачка мерка. На сè поизразената желба за силни и богати јадења и се попуштало толку долго додека не станало обичај желудникот да се преоптоварува со премногу обилни јадења и сите можни слатки. На желбите за јадење им се попушта речиси бен никакво воздржување, особено на гозбите, свеченостите и разните приеми. Тука, при раскошните дневни оброци и доцните вечери, обично многу се јаде месо, силно зачинети и мрсни јадења, колачи и паштети, а се пијат студени пијалаци, чај, кафе и слично. Затоа, воопшто не треба да се чудиме што лицата на мнозина се толку бледи и што толкумина страдаат од лошо варење. {ХУ 44.3}

Против секое престапување на природните закони на животот природата протестира. Таа ги поднесува злоупотребувањата се додека може, но на крајот сето тоа многу му се одмаздува на самиот престапник и ги погодува неговите умни и физички сили. Но, тоа сеуште не е се; последиците од неговото престапување очигледно се забележуваат на неговото потомство и така злото се пренесува од поколение на поколение. {ХУ 44.4}

Животот на денешната младина е сигурен показател какво ќе биде општеството на иднината. Имајќи го предвид сето тоа, на каква иднина можеме да се надеваме? Поголемиот дел од младите бара задоволство само во забавите и разонодата и не сакаат да работат. Тие немаат морална сила да се откажат од себе и совесно да им одговорат на своите должности. Многу ретко успеваат да владеат со себе и се возбудуваат и лутат поради секоја ситница. Мнозина, без оглед на возраста или положбата што ја заземаат во животот, немаат никакви начела ниту совест и со својот безделнички живот и расипничките навики итаат кон пороците и го расипуваат општеството, се додека светот не стане втор Содом. Кога желбите и страстите би биле ставени под контрола на разумот и верата, денешното општество би имало сосема

поинаков изглед. Никогаш не било Божја волја светот да дојде во вака жална состојба; до тоа е дојдено поради сè позачестените престапувања на природните закони. {ХУ 45.1}

Карактерот се вообличува, главно, во раните години од детството. Тогаш стекнатите навики, дури и повеќе од природната надареност, влијаат на тоа дали човекот ќе стане џин или ќе остане џуџе во интелектуален поглед; зашто, и најдобрите таленти можат да се расипат или ослабнат поради лошите навики. Колку порано во животот се вкорени некоја штетна навика, толку поцврсто ќе ја држи во ропство својата жртва и таа толку пониско ќе го спушти знамето на духовноста. Од друга страна, навиките на праведноста и чесноста стекнати во младоста, обично го одредуваат патот на човекот низ целиот негов живот. Во најмногу случаеви се испоставува дека оние кои подоцна Го почитуваат Бога и ја бранат правдата тоа го научиле во својата рана младост, тогаш кога светот сеуште не можел да го втисне својот грешен лик во нивната душа. Луѓето во позрели години, како гранитна карпа, многу тешко примаат нови впечатоци, додека срцата на младите се многу приемчиви. Младоста е време кога треба да се стекнува знаење кое ќе се применува во пракса во текот на целиот живот и тогаш најлесно може да се изгради нов карактер. Тоа е време за стекнување на добри навики, време кога треба да се задобие и да се задржи силата на самоконтролата. Младоста е време на сеидба; од семето посеано во тоа

време зависи каква ќе биде жетвата - и за овој и за вечниот живот. {ХУ 45.2}

За своја прва задача родителите треба да го сметаат стекнувањето на мудрост, за да бидат во состојба да пронајдат најприкладен начин на постапување со своите деца и да им обезбедат умно и телесно здравје. Принципите на умереноста треба да се применуваат во сите поединости од домашниот живот. Децата уште од најрано детство треба да се привикнуваат на самооткажување и тоа треба доследно да се бара од нив. Учете ги малечките ја јадат онолку колку што им е потребно за да живеат, а не да живеат само за да јадат; дека апетитот мора да и се потчини на волјата со која мора да владее спокоен, здрав разум. {ХУ 46.1}

Ако родителите на своите деца им пренесуваат стремежи кои ќе сторат тие уште потешко да ги примаат поуките за строгата умереност и стекнувањето на чисти и правилни навики, колку сериозна одговорност почива врз таквите родители со сите средства што е во нивна моќ да го спречат тоа влијание! Колку грижливо и сесрдно би требале да ја извршуваат својата должност спрема своите несреќни потомци? На родителите им е оставена во должност светата обврска да бдеат врз телесната и моралната природа на своите деца. Оние што им попуштаат на желбите на своите деца и но ги учат да ги совладуваат своите страсти, можат подоцна - во страстните пушачи и робовите на пијанството чии чувства се умртвени и чии усти изговараат лаги, лоши зборови и пцости - да ги видат ужасните последици на своето погрешно разбирање и ставот кон своите деца. {ХУ 46.2}

На оние кои им попуштаат на своите желби им е невозможно да постигнат христијанско совршенство. Моралните чувства на вашите деца не можете лесно да ги разбудите, ако не се потрудите грижливо да ја одбирате храната што ќе им ја дадете. Многу мајки изнесуваат на трпезата храна која претставува стапица за семејството. Месото, путерот, сирењето, раскошно приготвените торти, некои јадења и зачини - сето тоа слободно и без никакво воздржување го јадат и старите и младите. Употребата на сето тоа го нарушува желудникот, ги надразнува нервите и ги ослабнува умните способности. Таквата храна организмот не може да ја претвори во добра крв. Мрснотијата со која се зачинува јадењето, ако се вари или пече заедно со него, го

отежнува процесот на варење. Употребата на сирењето има штетно дејство. Лебот од фино мелено брашно на организмот не му ја дава онаа хранливост што се наоѓа во брашното што не е одделено од трицте. Зачините прво ја надразнуваат многу чувствителната слузокожа на желудникот, но на крај ја уништуваат природната чувствителност на таа нежна мембрана. Крвта трескавично се вознемирува, се будат телесните стремежи, додека моралните сили ослабнуваат и стануваат слуги на ниските страсти. Затоа мајката секогаш треба да се труди за своето семејство да подготвува едноставни, но вкусни јадења. {ХУ 46.3}

Бог човекот го снабдил со изобилство од хранливи средства кои во потполност можат да задоволат еден неизопачен апетит. Тој го опсипал со толку производи од земјата - со изобилство од разновидни продукти со пријатен вкус и хранливи за организмот. Од сето тоа изобилство, според зборовите на нашиот небесен Татко, можеме слободно да јадеме. Овошјето, зрнестата храна и зеленчукот, подготвени на едноставен начин, без зачини и мрснотии од било каков вид, без млеко и павлака, претставуваат најздрава храна. Овие продукти содржат хранливост која му е потребна на телото, а на умот му даваат сила, издржливост и бистрина кои со надразнувачките средства никогаш не можат да се добијат. {ХУ 47.1}

Разумот на оние кои без никакво стегање јадат месо не е секогаш јасен и способен да разбере, затоа што употребата на месото ја поттикнува телесната гојазност и ја отапува поблагородната чувствителност на умот; со јадење на месото се зголемува и подложноста на разни болести. Ние без никакво стегање тврдиме дека: месото не е неопходно за одржување на животот и силата. {ХУ 47.2}

Оние кои во поголем дел се хранат со месо, не можат да избегнат некогаш да јадат и такво месо кое, помалку или повеќе е затруено со болест. Во најголем број случаеви самиот процес на подготовката на животните за пазар ги доведува тие кутри суштества во една нездрава состојба. Издвоени од светлината и чистиот воздух, вдишувајќи атмосфера на валкани. штали и трла, целото тело на тие животни станува затруено со заразна материја и кога луѓето месото од таквите животни го внесуваат во своето тело, со тоа ја трујат и својата крв и стануваат болни. Ако некој веќе има нечиста крв, со оваа нездрава храна уште повеќе ќе ја влоши својата здравствена состојба. Меѓутоа, малкумина се такви кои можат да веруваат дека со јадењето на месо ја трујат својата крв и се изложуваат на неволји. Мнозина умираат од болести предизвикани- исклучиво од јадење на месо, додека и тие самите, а и другите одвај помислувале на вистинската причина за нивната болест. Некои не ги чувствуваат веднаш последиците од ваквата исхрана, но тоа не е доказ дека таа не е штетна за нив. Таа сигурно го извршува своето дејство врз организмот, иако жртвата во исто време, можеби, ништо не чувствува и не сфаќа. {ХУ 47.3}

Свинското месо, иако е еден од највообичаените прехранбени продукти, всушност, е еден од најштетните. Бог не им ја забранил на Евреите употребата на свинското месо само за да го покаже Својот авторитет, туку затоа што тоа не е ниту здрава ниту прикладна храна за човекот. Бог не ја создал свињата за човекот да се храни со нејзиното месо, без оглед на околностите. Невозможно е месото на некое суштество да биде здраво кога нечистотијата, ѓубрето и калта се негов природен елемент и кога е во состојба да изеде се најодвратно на што ќе наиде. {ХУ 48.1}

Главната цел на човековото постоење не е да го задоволи својот апетит. Природните потреби на телото мораат да се задоволат, но, зарем затоа е неопходно човекот да допушти со него да завладеат желбите? Зарем народот кој се труди да стане свет, чист

и облагороден, за да може да биде примен во друштвото на небесните ангели, ќе продолжи да им го одзема животот на Божјите созданија и да се насладува со нивното месо? Според она што Господ ми го покажа, ќе дојде до промена во поглед на ова прашање и Божјиот избран народ ќе применува умереност во секој поглед. {ХУ 48.2}

Има луѓе кои сметаат дека сè што нема да се изеде е загубено и дека се што ќе се нафрла во желудникот само за да се наполни е исто толку добро како и највнимателно подготвената храна. Меѓутоа, важно е храната што ја јадеме да ни годи. Ако јадеме само махинално, нашиот организам не се нахранил како што треба. Нашето тело се изградува од она со што се храниме; за да го одржиме во добра состојба, мораме да обрнеме внимание на правилен избор на храна и храната мора да биде така внимателно подготвена што најдобро ќе одговара на потребите на организмот. На оние што се занимаваат со готвење, верската должност им налага да научат како јадењата се подготвуваат на различни начини, а да бидат здрави и вкусни. Со лошо готвење се уништуваат животните енергии на илјадници луѓе. Поради тоа се губат повеќе души отколку што мнозина воопшто можат да сфатат. Тоа доведува до нарушување во организмот и појава на болести. Во таква состојба човекот не е способен да го согледа она што е небесно. {ХУ 48.3}

Некои не разбираат дека подготвувањето на здрава храна е една од верските должности, па затоа и не се трудат да го научат тоа. Немарните готвачки дозволуваат лебот да им престаса пред да го стават да се пече, а продавниците им даваат „лек" (прашок за печиво), кој лебот го прави сосема несоодветен за желудникот на човекот. Подготвувањето на здрав леб бара размислување и грижа. Подготвувањето на добар леб е во многу потесна врска со исповедањето на верата отколку што мнозина мислат. Јадењата можат да се зготват така што ќе бидат едноставни и здрави, но потребно е умеење за тие да се направат и вкусни и хранливи. За да знаат како треба да готват, жените мораат вредно да учат, а потоа стекнатото знаење трпеливо да го применуваат во пракса. Мнозина страдаат поради тоа што не сакаат да се потрудат во оваа насока. На таквите им велам: Време е да ги разбудите своите успиени сили и да се информирате. Немојте да мислите дека времето посветено на стекнување на знаење и искуство во подготвувањето здрави, вкусни јадења е залудно пропуштено. Иако имате долгогодишно готвачко искуство, а покрај тоа и други семејни одговорности, должни сте да учите како најдобро ќе ја водите грижата за здравјето на своето семејство. Ако е неопходно, одете кај некоја добра готвачка и учете се од неа, се додека не станете умешни и добри домаќинки. {ХУ 49.1}

Лошите навики во јадењето и пиењето го уништуваат здравјето и сласта на животот. О, колку пати луѓето поради таканаречената „добро јадење" се лишуваат од сон и мирен одмор! Со попуштањето на изопачениот апетит илјадници луѓе се изложуваат на треска или некоја друга тешка болест која завршува со смрт. Така, уживањето се плаќа со неизмерна цена. {ХУ 49.2}

Бидејќи е толку штетно да се јаде само за да се задоволи изопачениот вкус, не треба и понатаму да останеме рамнодушни во поглед на својата исхрана. Ова прашање е многу значајно. Никој не треба да усвојува едноличен начин на исхрана. Мнозина се исцрпени од болест и неопходна им е здрава и добро подготвена храна. Здравствените реформатори, повеќе од сите други, мораат да внимаваат да не одат во крајност. Телото мора да биде доволно ухрането. Бог, кој ни го дава благотворниот сон, исто така се погрижил и за соодветна храна која е потребна за организмот да може да се одржи во здрава состојба. {ХУ 50.1}

Мнозина се одвратуваат од светлоста на сознанието и ги жртвуваат принципите за да го задоволат својот вкус. Тие јадат и тогаш кога на организмот не му е потребна храна и во нередовни временски интервали, затоа што немаат морални сили да и се спротивстават на оваа склоност. Желудникот се буни против ваквата злоупотреба и како последица на тоа, се јавува болест. Редовноста во јадењето е многу важна за здравјето на телото и бистрината на умот. Помеѓу оброците не треба да се земе во уста ниту еден залак храна. Мнозина и попуштаат на убиствената навика да јадат уште нешто пред самото легнување. Тие редовно ги земаат своите оброци, па сепак, бидејќи се чувствуваат слаби, сметаат дека мораат да изедат уште нешто. Оддавајќи и се на оваа лоша пракса, тоа им преоѓа во навика и им се чини дека нема да можат да заспијат ако не изедат уште нешто. Спомнатата слабост најчесто доаѓа оттаму што органите за варење се преоптоварени со варењето на големото количество храна внесено во текот на денот. На овие органи им е потребен временски период на целосен одмор за да можат да ги обноват своите истрошени сили. Следниот оброк никогаш не треба да се зема додека желудникот немал доволно време да го свари претходниот оброк и да се одмори. Кога легнуваме навечер, нашиот желудник треба веќе потполно да завршил со својата работа, за да може да се одмора со сите други делови на организмот. Меѓутоа, кога желудникот ќе се претовари, органите за варење се приморани да работат и во времето кога човекот спие. Таквото спиење често е испрекинато со непријатни соништа и наутро човекот се буди неосвежен. Поради таквата пракса органите за варење ја губат својата природна сила и лошото варење преминува во сериозно заболување. Тука страда не само престапникот на природните закони, туку и другите во помала или поголема мерка мораат да страдаат поради него. Ако некој стори било што што него на некој начин го раздразнува, ќе видите колку бргу пројавува нетрпение! Ако кон него не се постапува со особена љубезност, тој не може да одговори ниту да стори било што смирено и без возбудување. Тој фрла извесна сенка каде и да се заврти. И како, тогаш, некој може да рече: „Што му е на некого грижа што јас ќе јадам или ќе пијам?” {ХУ 50.2}

Неумереност во јадењето може да се пројави и при употреба на здрава храна. Ако некој ја отфрлил употребата на нездрави продукти, тоа сепак не значи дека може да јаде од здравата храна колку што ќе сака. Прекумерната употреба на било каква храна ја оптоварува животната машина и пречи во нејзиното работење. {ХУ 51.1}

Мнозина грешат во тоа што за време на јадењето пијат студена вода. Храната не треба да се одмива. Внесена заедно со јадењето, водата го намалува лачењето на плунката; и колку е постудена водата толку е поштетна за желудникот. Леденатa вода или лимонадата, внесена за време на јадењето, го запира варењето сè додека желудникот не се загрее доволно за да може повторно да продолжи со својата работа. Џвакајте полека за плунката што подобро да се помеша со храната. {ХУ 51.2}

Колку повеќе течности се внесуваат во желудникот за време на јадењето, толку повеќе се отежнува варењето, зашто организмот прво мора да ја впие течноста. Не јадете премногу солено, отфрлете ги зачините, киселите и лутите јадења; земете овошје со јадењето и ќе ја снема дразбата која толку ја поттикнува желбата за внесување течности. Меѓутоа, ако воопшто е потребно нешто за да се изгасне жедта, чистата вода е се што природата побарува. Никогаш не пијте чај, кафе, пиво, вино ниту било каков алкохолен пијалак. {ХУ 51.3}

За да бидеме сигурни дека ќе имаме здраво и добро варење, храната треба да ја јадеме полека. Оние што сакаат да го сочуваат своето здравје во овој поглед и што ја сфаќаат обврската дека своите сили треба да ги одржат во состојба соодветна за

најдобра служба на Бога, секогаш ќе го имат тоа на ум. Ако времето за јадење ви е ограничено не голтајте ја алчно храната, туку јадете помалку и џвакајте полека. Користа што ќе ја имаме од изедената храна не зависи толку од нејзиното количество колку од тоа дали е таа потполно сварена; а и задоволувањето на вкусот не се постигнува со самото голтање на храната, туку Со должината на нејзиното задржување во устата. За оние кои се раздразнети со нешто, кои се вознемирени или некаде брзаат, би било подобро да не јадат додека не се смират и одморат; бидејќи животните сили, веќе толку оптоварени, не се во состојба да лачат доволно количество од течностите кои се потребни за варење. Некои речиси секогаш нешто грицкаат на патувањата. Тоа е најштетна навика. Кога оние што постојано патуваат би јаделе на време и тоа едноставна и здрава храна, не би чувствувале толкав замор ниту пак, толку би заболувале. {ХУ 51.4}

За да се сочува здравјето, неопходно е да се биде умерен во се - умерен во работата, умерен во јадењето и пиењето. Нашиот небесен татко ни ја испратил светлината за здравствената реформа за да не заштити од злата што настануваат поради попуштањето на изопачениот апетит, а оние што ги сакаат чистотата и светоста да знаат како разумно треба да се употребуваат добрата што ни се подарени и, применувајќи умереност во секојдневниот живот да можат да бидат посветени со вистината. {ХУ 52.1}

И на сите собири ние треба да имаме добра и здрава храна, подготвена на едноставен начин. Не треба таквите денови да се претворат во погодна прилика за пост. Ако ги цениме Божјите благослови и ако сме дојдени да се нахраниме со лебот на животот, нема толку да мислиме на задоволување на апетитот. Најважниот предмет на нашето размислување ќе биде: како да ги задоволам потребите на својата душа? Ќе чувствуваме толкава желба за духовна храна и за нешто што дава духовна сила, што нема да негодуваме ако храната изнесена на маса е едноставна и проста. {ХУ 52.2}

Бог бара нашето тело да Му го посветиме како жива жртва, а не мртва или на умирање. Жртвата барана од Евреите во Стариот Завет морала да биде без мана, а зарем нашето тело ќе претставува жртва угодна на Бога, ако тоа е полно со болести и изопаченост? Според Божјата реч, нашето тело е храм на Светиот Дух и Тој од нас бара тој „храм" да го одржуваме во таква состојба што ќе може да претставува достојно престојувалиште на Неговиот Дух. Апостол Павле не предупредува: „...не припаѓате само на себеси. Скапо сте купени. Затоа, прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји" (1. Коринтјаните 6:19,20). Секој поединец треба многу внимателно да го чува своето тело, за да може да го одржи во најдобра состојба, а својата служба на Бога и своите должности кон семејството и општеството да ги извршува совршено. {ХУ 52.3}

Кршењето на законите што владеат со нашето битие исто така е грев како и престапување на некоја од Десетте заповеди. И едното и другото е престапување на Божјите закони. Оние што го престапуваат Божјиот закон поставен во организмот на нивните тела, ќе бидат склони и кон престапување на Неговиот закон изговорен на Синај. {ХУ 53.1}

Нашиот Спасител ги предупредил Своите ученици дека состојбата во светот пред Неговото второ доаѓање ќе биде многу слична со онаа што му претходела на потопот. Се јадело и пиело преку секоја мерка и светот сосема им се оддал на задоволствата и уживањето. Таква е состојбата на светот и во нашите денови. Светот потполно му се оддал на задоволувањето на желбите; и тенденцијата да се оди по вообичаениот пат на нурнување во задоволствата и желбите од овој свет ги води луѓето кон синџирите на изопачените навики - навики кои ги прават се послични на жителите на Содом, осудени

на страшна пропаст. Се чудам што жителите на светот не се веќе уништени, токму како граѓаните на Содом и Гомор. Гледам дека за постоечката состојба на изопаченост и смртност во светот има и премногу добри причини. Слепата желба владее со разумот и секоја повисока побуда, во најголем број случаеви, се жртвува за задоволувањето на телесните желби. {ХУ 53.2}

Одржувањето на телото во здрава состојба, за сите делови на животната машина да можат складно да делуваат, треба да биде стремеж на нашиот живот. Со болно тело и закржлавен ум Божјите деца не можат да Го прославаат својот Небесен татко. Сите кои на некој начин и попуштаат на неумереноста, во јадење или пиење, ја уништуваат својата телесна сила и морално слабеат. {ХУ 53.3}

Апостол Петар согледал каква поврзаност постои помеѓу телото и умот и затоа го подигнал својот глас, предупредувајќи ги браќата: „Возљубени, ве молам, како придојдени и гости, да се пазите од телесните желби, што војуваат против душата" (1. Петрово 2:11). Мнозина сметаат дека овој стих се однесува само на развратноста; меѓутоа, тој има многу пошироко значење. Тука се забранува секое штетно попуштање на желбите и страстите. Секоја изопачена желба и прави место на похота. Апетитот ни е даден во добра намера, не за да стане слуга на смртта поради својата изопаченост и да се изроди во „телесни желби, што војуваат против душата". Ова Петрово предупредување претставува најдиректно и најубедливо предупредување против употребата на надразнувачки и опојни средства. Попуштањата на ваквите желби со право можат да се вбројат во „телесни желби" со убиствено влијание врз моралот и карактерот. {ХУ 53.4}

Кога апостолот Павле им пишувал на Солуњаните: „А Сам Бог на мирот нека ве посвети целите во се" (1. Коринтјаните 5:23), тој своите браќа не ги поттикнувал да си постават за цел нешто што е невозможно да се постигне; ниту пак се молел да примат благослови кои Бог не сака да им ги подари. Тој знаел дека сите што сакаат да се удостојат да Го дочекаат Христа во мир, мораат да имаат чист и свет карактер. {ХУ 54.1}

Колку попуштањето на апетитот претставува силно искушение може да се измери единствено со неискажаните маки на нашиот Спасител за време на оној долг пост во пустината. Тој знаел дека попуштањето на изопачениот апетит толку ја умртвува човековата моќ на запазување што не може да разликува свето од несвето. Адам паднал поради попуштањето на апетитот; Христос победил не согласувајќи се на попуштање во тој поглед. И нашата единствена надеж да го задобиеме Едем се наоѓа во цврстото и одлучно самосовладување. Кога попуштањето на апетитот има толкава сила над човечкиот род што Синот Божји, со цел да го совлада во корист на самиот човек, морал да пости речиси шест седмици, какво дело тогаш му претстои на еден христијанин! Сепак, без оглед на тоа колку труд е потребно да се вложи, тој може да стане победник. Со помош на божествената сила, која е доволно силна да им се спротивстави и на најсилните искушенија што сатаната може да ги измисли, на христијанинот му е овозможено борбата против злото да ја извојува со поцелосен успех и на крајот да носи победнички венец и круна во Божјото царство. {ХУ 54.2}

Поглавје 5

КРАЈНОСТИ ВО НАЧИНОТ НА ИСХРАНАТА

Многу гледишта на адвентистите на седмиот ден во многу се разликуваат од општо прифатените гледишта и ставови на целиот свет. Оние што бранат една непопуларна вистина мораат, повеќе од сè друго, да се трудат да бидат доследни во својот живот. Своите намери не би смееле да ги вложуваат само во тоа да се истакне колку тие се разликуваат од другите, туку како можат да им се приближат на оние врз кои сакаат да влијаат, за да им помогнат и на другите да го прифатат ставот што тие самиот толку високо го вреднуваат. На таков начин можат и на другите да им ја препорачуваат вистината што самите ја држат. {ХУ 55.1}

Оние што се поборници на реформата во поглед на исхраната треба, со снабдувањето на својата трпеза, полезноста на науката за зачувување на здравјето да ја прикажат во најдобра светлина. Овие принципи треба да ги поткрепат со личен пример, за да можат да им го препорачаат на расудувањето на искрените души. {ХУ 55.2}

Мнозинството ќе го отфрли секое поттикнување на реформа, без оглед на неговата оправданост, ако со тоа се бара ограничување на апетитот. Наместо според разумот и со законите на здравјето, тие се раководат според вкусот. Таквите ќе бидат противници на сите оние според вкусот. Таквите ќе бидат противници на сите оние што ќе ја напуштат изгазената патека на навиките и ќе се борат за реформи и ќе ги сметаат за луѓе кои се стремат кон потполна промена; сепак, овие секогаш треба да останат сосема доследни. {ХУ 55.3}

Меѓутоа, никој не би смеел да допушти спротивставувањата или исмевањата на другите да го одвратат од делото на реформата, ниту да го наведат несериозно да го сфати тоа дело. Оној што е обземен од Духот Кој го придвижувал Даниел, нема да биде стеснет ниту суетен, туку цврсто и одлучно ќе застане во одбрана на правдата. Во своето дружење, со браќата или со другите, никогаш ни најмалку нема да отстапува од начелата, додека во исто време нема да пропушти да покаже трпение и благородност слични на Христовите. Кога оние кои ги застапуваат реформите во поглед на зачувувањето и негувањето на здравјето со тоа одат во крајност, не можат да ги укоруваат другите, ако тие самите станале одвратни. На тој начин нашата вера често станува озлогласена и во многу случаеви, оние што биле сведоци на така недоследно излагање никогаш повеќе не можат да се наведат на мисла дека во таквата реформа има нешто добро. Таквите луѓе кои одат во крајност можат за неколку месеци да направат толку штета што тоа нема да можат да го поправат во текот на целиот живот. Тие се зафаќаат со работата на која сатаната сака да ги види. {ХУ 55.4}

Покажани ми се два вида на верници: едни, кои не живеат според светлината што Бог им ја дал; други, кои се премногу строги во спроведувањето на своите едностранн идеи за реформа, принудувајќи ги и другите на тоа. Кога еднаш ќе заземат некој став, тие тврдоглаво се држат за него и речиси во сè ја преминуваат границата. {ХУ 56.1}

Оние што во претходниот оддел се споменати како први, ја прифаќаат реформата само затоа што тоа веќе некој ја прифатил. Тие немаат претстава за нејзините принципи. Мнозина од оние што исповедаат вера ја прифатиле само затоа што и други веќе го сториле тоа и во текот на целиот свој живот не се во состојба да ги наведат причините за својата вера, Поради тоа тие се толку нестабилни. Наместо своите побуди да ги мерат во светлината на она што е неминливо, да се здобиваат со практично знаење за принципите со кои треба да се раководат во секоја своја постапка, да копаат во длабочина и самите за себе да градат на вистинскиот темел, тие чекорат во светлина на туѓ факел и сигурно ќе се загубат. {ХУ 56.2}

Оние другите, пак, имаат погрешно мислење за реформата. Тие прифатиле премногу скуден начин на исхрана. Живеат од храна со слаб квалитет, подготвена така што во неа нема хранливост која му е неопходна на организмот. Подготвувањето на храната е многу важно и тоа треба да се стори толку внимателно што таа ќе му годи на неизопачениот вкус. {ХУ 56.3}

Бидејќи, од принцип, ја отфрламе употребата на се што го надразнува желудникот и го уништува здравјето, никогаш не смееме да мислиме дека последиците од она што го јадеме се безначајни. На никого не му препорачуваме еднолична храна сиромашна со хранливи состојки. Мнозина на кои им е потребна благодатта на здравиот живот - од совесни побуди, затоа што така веруваат - се лажат себеси претпоставувајќи дека слабата храна, подготвена без труд, направена главно, од качамак и тешко сварливи невкусни каши, претставува реформирана исхрана. Некои, пак, употребуваат млеко и многу засладена каша, мислејќи дека се придржуваат кон здравствената реформа. Меѓутоа, комбинацијата на млеко и шеќер обично предизвикува вриење во желудникот и затоа е штетна. Изобилната употреба на шеќер, во било кој облик, го оптоварува организмот и често е причина за болести. Некои сметаат дека смеат да јадат само храна со одреден квалитет и точно утврдено количество, па се ограничуваат на само два или три вида на храна. Меѓутоа, јадејќи премалку и тоа не храна со најдобар квалитет, тие не примаат доволно хранливост. {ХУ 56.4}

Во применувањето на здравствената реформа треба да се има разбирање за вообичаената реалност. Не можат сите луѓе да јадат иста храна. Она што за некого е здраво и вкусно, за друг може да биде штетно. На некои не им одговара употребата на млекото, додека други живеат од него. За некого гравот, боранијата и грашокот се здрави продукти, додека други не ги поднесуваат. Нечиј желудник е толку ослабнат што не прима ништо грубо, дури ни производи од просто сомелено брашно. Затоа е невозможно да се создаде едно непроменливо правило кое на секого би му го одредувало начинот на исхраната. {ХУ 57.1}

Стеснетите идеи, претераното нагласување на прашања кои не се толку значајни, и нанесуваат голема штета на науката за зачувување и негување на здравјето. Некои во подготвувањето на јадењата толку штедат што, наместо здрава, добиваат многу слаба храна, осиромашена со хранливи состојки. Какви се последиците од тоа? - Слабокрвност. Видов дека во многу случаеви најтешко се лекува болеста предизвикана со еднолична и осиромашена исхрана. Тие несреќни души не ги натерала сиромаштијата да прифатат толку скудна храна, туку нивните погрешни идеи за тоа што ја сочинува здравствената реформа. Ден по ден, тие употребуваат еднолична храна, подготвена на потполно ист начин, се додека со тоа не ги уништат органите за варење и не дојдат во состојба на потполна малаксаност. {ХУ 57.2}

Мнозина што ќе ја прифатат здравствената реформа се жалат дека таа не им одговара; меѓутоа, откако седев на нивните трпези, дојдов до заклучок дека вината не е во здравствената реформа, туку во скудно подготвената храна. Апелирам до мажите и жените кои Бог ги надарил со разум: научете се да готвите како што треба. Не грешам кога велам и мажите, зашто тие исто како и жените треба да научат како се готват едноставни и здрави јадења. Нивната работа често ги одведува на такви места каде не можат да добијат здрави јадења. Можат да бидат повикани со денови, па и со недели да се задржат во некое семејство кое нема речиси никакво искуство во поглед на подготвувањето на здрава храна. Тогаш, ако имаат знаење во тој поглед, можат да го употребат за добра намена. {ХУ 57.3}

Преиспитајте ги своите навики во поглед на исхраната. Проучете се, од причината до последиците, но не изнесувајте невистинито сведоштво во поглед на здравствената реформа, продолжувајќи по патот по кој, и не знаејќи, се борите против неа. Немојте да го запоставувате ниту да го злоупотребувате своето тело, правејќи го со тоа неспособно за службата што Му ја должите на Бога. Според она што сигурно го знам, некои од нашите најспособни работници умреа поради таква немарност. Грижата домаќинството да биде обезбедено со вкусна храна која на организмот му дава сила, претставува една од првите должности на домаќинот. Подобро да ги намалите издатоците за облека и мебел, отколку да немате доволно прехранбени продукти кои треба да најдат место на вашата маса. {ХУ 58.1}

За мнозина два оброка се многу поздрави отколку три; други, поради одредени околности можеби мораат да земат нешто за вечера; но тоа треба да биде сосема лесно. Меѓутоа, никој не треба себеси да се смета за мерило за сите други - дека секој мора да постапува точно како него. {ХУ 58.2}

Никогаш немојте да го залажувате желудникот ускратувајќи му го она што е неопходно за здравјето, ниту пак да го злоупотребувате преоптоварувајќи го со товар што не треба да го носи. Развивајте самоконтрола. Ограничувајте го апетитот задржувајќи го под контрола над разумот. Не сметајте дека, кога имате посетители, е неопходно да ја натрупате масата со нездрава храна. Треба да ги имате предвид здравјето на вашето семејство и влијанието на храната врз вашите деца исто како и навиките и вкусот на вашите гости. {ХУ 58.3}

Некои што ја прифатиле здравствената реформа постојано живеат во страв дека нивната исхрана, иако едноставна и хранлива, ќе им наштети. На таквите би им кажала: не претпоставувајте дека таквата исхрана ќе ви наштети, туку, откако сте ја подготвиле според своето најдобро расудување и сте Го замолиле Бога да ја благослови, верувајте дека Тој ја услишил вашата молитва и бидете сосема спокојни. {ХУ 59.1}

Здравствената реформа е многу значајна за нас и не смееме да дозволиме со нашите стеснети погледи да го намалиме нејзиното значење. Мораме да му останеме верни на нашето сведоштво и на она што е правилно. Даниел бил благословен затоа што бил истраен во она што знаел дека е правилно и ние ќе бидеме благословени ако се трудиме да Го прославиме Господа со секоја намера и помисла на нашите срца. {ХУ 59.2}

Поглавје 6

ДОМАШНО ВОСПИТУВАЊЕ

Задачата на мајката е многу значајна. Опколена со домашните грижи и тешките должности на секојдневниот живот, таа треба да се труди нејзиното влијание да го воздигнува семејството и да му донесува благослов. Во децата доверени на нејзината грижа, секоја мајка има една света должност примена од небесниот Татко; и нејзина предност е со Христовата милост да го вообличува нивниот карактер според божествениот Пример и врз нив да извршува такво влијание кое ќе ги привлекува кон Бога и кон небото. Кога мајките секогаш би ја согледувале својата должност и кога, како основна цел и најважна мисија, би си ја поставиле задачата да ги оспособат своите деца за должностите на овоземскиот живот и бесмртната слава на иднината, не би ги гледале јадот и неволјите што денес потресуваат толку многу семејства. Задачата на мајката е

таква што од неа бара постојано напредување, за да биде во можност своите деца да ги води кон се повисоки и повисоки достигнувања. Но, сатаната така ги поставува своите планови, што ќе може да дојде до душите и на родителите и на децата. Мајките ги одвраќа од нивните домашни обврски и внимателното воспитување на своите малечки, за да си служат на себеси и на светот. Тие своето внимание и го подаруваат на суетата, модата и наполно безначајни работи, а го занемаруваат моралното и физичкото воспитување на своите деца. {ХУ 60.1}

Ако една мајка за свое мерило ги земе обичаите и праксата на овој свет, таа ќе стане неспособна да им одговори на своите судбоносни должности. Ако модата ја држи под нејзина власт, таа ќе ја ослабне нејзината сила и издржливост; и нејзиниот живот, наместо да биде благослов за семејството, ќе стане само еден мачен товар. Поради физичката слабост, таа нема да биде во состојба да ги вреднува и искористи можностите што и се отвораат и децата можеби ќе мораат да израснат без благодатта на нејзиното внимание, молитвите и внимателните поуки. Само кога мајките би ги почитувале прекрасните предности што им ги дал Бог, тие не би се одвратувале толку лесно од своите свети должности поради безвредните нешта од овој свет. {ХУ 60.2}

Делото на мајката започнува уште додека детето е во нејзините прегратки. Повеќе пати сум видела како малечките се фрлаат на подот и вриштат ако на некој начин им се застане на патот. Тогаш е време да се укори и избрка лошиот дух. Непријателот настојува да завледее со разумот на нашите деца, но зарем ќе му дозволиме да ги вообличува според неговата волја? Толку малите деца не знаат каков дух влијае врз нив и родителите се должни да расудуваат за тоа и да постапуваат според своето мислење. Нивните навики мораат внимателно да се надгледуваат. Лошите склоности треба да се ограничуваат, а умот треба да се поттикнува на стремеж кон она што е правилно. Кај детето треба да се поттикнува секој напор да владее со себеси. {ХУ 61.1}

Правилноста и редовноста треба да бидат правила во сите навики на вашите деца. Мајките прават голема грешка дозволувајќи им на децата да јадат помеѓу оброци. Со тоа се преоптоварува желудникот и се поставува темел за идни болести. Нивната раздразливост може да биде предизвикана од нездрава храна, а покрај тоа уште и несварена; мајката, меѓутоа, нема време да ја најде причината за тоа и да го исправи своето убиствено управување. Воопшто не запира за да го запре нивното нетрпеливо додевање. На малиот страдалник таа му дава парче колач или некоја друга слатка за да го смири, но со тоа злото само станува уште поголемо. Некои мајки, во своето брзање да сработат што повеќе, стануваат понервозни и пораздразливи од децата и тогаш со прекори и удирања се обидуваат да ги заплашат децата и да ги смират. {ХУ 61.2}

Мајките често се жалат на нежното здравје на своите деца и бараат совет од лекар; меѓутоа, кога би размислиле малку подобро, би согледале дека тешкотиите настануваат поради заблудите во поглед на исхраната. {ХУ 61.3}

Ние живееме во време на алчност; и навиките на кои им се препушта младината дури и на мнозина адвентисти на седмиот ден се во директна спротивност со законите на природата. Еднаш седев на маса на која имаше и неколку деца помлади од дванаесет години. Обилно се служеа со месо, а потоа едно слабичко, нервозно девојче побара нешто од туршија. Го фати шишето со кинеска туршија жестоко подготвено со оцет и зачинето со разни зачини и се служеше со тоа колку што сакаше. Тоа дете беше озлогласено поради својата нервоза и раздразлив карактер, кои беа предизвикани токму со употребата на тие силни зачини. Најстариот син сметал дека за секој оброк мора да се има и месо и покажувал големо незадоволство, па дури и непочитување кога

тоа не би му се подготвило. Мајката попуштала во сè што нему му се допаѓа или не му се допаѓа се додека речиси потполно не станала роб на неговите каприци. Тоа момче не беше подготвено за никаква работа и најголемиот дел од своето време го поминувал во бескорисно и штетно читање. Речиси постојано се жалеше дека го боли главата и дека не му се допаѓа едноставната храна. {ХУ 61.4}

Родителите мораат да се погрижат да ги вработат своите деца со нешто. Немарноста и мрзата се вистински извори на злото. Физичката работа, која доведува до здрав замор на мускулите, ја поттикнува желбата за едноставна и здрава храна; и момчињата кои правилно зе занимаваат со корисна работа нема да мрморат станувајќи од масата затоа што на неа немало месо и разни слатки кои претставуваат искушение за апетитот. {ХУ 62.1}

Исус, Синот Божји, работејќи со Своите раце како столар, им дал пример на сите млади. Оние што сметаат дека извршувањето на обичните, секојдневни должности им е под достоинство, нека се сетат дека Исус им бил послушен на Своите родители и давал Свој придонес во издржувањето на семејството. На масата на Јосиф и Марија многу ретко можело да се види раскошно јадење, бидејќи тие и припаѓале на класата на сиромашни и скромни луѓе. {ХУ 62.2}

Родителите треба да им покажат пример на своите деца и во трошењето и употребата на парите. Има такви кои штом ќе заработат пари веднаш ги трошат на некои слатки или сосем непотребни накити, а кога ќе им снема пари, тогаш поднесуваат немаштија поради тоа што насобрале непотребни работи. Кога приходите им се големи, тие го трошат секој денар, а кога приходите се помали, не можат да ги задоволат своите расипнички навики и принудени се да позајмуваат пари за да ги подмират најнеопходните потреби. Собираат од сите можни извори за да дојдат до она што им се допаѓа. На тој начин, тие стануваат нечесни и лажливи и на денот на судот нема да сакаат да ги гледаат записите кои во небесните книги се пишуваат против нив. Желбата на очите мора да се задоволи, на желбите на апетитот мора да им се попушти и тие стануваат сиромашни поради своите невнимателни навики, додека можеле да научат да живеат во границите на своите приходи и можности. Расипништвото е еден од гревовите на кои младите им се особено наклонети. Тие ја презираат навиката на штедење од страв да не бидат сметани за циции и бедници. Што ќе им рече на таквите Исус, Величеството на небото, Оној што ни дал таков пример на трпеливост, трудољубивост и штедливост? {ХУ 62.3}

Не е неопходно тука да набројувам на какви се начини може да се штеди. Оние што своите срца во потполност ќе Му ги предадат на Господа и оние што Неговата Реч во потполност ја земаат за свој водач во животот, ќе знаат како да се однесуваат во сите должности на животот. Тие ќе се учат од Исус Кој бил умерен и кроток во срцето; и усовршувајќи се во неговата умереност ќе им ги затворат вратите на многубројни искушенија. {ХУ 63.1}

Тие нема да измислуваат како да го задоволат апетитот или склоноста за покажување, додека толку луѓе во светот немаат со што да го намалат гладот. Сумата што секојдневно се троши на непотребни нешта, мислејќи: „тоа се само неколку парички", „Тоа е ситница”, навистина, изгледа малечка, но кога тие „мали издатоци” ќе се помножат со бројот на деновите во годинита, собраната сума на крајот на годината ќе биде речиси неверојатна. {ХУ 63.2}

Господ нашол за потребно да ми ги прикаже злата што произлегуваат од навиките на трошење, за да можам да ги предупредам родителите да ги учат нивните деца на

строго штедење. Учете ги дека трошењето пари на она што не е неопходно значи нивно злоупотребување. Оној што е неверен во малку, ќе биде неверен и во многу. Ако луѓето се неверни во земските добра, не може да им биде доверено небесното богатство. Поставете стража над апетитот; учете ги своите деца и со поука и со пример да се привикнуваат на едноставна исхрана. Учете ги да бидат вредни, не само во работата со која се остварува добивка, туку да учествуваат и во несебични напори. Трудете се во нив да разбудите морални чувства. Објаснете им дека Бог полага право на нив од нивната најрана младост. Кажете им дека на секој чекор ќе се сретнуваат со морална изопаченост и дека затоа е неопходно и со тело и со душа потполно да Му се предадат на Исус, за во него да најдат сила потполно да му се спротивстават на секое искушение. Постојано укажувајте им дека не се создадени за да си угодуваат само на себеси, туку како Господови орудија да послужат за поблагородни цели. Кога ќе паднат во искушение да тргнат по патот на попуштање на себичноста, кога сатаната настојува нивниот поглед да го одврати од Бога, учете ги да гледаат во Исус и да се молат: „Господи, спаси ме да не бидам совладан". Како одговор на нивната молитва ќе бидат испратени ангели да ги опкружуваат и да ги водат по сигурен пат. {ХУ 63.3}

Христос Му се молел на Отецот за Своите ученици, не да ги земе од светот, туку да ги сочува од злото - да не им подлегнат на искушенијата со кои ќе се соочуваат на секој чекор. Таква би требала да биде молитвата на секој татко и на секоја мајка. Меѓутоа, додека така се молат за своите деца, дали родителите треба да ги пуштат да прават што ќе им се присака? Треба ли да се гали апетитот сè додека тој потполно ја преземе контролата? И тогаш да очекуваме од децата да се воздржуваат? - Не. Децата уште од лулка треба да се привикнуваат на умереност и самосовладување. Во оваа задача најголема одговорност лежи врз мајката. Најнежната врска која постои на земјата е онаа помеѓу мајката и нејзиното дете. Детето побргу прима впечатоци и пример од мајката отколку од таткото, бидејќи врската со која детето е врзано за мајката е поцврста и понежна. Но, одговорноста на мајката сепак е голема и тешка и таткото секогаш треба да и помага. {ХУ 64.1}

Неумереност во јадењето и пиењето, неумереност во работата, неумереност речиси во се постои секаде каде и да се свртиме. Оние кои вложуваат крајни напори да завршат некоја голема работа во одредено време и продолжуваат да работат и тогаш кога разумот им вели дека треба да се одморат, никогаш не постигнуваат вистински успех. Тие живеат од позајмено. Тие ги трошат животните сили потребни за иднината. И кога силата што така безобѕирно ја употребиле ќе им затреба, тие нема да ја имаат. Физичката сила исчезнува, умствените сили откажуваат. Тие согледуваат дека нивниот организам е соочен со некој голем недостаток, но не знаат што е тоа. Наидува време на немаштија и потреба, но нивните извори на сила се исцрпени. Секој што ги престапува законите на здравјето мора еднаш во помала или поголема мерка да страда. Бог го обезбедил нашиот организам со неопходната сила во сите периоди на животот. И ако ние таа сила безобѕирно ја исцрпуваме со постојано претерување во работата, еден ден потполно ќе ја загубиме. Нашата корисност значително ќе се намали, ако и самиот живот не ни биде уништен. {ХУ 64.2}

Поставете си себеси правило работата што ја работите во текот на денот никогаш да не ја продолжувате навечер. Ако работните часови во денот правилно се искористат, продолжувањето со работа и навечер претставува особено претерување и така преоптовареният организам мора да страда поради тоа. Покажано ми е дека оние што така постапуваат, често повеќе губат отколку што добиваат, затоа што со тоа ги

исцрпуваат своите сили и потоа работат во нервозна возбуда. Тие можеби нема веднаш да ја почувствуваат штетноста на тоа, но сигурно ќе си го поткопаат здравјето. {ХУ 65.1}

Вечерните часови родителите треба да му ги посветат на семејството. Треба да се ослободат од неволјите и грижите што секојдневната работа ги донесува со себе. Сопругот и татко многу би постигнал кога би си поставил за правило никогаш да не ја нарушува среќата на семејството со изнесување на деловни тешкотии кои во куќата внесуваат немир и загриженост. Можеби ќе биде неопходно за некои потешкотии да се посоветува со жената и заедно да побараат мудрост од Господа, за да си ги олеснат неволјите; но мора да се има на ум дека постојаната преоптовареност со деловни грижи го нарушува и умното и телесното здравје. {ХУ 65.2}

Вечерта треба да се помине во колку е можно пријатна атмосфера. Домот треба да биде место на ведрина, наклонетост и љубов. Тоа ќе го направи привлечен за децата. Ако родителите секогаш се загрижени, раздразливи и само изнаоѓаат грешки и критикуваат се, децата ќе го примат истиот дух на незадоволство и кавга и домот станува најбедно место на светот. Децата ќе најдат повеќе задоволство помеѓу другите, во несовесно друштво или на улица, отколку во таков дом. Сето ова лесно би можело да се избегне кога би биле умерени во се и кога би имале повеќе трпение. Кога секој член од семејството би се трудел да владее со себе, домот во голем дел би станал рај. Направете го својот стан што пријатен. Нека тој за децата биде најпривлечното место на земјата. Имајте врз нив такво влијание што тие нема да се стремат кон друштвото од улицата и на духот на пороците да гледаат само со одвратност. Ако животот во домот е онаков каков што би требал да биде, тука стекнатите навики, за младите ќе претставуваат силна одбрана од искушенијата тогаш кога ќе мораат да ја напуштат закрилата на домот и да се соочат со светот. {ХУ 65.3}

Дали ние градиме куќа со тоа да го усреќиме своето семејство, или само за да се покажуваме со неа? Дали најпријатните и сончеви простории ги предвидуваме за своите убави деца или нив ги држиме во темни и затворени соби, додека најудобните се резервирани за посетителите и гостите, за оние чија што среќа не зависи од нас? Нема поблагородно дело што можеме да го направиме, ниту поголема корист што можеме да му ја пружиме на општеството отколку нашите деца, со поука и пример, правилно да ги воспитаме и во душата да им го всадиме значајниот принцип: дека со чистотата на животот и искреност на намерата најдобро ќе се оспособат за извршувањето на својата животна задача во светот. {ХУ 66.1}

Извештачените навики не лишуваат од многу предности на вистинското задоволство и не прават неспособни да им бидеме од полза на другите. Помодарскиот живот е тежок и многу неблагодарен. Колку често се жртвуваат времето, парите и здравјето, трпението се изложува на тешки искушенија и се губи контролата над себеси, само поради покажување и раскош! Кога родителите би се држеле до едноставноста, не трошејќи пари на задоволување на суетата и не поведувајќи се по модата; кога би сочувале благородна независност во праведноста, не дозволувајќи врз нив да влијаат оние што тврдат дека веруваат во Христа, а одбиваат да го понесат крстот на самооткажувањето, тие на своите деца - со личен пример -би им дале непроценливо воспитување. Таквите деца би се развиле во мажи и жени со непроценлива вредност, луѓе кои ќе имаат смелост одлучно и храбро да се заложат за она што е праведно, дури и наспроти општата струја на помодарството и популарното мислење. {ХУ 66.2}

Секоја постапка на родителите ќе се одрази во идниот живот на нивните деца. Трошејќи ги парите и времето на надворешно украсување и задоволување на

изопачениот апетит, тие во своите деца развиваат суета, себичност и телесни желби. Мајките се жалат дека се толку оптоварени со грижи и работа што немаат време за трпеливо поучување на своите малечки и соучествување во нивните разочарувања и неволји. Срцата на младите копнеат за сочувство и нежност и ако не го добијат тоа од родителите, тие ќе го побараат на други извори, извори кои можат да бидат опасни и за умот и за моралот. Сум чула дека многу мајки им ускратуваат на своите деца некои наивни задоволства затоа што не сакаат на тоа да му подарат ни време ни внимание, додека своите вредни прсти и изморените очи со толку внимание ги протегаат изработувајќи некои непотребни украсни ситници, нешто што може да послужи само затоа и децата да ги поттикне на суета и расипништво, „Како ќе се свитка дрвото додека е младо, такво и ќе остане". Кога таквите деца ќе станат мажи и жени, она што го научиле во детството ќе донесе плод во горделивост и морална безвредност. Родителите ги осудуваат грешките на своите деца, но слепи се пред фактот дека тоа е само жетва на она што токму тие го посеале. {ХУ 67.1}

Родители, понесете го своето животно бреме како христијани и искрено размислете за светата обврска што почива врз вас. Наместо да се поведувате по модата и обичаите на овој свет, по желбата на очите и гордоста на животот, земете ја Божјата Реч за свое мерило. Идната среќа на вашето семејство и доброто на општеството многу зависат од физичкото и моралното воспитување што вашите деца ќе го примат во првите години од нивниот живот. Кога мајките во сите свои навики и вкусот би биле едноставни, како што би требале да бидат, кога би се облекувале уредно без особено украсување, тие би нашле време своите деца да ги направат среќни и да ги учат на послушност која произлегува од љубов. {ХУ 67.2}

Не ги праќајте своите малечки премногу рано на училиште. Мајката треба да биде многу внимателна ако вообличувањето на умот на толку мало дете му го предава на друг. До осмата или деветтата година од животот најдобри учители за децата би требале да бидат родителите. Нивна училница треба да биде слободното движење на чистиот воздух, особено онаму каде што ќе бидат опколени со цвеќиња и црцорење на птици, а учебник нека им биде богатата ризница на природата. Поуките примени во таква средина нема лесно да се заборават. Многу труд треба да се вложи за почвата на срцето да се подготви за „Сеачот" на доброто семе. Кога родителите само половината од времето и трудот што сега залудно ги трошат на прилагодување кон модата и обичаите на овој свет, би ги посветиле на облагородување на умот на своите деца и создавање на добри навики кај нив - во семејствата би се забележала значителна промена. {ХУ 67.3}

Неодамна слушав една мајка како зборува дека би сакала куќата да и е поприлично испланирана, затоа што не можела да се помири со погрешниот распоред на просториите и несоодветните завршни работи на столаријата. Не го осудувам вака префинетиот вкус во тој поглед, но додека ја слушав, ми беше жал што толкава грижливост и истенченост не внела и во методите на воспитувањето на своите деца. Тоа се градбите за чие обликување е таа одговорна; сепак, нивната недоделканост, себичен карактер и неконтролирана волја оставаа многу мачен впечаток врз оние што ги набљудуваа. Лошо формираните карактери на нејзините деца претставуваа навистина несоодветни делови во градбата на човештвото, па сепак мајката беше слепа за сето тоа. Уредувањето и изгледот на куќата за неа беа поважни отколку складен развој на карактерот на нејзините деца. {ХУ 68.1}

Чистотата и уредноста спаѓаат во христијанските должности, сепак, во тоа може да се претерува и може само тоа да се смета за важно, а да се занемаруваат многу поважни

должности. Оние што поради тоа ги запоставуваат интересите на своите деца, постапуваат како оние што давале десеток од нане, смирна и копар, а го занемариле она што е поважно во законот - правдата, милоста и божествената љубов. {ХУ 68.2}

Децата на кои најмногу им се попушта стануваат самоволни, површни и непривлечни. Затоа, родителите би можеле да согледаат дека среќата на нивните деца зависи од разумното рано воспитание. Кои се тие малечки кои се доверени на нашата грижа? {ХУ 68.3}

Тоа се помладите членови на Господовото семејство. „Земи го овој син или ќерка" - вели Тој – „И одгледај ги за Мене; оспособи ги да станат како столбови прекрасно изработени во дворот', за да можат да блескаат во палатата Господова". Колку благородна, прекрасна и значајна е оваа задача! Па сепак, гледаме дека мајките копнеат за некое пошироко поле на дејствување, да работат нешто во мисионството. Им се чини дека би можеле да сторат нешто само ако отидат во Африка или Индија. Меѓутоа, верното и истрајно извршување на секојдневните должности ним им делува безначајно. Зошто е така? Не потекнува ли тоа оттаму што делото на мајката ретко кој го почитува? Таа има илјада грижи за кои таткото често не знае ништо. Враќајќи се од работа, тој премногу често ги донесува со себе и своите деловни грижи оптоварувајќи го семејството со нив; и ако дома не најде се онака како што, според неговото мислење, би требало да биде, тој станува нетрпелив и на сè наоѓа мани. Се фали со своите денешни постигнувања и заработката додека она што мајката го сторила, според неговото сфаќање, вреди многу малку или сосема се потценува. Нејзините грижи нему му изгледаат сосема безначајни и ситни. Таа треба само да готви, да се грижи за децата, понекогаш да им го зголеми семејството и да ја одржува куќата во ред. Таа се напрега секојдневно настојувајќи во куќата се да тече рамномерно. Иако изморена и збунета, таа се труди на децата да им зборува љубезно и ведро, упатувајќи ги на вистинскиот пат и одржувајќи ги на него. Сето тоа бара многу напор и трпение од нејзина страна. Осврнувајќи се на своите обврски, таа не може да се пофали со она што го сработила. И се чини дека не постигнала ништо. Меѓутоа, тоа не е точно. Иако резултатите од нејзината работа не се очигледни, Божјите ангели бдеат над мајката оптоварена со грижи и не го испуштаат од вид бремето кое таа го носи од ден во ден. Нејзиното име можеби никогаш нема да се прочита во записите на историјата, ниту пак ќе ги прими почестите и одобрувања од светот кои може да ги прими мажот и таткото; но сето тоа се забележува во вечните Божји книги. Таа прави сè што може и нејзината положба во Божјите очи е повисока од положбата на царот на неговиот престол; бидејќи таа работи на вообличување на карактерот и образување на умот. Денешните мајки го создаваат општеството на иднината. Колку е, затоа, важно нивните деца да бидат воспитани така што ќе можат да им се спротивстават на искушенијата со кои ќе се соочуваат на секој чекор во својот подоцнежен живот! {ХУ 68.4}

Каков и да е неговиот животен повик, и колку и да е оптоварен или збунет, таткото секогаш треба во куќата да влегува со насмеано лице и пријатно расположен, исто онака како што во секојдневните средби се сретнува со посетителите и страните лица. Жената треба да почувствува дека може да се потпре врз великодушноста на својот маж - дека неговите раце ќе ја засилат и поддржат во сите нејзини напори и грижи, дека ќе ја потпомагаат со нивното влијание и нејзиниот товар ќе стане наполу полесен. Зарем децата не се и негови исто колку и нејзини? {ХУ 70.1}

Таткото треба да се труди задачата на мајката да ја направи полесна. Во времето што би го посветил на лично уживање, нека се труди да се запознае со своите деца -

дружејќи се со нив во нивните игри и работата. Нека им обрнува внимание на прекрасното цвеќе и величествените стебла каде што можат да се најдат вистинските трагови на Божјото дело и Неговата љубов. Тогаш треба да им пружи поука дека Бог, Кој го создал сето тоа, го сака она што е убаво и добро. Христос на своите ученици им укажал на нарцисите во полето и птиците во воздухот, покажувајќи како Бог се грижи за нив и истакнувајќи го тоа како очигледен доказ дека Тој ќе се погрижи и за човекот кој е многу поважен од птиците или цвеќињата. Кажете им на децата, по тој повод, дека без оглед на тоа колку труд ќе употребат на лично украсување и раскош, тоа според убавината и милноста не може да се спореди ни со наједноставниот полски цвет. Така ќе ги одвратите нивните мисли од вештачкото и ќе ги насочите на природното. Децата можат да се поучат дека Бог сите тие убавини ги дал тие да уживаат во нив, но дека сака за возврат тие да Му ги подарат своите срца, своите најубави и најсвети чувства. {ХУ 70.2}

Родителите треба кај децата да разбудат интерес за проучување на физиологијата (природна наука од групата на биолошки науки: проучување на функциите на клетките, ткивата, органите и организмот како целина). Меѓу младите има такви, но малкумина, кои имаат јасна слика за тајните на животот. Проучувањето на чудесниот организам на човековото тело, поврзаноста и меѓусебната зависност на сите негови делови, е една од областите за кои поголемиот дел од мајките е малку заинтересирана. Тие не го согледуваат влијанието на телото врз умот и на умот врз телото. Се занимаваат со непотребни ситници, а потоа се жалат дека немаат време за стекнување на знаењето што им е неопходно за да можат правилно да се грижат за здравјето на своите деца. Полесно им е децата да ги препуштат на грижата на лекарот. Илјадници деца умираат поради непознавање на законите што владеат со нивното битие. {ХУ 70.3}

Кога родителите би стекнале макар основно знаење во овој поглед и кога би го согледале значењето од примената на стекнатото знаење во практичниот живот, би виделе дека здравствената состојба во светот се подобрува. Учете ги вашите деца да расудуваат од причината до последиците. Објаснете им дека престапувањето на законите кои владеат со нивното битие мора да се плати со болест и страдање. Ако не забележите брзо подобрување, онакво какво што би сакале да видите, немојте веднаш да се обесхрабрите, туку стрпливо подучувајте ги и продолжете така се додека не освоите победа. Дајте им поука во поглед на нивниот организам и за тоа како да си го сочуваат здравјето. Занемарувањето на телесното здравје води кон занемарување на моралот. {ХУ 71.1}

Немојте да занемарите да ги научите своите деца како се подготвуваат здрави јадења. Давајќи им поуки од познавање на организмот и за подготвување на здрава храна, сте ги повеле по првите чекори во најкорисната гранка на образование и сте им всадиле во срцето принципи кои претставуваат неопходна основа на верското воспитување. {ХУ 71.2}

Сите поуки што ги изнесов во врска со овој предмет се многу потребни. Ако се применуваат како што треба, тие ќе претставуваат одбранбен бедем кој ќе ги штити нашите деца од злата со кои е преплавен светот. Неопходно е да бидеме умерени на трпезата. Неопходно е во нашиот дом од Бога дадената сончева светлина и свежиот воздух секогаш да бидат пристапни и добредојдени и во него да се чувствува расположение и среќа. Мораме во нашите деца да развиваме добри и корисни навики и да ги упатуваме во Божјите дела. За да се постигне сето тоа потребни се многу молитви и солзи, многу трпение и често повторување на поуките. Ние понекогаш го напрегаме умот до крајни граници за да знаеме што да сториме со нашите деца; меѓутоа, за да ги

одвратиме од злото, можеме во молитва да Му ги препорачаме на Бога со овие зборови: „Господи, сега Ти стори го Своето; омекни ги и потчини ги срцата на нашите деца". И Тој ќе не услиши. Тој ја слуша секоја молитва на од грижа совладаните мајки и ги гледа нивните солзи. Кога Христос бил на земјата, оптоварени со своите грижи, мајките Му ги донесувале своите деца, верувајќи дека, ако Тој ги стави Своите раце врз нивните малечки, тие како мајки ќе бидат охрабрени да ги воспитаат како што треба. Спасителот знаел зошто тие доаѓаат кај него со нивните малечки и ги укорил Своите ученици кои ги задржувале со зборовите: „Оставете ги децата да приоѓаат кај Мене и не пречете им, зашто, на такви е царството Божјо" (Марко 10:14). Исус ги сака децата, Тој будно внимава како родителите ја извршуваат својата должност кон нив. {ХУ 71.3}

Беззаконието се умножува на сите страни и за да се спасат децата мораат да се вложуваат усрдни и истрајни напори. Христос рекол: „За нив Јас се посветувам, та и тие да бидат осветени преку вистината" (Јован 17:19). Тој сака Неговите ученици да бидат осветени и им дава личен пример, за да можат да Го следат. Што би било кога татковците и мајките би заземале сличен став, велејќи: „Сакам моите деца да бидат цврсти и постојани во принципите и сакам во тоа да им дадам пример со својот личен живот?" Ниедна жртва неопходна за спасението на своето семејство, мајката не треба да ја смета за премногу голема. Имајте на ум дека Исус Го дал Својот живот за вас и вашите мили да ве спаси од пропаст. Во оваа благословена задача ќе ги имате Неговата помош и сочувство и ќе бидете Божји соработници. {ХУ 72.1}

Во било што друго да доживееме неуспех, но во делото за нашите деца да бидеме потполни и истрајни. Ако тие, благодарение на домашното воспитување, во животот појдат чисти и полни со доблести, ако заземат едно место - било тоа најмало или највисоко - во големиот Божји план за доброто на светот, нашето животно дело нема да претставува неуспех. {ХУ 72.2}

Поглавје 7

ПРЕОПТОВАРЕНИ ДОМАЌИНКИ

За многу жени главна цел во животот - она на што му подредуваат се друго и на што не жалат никаков трошок ниту труд - е да се облечат според последната мода. Воспитувањето, здравјето и удобноста се жртвуваат и полагаат на олтарот на надворешниот изглед. Дури и во поставувањето на масата се гледа нездраво влијание на модата и разметливоста. Подготвувањето на здрава храна станува споредно прашање. Послужувањето со голем број разновидни јадења бара време, пари и труд, а не донесува никакво добро. Можеби е вообичаено на масата да се изнесуваат по пет или шест видови на јадења, но таа навика е штетна по здравјето. Совесните мажи и жени треба да ги осудат ваквите обичаи со збор и со пример. Имате ли вие некакви обѕири кон животот на вашата готвачка? „Зар не чини душата повеќе од храната, и телото - од облеклото" (Матеј 6:25). {ХУ 73.1}

На домаќинките од нашите денови речиси сето време им го одземаат домашните работи. Колку здравјето на семејството би било подобро кога софрата би се поставувала многу поедноставно. Илјадници животи се жртвуваат на овој олтар секоја година - животи кои можеле да се продолжат да не биле тие бескрајни должности како во некоја фабрика. Многу мајки заминуваат во гроб, додека, да имале едноставни мајки

заминуваат во гроб, додека, да имале едноставни навики, можеле да живеат на благослов на своето семејство, во црквата и светот. {ХУ 73.2}

Сатаната е пронаоѓач на овие навики со кои е преоптоварено општеството на нашите денови, и многу поклоници на модата не знаат подобар пат отколку скапоценото време на милоста да го поминуваат во наполно бесполезното настојување да им се покоруваат на нејзините закони кои постојано се менуваат. Што ќе можат тие да одговорат на денот на судот кога Бог ќе побара да положат сметка за своето време, силата и сите свои способности? {ХУ 73.3}

На сите страни се слуша гласот: „Каде да најдам добра домаќинка, некоја што знае да готви?" Фактот дека тешко можат да се најдат добри готвачки и домаќинки навистина загрижува. Ако ваквата состојба потрае, ќе бидеме сосема лишени од добра помош во куќата. {ХУ 73.4}

Меѓутоа, зошто нашите девојки толку се плашат од домашните должности? Голема причина за нивното стравување е во тоа што се смета дека оваа работа понижува. Општо земено, на готвачките не им се укажува заслуженото почитување. Сум видела луѓе кои некогаш биле сиромашни, но сега се богати, луѓе чие што сочувство, се чини, исчезнало откако се збогатиле и тие стануваат површни во се. Некои што учат да бидат кројачи, словослагачи, коректори, книговодители или учители, се сметаат за премногу високи за да се дружат со готвачка. {ХУ 74.1}

Таквото сфаќање се проткајува низ речиси сите слоеви на општеството. Готвачката со тоа е доведена во положба да чувствува дека нејзината професија ја понижува во општеството и дека не може да очекува да се дружи со членовите на семејството (во кое што работи) како да и се рамни. Треба ли, тогаш, да се чудиме и изненадуваме што девојките, согледувајќи го сето тоа, бараат некоја друга професија? Зарем се чудите што има толку малку образувани личности кои сакаат да бидат готвачки? Чудно е единствено тоа што има толку многу кои дозволуваат со нив да се постапува така. {ХУ 74.2}

Готвачката зазема значајна положба во домаќинството. Таа ја подготвува храната што треба да се внесува во организмот и од која се изградуваат мозокот, коските и мускулите на сите во домот. Здравјето на сите членови на семејството многу зависи од нејзината умешност и интелигенција. На домашните должности нема да им биде доделено соодветно внимание се додека на оние што верно ги извршуваат не им се укаже заслуженото почитување. {ХУ 74.3}

Самобендисаноста, служењето на себеси и обожувањето на своето „јас", става на вратот на жените тежок јарем. Тие се исцрпуваат под тоа тешко бреме; а награда за мачното напрегање за да им задоволат на барањата на модата се само страдања и изнемоштеност. Со Својот поглед низ вековите, Христос ја опфатил денешната состојба во светот и на сите вака оптоварени им го упатил благословениот повик: „Дојдете при Мене сите изморени и обременети и Јас ќе ве успокојам; земете го Мојот јарем на себе и поучете се од Мене, бидејќи сум кроток и смирен по срце, и ќе најдете мир за душите ваши" (Матеј 11:28,29). {ХУ 74.4}

Поглавје 8

РОДИТЕЛСКА ОДГОВОРНОСТ

Бог во овие последни денови ни ја подарил светлината на здравствената реформа, за да, чекорејќи во таа светлина, можеме да ги избегнеме многуте опасности на кои ќе бидеме изложени. Сатаната работи со сите сили, наведувајќи ги луѓето да му попуштаат на апетитот и личните склоности и своите денови непромислено да ги поминуваат во лудост. Тој настојува да прикаже дека животот на себичното попуштање и на сетилното задоволување е привлечен. Неумереноста, меѓутоа, ги поткопува силите на умот и телото; и кој ќе попушти во тоа, преоѓа на почвата на непријателот на секоја правда кој ќе го искушува и мачи се додека на крајот, на свое сатанско задоволство, потполно не завладее со него. {ХУ 75.1}

На родителите треба живо да им се укаже на нивната обврска на светот да му предаваат деца со добро изграден карактер - деца кои ќе имаат морални сили да му се спротивстават на искушението и чии животи ќе Му послужат на Бога на чест, а на ближните на благослов. Оние што на животниот повик му пристапуваат со цврсти принципи, ќе бидат во состојба да останат неизвалкани среде моралната изопаченост на овој век. Мајките треба да ја искористат секоја прилика да ги воспитаат своите деца така што ќе бидат корисни во нивниот живот. {ХУ 75.2}

Задачата на мајката е света и важна. Таа своите деца уште од лулка треба да ги привикнува на самооткажување и самоконтрола. Нејзиното време, во особена смисла, им припаѓа на нејзините деца. Меѓутоа, ако таа своето време обично го поминува во лудостите на овој изопачен век, ако нејзиното внимание го привлекуваат друштво, облекување и украсување, нејзините деца нема да добијат соодветно воспитување. {ХУ 75.3}

Многу мајки, додека ја осудуваат неумереноста која се сретнува на секој чекор, не гледаат доволно длабоко за да ја согледаат причината за тоа. Барањето премногу често открива дека нејзиниот почеток, всушност, се наоѓа на домашната трпеза. Многу мајки, дури и меѓу оние што исповедаат христијанство, секојдневно изнесуваат пред семејството раскошни и многу зачинети јадења кои претставуваат искушение за апетитот и поттикнуваат алчност. Во некои семејства месото е главна храна, поради што крвта им е полна со клетки на рак и скрофулоза. И кога неволјите и болестите ќе дојдат, тогаш она што е последица на лошите навики му се припишува на провидението. Повторувам: неумереноста почнува на домашната трпеза и тука, главно, му се попушта на апетитот, се додека тоа не стане втора природа. {ХУ 75.4}

Секој што јаде премногу или употребува нездрава храна, со тоа ги ослабнува своите сили и не може да им се спротивстави на другите желби и страсти. За да ја избегнат должноста на трпеливото привикнување на своите деца на самооткажување, многу родители на децата им дозволуваат да јадат и пијат кога ќе посакаат. Оваа желба да го задоволат својот вкус и стремежите кај младите не опаѓа со текот на годините; и кога ќе пораснат, со нив загосподарува она на што со попуштањето биле поттикнувани и тие стануваат робови на желбите. Кога ќе го завземат своето место во општеството и ќе почнат да живеат за себе, тие немаат сила да му се спротивстават на искушението. Во жртвите на алчноста, пушењето, пијанството и развратот, ги гледаме тешките последици од погрешното воспитување и попуштањето на желбите. {ХУ 761}

Кога ќе го слушнеме мрачното жалење на христијаните и христијанките поради ужасните зла на неумереноста, истовремено ни се наметнуваат прашањата: Кој ги воспитувал тие млади? Кој во нив ги поттикнувал тие непослушни желби? Кој ја занемарил свечената одговорност на формирање на нивниот карактер, за да бидат

корисни во овој живот и да се удостојат за друштвото на небесните ангели во вечниот живот? {ХУ 76.2}

Кога родителите и децата ќе се сретнат при конечната пресметка - на денот на Божјиот суд - каква глетка ќе биде тоа! Илјадници деца и млади кои биле робови на желбите и унижувачките пороци, чии животи претставуваат морални урнатини, ќе стојат лице в лице со родителите што ги направиле такви. Кој, освен родителите, би можел да ја носи оваа ужасна одговорност? Дали Господ овие млади ги создал така расипани? О, не! Кој, тогаш, го извршил тоа ужасно дело? Нели врз децата се пренесени гревовите на родителите кои и самите им попуштале на изопачениот апетит и страстите? И зарем тоа лошо дело не е потполнето со тоа што тие пропуштиле своите деца да ги воспитаат во склад со примерот што го дал Господ? Сите родители ќе мораат да излезат пред Бога на испитување, тоа е сигурно, токму како што е сигурно нивното постоење. {ХУ 76.3}

Сатаната е секогаш подготвен за своето дело; тој не пропушта да постави некое примамливо искушение, искушение на кое децата или не сакаат да му пружат отпор или немаат морална сила да го сторат тоа. Видов дека тој, поттикнувајќи желба за модата која постојано се менува, за некое привлечно друштво или разонода, ги наведува мајките да посветат време на ништожни работи, наместо на воспитувањето и обучувањето на своите деца. Младите од лулка треба да се учат да ги задржуваат страстите, да се откажуваат од желбите и да не бидат саможиви, а тоа можат да го сторат само мајките. Тие треба да ги учат „Заповед по заповед, правило по правило, тука малку и таму малку”. {ХУ 77.1}

На Евреите им биле дадена упатства да ги воспитуваат своите деца да се одвратуваат од идолопоклонството и порочноста на незнабожечките народи: „И така, ставете ги овие зборови Негови во срцето свое и во душата своја, врзете ги на раката своја како знак, и нека бидат тие врзулка меѓу очите ваши; и учете ги синовите свои на нив, кажувајте им за нив, кога седиш дома и кога си на пат, кога си легнуваш и кога стануваш" (Второзаконие 11:18,19). {ХУ 77.2}

Жената треба да ја заземе положбата која Бог во почетокот и ја наменил, да биде рамноправна со својот маж. На светот му се потребни мајки во вистинска смисла на зборот, а не само по име. Со сигурност можеме да кажеме дека должностите карактеристични за жената се посвети од оние што ги извршува мажот. Жената треба да ја разбере светоста на својата должност и во страв Божји и со силата која само Тој може да и ја даде, треба да ја прифати својата животна задача. Нека ги воспитува своите деца така што ќе бидат полезни во нивниот живот и подготвени за дом во подобар свет - на обновената земја. {ХУ 77.3}

Положбата на жената во семејството е понеприкосновена од положбата на царот на неговиот престол. Нејзина голема задача е со својот живот да претставува пример за своите деца. Со пример и поука треба да им дава корисни сознанија и да ги навикнува на самопожртвувано залагање за доброто на другите. Голем поттик за најтешките напори на една мајка која и без тоа е преоптоварена со секојдневните грижи е свеста за тоа дека секое дете што таа правилно ќе го воспита и украси со внатрешна убавина на смерен и кроток дух, ќе засјае еден ден во Господовите дворови. {ХУ 77.4}

Мајки, кои исповедате христијанство, јас ве преколнувам: согледајте ја својата одговорност и живејте, не за да угодувате на себеси, туку да Го прославите Бога. Христос не си угодувал на Себе, туку земал обличје на слуга. Ги напуштил царските дворови и Своето божество го прекрил со човечка природа за нам со личен пример да ни покаже како можеме да се воздигнеме до таа мерка за да станеме синови и ќерки на царското

семејство - деца на Небесниот Цар. Меѓутоа, под кои услови можеме да стекнеме право на толку голема среќа? – „’Затоа излезете од нивната средина и одделете сеГ Вели Господ, и: 'Не допирајте се до нечисто и Јас ќе ве примам! И Јас ќе ви бидам Отец, а вие ќе Ми бидете синови и ќерки’, вели Господ Седржителот" (2. Коринтјаните 6:17,18). {ХУ 78.1}

Иако по Својата положба бил еднаков со Бога, Христос се понижил земајќи обличје на слуга. Живеел во Назарет, место познато по изопаченоста на своите жители. Родителите Му биле со скромно потекло и сиромашни. Го изучил столарскиот занает и работел со Свои раце, придонесувајќи Свој удел во издржувањето на семејството. До триесеттата година им бил потчинет на Своите родители. Христовиот живот ни укажува на должноста да бидеме вредни во нашата работа и да се грижиме за оние кои и се доверени на нашата грижа. {ХУ 78.2}

Во поуките дадени на Своите ученици, Христос нагласил дека Неговото царство не е како царствата од овој свет каде секој се бори за највисокото место; туку ги поучил да бидат понизни и самопожртвувани за доброто на другите. Неговото понижување не се состоело во тоа што помалку ги вреднувал Својот карактер и особините, туку во тоа што му се прилагодил на паднатитот човечки род, за тие луѓе да ги подигне и да ги поведе со Себе во повозвишен живот. Па сепак, колку се малку оние што во христовиот живот гледаат некаква привлечност! Луѓето од овој свет постојано се борат да се воздигнат едни над други, а Исус - Синот Божји - се понизил Самиот Себеси за да го возвиши човекот. Вистинскиот Христов ученик ќе го следи неговиот пример. {ХУ 78.3}

О, кога мајките на ова поколение би ја согледале светоста на својот повик не натпреварувајќи се во облекувањето и надворешниот изглед со своите богати сосетки, туку настојувајќи да Го прославаат Бога со верно извршување на своите должности. Кога вистинските принципи на умереност би се всадиле во младите кои го создаваат и вообличуваат општеството, не би било потребно да се води толкава борба за умереноста. Цврстината на карактерот и моралното самосовладување би преовладувале во општеството и со Христовата сила луѓето би им се спротивставувале на искушенијата на овие последни денови. {ХУ 79.1}

Најтешко е да се одучиме од навиките на кои сме им попуштале во текот на целиот живот. Демонот на неумереноста има огромна сила и не може лесно да се совлада. Но, родителите мораат да започнат борба против тоа уште покрај домашното огниште. Децата треба да се поучуваат на принципи уште од лулката и тогаш можат да се надеваат на успех. Мајки, ползувајте го скапоценото време што Бог ви го дал за изградба на карактерот на своите деца, учете ги строго да се придржуваат на принципите на умереност во јадењето и пиењето и наградата нема да ви изостане. {ХУ 79.2}

На родителите им е доверена светата должност да го сочуваат моралното и телесното здравје на своите деца, така што нивниот нервен систем ќе остане добро урамнотежен, а душата неизложена на опасност. Татковците и мајките треба да ги познаваат законите на животот, па така нема поради незнаење да дозволат во нивните деца да се развиваат лоши склоности. Исхраната има влијание и врз физичкото и врз моралното здравје. Со колку внимателност и размислување, тогаш, мајките треба да ја поставуваат масата со што поедноставна и здрава храна која не ги ослабнува органите за варење и не ги раздразнува нервите, за поуките што им ги даваат на нивните деца да не бидат осуетени. {ХУ 79.3}

Сатаната знае дека не може да има толкава власт врз умот кога апетитот се контролира како тогаш кога му се попушта и затоа тој постојано настојува луѓето да ги

наведе на попуштање во тој поглед. Под влијание на нездравата храна, совеста се умртвува, умот ја губи бистрината, а способноста за примање впечатоци се намалува. Меѓутоа, вината на престапникот не се намалува поради тоа што неговата совест станала бесчувствителна со прекршувањето на законите. {ХУ 79.4}

Бидејќи умното здравје зависи од нормалната состојба на животните сили, колку грижливо треба да се избегнува употребата на било какви надразнувачки и опојни средства! Па сепак гледаме како мнозина кои тврдат дека се христијани употребуваат тутун. Тие ги осудуваат злата на неумереноста; меѓутоа, додека зборуваат против употребата на алкохолните пијалаци, истите тие луѓе го трујат воздухот со чадот од тутунот. За да се стаса до коренот на ова зло, мора прво да се смени мислењето за употребата на тутунот. Овој предмет уште построго го нагласуваме. Чајот и кафето поттикнуваат желба за уште посилни стимуланси. А сега се приближуваме кон домот, поминуваме на подготвувањето на храната и го поставуваме прашањето: Дали во сè се применува умереност? Дали тука се спроведуваат реформи важни за здравјето и среќата на домашните? {ХУ 80.1}

Секој вистински христијанин ќе владее со своите желби и страсти. Ако сосема не се ослободи од робувањето на апетитот, тој не може да биде вистински послушен слуга Господов. Попуштањето на апетитот и страстите го ослабнува влијанието на вистината врз срцето. Невозможно е Духот и силата на вистината да го посветат духот, душата и телото на човекот со кој владеат телесни желби. {ХУ 80.2}

Поглавје 9

ВОСПИТУВАЊЕТО И ЗДРАВЈЕТО

Вообичаениот систем на воспитување кој во текот на многу поколенија имал разурнувачко дејство врз здравјето и врз самиот живот, сè повеќе преовладува. Многу родители и учители не сфаќаат дека во раните години од детскиот живот најголемо внимание треба да се посвети на неговиот физички развој, за да може да се овозможи умно и телесно здравје. Постои обичај децата да се праќаат на училиште додека уште, практично, се бебиња на кои им е потребна мајчинска грижа. Во многу случаеви малечките се натрупани во непроветрени училници каде, седејќи на лошо конструирани седишта, се принудени телото постојано да го држат во неправилна положба и како резултат на тоа доаѓа до деформации во младиот и нежен скелет на детето. Малите деца, чии екстремитети и мускули сеуште не се силни и чиј мозок е сеуште неразвиен, се изложуваат на вакви ограничувања на штета на нивното здравје. Мнозина од нив се слаби од раѓање и училишната стеснетост и ограничувањата на кои се изложуваат од ден на ден ги прават нервозни и несреќни. Поради исцрпеноста на нервниот систем тие закржлавуваат во растот и во телесниот развој. Па сепак, кога факелот на детскиот живот ќе згасне, ни родителите ни учителите на сфаќаат дека и тие на извесен начин се одговорни за таа толку чувствителна извесен начин се одговорни за таа толку чувствителна животна искра. Стоејќи покрај гробот на своето дете, ожалостените родители гледаат на оваа болна загуба како на особено управување на провидението, додека младиот живот е уништен токму поради нивните постапки направени во незнаење за кое нема оправдание. Да му се припишува на провидението смрт настаната под вакви околности, значи да се нагрдува Господ. Тој сака малечките да живеат и да

примаат добро воспитување, за да можат да развијат прекрасен карактер, славејќи Го Него не само на овој свет, туку и на оној, подобар свет во иднината. {ХУ 81.1}

Родителите и учителите ја прифаќаат одговорноста да ги воспитуваат децата, но помеѓу нив има многу малку такви кои се запознаени со физичките закони на организмот за да бидат во состојба да ги чуваат животот и здравјето на оние што им се доверени да се грижат за нив. Илјадници деца умираат поради незнаењето на оние што се грижат за нив. {ХУ 81.2}

Многу деца остануваат доживотни страдалници, а некои и умираат поради непромисленото постапување на родителите и учителите кои го присилуваат умот на младите на прекумерно напрегање, додека наполно го занемаруваат нивниот физички развој. Тие деца биле премногу млади за да седат во школските училници. Нивниот ум е оптоваруван со школски задачи во време кога требале да бидат слободни од тоа се додека физички не станат доволно силни за да можат да ги издржат и умствените напрегања. Малите деца треба да бидат слободни, да трчкаат надвор и да потскокнуваат како јагнишa. Не треба да им се одземе таа најповолна прилика кога се положува темел за здрав и силен организам. {ХУ 82.1}

Младите кои најголемиот дел од своето време го поминуваат на училиште и се принудени да учат во затворен простор, не можат да имаат добро здравје. Поради постојаните умствени напрегања, без соодветно телесно движење, мозокот бара прекумерно количество на крв и така циркулацијата станува неурамнотежена. Мозокот добива премногу крв, додека крајните делови од телото - рацете и нозете добиваат премногу малку. Часовите на учење, одмор и разонода треба внимателно да се распоредат, а еден дел од времето треба да се посвети на физичка работа. Ако учениците и студентите своите навики во јадење, пиење, облекување, работа и спиење ги усогласат со законите на природата, тие ќе можат да здобијат образование, а при тоа да не го жртвуваат своето здравје. На ученикот мора постојано да му се повторува и во свеста да му се влее поуката дека образованието ќе има мала вредност ако тој подоцна нема сила стекнатото знаење практично да го примени во животот. {ХУ 82.2}

Никогаш не треба да се дозволи учениците толку да се оптоварат со учење што ќе немаат време за физичко воспитување. Здравјето на може да се сочува ако секој ден не се оддели време за зацврстување на мускулите со вежбање на свеж воздух. Овие часови треба да се посветат на некој вид физичка активност, на нешто што ќе ги стави во движење нивните тела. Рамномерното оптоварување на умствените и физичките сили ќе го освежи умот на ученикот. Ако ученикот е болен, физичките вежби често помагаат тој да се врати во нормална состојба. Кога ќе го напуштат колеџот, студентите треба да имаат подобро здравје и повисоко сознание за законите на животот отколку кога дошле во него. Здравјето треба да се чува исто толку свето и неприкосновено како карактерот. {ХУ 82.3}

Многу ученици, за жал, не се свесни за фактот дека исхраната во голема мерка влијае врз здравјето. Некои од нив никогаш не вложиле одлучни напори да го контролираат апетитот или да се држат до некое исправно правило во поглед на исхраната. Тие јадат премногу за време на јадењето, а некои од нив јадат и помеѓу оброци, секогаш кога ќе се најдат во такво искушение. Ако оние што тврдат дека се христијани сакаат да најдат решение за прашањата кои за нив се толку сложени: зошто нивниот ум е толку замаглен, зошто нивните верски стремежи се толку слаби, тие најчесто не би требале да одат никаде подалеку од својата трпеза; тука има доволно причини за сето тоа, ако не постои уште и нешто друго. {ХУ 83.1}

Со своето попуштање на апетитот, мнозина се одделуваат од Бога. Тој, што го забележува паѓањето на едно врапче и го брои секое влакно на главата, го забележува гревот на оние кои му попуштаат на изопачениот апетит, трошејќи ја и онака ослабнатата физичка сила, затапувајќи го умот и умртвувајќи ја моралната моќ на воочување. {ХУ 83.2}

И самите учители треба, онака како што тоа доликува, да им обрнат внимание на здравствените закони, за да ги сочуваат своите сили во најдобра состојба и да можат со пример и поука да извршуваат добро влијание врз своите ученици. Учителот, чии што сили поради болест или прекумерна работа веќе почнале да опаѓаат, треба да обрне особено внимание на законите на животот. Тој треба да најде време за одмор и закрепнување и не треба да зима врз себе никакви други обврски освен оние што веќе ги има во училиштето, зашто тоа и умствено и физички толку ќе го оптовари што неговиот нервен систем ќе стане неурамнотежен; и во таква состојба нема да биде способен да постапува мудро и правилно ниту кон себе ниту кон своите ученици. {ХУ 83.3}

Нашите воспитни установи треба да бидат снабдени со сите олеснувања потребни за практично прикажување на поуките за различните функции на човековиот организам. Учениците треба да се учат при дишењето, читањето и говорот да не ги напрегаат грлото и белите дробови (со плитко), туку стомачните мускули (со длабоко вдишување). Во тој поглед сеуште треба да се учат и самите учители. Нашите студенти треба да здобијат темелно образование, за да можат во активниот живот да стапат со едно вистинско познавање на организмот што Бог им го дал. Објаснете им дека мораат да учат сè додека се живи. И додека ги поучувате, имајте на ум дека тие ќе учат други. Поуките што од ден на ден ги предавате, многу пати ќе се повторат на корист и на благослов на другите. {ХУ 83.4}

Поглавје 10

ОБЛЕКУВАЊЕ

Модата владее со светот; таа е една тиранска господарка која своите обожаватели често ги принудува да се изложуваат на најголеми незгоди и неудобности. Модата претставува данок кој се наметнува без разум и се наплаќа и собира без милост. Таа има маѓепсничка моќ и секогаш е поодготвена да ги критикува и исмејува оние кои не сакаат будно да ја следат. {ХУ 85.1}

Сатаната како поттикнувач и главен зачетник на модата, која постојано се менува и никогаш не може да го задоволи вкусот, секогаш измислува нешто ново на штета на физичкото и моралното здравје на човекот; и ликува кога секоја замисла толку добро му успева. Смртта се смее што обожавателите на модата, кои во својата лудост и слепа ревност го уништуваат своето здравје, така лесно ги доведува под своја контрола - во гроб. Среќата и Божјото одобрување се ставаат на нејзиниот олтар. {ХУ 85.2}

Светот е сосема обземен со суетни задоволства. Првите и најдобрите мисли на најголемиот број на жителите на земјата им се посветуваат на облекувањето, а образованието на умот и срцето е запоставено. Дури и помеѓу оние кои тврдат дека Го љубат Бога и ги држат Неговите заповеди има такви кои колку е тоа можно и се прилагодуваат на модата, а го задржуваат името христијани. Некои од младите толку

задржуваат името христијани. Некои од младите толку копнеат за расфрлување што се спремни да го жртвуваат дури и христијанското име само за да ја задоволат својата суета. {ХУ 85.3}

Многу популарни цркви во недела повеќе наликуваат на театар отколку на богослужениja. Тука, како на некаква изложба можат да се видат секакви модели на фустани по последна мода. Многу од посиромашните немаат храброст да влезат во ваквите молитвени домови. Нивните едноставни фустани, иако можат да бидат уредни и прикладни, упадливо се разликуваат од фустаните на нивните побогати сестри и таа разлика во нив создава чувство на мачна нелагодност. Некои, во настојувањето да изгледаат послични со богатите, ги накитуваат своите фустани од полош квалитет, имитирајќи ги така оние од скапоцен материјал. Сиромашните девојки, кои добиваат многу мала плата, често и последната пара ја трошат на облекување само за да бидат послични со оние што не живеат од својата заработка. Поради тоа, тие не можат да заштедат ништо за случај на болест, ништо не можат да приложат во Божјата ризница, немаат време за развивање на нивните умови, за проучување на Божјата Реч, за тајна молитва, ниту за присуствување на молитвените состаноци. {ХУ 85.4}

Жална вистина е дека многу таканаречени христијанки се први во прилагодувањето кон модата; и оние кои не тврдат дека се верни, го следат нивниот пример. Некои што се наоѓаат во поскромна материјална положба, во настојувањето да држат чекор со модата која постојано се менува, трпат немаштија и работат преку границите на своите сили, за некако да се одржат во модерното друштво. Ова искушение е толку силно, што некои, во настојување по секоја цена да ја остварат својата цел, се заплеткуваат дури и во нечесност и кражба. Мнозина желбата за самоукрасување ги одвела во пропаст. Таканаречените христијанки кои со својот пример ја отвориле вратата на искушението за нивните сестри ќе мораат да поднесат страшна сметка на денот на конечната пресметка. Неискусните души, маѓепсани со уважувањето кон некого кој е отмено облечен, стануваат толку залудени што за нив ништо не е толку скапоцено за да не го дадат за еден вештачки украс. {ХУ 86.1}

Додека одвишното украсување и накитот треба да ги одбегнуваме како нешто што не му доликува на нашиот повик како следбеници на смерниот и понизен Исус, ние не сме против добриот вкус, прикладноста и уредноста во облекувањето. Има и такви кои се немарни во поглед на својата облека и постојано зборуваат за горделивост во облекувањето. Сметајќи дека е доблест да се биде неуреден и да се облекува без никаков вкус, тие пристојноста и уредноста ги мешаат со горделивост; а својата немарност да се облечат пристојно барем во сабота ја оправдуваат со божемно извршување на барањето содржано во Божјата Реч: Неговиот народ да се оддели и разликува од овој свет. Кога таквите би имале закажана средба со некој свој пријател кој ужива почести и углед и чија наклоност тие посебно би сакале да ја имаат, тие би се потрудиле пред него да се појават во најдобрата и најуредна облека што ја имаат. Меѓутоа, кога во сабота доаѓаат да Му се поклонат на Највозвишениот, сметаат дека не е важно во каква облека се појавуваат или како изгледаат од надвор. Во Неговиот дом, кој претставува просторија за прием кај Највисокиот, каде се присутни небесни ангели, таквите се собираат со малку обзири и стравопочитување. Сите кои во сабота доаѓаат да Му се поклонат на Господа треба, по можност, да имаат уредна и соодветна облека, да изгледаат пристојно во молитвениот дом. Оние што тврдат дека веруваат дека саботата е свет ден за Господовиот одмор, а тој ден ја облечат валканата облека во која работат

во текот на седмицата, а би можеле да имаат нешто посоодветно, со тоа ги обесчестуваат и саботата и Господа и Неговиот дом. {ХУ 86.2}

Христос Своите следбеници ги прикажува како сол на земјата и светлина на светот. Кога не би постоело спасоносното христијанско влијание, светот веќе би пропаднал во својата расипаност. Погледнете ги тие таканаречени христијани кои се немарни во поглед на нивното облекување и во поглед на својата личност. Тие се такви и во своите деловни односи. Дали мислите дека Спасителот, кога сега би бил на оваа земја, за ваквите би рекол дека се сол на земјата и светлина на светот? - Не, никогаш! Вистинските христијани се достоинствени во своите разговори; и иако сметаат дека е грев да се согласи на непромислено ласкање, тие се учтиви, љубезни и добродушни. Зборовите им се искрени и вистинити. Во своите деловни односи и со браќата и со светот тие се верни. Во облекувањето го одбегнуваат раскошот и се што е одвишно, но облеката им е прикладна и оддава личности кои имаат смисол за уредност и она што навистина е убаво. Многу повеќе се грижат за тоа да го одржат своето тело во таква состојба за да можат да Го слават Бога, отколку да се облекуваат по последна мода. {ХУ 87.1}

Нездравиот начин на облекување му донесува на женскиот род непроценливи страдања. Покорувајќи им се на барањата на модата, многу од нив стануваат доживотни инвалиди. Животот и здравјето и се жртвуваат на една толку ненаситна божица. Мнозина, се чини, сметаат дека имаат право со своите тела да постапуваат онака како што им се допаѓа; меѓутоа, тие забораваат дека телото не е нивна сопственост. Создателот, Кој тоа тело го создал полага право на него и тие тоа не можат да го оспорат. Секој непотребен престап на законите што владеат со нашето битие, всушност е кршење на Божјиот Закон и во очите на небото претставува грев. Создателот знаел како треба да го обликува телото и не Му било потребно да ги прашува кројачите на женска облека што е, според нивното мислење, убаво. Бог, Кој во природата се создал толку милно и прекрасно, знаел како треба да го вообличи човековото тело за тоа да биде и убаво и здраво. Модерните „дотерувања" и „украсувања" на Неговото дело претставуваат навреда за Творецот и го деформираат она што Тој го создал како совршено. {ХУ 87.2}

Сатаната настојува секоја функција на нашето битие да ја изопачи за да го направи животот несреќен и за Бог да биде обесчестен во неговите созданија. Ако жените за свое мерило ги земат обичаите од овој свет, тие ќе станат и физички и умно неспособни да ги извршуваат своите животни должности. Многу од нив со стегање на телото си нанеле непроценливи штети. Нивната сила да прават добро во семејството и општеството е многу ослабната, а ако уште се и мајки, нивните деца се лишени од сила и способности за животот. Стегањето на телото му пречи на крвотокот и внатрешните органи, онака стеснети, не можат правилно да ја извршуваат својата задача. Под такви услови длабокото дишење е сосема оневозможено. Така се стекнува штетна навика на дишење само со горниот дел од белите дробови, а последиците често се слабост и болест. {ХУ 88.1}

Мнозинството од жените не е свесно за последиците предизвикани со стегање на телата, иако тоа прашање веќе го разработиле многу способни писатели. Мнозина тврдат дека цврстото стегање на телото на класичен начин денес речиси сосема е изоставено и така овие забелешки ги сметаат за непотребни; но, вистина е дека денес поголемиот дел од жените носат облека која е толку припиена до телото што животните органи не можат правилно да функционираат. Секој дел од облеката би требал да биде толку комотен да ја подигнува и облеката со подигањето на раката. {ХУ 88.2}

Друга грешка во денешното женско облекување е носење здолништа чија тежина се потпира само на колковите. Под постојан притисок на тој товар цревата се опуштаат, желудникот ослабнува, доаѓа до чувство на малаксаност и таквите страдалнички се принудени да одат поднаведнати. Освен тоа, тоа доведува до стеснување на белите дробови и го попречува нивното правилно работење. Крвта станува нечиста, порите на кожата ја откажуваат нивната улога и последиците се бледило и болест, а убавината и здравјето ги снемува. Прибегнувајќи кон козметички средства дамите можат привидно да ја дотераат бојата на лицето, но не можат да го повратат природното црвенило на здравјето. Она што ја предизвикало бледоста на лицето и направило кожата да потемни, исто така го помрачува и духот и ги уништува расположението и мирот на душата. Секоја жена која се грижи за своето здравје треба на секој начин да одбегнува се што ги оптоварува колковите. Тежината на секој дел од облеката треба да се потпира само врз рамениците. Тоа во голема мерка ќе придонесе да се спречат слабостите кои земаат замав до загрижувачка мерка во женскиот свет. {ХУ 88.3}

Екстремитетите кои, поради нивната оддалеченост од центарот на крвотокот, би требале да се затоплуваат дури и повеќе од останатите делови на телото, често не се соодветно заштитени; додека премногу се облекуваат оние делови од телото во кои се наоѓаат органите и кои, природно, имаат повеќе топлина. Деловите од облеката од тешко платно, кои често се носат на грбот создаваат одвишна топлина и поттикнуваат наплив на крвта во чувствителните органи што се наоѓаат во тој предел. Современиот начин на облекување е една од најголемите причини за заболувања кај жените. Совршеното здравје зависи од совршениот крвоток. Ако долните делови од телото доволно се затоплат, тогаш нема да има потреба да се облекуваат по неколку здолништа. Фустаните не треба да бидат толку тешки за да го попречуваат слободното движење на нозете, ниту толку долги за да собираат влага и нечистотија од подот, а со целата тежина треба да висат само на рамениците. Облеката треба да биде така подесена што нема да ја попречува циркулацијата на крвта, ниту слободното, длабоко природно дишење. Нозете треба соодветно да се заштитат од студ и влага. Така облечени, можеме слободно да се движиме на свеж воздух, и наутро и навечер дури и по роса, или штом ќе престанат дождот или снегот, без никаков страв од настинка. Движењето на свеж воздух е неопходно за здрава циркулација на крвта. Тоа е најдобро обезбедување против настинки, кашлици и внатрешна презаситеност со крв, кои полагаат темел на многу болести. Вистинската реформа во облекувањето го опфаќа секој дел од облеката. Кога тие дами што веќе го загубиле здравјето би ја отфрлиле модерната облека и би се облекувале прикладно, удобно за движење надвор од дома на свеж воздух, отпрвин внимателно, а потоа се повеќе, колку што можат да издржат, мнозина од нив би можеле да го повратат здравјето и да живеат на благослов на светот со својот пример и работата. {ХУ 89.1}

Не е Божја волја мажите и жените да умираат пред време, оставајќи ја недовршена својата животна задача. Тој сака да ја доживееме полната мерка на нашите денови и секој наш орган слободно да ја извршува задачата што му е одредена. Мнозина се жалат на Божјото провидение кога смртта и болестите ќе им земат некој член на семејството; меѓутоа, неправедно е да Му се припишува на Бога она што сигурно е последица на прекршувањето на природните закони. {ХУ 90.1}

Мајките кои во облекувањето се поведуваат по нездравата мода, исто толку нездраво ги облекуваат и своите девојчиња. Тие почнуваат да ги стегаат нивните тела, а нозете ги остават сосема незаштитени уште од рана младост, кога на силите на

природата треба да им се овозможи секоја предност за физичкиот состав на детето да може совршено да се развие. Нозете не се создадени да можат да бидат толку незаштитени како лицето. Децата кои се облекуваат според барањата на модата не можат подолго време да бидат надвор од дома, освен ако времето е благо. Затоа, ги чуваат во лошо проветрени соби, страхувајќи да не настинат; уште и добро поминуваат со својот модерен начин на облекување. Меѓутоа, кога би биле добро облечени, на тие деца воопшто не би им штетело слободното движење на свеж воздух ни лете ни зиме. Нездравото облекување на многу деца им донесува доживотна онеспособеност и рана смрт, што во многу случаеви може да биде и подобро од таквиот живот. Така модата ги полни домовите на своите робови со инвалиди, а гробиштата со гробови на малечки деца. {ХУ 90.2}

Мајко, дали сакаш твојата ќерка да живее и на своето лице да го носи руменилото на здравјето? Тогаш, учи ја да се облекува така што ќе го заштитува а не поткопува своето здравје. Ако ја сакаш и ѝ посакуваш добро, зошто со својот пример ја учиш дека не е грев да се унакажува божествениот образ на своето тело? Каква причина ќе можеш да Му наведеш на Создателот за деформирање не телото кое претставува дело на Неговите раце? Одврати се од модните измислици и проучувај го човечкиот организам. Ние сме чудесно и прекрасно создадени и своето тело треба да Му го дадеме на Бога, како жива жртва. Како една мајка, како христијанка, може да се поклонува пред олтарот на модата и во исто време да ја сочува својата предаденост на небесниот Бог? Тоа е невозможно. „...Не можете да Му служите и на Бога и на мамона" (Лука 16:13). Не можеш своето време и талентите да му ги посветиш на светот, а во исто време својот ум и телото да ги одржиш во состојба да ја извршат задачата што Бог ти ја доверил: да ги воспитуваш своите деца и да им помагаш во нивниот физички развој, што за нив треба да претставува благослов до крајот на нивниот живот. {ХУ 91.1}

И малите момчиња исто се облекуваат така што нозете им се многу помалку заштитени од горниот дел на телото. Наспроти тоа, нозете - бидејќи се најоддалечени од центарот на крвотокот, треба да бидат повеќе затоплени. Крвните садови што ја доведуваат крвта во тие делови од телото се широки и овозможуваат проток на доволно количество крв за снабдување на тие екстремитети со топлина и неопходни хранливи состојки. Меѓутоа, кога крвта во тие од срцето толку оддалечени делови ќе се олади, крвните садови се стеснуваат и крвотокот забавува. Така, нозете на детето не само што страдаат од студ, туку поради недостиг на хранливи состојки не го достигнуваат својот природен развој. Добрата циркулација ја чисти крвта и обезбедува здравје, додека слабата циркулација ја прави крвта нечиста и доведува до нејзино натрупување во животните органи. {ХУ 91.2}

Мајки, зошто своите девојчиња и момчиња не ги облекувате удобно и здраво? Нивната облека нека биде секогаш едноставна, комотна и удобна; затоплете ги добро и рамномерно нивните екстремитети, особено стапалата и зглобовите на нозете; потоа пуштете ги слободно да се движат на чист воздух и да уживаат во здравјето и среќата. Потребна е морална сила за да ги раскинете прангите на модата и да ги воспитувате и облекувате своите деца во согласност со здравствените закони; но, резултатите изобилно ќе ги наградат сите напори, самооткажувања и непријатности. {ХУ 91.3}

Од Бога даденото време кое би требало да го посветат на вообличување на карактерот на своите деца, мајките често и го жртвуваат на модата. Наведнати над својата работа, најчесто над шиењето, зад затворени врати, лишени од сончева светлина и свеж воздух, тие го нарушуваат своето здравје. Се пропуштаат приликите кои би

требале да се исползуваат за образование на умот и стекнување на полезни знаења. На тој начин тие стануваат неспособни на своите деца да им го овозможат она воспитание што би ги направило полезни во овој свет и достојни за подобар живот во иднина. Така, жените ги свиткуваат своите плешки под товарот на тешкиот крст. Меѓутоа, кога Христос од нив како од Негови следбеници би барал толку голема жртва, тие би сметале дека од нив се бара премногу и дека тој крст е премногу тежок. Од ниту еден Свој следбеник Христос не бара да носи толку тешко бреме како што е товарот на кој робовите на модата самоволно се изложуваат. {ХУ 92.1}

Кога христијанките би биле први во добри дела, давајќи пример на уреден, едноставен и здрав начин на облекување, би дошло до општа реформа во овој поглед. Кога би се раководеле според повисоки сфаќања, тие би ги ускладиле своите животни навики со законите на своето битие и би им се покорувале на физичките и моралните прописи на Божјиот Закон. Тогаш би се трошеле помалку средства, нерви и физичка сила за украсувањето на кое му се жртвува природната убавина. Кога повеќе наши домаќинки и мајки би биле практични жени, во многу семејства кои поради погрешните идеи за животот сега се несреќни, би дошло до промена на подобро. {ХУ 92.2}

Човечкото срце не се согласувало со Божјите барања. Според своите заклучоци, човекот секогаш настојувал да ги отфрли едноставните, директни упатства на Божјата Реч или на некој начин да ги избегне. Тие прописи кои бараат самооткажување и смерност, умереност и едноставност во разговорот, однесувањето и надворешниот изглед, мнозинството од оние што тврдат дека се Христови следбеници ги занемарувале во сите векови. Последиците секогаш биле исти - прилагодување на модата, обичаите и принципите на овој свет. {ХУ 92.3}

Малкумина се оние што го познаваат своето срце. Суетните и несериозни љубители на модата можат да тврдат дека се Христови следбеници, но нивната облека и разговори покажуваат со што е обземен нивниот ум и што ги привлекува нивните чувства. Надворешниот изглед е показател на она што се наоѓа во срцето. Вистински благородна личност не наоѓа задоволство во украсување на телото, за да се расфрла со тоа. Една смерна и побожна жена секогаш пристојно ќе се облекува. Едноставноста во облекувањето му овозможува на изгледот на разумната жена најмногу предности. Изборот на едноставна и прикладна облека открива благородност и посветеност на умот. Во посветеното срце нема место за мисли за непотребно украсување. {ХУ 93.1}

Помалку размислувајте за модата, а повеќе изучувајте го Христовиот карактер. Највозвишениот и Најсветиот помеѓу луѓето, во исто време бил и најскромен. Во Неговиот карактер се соединети и ускладени величественоста и скромноста. Сите војски на небото можел да ги повикува по Своја волја; сите светови во вселената биле под Негова власт; па сепак, заради нас станал сиромав, за ние да се збогатиме со неговата сиромаштија. Привлечностите, славата и сјајот на овој свет за Него немале никаква убавина. Во гроздот христијански доблести, им дал најистакнато место на скромноста и умереноста. Исус забележал колкаво внимание му се посветува на облекувањето, затоа ги предупредил Своите следбеници и, повеќе од тоа, им наредил да не размислуваат премногу за тоа: „Зошто се грижите и за облеката? Погледајте ги полските кринови како растат; не се трудат, ниту предат; но ви велам дека ни Соломон, во целата своја слава, не се облече така, како еден од нив" (Матеј 6:28,29). {ХУ 93.2}

Украсите кон кои христијанките треба да се стремат, апостолите ги опишуваат вака: „Вашата убавина да не биде надворешна, односно во плетењето на косите, китењето со злато или облекување на облеки, туку - внатрешна, во срцето на сокриениот човек, во

постојаниот и тих дух, што е драгоцено пред Бога” (1. Петрово 3:3,4). „Исто така и жените, облечени пристојно, со срамежливост и чесност да се украсуваат, не со плетенки, ни со злато, или со бисери, или со скапоцени облеки, туку со добри дела, како што им прилега на жени, што и се посветуваат на побожноста" (1. Тимотеј 2:9,10). Горделивоста и раскошот во облекувањето се гревови на кои жените им се особено наклонети; затоа овие предупредувања се однесуваат директно на нив. {ХУ 93.3}

О, колку мала вредност имаат златото, бисерите и скапоцените облеки кога ќе се споредат со смерноста и љубовта Христова! Убавината на телото се состои во неговата пропорционалност - во складниот меѓусебен однос на неговите делови; меѓутоа, духовната убавина се огледува во хармонијата на душата со Христа - во потполната сличност со Него. Христовата милност навистина е бесценет украс. Таа го воздигнува и го облагородува оној што ја поседува, а исто така влијае и врз другите, привлекувајќи ги кон Изворот на светлината и благословите. {ХУ 94.1}

Христијанки, сестри мои, не трудете се толку да држите чекор со модата на овој свет, која постојано се менува. Попрво изучувајте го големиот Пример - животот на Исуса Христа, за да не се одвоите од Него. Определете се и тоа одлучно да останете на Лозата. Ако останете во Христа, ќе донесете голем род. Христос вели: „Како што прачката не може да роди плод сама од себе, ако не е на лозата, така и вие, ако не бидете во Мене" (Јован 15;4). {ХУ 94.2}

Постепениот развој на душата во милоста, чистотата и убавината претставува процес во кој мора непрекинато да се напредува. Родот станува сè посовршен; христијанинот ги прифаќа христовите навики и волја. Меѓутоа, жална е вистината дека многу од оние што тврдат дека се христијани не напредуваат кон небото, туку тежнеат кон обичаите и праксата на овој свет. Тие се подготвени да го прифатат и она што е најгрдо, најнездраво и најспротивно на законите на природата, ако модата тоа го бара. Набљудувајќи ги модните модели со желба, тие и самите му стануваат слични на она на што толку му се восхитуваат. На тој начин, тие бргу го усвојуваат мерилото на овој свет, модата и горделивоста во нив ја надополнуваат промената на која сатаната и се радува и тие стануваат непостојани како бранови на вода. Постојаното, тивко делување на вистинската побожност ја губи својата животворна моќ и доследност; „И така, верата ако нема дела, сама по себе е мртва” (Јаков 2:17). {ХУ 94.3}

Постои облека кон која секое дете и секое младо суштество може да копнее без опасност. Тоа е „правдата на светиите” (Откровение 19:8). Само, кога тие тоа би го сакале и кога за тоа би се залагале толку колку што се трудат својата облека да ја усогласат со мерилата што ги пропишува модата на овој свет, набргу би се облекле во Христовата облека на правдата и нивните имиња не би биле избришани од книгата на животот. И мајките, како младината и децата, треба да се молат: „Создај чисто срце во мене, Боже, и дух вистински обнови во мене” (Псалм 51:10). Таа чистота на срцето и милноста на духот се повредни од злато и за овој живот и за вечноста. Само оние со чисто срце ќе го видат Бога. {ХУ 95.1}

Затоа, мајки, „заповед по заповед, правило по правило”, поучувајте ги своите деца дека Христовата правда е единствената облека што ќе им овозможи пристап на небото и дека - облечени во неа - и тука ќе бидат во состојба верно да ги извршуваат своите секојдневни животни должности славејќи Го Бога. {ХУ 95.2}

Поглавје 11

ЗА ЧУВАЊЕТО И НЕГУВАЊЕТО НА ЗДРАВЈЕТО ВООПШТО

Според Божјата намера, човекот треба да биде активен и полезен; па, сепак, животот на мнозина значи одвај малку повеќе отколку да го нема. Тие никогаш не ја осветлуваат патеката на другите ниту претставуваат благослов за оние што се околу нив; напротив, тие се само товар за другите. Нивното влијание на страната на правдата е малку поголемо од нула. Одвај да постои некој случај на небесна добродетел кој би го осветлил извештајот за нивниот живот. Ниту еден пријатен спомен не ги надживува по смртта; зашто, во нивните животи немало вистинска добрина која би оставила љубезен впечаток дури ни на срцата на нивните пријатели. Таквиот живот претставува еден жален неуспех. Тоа е живот на еден неверен пристав кој заборавил дека Создателот полага право над него. Неговиот ум го обземаат себични интереси и тоа го наведува да не се грижи ниту за Господа ниту за Неговата намера во врска со човекот, намера со која Тој се раководел и при создавањето. {ХУ 96.1}

Бог Адам и Ева ги сместил во рај и ги опколил со сè што е убаво и милно. Тој за нив засадил една прекрасна градина во која немало ниту едно растение, цвет или дрво, кое не би можело корисно да се употреби или да послужи како украс. Рајот овозможувал или да послужи како украс. Рајот овозможувал уживање, радост и наслаѓување на нивните чувства, но тоа не било доволно; морале да имаат нешто со што ќе го вработат чудесниот склоп на својот организам. Кога среќата би се состоела во тоа да не се работи ништо, тогаш човекот додека се наоѓал во силата на невиноста и светоста би бил оставен без никаква работа. Меѓутоа, Оној што го создал и го вообличил човекот, знаел што најдобро би ѝ одговарало на неговата среќа и набргу по создавањето му ја одредил и работата. Работењето физичка работа е неопходно за физичкото, умствено и морално добро на човекот. {ХУ 96.2}

На секој од нас Бог му доделил извесна задача; извршувањето на тие должности го прави нашиот живот полезен и ни донесува благослов. „Во усрдноста да не сте мрзливи” (Римјаните 12:11), е налогот на апостол Павле. Да се очекува спасение во мрзливост и немарност, е исто како да се очекува жетва таму каде што не сте сееле. Трката не е секогаш до брзите, ниту војната до силните, но сепак, „мрзливата рака донесува сиромаштија" (Изреки 10:4). Можеби оние што се вредни и претприемчиви во работата нема секогаш да имаат успех; дремливоста и мрзата, меѓутоа, сигурно Го жалостат Господа и ја уништуваат вистинската побожност. Мочуришната вода која не истекува станува одвратна и штетна, додека чистата вода од еден поток што тече секаде шири здравје и радост. {ХУ 96.3}

Мнозина сметаат дека богатството и неработењето претставуваат благослов; но многу посреќни и поздрави се оние што постојано работат и што секој ден весело заминуваат на својата работна должност. Здравиот замор што се јавува по правилно искористениот ден го условува благословот на закрепувачкиот сон. Пресудата дека човекот мора со мака да го заработува насушниот леб, како и ветувањето за среќа и слава во иднината, дошле од истиот престол - и едното и другото претставуваат благослов. {ХУ 97.1}

Од оние што живеат во изобилство, а не работат ништо и немаат никаква цел во животот, ретко кој се разбудува и поттикнува на некаква умна или физичка активност. На тој начин многу жени го губат здравјето и се принудени да бараат помош во некоја

здравствена установа. Тука, со големи издатоци, се изнајмува послуга за масирање, протегање и увежбување на мускулите кои станале немоќни поради неактвиност. Тие изнајмуваат послуга која ќе работи наместо нив, за тие да можат да безделничат, а потоа изнајмуваат друга послуга (во болниците) за да им ги увежбува мускулите кои се ослабнати токму поради тоа што не биле употребувани. Какво безумно однесување! Колку попаметно и подобро би сториле жените, и младите и старите, кога одважно и храбро би ги исмеале обожавателите на модата и би го послушале налагањето на здравиот разум и законите на животот. Со расположено извршување на домашните обврски, неработните ќерки на нашата земја би можеле да станат корисни и среќни членови на општеството. Ваквата работа, „кура на движење", за мнозина претставува подобар и поуспешен лек од најдобрите изуми на медицината. {ХУ 97.2}

Младите често покажуваат жален недостаток на сериозност во намерата и моралната независност. Облекувањето, пушењето, бесмислените нешта, попуштањето на страстите и препуштањето на задоволствата, претставува идеал на среќата дури и за мнозина кои тврдат дека се христијани. Но, и самата помисла на така поминато толкаво време е болна. Часовите кои би требале да се посветат на проучување на Библијата или на ревна работа за Христа се трошат полошо отколку залудно. Животот кој ни е подарен во искрена и света цел е премногу скапоцен за така лесно да се пропушти. Вие што Го носите Христовото име, јас ве преколнувам да го испитате своето срце и самите да искажете суд за себеси. Зарем не ги љубите задоволствата повеќе отколку Господа и своите ближни? Пред вас се задачи што треба да се извршат, души што треба да се спасуваат, борби што треба да се извојуваат и спасение што треба да се задобие. Умот, со сите негови способности, мора да се зајакнува и да се снабдува со богатства и скапоцености од божествената мудрост. Во силата добиена од Бога ќе можете да извршите благородно дело за Учителот. {ХУ 97.3}

Според Божјата намера, секој треба да работи. Врз оние чии способности и можности се најголеми почиваат и најголеми одговорности; а врз нив ќе падне и најтешката осуда ако не бидат верни во она што им е доверено. Дури и домашните животни за влеча го посрамуваат мрзливецот, кој, иако надарен со разум и познавање на божествената волја, одбива да го изврши својот дел во големиот Божји план. {ХУ 98.1}

Заради тоа што мнозина се мрзливи и не работат речиси ништо, некои се принудени да работат прекумерно. Мнозина не сакаат да работат, ниту да се грижат за себе. Тие не се склони да излезат од стариот колосек на предрасуди и заблуди; со својата изопаченост, тие претставуваат препрека на патот на напредокот и оние што го носат знамето на правдата и вистината ги принудуваат во својата борба херојски да вложуваат уште поголеми напори. Усрдните и предадени работници омалаксуваат поради тоа што не им се подава рака на помош и паѓаат совладани под удвоениот товар. На стрмната патека на реформата, нивните гробови остануваат како крајпатни знаци. {ХУ 98.2}

Вистинска слава и радост во животот наоѓаат само работните мажи и жени. Работата сама по себе е благотворна и колку е пријатен одморот по напорот на правилно поминатиот ден! Меѓутоа, премногу тешката работа наметната од себичност е сосема несоодветна за здравјето и многу е штетна. Тука спаѓаат напорите што се вложуваат за да се задоволи несветото самољубие и стремежот за истакнување пред јавноста. Љубовта кон богатството и личното украсување наведува илјадници нив да претеруваат во нешта кои сами по себе не се погрешни - да ги посветат сите сили на телото и умот на нешто што би требало да одземе само безначаен дел од нивното време. Сите свои сили тие ги сосредоточуваат на стекнување на богатство и слава, а сè друго за нив е од

споредна важност; со години не престануваат да вложуваат мачни напори за да ја остварат својата цел; и токму кога ќе стасаат до целта и ќе ја грабнат наградата за која толку копнееле, таа при допирот на нивните прсти се претвора во пепел; таа, всушност, е само една сенка. Тие својот живот го даваат за нешто од што нема никаква корист. {ХУ 98.3}

Па сепак, секоја професија што не е во спротивност со Божјиот Закон може безбедно да се извршува, ако духот е ослободен од себични посакувања и неизвалкан со измама и завист. Деловниот живот на христијанинот треба да го одбележува истата онаа чистота која владеела во работилницата на светиот Назареец. Работните мажи и жени - оние што се подготвени со вера и надеж да се нафатат на одговорност - ќе го откријат она што е големо и добро во животот. Трпеливи работници, имајте на ум дека и оние што Христос помеѓу Галилејските рибари и Коринтски изработувачи на шатори - ги избрал да соработуваат со Него во делото на спасението, исто така биле силни и постојани работници. Со тие едноставни луѓе почнала да се развива силата која ќе се чувствува низ целата вечност. {ХУ 99.1}

И ангелите се работници; тие се Божји слуги во давање помош и заштита на човечките синови. Оние што очекуваат на небото да не работат ништо, како мрзливи слуги, имаат погрешна слика за небесното устројство. Создателот не подготвил место за оние што се оддаваат на грешна немарност и мрзливост. На небото владее заинтересираност и жива активност; сепак, за оние што се изморени и тешко оптоварени, кои морале да се борат во тешката борба на верата, тоа ќе претставува прекрасен одмор, бидејќи ќе ги имаат младоста и силата на бесмртноста и нема повеќе да мораат да се борат против гревот и сатаната. Состојбата на вечна неактивност за овие енергични работници би претставувала здодевност. Тоа за нив не би било небо. Патот на напорна работа, кој им е определен на христијаните додека се на оваа земја, може да биде тежок и макотрпен, но е почестен со отпечатокот од стапалата на Спасителот и секој што оди по тој свет пат е сигурен. {ХУ 99.2}

Мислењето дека оние што ги преоптоварile своите умни и физички сили, или што телесно и умно сосема малаксале, мораат да ја изоставаат секоја активност за да го повратат здравјето, претставува голема заблуда. Можеби во некои случаеви е неопходен потполн одмор за извесно време, но таквите примери се ретки. Во многу случаеви, промената исто така би била благотворна. {ХУ 100.1}

Оние што малаксале поради непрекинати умствени напрегања треба да се одморат од макотрпното размислување; но кога им се зборува дека за нив не е добро или дека е дури и опасно да ги напрегаат сите свои умни сили, тоа наведува на заклучок дека нивната состојба, всушност е полоша од она што, навистина е. Тие се нервозни и стануваат тешки и самите на себе и на оние што мораат да се грижат за нив. Во таква состојба на духот, нивното оздравување навистина е неизвесно. {ХУ 100.2}

На оние кои ги преоптоварile своите физички сили не треба да им се советува да го одбегнуваат секој напор. Престанокот на секаква активност и движење во многу случаеви би го спречил нивното оздравување. Работата ја поттикнува волјата, а кога моќта на волјата ќе ослабне, фантазијата станува необична и тоа на болниот му оневозможува да и се спротивстави на болеста. Неактивноста е најголемо проклетство што може да го снајде болниот во таква состојба. {ХУ 100.3}

Совршениот и чудесен склоп на човечката природа треба постојано да се одржува во движење за да биде во состојба да одговори на секоја намена. Неактивноста во секој случај е опасна. Полезната физичка работа го развеселува духот, ги зајакнува мускулите,

ја подобрува циркулацијата на крвта, му претставува задоволство на болниот, со тоа што го уверува дека може да издржи одредени напори и дека во овој деловен свет не е сосема бескорисен; меѓутоа, кога сево ова би му било ускратено, болниот се би се изложил на постојана опасност да мисли само на себе и своите тешкотии постојано да ги преувеличува. Кога оние што поради болест станале изнемоштени би се нафатиле за некоја соодветна физичка работа, при тоа употребувајќи ја, но не и злоупотребувајќи ја својата физичка сила, тие би нашле успешно средство за нивно излекување. {ХУ 100.4}

Кога времето го дозволува тоа, оние што работат седејќи треба, по можност, секој ден да излегуваат на прошетка и лете и зиме. Облеката треба да биде соодветна, а нозете добро заштитени. Пешачењето често може да биде покорисно за здравјето од сите лекови што лекарот би можел да ги препише. Пешачењето за оние што се подвижни е подобро од јавање или возење, затоа што ги става во движење сите мускули. Белите дробови се принудени на длабоко и здраво дишење, зашто е невозможно да се пешачи на свежиот утрински зимски воздух, а белите дробови при тоа да не се полнат со полн капацитет. {ХУ 100.5}

Подобрувајќи ја работата на органите за варење, движењето им помага и на оние што страдаат од лошо варење на храната. Премногу напорната работа, умствена или физичка сеедно, преземена непосредно по јадење, го попречува процесот на варење; бидејќи крвта која, како животна сила на организмот е неопходна во тој процес, заминува во другите делови на телото. Меѓутоа, умерените вежби, кусо пешачење по јадењето со крената глава и раменици повлечени наназад, претставува голема благодат. Умот се ослободува од обичните мисли и се разонодува со убавината на природата. Колку помалку се мисли на стомакот, толку подобро. Ако постојано стравувате дека храната што ја јадете е штетна за вас, тогаш, навистина и ќе биде така. Заборавете ги своите неволји; размислувајте за нешто што развеселува и го поттикнува расположението. {ХУ 101.1}

Повеќе луѓе умираат од недоволно отколку од прекумерно движење; зачмаеноста е многу почеста причина за смртта од истрошеноста. Кога телото е неактивно, крвта не циркулира слободно и во организмот

' не доаѓа до размена на материи, што е толку неопходно за животот и здравјето. Ситните пори на кожата преку кои телото дише се затвораат, а тоа го оневозможува излачувањето на нечистотијата низ овие канали. Тоа двојно ги оптоварува останатите органи за излачување и набргу доведува до заболување. Оние што имаат навика да се движат на свеж воздух обично имаат добра циркулација на крвта. Мажите и жените, младите и старите, и сите што сакаат да живеат и да бидат здрави, треба да имаат на ум дека не можат да го имаат тоа ако крвотокот не им е во ред. Без оглед на нивната професија или склоностите, тие мораат да вложуваат смислени напори, за да се ослободат од болеста што ги врзува за затворени простории и тоа треба да го сметаат за своја света должност. {ХУ 101.2}

ВЛИЈАНИЕТО НА УМОТ

Господ ми покажа дека состојбата на мнозина кои постојано се жалат и изгледаат слабо, не е толку лоша како што тие мислат. Некои од нив имаат силна волја која, кога правилно би се насочила, би можела да ја запре сугестијата и да биде морално оружје во спречувањето на болестите; меѓутоа, премногу чест е случајот волјата да биде на

погрешна страна и упорно да одбива да му се покори на разумот. Таквата волја заклучува вака: тие се немоќни, а на немоќните треба да им се обрне внимание, без оглед на мислењето и расудувањето на другите. {ХУ 102.1}

Околу нас боледуваат и умираат илјадници луѓе кои, кога би сакале, би можеле уште да живеат и добро да се чувствуваат. Меѓутоа, тие дозволуваат со нив да владее сугестијата. Тие страхуваат дека состојбата ќе им се влоши ако се изложат на некакви физички напори, а токму таква промена им е неопходна. Со силата на волјата тие треба да се издигнат над своите тешкотии, посветувајќи се на некоја корисна работа кој и одговара на нивната сила и ќе забораваат да се жалат на болките во грбот, слабините, белите дробови и главата. {ХУ 102.2}

Оние што се изнемоштени, нека си постават висока цел во животот, трудејќи се да бидат корисни и делотворни во своето семејство; нека не бараат вниманието на целото семејство да се сосредоточи само на нив и сите да им укажуваат сочувство; нека ја извршуваат својата христијанска должност покажувајќи љубов и наклонетост кон несреќните, имајќи на ум дека секој има страдања и неволји својствени само за него. Во таквото настојување да им послужат на благослов на другите, и тие самите ќе бидат изобилно благословени. {ХУ 102.3}

Оние што, колку е тоа можно, се залагаат да прават добро на другите со практично покажување на интерес за нив, со тоа не само што им ја ублажуваат болката на другите олеснувајќи го нивното животно бреме, туку во исто време придонесуваат и за своето душевно и телесно здравје. Добродетелта е благослов и за оној што ја прави и за оној кому му е упатена. Ако во интересот за другите заборавите на себе, ќе извојувате победа над својата слабост. Добродетелта го подигнува и развеселува духот, а оддекот од тоа се чувствува во целиот организам. „Раздели го лебот свој со гладните, и скитниците сиромаси одведи ги во домот свој; ако видиш гол - облечи го, и од еднокрвниот не се крај. Тогаш, твојата светлина ќе се јави како зора, и твоето здравје наскоро ќе процути...” (Исаија 58:7,8) {ХУ 102.4}

ЗНАЧЕЊЕТО НА ЧИСТИОТ ВОЗДУХ

Некои болни не сакаат да се осведочат за тоа од колкаво значење е постојаното вдишување на чист воздух. Од страв да не настинат, тие од година во година упорно продолжуваат да ја вдишуваат атмосферата која е речиси сосема лишена од животна сила. Таквите не можат да имаат здрава циркулација на крвта. Кожата им заслабнува и тие стануваат чувствителни на секоја промена на времето. Првото навестување на студот ги нагонува да навлекуваат врз себе додатни делови облека и да ја зголемуваат топлината во станот. Следниот ден бараат уште малку повисока собна температура и уште малку облека за потполно да се стоплат и така ги угодуваат на секоја промена на нивните чувства се додека имаат барем малку животна сила. Кога оние, кои тоа можат да го издржат, наместо додавањето облека и зголемувањето на температурата во и онака прегреаните простории, би се посветиле на некоја корисна работа, тие воопшто не би се ни сетиле дека им студи и ништо не би им пречело. За слаби бели дробови е многу штетна атмосферата во прегреани простории. {ХУ 103.1}

За оние што мораат да бидат со вакви болни, зимата е ужасна. Надвор е студено, а во куќата здодевно и непријатно. Под изговор дека зимскиот воздух штетно влијае на нивните бели дробови и главата, тие жртви на болната сугестија се вовлекуваат во

собата и внимателно ги затвораат сите прозорци. Тие страхуваат дека од секое, па и најмало изложување на воздух ќе настинат, па така и им се случува: „Зарем веќе не сме го пробале тоа и не сме го провериле?" - велат тие, и со никакви причини не можат да се уверат дека, всушност не ја сфаќаат филозофијата на целиот тој предмет. Вистина е дека тие настинуваат штом ќе се изложат на воздух; меѓутоа, причината за тоа се наоѓа во нивниот начин на живеење поради што станале нежни како новороденчиња и не можат ништо да поднесат. Па сепак, тие и понатаму продолжуваат да живеат зад затворени врати и прозорци, наведнати над печката и задоволни со својата беда. Зошто таквите не се обидат да се движат на свеж воздух, кога за тоа постојат толку убедливи причини? {ХУ 103.2}

Мнозина се научени дека ноќниот воздух е многу штетен за здравјето и затоа не смеат да дозволат да им влегува во собата. Една есенска вечер патував со воз преполн со патници. Поради дишењето на толку голем број луѓе и испарувањето на толку многу тела, воздухот во вагонот стана толку нечист што ми се слоши. Го отворив прозорецот и со задоволство почнав да го вдишувам свежиот воздух, кога една госпоѓа сериозно и со молбен глас викна: „Затворете го тој прозорец! Ќе настинете и ќе се разболите; ноќниот воздух е толку нездрав! Госпоѓо" - одговорив јас – „ние сега немаме друг воздух освен ноќниот и во овој вагон и надвор од него. Ако не сакате да го вдишувате ноќниот воздух ќе морате да престанете да дишете." Кога ноќите се студени може да биде неопходно да облечеме нешто потопло за да се заштитиме од настинка; но во текот на спиењето во спалната соба треба постојано и слободно да ни влегува свеж воздух. Вдишувањето на свеж воздух и дење и ноќе е еден од најважните небесни благослови во кои можеме да уживаме. {ХУ 104.1}

Свежиот воздух ја прочистува крвта, го освежува телото и го прави посилно и поздраво. Тоа поволно се одразува на умот, давајќи му енергија и јасност, исто како и сталоженост и спокојност. Свежиот воздух го поттикнува здравиот апетит, го потпомага варењето и предизвикува длабок и сладок сон. Од постојано задржување во затворени и непроветрени простории организмот изнемоштува, умот станува мрачен, кожата побледува, а крвотокот заслабнува. Крвта бавно протекува низ крвните садови, варењето е отежнато и организмот станува премногу чувствителен на студ. Организмот треба да се привикне на свеж и студен воздух и тогаш нема да биде склон на настинки при секоја промена на температурата. Се разбира, човекот треба да биде внимателен и да не седи на провев или во студена просторија кога е изморен или испотен. {ХУ 104.2}

Раководени од погрешно сфаќање, мнозина сметаат дека, кога се настинати, мораат строго да се чуваат од надворешниот воздух, а температурата во собата да ја зголемуваат се додека не стане прекумерна. Меѓутоа, во текот на настинката, во организмот на болниот настапува нарушување, оштетените материи ги затвораат порите на кожата и доаѓа до посилно или послабо воспаление на внатрешните органи откако во нив ќе напливне крвта која, поради студот, се повлекува од површинските предели. Во тоа време белите дробови никако не смеат да се лишуваат од свеж воздух. Разумното движење повторно би ја навело крвта кон површинските предели и би ги растеретило внатрешните органи. Голема помош во давањето отпор на настинката и јакнењето на нервниот систем претставува силата на волјата. Да се лишат белите дробови од воздух, е исто како на желудникот да му се ускрати храната. Да го вдишуваме со задоволство и да го вреднуваме тоа како скапоцен благослов од небото. {ХУ 104.3}

ДОМАШНО НЕГУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО

Престапувањето на животните закони во поглед на личните навики претставува една од најчестите причини за болест. Упатствата што Господ во тој правец му ги дал на Мојсеј, кога имал намера да го објави Својот Закон на Синајската гора, биле многу строги: „И му рече Господ на Мојсеја: 'слези од гората при народот и објасни им и очисти го денес и утре, и нека ги исперат облеките свои" (Излез 19:10). Им било наредено да го сторат тоа за на нив да не се најде никаква нечистотија кога ќе излезат пред Господа. Тој е Бог на редот, и Тој од Својот народ бара ред и чистота. {ХУ 105.1}

Израелците во никој случај не смееле да дозволат на нивната облека или телото да остане било каква нечистотија. Оние, на кои би се нашла некаква нечистотија од личен карактер морале тој ден да бидат одделени од народот до заоѓање на сонцето; и тогаш, за да можат да се вратат, морале да се избањаат и да си ги исперат облеките. Исто така им било наредено сите отпадоци, ѓубре и нечистотија да ги закопуваат далеку од логорот. Ова била не само верска одредба туку и санитарна мерка. И денес Господ од Својот народ не бара помалку отколку што барал во тоа дамнешно време. Запоставувањето на чистотијата донесува болест. Болеста не доаѓа без причина. Силни епидемии на треска, која му донесува смрт и малаксаност на целиот организам, зафаќаат населби и градови кои се сметаат за совршено здрави. Во многу случаи гореспоменатата нечистотија токму на оние што се чувствуваат како жртви на тие епидемии содржи во себе уништувачки супстанции, кои со смртоносен отров го загадуваат воздухот што потоа го вдишуваат членовите на нивното семејство и соседите. Тоа изненадувачки потврдува колку малку се знае за влијанието на неактивноста и немарноста врз здравјето. {ХУ 105.2}

Кога свештенството на Шкотска му упатило молба на премиерот на Англија, лорд Палмерстон, да одреди ден за молитва и пост за да се запре колерата, тој одговорил: „Исчистете ги и дезинфицирајте ги своите улици и куќите, подобрете ги условите за одржување на хигиената и здравјето помеѓу сиромасите и погрижете се да имаат доволно добра храна и облека, преземете добри санитарни мерки воопшто, и нема да имате причина за пост и молитва. Ниту, пак, Господ би ги услишил вашите молитви додека не ги преземете мерките за предострожност, заштита и спречување на болестите што Тој ги одредил." {ХУ 106.1}

Многу страдања што денес ги снаоѓаат смртниците не доаѓаат од Бога. Сопствените лудости не лишуваат од толку скапоцените предности и благослови кои, кога правилно би ги употребувале, би претставувале непроценлива вредност во зачувувањето и одржувањето на здравјето. Ако сакате домот да ви биде пријатен и привлечен, пуштете во него слободно да влегуваат воздух и светлите сончеви зраци. Тргнете ги тешките завеси, отворете ги прозорците, подигнете ги ролетните и уживајте во прекрасната светлина на сончевите зраци, дури иако поради тоа може да избледи бојата на вашите ќилими. {ХУ 106.2}

Некои куќи се украсени со скапоцен мебел, купен повеќе за да ја задоволи суетата отколку удобноста, ползата или здравјето на семејството. Најдобрите соби се држат постојано затворени и затемнети, за сончевата светлина да не го оштети богатиот мебел, бојата на килимите и рамките на сликите. Посетителите на кои им се „дозволува" да седат во тие скапоцено наместени соби полни со влажна атмосфера, се изложуваат на опасност од настинка. Приемните и гостинските соби се држат затворени од истите

причини. Собите за спиење треба да бидат широки и така наместени што во нив непречено и дење и ноќе ќе протекува свеж воздух. Оние што спијат во непроветрени соби стануваат со чувство на трескавичност и изнемоштеност. Тоа доаѓа оттаму што во просторијата немало животворен свеж воздух, поради што страда целиот организам. Да се спие во просторија која не е изложена на влијание на воздухот и сонцето значи да се изложува на опасност здравјето, а често и самиот живот. Сите простории во куќата би требало секој ден по неколку пати да се проветруваат и да се изложуваат на сонце. Ако со вас е Бог и ако срцето ви е исполнето со искреност и љубов, тогаш вашиот дом - иако скромен и осветлен од сончевите зраци, свежината на воздухот и ведрината на срдечната и несебична гостопримливост - за вашето семејство и за измореният патник ќе претставува делче од небото на овој свет. {ХУ 106.3}

Утринското капење и масирање на телото со сунѓер веднаш по станувањето, за мнозина би било многу корисно. Тоа би ја отстранило целата нечистотија од кожата и би и овозможило да ја задржи својата природна еластичност, а би го подобрило и крвотокот. Капењето никако не смеат да го занемаруваат ни оние што се здрави. Кога ќе се искапе, човекот дише послободно и попотполно, без оглед на тоа дали е болен или здрав. Закрепнуваат и умот и телото. Мускулите стануваат поподвижни, а мозокот појасен. Капењето ги смирува нервите и, наместо да ја зголемува склоноста кон настинки, тоа ја зголемува отпорноста на организмот против неа, зашто го забрзува крвотокот; крвта продира во површинските делови на телото и полесно и поправилно го снабдува организмот со животворни сокови. {ХУ 107.1}

Малку зеленило, украсено со дрвја и украсни грмушки, на соодветно растојание од куќата, ќе делува благотворно врз членовите на семејството и, ако уредно се одржува, нема да биде воопшто штетно за здравјето. Меѓутоа, ако дрвјата и украсните грмушки се насадени така што со својата сенка како со некој непробоен ѕид ја затвораат куќата, тоа ја прави куќата нездрава, зашто го попречува слободното струење на воздухот и продорот на сончевите зраци. Поради тоа куќата станува многу влажна, особено кога времето е дождливо. Оние што спијат во така влажни соби страдаат од ревматизам, неуралгија (заболување и слабост на нервите) и болести на белите дробови. Големите количества лисја што паѓаат од тие дрвја, ако веднаш не се исчистат, се распаѓаат и ја трујат атмосферата. Станбените згради, ако е тоа возможно, треба да се градат на повисок терен. Ако куќата се подигне на такво место каде што околу неа ќе се таложи вода и тука ќе се задржува се додека полека не се исуши, од таа влажна почва постојано се подига отров на заразни испарувања кои предизвикуваат болести на грлото, треска, маларија и болести на белите дробови. {ХУ 107.2}

Мнозина очекуваат Господ да ги сочува од болести само затоа што Му се молат да ги поштеди. Меѓутоа, Господ не може да ги услиши молитвите на оние кои не ги почитуваат законите на животот, зашто нивната вера не е усовршена со соодветни дела. Кога ние од наша страна ќе сториме се за зачувување на нашето здравје, тогаш можеме да очекуваме добри резултати и во вера да Го молиме Господа да ги благослови нашите напори. И Тој ќе ги услиши нашите молитви ако тоа служи на слава на Неговото име. Меѓутоа, сите нека сфатат дека постои задача која, секој за себе, мораат да ја извршат. Бог нема да направи чудо за да го поштеди здравјето на оние кои, ни малку не внимавајќи на законите на здравјето, се изложуваат на сигурна болест. {ХУ 108.1}

Господ ми покажа дека оние што ја празнуваат саботата обично премногу се оптоваруваат со работа и немаат време за одмор. Одморот и освежувањето им се неопходни на оние кои работат физички, а на оние кои исклучиво се занимаваат со

умствена работа им се уште понеопходни. За нашето спасение не е важно, ниту пак Му служи на слава на Бога нашиот ум непрекинато прекумерно да го напрегаме, дури ни со верски предмети. Постојат забави кои се наменети за разонода, како што се: играњето карти, игранките, театрите и слично, што не можеме да го одобриме, зашто небото тоа го осудува. Тоа отвора врати на многу зла. Со својата возбудливост, овие игри во срцата на поединци создаваат неодолива склоност кон коцката и раскалашниот живот. Сите вакви забави христијаните треба да ги отфрлат и наместо тоа треба да се освежуваат со нешто што е сосема наивно и не е штетно. Постојат поприкладни можности за освежување и закрепнување, кои се далеку поблаготворни и за умот и за телото. Просветлениот и изострен ум, умот кој е во состојба да ја согледува разликата ќе најде доволно занимливости и разонода во дејности кои се не само наивни, туку и поучни. Закрепнувањето и разонодата на свеж воздух и набљудувањето на Божјите дела во природата донесуваат најголема благодат. {ХУ 108.2}

Поглавје 12

ПОГРЕШНИ ПОИМИ ЗА ТОА ШТО ВСУШНОСТ ПРЕТСТАВУВА ИСКУСТВОТО

Искуството, вели народот, е најголем учител. Вистинското искуство навистина е нешто повеќе од само теоретско знаење, но мнозина имаат погрешни идеи за тоа што, всушност, значи искуството. Вистинското искуство се стекнува со различни опити и проверувања, при што умот е слободен од предрасуди поради однапред создадени мислења и навики. Резултатите од опитот се забележуваат внимателно и усрдно, во искрена желба да се научи, поправи и реформира се што не е во согласност со физичките и моралните закони. {ХУ 109.1}

Искуството не е сето она што мнозина го нарекуваат со тоа име и што, просто, е резултат на некоја навика или попуштање направено од лекомисленост, а често и од незнаење. Тука немало некаков добар обид преземен врз основа на вистински огледи и темелни испитувања, ниту пак познавања на принципите според кои при ваква постапка треба да се раководи. Врз искуството кое е во спротивност со природните закони кое се коси со непроменливите принципи на правдата не можеме да се потпреме. Суеверието кое потекува од болната фантазија често му се спротивставува на разумот и научните принципи. На мнозина и самата помисла дека некои можеби му противречат на она што помисла дека некои можеби му противречат на она што тие од искуство го научиле им делува како безумие, па дури и суровост. Меѓутоа, погрешното мислење за искуството претставува причина за многу заблуди повеќе од било што друго. Денес има многу болни кои и ќе останат такви поради тоа што не можат да се осведочат во тоа дека нивното искуство е несигурно. {ХУ 109.2}

Погрешните навики и обичаи ги оковуваат и стегаат мажите и жените како железен обрач и тие често се повикуваат на тие обичаи кои ги нарекуваат искуства. Под тој изговор се негуваат многу, па дури и најгруби простачки навики. Поради тоа што се потпираат на наводното искуство кое се коси со најпознатите утврдени факти, мнозина не успеваат да постигнат физички, морален и умствен развој каков инаку би можеле да постигнат. Мажите и жените кои со лоши навики го уништиле своето здравје и си го упропастиле организмот, им ги препорачуваат и на други нивните „искуства", иако

токму тие искуства им ги одземале здравјето и животните сили. Кога ќе се обидете да ги поучите, тие го бранат својот став повикувајќи се на своето наводно искуство. {ХУ 109.3}

Тука се соочуваме со најголемите потешкотии во верските прашања. На умот на слушателот можат да му се изложат најочигледни факти и најјасни вистини поткрепени со Божјата Реч; но неговите уши и срцето остануваат затворени и аргументот со кој тој се обидува да ги увери сите е „моето искуство". Некои велат: „Во ова што го верувам и го правам Господ ме благословил; затоа, не е возможно да бидам во заблуда". Тие цврсто се држат за она што го нарекуваат „свое искуство", а ги отфрлаат највозвишените и најсвети библиски вистини. {ХУ 110.1}

Валаам го прашал Бога дали може да оди да го проколне Израелскиот народ. Тој копнеел да го добие бараното одобрување, бидејќи за тоа му била ветена голема награда. Меѓутоа, Бог рекол: „Не оди." Преку пратеници кои биле повисоки и поугледни од првите, а кои нуделе и поголема награда, Валаам и по втор пат бил наговаран. Нему Божјата волја во поглед на тоа прашање му била веќе откриена, но тој толку копнеел за ветената награда што се осмелил повторно да Го праша Господа и сега му било дозволено да оди. Тогаш стекнал изненадувачко искуство; но, кој би посакал да стекне такво искуство? {ХУ 110.2}

Би можеле да се наведат уште многу примери кои покажуваат како некои кои се потпирале на она што го сметале за свое искуство биле измамени. {ХУ 110.3}

Поглавје 13

ОБРАЌАЊЕ ЗА СОВЕТ НА СПИРИТИСТИЧКИ ЛЕКАРИ

Од време на време и проповедниците и членовите на Заедницата ме прашуваат за мислење дали е погрешно да се бара совет од спиритистички лекари и видовити луѓе. Овие помагачи на сатаната стануваат толку бројни, а барањето совети од нив прераснува во општа пракса, така што станува неопходно да се упати збор на предупредување. {ХУ 111.1}

На секој од нас Бог му дал можност да го стекне неопходното знаење за здравствените закони. Тој ни дава задача своите физички сили да ги сочуваме во најдобра состојба, за да можеме да извршуваме служба која Нему Му е угодна. Оние што одбиваат да се користат со светлината и сознанијата кои така милостиво им се ставени на дофат, отфрлаат едно од средствата кои Господ им ги подарил како помош во духовниот и телесниот живот. Тие самите себеси се доведуваат во положба каде ќе бидат изложени на измамите на сатаната. {ХУ 111.2}

Во ова време кое се смета за ера на христијанството и во таканаречениот христијански свет, не се малкумина оние кои - наместо да имаат доверба во силата на живиот Бог - им се обраќаат за помош на злите духови. Бдеејќи над постелата на своето болно дете, мајката повикува: „Веќе ништо не можам да сторам! Постои ли некаде лекар кој има моќ да му го поврати здравјето на моето дете?" Таа слушнала за чудотворното лекување што го извршува некој видовит човек или хипнотизер и, кога своето мило чедо му го доверува на грижа на една таква личност, исто како да го става во рацете на сатаната кој стои покрај неа. Со идниот живот на тоа дете, во многу случаеви, преовладува силата на сатаната која, се чини, не може да се скрши. {ХУ 111.3}

Слушнав една мајка како бара од неверен лекар да му го спаси животот на нејзиното дете; меѓутоа, кога ја предупредив да Му се обрати за помош на Големиот Лекар Кој најсигурно може да ги спаси сите што Му се обраќаат со вера, таа нетрпеливо се сврте на друга страна. {ХУ 111.4}

Кога Охозија, Израелскиот цар, се разболел зашто, „падна низ решетката на својата горна соба", тој „испрати пратеници и им рече: 'одете, прашајте го Веелзевула, акаронското божество: ќе оздравам ли од оваа болест?'" Нив на патот ги пресретнал пророкот Илија и, наместо очекуваната порака од акаронскиот идол, царот ја слушнал страшната закана од израилскиот Бог: „Од постелата, на која си легнал, нема да станеш, туку ќе умреш" (2. Цареви 1:2,4). Ангелот што му наредил на Илија да му ги упати овие зборови на отпадничкиот цар бил самиот Христос. Јехова Емануел имал причини да биде многу незадоволен и разгневен од безбожништвото и непочитувањето на Охозија. Што сè Христос не сторил за да ги придобие срцата на Израелците и во нив да влее непоколеблива доверба кон Себе? Со векови ги посетувал со најусрдна пристапност и со љубов која не може да се спореди. Од времето на патријарсите покажал дека „...радоста Моја беше со синовите човечки" (Изреки 8:31). Секогаш бил подготвен веднаш да му укаже помош на секој што искрено ќе Му се обрател. „Во секоја нивна жалост Он не ги оставаше и Ангелот на Неговото лице ги спасуваше..." (Исаија 63:9). Покрај сето тоа Израилот се одметнувал од Господа и им се обраќал за помош на неговите најлоши непријатели. {ХУ 112.1}

Евреите биле единствената нација почестена со познавање на вистинскиот Бог. Кога Израелскиот цар ги испратил слугите во едно незнабожечко светилиште да се распрашаат за неговото оздравување, тој со тоа на незнабошците јавно им ставил до знаење дека има поголема доверба во нивниот идол отколку во Бог на својот народ, Создателот на небото и земјата. На ист начин и оние што тврдат дека ја познаваат Божјата Реч го обесчестуваат Неговото име кога се одвратуваат од Изворот на сила и мудрост, барајќи помош и совет од силите на темнината. Кога ваквата постапка, сторена од страна на еден безбожен и идолопоклонички цар, до таа мерка го разгорела Господовиот гнев, како тогаш Тој гледа на сличните престапи на оние луѓе кои тврдат дека се Негови слуги? {ХУ 112.2}

Мнозина не сакаат да ги вложат потребните напори за да ги запознаат законите на животот и едноставните средства со кои здравјето може да се поврати. Тие заземаат неправилен став кон животот. Кога, како последица на кршењето на природните закони, ќе се појави болест, тие не настојуваат да ги отклонат грешките и потоа да бараат благослов од Бога, туку им се обраќаат на вакви лекари. Ако оздраваат, тие сите почести и благодарност им ги оддаваат на лекарите и нивните лекови, секогаш се подготвени да ги обожуваат човечката сила и мудрост, како да не знаат друг бог освен тоа суштество од прав и пепел. {ХУ 112.3}

Не е безопасно да им се доверуваме на лекари кои пред себе го немаат стравот Божји. Срцето на човекот, ако се наоѓа под влијание на божествената милост, „лукаво е повеќе од сè и наполно расипано" (Еремија 17:9). Големината и самовоздигнувањето се негови цели. Какви недела и какви измами се кријат под закрилата на лекарската професија! Лекарот може да тврди дека поседува голема мудрост и извонредна вештина, а во исто време да биде бескарактерен и неморален и да постапува спротивно на здравствените закони. Господ, нашиот Бог, не уверува дека е подготвен да ни укаже милост; тој не повикува да Му се обратиме кога ќе се најдеме во неволја. Освен тоа, упатствата на тие лекари постојано не одвратуваат од принципите кои самиот Бог ни ги

дал во поглед на здравјето, особено во врска со исхраната. Тие велат дека не живееме како што треба и ни пропишуваат нешто што е во спротивност со светлината кој Бог ни ја испраќа. Браќа, како можеме да очекуваме над нас да биде Господовиот благослов кога се упатуваме право кон територијата на непријателот? {ХУ 113.1}

Зошто луѓето се толку несклони кон тоа да Му се доверат на Оној што го создал човекот и Кој со еден допир, со еден збор и еден поглед може да излекува од секоја болест? Кој е подостоен за нашата доверба од Оној што поднел толкава жртва за нашето спасение? Господ, преку апостолот Јаков ни дава сосема одредено упатство во врска со нашата должност во случај на болест. Кога човечката помош ќе откаже, Господ ќе му биде помошник на овој народ. „Болен ли е некој меѓу вас, нека ги повика свештениците црковни, та да се помолат над него, и нека го помажат со елеј во името Господово. И молитвата со вера ќе го исцели болниот, и Господ ќе го крене..." (Јаков 5:14,15). Кога оние што тврдат дека се Христови следбеници со искрено срце, би имале толку вера во Божјите ветувања колку што имаат доверба во помагачите на сатаната, тие би ја почувствувале животворната сила на Светиот Дух во душата и телото. {ХУ 113.2}

Бог на Својот народ му дал голема светлина; меѓутоа, ние сепак не се наоѓаме надвор од дофатот на искушенијата. Кој меѓу нас им се обраќа за помош на боговите акаронски? Да му обрнеме внимание на овој приказ - приказ кој не е плод на фантазијата. Неговите главни карактеристики можеме да ги видиме кај многу адвентисти на седмиот ден. Една личност изнемоштена од болест, на изглед многу совесна, е толку тврдоглава и самоуверена што отворено изразува презир и непочитување кон законите на животот и здравјето, законите кои ние како народ, со Божјата милост, сме ги прифатиле. Нејзината храна мора да биде подготвена на таков начин што ќе ги задоволи болните желби. Наместо да седнува на маса на која се наоѓа здрава храна, таа оди во ресторан, зашто таму може да си ги задоволи желбите без никакви ограничувања. На зборови, таа застапува умереност, а ги занемарува нејзините основни принципи. Таа сака да оздрави, но не сака да го постигне тоа по цена на самооткажување. Таквата личност е поклоник на олтарот на изопачениот апетит и тоа е идолопоклонство. Способностие кои - кога би биле посветени и облагородени - би можеле да Му се посветат на слава на Бога, слабеат и извршуваат несовршена служба. Раздразливиот темперамент, сметениот ум и ослабнатите нерви претставуваат само некои од последиците на непочитувањето на природните закони. Таквата личност е неделотворна и несигурна. Секој кој би имал доволно смелост таквата личност најдобронамерно да ја предупреди и да и укаже на некоја опасност, би се изложил на нејзиното незадоволство. И најмалиот приговор или спротивставување се доволни да го разбудат нејзиниот воинствен дух. Меѓутоа, кога ќе се укаже прилика да се побара помош од оние чија моќ потекнува од вражања, ваквата личност желно му се обраќа на таквиот извор и без штедење троши пари и време за да ја овозможи понудената среќа. Таа е измамена и залудена. Моќта на волшебникот станува тема на разговори и воздигнувања, што ги наведува и другите да бараат помош на тој извор. Така Израилевиот Бог е обесчестен, додека силата на сатаната се воздигнува и и се укажува почитување. {ХУ 114.1}

На секој што тврди дека е Христов следбеник, му ги упатувам во Негово име следните зборови: „А од непристојни и празни зборови клони се..." (2Тим.2:16). Наместо својата доверба да им ја подаруваш на вражањата, имај доверба во Бог на животот. Проклета е патеката што води во Ендор или Акарон. Оние кои се изложуваат на опасност да стапнат на таа, забранета почва, ќе се сопнат и ќе паднат. Има Бог во Израилот Кој

може да ги ослободи сите оние кои нешто ги загрозува и мачи. Правдата е темел на неговиот престол. {ХУ 115.1}

Опасно е и најмалото застранување од упатствата што ги дал Господ. Ако скршнеме од јасната патека на должноста, ќе се појави цела низа околности кои, на изглед незадржливо, ќе нè одвлекуваат се подалеку и подалеку од вистинскиот пат. Непотребната блискост со оние кои немаат почитување кон Бога ќе не заведе, а нема да бидеме ни свесни за тоа. Стравувањето да не ги навредиме тие неверни пријатели не спречува слободно да ја изразиме својата благодарност на Господа и да ја признаеме нашата потполна зависност од Него. {ХУ 115.2}

Мораме цврсто да се држиме за Речта Божја. Нам ни се неопходни предупредувањата, охрабрувањата, заканите и советите кои се наоѓаат во неа. Потребен ни е совршен пример кој може да се најде само во животот и карактерот на нашиот Спасител. Божјите ангели го чуваат и бранат Неговиот народ се додека се држи за патеката на должноста; но за оние кои самоволно се изложуваат на опасност да стапнат на почвата на сатаната, не е ветена таква заштита. Еден претставник на големиот измамник ќе рече и направи сешто за да ја оствари целта на својот господар. Тој ретко кога ќе рече за себе дека е спиритист, волшебник или дека лекува со помош на таканаречениот „животински магнетизам” (сила за која се претпоставува дека постои во животинскиот, а особено во човечкиот организам, со чија помош еден човек може да извршува значително влијание врз волјата и телесната состојба на некој друг). Со привидно убаво однесување, и преправајќи се дека знае многу, тој ја стекнува довербата на невнимателните. Се прикажува дека ја чита историјата на животот и ги познава сите потешкотии и страдања на оние што му се обраќаат за помош. Преправен во ангел на светлината, додека во срцето му лежи гробна темнина, тој покажува особено голем интерес за жените кои копнеат за неговиот совет. Им става до знаење дека сите нивни потешкотии се последица на несреќниот брак. Тоа навистина може да биде така, но ваквиот совет и сознание нема да ја поправи нивната состојба. Им зборува дека им се потребни љубов и сочувство. Преправајќи се дека нивната добросостојба му е многу важна, тој стекнува маѓепсничка моќ над своите жртви кои многу често тоа и не го претчувствуваат, а ги маѓепсува како што змијата ја привлекува растреперената птица. Набргу, тие паѓаат потполно под негова власт; и гревот, губењето на честа и пропаста претставуваат страшен исход од сето тоа. {ХУ 115.3}

Нашата единствена безбедност се наоѓа во тоа да ги чуваме „Старите меѓи”; „Допрашај се до Законот и откровението! Ако некои речат дека не е така, тогаш за нив нема светлина” (Исаија 8:20). {ХУ 116.1}

Поглавје 14

НАША СЕГАШНА ЗАДАЧА

Треба да се обучуваме, не само да го ускладиме нашиот живот со здравствените закони, туку и другите да ги упатуваме на вистинскиот пат. Мнозина, дури и од оние што тврдат дека веруваат во особените вистини за ова време, покажуваат бедно незнаење во поглед на здравјето и умереноста. Тие треба да се учат „заповед по заповед, правило по правило". Ним мора силно да им се укаже на ова прашање; и преку тоа не смее да се преминува како преку нешто помалку важно, зашто во тој поглед му е потребен поттик

на речиси секое семејство. Мора да се разбуди свеста дека примената на принципите на вистинската реформа претставува христијанска должност. Бог бара Неговиот народ да би де умерен во сè. Тој не сака и не може да му подлегнува на посветувачкото влијание на вистината ако не се придржува до вистинската умереност. {ХУ 117.1}

Нашите проповедници треба правилно и добро да го разберат ова прашање. Тие не смеат, не осврнувајќи се, да преминуваат преку тоа, ниту смеат да се повлекуваат пред оние што ќе ги сметаат за екстремисти. Тие самите треба да согледаат што, всушност, значи вистинска здравствена реформа и да ги проповедаат нејзините принципи и со поука и со ги проповедаат нејзините принципи и со поука и со ненаметлив, доследен пример. Поуките за здравјето и умереноста треба да се изнесуваат на нашите големи собири. Настојувајте да ја разбудите совеста и умот на луѓето. Посветете и го на службата секој талент што ви е на располагање и продолжете ја својата работа со печатење и разнесување на публикации во кои се зборува за овој предмет. „Воспитувајте, обучувајте, просветувајте", тоа е пораката која врз мене остави силен впечаток. {ХУ 117.2}

Во секоја наша мисија, домашните работи треба да и се доверат на жена која знае да подготвува здрави и вкусни јадења. Масата треба да биде обилно снабдена со јадења од најдобар квалитет. Ако некој има изопачена желба за чај, кафе или силно зачинети и нездрави јадења, немојте да го оставите во темнината на незнаењето, поучете го. Потрудете се да му ја разбудите совеста. Изложете му ги библиските принципи за зачувувањето и негувањето на здравјето. Таму каде што има млеко во изобилство, а може да се најде и овошје, тука нема никакви изговори за употреба на храна од животинско потекло; тука не е неопходно да му се одзема животот на некое Божјо создание за да се задоволат секојдневните потреби. Можеби се сметало дека во извесни случаеви на болест и исцрпеност е најдобро да се употреби месо од најразлични животни, но требало строго да се обрне внимание тие животни да бидат здрави. Дали употребата на месото како храна во овој (деветнаесетти) век воопшто е безбедна - тоа е прашање кое станало многу сериозно. Подобро е никогаш да не се земе месо во устата, отколку да се употребува месо од нездрави животни. Кога не сум можела да се снабдам со потребната храна, понекогаш сум земала и малку месо; но се повеќе и повеќе се плашев да го правам тоа. {ХУ 117.3}

Кога Бог ги извел од Египет синовите Израилеви, Тој имал намера да ги насели во Хананската земја како еден свет, среќен и здрав народ. Да обрнеме внимание на средствата со кои Тој сакал да го оствари тоа. Ги подвргнал на извесен начин на дисциплина која, кога задоволно и без мрморење би и пристапиле, би претставувала благодет и среќа за нив и за нивното потомство. Месната храна во голема мерка им била ускратена. На нивно барање, Тој им дал месо пред самото стигнување на Синај, но тоа било само за еден ден. Бог можел да ги снабдува со месо исто како што ги снабдувал со мана, но ова ограничување било за нивно добро. Негова намера била да им обезбеди храна која многу подобро им одговарала на нивните потреби отколку стимулирачката и нездрава исхрана на која мнозина од нив се навикнале во Египет. Изопачениот апетит требало да се излекува и да се одвикне од многу нешта за да им се допадне храната која на човекот му била одредена во почетокот - плодови од земјата, она што Бог им го дал на Адам и Ева уште во Едем. {ХУ 118.1}

Кога тие би биле расположени, покорувајќи му се на Божјото ограничување, да ги скротат своите желби, помеѓу нив воопшто не би се знаело за болест и изнемоштеност. Би имале и физички и умствено силно потомство, јасна претстава за вистината и

должноста, остроумно разликување и здрав суд. Меѓутоа, тие не сакале да им се покорат на Божјите барања и затоа не успеале да го достигнат тоа високо мерило што Тој го поставил пред нив и да ги примат благословите кои им биле на дофат. Мрмореле против Божјите ограничувања и копнееле по мисирските казани со месо. Бог ги пуштил да јадат месо, но се покажало дека тоа им послужило само на проклетство. {ХУ 118.2}

Повторно и повторно ми беше прикажувано Божјото настојување, чекор по чекор, да не врати на Својата првобитна намера - намерата според која човекот треба да живее од природните производи на земјата. Помеѓу оние што го очекуваат Господовото доаѓање, употребата на месо како храна ќе биде конечно изоставена - месото ќе престане да сочинува дел од нивната исхрана. Таа конечна цел секогаш треба да ја имаме предвид и секогаш да вложуваме напори да го оствариме тоа. Не можам да сметам, ниту да верувам дека јадејќи месо постапуваме во согласност со светлината која Бог во Својата милост и љубов ни ја дал. Сите што работат во нашите здравствени институции треба посебно да се навикнат да живеат од овошје, житарици и зеленчук. Ако во ова се придржуваме до принципите, ако како христијани и реформатори го превоспитаме нашиот вкус и својот начин на исхрана го усогласиме со Божјиот план, тогаш ќе бидеме во можност и врз други да извршуваме влијание кое ќе биде по Божјата волја во таа насока. {ХУ 119.1}

Една од причините зошто мнозина во применувањето на здравствената реформа стануваат обесхрабрени се крие во тоа што не се поучени како да подготвуваат добри и здрави јадења, со кои ќе го заменат начинот на исхрана на кој се навикнати. Сиромашно подготвените јадења им стануваат одвратни и потоа ги слушаме како зборуваат дека тие се обиделе да ја применуваат здравствената реформа и дека не можат да живеат на таков начин. Мнозина се обидуваат во поглед на здравствената реформа да се придржуваат до недоволни упатства и прават сериозни грешки кои доведуваат до оштетување на органите за варење и ги обесхрабруваат сите кои се заинтересирани за здравствена реформа. Вие кои тврдите дека сте здравствени реформатори, треба да научите како се подготвуваат добри и здрави јадења. Оние кои можат да се користат со предноста на добро организирано училиште за готвење и општа хигиена, ќе најдат во тоа голема благодат, како во применувањето на стекнатото знаење во пракса, така и во помагање и поучување на другите. {ХУ 119.2}

Немојте да се фаќате за некои издвоени идеи и од нив да правите мерило, критикувајќи ги оние чии што постапки можеби не се согласуваат со вашето мислење; туку проучете го предметот попотполно и подлабоко, настојувајќи своите сфаќања и постапки постапно потполно да ги усогласите со принципите на вистинската христијанска умереност. {ХУ 119.3}

Мнозина се обидуваат да ги поправаат другите, критикувајќи го и осудувајќи го она што го сметаат за лоши навики во нивниот живот. Тие одат кај оние за кои претпоставуваат дека се во заблуда и им укажуваат на нивните недостатоци, но не се трудат нивните мисли да ги насочат кон вистинските принципи. Таквата постапка често само ја намалува можноста да се остварат саканите резултати. Кога своето настојување да ги поправаме другите го правиме очигледно, ние премногу често во нив разбудуваме и поттикнуваме воинственост и тоа донесува повеќе штета отколку корист. Во опасност, исто така, се наоѓа и оној што укорува. Личноста која ќе ја прифати задачата да ги поправа другите, обично стекнува навика да пронаоѓа грешки и озборува и набргу, сите нејзини настојувања се насочуваат кон ископување и откривање на туѓите грешки и недостатоци. Не ги набљудувајте другите за да исчепкате некои нивни недостатоци или

да ги изнесувате во јавност нивните грешки; туку со силата на личниот пример упатувајте ги да стекнуваат подобри навики. {ХУ 120.1}

Да имаме секогаш на ум дека големата цел на здравствената реформа е да се обезбеди највисок развој на сите способности на умот, душата и телото. Сите закони на природата - се Божји закони и се наменети за наше добро. Покорувањето на овие закони ќе придонесе за нашата среќа во овој живот и ќе ни помогне во подготовката за идниот живот. {ХУ 120.2}

Секогаш има нешто подобро за што треба да се зборува отколку што се грешките и слабостите на другите. Зборувајте за Бога и Неговите прекрасни дела. Изучувајте го отелотворувањето на неговата љубов и мудрост во сите дела на природата. Трудете се да го запознаете чудесно создадениот човечки организам и законите кои управуваат со него. Оние што ги согледуваат доказите за Божјата љубов и разбираат барем нешто за мудроста и корисноста на Неговите закони и за благословите кои произлегуваат од покорувањето на тие закони, стекнуваат сосема поинакво мислење и свест за своите должности и обврски. Наместо на покорувањето на здравствените закони да гледаат како на жртва или самооткажување, ќе ги сметаат за непроценливи благослови - што тие навистина и се. {ХУ 120.3}

Многу добрини можеме да направиме ако сите оние со кои доаѓаме во допир ги упатиме не само на тоа како на најдобар начин можат да се излекуваат болестите, туку и на тоа како успешно можат да се спречат болестите и да се избегнат страдањата. Лекарот кој насвоите пациенти настојува да им ја објасни природата и причината на нивното заболување и да ги поучи како болеста може да се избегне, можеби ќе има тешка задача; меѓутоа, ако е совесен реформатор, тој јасно ќе им каже дека причината за нивната болест и прекумерната злоупотреба на животните сили се наоѓа во задоволувањето на желбите за јадење, пиење и облекување. Тој нема да го зголемува постоечкото зло припишувајќи им вештачки лекови сè додека исцрпениот организам не престане да се бори со болеста, туку своите пациенти ќе ги поучи како да ги изменат и поправат своите животни навики и со разумна примена на едноставни природни лекови да и помогнат на природата во нејзиното дело на обновување на здравјето. {ХУ 121.1}

Во сите наши здравствени институции, давањето поуки во поглед на здравствените закони треба да се смета за особена задача. Принципите на здравствената реформа треба внимателно и темелно да им се изложат на сите, и на болните и на оние кои се трудат да им укажат помош. Оваа задача бара морална сила; зашто, додека ваквите напори за мнозина ќе бидат вистинска благодет, за други, тие ќе претставуваат навреда. Но, вистинскиот Христов ученик, оној кој со постојано учење го ускладува својот ум со Божјата волја, ќе научи исто така и другите да ги одвратува од заблудите кои преовладуваат во овој свет и нивните мисли да ги насочи на она што е повозвишено. {ХУ 121.2}

Кога на здравствената реформа би и се посветило поголемо внимание би можеле да се отклонат многу предрасуди поради кои вистината за веста на третиот ангел не може да допре до срцата на луѓето. Кога прашањето за здравјето ќе го разбуди вниманието на луѓето, со тоа често се отвора пат и за другите вистини. Кога луѓето ќе ја согледаат нашата разумност во поглед на здравјето, тие полесно ќе поверуваат дека и во сите останати науки од Библијата имаме здрави погледи. {ХУ 121.3}

На оваа гранка на Господовото дело не и е посветено соодветно внимание и поради таа немарност е загубено многу. Да покажеше црквата поголем интерес за реформите со помош на кои Господ сакал нејзините членови да ги подготви за Своето доаѓање,

нејзиното влијание денес би било далеку поголемо отколку што, всушност, е. Бог му зборува на Својот народ и Тој сака Неговиот народ да го слушне тоа и да Го послуша. Здравствената реформа е тесно поврзана со веста на третиот ангел, иако не ја претставува самата вест. Оние што ја проповедаат веста треба, исто така, да ја проповедаат и здравствената реформа. За да се подготвиме за настаните кои се токму пред нас, мораме да го разбереме прашањето на здравствената реформа и таа мора да има истакнато место. Сатаната и неговите помошници настојуваат да го спречат делото на оваа реформа и тие ќе сторат сѐ што е во нивна моќ за да ги збунат и оптоварат оние кои со цело срце се залагаат за нејзиниот напредок. Па сепак, никој не треба да биде сосема обесхрабрен, ниту поради тоа да престане да вложува напори од своја страна. Зборувајќи за една Христова карактеристика, пророкот Исаија вели: „Нема да ослабне, ниту ќе изнемошти, додека на земјата не утврди суд..." (Исаија 42:4). Затоа, ни Неговите следбеници нека не го спомнуваат неуспехот и обесхрабреноста, туку постојано треба да ја имаат на ум неизмерната цена со која е платено спасението на човекот за да не пропадне, туку да има вечен живот. {ХУ 121.4}

Поглавје 15

УМНО ОПИЕНИ

Што треба да читаат децата? - Ова прашање е мошне сериозно и бара исто толку сериозен одговор. Ме загрижува и жалости кога во домовите на христијаните гледам списанија и весници во кои постојано се објавуваат романи и секакви измислици, а сето тоа остава неповолен впечаток врз умот. Ги набљудував оние кои својот вкус го навикнале на читање ваква литература. Тие ја имале предноста да ги слушаат вистините содржани во Божјата Реч и да ги разберат основите на нашата вера; меѓутоа, тие и покрај тоа пораснале и во времето на зрелоста влегле лишени од вистинската побожност. Во карактерот на младите треба да се вградува она што навистина вреди -љубов, Божји страв и знаење за Христа. Меѓутоа, мнозина не ја сфаќаат вистината онака каква што таа е во Исуса. Нивниот ум се насладува со возбудливи измислици. Тие живеат во еден нереален свет и неспособни се за практичните должности на животот. Ги набљудував децата на кои им е дозволено да тргнат по тој пат. Без оглед дали се дома, или на било кое друго место, таквите деца се немирни, постојано нешто си замислуваат и не се во состојба да разговараат за ништо, освен за највообичаените теми. Благородните способности, наменети за повисоки цели, се унижуваат со фантазирање за безвредни и уште полоши отколку фантазирање за безвредни и уште полоши отколку безвредни предмети, се додека умот не навикне да изнаоѓа задоволство само во таквите измислици и одвај изнаоѓа сила за размислување за нешто повозвишено. Верските мисли и разговори стануваат одвратни. Она со што таквите со задоволство го хранат својот ум делува како зараза и наведува на нечисти и телесни мисли. Набљудувајќи ги ваквите и размислувајќи за тоа колку губат што пропуштаат прилика да се здобијат со знаење за Христа во Кој се сосредоточуваат сите наши надежи за вечен живот, чувствувам искрено сожалување. Колку скапоцено време тие пропуштаат залудно, време во кое можеле да го проучуваат животот на Оној Кој претставува Пример и олицетворение на вистинската добрина. {ХУ 123.1}

Лично познавам некои кои со погрешни навики и лош избор на читање го нарушиле умственото здравје. Тие имаат болна фантазија и секоја неволја ја преувеличуваат. Она на што човек со здрав и урамнотежен ум не би му ни обрнал внимание, за нив станува неиздржливо искушение, несовладлива пречка. Животот за нив е постојано во сенка. {ХУ 124.1}

Оние што и попуштаат на навиката напрегнато да читаат возбудливи романи, ги умртвуваат своите умствени сили и стануваат неспособни за остроумно размислување и темелно истражување. Има мажи и жени кои веќе се во поодминати години од животот, а никако не можат да закрепнат од последиците на неумереното читање. Навиката стекната во раната младост, растела заедно со нив и станувала се посилна; и нивните подоцна вложени напори да ја искоренат, иако одлучни, покажуваат само делумен успех. Мнозина никогаш не ја повраќаат својата првобитна сила на умот. Сите обиди да станат практични христијани остануваат само неостварени желби. Тие не успеваат да станат навистина слични со Христа и продолжуваат својот ум да го хранат со таков вид литература. Последиците од ова не се помалку кобни ни во поглед на телесното здравје. Со таа силна склоност и желба за читање нервниот систем се оптоварува без потреба, а и без корист. Во некои случаеви младите, а понекогаш и луѓе во зрели години, доживуваат парализа само поради претерување во читањето. Силите на умот се во постојана напнатост и возбудување, се додека деликатниот склоп на мозокот не ослабне до таа мерка што повеќе не е во состојба да работи и последица од тоа е парализа. {ХУ 124.2}

Кога и се попушта на склоноста кон читањето на возбудливи и сензационални измислици, моралните чувства стануваат изопачени и умот е незадоволен ако постојано се храни со таа безвредна и нездрава храна. Сум видела млади домаќинки кои тврдат дека се Христови следбенички, носе навистина несреќни ако при рака немаат некој нов роман или весник од таков карактер. Умот копнее по она што го возбудува и надразнува, исто како што и пијаницата бара што пожесток пијалак. Ваквата младина не покажува дух на побожност, ниту небесната светлина која води кон изворот на сознанието го осветлува друштвото на таквите. Тие немаат длабоко верско искуство. Кога литературата од ваков вид не би била постојано пред нив, можеби уште би постоела извесна надеж дека ќе се реформираат; меѓутоа, тие копнеат по тоа и секогаш го наоѓаат. {ХУ 124.3}

Ме боли кога ќе видам како младите мажи и жени ги упропастуваат своите сили кои можеле корисно да ги употребат во овој живот и пропуштаат да стекнат искуство кое би ги подготвило за вечниот живот и друштвото на ангелите. Не можеме да најдеме име кое би им било посоодветно освен „умно опиени". Претерување во читањето делува на мозокот исто така убиствено како и неумереноста во јадење или пиење. {ХУ 125.1}

Најдобар начин да се спречи ширењето на овој лош плевел на почвата на умот и срцето се наоѓа во внимателното настојување таа почва порано да се заземе, вредно да се обработи и посее со скапоценото семе на библиската вистина. Во Својата голема милост, Господ во светите списи на Библијата ни ги открил правилата на светиот живот. Ни укажал како да бегаме од гревот, ни го објаснил планот на спасението и ни го покажал патот што води во небо. Ги вдахновил светите луѓе, за наше добро, да ни обрнат внимание и на опасностите што се наоѓаат на нашиот пат и да нѐ упатат како да ги избегнеме. На оние што ќе го послушаат нивниот налог: „Прегледајте ги Писмата" ништо од ова нема да им биде непознато. Опколен со опасностите на овие последни денови, секој член на Заедницата треба да ги разбере причините и темелите на својата надеж и вера - причини кои не се тешки за разбирање. Тоа треба да ги обземе сите наши мисли

и да го вработи нашиот ум, за да растеме и напредуваме во милоста и познавањето на нашиот Господ Исус Христос. {ХУ 125.2}

Ние сме ограничени, но треба да ја сфатиме смислата на она што нема граници ниту крај. Мораме длабоко да размислуваме за Бога и Неговиот чудесен план за нашето спасение. На тој начин душата се повеќе ќе се издигнува над она што е земско и секојдневно ќе се насочува кон она што облагородува и што е неминливо. Помислата дека живееме во свет и на земја која Му припаѓа на Бога, дека сме во присуството на Големиот Создател на вселената Кој го создал човекот според Својот образ, создава пред нашиот ум широко поле за восхитено и занесно размислување. Свеста дека Божјото око секогаш не следи и бдее над нас, дека толку нè љубел што и Својот возљубен единороден Син Го дал за да не искупи од бедата и пропаста, е едно од големите сознанија; и оној кој своето срце и умот ќе го отвори за размислување за вакви и слични теми никогаш нема да наоѓа задоволства во безвредни и возбудливи измислици. {ХУ 125.3}

Кога луѓето би ја проучувале Библијата како што треба, тие би станале умно посилни. Предметите кои се изнесуваат во Божјата Реч, достоинствената едноставност на нејзиниот израз, благородноста на темите кои таа ги прикажува во умот на читателите - сето тоа развива во човекот способности кои инаку би останале неразвиени. Во Библијата се открива безгранично поле во кое мислата може да навлегува. Со длабоко размислување за нејзините големи вистини и со запознавањето со нејзините светли и возвишени ликови, ученикот ќе стекне почисти и поблагородни мисли и чувства, отколку да го поминува времето читајќи некое дело со чисто човечко потекло, а за литературата со безвреден карактер воопшто и да не зборуваме. Младите не успеваат да го достигнат највисокиот развој на умот кога ќе го запоставаат најглавниот извор на знаење - Речта Божја. Причината што има толку малку луѓе со силен и здрав ум, луѓе кои се постојани, истрајни и полни со доблести, се наоѓа во тоа што во срцето нема страв Божји ни љубов кон Него и што принципите на верата не се применуваат во животот онака како што би требало. {ХУ 126.1}

Бог сака ние да се ползуваме со сите средства кои се потребни за развојот и зајакнувањето на нашите умни способности. Ние сме создадени за повозвишен и поблагороден живот од овој што сега го живееме. Ова е само подготовка за идниот, вечен живот. Каде можеме да најдеме попрекрасни теми за длабоко размислување и предмети поинтересни за истражување отколку што се возвишените вистини кои се наоѓаат во Библијата? Тие вистини ќе извршат големо дело во човекот, ако тој е расположен науката што тие ја содржат да ја примени во својот живот. Но колку малку се проучува Библијата! На секоја безначајна работа на која може да се задржи и се дава поголема предност отколку на нејзините возвишени теми. Кога Библијата повеќе би се читала и кога нејзините вистини подобро би се разбрале, ние би биле далеку попросветен и поинтелигентен народ. Истражувајќи ја вистината која се наоѓа на нејзините страници, душата стекнува сила. Ангелите од светот на светлината стојат покрај оној што усрдно ја истражува вистината, влијаат врз неговиот ум и го просветлуваат. Оној што се наоѓа во темнината на незнаењето може со проучувањето на Светите списи да најде светлина. {ХУ 126.2}

Поглавје 16

ЧИСТОТА ВО ОПШТЕСТВЕНИТЕ ОДНОСИ

„Блажени се чистите по срце, оти тие ќе Го видат Бога” (Матеј 5:б). Човекот паднал, и задачата на неговиот живот, без оглед дали тој ќе биде долг или кус, мора да биде постојано настојување преку Христа да го поврати она што поради гревот е загубено, а тоа е сличноста со божественото. Оваа задача бара потполна промена на душата, телото и духот. Бог во Својата милост и добрина испраќа зраци светлина за човекот да може да ја согледа својата вистинска состојба; меѓутоа, ако не сака да чекори во таа светлина, тој со тоа покажува дека повеќе ја сака темнината. Тој ја одбегнува светлината за неговите дела да не се видат и да не бидат укорени. {ХУ 127.1}

Прикажана ми е сликата на ужасната состојба во која се наоѓа овој свет. Неморал владее на сите страни. Развратноста е грев кој зема најголем замав во овој век. Порокот никогаш не ја дигал така дрско и смело својата изопачена глава како сега; и поради зајакнувањето и преовладувањето на ова зло, љубителите на доблеста се речиси обесхрабрени. И кога човекот во спротивставувањето на струјата на ова зло не би имал ништо повеќе освен својата човечка сила, тој би бил совладан и одвлечен во пропаст. {ХУ 127.2}

Меѓутоа, умот од чистота и светлина до изопаченост, расипаност и злостор не се спушта во еден миг. За оние што се создадени според Божјиот образ да се унижат до она што е животинско и сатанско, потребно е да помине извесно време. Ние се менуваме кон она во што гледаме. Иако создаден според образот на својот Творец, човекот толку се прилагодил кон злото што гревот од кој некогаш се гнасел сега му е пријатен. Кога ќе престане да бдее и да се моли, тој престанува и да ја чува тврдината на своето срце и им се оддава на гревот и злото. Мораме да водиме постојана борба против телесните мисли, а во тоа ни е неопходна помошта на облагородувачкото влијание на Божјата милост која нашиот ум ќе го насочи кон небото и ќе го привикне на размислување за она што е чисто и свето. {ХУ 127.3}

На сите страни среќаваме огромен број човечки суштества кои за светот се само проклетство. Тие живеат само за да ги задоволуваат своите желби и со душата и телото да се предадат на расипаноста и раскалашниот живот. Каков страшен укор претставува животот на таквите за нивните мајки кои, жртвувајќи го своето време на олтарот на модата, занемариле својот ум и карактер да го формираат според божествениот Пример и поради тоа не биле подготвени да ја оправдаат светата доверба која им била дадена - да ги воспитаат своите деца во согласност со Божјите совети. {ХУ 127.4}

Речиси е невозможно да се разбудат оние кои не се свесни колкава моќ има сатаната над човечкиот ум, ниту пак, воопшто имаат претстава за длабочината на расипаноста што се наоѓа секаде околу нив. Сатаната ги заслепил и ги успива во лулката на телесната сигурност. Беззаконието се умножило и тоа не се ограничува само на неверниците и подбивачите: грешат и мнозина од оние кои тврдат дека веруваат во Христа. Нивната љубов заладила. Колку, дури и помеѓу оние што исповедаат христијанство - се малкумина оние кои постапуваат правилно затоа што така треба да се постапува (не од некои лични интереси или сметки) - кои се одвратуваат од злото и тогаш кога јавното мнение не ги осудува. {ХУ 128.1}

Во борбата со внатрешната расипаност и искушенијата однадвор, дури и мудриот и голем Соломон бил поразен. Почетокот на неговиот живот давал добри предзнаци. Бил

Божји миленик; и, да ги сочувал своите доблести, можел да го заврши животот во благосостојба, успех и чест. Но, тој овие посебни благодети и ги отстапил на телесната похот и страст. Во својата младост, тој имал доверба во Бога и Нему Му се обраќал за совет и водство и Господ го надарил со сила и мудрост кои го восхитиле светот. Неговата слава се прочула по сите земји во тогаш познатиот свет. Меѓутоа, кога почнал да се спушта надолу по стрмнината на животот, тој ги изоставил принципите, и се препуштил на струјата на злото и се одвоил од Бога, од Оној Кој бил темел и извор на неговата сила, ги загубил својата постојаност и цврстината на карактерот и, како некое лекомислено момче, почнал да се клати и колеба помеѓу исправноста и заблудата. Љубовта кон жените била негова слабост и негов грев. Таа страст не ја спречил додека бил во силата на својата машкост и таа се покажала како негова стапица. Земал многу жени, од кои некои биле ќерки на незнабожечки цареви и тие го навеле на идолопоклонство. Додека бил млад, за него мудроста била поскапоцена од офирското злато. Но, залудно! Телесните страсти биле посилни и ја однеле победата. Го измамиле и го упропастиле жените. Каква поука содржи овој случај! Колку очигледен доказ претставува тој за неопходноста на Божјата сила до самиот крај! Нема безбедност ако и најмалку се застрани од јасната исправност. {ХУ 128.2}

„И гревот да не царува во вашето смртно тело, за да не им се покорувате на телесните наслади; и не дозволувајте вашите органи на гревот да станат орудија на неправдата, туку препуштете се на Бога како оживеани од мртвите, а органите ваши да станат орудија на правдата" {Римјаните 6:12,13). Христијани, дури и кога не би ви била дадена никаква друга светлина освен ова што е кажано во наведените стихови, не би имале никаков изговор да им се препуштате на ниските страсти. Речта Божја е доволна да го просветли и најпомрачениот ум и ќе ја разбере секој кој има желба за тоа. Меѓутоа, за да им ги даде сите можни упатства и предупредувања на мажите и жените, Бог им дал уште и јасно одредени сведоштва за да им го сврти вниманието на Својата запоставена Реч - Светото Писмо. Но, и таа светлина често се отфрла. Оние кои им се оддаваат на телесните желби продолжуваат да наоѓаат уживање во гревот, и покрај заканите упатени кон оние кои така постапуваат. {ХУ 129.1}

Некои признаваат дека е грев да му се попушта на ова зло, па сепак се обидуваат да се оправдаат прикажувајќи како не се во состојба да ја совладаат својата страст. Ужасно е еден христијанин да си дозволи такво нешто на себеси. „...Да отстапи од неправдата секој што Го произнесува името Господово" (2. Тимотеј 2:19). Зошто е дојдено до толкава немоќ? - затоа што мажите и жените толку долго ги неувале своите изопачени желби, така што веќе немаат сила да владеат со себе; - затоа што ниските страсти на нивната природа ги преземале уздите, а повисоките принципи на моралот кои би требале да ја претставуваат владејачка моќ, се потиснати. Телесните уживања ја задушуваат желбата за светост, а духовноста исчезнува. Душата се држи во најниско ропство. {ХУ 129.2}

Светиот завет на бракот често служи како покривка за најголеми гревови. Мажите и жените кои исповедаат побожност им се оддаваат на најниски страсти и на тој начин се спуштаат на ниво на неразумни животни. Силите што Бог им ги дал за да ги сочува во светост и чест, тие ги злоупотребуваат, а сепак сметаат дека со тоа не прават престап или било какво зло. Здравјето и животот се жртвуваат на олтарот на телесните желби, а повисоките и поблагородни сили им се подредуваат на телесните уживања. Оние кои грешат во ова можеби не ги предвидуваат последиците од своите постапки. Кога таквите би можеле да разберат на колкави страдања со тоа се изложуваат себеси и своите деца,

тие би се загрижиле, и барем некои од нив би ја напуштиле патеката која донесува толку ужасни последици. Поради така наследените слабости мнозина се толку несреќни што смртта би им била помила од животот; а мнозина, пак, неславно жртвувајќи им го својот живот на најниските страсти, прерано умираат. {ХУ 129.3}

Си ваквото злоупотребување на брачната врска животинските страсти се поттикнуваат и засилуваат, а колку тие се засилуваат толку моралните и умствените способности стануваат послаби. Духовноста им се подредува на телесните задоволства. Силните страсти на родителите се овековечени во нивните наследници. Сатаната особено се труди да го унижи мерилото на чистотата и да го ослабне самосовладувањето на оние кои стапуваат во брачна врска, бидејќи знае дека ако преовладаат ниските страсти, моралните способности ќе мораат послабо да се развиваат; и него повеќе нема што да го загрижува што се однесува до нивниот духовен развој. Тој исто така добро знае дека нема посигурен пат да го втисне својот омразен и одвратен лик врз нивното потомство и дека врз развојот на карактерот и склоностите на децата ќе влијае уште полесно отколку кај родителите. {ХУ 130.1}

Бидејќи ми се прикажани опасностите на оние кои се сметаат за подобри отколку што се и гревовите кои постојат помеѓу нив - опасности на оние за кои не се сомнева дека се осквернуваат со овие гревови - тоа ме наведува на прашањето: „О, Господи, кој ќе остане кога Ти ќе се појавиш?" Само оние што имаат чисти раце и чисто срце ќе се одржат на денот на Неговото доаѓање. О, што би можела да сторам, кај сите да ја разбудам свеста за светата обврска; да го сочуваат телото во најдобра состојба за да можат да Му возвратат совршена служба на својот Создател! {ХУ 130.2}

Се чувствувам поттикната од Господовиот Дух на своите сестри кои исповедаат побожност најсериозно да им предочам: бидете повлечени и пристојни во своето однесување „...со срамежливост и чесност..." (1. Тимотеј 2:9). Слободите што се дозволуваат во овие денови на изопаченост не треба да бидат мерило за Христовите следбеници. Покажувањето на претераната блискост која светот ја дозволува не би требало да постои помеѓу христијаните кои се подготвуваат за бесмртност. Бидејќи похота, порокот и злосторот се секојдневна појава помеѓу оние кои не се раководат според Божјата Реч, колку е важно оние кои тврдат дека се Христови следбеници и дека се во тесна врска со Бога и ангелите да им покажат подобар и поблагороден пат! Колку е важно тие со своето непорочно однесување да покажат неупадлива спротивност на постапките на оние кои им се оддаваат на ниските страсти! {ХУ 131.1}

Сестри мои, чувајте се дури и од она што изгледа дека е лошо. Во овој век на неморал нема да бидете безбедни ако не бидете постојано штрек. Доблеста и вредноста денес се многу ретки. Јас најусрдно ве повикувам, како Христови следбенички и имајќи го предвид вашиот свет повик, да негувате невиност - тој непроценлив украс. Бидејќи се надевате дека еден ден ќе се приклучите на повозвишеното друштво на безгрешните ангели и дека ќе живеете во атмосфера во која нема ни најмала дамка на гревот, стремете се кон чистота; зашто, ништо друго нема да го издржи испитот на Божјиот ден и да биде примено во чистото и свето небо. {ХУ 131.2}

Најмалото навестување на злото, најбезначителниот обид на недозволено претерана блискост, без оглед од кој извор доаѓа, треба да го сметате за навреда на вашето женско достоинство и чест. Ако тоа го стори некој што се наоѓа на висока положба и му служи на Божјото стадо, гревот е уште поголем; и тоа една богобојазлива жена треба да ја наведе бескомпромисно да се тргне пред лицемерието и нискоста на оној кому народот му укажува почитување и чест како на Божји слуга. Тој извршува свети

должности, а во исто време расипаноста на своето срце ја прикрива со закрилата на високата функција. Плашете се од сè што личи на вака претерана блискост. Бидете уверени дека тоа очигледно покажува нечисти мисли. Ако давате и најмал поттик во таа насока, со тоа покажувате дека и вашите мисли не се чисти и невини како што би требало и дека гревот ве занел. Вие со тоа го спуштате критериумот на своето женско достоинство. {ХУ 131.3}

Нашите сестри треба да негуваат вистинска смерност. Тие можат да бидат љубезни, но не треба да бидат дрски, зборливи и нападни. Ако се љубезни, нежни, сожаливи, склони кон простување и понизни, тоа Му е многу мило на Господа. Заземајќи ваков став, тие нема да бидат цел на непристојното однесување на спротивниот пол. Околу нив ќе се наоѓа свет круг на чистота, кој ќе ги заштитува од недозволените слободи. {ХУ 132.1}

Разметливоста, светската мода, желбата на очите и телесните страсти се тесно поврзани со несреќните падови во овој поглед. Кога овие склоности би се искоренувале од срцето, оние што паднале не би биле толку слаби. Кога жените би биле во состојба да го согледаат ова и да го разберат онака како што Бог мене ми го прикажа, тие би чувствувале толкава одвратност кон нечистотата што не би можеле да се наоѓаат помеѓу оние кои им попуштиле на искушенијата на сатаната ниту би им придавале важност на таквите кои тој би можел да ги избере за свои посредници. {ХУ 132.2}

Оние жени кои се побожни и чии ум и срце се обземени со размислување за она што ја поттикнува чистотата на живеењето, а душата облагородена со постојано одржување врска со Бога, нема да бидат лесно наведени да застранат од патеката на чесност и доблест. Тие ќе бидат зајакнати да им се спротивстават на итроштините на сатаната и подготвени да им се спротивстават на неговите заводнички умешности. {ХУ 132.3}

Душата ми тагува за младите чиј карактер се вообличува во овој век на изопаченост. Стравувам исто така и за нивните родители, зашто не ја сфаќаат обврската своите деца да ги воспитаат и изведат на патот по кој треба да појдат. Најмногу се води сметка за модата и обичаите, а кога децата ќе почнат да се поведуваат по тоа, многу лесно ќе се расипат, додека безгрижните и попустливи родители спијат, несвесни за опасноста која му се заканува на нивното потомство. {ХУ 132.4}

Малку има млади кои се слободни од расипаност. Нечистите навики сè повеќе се шират и земаат замав до загрижувачка мерка и повеќе од било кое друго зло придонесуваат за изопачување на човечкиот род. Децата кои тајно му се оддаваат на порокот често се слаби и закржлавени. Загрижените родители бараат лекар кој препорачува лекови; меѓутоа, злото со тоа не се отклонува зашто причината сеуште постои. {ХУ 132.5}

Жртвите на ваквите навики не сакаат да работат; и кога ќе се зафатат за нешто, се жалат на замор и малаксаност, на болки во грбот, во главата и каде уште не? Родители, ако вашите деца ги заморува едноставната работа која е соодветна за нивната возраст, бидете сигурни дека постои нешто друго што го истоштува нивниот организам. Немојте да брзате веднаш да ги ослободите од физички напори. Не го преземајте на себе животното бреме кое тие треба да го понесат. Прекумерната работа е штетна: Меѓутоа, повеќе треба да се плашиме од мрзеливоста. Немојте да им излегувате во пресрет на нивните жалби и да ги ослободувате од секаква одговорност. Тоа би било најлошото што можете да го сторите за нив. Со тоа би ја тргнале можеби единствената бариера која на сатаната му оневозможува слободен пристап до нивниот и онака колеблив и

ослабнат ум. Заморот кој се јавува по корисната работа ја намалува склоноста на оддавање на порокот. Оној чии раце и мисли се зафатени со работа нема време да обрнува внимание на секое искушение кое непријателот може да го подметне; додека безделните раце и ум ги имаат сите услови за тој да завладее со нив. Умот, кога не е зафатен, е склон да се задржува на неприкладни мисли. „Ете во каква состојба е беззаконието на сестра ти Содом и на ќерките нејзини; во гордост, во презаситеност, во празнина (безделничење), и раката нејзина не помагаше силно човек во беда" (Езекиел 16:49). {ХУ 133.1}

Децата природно наклонуваат кон злото. И ако родителите не ги држат постојано под цврста контрола и не им влеваат во ум и срце страв Господов, сатаната ќе го заземе нивниот млад ум и ќе ги расипе. Како што стасуваат и се развиваат, така заедно со нив се развиваат и засилуваат и нивните телесни склоности и страсти. И тие немаат мир сè додека своите грешни тајни не им ги пренесат на оние со кои се дружат. Тоа разбудува љубопитност, и знаењето за порокот помеѓу децата и младите се пренесува од еден на друг во толкава мерка што одвај дека останува некој кој не знае за тоа. Зошто татковците и мајките постапуваат така како да ги обземала потполна нечувствителност? Тие не се ни сомневаат дека сатаната сее зло семе во нивното семејство. Тие во овој поглед се толку слепи и безгрижни како што само родителите можат да бидат. Зошто не се разбудат и не се информираат за ова прашање? Зошто не се потрудат да ги запознаат законите на животот, за да бидат во состојба да водат грижа и за своето здравје и за здравјето на своите деца? {ХУ 133.2}

Сатаната има страшна моќ над децата од овој век. И ако умот на нашите деца не биде цврсто урамнотежен со верски принципи, нивните морални чувства ќе се расипат со порочните примери на оние со кои постојано доаѓаат во допир. Недостигот на самоконтрола претставува најголема опасност за младите. Родителите кои им попуштаат на своите склоности не можат ни своите деца да ги научат на самоконтрола и самооткажување. И самата храна што ја изнесуваат пред нив е таква што го надразнува желудникот. Дразбата предизвикана на ваков начин се пренесува до мозокот и така доаѓа до разгорување на страстите. Предупредувањето дека сето она што се внесува во желудникот има влијание не само врз телото туку, исто така, и врз умот никогаш не може да биде премногу нагласено. Преобилната и стимулативна храна трескавично ја вознемирува крвта, го возбудува нервниот систем и често ја замаглува претставата за моралот до таа мерка што телесните побуди ги надминуваат и разумот и совеста. За оние што се неумерени во јадењето често е многу тешко и речиси невозможно да имаат трпение и да владеат со себе. Затоа е особено важно на децата, чиј карактер токму се вообличува, да им се дава само здрава и нераздразлива храна. Во Својата голема љубов нашиот небесен Татко ни испратил светлина за здравствената реформа, за да нè заштити од злата што настануваат поради неограниченото попуштање на желбите. {ХУ 134.1}

„И така, јадете ли, пиете ли, или нешто друго правите, сето тоа правете го за слава Божја" (1. Коринтјаните 10:31). Дали родителите се придржуваат кон овој совет кога ја подготвуваат храната што ја изнесуваат на трпезата на своето семејство? Дали пред своите деца ја изнесуваат само онаа храна за која знаат дека создава добра крв, не поттикнува трескавични возбудувања во организмот и најповолно влијае врз животот и здравјето? Или, пак, безобѕирно занемарувајќи го идното добро на своите деца, изнесуваат пред нив нездрави и раздразливи јадења? {ХУ 134.2}

Да се ослободат децата од секаква одговорност, да се препуштат да водат еден неактивен и бесцелен живот, да не работат ништо или да му се оддаваат само на она

што ним им се допаѓа, значи да се упатат на патеката која сигурно води во зло. Умот на младите е активен; и ако не е зафатен со она што е добро и полезно, тој неминовно ќе се сврти кон она што е лошо. Иако имаат и потреба и право на одмор и разонода, тие треба да стекнуваат работни навики, да имаат одредени часови за физичка работа, а исто така и за читање и учење. Настојувајте да им најдете работа која ќе соодветствува на нивните години и да ги обезбедите со полезни и интересни книги. Сатаната ја искористува секоја можност да го обучува умот на безделните. Грев е да им се дозволи на децата да пораснат во безделништво. Нека ги вежбаат и напрегаат своите екстремитети и мускули, дури иако тоа ги заморува. Ако не работат прекумерно, заморот нема да им донесе никаква штета, како што не ви донесува ни вам. Помеѓу заморот и постојаното исцрпување постои голема разлика. На децата почесто отколку на возрасните им е потребно да ја менуваат работата и да им се дозволува да се одморат; меѓутоа, дури додека се уште сосема млади можат да се привикнуваат на работа и свеста дека на тој начин стануваат корисни ќе ги направи среќни. По умерената и здрава работа, сонот ќе им биде посладок, и ќе стануваат освежени за напорите на следниот ден. {ХУ 134.3}

Некои не можат да ја разберат грешноста на валканите навики и неизбежноста од нивните последици. Долгото оддавање на злото ја ослепило нивната свест. Мошне чувствителните сили на мозокот ја губат својата острина, а поради тоа и моралните чувства изумираат. Свечените сериозни пораки на небото не можат да остават силен впечаток врз срцето. Моралната сила, кога ќе дојде во судир со воспоставените навики, се покажува како потполно немоќна. Кога умот и фантазијата би се привикнале да се занимаваат со возвишени мисли и набљудување на она што е чисто и свето, тие би станале тврдина против искушенијата. Тие би се задржувале на она што е небесно, чисто и свето, а она што унижува, сквернави и води кон порок за нив воопшто не би било привлечно. {ХУ 135.1}

Познато ми е на кој начин сатаната работи во овој поглед и колкав успех има во тоа. Тој просто го парализирал умот на родителите така што тие многу бавно ги согледуваат лошите навики на своите деца. Некои од таа младина исповедаат христијанство и родителите, не претчувствувајќи опасност, мирно спијат додека нивните деца ги упропастуваат и телото и душата. {ХУ 135.2}

Сатаната во овие последни денови особено работи врз тоа да го завладее умот на младите, да им ги расипе мислите и да ги разгори страстите во нив; зашто, тој знае дека на таков начин може да ги наведе и на нечисти постапки, поради што благородните способности на нивниот ум ќе се понижат и тој ќе може да завладее со нив и да ги прилагоди кон своите цели. Секое човечко суштество има морална слобода и како такво мора своите мисли да ги насочува кон она што е правилно. Прва задача на оној кој сака да се реформира е да има чисти мисли. Треба да се размислува само за она што го облагородува и возвишува умот: „А понатаму, браќа мои, на она што е вистинско, што е чесно, што е праведно, што е чисто, што е љубезност, што е достојно за слава, на она што е добродетел (доблест), што е за пофалба, само на тоа мислете!” (Фил.4:8). Ова е широкото поле по кое мислите можат слободно да кружат. Ако сатаната се обидува да ви ги сврти мислите на она што е ниско и телесно, завртете се од тоа. Кога ќе ви се закани опасноста изопаченото фантазирање да го обземе вашиот ум, упатете се кон Престолот на Милоста и во молитва побарајте сила од небото. Со милоста Христова ќе бидеме во состојба да ги истераме нечистите мисли'. Тој, со Својата привлечна сила, ќе го освои нашиот ум, ќе ги облагороди нашите мисли, а срцето ќе го очисти од секој таен грев.

„Оружјето на нашето војување не е телесно, но со помошта Божја е силно... со него ние уништуваме мудрувања; и секое превознесување, што се крева против познавањето на Бога, и поробуваме секој разум, за да Му биде покорен на Христа" (2. Коринтјаните 10:4,5). {ХУ 136.1}

Младите тешко и ретко се привикнуваат на самоконтрола и самооткажување. Тие упорно одат по својот пат сè додека не станат тврдоглави и самоволни и родителите го напрегаат својот ум до крајни граници за да пронајдат начин кој ќе ги спаси од пропаст. Изопаченото, а се пораспространетото учење дека - гледано од здравствен аспект - децата и младите од спротивен пол треба меѓусебно да се мешаат, го извршило своето штетно дејство. Кога родителите и старателите би покажале само десетти дел од онаа остроумност и досетливост со кои се служи сатаната, тогаш дружењето на децата од спротивен пол би било речиси нешкодливо. Меѓутоа, во ваква состојба каква што е сега, тој (сатаната) успева со своите напори да ги маѓепса умовите на младите и дружењето на момчињата и девојките само уште повеќе го зголемува злото. Момчињата кои штотуку влегле во тринаесеттата година од животот почнуваат да им се додворуваат на девојчињата на нивна возраст, а тие покажуваат жален недостаток на моминска повлеченост и невиност. {ХУ 136.2}

Каков е исходот од ваквото дружење? Дали тоа придонесува за зајакнување на моралот и чистотата? - Не, навистина не. Децата почнуваат да се занесуваат со вљубеноста и болната сентименталност, а верата веќе нема никакво влијание врз нив, ниту пак може да ги одврати од тој лош пат. Што може да се стори за да се сопре оваа поплава на злото? Родителите можат да сторат многу ако имаат волја за тоа. {ХУ 137.1}

Ако на една млада девојка некој би и пристапил со непристојно претерана интимност, таа треба да биде така воспитана што ќе се чувствува навредена од таквата постапка и да го одбие тоа на таков начин што никогаш повеќе нема да се повтори. Кога една девојка постојано копнее по друштвото на момчиња или млади луѓе, нешто не е во ред. Нејзе и е неопходно одмерено и водечко влијание од нејзината цврста и мудра мајка. {ХУ 137.2}

Младите кои меѓусебно се дружат можат тоа нивно дружење да го претворат во благослов или во проклетство. Можат меѓусебно морално да се зајакнуваат или воздигнуваат и да се поправаат: во поглед на однесувањето, во поглед на личните афинитети и во стекнувањето знаења; или пак, дозволувајќи си на себеси да станат рамнодушни и неверни, можат да шират само деморализирачко влијание едни на други. {ХУ 137.3}

Мнозина од младите копнеат по книги. Тие читаат се што ќе им дојде до рака. Возбудливите љубовни измислици и слики на голи тела, умешно изложени во уметничките галерии, извршуваат изопачувачко влијание. Фантазијата станува валкана. Потоа следат гревови и престапи поради кои суштествата создадени според Божјиот образ се спуштаат на ниво пониско од животните и на крај, тонат во пропаст. Одбегнувајте читање и гледање на сè што поттикнува нечисти мисли. Негувајте љубов кон она што го воздигнува моралот и го облагородува умот. Немојте благородните способности на умот да ги ослабнувате и да ги упропастувате со многу читање, дури ни историски книги. Познавам личности со силен ум, кои со неумерено читање и не разликувајќи ги книгите, станале неурамнотежени и речиси одземени. {ХУ 137.4}

Треба да се има умешност и трпение и да се вложува многу труд за карактерот на младите да се вообличи како што треба. Особено оние деца кои на свет дошле оптоварени со наследство на злото, со директни последици од гревот на своите

родители, треба многу внимателно да се воспитуваат, за нивните умствени и морални способности да се развијат и зајакнат. Одговорноста на родителите е навистина тешка. Лошите склоности на детето треба внимателно да се спречуваат и обѕирно да се укоруваат; умот треба да се насочи кон она што е исправно. Детето треба да се поттикнува и охрабрува во настојувањето да владее со себе. Сето ова треба да се направи промислено и разумно, инаку саканата цел нема да биде постигната. {ХУ 138.1}

Родителите можат да го постават сосема умесното прашање: „Кој е способен за сево ова?" Само Господ може да ги оспособи. Неговата моќ е доволна; но, ако тие не ги бараат Неговата помош и совет, нивниот потфат навистина е безнадежен. Меѓутоа, со молитва, проучување на Библијата и усрдна ревност од своја страна, тие можат да постигнат прекрасен успех во својата значајна должност и да бидат стократно наградени за вложените напори, времето и грижата.

Разговорите и грижата за надворешниот изглед често на мајките им го одземаат скапоценото време кое би требало да го поминат во молитва за мудрост и сила од Бога, за да бидат во состојба верно да ја извршат својата најсвета должност. Татковците и мајките кои, со Светото Писмо се „умудриле на спасение" ќе настојуваат својата околина да ја направат погодна за изградба на карактерот на своите деца. Изворот на мудроста им е на дофат и од него можат да црпат сознанија кога и да им затребаат. Библијата - книгата најбогата со поуки - треба да биде нивен учебник. Ако своите деца ги воспитуваат во согласност со нејзините прописи, тие ќе успеат нивните млади нозе да ги постават на вистинскиот пат, а во исто време и самите ќе се поучат за успешно извршување на своите свети должности. {ХУ 138.2}

Младите не треба да се мачат пуштајќи ги, без никаква разлика, да читаат и учат и добро и лошо, раководејќи се со идејата дека во нивниот подоцнежен живот доброто ќе надвладее, а злото ќе го загуби своето влијание. Злото ќе фати корен и ќе напредува побргу од доброто. Можеби злото, кое тие преку читање и учење го примаат, по многу години и би се искоренило - но кој се осмелува да ги изложува на таков ризик? Времето е кратко. Полесно е и многу побезбедно да се сее добро и чисто семе во срцето на своите деца, отколку подоцна да се корне плевелот. Впечатоците оставени врз умот на младите тешко се поништуваат. Колку е, затоа, важно тие впечатоци да бидат поволни - еластичните способности на младите да се насочат кон доброто! {ХУ 138.3}

Трудете се вашето друштво во домот да го направите колку е можно попривлечно за вашите деца. Постапувајте со нив христијански, отворено, нежно и со љубов. Со тоа ќе го зајакнете вашето влијание врз нив и тие ќе чувствуваат дека можат да се потпрат врз вас со неограничена доверба. Тогаш нема толку да се стремат кон друштвото на своите врсници. Бидејќи, поради злата со кои светот денес е преплавен, родителите мораат на своите деца да им поставуваат одредени ограничувања, тие мораат да ја удвојат својата грижа за нив за да ги привржат кон своето срце и за младите да се осведочат дека родителите сакаат да ги направат среќни. {ХУ 139.1}

Младите се склони да се дружат со оние кои се умствено и морално пониски од нив. Какво вистинско уживање едно младо суштество може да најде во слободното дружење со оние чии мисли, чувства и однесување се на толку ниско ниво? Нивниот вкус е расипан, а навиките се изопачени и сите што ќе одберат такво друштво се изложуваат на опасност да тргнат по нивниот убиствен пример. {ХУ 139.2}

Оние кои ја сакаат бесмртноста не смеат да одобрат ниедна нечиста мисла или постапка. Ако Христос и Неговиот живот бидат тема на длабоко размислување, мислите ќе бидат далеку од сето она што наведува на осквернување. Умот ќе биде охрабрен со

задржување врз она што облагородува и воздигнува. Ако се навикне на размислување за чистотата и светоста, тој ќе стане морално здрав и енергичен. Постојано задржувајќи се на духовни теми, му станува природно да се определува за таков пат. Меѓутоа, ваквата склоност кон размислување за она што е небесно не може да се стекне без усрдна вера во Бога и смерно потпирање врз Него за сила и милост, што овозможува подготвеност за секое изненадување. {ХУ 139.3}

За секој кој усрдно, искрено и сериозно се труди да ја усоврши светоста во стравот Божји, е обезбедено сè што е неопходно во тој поглед. Службените ангели се задолжени на наследниците на спасението да им ги пренесуваат силата и благодатта кои се обезбедени преку Христа. Никој не паднал, не се расипал и препуштил на порокот толку многу за да не може да најде сила, очистување и оправдание во Исус, Кој умрел за него, доколку е подготвен да ги отфрли своите гревови, да се врати од лошиот пат и со сето срце да Му се обрати Нему како на живиот Бог. Тој сака од сите покајници да ги соблече нивните валкани облеки, извалкани од гревот и да ги облече во чистата облека на Својата правда; и ги повикува да живеат и да не умрат. Во Него, како прачки на Живата Лоза, тие можат да растат и да се развиваат, а не да венеат и да останат без плод. Ако останат во Него, тие ќе примаат храна од Него, ќе бидат проткаени со Неговиот Дух, ќе одат како што Тој одел, ќе победат како што Тој победил и ќе бидат издигнати до неговиот престол и ќе седнат од Неговата десна страна. {ХУ 140.1}

Поглавје 17

ЧИСТОТАТА НА ТЕЛОТО ЈА ПОТПОМАГА ЧИСТОТАТА НА МИСЛИТЕ И СРЦЕТО

„Зошто се грижите и за облеката?" „Зар не чини душата повеќе од храната, и телото - од облеклото?" (Матеј 6:28,25). {ХУ 141.1}

Своето време и силата мајката не треба да ги троши на непотребно украсување на детската облека; таа тоа навистина и нема да може да го прави ако има вистинско чувство на одговорност кон Бога. Украсувањето и особеното замислување на облеката не е неопходно; времето така поминато е и премногу скапоцено и треба да му се посвети на во обликувањето на карактерот, развивањето на умот и всадувањето на вистинските принципи во душата - поучување на децата на чистота, невиност и вистинољубивост. {ХУ 141.2}

Храната треба да биде едноставна така што мајката нема да мора сето време да го поминува во готвење и подготвување на јадењето. Навистина, треба да се грижиме масата да биде снабдена со здрава храна, подготвена вкусно и привлечно. Немојте да мислите дека сето она што без многу мака околу подготвувањето можете да го изнесете на маса е добро за вашите деца. Меѓутоа, помалку време треба да се пропушти во подготвувањето на нездрави јадења и угодување на подготвувањето на нездрави јадења и угодување на изопачениот вкус, а повеќе време и труд да им се посвети на воспитувањето и поучувањето на децата. Силата која сега беспотребно ја трошите грижејќи се само „што ќе јадете и пиете и во што ќе се облечете", употребете ја повеќе во настојување своите деца да ги држите чисти и уредно облечени. Немојте погрешно да ме разберете околу ова. Не велам дека морате да ги држите затворени дома, како кукли. Во чистиот песок и сувата земја нема ништо валкано; она што нив ги валка се

наоѓа во потта и испарувањата од нивните тела и затоа телото мора да се мие, а облеката да се менува. {ХУ 141.3}

Честото капење е многу корисно, особено навечер пред самото спиење, или наутро штом ќе се стане. Децата треба да се капат само неколку минути, а потоа да се тријат сè додека кожата не им поцрвени. Со тоа се доведува крвта во површинските делови од телото, а мозокот се ослободува и се намалува склоноста кон попуштање на нечисти навики. Учете ги децата дека на Бога не Му е по волја кога ќе ги види валкани, неуредни и со искината облека, туку дека сака тие да бидат чисти и однадвор и од внатре, за Тој да може да престојува во нив. {ХУ 141.4}

Одржувањето на облеката чиста и уредна претставува еден од начините мислите да се задржат на она што е чисто и пријатно. Секој дел од облеката треба да биде едноставен, без непотребни украси, па перењето и пеглањето нема да бара многу труд. Особено долната облека, бидејќи таа доаѓа во директен допир со кожата, треба да се одржува чиста и слободна од сите непријатни мириси. Ништо што би надразнувало на било кој начин не треба да доаѓа во допир со детското тело, ниту треба да се дозволи облеката да им биде премногу припиена и да ги стега. Кога на ова би му се посветило поголемо внимание, би имало далеку помалку препуштања на нечисти навики. {ХУ 142.1}

Детските постели често ги наоѓаме во таква состојба што од нив се шири неподносливо одвратна и отровна реа. Сето она што го задржува погледот на децата и што на некој начин доаѓа во допир со нивното тело, било дење или ноќе, треба да биде чисто и здраво. Тоа на нив ќе делува воспитно да ја засакаат чистотата на телото и душата. {ХУ 142.2}

Спалната соба на вашите деца, без оглед колку и да е сиромашна со скап мебел, нека биде чиста и уредна. Почнете вашите малечки уште од најраното детство да ги навикнувате да внимаваат на својата облека. Нека имаат посебно место за своите работи и секој предмет треба да го стават на неговото место. Ако не сте во можност да купите ни најевтин регал, земете обичен сандак за амбалажа, ставете во него соодветни прегради, а потоа сè и однадвор и од внатре обложете со убаво декорирано платно со пријатна боја. Настојувањето вашите деца да ги навикнете на чистота и уредност, ќе ви одзема малку време секој ден, но тоа ќе биде наградено во нивната иднина и конечно, ќе ви заштеди многу време и грижа. {ХУ 142.3}

Ако родителите сакаат децата да им бидат со чисто срце и мисли, мораат да настојуваат тие да се дружат со такво друштво кое Господ може да го одобри. Домот мора да се одржува чист и уреден. Валканите и запоставени ќошиња по куќата наведуваат кон склоност да се најдат такви валкани ќошиња и во душата. Мајки, вие сте воспитувачи на вашите деца и можете да сторите многу, ако со одржувањето на хигиената во нивната соба на вкусен и привлечен начин, почнете од самото детство во умот и душата да им влевате чисти и благородни мисли. Ако децата имаат соба која ја сметаат за нивна и ако се научени да ја одржуваат уредна и да ја направат пријатна, тие - сметајќи се за сопственици - ќе чувствуваат дека во домот имаат свој дом и ќе наоѓаат задоволство тоа катче да го направат удобно и вкусно. Мајката ќе треба само да ја надгледува нивната работа и да дава предлози и упатства. Тоа е задачата на мајката и таа не смее да дозволи било што да застане помеѓу неа и нејзините деца. {ХУ 142.4}

Кога ќе дојдат посетители, што често се случува, домаќинката не треба сето свое време да им го посвети ним; телесното и духовното добро на нејзините деца треба да \л биде на прво место. Не треба да се губи време во подготвување на разни слатки,

паштети и нездрави јадења. Тоа се вонредни издатоци и мнозина не се во состојба да си ги допуштат. Меѓутоа, лошиот пример кој со тоа се покажува претставува далеку поголемо зло отколку што се материјалните издатоци. Треба да се чува едноставноста на семејството. Немојте да се трудите да оставите впечаток дека, наводно, живеете на начин кој, всушност, ги надминува вашите финансиски можности. Немојте ни во подготвувањето на јадењата ни во начинот на однесување да се обидувате да се прикажете онакви какви што не сте. Иако со посетителите треба да постапувате љубезно и да им овозможите да се чувствуваат како дома, секогаш треба да имате на ум дека сте учители на вашите малечки кои Бог ви ги дал. Тие набљудуваат се што вие правите, и немојте со вашите постапки да ги насочите нивните нозе на погрешен пат. Бидете кон вашите посетители онакви какви што треба секој ден да бидете кон вашето семејство - пријатни, обsирни и учтиви. На овој начин секоја домаќинка може да биде и воспитувач, давајќи им на другите добар пример и сведочејќи дека постои нешто поважно од грижата „што ќе јадеме и пиеме и во што ќе се облечеме". {ХУ 143.1}

Мајките исто така треба да бидат облечени уредно и едноставно. Со тоа ќе го сочуваат своето достоинство и влијанието. Дозволувајќи си, додека е дома, да се облекува неуредно, таа ги учи своите деца да го следат нејзиниот пример. Многу мајки сметаат дека каква и да е облеката е доволно добра за да се носи по дома и секогаш се неуредно облечени. Но тие набргу го губат своето влијание и угледот во семејството. Децата ја споредуваат облеката на нивната мајка со облеката на другите жени кои се облекуваат прикладно и нивното почитување кон неа слабее. Мајки, трудете се својот изглед да го направите колку е можно попривлечен, не со дотерување какво диктира последната мода, туку со носење на чиста и уредна облека каква што ви доликува. Со тоа на вашите деца ќе им давате постојана поука за прикладноста и чистотата. Највисоката вредност на секоја мајка треба да се огледува во љубовта и почитувањето на нејзините деца кон неа. Со својата појава и изглед таа во се треба да им дава на своите деца поука за чистота и уредност и нивните мисли да ги поврзува со чистотата на душата и срцето. Дури и кај сосема малите деца постои чувство и свест за прикладност; и како тие можат да се воодушеват со желбата за светост и чистота на мислите кога секојдневно пред очите им е немарно облекување и неуредна личност? Како небесните ангели, чии дом е таму каде е чисто и свето, можат да се повикуваат во вакво престојувалиште? {ХУ 143.2}

Во Речта Божја читаме: „Или не знаете дека вашето тело е храм на Светиот Дух, Кој живее во вас и ви е даден од Бога и дека не припаѓате само на себеси? Скапо сте купени. Затоа прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји" (1. Коринтјаните 6:19,20). {ХУ 144.1}

Родителите се должни пред Бога својата околина да ја направат таква што ќе и одговара на вистината која тие ја исповедаат. Тогаш ќе бидат во состојба на нивните деца да им дадат правилни поуки, а децата ќе научат домот кој тука го имаат да го поврзуваат со горниот дом на неминливиот свет. Семејството тука мора, колку е можно повеќе, да претставува пример на небесното семејство. Тогаш искушенијата да му се попушта на она што го унижува карактерот ќе загубат многу од нивната сила. Децата треба да се учат дека се тука само на испит и проверка, и со правилно воспитување да се подготвуваат да станат жители на дворовите што Христос ги подготвува за сите оние кои Го љубат и ги држат неговите заповеди. Тоа е највозвишената должност што родителите треба да ја исполнат. {ХУ 144.2}

Родителите треба во особена смисла да се сметаат за Божји застапници и, како што тоа го правел Авраам, да ги поучуваат своите деца да се придржуваат до Господовиот пат. Тие треба вредно да ги проучуваат Светите Списи, за да можат да знаат кој е патот Господов и како би можеле да ги упатат по него членовите насвоето семејство. Пророкот Михеј вели: „... што бара од тебе Господ; да работиш правично, да сакаш милосрдни дела и смирено да врвиш пред твојот Бог" (Михеј 6:8). За да можат да бидат учители, родителите прво мораат да бидат ученици, постојано собирајќи светлина од Речта Божја и внесувајќи ги, со поука и пример, тие скапоцени зраци во воспитувањето на своите деца. Учете ги во јадењето, пиењето и облекувањето секогаш да се раководат според принципите. Упатувајте ги од најраното детство дека Господовиот Закон е правило на домот, дека кон тоа правило мораат да се придржуваат во сите поединости на животот и дека кршењето на моралниот закон ќе постои сè додека намерно се престапуваат законите на природата. {ХУ 145.1}

Христијанскиот живот е живот на постојано самооткажување и самоконтрола. Тие поуки децата треба да ги примаат и учат од најраното детство. Учете ги дека умереноста и чистотата на мислите, срцето и постапките мораат да станат нивни навики; дека они Му припаѓаат на Бога бидејќи се купени по висока цена - со драгоцената крв на Неговиот љубен Син. {ХУ 145.2}

Поглавје 18

НАДЕЖ ЗА ОНИЕ ШТО СЕ НАОЃААТ ВО ИСКУШЕНИЕ

За да достигнеме совршенство на карактерот, мораме да ги разбереме вредноста и значењето што Христос му ги придавал на човечкиот род. Човекот во почетокот бил надарен со совршенство, но поради попуштање на апетитот паднал од таа висока положба. Меѓутоа, иако со тоа помеѓу човекот и Бога настанал огромен понор, Христос го љубел безнадежниот грешник и се спуштил на овој свет за да ја премости таа бездна и да ја обедини божествената сила со човечката слабост, за во неговата сила и милост човекот да може да се фати во борба со искушенијата на сатаната, да се совлада себеси и повторно да застане во својата од Бога дадена машкост како победник над изопачените желби и унижувачки страсти. Последните зборови на Давид упатени на Соломон кој како млад човек бил почестен да седне на престолот на Израилот биле: „биди храбар и човек" (1. Царевите 2:2). На слабиот и на оној кој се наоѓа во искушение јас им ги упатувам истите зборови: „Биди човек". Ти укажувам на крстот подигнат на Голгота. Те повикувам во името Христово: Погледни и живеј. Со Божјата помош и со Неговиот благослов можеш да се издигнеш над желбите за јадење и унижувачките страсти. {ХУ 146.1}

Бог човекот го направил способен постојано да напредува во се она што го сочинува умното и моралното достоинство. Ниедно друго суштество излезено од Неговата рака не е надарено со таква можност. Човекот може да ја достигне примерноста да владее со себе и достоинствено да се издигне над робувањето на желбите и страстите, тоа му овозможува да опстане пред Бога како човек чие име е запишано во небесните книги. {ХУ 146.2}

Светлината на вистината нека го просветли умот на човекот, Божјата љубов нека го исполни неговото срце; и ние одвај ќе можеме да разбереме што тој може да стане или

што Бог може да направи преку него. Иако е паднат син на Адам, тој може, благодарение на Христовите заслуги, да стане наследник на бесмртноста, неговите мисли можат да станат возвишени и облагородени, срцето чисто, а разговорот насочен кон она што е небесно. Да размислуваме, о, да размислуваме за тоа колку е голема предноста и колку е повозвишено да се биде просветен христијанин отколку да се биде поборник на гревот! Да ја забележиме разликата помеѓу човек заслепен од гревот, кој како жртва на злите страсти потполно потонал во порокот, и човекот кој со вистината на Божјата Реч се вратил на подобар пат, се угледал на Исус, се облагородил со вера во Него и станал учесник во божествената природа. {ХУ 146.3}

Погледнете во каква состојба се наоѓаат луѓето кои и се препуштаат на неумереноста. Ситничарењето и склоноста кон она што е земско и што унижува претставуваат постојано обележје на нивниот карактер. Тоа се последиците од нивните лоши постапки. Тие одат каде што ги води срцето и каде што им гледаат очите, „поради тоа тие ќе јадат од плодовите на своите патишта...” (Изреки 1:31). Својот несреќен дом тие самите го претвораат во пекол. „...Што ќе си посее човекот, тоа и ќе си жнее” (Галатјаните 6:7). Зарем таквите луѓе да ве привлекуваат? Зарем да потонете во незнаење и изопаченост и да станете така зашеметени како нив? Треба ли навиките и постапките на тие унижени суштества на кои одвај се забележува трага од моралниот Божји лик, да бидат ваш пример? Зарем сликата на нивната бедна состојба на изопаченост не е доволно предупредување да се чувате од првиот чекор во таа насока? Сакате ли заедно со таквите да бидете исклучени од небото? {ХУ 147.1}

На секој што сака да стане победник, сакам да му кажам: Бог ти дава сигурна надеж врз основа на која можеш да полагаш право на вечен живот. Не ја пропуштај можноста да станеш човек. Кога, согледувајќи ја силата на искушението, ќе погледнеш во себе, ќе се почувствуваш толку слаб во морален поглед што ќе помислиш: „не можам да се спротивставам”. Меѓутоа, ти можеш да се спротивставиш и мораш да му се спротивставиш на искушението, те уверувам. Иако можеби си бил совладан, иако можеби морална изопаченост го одбележувала твојот досегашен пат, тоа не мора секогаш да биде така. Христос ќе ти помогне. Со негова сила можеш да ја совладаш измамничката моќ на апетитот. Повика) ја на помош и сета сила на твојата волја. {ХУ 147.2}

Волјата има владејачка моќ во човековата природа. Ако волјата е насочена кон она што е исправно, целото битие ќе биде потчинето на нејзината власт. Волјата не е вкус или склоност, туку можност на избор, таа е одлучувачка и владејачка сила, која работи во човечките синови наведувајќи ги на послушност или пак, непослушност на Бога. {ХУ 147.3}

Сè додека не ја разбереш вистинската сила на волјата се наоѓаш во постојана опасност. Ти можеш да веруваш и да ветуваш сè, но твоите ветувања и верата нема да имаат никаква вредност сè додека твојата волја не биде потполно на страната на правдата. Ако во добрата борба на верата се бориш со сета сила на твојата волја, ќе станеш победник, во тоа нема сомнение. {ХУ 148.1}

Твоја задача е само со својата волја да бидеш потполно на страната на Христа. Кога твојата волја ќе и ја потчиниш на Неговата, Тој со самото тоа станува Господар на твоето битие и делува во тебе да сакаш и да правиш што Му е Нему угодно. Твојата природа доаѓа под власт на Неговиот Дух; дури и мислите Му се покоруваат на Неговото влијание. Ако не си во состојба, како што можеби би сакал, да владееш со твоите желби и чувства, можеш да владееш со твојата волја, а со тоа можеш да внесеш потполна

промена во твојот живот. Кога својата волја ќе Му ја потчиниш на Христа, твојот живот ќе биде сокриен со Христа во Бога. Тоа е соединување со силата која е над секое поглаварство и власт. Ќе имаш потпора во Бога за цврсто да се фатиш за Неговата сила и можност да живееш со нов живот, живот на верата. {ХУ 148.2}

Во настојувањето да се воздигнеш и облагородиш ќе имаш успех само тогаш кога и со својата волја ќе бидеш на страната на Христа, соработувајќи со Светиот Дух. Нема да чувствуваш дека нешто не можеш, туку ќе речеш: „Јас можам, јас сакам". А Бог, со Својот Свети Дух гарантира помош во секој одлучно преземен напор. {ХУ 148.3}

Секој од нас може да дознае дека постои една сила која ги потпомага нашите напори да станеме победници. Зошто луѓето не сакаат да се држат за помошта што им е обезбедена за да можат да се воздигнат и облагородат? Зошто со попуштање на изопачените желби се унижуваат самите себеси? Зошто не се развиваат во силата Христова и не стануваат победници во Негово име? Исус ја слуша и вослишува секоја молитва што ние можеме да Му ја упатиме. Тој има сомилост и сожалување кон слабостите на секоја душа и помош за секого кој ќе се потпре врз Него како врз Оној што може да спаси. Ви укажувам на Спасителот на грешникот, Христос Исус, Кој единствен може да ни подари сила да победиме сè. {ХУ 148.4}

Небото е вредно да жртвуваме сè поради него. Тука не смееме ништо да ризикуваме или да ставаме на коцка. Мораме да знаеме дека Господ управува со нашите чекори. Бог нека ни помогне во големото дело на здобивање на победата. Тој на победниците им подготвил венци и круни, а на праведниците бели облеки. За оние кои копнеат кон слава, чест и бесмртност, |а подготвил славата на неминливиот свет. Секој што ќе влезе низ вратата на Божјиот град, ќе влезе како победник. Тој таму нема да влезе како оправдан виновник, туку како Син Божји. Зборовите на добредојде упатени на сите што ќе се удостојат да влезат низ вратата ќе бидат: „Елате, благословени од Мојот Отец; наследете го царството, приготвено за вас од почетокот на светот" (Матеј 25:34). {ХУ 149.1}

Со задоволство би упатила зборови со кои сакам да ги охрабрам растреперените души со вера цврсто да се држат за Моќниот Помошник, за да можат да развијат карактер на кој ќе се гледа со одобрување, Небото ги повикува и им ги нуди своите најодбрани благодети и тие можат да ги имаат сите погодности неопходни за развој на совршен карактер; но сето тоа ќе биде залудно ако тие не сакаат да си помогнат самите на себе. Своите од Бога дадени сили тие мораат да ги стават во делување или тие ќе тонат сè подлабоко и подлабоко и ќе останат безначајни за доброто и на овој свет и во вечноста. {ХУ 149.2}

Човекот кој бил ослабнат, па дури и унижен со грешното попуштање, може да стане Син Божји. Во границите на својата моќ, тој постојано треба да им прави добро на другите, помагајќи им да и се спротивстават на силата на искушението, а тоа ќе биде корисно и благотворно и за него самиот. Тој може да претставува сјајна и блескава светлина во овој свет и на крајот - од усните на Царот на славата - да ги слушне благословените зборови: „Добро, добар и верен слуго".{ХУ 149.3}

Поглавје 19

ИЗВАДОЦИ

Здравјето е ризница на богатството. - Од сите овоземски добра, здравјето е најскапоцено. Трупањето богатства (од материјална природа), образование и чест е премногу скапо ако поради тоа се загуби силата на здравјето. Ниедно од овие предности не може да обезбеди среќа ако здравјето е загубено. Злоупотребувањето на здравјето, на тој дар што ни го подарил Бог, претставува страшен грев; таквото злоупотребување, дури и кога би успеале да стекнеме некакво воспитување, ги ослабнува нашите животни сили и ни донесува само загуба. {ХУ 150.1}

Моќта на сатаната. - Ми беше прикажана состојбата на човечкиот род кој е многу ослабнат. Секоја генерација е послаба од претходната и болеста во сите можни облици ги измачува луѓето. Илјадници кутри смртници, деформирани, болежливи, со растроени нерви и помрачен ум живеат многу беден и несреќен живот. Моќта на сатаната над човечкото семејство е се поголема. Ако Господ не дојде наскоро да му стави крај на неговото (на сатаната) бездушно дело, земјата наскоро би останала без жители и сосема пуста. {ХУ 150.2}

Ми беше покажано дека сатаната со својата сила особено мачно делува и го измачува Божјиот народ. Мнозина ми се прикажани во состојба на неизвесност, сомнеж, црни претчувства и очајување. Телесната немоќ влијае и врз умот. Итриот и моќен непријател не следи во чекор и ја употребува сета своја сила и умешност во настојувањето да нè одврати од вистинскиот пат. Причината за ваквата состојба најчесто е во тоа што Божјиот народ не е доволно буден и затоа не ги препознава неговите лукавства. Тој се служи со орудија зад кои може најдобро да се сокрие и често ја остварува својата цел. {ХУ 150.3}

Апетит. - Божјиот народ, благодарение на Неговото Провидение, е одвоен од застранетите навики на овој свет, од попуштањето на апетитот и страстите, за да може цврсто да застане на платформата на самооткажувањето и умереноста во секој поглед. Народот што го води Бог ќе биде особен народ. Тој ќе се разликува од останатиот свет. Покорувајќи му се на Господовото водство, ќе ги извршува Неговите намери, а својата волја потполно ќе и ја потчини на Неговата. Христос ќе престојува во срцата на таквите луѓе. Храмот Божји ќе биде свет. Вашето тело - вели апостолот - е храм на Светиот Дух. Бог не бара од Своите деца да се воздржуваат од нешто за сметка на својата физичка сила. Напротив, Тој од нив бара да им се покоруваат на законите на природата, за да го сочуваат своето здравје. Природниот начин на живот го претставува патот што Тој го покажал и тоа е сосема доволно за секој христијанин. Со својата дарежлива рака, Бог не надарил со изобилство на разновидни производи кои ги задоволуваат сите наши потреби. Меѓутоа, за да имаме природен апетит, со што ќе го сочуваме здравјето и ќе го продолжиме својот живот, Тој ги ограничил тие желби. Тој вели: Чувај се! воздржувај се и отфрли ги неприродните потреби. Ако создаваме изопачен апетит, ние ги кршиме законите на нашето битие, носиме одговорност за злоупотреба на телото и самите се изложуваме на болест. {ХУ 150.4}

Бог изобилно и великодушно се погрижил за животните потреби и среќата на сите Свои созданија. Кога неговите закони не би се престапувале и кога сите би живееле во согласност со неговата волја, наместо бедата и злото кои секогаш и секаде преовладуваат, сите луѓе би биле здрави, спокојни и среќни. {ХУ 151.1}

Некои немаат впечаток дека поуката: „Јадете ли, пиете,... сето тоа правете го на слава Божја” е неопходно да се применува во секојдневниот живот. Тие гледаат да го задоволат својот апетит во секое време и насекое место. Тоа се гледа и во семејството, во црквата, на состаноците и во воспитувањето на децата. Тоа е проклетството на

нивниот живот. И токму поради тоа тие не можат да ги разберат вистините наменети за овие последни денови. {ХУ 151.2}

Покажано ми е дека Бог од никого не бара толку строго штедење за со тоа да го оштети или ослабне своето тело кое Го претставува Неговиот храм. Во Неговата Реч има барања телото да се понизи и должност да се измачува душата; меѓутоа, не е потребно да се создаваат страдања ниту да се измислуваат должности со кои телото ќе се измачува и исцрпува за да се понизи. Сето тоа е надвор од рамките на Божјата Реч. {ХУ 151.3}

Времето на неволјата е токму пред нас и тогаш суровата неопходност ќе бара Божјиот народ да се откажува од себеси и да јаде само толку за да го одржи животот; но Бог Своите избраници ќе ги подготви за тие денови. Во тој страшен час, нивната потреба за Господ ќе претставува можност да им подари си ла и да го одржи Својот народ. Меѓутоа, Тој сега бара од нив да работат со своите раце некоја корисна работа и, сразмерно со благословите што Тој им ги подарува, да приложуваат во Неговата ризница, на тој начин придонесувајќи за ширењето на вистината. Тоа е должноста што лежи врз сите оние кои не се особено повикани да работат со збор и поука и да го посветуваат своето време за упатување на другите на патот на животот и спасението. {ХУ 152.1}

Оние што работат со свои раце, а исто така и оние што работат со збор и наука, мораат да водат сметка за тоа да ги сочуваат своите физички сили, зашто сатаната и неговите зли ангели војуваат против нив, настојувајќи да го поткопаат нивното здравје. Кога приликите им дозволуваат, тие треба да се одморат и физички и умно и да земаат здрава и добра храна, бидејќи ќе мораат да ги употребат сите свои сили. Видов дека Бог ни најмалку не се прославува со тоа ако некои од Неговите народи самите на себе си создаваат време на неволја. Времето на неволји ќе дојде и тоа е токму пред нас, но Тој ќе не подготви за тој страшен судир. {ХУ 152.2}

Попуштањето на телото и желбите војува против душата и претставува постојана пречка за духовен напредок. Оние кои им се оддаваат на толку ниски побуди ги обвинува совеста и кога ќе се изнесе строгата вистина тие се готови да се соблазнат. Тие се обвинуваат сами себе и сметаат дека таквите теми намерно се избираат само за тие да бидат укорени. Се чувствуваат навредени и ожалостени и се повлекуваат од собранието и заедницата. Толку бргу го губат интересот за заедницата и љубовта кон вистината. Кога таквите би ги распнале своите телесни желби, стрелите на вистината не би ги ранувале. Меѓутоа, сè додека тие им се препуштаат на грешните желби и на тој начин ги негуваат своите идоли, тие самите себеси се прават цел за стрелите на вистината; и кога вистината им се изнесува на сите присутни, тие мораат да бидат ранети. {ХУ 152.3}

Некои сметаат дека не можат да се реформираат и дека би го уништиле своето здравје ако престанат да употребуваат чај, тутун и месо. На такви мисли ги наведува самиот сатана. Тие штетни надразнувачки средства сигурно ќе ја поткопаат отпорноста на организмот и ќе го приготват патот за болестите, зашто го нарушуваат сложениот склоп на човечкото битие и ги разоруваат одбранбените утврдувања кои природата ги подигнала против болестите и предвременото распаѓање. {ХУ 1531.}

Има и такви кои би сакале некој да им каже колку треба да јадат. Не би требало да биде така. Во своите постапки, ние треба да поаѓаме од морален и верски став. Треба да бидеме умерени во сè, зашто се бориме за нераспадлив венец и небесно богатство. {ХУ 153.2}

Сакам да им кажам на моите браќа и сестри: би сакала да имам морални сили цврсто да се држам за ставот што го заземав и да владеам со себе. Не би сакала таа одговорност да ја пренесувам на некој друг. Вие јадете премногу, а потоа се жалите и мислите само на јадење и пиење. Јадете го она што најдобро му одговара на здравјето и одете право по својот пат, чувствувајќи дека сте чисти во очите на небото и нема да имате потреба да страдате од грижа на совеста. {ХУ 153.3}

Ние веруваме дека од искушенијата не се сосема ослободени ниту децата ниту возрасните. На сите ни претстои борба и мораме да заземеме одреден и цврст став за да им се спротивставиме на нападите на сатаната. {ХУ 153.4}

Има и такви кои ја исмеваат здравствената реформа тврдејќи дека сето тоа е непотребно и дека тоа е само едно возбудување кое има за цел мислите на народот да ги одврати од сегашната вистина. Тие велат дека тоа одведува во крајност. Таквите не знаат што зборуваат. Додека мажите и жените што исповедаат побожност се болни од глава до петици, додека нивните физички и морални способности се ослабнати поради задоволувањето на изопачениот апетит и прекумерна работа - како можат тие да ги оценуваат доказите за вистината и да ги разберат Божјите барања? Ако нивните морални и умствени способности се затемнети, тие не се во состојба да ги ценат предностите на искупувањето или значењето на Божјото дело во облагородувањето на карактерот, ниту пак, наоѓаат задоволство во проучувањето на Неговата Реч. Како еден нервозен диспептичар (оној што страда од лошо варење) може секогаш да биде подготвен на секого што ќе го праша за неговата надеж да му одговори со кротост и страв Божји? Бидејќи таквиот набргу станува збунет, потресен и со својата болна фантазија наведен работите да ги гледа во сосема лошо светло и со недостиг на онаа кроткост и смиреност што го карактеризирале Христовиот живот, тој ја обесчестува својата вера расправајќи се со неразумни луѓе. {ХУ 153.5}

Како народ, и покрај целото истакнување на здравствената реформа, ние премногу јадеме. Попуштањето на апетитот претставува најголема причина за физичка и умна изнемоштеност и положува темел за многубројни болести кои секаде се појавуваат. {ХУ 154.1}

Владејачката моќ на апетитот ќе им донесе пропаст на илјадници кои, да победеле во тоа, би имале морална сила да извојуваат победа над секое друго искушение. Меѓутоа, оние кои му робуваат на апетитот нема да успеат да го достигнат совршенството на христијанскиот карактер. Постојаните престапи во текот на шест илјади години на човекот му донеле болест, страдања и смрт како неминовни последици и плодови. И колку повеќе се приближуваме кон крајот, искушенијата на сатаната во поглед на попуштањето на апетитот ќе бидат се посилни и ќе биде сè потешко да им се пружи отпор. {ХУ 154.2}

Малкумина се малку оние кои се доволно будни да разберат во колкава мерка навиките во јадењето влијаат врз нивното здравје, карактерот, полезноста во овој свет и врз нивната вечна судбина. Покажано ми е дека оние кои ја прифатиле светлината пратена од небото и ја сфатиле нејзината полезност и благодет, се должни да покажат поголем интерес за оние кои сеуште страдаат поради незнаење. Оние што ја празнуваат саботата и го очекуваат скорото доаѓање на својот Спасител, треба повеќе од сите други да покажат интерес за ова големо дело на реформа. Мажите и жените мораат да бидат поучени; и проповедниците и членовите мораат да почувствуваат одговорност да расправаат по ова прашање настојувајќи да ги поучат другите. {ХУ 154.3}

Да се биде упатен во науката за чување и негување на здравјето е должност на секое семејство и секој поединец кој тврди дека верува во сегашната вистина. {ХУ 155.1}

Илјадници таканаречени Христови следбеници им робуваат на апетитот и страстите. Поради блискоста со гревот нивните чувства отапеле до таа мерка што злото им делува привлечно, наместо да им биде непријатно и одвратно. Крајот на се е многу блиску. Бог нема уште долго да ги поднесува злосторствата и унижувачкото беззаконие на човечките синови. Нивните гревови допреле до небото и земјата набргу ќе биде погодена од страшните Божји казни. Тие ќе ја испијат чашата на Неговиот гнев, непомешан со милост. {ХУ 155.2}

Искушување на заедницата: - Злоупотребата на стомакот со задоволување на апетитот е најчестиот извор на искушенијата што ја потресуваат заедницата. Оние кои јадат и работат неумерено и неразумно, тие и зборуваат и постапуваат неразумно. Не е неопходно да се пијат алкохолни и силни пијалаци за човекот да стане неумерен. Гревот на неумереност во јадењето - покажан во премногу честото и прекумерно земање на храна или со употреба на силно зачинети и нездрави јадења - ги уништува органите за варење, влијае врз мозокот, го изопачува расудувањето и го оневозможува разумното, трезвено и здраво размислување и работа. За да на Бога Му биде угодна состојбата на оние кои го претставуваат Божјиот народ, за да можат да Го слават со своите тела и дух, „кои се Божји", тие ревно и усрдно мораат да се откажат од угодување на апетитот и во се да бидат умерени. Тогаш ќе бидат во состојба да ја разберат вистината во сета нејзина убавина и јасност, да ја применуваат во својот секојдневен живот и, постапувајќи промислено и искрено, да не им даваат на непријателите на нашата вера можност да ја нагрдуваат вистината. Од сите што веруваат во вистината Бог бара непрекинато да вложуваат напори за, одржувајќи го своето здравје во најдобра можна состојба, да се подготват за сериозната и значајна задача која е пред нас. Оваа задача бара здрав ум и здраво тело. За стекнување на здраво верско искуство, за напредување во христијанскиот живот и развивање насветоста, здавјето е важно исто онака како што раката или ногата му се неопходни на човечкото тело. Бог бара од нас, како негов народ, „да се очистиме од секаква нечистотија на телото и на духот, па да твориме дела свети и со страв Божји" (2. Коринтјаните 7:1). Сите оние кои се незаинтересирани и кои настојуваат да се ослободат од сваа задача, очекувајќи Господ да го изврши за нив она што Тој бара тие самите да го сторат, ќе се најдат недостојни, додека „сите смирени на земјата... што ги извршувате законите Негови... ќе се сокриете во денот на гневот Господен" (Софонија 2:3). {ХУ 155.3}

Готвење: - Поради недостиг на знаење ! умешност во поглед на готвењето, многу жени и мајки секојдневно изнесуваат пред своите семејства лошо подготвена храна која постојано ги слабее органите за варење и создава слаба крв; последици се зачестени воспаленија на чувствителните органи, а понекогаш и смрт, Со употреба на тешко разградлив и кисел леб се жртвуваат животите на мнозина. Раскажана ми е ваква случка: Една домашна помошничка испекла полна печка ваков леб. За да се ослободи од него и да го сокрие, таа целиот тој леб го фрлила на свињите. Следното утро, домаќинот своите свињи ги нашол мртви и откако пребарал се, нашол парчиња од овој леб. Ја повикал девојката на одговорност и таа признала што сторила. Не мислела на тоа какви последици ќе има таквиот леб за свињите. Ако киселиот и тешко разградлив леб е убиствен за свињата која е во состојба да проголта змија и речиси секаква одвратна работа, какво дури мора да е неговото влијание врз така нежен орган како што е желудникот на човекот? {ХУ 156.1}

Верска должност на секоја христијанка, без оглед дали е девојка или мажена жена, е да знае да замеси и подготви добар, сладок и лесен леб од брашно неодделено од триците. Мајките треба да ги поведат своите ќерки со себе во кујната и да ги учат на умешноста на готвењето додека се сеуште сосема млади. Тие не можат да очекуваат нивните ќерки да ја разберат тајната на одржување на домаќинството без претходно воспитување, Треба да ги воспитуваат трпеливо и љубезно и со веселоста на своето лице и со зборови на одобрување таа работа да им ја направат колку е можно пријатна. Ако не успеат еднаш, два пати или три пати, немојте да ги укорувате. Обесхрабреноста веќе го прави своето и тие доаѓаат во искушение да кажат: „Ништо не помага. Јас тоа не можам да го научам". Тогаш не е време за укори. Тие ја губат волјата. Треба да се поттикнуваат со зборови на надеж: „Не мислете на грешките што сте ги направиле. Вие сте само ученички и морате да очекувате дека ќе правите пропусти. Обидете се повторно. Мислете на она што го правите. Бидете внимателни и грижливи и сигурно ќе успеете.” {ХУ 157.1}

Многу мајки не ја согледуваат важноста на оваа гранка на воспитување и за да немаат маки и грижи учејќи ги своите деца и поднесувајќи ги нивните пропусти и грешки, тие повеќе сакаат сите работи околу готвењето да ги преземат врз себе. И кога нивните ќерки ќе направат некаква грешка во своите напори, тие ги одвратуваат од понатамошни обиди, зборувајќи: „Тоа воопшто не чини; ти не можеш да го направиш ова или она. Ти си сплеткана и повеќе ме мачиш отколку што ми помагаш." На тој начин првите напори на ученичките се сузбиваат и нивното воодушевување и интерес да учат заладуваат, тие не се осмелуваат да се обидат повторно и попрво се зафаќаат со плетење, шиење, чистење на куќата - се согласуваат да работат било што друго, само да не готват. Тоа е голем пропуст на мајката. Таа мора да биде многу трпелива додека ги поучува своите ќерки, за да им помогне да станат практични, умешни и способни домаќинки. {ХУ 157.2}

Здравата храна, подготвена на таков начин што секому ќе му биде вкусна, претставува повеќекратна благодет. Од животно значење е да знаете како да готвите. Лошо подготвената храна создава болест и лош карактер; организмот станува пореметен и умот веќе не е во состојба да ги распознава небесните вистини. Готвењето и подготвувањето на здрава храна е во многу потесна врска со исповедањето на верата отколку што обично се мисли. Понекогаш, кога ќе се најдев во туѓа куќа, знаев дека нивниот леб како и останатите на маса изнесени јадења ќе ми штетат, но сум била принудена да јадам колку да го одржам животот. Употребата на таква храна претставува грев во очите на небото. {ХУ 157.3}

Млеко и шеќер.- Употребата на млеко и шеќер заедно во големи количини е штетна. Со тоа во организмот се внесува нечистотија. Животните од кои се добива млекото не се секогаш здрави. Кога би знаела дека животните се совршено здрави, повеќе би ја препорачала употребата на месото отколку големи количества на млеко и шеќер. Тоа не би било толку штетно за организмот колку што се штетни млекото и шеќерот. {ХУ 158.1}

Ќе изнесам една случка која се случи во Мичиген. Се работи за човек со многу отмен изглед. Бев повикана да го посетам во неговата болест и прво разговарав со него за неговиот начин на живот. „Не ми се допаѓа како ви изгледаат очите”, му реков. Тој внесуваше големи количества шеќер и, како одговор на моето прашање зошто го прави тоа, ми кажа дека го оставил месото и не знаел со што може толку добро да го замени како со шеќер. Не беше задоволен од својата исхрана. Тој човек страдаше едноставно затоа што неговата жена не знае да готви. Таа направила пропуст во оваа значајна гранка

на воспитанието; и бидејќи, како последица од тоа, лошо подготвената храна не можела да ги задоволи потребите на организмот, шеќерот бил неумерено употребуван и тоа довело до заболување на целиот организам. Се потрудив на колку е можно подобар начин да им прикажам како треба да се храниме и овој болен човек наскоро почна да заздравува. Но, немудро се обиде да ги испроба своите сили кога сеуште не беше подготвен да го стори тоа, изеде мало количество на нездрава храна и повторно падна во постела. Овој пат веќе не можеше да му се помогне. Целиот негов организам изгледаше како да се распаѓа жив. Тој умре како жртва на лошото готвење. {ХУ 158.2}

Домашни обврски на учениците: - Без оглед на тоа какви предности ученикот ќе стекне со читањето книги, неговиот карактер сеуште не е вообличен ако тој нема искуство во практичните должности на секојдневниот живот. {ХУ 159.1}

Облекување. - Ние како народ не сметаме за своја должност дека мораме да излеземе од светот за да бидеме надвор од секоја мода. Ако имаме едноставно, пристојно и удобно сошиена облека, и некој друг го избере истиот модел, дали во тој случај треба да го менуваме својот начин на облекување само за да се разликуваме од другите? - Не, не треба да бидеме чудаци во начинот на облекување само за да се разликуваме од светот: со таквите постапки би предизвикале презир, Христијаните треба да бидат видело на светот и сол на земјата. Облеката треба да ни биде уредна и пристојна, разговорот чист и побожен, а однесувањето беспрекорно. {ХУ 159.2}

Одбегнување на должностите. - Оние што, и покрај тоа што примиле светлина во поглед на едноставноста во облекувањето и покорување на моралните и физичките закони, сеуште и вртат грб на таа светлина, ќе ги одбегнуваат своите должности и во друг поглед. Одбегнувајќи го крстот кој би требале да го понесат за да го усогласат својот живот со законите на природата, тие ја отапуваат својата совест; и, за да ги избегнат префрлувањата и замерките, тие ќе го погазат и законот од Десетте Заповеди. Некои одлучно покажуваат несклоност да го понесат крстот и го презираат срамот. {ХУ 159.3}

Правата на жената. - Постојат шпекулации во врска со правата на жената и нејзините должности во поглед на правото на глас; меѓутоа, многу жени ја немаат неопходната дисциплина за да го разберат ова многу значајно прашање. Тие живеат само за да се поведуваат по модата и да му се препуштаат на задоволувањето на своите желби. Жените кои би можеле да развијат особини на силен ум, да го усовршат и облагородат својот карактер, напросто се робинки на модата. Им недостасува широчина на мислите и интелектуална култура. Тие со разбирање можат да зборуваат за најновата мода и за претстоечката приредба или забава, но не се подготвени разумно да учествуваат во политички активности. Тие напросто се прозивод на околностите. {ХУ 159.4}

Движење - Воздухот е благодет од небото која можеме да ја искористиме слободно и бесплатно, тој го оживува и закрпенува целиот организам. Без чист воздух, телото станува склоно на болести, тромо и слабо. {ХУ 160.1}

Лекарите на изнемоштените лица често им советуваат да одат во странски земји, во минерални бањи, па дури и да го преминуваат океанот за да го повратат здравјето; додека со умереност во јадењето, со здраво движење и добро расположение деведесет од сто вакви случаеви би можеле да оздраваат и дома и да заштедат време и пари. Движењето и колку е можно пообилното користење на слободниот воздух и сонцето - благодети со кои не надарило небото - во многу случаеви би им дале живот и сила на исцрпените инвалиди. {ХУ 160.2}

Мнозина страдаат од прекумерно умно напрегање неублажено со физичко движење. Како последица на тоа нивните работни способности слабеат и тие стануваат

склони кон одбегнување на одговорности. Ним им е потребна поактивна работа. Тоа не е случај само со оние чии глави веќе ги оросила сланата на времето; младите луѓе запаѓаат во слична состојба и стануваат умствено слаби. {ХУ 160.3}

Строгата умереност во животните навики, со настојување да работат мускулите, а не само мозокот, ќе ја сочува и умствената и физичката енергија и ќе им даде сила и издржливост на оние кои работат како проповедници и редактори и на сите кои, главно, работат седејќи. {ХУ 160.4}

Проповедниците, учителите и студентите не постапуваат разумно како што би требало во поглед на неопходноста на движењето и физичките вежби на свеж воздух. Тие ја запоставуваат оваа должност која е најважна за зачувување на здравјето. Својот ум го сосредоточуваат само на проучување, а јадат исто како и луѓето кои работат физичка работа. Поради таквите навики некои премногу се здебелуваат, зашто организмот им е презаситен. Други, пак, ослабнуваат поради постојаната исцрпеност на животните сили со исфрлување на прекумерно внесената храна. Црниот дроб, поради преоптовареност, не е во состојба да ја исфрли нечистотијата од крвта и болеста е неизбежна. Кога покрај умереното напрегање би се практикувале и физички вежби и движење, би се забрзала циркулацијата на крвта, би се подобрила работата на срцето, нечистите материи би биле излачени и отстранети од организмот, а нов живот и сила би потекле низ сите делови од телото. {ХУ 160.5}

Кога проповедниците, учителите и студентите со постојано учење и размислување го оптоваруваат својот ум, а телото го остваат во целосна неактивност, тие на тој начин го преоптоваруваат својот нервен систем се додека и тој не стане неактивен. Трупајќи го целиот товар на својата дејност само врз умствените органи, тие ги преморуваат овие органи со работа и на тој начин ги ослабнуваат, додека мускулите им ја губат силата поради недвижење. Тие немаат склоност да ги вежбаат своите мускули со физички напори; напрегањето им изгледа заморно и бргу им здосадува. {ХУ 161.1}

Делото во кое ние учествуваме е свето дело. Апостолот Павле ги разбудува своите браќа со овие зборови: „И така, возљубени, имајќи вакви ветувања, да се очистиме од секаква нечистотија на телото и на духот, па да твориме дела свети и со страв Божји" (2. Коринтјаните 7:1). Наша должност пред Бога е да го држиме своето срце чисто, за тоа да може да биде храм на Неговиот Свети Дух. Ако со сето срце и ум и се посветиме на службата Божја, држејќи ги сите Негови заповеди, ако со цело срце, со сите мисли, умот и сета сила Го љубиме Бога, а ближните како самите себеси, ќе се најдеме како верни и предадени на сите барања на небото. {ХУ 161.2}

Ние сега се наоѓаме во Божјата работилница. Мнозина од нас се слични на груби камења донесени од каменолом. Меѓутоа, под воспитното дејство на вистината врз нашето срце, исчезнува секоја несовршеност и ние се подготвуваме како живи камења донесени од каменолом. Меѓутоа, под воспитното дејство на вистината врз нашето срце, исчезнува секоја несовршеност и ние се подготвуваме како живи камења да засветиме во небесниот храм, таму каде што ќе ни биде овозможен пристап во друштвото и разговорот не само на светите ангели туку и на самиот Цар на небото. {ХУ 161.3}

Свеста за тоа дека правилно сме постапиле претставува најдобар лек против болестите на телото и душата. Оние кои се надарени со здравје и сила уживаат особени Божји благослови. Оној што има мир во душата и задоволство во Господа, се наоѓа на патот на здравјето. Да се биде осведочен дека Господовите очи се врз нас, дека Неговите уши се отворени за нашите молитви, навистина значи задоволување. Да се

знае дека имаме Пријател на Кој можеме да му ја довериме секоја тајна на нашата душа - е предност која не може да се искаже со зборови. Оние, чии морални сили се осенчени со болест не можат правилно да го претставуваат Христовиот живот, ни убавината на светоста. Тие премногу често запаѓаат во огнот на фанатизмот или во водата на студената формалност, или пак, во состојба на тешка зачмаеност. Христовите зборови: „Но барајте го најнапред царството на Бога и Неговата правда, и се ова ќе ви се придаде" (Матеј 6:33), се повредни од мислењето и препораките на сите лекари на светот. {ХУ 162.1}