



Библейски уроци

*Здравословно
живеене*

год. 86, бр. 4
октомври-декември 2010

Съботни библейски уроци
октомври, ноември, декември 2010 г.

Здравословно живеене



Съдържание

Предговор

1. Живот и здраве
2. Човешкото тяло
3. Умът и тялото
4. Божието лекарство
5. Диета, здраве и въздържание
6. Първоначалната диета
7. Физическа активност
8. Вода
9. Дишане и чист въздух
10. Слънчева светлина
11. Почивка
12. Християнско обличане

Залези на слънцето

Програма за общообразователния час в събота след обед

Програма за сутрешно и вечерно богослужение

Съботните библейски уроци, една програма за всекидневно изучаване, са основани единствено върху Библията и Духа на пророчеството, без допълнителни коментари. Забележките са по възможност толкова кратки, колкото да предадат кратко известни мисли. В някои случаи са поставени скоби за осигуряване на яснота, подходящ контекст и гладка четливост. Изучаването на посочените в началото на всеки урок четива от Духа на пророчеството се препоръчва настойчиво.

Уроците са изготвени от

Генералната конференция на АСД РЕФОРМАТОРСКО ДВИЖЕНИЕ
Internet: <http://www.sdarm.org> e mail: info@sdarm.org

Църква

АДВЕНТИСТИ ОТ СЕДМИЯ ДЕН РЕФОРМАТОРСКО ДВИЖЕНИЕ

ул. Св. св. Кирил и Методий № 74 1202 гр. София

тел. 9 83 11 05

За кореспонденция: ПК 1202 1000 гр. София

e mail: sdarm@abv.bg

ISSN 1312-1200

Предговор

Има ли около нас някой болен? Ако е така, тогава урокът за това тримесечие наистина е необходим. Целият свят изглежда да става все по-болен. Би било чудесно, ако можехме да бъдем изцяло свободни от болест. Колко навременно е за всички, които се надяваме на Великия Лекар да приложим Неговия целебен балсам за нашето сърце и за нашите тела, че да можем да бъдем победоносни свидетели за истинска прослава на Неговото име в тези последни дни.

“Днес светът се нуждае от същото, от което се нуждаеше преди двайсет века – от едно откровение на Христос. Нужно е едно голямо реформаторско дело, а делото на възстановяване тялото, душата и духа може да се извърши само чрез Христовата благодат.” *ПСВЛ 86*

Важна ли е диетата? “Здравето на тялото трябва да се счита като необходимо за растенето в благодатта и за придобиването на благ темперамент. Ако не се грижим правилно за стомаха, ние възпрепятстваме изграждането на един правилен, морален характер... Погрешното ядене и пиене има за последица погрешно мислене и действие.” *ДХ 187*

Ще извлечем ли полза от знаене повече за упражнения, въздух, слънчева светлина, въздържание и почивка? “Онези, които виждат доказателствата на Божията любов, които схващат нещо от мъдростта и благословието на Неговите закони и разбират последиците от непослушанието, ще се научат да гледат на своите задължения и обязанности от съвсем друго становище. Вместо да считат спазването на здравните закони за жертва или себеотрицание от тяхна страна, те ще гледат на тях като на едно неоценимо благословение, което е всъщност така.” *ПСВЛ 89*

Какво да кажем за водата? “Има различни начини, по които може да се използва водата за облекчаване на болестта. Всички трябва да са запознати с приложението на обикновените домашни лечения.” *ПСВЛ 159*

А за облеклото? “Размерът на физическите страдания, настъпили в резултат на противоестественно и нездравословно облекло не може да бъде определен. Мнозина са станали инвалиди за цял живот поради съобразяването си с изискванията на модата. Измествания и деформации, тумори и други злокачествени болести са някои от тежките последиствия от модните дрехи.” *СЦ, IV, 594*

“Няма ли Божият народ, който е Негово особено съкровище, да се стреми да прослави Бога дори с облеклото си... и чрез семплия си стил да изобличи гордостта, суетата и екстравагантността на светски настроените, обичащи удоволствията изповедници? Бог иска това от Неговия народ.” *Нашето високо призвание, 27*

Това са само няколко сфери, в които трябва да повишим качеството на нашата християнска опитност. Всичко е за наше най-добро. Поради това нека изучаваме уроците с отворен, възприемчив ум и радост!

Съботно-училищен отдел при Генералната конференция

Значение на съкращенията

- ХП - Христови притчи
- СЦ - Свидетелства към църквата
- РХ - Ривю енд херълд
- ЖИ - Животът на Исус (*старото издание*)
- ПП - Патриарси и пророци
- ДБ - Днес с Бога
- ДХ - Диета и храна (*старото издание*)
- В - Възпитание (*старото издание*)
- ПСВЛ - По стъпките на Великия Лекар
- Е - Евангелизъм
- ОВ - Опитности и видения
- ИВ - Избрани вести
- ЗВ - Знамения на времето
- СР - Свободни ръкописи
- ПН - Поглед нагоре
- МЖД - Моят живот днес
- СЕ - Служители на евангелието
- НВП - Нашето високо призвание
- СРУУ - Свидетелства за родители, учители и ученици
- РД - Родители и деца
- ЗР - Здравен реформатор
- МС - Медицинска служба
- ГХ - Пътят към Христа
- НМ - В небесните места
- СДБ - Синове и дъщери на Бога
- БУБ - Божията удивителна благодат
- ДП - Духът на пророчеството
- ДС - Дом и семейство
- ДМП - Да мога да Го позная
- БГК - Бюлетин на ГК
- ВМ - Вест към младите
- ЗЖ - Здравословно живеене
- УХЛ - Ум, характер, личност
- СЗ - Съвети върху здравето
- ОХВ - Основи на християнското възпитание
- ВБХ - Въздържание и библейска хигиена

2 октомври 2010 г.

Дарения от първата събота за Монголия

Монголия е обширна страна в източната част на централна Азия, разположена между Китай и Русия. Малкото население – около 2,900,000 живее в област от около 1,565,000 кв. км. Около 40% от населението живеят в Улан Батор, столица и най-големия град на Монголия. Много от населението са номади, живеят в кръгли филцови палатки сред равнини, незалесени пасища. Отглеждането на добитък е основата на тяхната икономика. Климатът в Монголия се характеризира с крайна горещина и студ. Летата са кратки и могат да растат не много зеленчуци. Откакто беше установено демократично управление (1992 г.) новата конституция въведе свободна пазарна икономика. Сега земеделието и индустрията се поощряват от правителството. Много фермери използват модерно земеделско оборудване, като трактори и жетварски машини. Много чужди компании инвестират в страната и изграждат индустрия в нови области. Но редките валежи затрудняват растежа на посевите в голяма част от страната, една четвърт от която е обхваната от пустинята Гоби.



Много от хората следват една форма на тибетски будизъм, наречен ламаизъм.

Вестта на Реформацията беше занесена в Монголия от Южна Корея преди 10-11 години. Брат Бранислав Якшич, който тогава беше регионален секретар, посети страната няколко пъти. От Монголия сме получавали многократно настоятелна молба. Умолявах да отиде едно мисионерско семейство и да подпомогне делото сред монголците.

Умоляваме нашите братя, сестри и приятели по света да вземат присърце нуждите на делото в тази част от света. Молим, направете щедро дарение за изграждането на един център – централно място за събиране, от което светлината на настоящата истина да свети. Не забравяйте, че "в Монголия Бог също има избрани служители, които ще светят когато тъмнина покрие земята" (Пр. Ц. 188 англ.). Но ние трябва да им подадем сега една ръка на помощ, за което те благодарят предварително.

От името на братята и сестрите в Монголия
Джон Чирич,
регионален секретар на Пасифик

Живот и здраве

“Възлюбени, молиствам да благоуспяваш и да си здрав във всичко, както благоуспява душата ти.” (3Йоаново 2)

“Всяка животворна сила идва от Него. Когато някой оздравее от някоя болест, Бог е, Който го възстановява.” ПСВЛ 62

Неделя 26 септември

1. БОЖЕСТВЕНА СОБСТВЕНОСТ

**а. Кой са двете главни причини защо принадлежим на Бога? Би-
тие 1:27; 1Коринтяни 6:20 (първата част); 1Петрово 1:18,19**

“Вие сте Господни, защото Той ви е създал. Негови сте чрез изкуп-
лението; понеже Той отдаде живота си за вас.” СДБ 171

**б. Как се открива Божието състрадание в Неговото желание за
нас? Исая 63:9; 3Йоаново 2**

“Нашият небесен Баща вижда окаяното състояние на човечите, мно-
го от които поради невежество пренебрегват принципите на хигиена-
та. И от любов и състрадание към расата Той прави светлината да
свети върху здравната реформа.” СЗ 21

**в. Какво трябва да бъде нашето желание към Бога? 1Коринтяни
6:20 (втората част); 10:31**

“Запазвайте всяка част от живата машина, за да можете да я из-
ползвате за Бога. Запазвайте я за Него. Вашето здраве зависи от пра-
вилното използване на физическия ви организъм. Не употребявайте
погрешно нито една сила от дадените ви от Бога, била тя физическа,

умствена или морална. Всичките ви навици трябва да бъдат подчинени под контрола на един ум, който самият е под контрола на Бога.” СДБ 171

Понеделник

27 септември

2. ЗДРАВЕ И СПАСЕНИЕ

а. Защо можем да сравним здравето със съкровище или със скъпоценен бисер? Матей 13:44-46

“Здравето е съкровище. От всички временни притежания то е най-скъпоценното. Богатство, ученост и чест са скъпо купени при загубата на жизнеността на здравето. Никое от тези не може да осигури щастие, ако липсва здравето. Ужасен грях е да злоупотребяваме със здравето, което Бог ни е дал. Такива злоупотреби ни обезсилват в живота и ни правят губещи, дори ако чрез такива средства постигнем някаква степен на образование.” ХВБХ 150

б. Какво често се случва на онези, които са претоварени с грижите на този свят и пренебрегват здравето си? Лука 21:34; 9:25

“Някои жертват физическите и моралните задължения, като мислят че ще постигнат щастие, а загубват както душата, така и тялото си. Други търсят щастие в угаждането на неестествен апетит, като считат угаждането на вкуса за по-желателно от здравето и живота. Мнозина се мъчат да се оковат във веригите на плътските страсти, като желаят да пожертват физическата си сила, интелекта и моралните си сили за задоволяване на страстта. Те ще си изкопаят преждевременно гробове, а в Съда ще бъдат обвинени в самоубийство.” СДБ 61

в. Какво благословение ни е дал Бог, за да възстановим здравето си?

“Природата е Божият лекар. Чистият въздух, радостната слънчева светлина, красивите цветя и дървета, овощните градини и лозя и упоражнението на открито сред тази обстановка даряват здраве – еликсир на живота. Животът на чист въздух е единственото лекарство, от

Даренията от първата събота - за Монголия

което се нуждаят много инвалиди. Неговото влияние е силно да изцели болест, причинена от модерния живот, живот, който отслабва и съсипва физическите, умствените и духовните сили.” СЗ 170

г. Кой е най-големият дар, който Бог е дал на човешките същества, така че да могат да получат вечен живот? Йоан 3:16; 17:3

Вторник *28 септември*

3. ЗДРАВНА РЕФОРМА

а. Коя вест ни е била дадена с цел запазване нашето здраве? Римляни 12:1,2

“Нашият небесен Баща изпрати светлината на здравната реформа, за да ни запази от злините, които са последица на извратен апетит, така че онези, които обичат чистотата и святостта, да знаят как да употребяват разумно добрите неща, които Той е доставил за тях, и чрез практикуване на въздържание във всекидневния живот да бъдат осветени чрез истината.” ДХ 5

б. Какви са резултатите от практикуването на здравната реформа? Еремия 33:6 Как ѝ беше помогнато на Елън Уайт чрез вестта на здравната реформа?

“Принципите за здравословно живеене означават много за нас като личности и като народ. Когато вестта на здравната реформа дойде за първи път до мен, аз бяха слаба и немошна, предмет на чести припадъци. Умолявах Бога за помощ и Той отвори ми представи големия предмет на здравната реформа. Настави ме, че онези, които спазват Неговите заповеди, трябва да бъдат доведени в свято общение с Него и че чрез въздържаност в ядене и пиене те трябва да пазят ума и тялото в най-добро състояние за служба. Тази светлина е била голямо благословение за мен. Заех позицията си като здравен реформатор, знаейки, че Господ ще ме укрепи. Днес имам по-добро здраве, въпреки възрастта ми, от това, което имах в младите си години.” СЗ 132, 133 (Писано е когато с. Уайт е била на 75 години.)

в. Кои са трите главни цели на здравната реформа? Тит 2:11-14

“Внимавай как заставаш в опозиция на делото на здравната реформа., защото е Божие средство за намаляване страданията в нашия свят и за очистване на народа Му.” ДХ 13

“Светлината, която Господ ми е дал върху здравната реформа, е за наше спасение и за спасението на света.” ДХ 215

“Вече години наред Господ обръща вниманието на народа Си върху здравната реформа. Този е един от големите клинове на делото за подготвяне един народ за идването на Човешкия Син.” ДХ 30

Сряда 29 септември

4. ЗАКОНИТЕ НА ЗДРАВЕТО

а. Какво е установил Бог, така че човешкият организъм да функционира добре? Второзаконие 6:16, 17

“Създателят на човека е, Който нареди живата машина на нашите тела. Всяка функция е чудно и мъдро направена и Бог е обещал да пази тази машина в здраво състояние, ако човекът се покорява на Неговите закони и съдейства на Бога. Всеки закон, който управлява човешката машина, трябва да се счита Божествен по произход, по характер и по важност, така както се счита самото Божие Слово. Всяка невнимателна, небрежна постъпка, всяко злоупотребяване с чудната Господна машина чрез незачитане Неговите определени закони управляващи човешкото тяло, е нарушение на Божия закон.” ДХ 2

б. С каква цел здравните реформи бяха включени в законодателството, дадено на Израил? Второзаконие 6:24

“Това, което ядем и пием има важна връзка с нашия живот и характер и християните трябва да приведат навиците си в ядене и пиене в съгласие с природните закони. Трябва да чувстваме нашето задължение към Бога по тези въпроси. Послушанието към законите на здравето трябва да бъде направено въпрос на сериозно изучаване, защото доброволното невежество по този предмет е грях.” РД 392, 393

в. Кой е авторът на живота и как се чувства той във връзка с болестта? Плач Еремиев 3:33; Йоан 1:4; 5:26; 10:10 (последната част)

“Нашият небесен Баща не огорчава от сърце човешките чада. Той не е автор на болестите и смъртта. Той е източникът на живота. Желее човеците да имат живот и иска да бъдат послушни на законите на живота и здравето, за да живеят.” СЗ 563

в. От всички закони, които управляват здравето, кой е от особено значение? 1Коринтяни 9:25; 6:12

“За да се запази здравето, нужно е въздържание във всяко нещо – въздържание в работа, въздържание в ядене и пиене.” ДХ 5

Четвъртък  *30 септември*

5. ДИЕТАТА НА ДАНИИЛ

а. Какъв успех постигна Даниил като млад пленник във Вавилон и как включи това в диетата си? Даниил 1:8-20

“За да се достигне до най-високо морално и умствено развитие, необходимо е да се търси мъдрост и сила от Бога и да се спазва строго въздържание във всички навици на живота.” ДХ 10

б. Кой правят себе си врагове на Христовия кръст дори след като са изцелени от болест? Филипяни 3:18,19; 1Петрово 2:11

“Онези, които се осмеляват да казват: “Господ ме излекува и не е нужно да се ограничавам в храненето; мога да ям и да пия както ми е

угодно", скоро ще почувстват в тяло и душа нуждата си от Божията възстановителна сила. Понеже Господ в милостта Си ви е излекувал, не трябва да мислите, че вече можете да се отдадете на себеугодническите обичаи на света. Постъпвайте така, както Христос заповяда след целебното Си дело: "Иди и не съгрешавай вече" (Йоан 8:11). Апетитът не трябва да ви е бог." ДХ 6

в. Как можем да победим самодоволния си апетит? Даниил 1:8; Филипяни 4:13; 1Коринтяни 9:26,27

"Упованието му (на Даниил) беше в онази сила, която Бог обещава на всички, които идват при Него в смирена зависимост, разчитайки напълно на Неговата сила." ДХ 68

Петък  *1 октомври*

ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИШЛЕНИЕ И ПРЕГОВОР

- а. Какво отношение има фактът, че сме Божие създание, към нашето здраве?**
- б. Върху какво трябва да се размислят всички, които считат, че нямат време да се погрижат за здравето си?**
- в. Защо здравната реформа е така важна?**
- г. Какво открива ясно стриктното съблюдаване законите на здравето?**
- д. Как сме в опасност да злоупотребим с Божията милост по здравните въпроси?**

* * *

Човешкото тяло

“Ще Те славя, защото страшно и чудно съм направен; чудни са Твоите дела, и душата ми добре знае това.” (Псалм 139:14)

“Ние може да гледаме и се възхищаваме на Божиите дела в природния свят, но човешкото тяло е най-удивителното.” СРУУ 125

Препоръчвани четива: Възпитание 211-219 (*Изучаване на физиологията*)

Неделя  3 октомври

1. ИЗУЧАВАНЕ НА ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

а. На кой предмет желае Бог да отдаваме първостепенно значение? Матей 6:33; Псалм 86:11; Притчи 9:10

2. Защо трябва да проявяваме интерес към изучаване на физиологията? Псалм 139:14

“Родителите трябва да се стремят да събудят интерес в своите деца към изучаване на физиология. От първото зазоряване на разума човешкият ум трябва да стане просветен по отношение на физическата структура... Сред предметите, подбрани за деца, физиологията заема важно място. Всички деца трябва да я изучават. И тогава родителите ще видят, че към това трябва да се прибави и практическа хигиена.” СРУУ 125

в. Какво трябва да осъзнаем относно тясната връзка между нашето физическо тяло и духовното ни здраве? Псалм 119:73

“Законите, които управляват нашия физически организъм, са написани от Бога върху всеки нерв, мускул и сухожилие на тялото. Всяка небрежност или доброволно нарушаване на тези закони е грях против нашия Създател.” В 213

Понеделник

4 октомври

2. “ЧУДНО СЪМ НАПРАВЕН”

а. Какво можем да научим от функциите на различните части на тялото? 1Коринтяни 12:18,14

“Когато при изучаване на физиологията (учениците) съзнат, че действително са създадени страшно и чудно (Пс. 139:14), ще се изпълнят със страхопочитание. Вместо да увреждат Божието дело, те ще се стремят, доколкото им е възможно, да изпълняват славния план на Създателя. По този начин ще стигнат дотам, че не ще считат съблюдаването на здравните закони като жертви или себеотрицание, а каквото е в действителност - неоценима привилегия и богато благословение.” В 218, 219

б. Може ли една част от тялото да страда без да въздейства на други части? 1Коринтяни 12:26

“Хармоничното действие на всички части – мозък, кости и мускули – е необходимо за пълно и здраво развитие на целия човешки организъм.” ОХВ 426

в. Как трябва да се грижим за нашето тяло? 1Коринтяни 3:16

“Страшно и чудно е създал Господ човешкото тяло и Той ни заповядва да го изучаваме, да разбираме неговите нужди и да правим онова, което е в наша възможност, за да го пазим от повреда и опетняване.” ПСВЛ 181

г. Защо е важно да запазим в добро здраве дори и най-малката

“Особено внимателно трябва да се пазят духовните и телесните дарби. Те не бива да се опорочават или отслабват от нашето себеу-гаждане. Всяка способност трябва да се опазва, за да може да се из-ползва във всеки момент. Никая част от тялото не трябва да бъде отс-лабвана от неправилна или вредна за нея употреба. Всяка част, колко-то и малка да е, има влияние върху целия организъм. Претоварването на един нерв или мускул намалява жизнеспособността на цялото тя-ло. Тези, заради които Христос даде живота Си, трябва да поставят своите навици и действия в съгласие с Неговата воля.” ПН 379

Вторник

5 октомври

3. ХОДЪТ НА ЖИВОТА

а. От какво зависи животът на всяка клетка? Левит 17:14; Второ-законие 12:23

“За да притежаваме добро здраве, трябва да имаме добра кръв; защото животът е в кръвта. Тя набавя изразходваното и храни тялото. Когато бива хранена с необходимите хранителни материали и прочис-тивана и оживявана чрез допир с чист въздух, тя носи живот и сила във всички части на тялото. Колкото по-правилно е кръвообращението, тол-кова по-добре ще се извършва тази работа.” ПСВЛ 181

б. Какво е необходимо, така че кръвта с кислород и хранителни вещества да отива до всички части на тялото? Битие 2:8,15

“За ползата от различните органи на тялото трябва да бъдат даде-ни прости уроци, за да бъдат заучени от децата. Идеята, че физичес-кото упражнение е, което засилва всеки орган и дава нов живот и храна на всяка част от живия организъм, трябва да бъде здраво отпечатана в ума. Това е законът, който Бог е наредил да управлява тялото. Всяка

част трябва да бъде упражнявана... Мозъкът трябва да предвижда и планира, а мускулите да изпълняват волята на мозъка.” СР, V, 222, 223
“Пълното здраве изисква правилна циркулация на кръвта.” ПСВЛ 198

в. Как ферментацията в стомаха влияе върху цялото тяло?

“Неправилната комбинация на храни създава смущение; настъпва ферментация; кръвта се заразява и мозъкът се разстройва.” ДХ 48

г. Какво трябва да искаме от Бога, за да вършим най-доброто за нашето здраве? Псалм 51:10

“За всеки човек е възможно да притежава чиста и благородна мъжественост, да води един живот на победа над апетита и над всички страсти, ако пожелае да свърже своята слаба, колеблива човешка воля с вечната непроменима Божия воля.” ПСВЛ 112

Сряда

6 октомври

4. ОПАСНОСТТА ОТ ОТРОВЕНА КРЪВ

а. Кой е най-обикновеният начин за отравяне на кръвта? Исая 22:13

“Пред децата се слагат разкошни ястия – силно подправени храни, богати сосове, сухи сладки и пасти. Тази силно подправена храна раздразнява стомаха и създава желание за по-силни възбудителни неща... Позволява им се да ядат и между определените за хранене часове и когато достигнат дванайсет- или четиринайсетгодишна възраст, те вече страдат от възпаление на стомаха.” ДХ 105

“Хора, които са удовлетворявали апетита си, като са яли изобилно месо, силно подправени сосове и разни други видове богати сладкиши и консерви, не могат отведнъж да обикнат простата, здрава и хранителна диета. Апетитът им е така извратен, че нямат охота за здравословна диета от плодове, прост хляб и зеленчуци. Но не бива да очакват, че ще харесат отведнъж храна, която е така различна от онази, която са употребявали дотогава.” ДХ 70

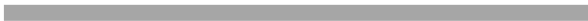
б. До какви сериозни последици водят силно подправените и възбудителни храни?

“Тлъстата и възбудителна храна възпалява кръвта, възбужда нервната система и много често притъпява моралните чувства, така че разумът и съвестта са под властта на чувствените импулси... От любов небесният ни Баща е изпратил светлината върху здравната реформа, за да се пазим от лошите последици на невъздържаното удовлетворяване на апетита.” ДХ 109, 110

“Масите на християнските родители не трябва да бъдат отрупвани с храна, съдържаща силни подправки.” СРУУ 126

в. Как може в много от случаите употребата на лекарства да бъде заменена и защо? Йоан 4:7 (последната част); Езекиил 47:12

“Господ ни е учил, че едно подходящо използване на водата има голяма лечебна стойност. Тези лечения трябва да бъдат извършвани по един разумен начин. Беше ми показано, че болните би трябвало да бъдат лекувани без да се прибегва до дроги. Има прости билки, които могат да съдействат за оздравяването на болните и да повлияят на организма съвсем различно от дрогите, които отравят кръвта и поставят живота в опасност.” ИВ, II, 217

Четвъртък  *7 октомври*

5. СЪЗДАТЕЛЯТ И СЪХРАНИТЕЛЯТ НА ТЯЛОТО

а. Кой поддържа човешкото тяло? Псалм 36:9; 66:8,9

“Създателят наглежда човешкия механизъм, запазвайки го в движение. Ако това не беше Негова постоянна грижа, пулсът не щеше да бие, дейността на сърцето щеше да спре, мозъкът не щеше повече да върши своята част.” СЗ 586

**б. Защо тогава съществуват болести? Осия 4:6 (първата част);
Исая 24:4,5**

Най-голямата причина за човешките страдания е невежеството по отношение грижите за нашето тяло.” ДХ 108

в. Какво трябва да научим, за да се радваме на здраве и дълъг живот? 1Коринтяни 10:31; 3:9

“Ако навиците в ядене и пиене се държат разумно под контрол от човека, ако яде и пие за Божия прослава, животът му ще бъде удължен. Яжте, за да живеете; не живеете, за да ядете.” ДБ 123

“Всички различни способности, които човеците притежават, душа, тяло и дух са им дадени от Бога, за да могат да достигнат до най-високата степен на съвършенство. Човешкото действие трябва да се съедини с Божествената цел и правейки това, става сътрудник на Бога. Всяка способност, всяко качество, с което Бог ни е надарил, трябва да бъде употребено за Негова слава.” ДБ 90

Петък *8 октомври*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. Защо децата имат нужда да имат едно по-дълбоко разбиране върху физиологията, отколкото това да се учат само на правила?**
- б. Как ще бъдем благословени чрез изучаване на физическото здраве?**
- в. Защо е така важна кръвта?**
- г. Какви са опасностите от яденето на пикантни храни?**
- д. Каква трябва да бъде нашата цел относно физическото ни тяло?**

* * *

УМЪТ И ТЯЛОТО

“Защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии.” (1Кор. 6:20)

“Връзката, която съществува между ума и тялото, е твърде интимна. Когато едното е засегнато, чувства и другото. Състоянието на ума въздейства върху здравето на физическата система.” СЗ 28

Препоръчвани четива: Животът на Исус, 78-87 (12. Изкушението)

Неделя 10 октомври

1. ИНТИМНА ВРЪЗКА

а. Кои са компонентите на човешкото същество? 1Солунци 5:23

“Божии чадa трябва се поставят там, където ще растат в благодат и ще могат да осветят тяло, душа и дух чрез истината. Когато се откажат от всички удовлетворявания, които рушат здравето, ще имат по-ясна представа за онова, което съставлява истинското благочестие. ДХ 11

б. Каква връзка съществува между това, което вършим физически и нашето духовно състояние? 1Коринтяни 3:17

“Всички природни закони – които са Божии закони – са предназначени за наше добро. Послушанието към тях ще обезпечи нашето щастие в този живот и ще ни помогне в приготвянето ни за бъдещия живот.” ДХ 5

“Нарушаването на законите на нашето тяло е грях дотолкова, доколкото е и престъпването на десетте заповеди. И едното, и другото е нарушение на Божиите закони.” ДХ 2

в. Как описва Писанието светостта на нашата отговорност да се грижим за тялото си? Римляни 12:1

2. НИЕ СМЕ ТОВА, КОЕТО ЯДЕМ

а. Какво казва Библията за яденето и пиенето, както и за връзката между това, което ядем и това, което сме? Притчи 2:1-3,6,7

“Нашите навици в ядене и пиене показват дали сме от света или от числото на онези, които Господ е отделил от света чрез могъщата секира на истината.” СЦ, VI,317

“Навиците и обичаите на света са сериозни пречки за усъвършенстването на християнския характер. Физически ние сме съставени от това, което ядем и нашите умове се влияят много от телата ни.” ЗВ, 6.1.1876

б. Каква ще бъде на Новата земя връзката между животното и храната, която то ще яде? Исая 11:6,7; 65:25

в. Кои погрешни навици въздействат на характера и на ума от най-ранно детство?

“Захарта не е добра за стомаха. Причинява ферментация, а това замъглява мозъка и създава лошо настроение.” ДХ 140

“Трябва да научим децата си да се отказват от такива ненужни неща, като бонбони, дъвка, сладолед и други залъгалки.” ДХ 150

“Майките правят голяма грешка, като позволяват на децата си да ядат помежду яденетата. Стомахът се разстройва и се полага основа за разни заболявания в бъдещето. Нервността на децата може да се причинява и от не смляна нездравословна храна; но майката мисли, че няма време, за да проследи причината и да поправи своя погрешен начин на действие..., а им дава някоя сладка или нещо друго, за да ги усмири; но това само увеличава злото.” ДХ 109

“Те (децата ви) се хранят тъкмо с такива неща, които ще възбудят животинските им страсти, и след това отиваш на събрание и се молиш на Бога да благослови и спаси децата ти. Но докъде стигат молитвите

ти? Трябва да изпълниш първо един дълг. Когато направиш за децата си всичко, което Бог изисква от теб, тогава можеш с доверие да изис-каш от Него помощта, която той е обещал да ти даде.” ДХ 110, 111

Вторник *12 октомври*

3. ПРОМЕНЕНА НЕРВНА СИСТЕМА

а. Обясни защо това, което ядем може да причини лошо поведение? Еклисиаст 10:17; Исаия 22:12-14

“Яденето има тясна връзка с религията. Духовната опитност много се повлиява от начина, по който се гощава стомахът. Яденето и пиенето в съгласие със законите на здравето спомага за целомъдрени действия. Но ако със стомаха се злоупотребява чрез навици, които нямат естествена основа, Сатана взема преимущество от погрешното, което е било извършено и използва стомаха като неприятел на праведността, създавайки смущение, което влияе на целия организъм. Святите неща не се оценяват. Духовната ревност намалява. Душевният мир се изгубва. Има спорове, борби, раздори. Изговаряни са нетърпеливи думи и се извършват нелюбезни действия; следвани са нечестни привички и се проявява гняв – и всичко понеже нервите на мозъка са смутени от натрупаната злоупотреба в стомаха.” СЗ 577, 578

б. Коя благодат на Духа върви ръка за ръка с търпението? 2Петрово 1:5,6

“За да станеш търпелив човек, трябва първо да проявиш умереност в яденето.” ДХ 28

в. Кои навици ни помагат да имаме чисти мисли и проникателност? Левит 10:9,10; Даниил 12:3

“Онези, които чрез навици на невъздържаност вредят на ума и тялото, се поставят в положение, където са неспособни да различават

духовните неща. Умът е объркан и те лесно се поддават на изкушение, понеже нямат ясна проникателност да различават между право и погрешно. Грешното задоволяване замърсява тялото и прави човечите негодни за духовно служене. Този, който отстоява принципите на истинско въздържание, има важна подкрепа в делото за осветение чрез истината и става годен за безсмъртие. Но ако не зачита законите на физическия организъм, как може да усъвършенства святост в страх Божи?” ЗВ 27.1.1909

Сряда 13 октомври

4. МОРАЛНИТЕ ЧУВСТВА ЗАСЕГНАТИ

а. Кое открива човешката отговорност към животинските създания? Притчи 12:10 (първата част) От друга страна, кое е най-голямата причина за страданията на животните?

“Поради греха на човека цялото създание целокупно въздиша и се мъчи досега” (Римл. 8:22). На страдания и смърт е подвластен не само човешкият род, но животните. Тогава човекът наистина трябва да се старае да облекчава, а не да утежнява товара от страдание, който собственото му престъпление е нанесло върху Божиите създания. Този, който злоупотребява с животните под негова власт, е и подлец, и тиранин. Склонността му да причинява болка, било на ближните си, било на безсловесните творения, е сатанинска. Понеже нещастните безсловесни животни не могат да се оплачат, мнозина на осъзнават, че един ден жестокостта им ще се открие. Но ако очите на тези хора можеха да се отворят,.. те щяха да видят един Божи ангел, стоящ като свидетел, за да докладва против тях в небесния съд. В небето се води доклад и един ден ще бъде произнесена присъда над всички, които злоупотребяват с Божиите творения.” ПП 303

б. Защо консумирането на месна храна увеличава риска от заболяване?

“Месото никога не е било най-добрата храна; а против неговата употреба могат да се приведат двойни причини, откакто болестите по животните така се увеличават.” ПСВЛ 212

“Процесът на приготвяне на животните за пазара ги разболява. Дори да са заведени там по възможно най-здравословния начин, те са станали трескави и болнави от пътуването, преди да стигнат до пазара. Веществата и плътта от тези болни животни влизат директно в плътта и преминават в кръвообращението на човешкото тяло, като се превръщат в негови вещества и плът. Тези течности влизат в организма. Ако човек вече е имал нечиста кръв, тя се влошава значително от яденето на плътта на тези животни.” СЦ, II, 50

в. Коя е главната причина за болестите? Второзаконие 28:15,21

“Сатана е инициаторът на болестите... Има тясна връзка между грях и болест... Грях и болест носят едно на друго взаимоотношението на причина и следствие.” ЗЖ 60

“Болестта се причинява от нарушаване законите на здравето.” СЦ, III, 164

Четвъртък  *14 октомври*

5. ЗДРАВ ДУХ В ЗДРАВО ТЯЛО

а. Кои храни могат да бъдат риск за нашето здраве и защо? Римляни 8:22

“Скоро ще настане време, когато не ще е безопасно да употребявате яйца, мляко, каймак или масло, защото болестите между животните се увеличават съразмерно увеличаването на нечестието между хората.” ДХ 158

б. Ако запазим нашите тела в добро здраве, коя част от организма ни може да бъде по-добре развита? Притчи 4:23

“Мозъкът контролира цялото тяло. Той трябва да бъде здрав, за да са здрави и другите части на организма. А за да бъде здрав, кръвта трябва да е чиста. Ако чрез правилни навици на ядене и пиене кръвта се запази чиста, мозъкът ще се храни правилно.” ХЛ 65

в. Какъв урок можем да научим от първото изкушение на Христос в пустинята? Матей 4:3,4

“Христос победи чрез отричането на апетита; и нашата единствена надежда за възвръщането на Едем е чрез самообладание.” ДХ 75

г. Защо духовното проницание е така важно за нас днес? 2Тимофей 3:13

Петък  *15 октомври*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

а. Каква е връзката между Божия морален закон и нашето физическо тяло?

б. Какво вършат захарните храни особено на децата?

в. Коя е твърде често скритата причина за заяждане и конфликт?

г. Върху кои фактори трябва да се размислим във връзка с животните?

д. Защо победата на Христос над апетита в пустинята е така важна за нас?

* * *

Божие лекарство

“Благословяй, душе моя, Господа и не забравяй нито едно от всичките Му благодения. Той е, Който прощава всичките ти беззакония, изцелява всичките ти болести.” (Пс. 103:2,3)

“Има много начини за практикуване на лечебното изкуство, но има само един начин, който небето одобрява. Божиите лекарства са простите природни средства, които не ще претоварят или обезсилят системата чрез своето силно действие.” СЦ, V, 443

Неделя  17 октомври

1. БОЛЕСТ И БОЛКА

а. Защо има толкова много болести и болки около нас? Исаия 24:4-6

“Голямо нещо е да си осигурим здраве, съобразявайки се със законите на живота, но мнозина не го правят. Голям дял от болестите и страданията между нас е резултат от престъпване на физическия закон чрез собствените погрешни навици.” СЗ 49

б. Какво можем да направим, за да избегнем боледуването? Изход 15:26

“По отношение на това, което можем да направим за себе си има една точка, която изисква грижливо задълбочаване и обмисляне. Трябва да се запознаем със себе си. Трябва винаги да се учим относно това как да се грижим за това “здание” – тялото, което Бог ни е дал, за да можем да го запазим в ной-добро здравословно състояние. Трябва да ядем онези неща, които ще бъдат най-добри за физическото ни тяло и трябва да полагаме особена грижа да имаме такова облекло, което да допринася за здравословна циркулация на кръвта. Не трябва да се лишаваме от движение и въздух. Трябва да получаваме всяка слънчева светлина, която е възможно да получим. Трябва да бъдем разумни и

верни стражи на тялото ни.” РД 366, 367

Понеделник 18 октомври

2. ЛЕЧЕБНА СИЛА

**а. Кой е който лекува нашата болест – и физическа, и духовна?
Псалм 103:3**

“Господ Исус Христос е единственият източник на изцеление.” ПН 141

б. Какво трябва да помним винаги относно това кой е лекарят на лекарите? Лука 8:43-48

“Христос е истинската глава на лекарската професия. Той стои като главен лекар до всеки богобоязлив лекар, който иска да облекчи страданията на хората. Докато лекарят използва природните лечебни средства за телесните страдания, в същото време той трябва да насочва вниманието на пациента към Онзи, Който може да лекува болестите на душата и на тялото. Христос извършва това, за което лекарите могат само да Му помогнат. Те се опитват да подкрепят лечението, което природата извършва, а целителят е сам Христос. Лекарят се опитва да запази живота; а Христос дава живот.” ПСВЛ 62

в. Коя сила се открива чрез природните средства? Йоан 9:5-7; Исая 38:21

“Когато някоя част от тялото бъде наранена, веднага започва едно действие на изцеление, природните сили подхващат делото си на възстановяване здравето; но тази действаща чрез тях сила е Божия сила. Всяка животворна сила иде от него. Когато някой оздравее от някоя болест, Бог е, Който го възстановявал” ПСВЛ 62

г. При кое условие иска Бог да възстанови нашето здраве и докъ-

де се простира това възстановяване? Йоан 5:14; 1Солунци 5:23

“Изгубена кауза е да поучавате хората да възприемат Бога като лекар на техните болести и недъзи, ако не ги научите да скъсат с нездравословните си навици и начин на живот. За да получат Неговото благословение в молитва, трябва да престанат да вършат зло и да се научат да вършат добро. Обстановката, в която живеят, трябва да е здравословна, навиците им на живот – правилни. Необходимо е да живеят в хармония с Божиите закони – както природни, така и духовни.”
СЕ 186

Вторник *19 октомври*

3. ПРИРОДНИ СРЕДСТВА

а. Кое трябва да приемем като лечебни природни средства, одобрени от Бога за лекуване на болести? Езекиил 47:12

“Има много начини за практикуване на лечебното изкуство, но има само един начин, който небето одобрява. Божиите лекарства са простите природни средства, които не ще претоварят или обезсилят системата чрез своето силно действие.” СЦ, V, 443

“Божие Слово одобрява употребата на лечебни средства. Израелевият цар Езекия беше болен и един Божи пророк му донесе вест, че ще трябва да умре. Той извика към господ и господ чу Своя слуга и му изпрати вест, че ще му бъдат придадени към живота му петнадесет години. Една дума от Бога би могла веднага да излекува Езекия, но на него бе дадено специално наставление: “Вземете смачкани смокини!” И взеха, и наложиха на царя, и той оздравя” (4Царе 20:7).

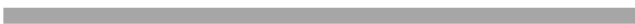
При един случай Исус помаза с кал очите на един сляп и му заповяда: “Иди се умий в къпалнята Силоам.” Той отиде, умие се и се върна прогледал” Йоан 9:7). Изцелението можеш да последва и само чрез силата на Великия Лекар, но Христос си послужи с простите природни средства. Той не предписваше никакви лекарства, но одобряваше и препоръчваше простите природни лечебни средства.” ПСВЛ 155, 156

“Чист въздух, слънце, въздържание, спокойствие, движение, правилно хранене, употреба на вода, упование в божествената сила – то-

ва са истинските лечебни средства. Всеки трябва да познава лечебните средства на природата и да знае как да ги използва.” ПСВЛ 74

б. Какво друго е доставил Господ за лекуване на болести? Псалм 104:14

“Господ е доставил предпазни средства за болестите в простите растения. Те може да се използват с пълно доверие, без човек да отрича вярата си. Възползвайки се от богатата, които Бог ни предлага в наша полза, ние Му сътрудничим. Човек може да използва водата, слънчевата светлина и тревите, които Той е направил да растат и да лекуват болестите, причинени от небрежност или злополука. Не е липса на вяра да се иска от Бога да благослови лекарствата Си.” ИВ, II, 218

Сряда  *20 октомври*

4. ИЗБЯГВАНЕ НА ЛЕКАРСТВА

а. Назови лекар между ранните ученици. Колосияни 4:14 Какъв съвет е даден на лекарите?

“Лекарите би трябвало да се стремят да не увеличават употребата на drogите, но да я намаляват.” ИВ, II, 213

б. Кой съвет действа в много случаи по-добре от употребата на дроги? Притчи 3:7,8; 4:20-22

“Трябва да избягвате употребата на дроги и внимателно да съблюдавате законите на здравето. Ако зачитате вашия живот, трябва да ядете проста храна, приготвена по най-смпъл начин и да правите повече физически упражнения.” ДХ 82, 83 (англ.)

в. Какво дело трябва д бъде извършено сред нашия народ, така че да желаят все повече да зависят от Божиите лекарства? Притчи 3:6; Второзаконие 6:1,2

“Научете се да се справяте без дроги. Използвайте ги все по-малко... Тогава природата ще предложи своята помощ на лекарите, които са в служба на Бога – чист въздух, чиста вода, подходящи упражнения, чиста съвест... Много хора биха могли да възвърнат здравето си без ни най-малка частица от медикаменти, ако биха се съгласили да се подчинява на законите на здравето. Употребата на дроги рядко е необходима.” ИВ, II, 212

**г. Какво трябва да направи пациентът при изключителни случаи?
Яков 5:14-16**

“Имаме привилегията да използваме всички средства, които Бог ни предлага във връзка с нашата вяра и след това да Му се доверим, да се облегнем на обещанието Му. Ако се окаже, че е необходимо операция и лекарят е готов да я извърши, това не означава, че човек се отрича от вярата си, съгласявайки се да се подложи на операция. Нека пациентът подчини волята си преди всичко на Бога, след това да Му се довери, приближавайки се до великия Лекар, мощния Лечител и да Му се довери безрезервно. Господ ще почете вярата по начин, както прецени за най-подходящо за прославяне на Неговото име.” ИВ, II, 215

Четвъртък *21 октомври*

5. ПРОТИВОПОЛОЖНИ МЕТОДИ

**а. Кой лъжливо приписва на себе си силата да лекува болести?
2Коринтяни 11:3; Откровение 12:9**

б. Чрез кого измамва Сатана и кои са някои от методите му? Деяния 8:9-11; Второзаконие 18:9-14; Матей 7:21-23; 24:24

“ Апостолите на почти всички форми на спиритизъм твърдят, че имат силата да лекуват. Те приписват тази сила на електрическия магнетизъм, на тъй наречените симпатикови лекарства или на латентните сили, скрити в ума на човека. Немалко хора дори в този християнски век отиват при такива лечители, вместо да се доверят на силата на живия Бог и на уменията на добре квалифицирани лекари.” УХЛ, IV, 120

“Ние не трябва да бъдем съблазнени... Божието Слово заявява, че Сатана “ще върши чудеса”. Той разболява хората, а след това ще отнеме своята сатанинска сила, така че ще ги считат за излекувани. Адвентистите от седмия ден ще бъдат поставени на изпитание чрез тези мними излекувания. Мнозина от онези, които са получили голяма светлина, ще престанат да вярват в светлината, поради това, че не са станали едно с Христос.” ИВ, II, 37

в. Коя е голямата разлика между Божия метод и метода на Сатана?

“Христовите лекарства пречистват организма. Но Сатана със своите изкушения подведе човека да внесе в организма онова, което оцапва човешкия организъм, като замърсява и разрушава това хубаво Божие творение.” ИВ, II, 218

Петък *22 октомври*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. Какво трябва да си обещаем за поддържане на здравето?**
- б. Какво съзнават най-добрите лекари относно възстановяването на здравето?**
- в. Назови някои от небесните избрани лекарства? Какво трябва да размислим в случай на особена болест?**
- д. Какъв изпит може да дойде дори на самите избрани по отношение на изцеление?**

* * *

Диета, здраве и въздържание

“Но внимавайте на себе си да не би да натегнат сърцата ви от преяждане, пианство и житейски грижи и ви постигне онзи ден внезапно като примка.” (Лука 21:34)

“Малцина осъзнават колко общо имат техните навици за хранене със здравето, с характера им, с тяхната полезност за света и с вечната им участ... Тялото трябва да бъде слуга на ума, а не умът – слуга на тялото.” ПП 387

Неделя 24 октомври

1. НАЙ-ДОБРИТЕ ХРАНИ

а. Кои са най-добрите храни за човечеството? Битие 1:29

“За да знаем кои са най-добрите храни, трябва да изучим Божия първоначален план за храната на човека. Този, Който създаде Адам и разбираше неговите нужди, му определи неговата храна. “Ето, – каза Той – давам ви всяка семеносна трева, която е по лицето на цялата земя и всяко дърво, което има в себе си плод на семеносно дърво; те ще ви бъдат за храна.” Когато напусна Едем, за да работи земята, която бе под проклятието на греха, човекът получи позволение да яде и “полската трева” (Бит. 3:18).

Зърнени храни, орехи, плодове и зеленчуци съставляват храната, която нашият Творец е избрал за нас. Тези храни, приготвени по възможност най-скромно и най-естествено, са най-здравословните и питателни. Те придават якост, сила на издръжливост, енергичност на ума, каквито не се получават от една по-сложна и възбудителна диета.” ДХ 34

б. Кой вид храни могат да се ядат свободно? Песен на песните 7:13

“Докато препоръчваме простота в диетата, нека се разбере, че не препоръчваме оскъдната диета. Нека има изобилно снабдяване с плодове и зеленчуци, които са в добро състояние.” 3В IX, 1897

Понеделник 25 октомври

2. КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО

а. Какъв вид храни трябва да бъдат избирани за здравословна диета? Притчи 23:1

“Първите уроци, които децата трябва да получат от своята майка още от ранното си детство, трябва да бъдат по отношение физическото им здраве. На децата трябва да се дава само проста храна, и то от такова качество, което ще ги запазва в най-добро здравословно състояние.” ДХ 102

“Нашите тела се изграждат от това, което ядем; а за да поддържаеме тъканите в добро състояние, трябва да имаме правилния вид храна.” РД 373

б. Кои диетични навици допринасят за добро здраве и какви съвети трябва да бъдат включени в образователното дело? Еклисиаст 3:2; 10:17

“Нямайки време за почивка, храносмилателните органи отслабват и оттам онова чувство на отпадналост и желанието за често ядене. Лекарството за такива е да не ядат толкова често и по толкова много, и да се задоволяват с проста храна, с която да се хранят два пъти или най-много три пъти на ден.” ДХ 78

“След като редовното ядене е свършено, на стомаха трябва да му се позволи да почива пет часа. Никаква частица храна не трябва да се внася в стомаха до следващото ядене.” РД 389

“Вечерята, когато се взема рано, се намесва в смилането на предшестващото ядене. А когато се взема по-късно, самата тя не може да се смели преди времето за лягане. По този начин стомахът не получава правилна почивка. Сънят е неспокоен, мозъкът и нервите са изморени, апетитът за закуска е развален, целият организъм е неободрен и не е готов за работа през деня.” ДХ 79

в. Кой принцип не трябва да забравяме при избиране какво да ядем? Яков 4:17

“Онези, които, след като светлината е дошла до тях, не ядат и пият, придържайки се към принцип, но са контролирани от апетита, не ще бъдат твърди да се управляват от принцип и в други неща.” СЗ 39

Вторник *26 октомври*

3. ОПАСНИ ХРАНИ

а. Какво предупреждение е дадено при избиране на плодове и зеленчуци за храна? Еклисиаст 3:1

“Презрял плод или повехнали зеленчуци не трябва да бъдат употребявани. Зеленчуци и плодове не трябва да се ядат на едно и също ядене.” ЗВ, 30.IX.1897

б. Какво казва Библията за онези, които не могат да контролират апетита си? Притчи 23:21; Филипяни 3:19

“Често различните видове храна, поставена в стомаха, не си подходжда и резултатът е ферментация... Не поставяйте в стомаха твърде много разнообразна храна на едно ядене.” ДБ 340

в. Какви рискове са свързани с яденето на месо?

“Рак, тумори и всички възпалителни болести се дължат главно на яденето на месо.” ДХ 178

г. Кои две неща са забранени за ядене? Какво трябва да разберем относно финото брашно, захар, пасти, сладки, пудинги и други подобни?

“Ние не считаме пържените картофи за здравословни... Яжте само храна, която е свободна от мазнина.” ДХ 161

“Месни храни, масло, сирене, пасти, подправени ястия и тем подобни се ядат в изобилие... Тези неща разстройват стомаха, възбуждат нервите и отслабват интелекта.” ДХ 106

“На бялото брашно липсват хранителните елементи, които се намират в тричения хляб. Той причинява често запек и други нездравни състояние.” ДХ 146

“Обикновено в храната се употребява много повече захар, отколкото е нужно. Тестени сладки, сладки пудинги, пасти, пелтета, сладка са сигурни причинители на разстройство в храносмилането. Особено вредни са тортите и пудингите, в които млякото, яйцата и захарта съставляват главните примеси.” ДХ 50

“Захарта не е добра за стомаха. Причинява ферментация, а това замъглява мозъка и създава лошо настроение.” ДХ 149

3. ГЛАВНОТО Е ВЪЗДЪРЖАНИЕ ИЛИ СЕБЕКОНТРОЛ

а. Коя особеност относно здравето е съставка от плода на Духа? Галатяни 5:22,23 Как е дефинирано това? 1Коринтяни 9:25

“Истинското въздържание ни учи да отхвърляме изцяло всичко вредно и разумно да употребяваме полезното за здравето.” ПП 387

“Въздържането от всяко вредно ястие и пиене е плод на истинската религия. Който е напълно обърнат, ще напусне всеки вреден обичай и навик. Чрез пълно въздържание той ще победи желанието си за пагубни за здравето удоволствения.” ДХ 213

б. Какви вреди се нанасят поради невъздържаност? Притчи 25:28

“Грехът на невъздържаното ядене – ядене твърде често, твърде много и богата, нездравословна храна – разрушава здравата дейност на храносмилателните органи, влияе на мозъка, покварява разсъдъка, пречейки за разумно, спокойно, здраво мислене и действие.” РД 398

“Невъздържаност в ядене и пиене, невъздържаност в работа, невъздържаност в почти всичко, което съществува на всяка страна. Онези, които полагат голямо усилие да извършат много работа за дадено време и продължават да работят, когато разумът им казва, че трябва да почиват, никога не са печеливши. Те живеят с капитал на заем. Изразходват жизнената сила, от която ще се нуждаят в бъдеще време. Когато енергията, която имат, употребена така безразсъдно, е нужна, те пропадат поради нейния недостиг... Онези, които нарушават законите на здравето, един ден ще трябва да платят наказанието. Бог ни е снабдил с органическа сила и ако ние неразумно изчерпим тази сила с постоянно пресилена дейност, полезността ни ще бъде намалена и животът ни ще свърши преждевременно.” ЗВ, 30.IX.1897

“Когато лягаме да спим, стомахът трябва да си е свършил всичката работа, за да се радва на почивка, както той, така и другите части на тялото. Храносмилането не трябва да става през което и да е време през нощта. След като обремененият стомах е свършил работата си, той е изтощен, и това причинява отмалялост. Тук мнозина се мамат, като мислят, че това чувство е глад и без да дадат на стомаха почивка, пак ядат, и това временно премахва чувството за отмалялост. И колкото повече се удовлетворява апетитът, толкова повече той вика за удовлетворение.” ДХ 78

4. КУЛИНАРНОТО ИЗКУСТВО

а. Коя наука трябва да бъде изучена в ранна възраст и защо?

“Може би готвенето да не се предпочита пред някоя друга работа, но в действителност то е една наука по-ценна от всички други. Така гледа Бог на приготвянето на здравословна храна. Той цени твърде много онези, които изпълняват вярно службата си, като готвят здрава, питателна храна.” ДХ 112

“Необходимо е готварското изкуство да се зачита като един от най-важните отдели на възпитанието.” ДХ 117

“Майките трябва да взимат дъщерите си със себе си в кухнята още от най-ранната им възраст и да ги приучат към готвене.” ДХ 118

б. Кои видове хляб са най-хранителни и здравословни?

“Не е най-добре хлябът постоянно да се приготвя от пшеничено брашно. Смесването на пшеница, овес и ръж прави хляба по-хранителен, отколкото този, който е направен от пшеница, лишена от хранителните елементи.” ДХ 146

в. Какво каза Исус за двата вида хляб, от които се нуждае човечеството? Матей 4:4; Йоан 6:33-35; 5:39

“Божие Слово е хлябът на живота.” ПН 125

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

а. Какви благословения произлизат от употребата на храни, съставени от растения?

б. Защо е така важно да се научим да контролираме апетита си?

в. Назови някои храни, по отношение на които мнозина не могат да схванат опасността им.

г. Назови два лоши избора, които често са правени след залез слънце.

д. Сравни светското гледище за изкуството да се готви с Божието гледище.

Дарения от първата събота за литература за бедни страни



Веднъж в годината даренията от първата събота се събират за подпомагане плащанията за литература, необходима в бедните страни. Докато интернет и другите медии са модерни начини за разпространение на евангелието, има много хора, живеещи в бедни страни, където нямат модерните удобства. Напечатаната страница е един от най-ефикасните начини да ги достигнем с евангелието. Евангелието е прониквало в бивши комунистически, атеистически и мюсюлмански страни и може да бъде споделено по един и същи начин.

Господната служителка казва: “Нека публикациите, съдържащи библейската истина, бъдат разпръсвани като есенните листа. Издигнете Спасителя на души, издигнете Го по-високо и по-високо!” НМ 323

“Нашите издания трябва да отиват навсякъде. Нека се издават на много езици. Третата ангелска вест трябва да се даде чрез това средство и чрез живия учител. Вие, които вярвате истината за това време, събудете се. Сега ваша длъжност е да донесете всичките средства, които ви е възможно, за да се помогне на онези, които разбират истината да я провъзгласяват.” СЦ, IX, 45

“Прогласете, възхвалете и кажете: Спаси, Господи, хората Си, останалите от Израил.” (Еремия 31:7). Да “прогласим” означава да оповестим, да направим да бъде отпечатано и предложено на хората. Божият народ трябва да публикува добрата вест на спасение. Докато в САЩ и в много други страни имаме изобилно снабдяване от библии, книги и брошури за евангелизиране, много хора по света нямат същата привилегия. Наш дълг и привилегия е да поддържаме разпространението на литература в различните региони на света. Въпреки че Библията е преведена на много езици и диалекти, съществени книги, такива като *Пътят към Христа*, не са на разположение на милиони хора. Помислете за Албания, една страна с над 3.5 милиона население, която беше няколко десетилетия под комунизъм. Сега тя е мюсюлманска страна с ограничени благоприятни случаи за публикуване на евангелието. Напоследък преведохме *Пътят към Христа* на албански език и неотложно се нуждаем от средства да я публикуваме. Вашите щедри дарения ще помогнат да напечатим и разпространим *Пътят към Христа*, *Съботни библейски уроци* и друга литература на албански език.

Издателски отдел към ГК

Първоначалната диета

“И Бог рече: “Вижте давам ви всяка семеносна трева, която е по лицето на цялата земя и всяко дърво, което има в себе си плод на семеносно дърво; те ще ви бъдат за храна.” (Бит. 1:29)

“Всички природни закони – които са Божии закони – са предназначени за наше добро. Послушанието към тях ще съдейства за нашето щастие в този живот и ще ни помогне в приготвянето за бъдещия.”
СЗ 386

Препоръчвани четива: По стъпките на Великия Лекар, с. 200-210

Неделя 31 октомври

1. БОЖИЯТ ПЪРВОНАЧАЛЕН ПЛАН

а. Какъв беше първоначалният план на Бога със създаването на човешкия род? Битие 1:26-28

б. Каква беше първоначалната диета за запазване здравето на човека? Битие 1:29 Върху какво трябва да ни накара това да се размислим? Еремия 6:16

“Доколкото е възможно трябва да се върнем назад към Божия оригинален план.” ДХ 228

в. Какво друго прибави Бог след грехопадението към диетата, която беше предписана на човешкия род? Битие 3:18

“Зърнените храни с плодове, ядки и зеленчуци съдържат всичките хранителни свойства, необходими за създаването на добра кръв. Тези

елементи не може да се доставят така добре или така пълно чрез месната диета. Ако употребата на месо е съществена за здравето и силата, животинската храна щеше да бъде включена в началото в диетата на човека.” РД 384

Понеделник 1 ноември

2. АПЕТИТЪТ ИЗПИТАН

а. На какъв изпит бяха подложени Адам и Ева? Битие 2:16,17

“Когато Адам и Ева бяха поставени в Едемската градина, всичко допринасяше за тяхното благополучие.” ЗВ 24.II.1898

“Адам и Ева бяха поставени на изпит, за да може да се види дали ще се подчиняват на словото на техния Създател или ще незачитат Неговите изисквания. Създателят на човека беше негов Баща и имаше пълно право той да Му служи. Човекът – дух, душа и тяло – беше единствено Божия собственост... Той ясно им обясни, че чрез послушание към Неговия свят закон биха запазили щастието и накрая щяха да бъдат благословени с безсмъртие. Щяха да имат вечен живот, ако направляваха поведението си според принципите на Божия закон... Беше осигурено всичко, чрез което благословенията да може да бъдат осигурени на човешката раса, но беше поставено и едно леко ограничение на безгрешната двойка, за да изпита лоялността им към Бога.” ЗВ, 8.X.1894

б. Как пропаднаха нашите първи родители на изпита и какво наследство последва? Битие 3:1-6; 1Йоаново 3:4

“Ева имаше всичко, което можеше да я направи щастлива. Тя бе заобиколена от всякакъв вид плодове. И въпреки това, плодът на забраненото дърво ѝ се видя по-желателно от плода на всички други дървета в градината, от които можеше свободно да яде. Тя бе невъздържана в желанията си. Яде и чрез нейното влияние яде и мъжът ѝ, и проклятието падна върху двамата.” ДХ 63

Даренията от първата събота – за литература за бедни страни

в. Какво стана в резултат от лошото решение, взето от Адам и Ева? Римляни 5:12

“Земята също беше прокълната поради техния грях. И от грехопадението насам невъздържание се проявява във всичко. Апетитът контролира разума.” ДХ 63

Вторник *2 ноември*

3. УСЛОВНА ПРОМЯНА

а. Какъв беше дългосрочният резултат от решението на Адам и Ева да престъпят границата на апетита? Битие 6:11-13,17

б. Как се повтаря историята? Матей 24:37-39

“Същите грехове, които докараха Божиите съдби над света в дните на Ной, съществуват и в наше време. В ядене и пиене днешните хора отиват толкова далеч, че свършват с търбухоугодничество и пьянство.” ДХ 63

в. Какви бяха промените в диетата на човека след потопа? Сравни Битие 1:29; 3:18 с Битие 9:3,4

г. Защо беше разрешена една месна диета след 1500 години без нея? Псалм 90:9,10

“Бог даде на нашите първи родители плод в неговото естествено състояние. Той повери на Адам градината да я украсява и се грижи за

нея, казвайки: “Те ще ви бъдат за храна.” Едно животно нямаше да унищожава друго за храна. След грехопадението яденето на месо беше позволено, за да се съкрати периода на съществуване на дълго живеещата раса. Това беше позволено поради упоритостта на човешката раса.” *Изследвания от свидетелствата върху диета и храна, 68*

г. Кои ограничения в диетата, дадени на Ной и неговите потомци, бяха дадени и на израилтяните? Битие 7:2,3,8,9; Левит 11:46,47

“Преди това (потопа) Бог не беше позволил на човека да яде животинска храна. Той възнамеряваше хората да се прехранват само с плодовете на земята. Но сега, когато всяко зелено растение бе унищожено, Той им позволи да ядат и месо от чистите животни, опазени в ковчега.” ПП 60, 61

Сряда **3 ноември**

4. ОПИТВАНЕ ДА СЕ ВЪЗСТАНОВИ ПЪРВОНАЧАЛНИЯ ПЛАН

а. Каква диета даде Бог на израилевите чада, след като напуснаха Египет? Изход 16:14,15,31,35

“Когато Бог изведе израилевите чада из Египет, Неговото намерение беше да ги засели в Ханаанската земя като един чист, щастлив и здрав народ. Нека разгледаме средствата, чрез които искаше да постигне това. Той ги подчини на една дисциплина, която, ако беше последвана с радост, щеше да има за резултат добро, както за тях, така и за тяхното потомство. До голяма степен Той отстрани от тях месната храна. Даде им месо в отговор на тяхното оплакване, точно преди да стигнат Синай, но то се даде само за един ден. Господ можеше да достави месо така лесно, както доставяше и манна, но на народа беше поставено едно ограничение в негова полза. Божието намерение беше да ги снабдява с храна, която много по-добре подходеше на техните нужди, отколкото възбудителната диета, на която много от тях бяха

Даренията от първата събота - за литература за бедни страни

привикнали в Египет. Извратеният апетит трябваше да бъде доведен до едно много по-здравословно състояние, така че те да можеха да се радват на храната, която бе предвидена за човека в началото – плодовете на земята, които Бог даде на Адам и Ева в Едемската градина.” ДХ 172

б. Какво беше разположението на много израилтяни относно храната и как отговори Бог? Числа 11:4-6, 18-20; Псалм 78:18-32; 106:14,15

“Те (израилевите чедa) роптаеха поради Божиите ограничения и пожелаваха котлите с месо в Египет. Бог ги остави да ядат месо, но то се оказа проклятие за тях.” ДХ 172

в. Какво трябва да научим от това събитие в пустинята? Евреи 3:12-19; Псалм 78:18; 1Коринтяни 10:5,6, 9-11

“Пътуванията на израилевите чедa са описани вярно... Тази вярна картина е поставена пред нас като едно предупреждение, за да не следваме техния пример на непослушание и паднем като тях.” СЕ 159, 160 (англ. 1892)

Четвъртък  *4 ноември*

5. ВРЪЩАНЕ КЪМ ПЪРВОНАЧАЛНИЯ ПЛАН

а. Как прогресира диетата на Илия? 3Царе 17:4-6,12-16; 19:6

б. Опиши диетата и делото на Йоан Кръстител – и нашето. Матей 3:1-4

“Йоан се отдели от приятели и от лукса на живота... Неговата диета, чисто вегетарианска, от акриди и див мед, беше един упрек за отдаването на апетита и лакомията, която преобладаваше навсякъде... Онези, които трябва да приготвят пътя за второто идване на Христос, са представени чрез верния Илия, както Йоан дойде в духа на Илия да приготви пътя за първото идване на Христос.” СЦ, III, 62

в. Какъв е Божият план за Неговия народ преди завръщането на Христос? 1Солунци 5:23 Обясни предупреждението на Христос, дадено в Исая 22:12-14

“Бог се опитва да ни води назад, стъпка по стъпка към Неговия първоначален план – човекът да живее с естествените продукти на земята.” СЗ 450

г. Каква ще бъде нашата диета в небето и в Новата земя? Откровение 21:1,4; 22:2; Псалм 78:24

“Видях плодовете от дървото на живота, манната, бадеми, смокини, нарове, грозде и много други плодове.” ОВ 35

Петък

5 ноември

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. **Защо Бог даде основно само растителна храна за нашите първи родители?**
- б. **Защо бяха изпитани те върху апетита?**
- в. **Как отговаряме на онези, които ни посочват в Писанието случаи на ядене месо?**
- г. **Кое предупреждение трябва да вземем от опитността на израилтяните в пустинята?**
- д. **Как нашата опитност относно диетата в тези последни дни трябва да бъде ясно очертана?**

Даренията от първата събота - за литература за бедни страни

Физическа активност

“Защото ще ядеш плода от труда на ръцете си; блажен ще бъдеш и ще благоденстваш.” (Псалм 128:2)

“Бездействието причинява болест. Упражнението съживява и стабилизира циркулацията на кръвта.” МЖД 130

Неделя 7 ноември

1. РАБОТАТА НОСИ ЩАСТИЕ

а. Каква дейност определи Бог на Адам за неговото благополучие? Битие 2:8

“Ако щастие то се състои в това да не се върши нищо, човекът, в неговото състояние на свята невинност, щеше да бъде оставен бездеен. Но Този, Който създаде човека, знаеше кое щеше да бъде за най-доброто му щастие и скоро след като го създаде Той му даде определената му работа. За да бъде щастлив той трябва да работи.” СЦ, III, 77

б. Защо един живот на труд е предвиден да бъде за благословение? Псалм 128:2

“Друго скъпоценно благословение е подходящото упражняване. Всеки орган и мускул има да върши своята работа в живия организъм...

Без такова упражняване умът не може да бъде запазен в изправност. Той става бездеен, неспособен да извърши определеното, бързо действие, което ще развие неговите сили.” МЖД 130

в. Какво казва писаното Слово за работата в противовес на бездействието? 2Солунци 3:10,12

“Родителите трябва да дават работа на децата си, защото няма по-сигурен източник на зло от леността. Физическият труд, който до-

карва здравословна умора на мускулите, поражда и апетит за проста, здравословна храна.” ДХ 109

Понеделник

8 ноември

2. ПРЕУМОРЯВАНЕ

а. Въпреки че сме били създадени да бъдем активни, какво трябва да помним още? Матей 6:31 (първата част)

“Внасяйте в ежедневната си работа надежда, любезност, кураж и приятелски чувства. Не се претоварвайте. Много по-добре е да оставите нещо неизвършено от нещата, планирани за деня, отколкото да навредите на себе си, да се претоварите и да загубите куража и енергичността си, необходими за ангажиментите на следващия ден. Не нарушавайте днес природните закони, за да не губите силата си за следващия ден.” УХЛ, III, 15

“Преумората често докарва изгубване на самообладанието... Бог желае да съзнаем, че ние не прославяме Неговото име, когато се натоварваме с толкова много товари, щото да изморяваме сърцето и мозъка си, та да се нервирате, дразним и караме. Ние трябва да носим само дадените ни от Бога отговорности, да уповаваме на Него и така да опазим сърцата си чисти, сладки и приятни.” ВМ 94, 95

“Не е разумно човек винаги да бъде под напрежението и възбудата на работата – даже и когато се отнася за обслужване на духовните нужди; защото по този начин се занемарява личното благочестие и защото силите на ума, душата и тялото се изчерпват. От Христовите служители се изискват себеотрицание и жертви; но Бог държи всички да изучават здравните реформи и да влагат разум, когато работят за него, за да съхрани живота, който Той им е дал.

Макар да можеше да върши чудеса и да бе дал власт и на учениците Си да вършат чудеса, Исус нареди на изморените Си служители да излязат вън от града и да си починат.” СЕ 210

“Периоди на почивка са необходими за всички, особено за жените.” Е, III, 63

б. Въпреки че не трябва да пренебрегваме нашето умствено и физическо здраве, каква трябва да бъде първата ни цел в живота? Матей 6:31-33

“Времето, което е употребено за изграждане и запазване на стабилно физическо и умствено здраве е прекарано полезно. Не можем да си позволим да спираме или намаляваме една единствена функция на ума или тялото чрез преумора или чрез злоупотреба с някоя част от живата машина. Правим ли това, сигурно ще понесем последиците.” РД 395

Вторник 9 ноември

3. НАВИЦИ НА ЗАСЕДНАЛОСТ И ФИЗИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ

а. Какво е необходимо за онези, които прекарват повечето от времето си седящи?

“Упражненията на открито за такива, които работят в затворени помещения или седнали, са полезни за здравето. Всички, които могат, трябва да се чувстват задължени да постъпват така. Нищо не ще се изгуби, а напротив, много ще се спечели. Те ще се завърнат на работата си с нов живот и нов кураж и ще са по-добре подготвени да се съпротивят на заболяване.” ВМ 285

б. Коя е най-добрата диета за седящите работници?

“Тук даваме един съвет за всички, които се занимават със седящ и главно умствен труд. Онези, които имат достатъчно морален кураж и себевладеене, нека да го опитат: При всяко ядене да се вземат само две или три прости храни и да не се яде повече от необходимото за утоляване на глада. Да се правят достатъчно движения и ползата ще е голяма.” ПСВЛ 210

в. От какво се нуждаем, за да победим навиците на заседналост?
2Коринтяни 8:12

“Вземете на помощ вашата сила на волята, която ще се съпротиви на студа и ще даде енергия на нервната система. За кратко време ще разберете така ползата от упражнение и чист въздух, че не ще живеете без тези благословения.” РД 339, 340

г. Кое положение при седене или стоене се препоръчва много, бидейки в хармония с Божия първоначален план? Еклисиаст 7:29 (Ето това само намерих, че Бог направи човека **прав**, но те изнамериха много измишления. – *Преводът с препратките*)

“Едно от най-важните неща е да се стремим към едно правилно положение и при седене, и при стоене. Бог направи човека изправен и желае той да притежава не само физическата, но и умствената, и моралната полза, благодатта и достойнството, самообладанието, куража и самоувереността, за които така много съдейства едно изправено положение.” *Пак там*

Сряда 10 ноември

4. ФИЗИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ

а. Кои са ползите от един физически активен живот? Псалм 104:23; Еклисиаст 5:12

“Чрез упражнение не само органите на тялото ще бъдат укрепени, но също и умът ще придобие сила и познание чрез дейността на онези органи.” СЦ, III, 77

“Бързите, но не прекомерни упражнения на открито, направени с жизнерадостен дух, подпомагат кръвообръщението, придават здрав блясък на кожата и тласкат към крайниците оживотворената от чистия въздух кръв.” СV, II, 429

“Храносмилането ще се подобри в резултат на физическите упражнения.” СЦ, II, 461

б. Кой е най-благодарният вид упражнение? Битие 2:15

“Най-голямата полза не се получава от дейности, които се изпълняват като игри или само както физически упражнения. Младите имат нужда от чист въздух, като и от упражнения на мускулите. Нека обаче тази енергия бъде вложена в извършване на полезни неща, защото тогава резултатът ще бъде още по-добър и чувството на удовлетворе-

ние – по-пълно. Такава дейност създава чувство за полезност и за добре изпълнен дълг.” ДС 470

“Движението на чист въздух трябва да се налага като жизнена необходимост...” ПСВЛ 178

в. Вместо да се борим за завоюване на победи в състезателните спортове, практикувани от света, каква трябва да бъде нашата цел и защо? Софония 2:3

“Някои от най-известните забавления, като футбола и боксирането, са се превърнали в школи за бруталност. Те развиват същите характерни качества, както игрите на древния Рим. Властолюбие, парадирането с грубата сила, безразсъдното незначително на живота, упражняват над младежите страшно поkwаряващо влияние.

Други атлетически игри, макар и не така груби, са едва ли по-малко осъдителни поради крайностите, до които водят. Те увеличават жаждата за удоволствия и възбуждения, пораждат отвращение към полезния труд и желание да се избягват практическите длъжности и отговорности.” В 230

Четвъртък *11 ноември*

5. ДУХОВНО ЗАНИМАНИЕ

а. Кое е по-важно дори от физическото упражнение? 1Тимотей 4:8,7

“Ако умът не се възпита постоянно да се занимава с духовни теми, той ще бъде слаб и посредствен в тази насока. Но когато постоянно мисли върху светски начинания, той ще бъде силен; защото в тази насока е бил обучен и е укрепнал чрез упражняване. Причината, за да е така трудно на мъже и жени да живеят религиозен живот, е, понеже не упражняват ума си в святост. Той е обучен да се движи в противоположна посока. Ако умът не се упражнява постоянно с получаване на духовно познание и в стремеж да разбере тайните на благочестието, той ще бъде неспособен да оцени вечните неща... Когато сърцето е раздвоено, постоянно мисли главно върху светските неща и малко върху Божиите неща, не може да има особено увеличаване на духовната сила.” БУБ 297

**б. Кое трябва да бъде включено в нашето духовно занимание?
Коя трябва да бъде нашата първа и най-висша цел? Еремия 9:24**

“Всички небесни същества са в постоянна активност и Господ Исус в Неговата земна служба е дал пример за всеки един. Той обикаляше “да върши добро”. Бог е установил закона на смиреното действие...

Действието дава сила.” МЖД 130

в. Кой са земните ползи от духовното усърдие? Римляни 2:14-16

Петък *12 ноември*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. Защо Бог е предвидил работа за човешката раса?**
- б. Назови някои от опасностите от преумората.**
- в. Назови някои от опасностите от прекления труд.**
- г. По кой начин ни ползва физическото упражнение?**
- д. Как можем да поставим в действие идеята за духовно занимание?**

* * *

Вода

“Ще им дам вода.” (Числа 21:16)

“Хиляди са умрели, а биха могли да живеят, поради липса на чиста вода и чист въздух.” ДХ 194

Препоръчвани четива: По стъпките на Великия Лекар, с. 158 *Употребяването на вода*, 219-221 (*Дразнещи упоителни средства*), 223-227 (*Упоителни пития*)

Неделя 14 ноември

1. НЕОБХОДИМОСТТА ОТ ВОДА

а. Какво е записано в Писанието относно една от най-основните нужди на човека? Йоан 4:7; Притчи 25:21

б. Кой в дните на патриарсите, когато живееха в полупустинни области, беше един от техните най-сериозни проблеми? Битие 26:18-20

в. Как бихте описали важноста на водата?

“Както в здраве, така и при болест чистата вода е едно от най-големите благословения на Небето. Нейното правилно употребяване поддържа здравето. Водата е питието, което Бог е предвидил за утоляване на жаждата на човека и животното. Пийте вода, това подпомага функциите на организма и подкрепя природата в усилията ѝ да премахне болестта. Външната употреба на водата е едно от най-простите и ефикасни средства за регулиране на кръвообращението. Една студена или хладка баня е превъзходно средство за укрепване. Топлите бани пък разтварят порите и по такъв начин допринасят за излъчването на нечистотиите. Топли и умерени бани успокояват нервите и урегулират

кръвообращението.” ПСВЛ 158

“Водата е най-добрата приемлива течност, която чисти тъканите... Ако онези, които са измъчвани, помогнеха на естеството в усилията му чрез употреба на чиста, мека вода, много страдания биха били предотвратени.” МЖД 139

Понеделник 15 ноември

2. ВОДАТА, ЕДНО ГОЛЯМО БЛАГОСЛОВЕНИЕ

а. Назови някои начини, по които Бог открива Своята голяма милост към човешката раса. Псалм 104:10,11,13; Матей 5:45

б. При кои обстоятелства е необходимо да се употребява много вода?

“Мнозина никога не са изпитвали благотворните ефекти на водата и се страхуват да употребяват едно от най-големите благословения на Небето. Бива отказвана вода на лица, имащи изгаряща треска, за да не им се причини зло. Ако им позволяха да пият вода до насита и да я приложат външно, биха били избегнати дните и нощите на ненужни страдания и скъпи същества биха били спасени. Хиляди лица са били поразени от треската, докато горивото, което я е поддържало, е свършвало заедно с жизнените сили. Тези лица са умирали в жестока агония, без да им се позволи да утолят своята палеща жажда.” ИВ, II, 338

в. Защо хората твърде често избягват употребата на водолечението? Въпреки това как можем да бъдем подпомогнати от такова лечение? Притчи 26:16; 13:4

“Водолечението, използвано мъдро и изкусно, може да бъде средство за спасяване на много живота. Нека старателното изучаване бъде съединено с внимателно лечение. Нека се отправят молитви от вяра

до леглото на болния. Нека болният бъде насърчен да иска Божиите обещания за себе си.

Освежителната вода, бликнала в една изсъхнала и безводна земя, правеща пустото място да цъфти и течейки, даваща живот на загиващите, е един символ на божествената благодат, която само Христос може да дари и която е като живата вода, очистваща, освежаваща и укрепваща душата.

На изток водата беше наречена “Божи дар.” МЖД 139

Вторник *16 ноември*

3. ВРЕДНИ ПИТИЯ

а. Кои вредни пития трябва да бъдат избягвани? Притчи 20:1; 23:20,21,29-32 Какво трябва да разберем относно така наречения “зелен чай” и други стимулиращи “с голяма енергия” пития на деня – дори когато се случи те да включват някои хранителни свойства като рекламни?

“Никога недейте употребява чай, кафе, бира, вино или други спиртни напитки... Чаят е отровен за организма. Християните трябва да го изоставят. До известна степен, влиянието на кафето е също като това на чая, но действието му върху организма е още по-лошо.” ДХ 195

“Чаят действа като раздразнително средство и до известна степен упоително. Подобно е и действието на кафето и на много други упоителни пития. Отначало те действат възбуждащо. Стомашните нерви се възбуждат. Те предават възбудата на мозъка, а той предизвиква възбудена дейност на сърцето и така на целия организъм се предава за кратко време една увеличена енергия. Всяка умора изчезва; човек се чувства укрепнал. Разсъдъкът е по-буден и въображението по-живо. Вследствие това мнозина вярват, че чаят и кафето им причиняват голямо добро. Но това е една заблуда. Чаят и кафето не хранят организма. Тяхното действие насава преди да е започнало храносмилането и усвояването на храната, а онова, което е изглеждало като сила, е било само нервна възбуда. Когато действието на възбудителните средства е минало, неестествената сила изчезва и в резултат насава една също така голяма отпадналост и слабост.

Последица от постоянната употреба на такива дразнители на нервите са главоболие, слабост, сърцебиене, лошо храносмилане, треперене и много други злини, понеже те рушат жизнените сили.” ПСВЛ 221

б. Какъв вид вино беше сервирано на сватбата в Кана и същото беше препоръчано на Тимотей? Исая 65:8; Йоан 2:7-10; 1Тимотей 5:23

“Виното, което Исус достави на сватбеното угощение, както и оно-ва, което поднесе на учениците Си като символ на своята кръв, бе чист гроздов сок. За такова вино споменава пророк Исая, когато говори за новото вино “в грозда” и казва: “Не го повреждай, защото има благословение в него” (Ис. 65:8)...

Неферментиралото вино, което (Исус) достави на сватбеното угощение, беше едно здравословно и освежително питие. Неговото действие довеждаше вкуса в хармония със здравия апетит.” ЖИ 107, 108

Сряда *17 ноември*

4. РАЗУМНАТА УПОТРЕБА НА ВОДА

а. Коя грешка трябва да бъде избегната при пиене на студена вода?

“Мнозина правят голяма грешка като пият студена вода с яденето. Когато се пие при ядене, водата намалява прилива на слюнка от слюнчените жлези; и колкото по-студена е водата, толкова по-голяма е вредата за стомаха. Ледената вода или ледената лимонада, взета заедно с храна, спира храносмилането, докато организмът стопли наново стомаха, за да може той да работи... Яжте бавно и оставайте слюнката да се смесва с храната. Колкото повече течност се взема в стомаха заедно с храната, толкова повече се затруднява храносмилането... Но ако наистина е нужно да уталожите жаждата си, пийте чиста вода малко преди или след ядене; това ще задоволи естеството. Водата е най-доброто питие за почистване на тъканта.” ДХ 194, 195

б. Какво е необходимо, за да се срещнем с Бога? Исая 1:16,17; Битие 35:2

в. От каква важност е чистотата и как ни ползва тя и духовно, и физически? Изход 19:10; 40:12; Евреи 10:22

“Бог изисква чистота на сърцето и лична чистота сега, както когато даде специални нареждания на израилевите чада. Ако беше така взискателен да изисква чистота от пътуващите в пустинята, които бяха почти през цялото време на открит въздух, Той не изисква по-малко от нас, които живеем в покрити къщи, където нечистотиите са по-забележими и имат едно по-нездравословно влияние.” СЗ 82

“Кожата има нужда да бъде внимателно и грижливо очиствана, за да могат порите да вършат работата си за освобождаване на тялото от нечистотии... Независимо дали една личност е болна или е добре, дишането е по-свободно и леко, ако се практикува къпане. Чрез него мускулите стават по-еластични, подобно укрепват умът и тялото, разумът се просветлява и всяка способност повече се оживотворява. Банята успокоява нервите. Тя подпомага главно изпотяването, стимулира кръвообращението, отстранява запушвания в организма и действа благотворно на бъбреците и отделителните органи. Къпането помага на червата, стомаха и черния дроб, давайки енергия и нов живот на всеки. То подпомага храносмилането и вместо организмът да отслабва, той укрепва. Вместо да увеличава предразположението към студ, една баня, направена както трябва, укрепва срещу студ, понеже кръвообращението се подобрява.” СЗ 104

Четвъртък  *18 ноември*

5. СЪВЪРШЕНА ЧИСТОТА

а. Кои духовни истини са илюстрирани чрез жажда и вода? Псалм 42:1; Йоан 4:10,14; 7:37,38

”Христовият апел към жадната душа все още се носи по света. На нашите сърца той прозвучава с още по-голяма сила, отколкото на оне-

зи, които го чува в храма в последния ден на празника.” ЖИ 367

б. Кое дело на Христос се символизира чрез вода? Йоан 13:5,8-10
в. Колко дълбока трябва да е чистотата, от която се нуждаем, и как става това очистване? Псалм 51:2,7-10; Яков 4:8

“Очистването трябва да започне в сърцето и ума и да премине по-нататък в действията.” РХ 20.VIII. 1903

“Бог очисти един народ, който трябва да притежава чисти ръце и чисти сърца, за да застане пред Него в съдния ден.” УХЛ, II, 115

г. Как можем да получим пълно очистване? 1Йоаново 1:9

“Нека никой не се възпре от пълно, безрезервно предаване на Бога. Започнете работата от сърцето.” ДМП 129

Петък *19 ноември*

ВЪПРОСИ ЗА ЛИЧЕН ПРЕГОВОР

- а. Защо водата е така скъпоценна?**
- б. Как можем да съдействаме за по-пълно оценяване на водата като лечебно средство?**
- в. Какви проблеми произтичат от направения лош избор за утоляване на жаждата?**
- г. Обясни някои от ползите за здравето, произлизащи от къпането.**
- д. Защо се употребява водата за илюстриране делото на Святия Дух?**

* * *

Дишане чист въздух

“Духът Божи ме е направил и дишането на Всемогъщия ме оживотворява.” (Иов 33:4)

“Здравето на всеки организъм зависи от нормалното функциониране на дихателните органи.” ИВ, II, 353

Препоръчвани четива: Служители на евангелието, с. 220-223 (Тайната молитва)

Неделя 21 ноември

1. ЖИЗНЕНОТО ДИХАНИЕ И “ДИШАНЕТО НА ДУШАТА”

а. Кое е “жизненото дишане”, което Адам получи от Бога? 2:7

“В Бога живеем, движим се и имаме нашето съществуване. Всеки удар на сърцето, всеки дъх е вдъхването, което Той вдъхна в ноздрите на Адам - жизненото дишане, вдъхването от вечно присъстващия Бог, великият “Аз Съм”. МС 9

б. Кое е “дишането на душата”? Лука 11:1

“Молитвата е дишането на душата. Тя е тайната на духовната сила. Никое друго средство на благодатта не може да я замести и да запази здравето на душата.” СЕ 220

в. Какъв беше обичаят на пророк Даниил във връзка с молитвата? Даниил 6:10

г. Какво означава да се молим непрестанно? 1Солунци 5:17

“Постоянната молитва е неразривната връзка на душата с Бога, чрез която живот от Бога се влива в нашия живот; а от нашия живот

изтичат обратно пък към Бога чистота и святост.” ПХ 100

“Докато сме ангажирани в ежедневната си работа, трябва да издигаме душата си в молитва към небето.” СЕ 220

Петък

22 ноември

2. ПРАВИЛНО ДИШАНЕ

а. Какво можем да направим, за да укрепим белите си дробове? Исаия 42:5

“Ходете с бодър дух. И като вървите, гледайте красотите на природата.” СДБ 172

“Когато времето позволява, всички които имат възможност да го направят, трябва да ходят на чист въздух всеки ден, лете и зиме. Но обличането трябва да бъде подходящо за упражнение и краката да бъдат добре защитени. Една разходка, дори през зимата, би била по-благоприятна за здравето, отколкото всичките лекарства, които лекарите могат да предпишат. За онези, които могат да ходят, ходенето е за предпочитане пред язденето. На мускулите и вените им са дава възможност да извършват по-добре работата си. Ще се увеличи жизнеността, която е така необходима за здравето. Белите дробове ще имат необходимото действие, защото е невъзможно да излезеш на освежителния въздух през зимната утрин, без да се изпълнят с въздух белите дробове.” СЗ 52

“Карайте болните пациенти да дишат дълбоко чист въздух, като при това движат коремните си мускули. Това ще бъде от неоценима полза за тях.” ПСВЛ 178

б. Какво може да стане, когато нашето дишане, било то физическо или духовно, не е достатъчно? Псалм 146:4

“Стомахът, черният дроб, белите дробове, и мозъкът страдат поради отсъствието на дълбоки вдишвания, които биха наелектризирали кръвта и биха й придали ярък, жив цвят. Само тези вдишвания могат да я поддържат чиста и да дават тонус и енергия на всяка част от живата машина.” СЦ, II, 53

в. Как иска Бог от нас да бъдем в общение с Него, което ще позволи също на кожата ни да диша? Изход 19:14

Даренията от първата събота – за Северозападната издателска асоциация

“Ако дрехите, които носим, не са често почиствани,... порите на кожата отново поемат изхвърления отпадък. Нечистотиите от тялото, ако не се премахнат, се връщат обратно и вкарват във вътрешните органи.

Много от невежество са навредили на здравето си и са изложили на опасност живота си чрез употребяване на козметика... Когато се разгорещат,... отровите се поемат от кожата и се изхвърлят в кръвта. Много живота са били пожертвани единствено по този начин.” ЗЖ 189

Вторник

23 ноември

3. ЧИСТИЯТ ВЪЗДУХ В ПРОТИВОВЕС НА ЗАМЪРСЕНИЯ ВЪЗДУХ

а. Коя обстановка е най-благоприятна за възстановяване на здравето? Лука 2:8

“За много хора, които живеят в градовете, които не притежават нито стъпка земя, обрасла в зеленина, които година след година гледат само мръсни дворове и тесни улици, каменни зидове и тротоари и едно помрачено от прах и пушек небе, ще се стори почти като да са на небето, ако биха могли да се заселят в провинцията, заобиколени от зелени нивя, гори, хълмове и от потоци, от ясно небе и свежия чист въздух там...

Те биха чували в природата Неговия глас, който говори на сърцата им за мира и любовта си, и техните тела, души и умове биха се почувствали привлечени към Неговата изцеляваща, животворна сила.” ПСВЛ 124

б. Кой вид околна среда е сред най-лошите за здравето? Наум 2:4

“Шумът, вълненията, бъркотията в градовете... Действат много уморително и изтощаващо върху болните. Изпълненият с пушек, прах, отровни газове и болестни бактерии въздух представлява опасност за живота.” ПСВЛ 177

в. Коя е една от главните причини за смъртността днес?

“Жени и деца страдат от дишане на атмосферата, която е била замърсена от лулата, цигарата или отворителния дъх на консумато-

ра на тютюн. Онези, които живеят в тази атмосфера, винаги ще бъдат боледуващи.

Детските гърди страдат и се разболяват от вдишване атмосферата на една стая, отровена от покварения дъх на консуматора на тютюн...

Опечалените родители плачат за загубата на своите любими и се учудват на тайнственото провидение на Бога, Който така жестоко ги е огорчил, когато Провидението не е определило смъртта на техните деца. Те умряха мъченици от отвратителната страст към тютюна. Всяко издишване от дробовите на роба на тютюна отравя въздуха около него.” *Въздържание 58, 59*

Сряда

24 ноември

4. НОЩЕН ВЪЗДУХ

а. Как можем да се радваме на свеж въздух и да спим добре дори при един студен климат? Притчи 3:24

“Мнозина са били учени още от детските си години, че нощният въздух е вреден за здравето и затова не трябва да се допуска в стаите. Навреждайки на самите себе си, те затварят прозорците и вратите на спалните, за да се предпазят от нощния въздух, за който казват, че уврежда здравето. По този начин те се мамят. В нощния хлад може да е необходимо да се запазят от изстиване чрез допълнително облекло, но все пак трябва да предоставят въздух на дробовите си...

Бог е дал на творенията си въздух, който да дишат през деня, и същият въздух, но малко по-студен се диша през нощта. През нощта не е възможно да дишате нещо друго освен нощен въздух...

Мнозина страдат от болести, защото отказват да приемат в стаите си чистия нощен въздух. Свободният поток от чист небесен въздух е едно от най-богатите благословения, на които можем да се радваме.” СЦ, II, 427, 428

б. Кое предупреждение трябва да вземем под внимание, когато употребяваме някакъв вид отоплителен уред?

“Топлината, която се отделя от печката е вредна и би била смъртоносна, ако малко въздух не се филтрираше през цепнатините на про-

зорците. Тази топлина отнема от въздуха неговата жизненост и отслабва белите дробове... Хора, отслабнали от болест, имат нужда от всички животворен въздух, който могат да понесат, за да позволят на жизнените си органи да се съпротивляват на болестта.” ИВ, II, 232

в. Какво трябва да бъде направено през деня, за да се приготи спалнята за една добра нощна почивка?

“Завивките трябва да се изнесат една по една от леглото и изложени на въздуха. Прозорците трябва да бъдат отворени, транспарантите дръпнати и да се позволи на въздуха да циркулира в спалнята свободно за няколко часа, ако не и през целия ден. По този начин леглото и завивките ще се проветрят напълно и нечистотиите ще бъдат премахнати от стаята.” СЗ 58

Четвъртък *25 ноември*

5. ЕДНА ЧИСТА ОБСТАНОВКА

а. Кои са главните ползи от чистия, свеж въздух?

“Нека силата на волята ви помогне да се съпротивите на студа и да даде енергия на нервната система. Така за кратко време ще схванете ползата от упражнението и чистия въздух, че не ще живеете без тези благословения.” РД 339, 340

“Влиянието на чистия, свеж въздух прави кръвта да циркулира правилно по целия организъм. Тя освежава тялото и има свойствата да го прави силно и здраво.” ДХ 45

б. Колко дълго може да се живее без дишане? Какво ще стане, ако нямаме всекидневно общение с Бога? Деяния 17:24,25; Йоан 15:5

“Дишането на чист въздух е съществено за лечението на болест. И не е по-малко съществено атмосферата, която дишаме в духовния живот да бъде чиста. Това е съществено за едно здраво израстване в благодатта. Дишайте чистата атмосфера, която произвежда чисти мис-

ли и благородни думи. Избирайте християнско общество. Християнинът не ще има духовно здраве, ако не е предпазлив относно обществото си.” ПН 174

в. Каква околна среда трябва да бъде избирана, за да се осигури физическо и духовно здраве? Псалм 119:37

“За здравето и жизнеността на душата божественият Лекар е предписал общение с Него.” ПН 174

Петък *26 ноември*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. Защо молитвата е сравнена с дишането?**
- б. Защо е добре да се упражняваме на открито?**
- в. Кои здравни проблеми са пряко свързани с живеенето в града?**
- г. Какви стъпки може да бъдат предприети, за да допринесем за по-приятно спане?**
- д. Колко дълго можем да живеем без въздух? На каква духовна поука ни учи това**

* * *

4 декември 2010 г.

Дарения от първата събота за Северозападната издателска асоциация

Достигането с напечатаното слово е съществен елемент от заключителния мисионски план за този свят. Северозападната издателска асоциация, разположена в северната част на Калифорния, е снабдявала с писано слово от 1954 г. Понастоящем бяха направени усилия за модернизирание на работата и се доставят повече материали, на повече езици, на повече места и за повече хора по света. Сега е необходима вашата помощ. Вашите пожертвувания ще бъдат употребени за осъвременяване на издателските средства, които ще бъдат възвърнати чрез мисионерски материали.



“Знаменията на времето около нас показват изпълнението на пророчеството. Скорошното идване на Господа се нуждае да бъде провъзгласено на дълж и шир. Където не можем да отидем, писаното слово разпространява евангелието. И когато оставяме тези семпли страници на загиващия свят, вестта на спасение остава дори след като сме си отишли.

Това е едно дело, което трябва да бъде извършено. Краят е близо. Много време вече е било изгубено, когато тези книги трябваше да са разпространени. Продавайте ги на близо и далеч. Разпръсвайте ги като есенните листа. Това дело трябва да продължава без ничии забрани. Души загиват без Христос. Нека бъдат предупредени за Неговото скорошно явление в небесните облаци.” PX 13.VIIIIV1908

Молим използвайте благоприятния случай тази събота да дадете едно особено дарение за това издателско дело. Материали с най-високо качество постоянно да излизат от печат. По всякакъв начин трябва достигнем до този свят от загиващи души. Благодарим ви предварително, а също ви молим да споменавате в молитвите си тази жизненоважна издателска служба.

Северозападна американска уния

Слънчева светлина

“Наистина светлината е сладка и приятно е на очите да гледат слънцето.” (Еклисиаст 11:7)

“Слънцето е даден от Бога лекар.” СР, XX, 25

Неделя 28 ноември

1. ЧЕТВЪРТИЯТ ДЕН НА СЪТВОРЕНИЕТО

а. Какво беше създадено в първия ден от сътворението? Битие 1:3 А на четвъртия ден? Битие 1:16

б. Как знаем, че слънчевата светлина е добра за здравето? Еклисиаст 11:7

“Нека умът ви се убеди, че физическите упражнения, слънчевата светлина и въздухът са благословения, които Небето е предоставило, за да възстановява болните и да пази здравето на тези, които нямат болест. Бог не ви лишава от тези безплатни небесни благословения... Когато бъдат правилно употребявани, тези прости, но силни средства помагат на природата да победи истинските трудности, ако такива наистина съществуват, и даряват здрав тонус на ума и енергия на тялото.” СЦ, II, 433

в. На кого Господ дава Своите благословения? Матей 5:45

“(Божественият Учител) приканва към всяко благословение от природния свят: дъждовете, които падат върху земята, росата, славната слънчева светлина, давано еднакво на благодарни и неблагодарни. Щедростта на Божието провидение говори на всяка душа, потвърждавайки свидетелството на Христос за висшата доброта на Неговия Отец.” *Бюлетин на ГК, 1.X.1899*

Даренията от първата събота - за Северозападната издателска асоциация

2. ЦЕЛЕБНИ ЛЪЧИ

а. С кое сравнение Библията изтъква стойността на слънчевата светлина? Псалм 84:11

б. Как можем да използваме слънчевата светлина като лечебно средство?

“Слънчевата светлина е едно от най-силните лечебни природни средства. Наслаждаването на лъчите на Божията слънчева светлина и украсяването на домовете с нейното присъствие е много просто и затова възприемано като демодирано лекарство... Собствената ни глупост ни е подтикнала да се лишаваме от скъпоценни неща и от дадени от Бога благословения, които при правилна употреба имат огромна стойност за възстановяване на здравето. Ако желаете домовете ви да са приятни и привлекателни, направете ги ярки от въздух и слънчева светлина. Премахнете тежките завеси, отворете прозорците, свалете щорите и се радвайте на обилната светлина... Ако имате Божието присъствие и притежавате искрени любящи сърца, скромният ви дом, озарен от въздух и слънчева светлина и облагороден от несебелюбивото гостоприемство, ще се превърне в небе на земята както за семейството ви, така и за изморения пътник.” СЦ, II, 426, 427

в. Какво благословение получаваме от Слънцето на правдата? Малахия 4:2

“Чрез вяра всички могат да получат много, ако се съгласят да отворят прозорците на душата към небето, за да влезе небесната светлина от Слънцето на правдата. ПН 257

“Христос е изворът на живота. Мнозина се нуждаят от едно по-ясно познание за Него. Те трябва да бъдат поучавани търпеливо, любезно, но сериозно, как целият човек може да бъде направен достъпен за небесните целебни сили. Когато ясната светлина на Божията любов осветли помрачените кътчета на душата, безпокойната умора и неза-

доволност ще изчезнат, а доволство и радост ще дават сила на душата и здраве и енергия на тялото.” ПСВЛ 167

“Чрез такива занимания и изобилно ползване на чист въздух и слънце, много немошни инвалиди могат да си възвърнат здравето и силите.” ПСВЛ 166

Вторник 30 ноември

3. НЕБЕСНА СВЕТЛИНА

а. Каква полза получават растенията и човешките същества от слънчевата светлина?

“Бледите и слаби житни стръкове, които едва са излезли от студа в ранна пролет, изработват естествения и здрав тъмнозелен цвят след като са се радвали няколко дни на даващите здраве и живот слънчеви лъчи. Излизайте на светлината и топлината на прекрасното слънце... и участвайте с растителността в неговата даваща живот, лекуваща сила.” МЖД 138

б. Кой и какъв е нашият източник на духовна светлина? Псалм 119:105

в. Какви благословения иска да ни даде Бог, когато отворим очите си за светлината на истината? Деяния 26:18

г. Как сме благословяни когато “утринната звезда” свети в сърцето ни (2Петрово 1:19)? Йоан 8:12; 16:33 Какъв е нашият дълг? Матей 5:16; Филипияни 2:15,16

“Божият народ има да учи много уроци. Божиите люде ще имат съвършен мир, ако умът им е насочен постоянно към Този, Който е твърде мъдър, за да се заблуди, и твърде добър, за да им направи зло.

Даренията от първата събота - за Северозападната издателска асоциация

Те трябва да улавят отраженията на Божията усмивка и да я отразяват към другите. Необходимо е да виждат колко много слънчева светлина могат да внесат в живота на околните. Трябва да се намират по-близо до Христос – толкова близо, че да бъдат, подобно на малките дечица, в сладко свещено единство с Него. Никога не бива да забравят, че когато получават съчувствие и любов от Бога, се намират под най-великия дълг да ги предават и на други. По този начин могат да упражняват влияние на радост, благославящо всички, с които имат допир, и да осветяват и техния път.” УХЛ, III, 18

Сряда

1 декември

4. ПОД ПАЛЕЩАТА ГОРЕЩИНА

а. Какъв урок трябва да бъде научен от ефекта на слънцето върху тревата и цветята? Яков 1:10,11

“Горещото лятно слънце, което засилва и прави да узрее устойчивото зърно, изсушава и унищожава онова, което, въпреки че е свежо и зелено, няма дълбок корен, понеже нежните фибри не могат да проникнат в твърдата и каменна почва.” ДП, II, 239

б. В какъв смисъл истинският християнин е сравнен с палмовото дърво в пустинята? Псалм 92:12

“Погледнете уморения, влачещ се пътник по горещия пясък на пустинята, без никакъв заслон, който да го защити от лъчите на тропическото слънце. Не може да се снабди с вода и няма нищо, с което да уталожат палещата си жажда. Езикът му се подува; той се клатушка като пияница... Изведнъж в далечината вижда издигащо се от пустата пясъчна пустиня едно зелено и цъфтящо палмово дърво. Надежда съживява неговите импулси. Той бърза, знаейки, че това, което дава сила и свежест на палмовото дърво, ще разхлади пламналата му кръв и ще му даде нов живот.

Както е палмовото дърво в пустинята – един ориентир и утеха за изтощения пътник – така християнинът трябва да бъде в света. Той трябва да води уморени души, пълни с безпокойство и готови да заги-

нат в пустинята на греха, към живата вода. Трябва да посочи на своите съчовеци Този, Който отправя към всички поканата: “Ако някой е жаден, нека дойде при Мене и да пие” (Йоан 7:37).

Небето може да бъде като месинг, горящият пясък може да удря около корените на палмовото дърво и да се трупа около дънера му; въпреки това дървото продължава да живее, свежо и силно. Отстранете пясъка и ще откриете тайната на неговия живот; корените му се спускат дълбоко във водите, скрити в земята.

Така е и с християнина. Неговият живот е скрит с Христос в Бога. Исус е за него кладенец с вода, извираща за вечен живот. Неговата вяра, подобно на корените на палмовото дърво, прониква под видимото, получавайки живот от Източника на живот. И всред всичката поквара на света той е верен и предан на Бога. Благоуханното влияние на Христовата праведност го обкръжава.” НМ 240

Четвъртък

2 декември

5. БОЖЕСТВЕНИЯТ ДАР

а. Кое дадено от Бога уверение прави да има смисъл да се живее в този свят? Псалм 27:1; Римляни 8:31

“Надявам се, че ще се задържите под преките лъчи на Слънцето на правдата, че ярките лъчи от лицето на Исус Христос да могат да светят с блясък върху сърцето ви и вие да можете да отразявате техните лъчи към други.” *Е. Уайт, 1888, Материали, с. 710*

б. Какъв вид слънце трябва винаги да имаме в нашите домове? Ефесяни 4:32

“Домът трябва да е място, където царуват радост, учтивост и любов. И там, където се намират тези добродетели, ще има трайно щастие и радост. През прага на дома може да проникнат трудности, защото те са участта на човечеството. Търпение, благодарност и любов трябва да запазят слънчевото сияние в сърцата, колкото и помрачен от облаци да е денят. В такъв дом присъстват Божии ангели.” ПСВЛ 268

в. Каква духовна поука може да се извлече от култивирането на едно подходящо оценяване на светлината? Йоан 12:35,36

”Светлина, скъпоценна светлина озарява Божиите люде, но тя няма да ги спаси, ако не се съгласят да бъдат спасени от нея, да живеят напълно според нея и да я предават на другите, намиращи се в тъмнина. Бог призовава народа Си да действа. Необходимо е всеки поотделно да се изповяда, да изостави греховете и да се върне при Господа.”
СЦ, II, 101

Петък *3 декември*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. Какви големи благословения произлизат от слънчевата светлина?**
- б. Защо се споменава Христос като Слънце на правдата?**
- в. Какво трябва да отразяваме ние към света, както луната отразява слънцето?**
- г. Защо християнинът е сравнен с пустинната палма?**
- д. Как можем да направим нашия живот излъчващ духовна слънчева светлина?**

* * *

Почивка

“Сънят на работника е сладък, малко ли е ял или много; а пресищането на богатия не го оставя да спи.” (Еклиз. 5:12)

“Сънят, приятното природно средство за възстановяване, дава жизненост на измореното тяло и го подготвя за задълженията през следващия ден.” СЦ, I, 341

Препоръчвани четива: Животът на Исус, с. 287-291 (38. *Дойдете и си починете малко!*)

Неделя

5 декември

1. БОГ ДАВА ПОЧИВКА НА СВОИТЕ ВЪЗЛЮБЕНИ

а. Спането заема около една трета от всеки 24 часов период. Какво трябва да разберем как и защо се ползваме от него, особено в младост? Псалм 4:8

“Тъй като работата за изграждане на тялото се извършва през часовете за почивка, съществено е особено в младост сънят да бъде редовен и изобилен.” МЖД 143

“Естеството ще възстанови своята енергия и сила през часовете за сън, ако не се нарушават законите му.” ЗЖ 69

б. Какви примери имаме в живота на Христос и учениците Му по отношение нуждата от почивка? Марк 6:31; Лука 8:23

“Исусовите ученици се нуждаеха да бъдат обучени как да работят и как да почиват. Днес е необходимо Божиите избрани работници да слушат Христовото нареждане да отидат настрана и да си починат малко.” МЖД 133

“Освободил се най-после от притискация Го народ и изтощен от умора и глад, Той легна в задната част на лодката и заспа.” ЖИ 266

2. “РАНО ЛЯГАЙ И РАНО СТАВАЙ”

а. Кой е най-добрият съвет относно ранното лягане за сън в един свят, който стои цяла нощ? Псалм 104:23; 127:2; 1Солунци 5:5,7

“Лекарите трябва да учат, че с ученето след 21 часа нищо не се печели, но много се губи.” СР, VIII, 330

“Направете го навик да не си лягате след 21 часа. Всяка светлина трябва да бъде изгасена. Това обръщане на нощта в ден е един много лош, разрушаващ здравето навик, и това много четене от умствените работници през часовете за спане е много вредно за здравето. Това предизвиква прилив на кръв в мозъка и тогава има безпокойство и безсъние, и скъпоценното спане, при което тялото трябва да почива, не идва когато го желаем... Особено умствените работници трябва да бъдат успокоени и по никакъв начин да не са възбудени, когато приближават часовете за сън.” СР, IX, 46

“Сънят е далеч по-ценен преди, отколкото след полунощ. Два часа добър сън преди 24 часа е по-ценен отколкото четири часа след 24 часа.” СР, VII, 224

“В нашите училища светлините трябва да бъдат загасени в 21,30 часа.” СРУУ 297

б. Какво казва Иов за онези, които се опитват да променят Божия план? Иов 17:12

“Някои младежи са много враждебни срещу реда и дисциплината. Те не зачитат правилата на дома чрез ставане в един приет час. Те лежат в леглото няколко часа на дневна светлина, когато всеки един трябва да бъде на крак. Лампата им гори до среднощ, тъй като зависят от изкуствената светлина, която да замести светлината, която природата е доставила в определените часове...

Нашият Бог е Бог на реда и Той желае Неговите чада да приведат себе си в ред и под Неговата дисциплина. Следователно не ще ли бъ-

де по-добре да се промени този навик на обръщане нощта в ден и свежите часове на утрото в нощ? Ако младите оформят правилни навици на редовност и ред, те ще се подобрят в здраве, дух, в памет и в характер.” РД, 111, 112

в. Изключенията не отменят правилото. Приведи примери. Лука 6:12; Матей 14:25

Вторник *7 декември*

3. ИЗТОЩЕН

а. Каква грижа трябва да имаме за здравето на нашите проповедници, работници и църковни служители? 2Коринтяни 1:6; 2Тимофей 2:10

“Голяма грешка е проповедникът да бъде държан постоянно на работа в различните делови сфери, да ходи от място на място и да стои до късно през нощта на съвети, комисии и комитети. Това го уморява и обезкуражава.” СЕ 234

б. Кое обикновено смущава съня и как може да се избегне това? Еклисиаст 10:17

“Ако ще се яде трето ядене, то трябва да бъде леко и няколко часа преди лягане. Но при мнозина бедният, изморен стомах напразно се оплаква от умора. Натрапва му се още храна, която поставя храносмилателните органи в действие, за да работят и през нощните часове. Сънят на такива обикновено е смущаван от неприятни сънища и сутринта се събуждат не освежени. Чувстват една отмалялост и липса на апетит. Целият организъм чувства липса на енергия. В кратко време смилателните органи се изтощават, защото не им е било дадена почивка. Такива хора заболяват от диспепсия и се чудят какво става с тях. Но причината е довела сигурния резултат.” ДХ 78

“Ако на този навик (ядене късно, точно преди лягане) се отдават дълго време, здравето сериозно ще се повреди. Кръвта става нечиста, цветът на кожата става блед и често се явява обрив. Често има оплакване от постоянни болки и болезненост в областта на стомаха; и когато работят, стомахът така се изморява, че са принудени да спрат работа и да почиват. Те изглежда са в недоумение поради това състояние на нещата; защото, ако не е това, явно са здрави... След като стомахът, който е бил претоварен, е изпълнил задачата си, е изтощен, което причинява отмялялост. Тук мнозина се измамват и мислят, че това е от недостатъчно хранене, което създава такива усещания и без да дадат на стомаха време за почивка, приемат повече храна, което за момента премахва премаляването.” ЗЖ 165

в. Посочи два примера, показващи как са постъпвали Божиите служители, за да облекчат умората на други. Битие 18:2-4; Изход 17:11,12

Сряда *8 декември*

4. ДА СЕ ПОЧИВА НЕ ОЗНАЧАВА САМО ДА СЕ СПИ

а. При кое условие можем да се радваме на почивката, дадена от Христос? Матей 11:28-30; Йоан 14:27

б. Кое е игото на Христос, което ни дава почивка? Исаия 48:17,18; Еремия 6:16

“Яремът, който ни впряга в работа, е Божият закон. Великият закон на любовта, който бе изявен в Едем, провъзгласен от Синай и в Новия завет, написан на сърцето, свързва човека с Божията воля. Ако бяхме оставени да следваме наклонностите си и да отиваме, където ни се

иска, ние щяхме да попаднем в редовете на Сатана и да усвоим неговите качества. Затова Бог ни ограничава в рамките на Своята воля, която е възвишена, благородна и издигаща. Той желае ние с търпение и мъдрост да поемаме на себе си задълженията на нашата служба. Яремът на служенето Христос носи, когато живя сред хората. Той каза: “Драго Ми е, Боже Мой, да изпълнявам волята Ти и законът Ти е в сърцето Ми!” (Пс. 40:8) “Слязох от небето, не за да върша Моята воля, а волята на Отец, Който Ме е пратил” (Йоан 6:38). Исус пострада и умря на тази земя от любов към Отца Си, от ревност за Неговата слава и от любов към падналото човечество. Тази сила управляваше Неговия живот. Този принцип иска Той и ние да усвоим.” ЖИ 261, 262

в. Защо евреите, като народ, не успяха да влязат в Божиата почивка? Как можем да избегнем повторението на неустойката на древния Израил? Евреи 3:18,19; 4:1-3,10,11

“Оставете се да бъдете просветени от Святия Дух и растете в познанието на Господа под Неговото ръководство. Идете там, където Господ ви изпраща, съобразявайте се с Неговите заповеди. Чакайте Господа! Той ще поднови вашите сили.” ИВ, II, 173

“Въпреки че времето е кратко и има да се извърши много работа, Господ не е доволен от нас да продължаваме времето на активност, така че да не си отделяме време за почивка, за изучаване на Библията и за общение с Бога.” МЖД 133

Четвъртък *9 декември*

5. СЕДЕМДНЕВНИЯТ ЦИКЪЛ

а. Кое седмично благословение е за физическа, духовна и умствена почивка? Изход 20:9-11

б. Какво отношение има съботната почивка към нашето спасение? Изход 31:13; Марк 2:27,28

“Съботата ще създава радост на всички, които я приемат като знак на Христовата творческа и изкупителна сила. Като виждат Христос в нея, те се радват на Него. Като насочва вниманието им към делата на сътворението с това съботата доказва, че Творецът е силен и да изкупва. Докато ни спомня за изгубения едемски мир, тя ни утешава с възстановяването на същия чрез Спасителя.” ЖИ 226

в. Какво означава да почиваш в събота? Исаия 58:13; Матей 12:12; Деяния 16:13

“Не е угодно на Бога, когато пазителите на съботата проспиват голяма част от съботата. Те обезславят Създателя си по този начин и чрез примера си казват, че шестте дни са им прекалено скъпи, за да си позволят да почиват. Трябва да правят пари, макар и това да е с цената на лишаване от необходимия сън, който те компенсират със спане в свято време... Такива хора използват осветения ден по погрешен начин.” СЦ, II, 570

г. Какъв пример имаме от ранните ученици и от Анания относно вярното спазване на съботата, без което евреите не биха дали добър доклад за тях? Лука 23:56; Деяния 22:12; 2:47 (първата част)

Петък  *10 декември*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. В какъв смисъл понятието почивка е свързано с умереност?**
- б. Защо е по-добре да се ляга рано?**
- в. Какво става когато си лягаме още с храна в стомаха ни?**
- г. За какъв вид почивка говори Христос в Матей 11:28?**
- д. Как мнозина не успяват да разберат истинското значение на съботната почивка?**

Християнското обличане

“А като имаме прехрана и облекло, те ще ни бъдат доволно.”
(1Тим. 6:8)

“Размерът на физическото страдание, предизвикано от неестествено и нездравословно облекло, не може да се оцени.” СЗ 599

Препоръчвани четива: Избрани вести, II, 347-357 (Приложение №1 Болестта и нейните причини – глави 5 и 6)

Неделя 12 декември

1. ЕДНА ПРОМЯНА НА ВЪНШНИЯ ВИД

а. Какво откриха Адам и Ева, когато не се покориха на Бога и с какво заместиха небесното си облекло? Битие 3:7-11

“Адам и Ева ядоха от плода и получиха знание - знанието, че бяха голи, което ако бяха се покорили на Бога, никога не биха имали – една опитност в непослушание и непоялност към Бога. Дрехата на невинност, едно покритие от Бога, което ги обкръжаваше, изчезна; и те заместиха мястото на тази небесна дреха с препаска от съшити смокинови листа.” РХ, 15.ХС.1898

б. Какво представлява покриването със смокинови лист? Исая 64:6

“Смокиновите листа представляват аргументите използвани за покриване на непослушанието.” РХ, 15. XI. 1898

в. Какво означава да бъдеш облечен с дрехата на Христовата правда? Исая 61:10

“Покори ли се на Христос, сърцето се съединява с Неговото сърце,

волята се превръща в Негова, умът става едно с Неговия ум, мислите са заплени от Него; ние живеем Неговия живот.” ХП 192

Понеделник *13 декември*

2. ГОЛОТА

а. Кое показва как гледа Бог на голотата? Битие 9:20-25; Изход 20:26

б. С каква цел използва Сатана голотата и кое е неговият главен инструмент за сеене семената на неморалността? 2Царе 11:2-4; Матей 5:27,28

“Тази (седмата) заповед забранява не само нечисти действия, но и чувствени помисли и желания или каквато и да е практика, която води до възбуждането им.” ПП 204

“Премахнат ли се веднъж бариерите на женската скромност, тогава и най-лошата безнравственост не изглежда толкова грешна. О, какви ужасни резултати от женско влияние за зло могат да се видят в света днес!” ДС 54

в. Какви грехове се извършват чрез показване или гледане на частична или пълна голота? Галатяни 5:19-21; 2Петрово 2:14

“Сатанински план е способностите на ума да се омаловажат и оскотят; но не е Божията воля някой да предава ума си на контрола на дявола. Той желае Неговите чада да постигнат напредък в интелектуалните и духовните занимания.” СРУУ 237

г. Каква промяна става в облеклото на една личност, която е свикнала да обича света, а сега обича Бога? Лука 8:27,35; 1Коринтяни 4:9 (втората част)

д. С какво е сравнена дрехата на християнина? Матей 6:28,29

“Цялото небе отбелязва ежедневното влияние, което последователите на Христос пръскат в света... Вашето облекло говори или в полза на Христос и святата истина, или в полза на света. Кое ще предпочетете? Помнете, че всички ще отговаряме пред Бога за влиянието, което упражняваме.” СЦ, IV, 600

Вторник *14 декември*

3. СКРОМНОСТ В ОБЛЕКЛОТО

а. Кои са някои от характеристиките за добро облекло?

“Нашето облекло, докато е скромно и семпло, трябва да бъде от добро качество, с подobaващи цветове и подходящо за служба. Трябва да бъде избирано повече за трайност, отколкото за показ. Трябва да осигурява топлина и съответната защита...”

То трябва да притежава елегантността, красотата, уместността на естествената простота.

Христос ни е предупредил срещу гордостта на живота, но не и срещу неговата елегантност и естествена красота.” СРУУ 302, 303

б. Кой вид облекло трябва да се избягва? 1Тимотей 2:9; Исая 3:16-24

“1Тимотей 2:9 (цитирано) Това забранява показност в облеклото, крещящи цветове, изобилни украшения. Някакво изобретение, предназначено да привлича вниманието към носителя или да възбужда възхищение, не принадлежи към скромното облекло, което Божието Слово изисква.” СРУУ 302

в. Каква разлика трябва да се съблюдава между мъжкото и женското облекло? Второзаконие 22:5

“Има една увеличаваща се склонност жените в облекло и външен вид да се доближават колкото може по-близо до другия пол и да оформят

мат облеклото си както това на мъжете, но Бог го обявява за мерзост...

Бог е определил да има ясна разлика между облеклото на мъжете и жените.” РД 427

г. Кое правеше обръчите в дните на сестра Уайт да бъдат неприлични и как днес мнозина са виновни за дори по-лошо неприличие? Притчи 7:10; Исаия 3:16,17; Еремия 8:12

“Жени с дълги дрехи, особено ако са разширени с обръчи, като се качват и слизат по стълби, като минават през тесния вход на автобуса или като вдигат полите си, за да чистят калта от улиците, понякога показват формата до такава степен, че карат скромния да се черви.” ЗР, 1.VIII.1868

Сряда  *15 декември*

4. НЕЗДРАВΟΣЛОВНО ОБЛЕКЛО

а. Кои части от тялото трябва да бъдат защитени и защо? Лука 15:22

“Нашите крайници и ходила трябва да са подходящо защитени от студ и влага, да се осигурява циркулацията на кръвта в тях... Сутрешните упражнения... са най-сигурната защита срещу студове, кашлици, прилив на кръв в мозъка и белите дробове, възпаление на черния дроб, бъбреците и белите дробове и стотина други болести.” ЗР, 1.IX.1868

б. Опиши нездравословните състояния, причинени от моди в нашето общество и обясни как да поправим този проблем.

“Здравето на целия организъм зависи от здравето действие на дишателните органи... Дрехата на жената трябва да бъде оставена висеща от раменете.” ЗР, 1.II.1872

“Облеклото, което се носи от много жени, е твърде плътно прилепнало и е тясно за съответните движения на жизнените органи. Всяка част от облеклото на личността трябва да бъде така широка, че при

вдигане на ръцете, облеклото съответно да се вдига.” ХВБХ 88

“Всяка част на облеклото трябва да бъде удобна и да не пречи нито на кръвообращението, нито на свободното, естествено дишане.” ПСВЛ 198

в. Каква особена грижа трябва да се положи за облеклото на онези, които живеят в по-студени области?

“Една друга причина за детската и юношеската смъртност това е обичаят да се оставят голи ръцете и раменете на малките деца. Това е една мода, за която трябва много да се съжалява... Въздухът, който облива ръцете и крайниците, циркулира около подмишниците, охлажда чувствителните части на тялото, толкова близки до жизнено важни органи, пречи на нормалната циркулация на кръвта и причинява болести, главно на белите дробове и мозъка.” ИВ, II, 349

“Особено внимание трябва да се отдава на крайниците, че те да могат да бъдат така грижливо облечени, както гърдите и областта на сърцето.” МЖД 145

“Защо не обличаш дъщеря си така достатъчно и така подходящо, както правиш със сина си? В студената и ветровита зима неговите крайници и ходила са облечени с подплатени панталони, долни гащи, вълнени чорапи и дебели ботуши. Това е както трябва, но дъщеря ти е облечена според модата, не здравословно, нито достатъчно.” ЗР, 1.X.1868

Четвъртък *16 декември*

5. ЗДРАВΟΣЛОВНО ОБЛЕКЛО

а. С каква грижливост трябва да избираме нашето облекло? Матей 10:32,33; Колосяни 3:23-25

“Нашите думи, нашите действия и нашето облекло са всекидневни, живи проповедници за това дали събираме с Христос или разпръсваме. Това не е маловажен въпрос, който да бъде игнориран с насмешка. Предметът за облеклото изисква сериозен размисъл и много молитва.” СЗ 600

“Пуританска скромност и простота трябва да отбелязва жилищата и облеклото на всички, които вярват тържествените истини за това време.” ВМ 226

б. Какъв урок можем да научим от наставлението, дадено на израилевия народ относно синия ширит? Числа 15:38-41

“Ако Бог даде такива определени насоки на Своя древен народ относно тяхното облекло, не ще ли обърне внимание върху облеклото на Неговия народ в този век? Не ще ли се вижда в облеклото им една разлика от това на света?” НВП 271

в. Кое успокоително уверение идва чрез заменянето на нашия вкус към светска красота с Христовия по-висш идеал за истинска красота? 1Петрово 3:3,4

“С такава прекрасна дреха ни заповядва Той (Христос) да украсяваме душата си. Никаква външна украса не може да се сравни по стойност или красота с “тихия и кротък дух”, който в Неговите очи има “висока цена” (1Петр. 3:4).” ПСВЛ 195

Петък *17 декември*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. Как често се провиняваме в нашия живот в изработване на дрехи от смокинови листа?**
- б. Както здравето на едно дърво се показва чрез неговите листа, какво открива нашето облекло?**
- в. Опиши някои духовни проблеми, причинени от употребата на плътно прилепналата дреха.**
- г. Как можем да подобрим нашето християнско свидетелство?**

* * *

Благодарност и щастие

“Радвайте се, прочее, и вие, сионови чада, и веселете се в Господа вашия Бог; защото ви дава есенен дъжд със справедлива мярка и ви наваля дъжд – есенен и пролетен – в първия месец.” Йоил 2:28

“Когато от чувство на изпълнен дълг и от задоволство, че сме направили други щастливи, душата ни се чувства свободна и щастлива, това радостно чувство дава нов живот на цялото същество.” ПСВЛ 175

Препоръчвани четива: По стъпките на Великия Лекар 162-176 (*Лекуване на душевно болни*)

Неделя 19 декември

1. ЕДНО ВЕСЕЛО СЪРЦЕ

а. Как ни въздействат нашите мисли физически? Притчи 17:22

“Състоянието на душата действа върху тялото много повече, отколкото мнозина мислят. Много болести, от които хората страдат, са резултат от душевни страдания. Мъка, страх, недоволство, угризения на съвестта, чувство на виновност, недоверие – всички допринасят за отпадането на жизнените сили и причиняват упадък и смърт.” ПСВЛ 162

“Когато вървим тъжни, оставяме впечатление в умовете на хората, че Бог не е доволен от нас, ако сме щастливи, и с това носим погрешно свидетелство против нашия небесен Отец.” РХ, 14.1.1890

б. Как трябва да се държим, за да се радваме на добро здраве? Псалм 5:11; 1Солунци 5:18

“Куражът, надеждата, вярата, съчувствието и любовта укрепват здравето и удължават живота. Доволната душа и веселият дух са здраве за тялото и сила за душата.” ПСВЛ 162

“Трябва да се набляга също и на важността на силата на волята и самообладанието за запазване и възстановяване на здравето.., на чуд-

ната животодавна сила, която се крие във веселостта, несебелюбието и благодарността.” В 214

Понеделник 20 декември

2. ДУШЕВНО ЗДРАВЕ

а. Коя част от нашето същество ще бъде засегната, ако пренебрегваме физическото здраве? 1Коринтяни 3:17; 6:19,20

“Между ума и тялото има тайнствена и удивителна връзка. Те реагират едно на друго. Да пазим тялото в добро здравословно състояние, така че да развива силата си, всяка част на живия организъм да може да действа хармонично – това трябва да бъде първото придобиване на знание в живота ни. Да пренебрегваме тялото, значи да пренебрегваме ума. Не може да бъде за слава на Бога Неговите чада да имат болни тела или недоразвити умове.” СЗ 122

б. Какъв метод използва Сатана, за да разстрои нашия ум? Филипийци 4:8 Какви правила трябва да ръководят нашите действия? Исаия 33:15,16

“Не се пускайте от Исус... Трудности наистина ще има. Ще срещате пречки. Гледайте обаче постоянно към Исус. Когато се появят непредвидени обстоятелства, питайте: “Господи, какво искаш да сторя?” ДС 192, 193

“Вяра търпение, въздържание, духовно разположение, доверие във вашия мъдър небесен Баща са съвършените плодове, които се развиват сред облаци и разочарования, и тежки загуби.” БК, VII, 934

“Божие Слово трябва да се изучава и да му се покоряваме, тогава сърцето ще намери почивка и мир, и радост, и стремеж към небето; но когато истината е далеч от живота, във външния двор, сърцето не се стопля от пламения огън на Божията доброта.” СЦ, V, 547

Вторник 21 декември

3. АКТИВНО ЩАСТИЕ

а. Кои дейности носят щастие – дори на човек, който е много болен? Деяния 20:35; Галатяни 6:9,10

“Добрите дела са едно двойно благословение – те причиняват добро и на онзи, който ги прави, и на получателя.

Вътрешното съзнание за доброто, което вършим, е едно от най-добрите лекарства за телесни и душевни болести. Когато от чувство на изпълнен дълг и от задоволство, че сме правили други щастливи, душата ни се чувства свободна и щастлива, това радостно чувство дава нов живот на цялото същество.

Нека инвалидите, вместо постоянно да очакват състрадание от другите, да оказват такова на нуждаещи се. Хвърлете бремето на вашата слабост, на вашите мъки и болки на състрадателния Спасител. Разтворете сърцето си за Неговата любов и раздавайте и на други. Мислете, че всички имат да понасят тежки изпитания, изкушения, на които е трудно да се противостои, и че вие можете да направите нещо за тяхното облекчение. Изказвайте благодарност за благословенията, които имате; ценете вниманието, което ви се оказва. Нека сърцето ви бъде изпълнено с ценните Божии обещания, за да могат от тази съкровищница да излизат думи на утеха и подкрепа за другите. Това ще ви обкръжи с едно влияние, което ще помага на другите и ще ги възправя. Поставете си за цел да бъдете едно благословение за онези, които ви заобикалят, и вие ще намерите пътища за това, да бъдете в помощ както на собственото си семейство, така и на други.

Ако такива, които са със слабо здраве, се опитваха да забравят себе си, като се грижат за други, ако те изпълняваха заповедта на Господа, да служат на онези, които са в по-голяма нужда от тях, те биха изпитали истината на пророческото обещание: “Тогава светлината ти ще изгрее като зорница и здравето ти скоро ще процъфти” (Ис. 58:8).” ПСВЛ 175, 176

б. Кои дейности са отлично лекарство за ума и тялото? Исая 58:6-8; Матей 25:32-40

“Всеки лъч светлина, пръснат върху другите, ще рефлектира върху собствените ни сърца. Всяка добра и съчувствителна дума, изговорена на скърбящите, всяко действие за облекчаване на потиснатите и всеки дар за нуждата на ближния, извършени за Божия прослава, ще донесе благословения и за дарителя. Онези, които живеят по този начин, са послушни на небесния закон и ще получат Божието одобрение. Удоволствието от вършенето добро за другите придава топлина на чувствата, когато

се възприема от нервната система. Съживява кръвообращението и съ- действа за умственото и физическото здраве.” УХЛ, IV, 66

Сряда

22 декември

4. СВОБОДНИ ОТ УНИНИЕ

а. Какво създават в тялото горчивината, сърдечната мъка и вина- та? Притчи 12:25

“Болест на ума преобладава навсякъде. Девет десети от болести- те, от които хората страдат, имат основата си тук. Може би някое безпокойство в дома като гангрена разяжда самата душа и отслабва жизнените сили. Угризението на съвестта за грях понякога подкопава организма и извежда от равновесие ума.” СЗ 324

б. Кои са някои от причините за унил дух? Псалм 55:4,5; Матей 6:34

“Бог не желае да вървим с терзание на духа. Не трябва да гледаме на тръните и бодилите в нашата опитност. Трябва да вървим в гради- ната на Божието Слово и да късаме лилиите и розите и ароматните карамфили на Неговите обещания. Онези, които гледат на трудности- те в техните опитности, ще говорят за съмнение и обезсърчение, за- щото не гледат към Исус, Божият Агнец, Който носи греха на света.” ДМП 278

в. Какво лекарство се препоръчва за унил дух и на кое предуп- реждение трябва да внимаваме в случай на безпокойство? Псалм 100:1-5; 1Солунци 5:16,17

“Възбудените, загрижените или бързащите добре би било да не ядат, докато не си отпочинат или не се успокоят, защото жизнените сили са и без това обременени и не могат да доставят нужните смилателни сокове.” ДХ 46

г. Кое е най-доброто предписано лекарство за обезсърчените? Псалм 27:14; 31:24

“Любовта, която Христос излива чрез Своето същество, е една животворяща сила. Тя изпълва всичко: мозъка, сърцето и нервите с целебна сила. Чрез нея се пробуждат за дейност най-благородните сили на човека. Тя освобождава душата от чувството на вина и мъка, на страх и грижи, които погубват жизнените сили. Тя дава спокойствие и мир на душата, събужда в душата радост, която нищо земно не може да отнеме, радостта в Святия Дух, която дава здраве и живот.” ПСВЛ 64

Четвъртък

23 декември

5. НАЙ-ВИСШЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ

а. Как пребивава Бог в нашето сърце, за да ни дава победа над бедствия и разочарования? Йоан 16:13; Ефесяни 5:18-20; Евреи 10:22-25

“Ние живеем в един свят пълен със страдания. Трудности, изпитани и мъка ни очакват по целия път към небесния дом. Но има много, които правят трудностите на живота двойно по-тежки, като постоянно предвиждат мъчнотии. Когато срещнат някоя пречка или разочарование, те мислят, че всичко пропада, че тяхната съдба е най-жестоката от всички и че сигурно ще изпаднат в голяма беда. По този начин те сами си навличат бедата и помрачават всичко наоколо си. За тях животът става бреме, а не би трябвало да е така. Ще им струва големи усилия, за да се променят мислите им; но тази промяна може да стане. Тяхното щастие за този и за бъдещия живот зависи от това, да отправят мислите си към приятни неща. Накарайте ги да отвърнат мислите си от мрачните картини, които съществуват само във въображението им и да ги отправят към благословенията, с които Бог е обсипал пътя им, и над тях – към невидимото и вечното.” ПСВЛ 167, 168

б. Коя трябва да бъде постоянната ни молитва в този свят на страдания и болести и кой милостив отговор идва от престола на Бога? Псалм 67:1,2; Еремия 30:17

“Очакващите идването на Младоженеца трябва да кажат на хората: “Ето вашият Бог.” Когато разнасяме из света последните лъчи на благо-

Даренията от първата събота - за поправяне на централата в Триест

датната светлина и последната вест на милост, ние всъщност разкриваме любвеобилния характер на Бога. Божиите чада са призвани да изявят Неговата слава. Собственият им живот и характер трябва да свидетелства за онова, което Божията благодат е сторила в тях.” ХП 261

Петък *24 декември*

ВЪПРОСИ ЗА ПРЕГОВОР И РАЗМИШЛЕНИЕ

- а. Защо униинето от наша страна представя погрешно нашия милостив, любящ небесен Баща?**
- б. Как нашите мисли въздействат върху физическото ни тяло?**
- в. Назови едно забележително лекарство, което може фактически да успокои някоя болест.**
- г. Какво трябва да разберем за силата на Христовата любов към нас?**
- д. Опиши сцената, която трябва да бъде постоянно съхранявана пред духовния ни поглед.**



Събота, 8 януари 2011 г. е ден за всеобщ пост и молитва за лично осветение и за успеха на Божието дело.

ЗАЛЕЗ НА СЛЪНЦЕТО

ОКТОМВРИ	НОЕМВРИ	ДЕКЕМВРИ
2 - 19,06 ч.	6 - 17,13 ч.	4 - 16,53 ч.
9 - 18,54	13 - 17,05	11 - 16,53
16 - 18,43	20 - 17,00	18 - 16,54
23 - 18,32	27 - 16,55	25 - 16,58
30 - 18,22		

Забележка: Посочените залези са за гр. София

Корекция на залезите в минути за някои градове в България (спрямо София)

Град	Корекция	Град	Корекция
Благоевград	+ 1 мин.	Плевен	- 5 мин.
Бургас	- 17	Пловдив	- 6
Варна	- 18	Разград	- 13
В. Търново	- 9	Русе	- 10
Видин	+ 2	Силистра	- 16
Враца	- 1	Сливен	- 12
Габрово	- 8	Смолян	- 6
Добрич	- 18	Ст. Загора	- 9
Кюстендил	+3	Търговище	- 13
Кърджали	- 8	Хасково	- 9
Ловеч	- 6	Шумен	- 14
Монтана	0	Ямбол	- 13

Забележка: Към посочените за София залези съответно се прибавя (+) или изважда (-) разликата в залеза за дадения район.

ПРОГРАМА

за общообразователния час в събота следобед

През това тримесечие ще продължим изучаването на книгата “Ум, характер, личност”, от Е. Уайт

ОКТОМВРИ

	КНИГА 2	стр.
2	Любовта в дома	86
9	Любовта и сексуалността в човешките отношения	93-99
16	—	99-109
23	—	109-115
30	Благодарствен час	

НОЕМВРИ

6	Братска любов	116
13	Божията любов	123
20	Самоуважение	130
27	Благодарствен час	

ДЕКЕМВРИ

4	Зависимост и независимост	136
11	Себелюбие и егоцентричност	146
18	Проблемите на младостта	154
25	Благодарствен час	

ОКТОМВРИ

Дата	Ден	Сутрешно богослужение	Вечерно богослужение
1 2	петък събота	2Летовници 31:5,10 Неемия 9:1-3	Молитвен час
3 4 5 6 7 8 9	неделя понеделник вторник сряда четвъртък петък събота	1Коринтяни 3:11-13 2Летовници 19:7 Псалм 66:18-20 Иов 4:2-6 Йоан 6:56-58 2Летовници 31:20,21 Исая 2:1-3,5	Исая 33:21,22 Захарий 13:1,9 1Коринтяни 10:7-12 Иов 11:12-19 1Йоаново 3:18-23 Молитвен час
10 11 12 13 14 15 16	неделя понеделник вторник сряда четвъртък петък събота	Галатяни 6:9,10 Псалм 31:19-24 Притчи 3:27-32 Исая 65:23,24 2Петрово 3:17,18 Йоан 16:23,24 Захарий 8:21-23	Осия 14:9 Евреи 12:1-3 Откр. 3:11,19 Иов 4:7,8 Изход 15:11,13 Молитвен час
17 18 19 20 21 22 23	неделя понеделник вторник сряда четвъртък петък събота	Ефесяни 4:20-26 Йоан 8:12,28,29 Иов 23:2-5,14 Притчи 3:33-35 Псалм 44:8 2Тимотей 2:11-15 Исая 64:4-9	Римляни 8:31,32 Исая 63:15-17 Езекиил 11:19-21 Лука 13:23-27 Псалм 9:9,10 Молитвен час
24 25 26 27 28 29 30	неделя понеделник вторник сряда четвъртък петък събота	Лука 11:37-41 Матей 16:25-27 Иов 29:12-16 Исая 25:1-4 Евреи 12:25-29 1Царе 2:2,3 Исая 56:1-8	Римляни 10:13-15 Откр. 3:11,18,19 2Царе 7:28,29 Тит 3:1-7 Псалм 44:17,18 Молитвен час
31	неделя	Деяния 5:13,14	Юда 20,21

НОЕМВРИ

Дата	Ден	Сутрешно богослужение	Вечерно богослужение
1	понеделник	Яков 4:13-17	Псалм 116
2	вторник	Лука 21:34-36	2Коринтяни 2:14-17
3	сряда	Исая 33:2	Иов 26:2-4
4	четвъртък	1Йоаново 5:20,21	Псалм 15
5	петък	Притчи 12:21,28	Молитвен час
6	събота	Исая 4:2-6	
7	неделя	1Летовници 22:12,13	Исая 60:21
8	понеделник	Лука 12:22-28	Деяния 4:24-29
9	вторник	Лука 12:29-31	Лука 12:48 (2 част)
10	сряда	Йоан 16:32,33	Псалм 17:1-5
11	четвъртък	Неемия 2:17-20	Йоан 8:12
12	петък	1Коринтяни 12:7-10	Молитвен час
13	събота	Исая 63:7-9	
14	неделя	1Йоаново 5:3,4	Авакум 2:3,4
15	понеделник	Псалм 97:10-12	Авдия 15:17
16	вторник	Наум 1:7	Яков 5:13-18
17	сряда	Притчи 11:2-4	Евреи 12:25-29
18	четвъртък	Езекиил 36:25-27	Псалм 50:1-5
19	петък	1Царе 2:2,3	Молитвен час
20	събота	Исая 62:1-7	
21	неделя	Яков 4:13-17	Филипяни 2:12-15
22	понеделник	2Пет. 19:9, 11(посл. част)	Пл. Ерем. 3:54-58
23	вторник	Псалм 124	Неемия 9:29,30,33
24	сряда	Колосяни 3:1-5	Матей 11:28-30
25	четвъртък	Езекиил 14:2-6	Исая 59:12-16
26	петък	Евреи 2:17,18	Молитвен час
27	събота	Ефесяни 1:3-7	
28	неделя	Йоан 16:26-28,33	Притчи 3:21-26
29	понеделник	Псалм 143:8,10	Захарий 8:13
30	вторник	Притчи 25:26-28	3Царе 8:55-58