

# Hrišćanska umerenost

**Naslov originala:  
Christian Temperance and  
Bible Hygiene**

**Autor:  
Ellen G. White**

**Preveo sa engleskog:  
Branko Bosanac**

**Digitalizacija:  
Dragoslav Kresac**

# Predgovor

Prošlo je već skoro devedeset godina od kako su se zapaženi i značajni članci E.G.Wajt, iz oblasti zdravstva, prvi put pojavili. Najveću pažnju ovim spisima pridavali su oni kojima su bila poznata već objavljena dela i plemeniti naponi pomenutog autora. Hiljade njih su na ovaj način navedeni da odbace svoje dugogodišnje navike i nasleđene sklonosti. Tako veliki preokret u životu ovih ljudi nije ostvaren bez nekog značajnog podsticaja koji je, u ovom slučaju, bio ne samo nesumnjivo verovanje u objavljene istine, nego i jemstvo da su one date autoritetom višim od ljudskog. Ovde nije mesto za razmatranje dokaza na kojima se ovakvo verovanje zasniva, ipak pažnju čitaoca skrećemo na nekoliko interesantnih činjenica u vezi s tim:

1. U vreme kad su se ovi napisi prvi put pojavili, nauka o čuvanju i negovanju zdravlja bila je potpuno nepoznata, ne samo onima kojima je ovo bilo namenjeno, nego i većini sveta uopšte.

2. Malobrojni pobornici reforme u životnim navikama, zastupajući istinska načela reforme, širili su i neke zablude.

3. Nigde i niko u to vreme nije nauku o čuvanju zdravlja iznosio sistematizovano i skladno, slobodnu od zabluda, a usklađenu sa Biblijom i načelima hrišćanske vere.

Pod ovakvim okolnostima se ovo delo prvi put pojavilo. Iznesena načela se ne nameću i ne potkrepljuju naučnim autoritetom, već ih jednostavno i neposredno izlaže osoba koja ne polaže pravo na naučno znanje, već tvrdi da piše pomoću i autoritetom božanskog prosvetljenja.

Kako su načela izložena pod ovakvim okolnostima i sa tako upadljivim tvrdnjama izdržala prabu vremena i proveravanja? - pitanje je koje se s pravom može postaviti. Odgovor se nalazi u činjenicama koje su proverene i potpuno dokazane. Hiljade njih su ova načela proverili ličnim iskustvom, i savesna primena je uvek davala zadovoljavajuće rezultate - blagodati fizičkih, umnih i moralnih snaga. Načela za koja se pre nekoliko decenija uopšte nije znalo ili su bila predmet podsmeha, krčila su sebi put, stičući poverenje i priznanje, dok svet nije potpuno zaboravio da ona nisu uvek bila priznata.

Najveći i najznačajniji pokreti društvenog preobražaja nisu oni koji iznose nove činjenice i načela, već oni koji oživljuju davno zaboravljene istine i ukazuju na put kojim su ljudi išli nekada, dok svet još nije bio toliko zastranio sa staze ispravnosti.

Ova knjiga nije neki novi prikaz pomenutih načela, već jednostavan izbor iz raznih dela E.G.White. Izbor je izvršen pod nadzorom spisateljice, i ona sama je brižljivo pregledala pripremljeni rukopis. Cilj izdavanja je da se napisi o ovom predmetu, rastureni po raznim njenim knjigama i još neobjavljenim rukopisima, prikažu u sažetom obliku, kako bi mogli da dopru do što većeg broja onih kojima su namenjeni. Ubeđeni smo da će delo naići na svesrdan prijem i pomno razmatranje što svojim značajem i zaslužuje.

Izdavači

Sadržaj:

Opšti osnovni pojmovi.....	4
Naša duhovna služba.....	9
Posledice upotrebe razdražujućih sredstava.....	16
Uticaj ishrane na zdravlje i moral.....	29
Krajnosti u načinu ishrane.....	41
Domaće vaspitanje.....	44
Preopterećene domaćice.....	54
Roditeljska odgovornost.....	56
Vaspitanje i zdravlje.....	60
Odevanje.....	63
O čuvanju i negovanju zdravlja uopšte.....	71
Uticaj uma.....	76
Značaj čistog vazduha.....	77
Domaća nega zdravlja.....	79
Pogrešni pojmovi o tome šta predstavlja iskustvo.....	82
Obraćanje za savet spiritističkim lekarima.....	83
Naš sadašnji zadatak.....	87
Umno opijeni.....	92
Čistota u društvenim odnosima.....	95
Čistota tela potpomaže čistotu misli i srca.....	106
Nada za one koji se nalaze u iskušenju.....	109
Odlomci.....	113

# HRIŠĆANSKA UMERENOST

## OPŠTI OSNOVNI POJMOVI

Čovek je i po sastavu svog organizma i po lepoti stasa i obličja izašao savršen iz Tvorčeve ruke. Činjenica da se on već skoro šest hiljada godina odupire sve većem pritisku bolesti i zla predstavlja ubedljiv dokaz o snazi i izdržljivosti kojom je prvobitno bio obdaren. I mada se u prepotopnom periodu potpuno odao grehu, bez ikakvog uzdržanja, prošlo je više od dve hiljade godina pre no što su se приметно osetile posledice kršenja prirodnih zakona. Da Adam prvobitno nije imao veću fizičku snagu nego što je imaju današnji ljudi, ljudski bi rod već odavno izumro. {CTBH 7.1}

Od kako je pao, ljudski rod sa pokolenja na pokolenje, stalno pokazuje sve veću sklonost opadanju, bolest se - naraštaj za naraštajem (po zakonu nasleđa) - prenosi sa roditelja na decu. Čak i novorođenčad u kolevci pate od nevolja prouzrokovanih grehom roditelja. {CTBH 7.2}

Mojsije, prvi istoričar, daje potpuno određen izveštaj o životu društva i pojedinaca u prvom razdoblju istorije sveta; međutim, nigde ne nalazimo zapis da se neko dete rodilo slepo, gluvo, sakato ili maloumno. Nije zabeležen ni jedan slučaj prirodne smrti novorođenčeta, deteta u dobu razvoja ili pak čoveka u mladim godinama. Objave smrti zabeležene u prvoj knjizi Mojsijevoj, glase ovako: „Tako poživje Adam svega devet stotina i trideset godina; i umrije”. „Tako poživje Sit svega devedeset stotina i dvanaest godina; i umrije.” (1.Mojsijeva 5:5,8). O drugima (koji su živeli znatno kasnije) je zabeleženo: „I onemoćav umrije Avram u dubokoj starosti, sit života.“ (1.Mojsijeva 25:8). Bilo je jako neobično da sin umre pre oca, pa je jedan takav slučaj smatran toliko izuzetnim da ga je bilo potrebno i zabeležiti: „I umrije Aran prije Tare oca svojega na postojbini svojoj u Uru Haldejskom.” (1. Mojsijeva 11:28). Patrijarsi od Adama do Noja, sa nekoliko izuzetaka, živeli su skoro po hiljadu godina. Od tada se prosečna dužina čovekovog života stalno smanjivala. {CTBH 7.3}

U vreme prvog Hristovog dolaska, zdravstveno stanje sveta se pogoršalo do te mere da su iz svih gradova ne samo stare, nego i sredovečne i mlade ljude, donosili Spasitelju da ih leči od raznih bolesti. Mnogi od njih živeli su i radili pod teretom neopisive bede. {CTBH 8.1}

Kršenje prirodnih zakona, sa svojim posledicama: patnjama i preranom smrću, toliko je uzelo maha da se ishod toga smatra udesom čovečanstva; međutim, Bog nije čoveka stvorio tako slabog. Postojeće stanje nije delo Proviđenja, nego posledica čovekovih rđavih navika - posledica prestupanja zakona koje je Bog postavio da vladaju čovekovim bićem. Stalno kršenje prirodnih zakona je stalno prestupanje zakona Božjeg. Da su se ljudi uvek pokoravali zakonu od Deset zapovesti i živeli shodno njegovim načelima i propisima, prokletstvo bolesti koje danas preplavljuje svet ne bi uopšte postojalo. {CTBH 8.2}

„Ili ne znate da su tjelesa vaša crkva Svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i nijeste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u tjelesima svojijem i u dušama svojijem, što je Božije.” (1.Korinćanima 6:19-20). Kad se ljudi prihvataju nečeg što bez potrebe troši njihove snage i pomračuje im um, oni greše protiv Boga; ne proslavljaju Ga svojim telom i dušom - što je Njegovo. {CTBH 8.3}

Međutim, i pored svih uvreda koje Mu čovek stalno nanosi, Bog još uvek ispoljava svoju ljubav prema rodu ljudskom. On čoveku šalje svetlost kako bi ovaj uvideo da se mora pokoravati zakonima prirode, zakonima koji vladaju njegovim bićem, ako želi da živi savrešenim životom. Koliko je, stoga, važno da čovek hodi u toj svetlosti, upotrebljavajući sve snage svog tela i duha na slavu Bogu! {CTBH 8.4}

Mi živimo u svetu koji se suprotstavlja pravdi i čistoti karaktera, a naročito rastenju i napredovanju u milosti. Kud god pogledamo, vidimo sknavljenje i pokvarenost, izopačenost i greh. Koliko je sve to suprotno delu koje se mora izvršiti u nama pre no što primimo dar besmrtnosti! Božji izabranici moraju ostati neokaljani usred sve veće pokvarenosti kojom su okruženi u ovim poslednjim danima. Njihovo telo mora postati sveto a duh čist. Ako ovaj zadatak treba da se izvrši, on se mora preduzeti odmah i to usrdno i razborito. Duh Božji treba da ima potpunu kontrolu nad nama, utičući na svaki naš postupak. {CTBH 8.5}

Zdravstvena reforma je jedna grana velikog dela kojim narod Gospodnji treba da se pripremi za Hristov dolazak. Ona je sa veću Trećeg anđela povezana tako tesno kao ruka sa telom. Zakon od Deset zapovesti je olako shvaćen i malo poštovan od strane čoveka; pa ipak Gospod neće doći da kazni prestupnike svog zakona a da im prethodno ne uputi vest opomene. Ljudi i žene ne mogu kršiti zakone prirode, popuštajući izopačenom apetitu i čulnim strastima, a da time ne prestupaju i zakon Božji. Toga radi je Bog dopustio da nas obasja

svetlost zdravstvene reforme, kako bismo mogli da shvatimo koliko je grešno prestupati zakone koje je On postavio u samom našem biću. Naš nebeski Otac vidi žalosno stanje u kojem se nalaze mnogi zbog toga što zapostavljaju načela nauke o čuvanju i negovanju zdravlja, a mnogi od njih to čine usled neupućenosti i neznanja. I iz svoje ljubavi i samilosti prema rodu ljudskom, poslao je svetlost o zdravstvenoj reformi. On je propisao zakon kao i kazne zbog kršenja tog zakona, kako bi svako mogao da sazna šta je za njega u stvari najbolje. Njegov je zakon objavljen tako jasno i toliko je istaknut da izgleda kao grad sagrađen na gori. Svako biće obdareno umom ovo može da shvati i razume ako hoće. Nikako drugi ne mogu da budu odgovorni za nečije postupke. Objasnjavati zakone prirode i podsticati ljude da im se pokorivaju, to je delo karakteristično za vest Trećeg anđela i ide uporedo s njom. {CTBH 9.1}

Prestupanje zakona se sada ne može opravdavati neznanjem. Svetlost jasno sija i niko ne mora da ostane neupućen, jer je sam Bog čovekov Učitelj. Najsvetija obaveza zadužuje svakog pojedinačno, da prihvati zdravu nauku koju Gospod sada daje u pogledu zdravstvene reforme, i da u tome stekne istinska iskustva. Njegova je namera da se o ovom pitanju raspravlja i da se javno mnjenje podstakne na duboko istraživanje i raspitivanje za to; jer nije moguće da ljudi i žene cene istinu dok se nalaze pod vlašću grešnih navika koje uništavaju zdravlje i slabe snagu uma. Oni koji su voljni da se obaveste, o posledicama koje grešno popuštanje prohtevima ima na njihovo zdravlje, i koji počnu da se reformišu - makar to bilo i iz sebičnih pobuda - mogu time sebe dovesti u položaj da istina Božja dopre do njihovog srca. A, s druge strane, upravo pitanje zdravlja može da probudi savest i onih kojima je biblijska istina već bila propovedana. Oni uviđaju i osećaju potrebu da raskinu sa navikama i prohtevima koji su ih tako dugo tiranisali i vladali nad njima. Mnogi bi prihvatili istine Božje Reči pošto su u to ubeđeni najjasnijim dokazima; ali telesne želje, koje traže da budu zadovoljene, preuzimaju vlast nad umom, i oni odbacuju istinu zato što ona dolazi u sukob sa njihovim nezajažljivim željama. Misli mnogih su na tako niskom duhovnom nivou da Gospod ne može da radi za njih niti s njima. Njihove se misli moraju izmeniti a njihova moralna osetljivost se mora probuditi i tek onda će biti u stanju da shvate Božje zahteve. {CTBH 9.2}

Apostol Pavle opominje crkvu: „Molim vas dakle, braćo, milosti Božije radi da date tjelesa svoja u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu; to da bude vaše duhovno bogomoljstvo.” (Rimljanima 12:1). Grešno

popuštanje prohtevima i strastima skrnavi telo i onesposobljava čoveka za duhovnu službu Bogu. Bogom dana svetlost o zdravstvenoj reformi, za onoga ko je ceni, predstavlja značajnu pomoć u delu lične posvećenosti istinom, i u pripremi za besmrtnost. Međutim, ako čovek zanemari ovu svetlost i prestupa zakone prirode, mora da plati kaznu; njegove duhovne snage su umrtvljene, i kako on onda može da usavrši svetost u strahu Božijemu? {CTBH 10.1}

Ljudi su obesvetili hram svoje duše, i Bog poziva da se probude i da se svim silama bore, kako bi povratili svoju Bogom danu muževnost. Osvedočiti dušu i obratiti je, može samo Božja milost; ona je jedino sredstvo kojim robovi navika mogu zadobiti snagu da raskinu okove kojima su vezani. Nemoguće je da čovek svoje telo da na žrtvu živu, svetu i Bogu ugodnu, dok nastavlja da popušta navikama koje ga lišavaju onih fizičkih, umnih i moralnih snaga. Apostol dalje kaže: „I ne vladajte se prema ovome svetu, nego se promijenite obnovljenjem uma svojega, da biste mogli kušati koje je dobra i ugodna i savršena volja Božija.“ (Rimljanima 12:2). {CTBH 10.2}

Sedeći na Gori Maslinskoj, Isus je svojim učenicima dao uputstva u vezi sa znacima koji će prethoditi Njegovom drugom dolasku: „Jer kao što je bilo u vrijeme Nojevo tako će biti i dolazak sina čovječijega. Jer kao što pred potopom jeđahu i pijahu, ženjahu se i udavahu do onoga dana kad Noje uđe u kovčeg, i ne osjetiše dok ne dođe potop i odnese sve; tako će biti i dolazak sina čovječijega.“ (Matej 24:37-39). Isti oni gresi koji su svetu doneli propast u vreme Nojevo, postoje i u našim danima. I danas se ljudi i žene odaju jelu i piću do te mere da to prerasta u žderanje i pijanstvo. Široko rasprostranjeni greh popuštanja izopačenom apetitu, u vreme Nojevo, rasplamsao je strasti ljudi i doveo do sveopšte pokvarenosti. Skrnavljenje i greh dopirali su do neba. Potopom je ova moralna iskvarenost konačno zbrisana sa zemlje. Isti greh - žderanje i pijanstvo - umrtvio je moralna osećanja stanovnika Sodoma, tako da je zločin postao uživanje i zadovoljstvo stanovništva tog bezbožnog grada. Hristos ovako opominje svet: „Kao što bi u dane Lotove: jeđahu, pijahu, kupovahu, prodavahu, sađahu, zidahu, a u dan kad iziđe Lot iz Sodoma, udari oganj i sumpor iz neba i pogubi sve. Tako će biti i u onaj dan kad će se javiti sin čovječji.“ (Luka 17:28-30). {CTBH 11.1}

Ovde nam Hristos ostavlja najznačajniju pouku. On nam ukazuje na to koliko je opasno pridavati najveću važnost jelu i piću. On prikazuje posledice neograničenog popuštanja apetitu. Moralne snage oslabe, tako da greh ne izgleda više toliko grešan. Zločin se uzima

olako a umom vladaju strasti sve dok se ispravna načela i dobre pobude sasvim ne iskorene, i ljudi počnu da hule na Boga. Sve ovo su posledice preterivanja i neumerenosti u jelu i piću. Upravo takvo će, prema Hristovim rečima, biti stanje sveta pred Njegov drugi dolazak.

{CTBH 12.1}

Spasitelj ukazuje na nešto uzvišenije čemu treba da posvetimo svoje napore i trud, a ne samo brizi šta ćemo jesti i piti, ili u šta ćemo se obući. U prohtevima za jelom, pićem i odevanjem toliko se preteruje da to postaje prestup. To spada među upadljive i istaknute grehe ovih poslednjih dana i predstavlja znak skorog Hristovog dolaska. Vreme, novac i snaga - darovi koje nam je Gospod poverio na čuvanje a pripadaju Njemu - rasipaju se na nepotrebna odela i raskošna jela da bi se zadovoljili izopačeni prohtevi koji umanjuju životnu snagu, donose bolest i opadanje. Nemoguće je da svoje telo damo na žrtvu Gospodu ako ga svojim grešnim popuštanjem stalno kvarimo i izlažemo bolesti.

{CTBH 12.2}

Mora se steći znanje o tome kako jesti i piti i kako se odevati da bi se očuvalo zdravlje. Bolesti su posledice kršenja prirodnih zakona. Naša prva dužnost, ono što dugujemo Bogu, sebi i bližnjima, je pokoravanje Božijim zakonima, a tu spadaju i zakoni o zdravlju. Ako smo bolesni mi time mučimo i opterećujemo svoje prijatelje a sebe onespособjavamo za vršenje dužnosti koje imamo prema svojoj porodici i prema bližnjima. A kada je posledica prerana smrt time nanosimo bol i patnje drugima; svoje bližnje lišavamo pomoći koju smo mogli da im pružimo; članovima svoje porodice zakidamo potporu i pomoć što bi trebalo da prime od nas, a Bogu zakidamo službu koju On zahteva od nas da bismo doprineli slavi Njegovog Imena. Nismo li onda u dubljem smislu prestupnici Božjeg zakona? {CTBH 12.3}

Međutim, Bog je sažaljiv i milostiv, i kad svetlost dođe do onih koji su grešnim popuštanjem naškodili sami sebi, On ih milostivo prima da se pokaju i zatraže oprostaj. Kako se, međutim, i u najboljem slučaju neznatna i jedna žrtva prinosi čistom i svetom Bogu! O, kakvo saosećanje i milost! On ne odbija ni bedni ostatak života jednog napaćenog grešnika koji se kaje! Slava neka je Bogu koji spasava i ovakve duše kao iz vatre! {CTBH 13.1}

Mišljenje nekih da je duhovnost štetna za zdravlje predstavlja varljiv i zaključak sotone. Biblijska vera nije štetna, ni za telesno ni za duhovno zdravlje. Uticaj Božjeg Duha je najbolji lek protiv bolesti. Na nebu nema bolesti, tamo je zdravlje savršeno i potpuno; i ukoliko je nebeski uticaj na bolesnika koji veruje dublji, utoliko je njegovo



ozdravljenje sigurnije. Istinska načela hrišćanstva otvaraju svima koji ih prime izvor neprocenjive sreće. Vera je nepresušno vrelo sa kojeg hrišćani mogu da se napajaju do mile volje i nikada ga neće isprazniti.

{CTBH 13.2}

Povezanost koja postoji između tela i duha veoma je duboko usađena. Kad jedno od njih strada, drugo saoseća i pati zajedno s njim. Stanje duha utiče na zdravlje čitavog organizma. Kad je čovek u svojoj duši i svesti slobodan i srećan, budući svestan da čini dobro i nalazeći zadovoljstvo u tome što usrećuje druge, to stvara raspoloženje koje deluje na ceo organizam, oslobađa krvotok i jača celo telo. Božji blagoslov je jedna isceljujuća moć, i oni koji obiluju dobrim delima u korist drugih osetiće taj čudesni blagoslov i u srcu i u životu. {CTBH 13.3}

Kad se ljudi koji su se odavali rđavim navikama i grešnom životu potčine sili božanske istine, uticaj istine na srce oživljava moralne snage koje su već bile zamrle. Njihovo razumevanje postaje mnogo jače i bistrije no što je bilo dok svoju dušu nisu vezali za Večnu Stenu. Svest o sigurnosti koju su našli u Hristu popravlja čak i njihovo telesno zdravlje. Na njima počiva naročiti Božji blagoslov u kome se nalaze i zdravlje i snaga. {CTBH 13.4}

Oni koju idu putem mudrosti i svetosti uviđaju da je „pobožnost korisna za svašta, imajući obećanje života sadašnjega i onoga koji ide.” (1.Timotiju 4:8). Oni osećaju pravu radost i sreću života; ne muči ih zaludno kajanje i žaljenje zbog rđavo provedenih ili propuštenih časova, niti ih čine sumornim zle slutnje koje tako često muče ljude ovog sveta dok ih ne razonodi neka uzbudljiva zabava. Pobožnost se ne suprotstavlja zakonima zdravlja, već se naprotiv usklađuje sa njima. Strah Gospodnji je temelj svakog stvarnog napretka. {CTBH 14.1}

## Naša duhovna služba

„Molim vas dakle, braćo, milosti Božije radi da date tjelesa svoja u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu; to da bude vaše duhovno bogomoljstvo. I ne vladajte se prema ovome vijeku, nego se promijenite obnovljenjem uma svojega, da biste mogli kušati koje je dobra i ugodna i savršena volja Božija.” (Rimljanima 12:1-2). {CTBH 15.1}

U starozavetnoj službi se zahtevalo da svaka žrtva bude bez mane; prema napred navedenim stihovima mi treba da svoje telo damo na žrtvu živu, svetu i Bogu ugodnu, što predstavlja našu duhovnu službu. Mi smo naročita tvorevina Božjih ruku. Razmišljajući o

čudesnom Božjem delu u oblikovanju čoveka, psalmista kaže: „Hvalim te što sam divno sazdan.” (Psalam 139:14). Ima mnogo ljudi koji su obrazovani i poznaju teoriju istine a ne shvataju zakone koji vladaju njihovim bićem. Bog nas je obdario sposobnostima a mi smo kao Njegovi sinovi i kćeri dužni da to na najbolji način upotrebimo. Ako rđavim navikama ili popuštanjem izopačenom apetitu oslabimo snage svog uma i tela, mi nećemo biti u stanju da proslavimo Boga kao što bi to trebalo. {CTBH 15.2}

Vrednost ljudske duše možemo shvatiti samo ako shvatimo veličinu žrtve podnesene radi čovekovog spasenja. Reč Božja kaže da mi nismo svoji, nego smo iskupljeni visokom cenom. Da bi se nama omogućilo oslobođenje iz grehovnog robovanja, prouzrokovanog padom čoveka još u Edemu, plaćena je neizmerna cena. Adamov greh je ceo ljudski rod uvalio u nesreću i beznađe; ali žrtvom Sina Božjeg čoveku je dato još jedno vreme probe i milosti. Planom spasenja predviđen je put oslobođenja za sve koji su voljni da se koriste njime. Bog je znao da čoveku nije moguće da sopstvenom snagom izvojuje pobedu i pobrinuo se da mu pruži pomoć. Koliko treba da budemo zahvalni što je otvoren put kojim možemo da pristupimo Ocu, i što su vrata ostala otškrinuta tako da zraci božanske slave mogu da sijaju na one koji su voljni da ih prime. {CTBH 15.3}

Hristos je delo iskupljenja otpočeo upravo tamo gde je počeo i čovekov pad. Prvo je bio kušan baš u onome u čemu je Adam izneverio. Kušanjem usmerenim na prohtev za jelom sotona je savladao većinu roda ljudskog, i taj uspeh ga je naveo da se oseća gospodarem ove pale planete, smatrajući da je ona u njegovim rukama. Međutim, u Hristu je sreo Jednog koji je bio u stanju da mu pruži otpor, i sotona je bio prinuđen da sa poprišta borbe ode kao poraženi neprijatelj. Hristos kaže: „U meni nema ništa”. (Jovan 14:30). Njegova pobeda predstavlja jemstvo da i mi, isto tako, iz svakog sukoba sa neprijateljem možemo izaći kao pobednici. Ali naš nebeski Otac ne namerava da nas spase bez ikakvog napora učinjenog s naše strane u želji da sarađujemo sa Hristom. Mi moramo učiniti svoje, a božanska snaga, ujedinjena sa našim naporima, izvojevaće pobedu. {CTBH 16.1}

Kud god se okrenemo, na svakom koraku suočavamo se sa neumerenošću; i treba da se zapitamo šta činimo mi da bismo spasili te duše iz kandži kušača. Sotona budno i neprekidno nastoji da ljudski rod potpuno dovede pod svoju vlast. Pod svojom vlašću on čoveka najjače drži posredstvom prohteva za jelom, i zato se trudi da te

prohteve podstiče i razdražuje na svaki mogući način. Svako neprirodno nadraživanje štetno je i podstiče želju za upotrebom alkoholnih pića. Kako možemo prosvetliti ljude i sprečiti užasna zla koja proističu iz upotrebe nezdravih jela i pića? Jesmo li učinili sve što bismo mogli da učinimo u tom pravcu? {CTBH 16.2}

Neko će reći da je pijanicu nemoguće vratiti na bolji put, i da bi napori učinjeni u tom pravcu ponovo i ponovo doživljavali neuspeh. Međutim, mada ne možemo popraviti sve koji su tako daleko otišli, možemo ipak nešto učiniti da sprečimo širenje tog zla. Roditelji, ja vas pozivam u pomoć u ovom zadatku; počnite prvo sa svojom decom, pružite im pravilno vaspitanje. Trudite se da ih tako vaspitate da budu moralno jaki, kako bi bili u stanju da se odupru zlu koje ih okružuje. Privikavanje deteta na samosavlađivanje mora otpočeti dok se ono još nalazi u naručju majke. Dete se mora učiti obuzdavanju strastvene naravi, potčinjavanju svoje volje volji starijih i uzdržavanju od nezdravih žudnji i upornog traženja. {CTBH 16.3}

Učite svoju decu da se gnušaju svega onog što na bilo koji način razdražuje. Mnogi iz neznanja podstiču kod svoje dece prohteve za takvim sredstvima. U Evropi sam videla kako negovateljice stavljaju čašu sa vinom ili pivom na usta nevinih mališana, gajeći na taj način u njima sklonost i želju za onim što razdražuje. Kako rastu i postaju stariji, takvi se sve više i više odaju tim navikama, dok najzad - malo po malo - ne budu savladani do te mere da im se više ne može pomoći, i na kraju odlaze u grob kao pijanice. {CTBH 17.1}

Međutim, ovo nije jedini način na koji se izopačuje apetit i što postaje zamka. I sama hrana je često takva da podstiče želju za pićem koje još više razdražuje. Pred decu se stavlja raskošan obrok - jako začinjena jela, bogata pečenja, kolači i torte. Jako začinjena hrana razdražuje želudac i podstiče želju za nečim što još više nadražuje. Deca se izlažu kušanju u pogledu apetita ne samo nezdravom hranom koja im se daje preobilno za vreme obeda, nego im se dopušta da jedu i između obroka, i u svojoj dvanaestoj ili četrnaestoj godini neizlečivo oboljevaju od dispepsije (poremećaji u organima za varenje). {CTBH 17.2}

Možda ste imali priliku da vidite snimak želuca nekog alkoholičara. Do sličnog stanja dovodi i razdražujući uticaj žestokih začina. Kad je želudac u takvom stanju javlja se neodoljiva želja za nečim još jačim da bi se udovoljilo apetitu, i s tim se ide sve dalje i dalje. Uskoro zatim vidite svoje sinove na ulici kako se uče da puše. To je jedna bolna navika koja im donosi bolest i smrt. Ipak oni to nastavljaju sa takvom istrajnošću koja bi bila dostojna pohvale kad bi

se ispoljila u nekom boljem cilju. Duvan otupljuje oštrinu mozga i umrtvljuje njegovu osetljivost. Pušenje izaziva žeđ i želju za jakim pićem, i u mnogim slučajevima postavlja temelj opijanju. {CTBH 17.3}

Upotreba duvana je jedna neugodna, skupa i prljava navika. Hristovo učenje, ukazujući na čistotu, samoodricanje i umerenost, pogađa sva obeležja ove gadne navike. Kad pomislimo na dugi post koji je Isus izdržao prilikom kušanja u pustinji da bi slomio moć koju apetit ima nad čovekom, onda se zaista moramo čuditi što se i oni koji tvrde da su Njegovi sledbenici odaju ovoj navici. Da li ljudi slave Boga kad se voljno odaju tom opojnom trovanju koje slabi snage njihovog tela i pomućuje im mozak? Kakvo pravo imaju oni da kvare Božije obličje? Šta kaže apostol? - „Molim vas dakle, braćo, milosti Božije radi da date tjelesa svoja u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu; to da bude vaše duhovno bogomoljstvo.” (Rimljanima 12:1). {CTBH 17.4}

Velika odgovornost počiva na nama. Naša služba Bogu ne može biti ispravna ako svoje telo ne predamo na živu žrtvu. Niko ne može da nađe opravdanje za skrnavljenje i kvarenje čudesno složenog ljudskog organizma. Ako to činimo ne patimo samo mi; zlo se nasleđem prenosi i na decu. Treba li onda da se čudimo što se deca koja su opterećena takvim nasleđem ne boje Boga? Koliko često vidimo dečake od osam godina kako puše! Ako ih zapitate zašto to čine, svaki će reći: „Moj otac puši, pa kad je to dobro za njega dobro je i za mene”. Ukazaće i na propovednika ili nadzornika nedeljne škole (kod protestanata nešto slično našoj subotnoj školi), i reći: „Kad tako dobri ljudi kao što su ovi mogu da puše, sigurno mogu i ja.” Šta drugo i možemo očekivati od dece sa nasleđenim sklonostima, kad im odrasli pružaju takav primer? Bog neka se smiluje ovim jadnim robovima rđavih navika! {CTBH 18.1}

I pušenje i odavanje pijanstvu potkopavaju i uništavaju snagu živčanog sistema i slabe njegovu osetljivost, tako da robovi ovih navika ne mogu da prave razliku između svetog i nesvetog. Izrazit primer o tome koliko pijanstvo utiče na uniženje morala, vidimo u slučaju Nadava i Avijuda. Oni su se izložili opasnosti, pijući vino pre no što su pristupili vršenju sveštenečke službe u šatoru od sastanaka, i usled toga nisu bili u stanju da prave razliku između obične vatre i one koja je bila namenjena ovoj svetovnoj službi. Zbog tog prekršaja oni su izgubili život. Neko će reći: „Ako su oni bili pijani i usled toga nisu bili u stanju da uoče razliku između te dve vatre, zašto su onda morali da budu kažnjeni?” Kad su stavili čašu na svoja usta, primili su na sebe

odgovornost za sve što će učiniti dok se budu nalazili pod uticajem uzetog pića. {CTBH 18.2}

Kako u ovom pogledu svoji stvar sa današnjim zakonodavcima i onima koji u sudskim dvoranama treba da dele pravdu? Ako je bilo neophodno da razum onih što su služili u svetoj službi bude čist i nepomučen i da oni potpuno vladaju sobom, nije li to isto tako važno i za one koji stvaraju i primenjuju zakone jedne velike nacije? Kako u tome stoje sudije i porotnici u čijim se rukama često nalazi sudbina ljudskog života, i čijom se odlukom nevin čovek može proglasiti krivim ili zločinac osloboditi optužbe? Nije li neophodno da oni potpuno vladaju svojim umnim sposobnostima? Ukoliko nisu umereni u svojim životnim navikama, oni nisu podesni za tako odgovorne položaje. Kad takvi ljudi popuštaju izopačenom apetitu, umne snage im oslabe, i oni se nalaze u opasnosti da se ne rukovode pravdom. Zar je odavanje alkoholu koji zamračuje um danas manje opasno nego što je bilo onda kad je Gospod to uskratio onima koji su bili u svetoj službi? {CTBH 19.1}

Hristos je bio kušan u pogledu apetita, ali je On iz te borbe izašao kao pobednik; Njegovom snagom i mi možemo postati pobednici. Ko će ući na vrata u Grad? - ne oni koji kažu da ne mogu slomiti moć apetita. Hristos se odupro sili onoga koji bi hteo da nas zadrži u ropstvu; iako oslabljen dugim postom od četrdeset dana On je odoleo iskušenju, i time pokazao da naš položaj nije beznadežan. Znam da svojom snagom ne možemo izvojevati pobedu; i koliko treba da budemo zahvalni što imamo živog Spasitelja koji je spreman i voljan da nam pomogne! {CTBH 19.2}

Sećam se jednog čoveka kojem sam jednom uputila nekoliko reči u skupštini. Odajući se pijanstvu i pušenju, on je i telesno i umno bio na ivici propasti. Usled posledica razvratnog života hodao je pogureno, i odelo mu je odgovaralo stanju poremećenosti i položaju u kojem se nalazio. Po svemu je izgledao da je otišao isuviše daleko da bi se mogao vratiti na bolji put. Međutim, kad sam ga usrdno pozvala da se odupre iskušenju snagom vaskrslog Spasitelja, on se podiže i drhteći reče: „Vi se interesujete za mene, i ja ću se zainteresovati za sebe”. Posle šest meseci taj čovek je došao u moju kuću, ali ga nisam prepoznala. Lica ozarena radošću, dok su mu oči bile pune suza, on dohvati moju ruku i reče: „Vi mene ne poznajete, ali setite se onog čoveka u dotrajalom starom kaputu koji je ustao u vašoj skupštini i rekao: „Potrudicu se da se reformišem”. Bila sam iznenađena. On je sada stajao potpuno uspravljen i izgledao za deset godina mlađi. Sa onog sastanka kad je bio u skupštini, on je otišao kući i proveo duge

časove u molitvi i borbi sve dok sunce nije ogranulo. To je bila noć borbe; ali, hvala Bogu, on je iz nje izašao kao pobednik. Taj čovek sada može da priča kako je žalosno robovanje rđavim navikama, jer je to preživeo. On zna kako treba opominjati mlade i ukazivati im na opasnost od svega što prlja i kvari čoveka; a onima što su, kao i on sam, bili savladani, može ukazati na Hrista kao na jedini izvor pomoći.

{CTBH 19.3}

Prilikom putovanja bila sam očevidac gozbi, naslađivanja jelom i pićem i bučnog veselja; i kad sam, kao izrazite posledice neobuzdanog popuštanja, čula bogohulni smeh i videla omalovažavanje pa čak i preziranje svega što je sveto, pomislila sam na bogohulnu gozbu Valtasara, na koju su bile pozvane hiljade njegovih kneževa, žena i inoča - na gozbu gde se drsko i prkosno pilo vino iz svetih sudova uzetih iz Božjeg hrama, dok su razvratnici orgijali i slavili svoje bogove od srebra i zlata. Oni nisu bili svesni činjenice da je jedan nevidljivi stražar čuo svaku bogohulnu reč i video svaki njihov postupak. {CTBH 20.1}

Usred orgijanja, Valtasar je ugledao beskrvnu ruku jednog nepozvanog Gosta kako na zidu dvora ispisuje reči koje su zasijale kao plamen - reči koje su, iako nepoznate i nerazumljive toj raskalašnoj gomili, nagoveštavale sudbinu sada zaprepaščenih razvratnika. Bučno veselje prestade, umuknu bogohulni smeh a učesnici orgija, zahvaćeni neizrecivim strahom, ne skidaju pogled sa reči ispisanih na zidu. Tu gde je pre svega nekoliko trenutaka bilo veselje i gde su se čule bogohulne reči i šale, sada se vide bleđa lica i čuju stravični krici užasa. Mahnito urlanje izbezumljenog cara odjekuje čitavim zborom, pozivajući da dođe neko i da pročita pismo. Sazivaju se mudraci iz celog carstva, ali su ta tajanstvena slova i njima nepoznata isto tako kao i ostalima. {CTBH 20.2}

Tada se carica-majka seti Danila, koji je pre mnogo godina caru Navuhodonosoru ispričao njegov potpuno zaboravljeni san i protumačio ga. Stojeći pred tom prestravljenom gomilom razvratnika, Božji prorok podseti cara na Navuhodonosorov greh i pad, i ukori ga zbog njegovog zločina. Zatim se okrenu zidu na kome su bile ispisane reči i pročita poruku poslanu sa neba. Ruke je nestalo, ali su četiri strašne reči ostale na zidu. Zadržavajući dah, prisutni napeto prate dok Danilo čita reči i izgovara njihovo značenje: „MENE, MENE, TEKEL, UFARSIN” - „Brojio je Bog tvoje carstvo, i do kraja izbrojio;” „Izmjeren si na mjerila, i našao si se lak;” „Razdijeljeno je carstvo tvoje, i dano Midijanima i Persijanima.” (Danilo 5:25-28). {CTBH 21.1}

Kao što je sigurno da je Valtasarovoj gozbi prisustvovao jedan nevidljivi svedok, isto je tako sigurno da svakom bogohulnom veselju prisustvuje takav svedok, i isto tako zapisuje: „Izmjeren si na mjerila, i našao si se lak.” {CTBH 21.2}

Neumerenost sve više hvata maha, uprkos svim naporima uloženim da se ona obuzda. Nikad ne možemo biti suviše revnosni u nastojanju da sprečimo njeno širenje, da podižemo pale i da slabe zaštitimo od iskušenja. Svojim slabim rukama ne možemo učiniti mnogo, ali mi imamo pouzdanog Pomagača. He smemo zaboraviti da Hristova ruka može da dosegne i do najvećih dubina ljudske bede i uniženosti. On nam može pružiti pomoć da savladamo čak i tog užasnog demona koji se zove neumerenost. {CTBH 21.3}

Ovaj zadatak se, međutim, mora otpočeti u domu. Najveći teret leži na onima koji su odgovorni za vaspitanje mladih i uobličavanje njihovog karaktera. Ovo je zadatak majke, ona treba da pomaže svojoj deci u sticanju ispravnih navika, čistih sklonosti, moralne snage i istinskih vrlina. Učite ih da se ne povode za drugima, da ne podležu rđavom uticaju, nego da svojim uticajem i primerom i druge navode na dobro, da oplemenjuju i uzdižu one s kojima se druže. Objasnite im da će, ako održavaju vezu sa Bogom, primiti od Njega snagu da se odupru i najžešćim iskušenjima. {CTBH 21.4}

Danilo je na vavilonskom dvoru bio okružen privlačnim čarima koje navode na greh, ali pomoću Hristovom on je održao svoju čestitost. Onaj ko i pored svih mogućnosti koje su mu pružene nije u stanju da se odupre iskušenju, neće u nebeskim knjigama biti zapisan kao junak. Gospod nikad ne dozvoljava da ljudi dođu u tako težak položaj da se zaista ne mogu odupreti zlu. Božanska sila je uvek spremna da potpomogne i osnaži svakog onog ko učestvuje u božanskoj prirodi. {CTBH 22.1}

Iskušenje u pogledu popuštanja apetitu ima toliku moć da mu se možemo odupreti jedino snagom koju nam Bog može dati. Ali za svako iskušenje imamo Božje obećanje da će se naći put kojim to možemo izbeći. Zašto, onda, toliko njih bivaju savladani? Zato što nemaju pouzdanja u Boga. Oni se ne koriste sredstvima predviđenim za njihovo dobro i bezbednost. Izgovori za zadovoljavanje izopačenih prohteva, nemaju stoga nikakve težine ni vrednosti pred Bogom. {CTBH 22.2}

Danilo se koristio svojim sposobnostima i cenio ih, ali se nije uzdao u njih. On se uzdao u snagu koju Bog obećava svima koji Mu se



obraćaju u poniznosti i potpunoj zavisnosti, oslanja- jući se potpuno na Njegovu silu. {CTBH 22.3}

On je naumio u svom srcu da se ne skvrni obrokom carskog jela ni vinom koje je car pio, jer je znao da takva hrana ne bi ojačala njegove fizičke snage niti pak uvećala njegove umne sposobnosti. Nije upotrebljavao vino niti bilo koje razdražujuće sredstvo; nije hteo da bilo čim pomračuje svoj um; i Bog mu je dao „znanje i razum u svakoj knjizi i mudrosti”, a isto tako i „da razumije svaku utvaru i sne”. (Danilo 1:17). {CTBH 22.4}

U kasnijim godinama poveravane su mu teške državničke odgovornosti i brige i bio je opterećen do krajnjih granica svojih sposobnosti, ali u sukobu sa teškoćama on se sve više razvijao u snazi. Čvrsto se držao za Ruku Bezgranične snage i nije bio savladan. Znao je da samo uz Božju pomoć može valjano izvršiti svoj zadatak. Shvatio je da u nevoljama i iskušenjima kojima je bio okružen, nijednog časa ne bi opstao ako Bog ne bi bio s njim. Molio se tri puta dnevno i Bog je uslišio njegovu molitvu. Nebeskom Stražaru su bile poznate njegove namere, i pošto se on stavio na Božju stranu da bi se držao Gospodnjih puteva, i Gospod se stavio na stranu svog sluga da bi ga održao. {CTBH 23.1}

U roditeljskom domu, Danilo je od detinjstva privikavan na strogu umerenost. Učili su ga da se u svojim navikama mora pokoravati zakonima prirode; da njegove navike u jelu i piću direktno utiču na njegovu fizičku, umnu i moralnu prirodu, i da je za svoje sposobnosti odgovoran Bogu; a pošto ih je sve smatrao kao dar primljen od Boga nije smeo ničim da ih umanji ili oslabi. Tako vaspitan, on je imao o Božjem zakonu visoko mišljenje i poštovao ga u svom srcu. U prvim godinama svog robovanja Danilo je prošao kroz jednu tešku probu u kojoj je upoznao veličanstvenost carskog dvora a i licemerje i neznaboštvo koje je u njemu vladalo. Bila je to neobična škola koja je imala da ga osposobi za život trezvenosti, vrednoće i vernosti. I pored atmosfere zla kojom je stalno bio okružen, ostao je potpuno ispravan u svom životu. {CTBH 23.2}

Iskustvo Danila i njegovih mladih drugova ilustruje blagodati koje se javljaju kao posledica umerenosti u ishrani, i pokazuje šta će Bog učiniti za one koji su voljni da sarađuju s Njim u delu čišćenja i oplemenjivanja duše. Oni su proslavili Boga i predstavljali blistavu svetlost na vavilonskom dvoru. {CTBH 23.3}

U ovoj istoriji čujemo Božji glas koji se upućuje svakome od nas pojedinačno i moli nas da prikupimo svaki zrak dragocene svetlosti o



zdravstvenoj reformi, i da zauzmemo pravilan stav u pogledu zakona o zdravlju. {CTBH 23.4}

Mi želimo da učestvujemo u večnom nasleđu. Želimo mesto u Gradu Božjem u koji neće ući ništa nečisto. Celo nebo uz najveću pažnju prati tok naše borbe sa iskušenjima. Neka svi koji ispovedaju ime Hristovo tako žive pred svetom da bi i ličnim primerom, isto tako kao i poukom, propovedali istinska načela života. „Molim vas dakle, braćo, milosti Božije radi da date tjelesa svoja u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu; to da bude vaše duhovno bogomoljstvo.” (Rimljanima 12:1). {CTBH 24.1}

## POSLEDICE UPOTREBE RAZDRAŽUJUĆIH SREDSTAVA

„Ne znate li da oni što trče na trku, svi trče, a jedan dobija dar? Tako trčite da dobijete. Svaki pak koji se bori od svega se uzdržava; oni dakle da dobiju raspadljiv vijenac, a mi neraspadljiv.” (1.Korinćanima 9:24-25). {CTBH 25.1}

Ovde su izneseni dobri rezultati samosavlađivanja i umerenosti u životnim navikama. Apostol Pavle nam ovde iznosi razne igre starih Grka posvećene u čast njihovih bogova, da bi slikovito prikazao duhovnu borbu i njenu nagradu. Učesnici u ovim igrama obučavani su pod najstrožom disciplinom. Svako popuštanje nekom prohtevu, što bi im oslabilo fizičke sposobnosti i snagu, bilo je zabranjeno. Da bi očuvali i uvećali svoju snagu, izdržljivost i čvrstinu, morali su da se uzdržavaju od upotrebe vina i raskošnih jela. {CTBH 25.2}

Osvojiti nagradu za koju su se borili - venac od cveća propadljivog koje vene, primljen uz aplauze i burno klicanje mnoštva - smatralo se za najveću čast. Kad se ulagalo toliko truda i samoodricanja u nadi da se zadobije tako bezvredna nagrada, koju je samo jedan kao najbolji mogao da primi, na koliko veće žrtve i samoodricanja treba da budemo mi spremni da bismo dobili nepropadljivi venac i život večni! {CTBH 25.3}

Mi imamo da izvršimo jedan zadatak - ozbiljan, veoma ozbiljan zadatak. Sve svoje navike, ukus i sklonosti moramo uskladiti sa zakonima života i zdravlja. Na taj način ćemo najbolje očuvati svoju fizičku snagu i bistrinu uma da možemo uočiti razliku između dobra i zla. {CTBH 25.4}

Da bismo pravilno shvatili značaj umerenosti, moramo to pitanje posmatrati sa biblijskog stanovišta; a nigde ne nalazimo sadržajni i ubedljiviji primer prave umerenosti i blagodati koje iz toga proističu, nego što nam pruža povest proroka Danila i njegovih drugova na vavilonskom dvoru. {CTBH 25.5}

Kad su ovi mladići bili izabrani „da uče knjigu i jezik Haldejski”, kako bi mogli „stajati u carskom dvoru”, bilo im je određeno svakodnevno sledovanje i jela i vina sa carske trpeze. „Ali Danilo naumi da se ne skvrni obrokom jela careva i vinom koje on pijaše ...“ (Danilo 1:8). {CTBH 26.1}

U ishrani predviđenoj za njih bilo je i mesa koje je zakonom primljenim preko Mojsija bilo proglašeno nečistim. Zato su oni od starešine koji im je bio pretpostavljeni tražili da im se daje jednostavna hrana; ali se on ustručavao, plašeći se da će tako strogo uzdržanje kakvo oni predlažu nepovoljno uticati na izgled njihovog lica a i njega samog dovesti u nemilost kod cara. Danilo je zamolio da se izvrši proba za deset dana. To je prihvaćeno; i po isteku predloženog vremena ovi su mladići bili daleko zdraviji i lepše su izgledali od onih što su jeli carske poslastice. I od tada su jednosatvno varivo kao hrana i voda kao piće, što su oni od samog početka zahtevali, sačinjavali stalnu ishranu Danila i njegovih drugova. {CTBH 26.2}

Ove mladiće nije na dvor neznabožačkog cara - u društvo onih koji se nisu bojali Boga niti su znali za Njega - dovela njihova oholost ili slavloljublje. Oni su bili robovi u tuđoj zemlji, i Beskrajna Mudrost ih je dovela na tako istaknuto mesto. Kad je njihova odanost bila stavljena na probu oni su pomno razmotrili svoj položaj kao i sve opasnosti i teškoće koje on sobom donosi, i zatim su u strahu Božjem doneli svoju odluku. Odlučili su da ostanu odani veri svojih predaka čak i kad bi se time izložili opasnosti da padnu u nemilost kod cara. Oni su se pokoravali i fizičkom i moralnom Božjem zakonu, i Bog ih je blagoslovio i obdario snagom, lepotom i umnim sposobnostima. {CTBH 26.3}

Ovi su mladići još u svojoj ranoj mladosti primili ispravno vaspitanje; i sada, iako odvojeni od domaćeg uticaja i verske sredine, poštovali su pouke primljene u detinjstvu. Svojoj navici samoodricanja pridružili su ozbiljnost namere, marljivost i čvrstinu. Nisu se rukovodili ohološću ni nedoličnim slavloljubljem, već težnjom da opravdaju primljeno poverenje, na čast svog potlačenog naroda i na slavu Onoga kome su služili. {CTBH 26.4}

Kad je car posle tri godine proveravao sposobnost i znanje ovih mladića, niko se nije našao kao Danilo, Ananija, Misailo i Azarija.

Njihova oštroumnost, moć shvatanja, odlično poznavanje haldejskog jezika i visoki razvoj u svakom znanju, sve je to svedočilo o neoštećenosti njihovih umnih sposobnosti. Stoga su mogli da stoje pred carem. „I u svemu čemu treba mudrost i razum, zašto ih car zapita, nađe da su deset puta bolji od svijeh vrača i zvjezdara što ih bješe u svemu carstvu njegovu.” (Danilo 1:20). {CTBH 27.1}

Bog uvek uvažava one koji su ispravni. Veliki osvajač je iz svih pokorenih zemalja uzeo mladiće koji su najviše obećavali i sakupio ih u Vavilon; ipak su između svih njih mladići dovedeni iz Judeje bili bez premca. Visok stas, čvrst, gibak korak, vedro lice, nepomućena čula, nezatrovan dah, - sve su to bili dokazi ispravnih navika - znaci plemenitosti kojom priroda počastvuje one koji se pokoravaju njenim zakonima. {CTBH 27.2}

Povest Danila i njegovih drugova zabeležena je na stranicama nadahnute Reči, da bi poslužila na blagoslov mladima budućih pokolenja. Ono što treba da učine, ljudi i mogu da učine. Jesu li ti mladi Jevreji stajali čvrsto usred velikog iskušenja i dali plemenito svedočanstvo u prilog pravoj umerenosti? - Slično svedočanstvo mogu da pruže i mladi našeg vremena. {CTBH 27.3}

Ovde prikazana pouka je jedna od onih o kojima treba dobro razmisliti. Naša se opasnost ne nalazi u oskudici, nego u izobilju. Neumerenost za nas predstavlja stalno iskušenje. Oni koji žele da svoje snage sačuvaju neoštećenim za službu Bogu, moraju se pridržavati strogo umerenosti u upotrebi primljenih darova i potpuno se uzdržavati od svega onoga što je štetno i unižavajuće. {CTBH 27.4}

Novo pokolenje je okruženo dražima sračunatim na kušanje u pogledu apetita. Naročito u velikim gradovima ljudi se vrlo lako odaju svim mogućim popuštanjima i primamljivim uživanjima. Oni, međutim, koji kao Danilo ne budu hteli da se skrnave, primiće nagradu za umerenost u svojim navikama. Uvećavajući na taj način svoju fizičku snagu, i moć izdržljivosti, oni stvaraju rezervu koja će im dobro doći u slučaju potrebe. {CTBH 28.1}

Ispravne navike u svakodnevnom životu potpomažu razvoj umnih sposobnosti. Bistrina uma, fizičke snage i dugovečnost, sve to zavisi od nepromenljivih zakona. U tom pogledu se ništa ne dešava slučajno ili na sreću. Priroda neće posredovati da bi spasla čoveka od posledica kršenja njenih zakona. U poslovi: „Svako je kovač svoje sreće” ima mnogo istine. Mada su roditelji odgovorni za uobličavanje karaktera, kao i za vaspitanje i obrazovanje svoje dece, ipak ostaje istina da naš položaj i korisnost u svetu u velikoj meri zavisi od naših

postupaka i puta koji izaberemo. Danilo i njegovi drugovi su imali sreću da prime ispravno vaspitanje u svojoj ranoj mladosti, ali samo to preimućstvo ih ne bi načinilo onim što su oni u svom kasnijem životu postali. Došlo je vreme kad su oni morali sami da rade za sebe - kad je njihova budućnost zavisila od njihovih postupaka. Tada su oni odlučili da se verom drže pouka primljenih u detinjstvu. Strah Božji koji je početak mudrosti, bio je temelj njihove veličine. Njegov Duh daje snagu svakoj valjanoj nameri i svakoj plemenitoj odluci. {CTBH 28.2}

Neumerenost je bila prokletstvo sveta skoro od samog njegovog postanka. Nojev sin se preteranom upotrebom vina toliko unizio da je izgubio svako osećanje pristojnosti, i prokletstvo izazvano njegovim grehom nikada nije povučeno sa njegovog potomstva. {CTBH 28.3}

Nadav i Avijud su bili ljudi u svetoj službi, ali su upotrebom vina toliko pomračili svoj um da nisu mogli razlikovati sveto od običnoga. Time što su prineli pred Gospoda „oganj tuđ“, omalovažili su Njegovu zapovest i stigla ih je smrtna kazna. {CTBH 28.4}

Aleksandru Velikom je bilo mnogo lakše da pokori carstva celog sveta, nego da savlada svoje prohteve. I kada je postao pobednik sveta, ovaj takozvani velikan je usled popuštanja apetitu pao kao žrtva neumerenosti. {CTBH 29.1}

Uprkos iskustvu i napretku sticanom u toku više hiljada godina, ista ona tamna mrlja koja je zaprljala prve stranice ljudske istorije nije prestala da ruži i savremenu civilizaciju. Kud god se okrenemo nailazimo na pijanstvo sa svim njegovim teškim posledicama. I pored plemenitih napora onih koji se zalažu za umerenost, ovo zlo sve više uzima maha. Propisuju se zvanični zakoni, ali se zakonskim propisima i odredbama ne može zaustaviti širenje ovoga, izuzev u relativno ograničenim teritorijama. Ulažu se naponi da se osnuju zavodi koji će žrtvama neumerenosti moći pružiti pomoć da savladaju svoje užasne prohteve. To je plemeniti poduhvat, ali koliko bi mudrije i uspešnije bilo ukloniti uzrok nevolje svih takvih jadnika! Uzmimo u obzir samo finansijsku stranu ovog pitanja, koliko je besmisleno odobravati nešto čime će se osiromašiti hiljade ljudi! Zakoni odobravaju trgovinu alkoholnim pićem čime se praktično stvaraju pijanice a onda se toliki izdaci ulažu u institute koji ove nesrećnike treba ponovo da preobrate u trezne ljude! Nisu li zakonodavci u stanju da iznađu neko bolje rešenje za sprečavanje pijanstva? {CTBH 29.2}

Dok god se dozvoljava trgovina alkoholnim pićem, žrtvama prohteva će vrlo malo biti od koristi lečenje u domovima za

alkoholičare. Oni tamo ne mogu ostati stalno, već treba da ponovo zauzmu svoje mesto u društvu. Prohtev za otrovnim pićem, iako možda prigušen, nije potpuno uništen; i kad iskušenja koja se javljaju na svakom koraku navale na njih, oni najčešće padaju kao laki plen. {CTBH 29.3}

Šta se može učiniti da bi se zaustavila sve veća poplava ovog zla? Trebalo bi ozakoniti i najstrože primenjivati zabranu trgovanja alkoholom kao pićem. Uložimo svaki napor da pijanice vratimo umerenosti i vrlini. Ali više od svega drugog, trebalo bi prokletstvo pijanstva proterati i iskoreniti iz svoje zemlje. Ugušujmo prohtev za otrovnim pićem i zahtevajmo odlučno da se tome stane na kraj. {CTBH 29.4}

U zakonodavnim i sudskim dvoranama trebalo bi da predsedavaju i imaju mesta samo strogo umereni i čestiti ljudi. Ne samo imovina i ugled, nego i sam život nije siguran ako se sud prepusti ljudima koji su neumereni i nemoralni. Koliko je nevinih osuđeno na smrt i koliki su lišeni svih svojih zemaljskih poseda i prava nepravdom porotnika, pravnika, svedoka pa čak i samih sudija koji su bili pod uticajem alkohola! {CTBH 30.1}

Danas su potrebni ljudi koji će imati smelosti da postupe kao Danilo - ljudi čista srca, snažni i neustrašivi. Božja je namera da se čovek neprekidno razvija - da svakog dana postigne viši stepen plemenitosti. Bog je voljan da nam pomogne ako se trudimo da i sami pomognemo sebi. Nastojanje da svojim ličnim primerom i uticajem bude na strani reforme, dužnost je svakog hrišćanina. Propovednici Jevanđelja treba da podignu svoj glas kao truba i da pokažu narodu prestupe njegove i domu Izrailjevu grehe njegove. Mlade treba poučavati. Sreći i u ovom i u večnom životu možemo se nadati samo ako se pripremimo dok smo još ovde. Treba da se čuvamo prvih koraka koji bi vodili neumerenosti u bilo kom pogledu. Ako želimo da svoju decu sačuvamo od zla, moramo im pružiti dobar primer i poučavati ih da se boje Boga i da On bude njihova mudrost i snaga. {CTBH 30.2}

Upotreba opojnih pića zbacuje razum s prestola a srce čini neosetljivim za sve ono što je čisto i sveto. Beživotno kamenje bi se pre odazvalo pozivu istine i pravde nego čovek čija su osećanja umrtvljena neumerenošću. Oni koji se usude da pođu zabranjenim putem, postepeno i neosetno zastranjuju dok ne postanu potpuno razvrtni, iskvareni i bezumni. I dok hrišćani spavaju, ovo zlo stiće sve veću snagu i stvara nove žrtve. Kad bi se moralna osetljivost hrišćana probudila da shvate i uvide značaj umerenosti u svemu, i kad bi shvatili

da konačna sudbina svakog pojedinca zavisi od njegovih životnih navika, oni bi se trudili da svojim primerom pomognu onima koji su slabi u samosavlađivanju da pruže otpor prohtevima koji uporno traže zadovoljenje. {CTBH 30.3}

Mi smo svedoci velikih napora koji se u našoj zemlji ulažu da bi se neumerenosti stalo na put, ali savladati i svezati razjarenog lava nije nimalo lako. Kad bi se samo polovina napora koji se ulažu da bi se ovo veliko zlo zaustavilo, usmerilo na prosvetavanje roditelja u pogledu njihove odgovornosti za uobličavanje karaktera i navika svoje dece, postiglo bi se hiljadostruko više dobra. Neprirodni prohtev za alkoholnim pićem često se stvara u samoj kući i to za trpezom onih koji najrevnosnije prednjače u delu umerenosti. Mi želimo sreću svima koji se zalažu za umerenost, ali ih pozivamo da dublje sagledaju uzrok zla protiv kojeg se bore i da u reformi budu još dosledniji i savršeniji. {CTBH 31.1}

Neumerenošću koja počinje još u roditeljskom domu, deci prvo oslabe organi za varenje, i ubrzo svakodnevna hrana ne može da zadovolji njihov apetit. Nastaje nezdravo stanje organizma i javlja se jaka želja za nečim što razdražuje. Čaj i kafa imaju neposredno dejstvo. Pod uticajem tih otrova nervni sistem se uzbudi i u nekim slučajevima, za izvesno vreme, izgleda kao da umne sile ojačaju i mašta živahne. I pošto ovi razdražujući napici dovode do tako prijatnih posledica, mnogi dolaze do zaključka da im je to stvarno potrebno, ali to uvek ima i protivdejstvo. Živčani sistem pozajmljuje snagu iz svojih pomoćnih izvora predviđenih za kasniju upotrebu, i sve to privremeno okrepljenje prati odgovarajuća depresija. Iznenadno olakšanje izazvano upotrebom čaja i kafe, očevidan je dokaz da ono što izgleda da pruža snagu, u stvari samo nadražuje živce, i posledice moraju biti štetne za organizam. {CTBH 31.2}

Apetit se tako navikava da stalno traži nešto jače, zahteva sve veća uzbuđenja koja mu prijaju. Njegovi zahtevi postaju sve učestaliji i sve teže ih je obuzdati. Organizam sve više slabi i ne može da izdrži bez tih neprirodnih sredstava za podsticanje apetita, želja za tim postaje sve jača sve dok volja ne popusti i čovek više nema snage da se odupire tim neprirodnim prohtevima. {CTBH 31.3}

Kad se jednom zastrani sa pravog puta, nije se lako vratiti. Zaštitna ograda je srušena i bezbednosti više nema. Jedan korak u pogrešnom pravcu, pravi mesto drugom. Najmanje zastranjivanje od načela ispravnosti odvaja čoveka od Boga, i kraj može da bude potpuna propast. Ono što jednom učinimo, drugi put ćemo još lakše

ponoviti, i to se tako nastavlja, bilo da je dobro ili zlo. Da bismo iskvarili svoj put pred Bogom nije potrebno uložiti nikakav napor, ali je potrebno mnogo strpljenja, truda i vremena da bismo u svoj karakter ugradili navike ispravnosti i istinitosti. {CTBH 32.1}

Mnogi koji se ustručavaju da na usta svojih bližnjih stave čašu sa alkoholnim pićem bave se proizvodnjom hmelja (koji se koristi u industriji piva), i time svoj uticaj suprotstavljaju delu umerenosti. He mogu da shvatim kako hrišćani, u svetlosti Božjeg zakona, mogu svesno da se bave proizvodnjom hmelja ili proizvodnjom vina i jabukovače za prodaju. {CTBH 32.2}

Često sam čula ljude kako govore: „O, to je samo slatka jabukovača. Ona je savršeno neškodljiva, pa čak i zdrava.“ Nekoliko litara a često i više hektolitara ostavlja se kod kuće. To je slatko samo nekoliko dana a zatim nastaje proces vrenja. Oštar ukus koji se tada oseća mnogima je još prijatniji, i ljubitelji ovog slatkog vina i jabukovače ne primećuju da njihov omiljeni napitak postaje sve jači i kiseliji. {CTBH 32.3}

Vinom i jabukovačom ljudi se truju isto tako kao i upotrebom jačih pića i time se stvara najgora vrsta opijanja. Prohtevi su sve izopačeniji, karakter se sve više menja, i čovek postaje sve odlučniji i uporniji u zlu. Nekoliko litara jabukovače ili vina mogu da stvore prohtev za jačim pićima, i u mnogim slučajevima upravo ta navika postavlja temelj hroničnom opijanju. {CTBH 32.4}

Osobe koje su nasledile sklonost razdražujućim sredstvima nisu sigurne ako u svojoj kući drže vino i jabukovaču, jer ih sotona stalno podstiče da popuste. Ako popuste iskušenju oni ne znaju da se zaustave; apetit uporno traži zadovoljenje a zadovoljenje donosi propast. Razum potamni i gubi vlast a kontrolu preuzimaju prohtevi i strasti. Usled popuštanja prohtevima za upotrebom vina i jabukovače, ljudi postaju sve razuzdaniji i odaju se poroku skoro svake vrste. Oni koji vole ova razdražujuća pića i naviknu se na njih ne mogu da se razvijaju u milosti. Oni se goje i odaju se čulnim zadovoljstvima; višim silama njihovog uma vladaju životinjske strasti a vrline se uopšte ne cene. {CTBH 32.5}

Umerena uoptreba blažih pića je škola u kojoj se ljudi uče za prave pijanice. Iz tvrđave umerenosti, sotona ljude izvodi postepeno; upotreba vina i jabukovače tako podmuklo širi svoj uticaj na njihov ukus da oni bez ikakve sumnje stupaju na put pravog pijanstva. Prohtev za razdražujućim sredstvima je sve jači, nervni sistem je poremećen, sotona drži um u grozničavoj neobuzdanosti, a bedna žrtva,



uobražavajući da se nalazi u potpunoj sigurnosti, ide sve dalje i dalje dok ne pređe svaku granicu i svako načelo pogazi. Najjače odluke su potkopane, i večni interesi ne mogu uniženi apetit da dovedu pod vlast razuma. Neki nikad nisu potpuno pijani, ali su stalno pod uticajem blažih opojnih otrova. Oni su uzbudljivi, umno nestabilni, nisu sasvim zahvaćeni pijaničkim ludilom, ali su veoma neuravnoteženi, jer su im plemenite sile uma potpuno izopačene. {CTBH 33.1}

Kud god se okrenemo nailazimo na odvratnu praksu pušenja duvana, koja svojom omamljivom privlačnošću slabi i um i telo. Imaju li ti ljudi pravo da i Tvorca i svet lišavaju službe koju im duguju? Duvan je podmukli otrov koji potajno deluje. Njegovih posledica organizam se oslobađa mnogo teže nego i samog alkohola. Ropski lanci kojima on okiva svoju žrtvu jači su čak i od otrovne čaše napitka. Ta odvratna navika prlja one koji joj se odaju, a neugodna je i drugima. Retko kad možemo proći kroz masu ljudi a da ne budemo zadahnuti njihovim otrovnim dahom. Vrlo je neprijatno, ako ne i opasno, biti u železničkim kolima ili nekoj zatvorenoj prostoriji gde je atmosfera prožeta otrovnim dahom pijanica i pušača. Da li je pošteno trovati vazduh koji drugi moraju da udišu? {CTBH 33.2}

Kakvu silu u borbi protiv neumerenosti može imati onaj koji upotrebljava duvan? Pre no što se sekira stavi na koren drveta, mora doći do preokreta u pogledu pušenja. Čaj, kafa i duvan predstavljaju, svako na svoj način i do izvesnog stepena, razdražujuća sredstva isto tako kao i alkoholna pića. {CTBH 34.1}

Dejstvo čaja i kafe, kao što je napred pokazano, slično je dejstvu vina, jabukovače, alkoholnih pića i duvana. {CTBH 34.2}

Čaj spada u razdražujuća sredstva i do izvesnog stepena opija i truje. On postepeno narušava snage tela i uma. Svoju žrtvu on prvo razveseli, pošto nadraži i ubrza pokrete njenog organizma; i zato oni što piju čaj imaju utisak da im to čini veliku korist. To je, međutim, velika obmana. Kad njegovo dejstvo prođe, neprirodne snage nestaje, a posledica je malaksalost i iznurenost srazmerno veštački izazvanoj živahnosti i veselosti. Druge posledice upotrebe čaja su: glavobolja, nesanica, lupanje srca, loše varenje, drhtavica i mnoga druga zla. {CTBH 34.3}

Upotreba kafe je takođe štetna navika. Ona privremeno podstakne um na neuobičajenu aktivnost, ali kasnije nastupa iscrpenost, skrhanost, umrtvrljenost umnih, moralnik i fizičkih snaga. Um postaje slabiji, i ukoliko se ne uloži odlučan napor da se ova navika pobedi, aktivnost mozga se neprekidno umanjuje i slabi. {CTBH 34.4}



Sve što nadražuje živce privodi kraju životne snage i neprekidnom aktivnošću dovodi do živčanog sloma, nestrpljivosti i umne nemoći, sprečava i duhovni napredak. Zar ne bi onda trebalo da se pobornici umerenosti i reforme suprotstave upotrebi tih štetnih pića? Nekome je teže da raskine s navikom upotrebe čaja i kafe negoli pijanici da ostavi alkohol. Dati novac za čaj ili kafu gore je nego da ste ga bacili, jer ti napici onima koji ih upotrebljavaju donose samo štetu i to stalno. Oni što piju čaj, kafu, opijum i alkohol mogu ponekad da dožive duboku starost, ali to nije nikakav argument u korist upotrebe ovih razdražujućih sredstava. Šta su sve takvi mogli da postignu, ali su to propustili usled svoje neumerenosti, pokazaće se jedino onog Velikog dana „kad Bog uzasudi”. {CTBH 34.5}

Oni koji upotrebi čaja i kafe pribegavaju u težnji da ih to podstakne na življi rad, osetiće rđave posledice svog postupka u drhtanju na nervnoj bazi i u nedostatku samosavlađivanja. Premorenim živcima je potreban odmor i mirovanje. Prirodi je potrebno vreme da oporavi svoje iscrpljene energije. Međutim, ako se njene snage upotrebom razdražujućih sredstava stalno podstiču na aktivnost, sa svakim ponavljanjem tog procesa, snaga se u stvari gubi. Za izvesno vreme će pod dejstvom razdražujućih sredstava možda uraditi nešto više, ali postepeno postaje sve teže uzбудiti oslabljenu energiju do željenog stepena, i najzad izmoždena priroda više uopšte ne odgovara na takve nadražaje. {CTBH 35.1}

Navika uzimanja čaja i kafe predstavlja mnogo veće zlo nego što se to obično pretpostavlja. Mnogi koji su se navikli na upotrebu ovih razdražujućih pića pate od glavobolje i nervne izmoždenosti, i mnogo vremena gube na bolovanju. Oni uobražavaju da bez tih razdražujućih sredstava ne bi mogli živeti, a ne znaju kako to štetno utiče na njihovo zdravlje. A što je najgore od svega, oni posledice upotrebe ovakvih sredstava najčešće pripisuju nečem drugom. {CTBH 35.2}

Usled upotrebe nadražujućih sredstava pati ceo organizam. Živci su neuravnoteženi, jetra postaje preosetljiva, kvalitet i cirkulacija krvi se pogoršavaju a koža postaje nefunkcionalna i bleđa. Um je takođe oštećen. Neposredno dejstvo tih razdražujućih sredstava podstiče mozak na neprekidnu aktivnost što ga samo čini slabijim i manje sposobnim za neophodne napore. Konačna posledica je izmoždenost, ne samo umna i fizička, nego i moralna. Usled toga vidimo nervozne ljude i žene, nezdravog rasuđivanja i neuravnotežena uma. Oni često ispoljavaju plahovitost, nestrpljenje, duh optuživanja,

iznalaženje grešaka kod drugih i to pomoću uveličavajućeg stakla, i potpunu nesposobnost da uvide svoje nedostatke. {CTBH 35.3}

Kad takvi koji upotrebljavaju čaj ili kafu dođu na neki prijem ili u goste, dejstvo njihove ubitačne navike se javno ispoljava. Bez ikakvog uzdržanja piju svoje omiljeno piće, i kad ih razdražujući uticaj napitka razveseli, jezik im se odreši i počinju da govore ružno o drugima. Govore mnogo i ne biraju reči. Na sve strane se čuju beznačajne novosti, ćaskanja, ogovaranje a vrlo često i odvratno opadanje i kleveta. Te nepromišnjene jezičare i brbljivci, zaboravljaju da imaju jednog svedoka. Jedan nevidljivi stražar zapisuje svaku njihovu reč u nebeske knjige. Svaku tu grubu kritiku, svako preuveličano prepričavanje novosti i svako osećanje zlobe i pakosti, izvršeno pod razdražujućim dejstvom čaja, Isus beleži kao da su učinjena lično Njemu. „Kad učinite jednome od ove moje najmanje braće, meni učiniste.” (Matej 25:40). {CTBH 36.1}

Mi već ionako patimo od posledica rđavih navika naših predaka, a koliko je njih koji u svakom pogledu polaze još gorim putem? Opijum, čaj, kafa, duvan i alkohol naglo gase još preostale iskre životne snage roda ljudskog. Svake godine popiju se milioni hektolitara alkoholnih pića i milioni dolara se troše na duvan. Robovi apetita, trošeći stalno svoju zaradu na čulna zadovoljstva, zakidaju svojoj deci hranu, odeću i mogućnosti obrazovanja. Stanje društva se nikada ne može popraviti dok ova zla postoje. {CTBH 36.2}

Kad čovek koji je stvoren po Božjem obličju, popuštajući prohtevu za alkoholom i pićem, svojevorno prinosi svojim ustima čašu tog otrovnog napitka on se spušta ispod nivoa životinje. Razum se otupljuje, umne snage obamiru, čulne strasti se bude i zatim slede poroci koji čoveka najdublje unižavaju. Kako onaj ko upotrebljava rum i duvan može svoje srce potpuno posvetiti Gospodu? To je nemoguće. Takav ne može ni blišnjega da ljubi kao samog sebe. Omiljena zadovoljstva obuzimaju sva njegova osećanja. Da bi zadovoljio nezajajžljivu želju za silovitim pićem, on prodaje razum i gubi vlast nad sobom. On stavlja na svoja usta ono što mu otupljuje mozak, umrtvljuje umne sile, i pretvara ga u prokletstvo i sramotu i u pravi užas i napast za sve koji su oko njega. Kad bi ljudi u svemu bili umereni, kad čaj, kafu, duvan, vino, opijum i bilo kakvo alkoholno piće ne bi ni okusili niti ih se uopšte doticali, razum bi preuzeo vlast u svoje ruke a prohteve i strasti potčinio bi svojoj kontroli. {CTBH 36.3}

Pomoću apetita sotona ovlada umom i celim bićem. Hiljade ljudskih bića odlaze u grob uništeni fizički, umno i moralno, usled toga

što su sve svoje snage žrtvovali zadovoljavanju apetita. Ljudima našeg pokolenja je, daleko više nego onima u prošlosti, neophodno da u pomoć pozovu snagu volje i silu Božje milosti, kako bi se oduprli sotoninom kušanju i u najmanjem popušanju izopačenim prohtevima. Međutim, današnja generacija je u samosavlađivanju slabija od ijedne koja je živela u prošlosti. Oni koji upotrebljavaju ova razdražujuća sredstva prenose te izopačene prohteve i na svoju decu, i sada je potrebno mnogo više moralne snage da bi se stalo nasuprot neumerenosti u svim njenim oblicima. Jedini potpuno siguran put je čvrsta i striktna primena umerenosti u svakom pogledu, i nikad se ne izlagati opasnosti pogrešnog puta. {CTBH 37.1}

Osećam duboku težnju da očevi i majke shvate ozbiljne obaveze koje počivaju na njima. Mi podižemo decu koja će biti pod vlašću sotoninom ili pod vlašću Hristovom. Jedini način na koji se možemo sačuvati od sile neumerenosti je potpuno uzdržavanje od vina, piva, i svih jakih pića. Moramo učiti i svoju decu da se u cilju istinske čestitosti i muževnosti sve ovo mora odbaciti. Bog nam je otkrio u čemu se sastoji istinska mužanstvenost; i samo one koji je budu posedovali On će priznati kao pobednike i njihova imena neće izbrisati iz knjige života. {CTBH 37.2}

Kad je Gospod nameravao da podigne Samsona kao osloboditelja svog naroda, On je njegovu majku poučio ispravnim navikama kojih je trebalo da se pridržava u svom životu još pre rođenja obećanog deteta. Isto uzdržanje od svega što je njoj bilo zabranjeno, odnosilo se od samog početka i na dete; jer je od samog rođenja imao da bude posvećen Bogu kao nazirej. {CTBH 37.3}

Anđeo Gospodnji javio se Manojevoj ženi, obavestio je da će dobiti sina i dao joj važno uputstvo u vezi s tim: „Nego sada čuvaj se da ne piješ vina ni silovita pića, i da ne jedeš ništa nečisto.” (Sudije 13:4). {CTBH 38.1}

Bog je Manojevom sinu namenio značajan zadatak, i da bi se kako treba osposobio za taj zadatak, i on i majka morali su da se drže brižljivo propisanih navika. „I vina ni silovita pića neka ne pije”, rekao je anđeo Manoju za njegovu ženu, „i ništa nečisto neka ne jede. Što sam joj zapovjedio sve neka drži”. (Sudije 13:14). Od majčinih navika zavisi čemu će dete biti sklono: dobru ili zlu. Ona mora da se rukovodi načelima, da vlada sobom i da u svemu bude umerena, ako želi da joj dete bude zdravo i srećno. {CTBH 38.2}

U Novom zavetu nalazimo ne manje upečatljiv primer koji govori o značaju umerenosti u životnim navikama. {CTBH 38.3}

Jovan Krstitelj je bio reformator. Povereno mu je bilo veliko delo za narod njegovog vremena. I u pripremi za taj zadatak, sve njegove navike bile su brižljivo propisane od samog njegovog rođenja. Anđeo Gavriilo je bio poslan sa neba da Jovanove roditelje pouči načelima zdravstvene reforme. On „neće piti vina ni silovita pića - rekao je nebeski vesnik - i napuniće se Duha svetoga...” (Luka 1:15). {CTBH 38.4}

Jovan se sam odvojio od svojih prijatelja i raskošnog života; živeo je usamljen u pustinji i hranio se čisto biljnom hranom. Njegova jednostavnost u odevanju - haljine izatkane od kamiline dlake - predstavljala je ukor za razmetljivost njegovih savremenika, posebno jevrejskih sveštenika. A njegova ishrana koja se sastojala od rogača i divljeg meda, predstavljala je isto tako ukor za proždrljivost koja je svuda preovlađivala. {CTBH 38.5}

Delo Jovana Krstitelja predskazao je prorok Malahija: „Evo, ja ću vam poslati Iliju proroka prije nego dođe veliki i strašni dan Gospodnji; i on će obratiti srce otaca k sinovima, i srce sinova k ocima njihovijem.“ (Malahija 4:5-6). Jovan Krstitelj je bio poslan u duhu i sili proroka Ilije da pripremi put Gospodu Isusu i da obrati narod pravoj mudrosti. On je predstavnik onih što žive u poslednjim danima i kojima je Bog poverio svete istine, kako bi ih preneli svetu i pripremili put za Hristov ponovni dolazak. I ona ista načela umerenosti kojih se Jovan pridržavao treba da primenjuju u svom životu i oni koji su danas pozvani da upozore svet na dolazak Sina čovečijeg. {CTBH 39.1}

Bog je čoveka stvorio po svome obličju, i On od njega očekuje da snage koje je primio sačuva neoštećene za službu svome Tvorcu. He treba li onda da poslušamo Njegove savete i opomene i da sve svoje snage održimo u najboljem stanju, kako bismo ih mogli upotrebiti služeći Njemu? I najbolje što možemo dati Gospodu isuviše je slabo. {CTBH 39.2}

Zašto su u svetu danas tolike patnje i nesreće? Da li zato što Bog voli da gleda patnje svojih stvorenja? - O, ne! To dolazi otuda što su ljudi, odajući se nenormalnom životu, oslabili. Mi često jadikujemo zbog Adamovog prestupa i smatramo da su naši praroditelji ispoljili veliku slabost kad su popustili iskušenju; međutim, kad bi Adamov prestup bio jedino zlo s kojim se suočavamo, stanje sveta bi bilo mnogo bolje nego što u stvari jeste. Od Adamovih dana čovek, po zakonu nasleđa, pada neprekidno sve dublje i dublje. {CTBH 39.3}

Upotreba alkoholnih pića donosi svetu velike nevolje. Mada se pijanicama stalno govori da pićem u stvari skraćuju svoj život, oni ipak i dalje nastavljaju da greše. Zašto ne prestanete da prestupate Božje

zakone? Zašto se ne potrudite da sačuvate svoje zdravlje? To Bog traži od vas. Kad bi hrišćani svoje prohteve i strasti potčinili vlasti prosvjećene savesti, osećajući da dužnost prema Bogu i bližnjima traži od njih da se pokoravaju zakonima života i zdravlja, oni bi uživali blagodati fizičke i umne snage; postali bi i moralno toliko snažni da se mogu upustiti u borbu sa sotonom; i u ime Onoga koji je postao Pobjednik u njihovu korist, i oni bi mogli postati više nego pobjednici. {CTBH 39.4}

Svuda oko nas nalaze se žrtve izopačenih prohteva, a šta vi preduzimate da biste im pomogli? Ne možete li im svojim primerom pomoći da se vrate na stazu umerenosti? Možete li da shvatite kakvim su sve iskušenjima izloženi mladi koji rastu oko nas, i da li se uopšte trudite da ih opominjete i spasavate? Ko je voljan da stane na stranu Gospodnju? Ko će priteći u pomoć da bi se zaustavila plima nemoralna, nesreća i nevolja koja preplavljuje svet? Preklinjemo vas da poklonite svoju pažnju zadatku savlađivanja. Pravo na drvo života će na kraju imati samo oni koji drže Božje zapovesti. {CTBH 40.1}

Prohteve za opojnim i razdražujućim sredstvima nije nimalo lako savladavati. Ali u ime Hristovo može se izvojevati i ova velika pobjeda. Njegova ljubav prema palom rodu toliko je velika da je podneo neizmernu žrtvu, kako bi dosegao do njega u njegovoj uniženosti, i kako bi ga svojom božanskom snagom konačno uzdigao do svog prestola. Međutim, od samog čoveka zavisi da li će Hristos za njega moći da učini ono što je On inače potpuno u stanju da učini. Bog ne može i neće da radi protiv čovekove volje da bi ga spasao od sotoninog lukavstva. Čovek mora uložiti sve svoje snage da bi se odupro iskušenju i izvojevao pobjedu po svaku cenu; on mora da saraduje sa Hristom. Tek tada, pobjedom zadobijenom svemoćnom rukom Hristovom i u Njagovo ime, čovek može postati jedan od naslednika Božjih i sunaslednik sa Hristom u Njegovoj slavi. Nijedan pijanica ne može biti naslednik Božjeg carstva; međutim, „koji pobijedi - kaže Hristos - daću mu da sjedne sa mnom na prijestolu mojemu, kao i ja što pobijedih, i sjedoh s ocem svojim na prijestolju njegovu”. (Otkrivenje 3:21). {CTBH 40.2}

## UTICAJ ISHRANE NA ZDRAVLJE I MORAL

Stazom života možemo proći samo jedanput; stoga svako treba da sebi postavi pitanje: „Kako najkorisnije i na najbolji način treba da upotrebim svoje snage? Kako mogu najbolje da poslužim na slavu

Bogu i na blagoslov bližnjima?” Jer je život koristan i dragocen samo ako se posveti ostvarenju ovakvih ciljeva. {CTBH 41.1}

Naša prva dužnost prema Bogu i bližnjima je razvoj sopstvenih snaga i talenata. Svaku sposobnost kojom nas je Tvorac obdario treba razvijati do najveće mere, kako bismo bili u stanju da to što smo primili upotrebimo na najbolji način. Iz ovog proizlazi da je vreme posvećeno negovanju i očuvanju telesnog i duševnog zdravlja pravilno upotrebljeno. Ne smemo dozvoliti da bilo koja funkcija tela ili uma zakržlja ili ostane nerazvijena. Ukoliko do toga ipak dođe, sigurno ćemo morati da snosimo posledice. {CTBH 41.2}

Svakom pojedincu se umnogome pruža prilika da od sebe načini ono što u stvari želi da postane. Blagodati ovoga, a isto tako i budućeg, večnog života, svakome su na domaku. Svako može da izgradi čvrst i dostojan karakter, primajući na svakom koraku novu snagu. Svakog dana može napredovati u znanju i mudrosti, i naslađivati se svešču o svom neprekidnom razvoju u vrlinama i milosti. Njegove sposobnosti će se upotrebom stalno uvećavati i ukoliko više zna, utoliko sposobniji postaje za sticanje novog saznanja. Na taj način će se njihove snage, znanje i vrline razvijati u savrešenom skladu do najviše mere. {CTBH 41.3}

S druge strane, njegove snage i sposobnosti - ukoliko se ne upotrebljavaju - mogu da oslabe i zarđaju a usled nedostatka samosavlađivanja, moralne i duhovne nemoći ili rđavih navika, mogu se i izopačiti. Njegov put tada vodi nadole, on se ne pokorava zakonu Božjem a isto tako ni zakonima zdravlja. Njime ovladaju prohtevi i on popušta svojim sklonostima. Radije se prepušta silama zla, koje su vrlo aktivne da ga vuku natrag, nego da se bori protiv njih i ide napred. Odaje se rasmusnom životu a za tim slede bolest i smrt. Takva je životna povest mnogih koji su mogli korisno da posluže u delu Božjem i da budu blagoslov za čovečanstvo. {CTBH 41.4}

Jedno od najjačih iskušenja sa kojima se čovek suočava je prohtev za jelom. Gospod je u početku stvorio čoveka veoma dobrog. Razum mu je bio savršeno uravnotežen a stas, snaga, sposobnosti i svi organi njegovog bića bili su potpuno skladno razvijeni. Ali, zaveden od strane lukavog neprijatelja, čovek je prestupio Božju zapovest, a zakoni prirode neumitno traže punu kaznu. {CTBH 42.1}

Adamu i Evi je bilo dozvoljeno da jedu rod sa svakog drveta u Edemskom vrtu, izuzev samo jednog. Tom svetom paru Gospod je rekao: „Ali s drveta od znanja dobra i zla ne jedi, jer u koji dan okusiš s njega, umrićeš”. (1.Mojsijeva 2:17). Prevarena posredstvom zmije

Eva je poverovala da Bog ipak neće učiniti onako kako je rekao. Jela je plod sa zabranjenog drveta i učinilo joj se da je obuzima osećanje jednog novog i uzbudljivijeg života, pa je ponudila plod i svome mužu. Zmija joj je rekla da neće umreti, i ona trenutno stvarno nije osetila nikakve rđave posledice svog postupka - ništa što bi se moglo protumačiti kao predznak smrti; naprotiv, osećala se veoma prijatno, pretpostavljajući da se i anđeli tako osećaju. Njen je postupak bio u direktnoj suprotnosti sa zapovešću Jehove, pa ipak je Adam dozvolio sebi da bude od nje zaveden. {CTBH 42.2}

Slične postupke zapažamo često čak i u verskom svetu. Izričite Božje zapovesti prestupaju se, i „što nema odmah osude za zlo djelo, zato srce sinova ljudskih kipi u njima da čine zlo.“ (Propovednik 8:11). Uprkos najodređenijim Božjim zapovestima, ljudi i žene se povode za svojim sklonostima i još imaju smelosti da se mole Bogu kako bi im dopustio da rade suprotno Njegovoj izričitoj volji. Takvima sotona prilazi isto onako kao što se nekad približio Evi u Edemu, i utiče na njih. To obuzima sve njihove misli i oni to smatraju čudesnim iskustvom koje im je dao Gospod. Međutim, pravo iskustvo je uvek usklađeno sa prirodnim i božanskim zakonima, dok su lažna iskustva suprotna i zakonima života i Božjim propisima. {CTBH 42.3}

Od prvog popuštanja apetitu, još u Edemskom vrtu, ljudski rod se sve više odavao popuštanju dok najzad i zdravlje nije bilo žrtvovano na oltaru prohteva za jelom. Stanovnici prepotopnog sveta su bili neumereni u jelu i piću. Jeli su meso iako Bog u to vreme nije dao čoveku nikakvu dozvolu za to. Odavali su se jelu i piću sve dok njihovo popuštanje izopačenom apetitu nije prešlo sve granice, i iskvarili su se do te mere da Bog nije mogao više da ih trpi. Čaša bezakonja prepunila se i Bog je potopom očistio zemlju od moralne izopačenosti njenih stanovnika. {CTBH 43.1}

Kad su se ljudi posle potopa namnožili na zemlji, opet su zaboravili Gospoda i iskvarili svoj put pred Njim. Neumerenost svake vrste sve više je uzimala maha dok nije zagospodarila celim svetom. Čitavi gradovi bili su zbrisani sa lica zemlje zbog unižavajućih poroka i odvratnog bezakonja, što ih je učinilo jednom mrljom na divnom polju Božjih stvorenih dela. Zadovoljavanje neprirodnih prohteva dovelo je do greha koji su prouzrokovali uništenje Sodoma i Gomora. Pad Vavilona pripisuje Bog proždrljivosti i pijanstvu njegovih stanovnika. Popuštanje prohtevima za jelom i strastima udarilo je temelj svim njihovim gresima. {CTBH 43.2}



Isav je gajio neodoljivu želju prema jednoj naročitoj vrsti jela, i toliko se odavao zadovoljavanju svojih sklonosti da u trenutku kušanja uopšte nije osetio potrebu da se suprotstavi iskušenju, koje je predstavljala jedna činija tog omiljenog jela. Dopustio je da mu se misli stalno zadržavaju na tome dok moć apetita nije potisnula svaku drugu pobudu i potpuno zagospodarila njime. Mislio je da bi mu uzdržanje od tog omiljenog jela pričinilo veliku neprijatnost, pa čak i smrt. Ukoliko je više mislio o tome, želja za jelom bivala je sve jača, sve dok provorodstvo nije izgubilo svoju vrednost i značaj u njegovim očima, i on ga je prodao za činiju jela. Laskao je sebi da sa svojim prvorodstvom može postupati prema svojoj volji i ponovo ga kupiti kad to zaželi; međutim, kad je pokušao da ga ponovo stekne, i to uz veliku žrtvu, nije bio u stanju da to učini. Gorko se tada kajao zbog svoje brzopletosti, nepromišljenosti i bezumlja, ali mu je sve bilo uzalud. On je prezreo blagoslov prvorođenog, i Gospod mu je to zauvek uskratio.

{CTBH 43.3}

Kad je Izrailjce izveo iz Misira, Gospod im je u velikoj meri uskratio meso i dao im hleb sa neba i vodu iz tvrde stene. Oni, međutim, nisu bili zadovoljni s tim. Gadila im se hrana koju im je Bog podario i poželeli su da se vrate u Misir, gde su mogli da sede pored lonaca sa mesom. Više su voleli da podnose ropstvo pa čak i smrt, nego da se odreknu mesa. Bog im je ispunio želju, dao im je mesa i pustio ih da jedu dok svojom proždrljivošću nisu navukli na sebe zaraznu bolest od koje su mnogi i pomrli. {CTBH 44.1}

Mogli bi se navesti mnogi i mnogi primeri koji ukazuju na posledice popuštanja apetitu. Našim praroditeljima je izgledao mali i beznačajan prestup Božje zapovesti u tome što su okusili plod sa jednog drveta tako lepog na oko i prijatnog za jelo, - ali tim postupkom oni su prekinuli svoju odanost Bogu i otvorili ustave bujici prestupa i bede, koja danas preplavljuje svet. {CTBH 44.2}

Zločin i bolest se sve više množe sa svakim novim pokolenjem. Neumerenost u jelu i piću i odavanje unižavajućim strastima umrtvljuju plemenitije čovekove sposobnosti. Razum, umesto da vlada, postaje rob apetita do uznemirujuće mere. Sve izraženijoj želji za jakim i bogatim jelima popuštalo se tako dugo dok nije nastao običaj da se želudac preopterećuje preobilnim jelima i svim mogućim poslasticama. Prohtevima za jelom pušta se na volju gotovo bez ikakvog uzdržanja, naročito na gozbama, svečanostima i raznim prijemima. Tu se, pri raskošnim dnevnim obedima i kasnim večerama, obično mnogo jede meso, jako začinjena i masna jela, kolači i paštete, a piju se hladna



pića, čaj, kafa, i slično. Onda se nimalo ne treba čuditi što su u mnogih lica tako bleđa i što toliki pate od lošeg varenja. {CTBH 44.3}

Protiv svakog prestupa prirodnih zakona života, priroda protestuje. Ona podnosi zloupotrebe dokle god može, ali se na kraju sve to veoma sveti samom prestupniku i pogađa njegove umne i fizičke snage. No, i to još nije sve; posledice njegovog prestupa očito se zapažaju na njegovom potomstvu, i tako se zlo prenosi sa pokolenja na pokolenje. {CTBH 44.4}

Život današnje omladine je siguran pokazatelj kakvo će biti društvo budućnosti. Imajući u vidu sve to, kakvoj budućnosti se možemo nadati? Većina mladih traži zadovoljstva samo u zabavama i razonodi, i ne vole da rade. Nemaju moralne snage da se odreknu sebe i da savesno odgovore svojim dužnostima. Veoma retko uspevaju da vladaju sobom i uzbuđuju se i ljute zbog svake sitnice. Mnogi, bez obzira na uzrast ili položaj koji zauzimaju u životu, nemaju nikakvih načela ni savesti, i svojim besposličarskim životom i rasipničkim navikama srljaju u porok i kvare društvo, dok svet ne postane drugi Sodom. Kad bi se prohtevi i strasti stavili pod kontrolu razuma i vere, današnje društvo bi imalo sasvim drugačiji izgled. Božja volja nikad nije bila da svet dođe u ovako žalosno stanje; do toga je došlo usled sve učestalijeg prestupanja prirodnih zakona. {CTBH 45.1}

Karakter se uobličava uglavnom u ranim godinama detinjstva. Navike tada stečene, čak više i od prirodne obdarenosti, utiču na to da li će čovek postati džin ili ostati patuljak u intelektualnom pogledu; jer se i najbolji talenti usled rđavih navika mogu iskvariti i oslabiti. Ukoliko se ranije u životu ukoreni neka štetna navika, utoliko čvršće ona svoju žrtvu drži u ropstvu i utoliko niže će ova spustiti zastavu duhovnosti. S druge strane, navike ispravnosti i čestitosti stečene u mladosti, obično određuju put čoveka kroz ceo njegov život. U najviše slučajeva ispostavlja se da su oni koji kasnije u svom životu poštuju Boga i brane pravdu to naučili u svojoj ranoj mladosti, onda kad svet još nije mogao da utisne svoj grešni lik u njihovu dušu. Ljudi u zrelijim godinama, poput granitne stene, vrlo teško primaju nove utiske, dok su srca mladih veoma prijemčiva. Mladost je vreme kad treba sticati znanje koje će se primenjivati u praksi kroz ceo život, i tada se najlakše može izgraditi ispravan karakter. To je vreme za sticanje dobrih navika, vreme kad treba zadobiti i održati snagu samosavlađivanja. Mladost je vreme setve; od semena posejanog u to vreme zavisi kakva će biti žetva - i za ovaj i za večni život. {CTBH 45.2}

Svojim prvim zadatkom roditelji treba da smatraju sticanje mudrosti, kako bi bili u stanju da iznađu najprikladniji način postupanja sa svojom decom i da im obezbede i umno i telesno zdravlje. Načela umerenosti treba primenjivati u svim pojedinostima domaćeg života. Decu od najranijeg detinjstva treba privikavati na samoodricanje i to dosledno zahtevati od njih. Učite mališane da jedu toliko da bi mogli živeti, a ne da žive samo zato da bi jeli; da se apetit mora potčiniti volji kojom mora da vlada spokojan, zdrav razum. {CTBH 46.1}

Ako roditelji na svoju decu prenose sklonosti koje će učiniti da ona još teže primaju pouke o strogoj umerenosti i sticanju čistih i valjanih navika, koliko ozbiljna odgovornost počiva na takvim roditeljima da svim sredstvima koja su u njihovoj moći sprečavaju taj uticaj! Kako bi brižljivo i uredno trebalo da vrše svoju dužnost prema svojim nesrećnim potomcima? Roditeljima je stavljena u dužnost sveta obaveza da bdiju nad telesnom i moralnom prirodom svoje dece. Oni koji popuštaju prohtevima svoje dece i ne uče ih da svoje strasti savladaju, mogu kasnije - u strasnim pušačima i robovima pijanstva čija su osećanja umrtvljena i čija usta izgovaraju laži, ružne reči i psovke - videti užasne posledice svog pogrešnog shvatanja i stava prema svojoj deci. {CTBH 46.2}

Onima koji popuštaju svojim prohtevima nije moguće da postignu hrišćansko savršenstvo. Moralna osećanja svoje dece ne možete lako probuditi, ukoliko se ne potrudite da brižljivo odabirate hranu koju ćete im pružiti. Mnoge majke iznose na sto hranu koja predstavlja zamku za porodicu. Meso, maslac, sir, raskošno pripremljene torte, naročita jela i začini - sve to slobodno i bez ikakvog uzdržanja jedu i stari i mladi. Upotreba svega pomenutog poremećuje želudac, razdražuje živce i slabi umne sposobnosti. Takvu hranu organizam ne može da pretvori u dobru krv. Masnoća kojom se jelo začinja, ukoliko se kuva ili peče zajedno sa jelom, otežava proces varenja. Upotreba sira ima škodljivo dejstvo. Hleb od fino mlevenog brašna ne daje organizmu hranljivost koja se nalazi u hlebu pripremljenom od brašna koje nije odvojeno od mekinja. Začini prvo nadražuje vrlo osetljivu sluzokožu želuca, ali na kraju uništavaju prirodnu osetljivost te nežne opne. Krv se grozničavo uznemiri, bude se čulne sklonosti, dok moralne i umne sile slabe i postaju sluge niskih strasti. Zato mati uvek treba da se trudi da za svoju porodicu sprema jednostavna ali hranljiva jela. {CTBH 46.3}

Bog je čoveka snabdeo obiljem prehrambenih sredstava koja potpuno mogu da zadovolje jedan neizopačen apetit. Obasuo ga

tolikim proizvodima zemlje - obiljem raznovrsnih namirnica prijatnog ukusa i hranljivih za organizam. Od svega tog obilja, prema rečima našeg dobrog nebeskog Oca, slobodno možemo da jedemo. Voće, zrnasta hrana i povrće, pripremljeni na jednostavan način, bez začina i masti bilo koje vrste, mleka ili pavlake, predstavljaju najzdraviju hranu. Ove namirnice sadrže hranljivost potrebnu telu a umu daju snagu, izdržljivost i bistrinu što se razdražujućim sredstvima nikad ne može dobiti. {CTBH 47.1}

Razum onih koji bez ikakvog ustručavanja jedu meso nije uvek bistar i sposoban da shvati, pošto upotreba mesa podstiče telesnu gojaznost a plemenitiju osetljivost uma otupljuje; jedenjem mesa uvećava se i podložnost raznim bolestima. Mi bez ikakvog ustručavanja tvrdimo da meso nije neophodno za održavanje zdravlja i snage. {CTBH 47.2}

Oni koji se većinom hrane mesom, ne mogu izbeći da nekad jedu i takvo meso koje je manje ili više zatrovano bolešću. U većini slučajeva sam proces pripreme životinja za tržište dovodi ta jedna stvorenja u jedno nezdravo stanje. Odvojene od svetlosti i čistog vazduha, udišući atmosferu prljavih štala i obora, celo telo tih životinja postaje zatrovano zaraznom materijom, i kad ljudi meso takvih životinja unose u svoje telo, zatraju time svoju krv i postaju bolesni. Ukoliko neko već ima nečistu krv, ovom nezdravom hranom će svoje zdravstveno stanje još više pogoršati. Međutim, malo je takvih koji mogu verovati da jedenjem mesa truju svoju krv i izlažu se nevolji. Mnogi umiru od bolesti izazvane isključivo jedenjem mesa, dok su i oni sami a i drugi jedva i pomišljali na stvarni uzrok bolesti. Neki ne osete odmah posledice ovakve hrane, ali to nije dokaz da ona nije štetna za njih. Ona svoje dejstvo na organizam sigurno vrši, iako žrtva u isto vreme možda ništa ne shvata i ne oseća. {CTBH 47.3}

Svinjetina, mada jedna od najuobičajenih prehrambenih namirnica, u stvari je jedna od najškodljivijih. Bog nije Jevrejima zabranio upotrebu svinjskog mesa samo zato da bi ispoljio svoj autoritet, već zato što to nije zdrava ni prikladna hrana za čoveka. Bog nije stvorio svinju da bi se čovek hranio njenim mesom, bez obzira na okolnosti. Nemoguće je da meso jednog stvora bude zdravo kad je nečistoća, đubre i blato njegov prirodni elemenat, i kad je u stanju da proždre sve najodvratnije što nađe. {CTBH 48.1}

Glavna svrha čovekovog postojanja nije da zadovolji svoj apetit. Prirodne potrebe tela se moraju zadovoljiti, ali zar je zbog toga neophodno da čovek dopusti da njime ovladaju prohtevi? Zar će narod

koji se trudi da postane svet, čist i oplemenjen, kako bi mogao da bude primljen u društvo nebeskih anđela, nastaviti da oduzima život Božjim stvorenjima i da se naslađuje njihovim mesom? Prema onome što mi je Gospod pokazao, u pogledu ovog pitanja doći će do promene, i Božji izabrani narod će primenjivati umerenost u svakom pogledu. {CTBH 48.2}

Ima ljudi koji smatraju da je sve što god se pojede inače izgubljeno, i da je sve što se u želudac nabaca samo da bi se napunio, isto tako dobro kao i hrana najbrižljivije pripremljena. Međutim, važno je da nam hrana koju jedemo prija. Ako jedemo samo mahinalno, naš organizam se nije nahranio kako treba. Naše telo se izgrađuje od onoga čime se hranimo; da bismo ga održali u dobrom stanju, moramo obratiti pažnju na pravilan izbor hrane i hrana mora biti tako brižljivo pripremljena da najbolje odgovara potrebama organizma. Onima što se bave kuvanjem, verska dužnost nalaže da se nauče kako se jela pripremaju na različite načine a da budu i zdrava i ukusna. Oskudnim kuvanjem uništavaju se životne energije hiljada ljudi. Usled toga se gubi više duša nego što mnogi uopšte mogu da shvate. To dovodi do poremećaja u organizmu i pojave bolesti. U takvom stanju čovek nije spreman da razazna ono što je nebesko. {CTBH 48.3}

Neki ne shvataju da je pripremanje zdrave hrane jedna od verskih dužnosti, stoga se i ne trude da to nauče. Nemarne kuvarice dopuštaju da im hleb prekisne pre no što ga stave da se peče, a prodavnice im pružaju „lek“ (prašak za pecivo), što hleb čini potpuno nepodesnim za ljudski želudac. Priprema zdravog hleba zahteva razmišljanje i brižljivost. Pripremanje dobrog hleba u mnogo je tešnjoj vezi sa ispovedanjem vere nego što to mnogi misle. Jela se mogu zgotoviti tako da budu jednostavna i zdrava, ali je potrebna umešnost da bi se ona učinila i ukusnim i hranljivim. Da bi znale kako treba kuvati, žene to moraju marljivo učiti a zatim stečeno znanje strpljivo primenjivati u praksi. Mnogi pate usled toga što nisu voljni da se potrudu u ovom pravcu. Takvima kažem: Vreme je da probudite svoje uspavane snage i da se obavestite. Nemojte misliti da je vreme posvećeno sticanju znanja i iskustva u spravljanju zdravog i ukusnog jela uzalud propušteno. Iako imate dugogodišnje iskustvo u kuvanju a pored toga još i druge porodične odgovornosti, dužne ste da se učite kako ćete najbolje voditi brigu o zdravlju svoje porodice. Ako je neophodno, otidite kod neke dobre kuvarice i učite se od nje, sve dok ne postanete vešte i vrsne domaćice. {CTBH 49.1}

Rđave navike u jelu i piću uništavaju zdravlje i slast života. O, koliko puta se ljudi radi takozvanog „dobrog jela“ lišavaju sna i mirnog

odmora! Popuštanjem izopačenom apetitu hiljade ljudi se izlažu groznici ili nekoj drugoj teškoj bolesti koja se završava smrću. Tako se uživanje plaća neizmernom cenom. {CTBH 49.2}

Pošto je toliko štetno jesti samo da bi se zadovoljio izopačeni ukus, ne treba da ostanemo i dalje ravnodušni u pogledu svoje ishrane. Ovo pitanje je veoma značajno. Niko ne treba da usvaja jednoličan način ishrane. Mnogi su iznureni bolešću i neophodna im je zdrava i dobro pripreljena hrana. Zdravstveni reformatori, više od svih drugih, moraju paziti da ne odlaze u krajnost. Telo mora biti dovoljno ishranjeno. Bog koji nam daje blagotvorni san, pobrinuo se isto tako i za odgovarajuću hranu potrebnu da bi se organizam mogao održati u zdravom stanju. {CTBH 49.3}

Mnogi se okreću od svetlosti i saznanja, i žrtvuju načela da bi zadovoljili svoj ukus. Oni jedu i onda kad organizmu nije potrebna hrana i u neredovnim vremenskim razmacima, jer nemaju moralne snage da se odupru svojoj sklonosti. Želudac se buni protiv ovakve zloupotrebe, i kao posledica javlja se bolest. Redovitost u jelu je veoma važna za zdravlje tela i bistrinu uma. Između obroka nikad ne treba uzeti u usta nijedan zalogaj hrane. {CTBH 50.1}

Mnogi popuštaju ubitačnoj navici da pred sam polazak na spavanje još nešto pojedu. Oni redovno uzimaju svoje obroke, pa ipak pošto se osećaju slabi, smatraju da moraju još nešto pojesti. Odajući se ovoj rđavoj praksi, to im prelazi u naviku, i čini im se da neće moći zaspati ako nešto ne pojedu. Pomenuta slabost najčešće dolazi usled toga što su probavni organi preopterećeni probavom velike količine hrane uzete u toku dana. Ovim organima je potreban vremenski razmak potpunog odmora, da bi mogli obnoviti svoje istrošene snage. Sledeći obrok nikad ne treba uzimati sve dotle dok želudac nije imao dovoljno vremena da svari prethodni obrok i da se odmari. Kad ležemo uveče, naš želudac treba da je već potpuno završio svoj rad, kako bi mogao da se odmara kao i svi ostali delovi organizma. Međutim, kad se želudac pretovari, organi za varenje su primorani da rade i u vreme dok čovek spava. Takvo spavanje je često isprekidano neprijatnim snovima, i ujutru čovek se budi neosvežen. Usled takve prakse probavni organi izgube svoju prirodnu snagu, i loše varenje prelazi u ozbiljno oboljenje. Tu strada ne samo prestupnik prirodnih zakona, nego i drugi u manjoj ili većoj meri moraju da pate zbog njega. Neka neko učini bilo šta što njega na neki način draži, videćete kako brzo ispoljava nestrpljenje! Ukoliko se prema njemu ne postupi sa naročitom ljubaznošću, on ne može progovoriti niti bilo šta učiniti mirno i

hladnokrvno. On baca izvesnu senku kuda god se okrene. I kako, onda, neko može da kaže: „Šta se to koga tiče šta ja jedem ili pijem?”  
{CTBH 50.2}

Neumerenost u jelu može se ispoljiti i pri upotrebi zdrave hrane. Ukoliko je neko odbacio upotrebu nezdravih namirnica to ipak ne znači da on od zdrave hrane može da jede koliko god mu se sviđa. Prekomerna upotreba bilo kakve hrane opterećuje životnu mašinu i ometa njen rad. {CTBH 51.1}

Mnogi greše u tome što za vreme jela piju hladnu vodu. Hrana ne treba da se spere. Uzeta sa jelom, voda smanjuje lučenje pljuvačnih žlezda; i ukoliko je voda hladnija utoliko je škodljivija za želudac. Ledena voda ili limunada, uzeta za vreme jela, zaustavljaju varenje sve dotle dok se želudac dovoljno ne zagreje da bi mogao ponovo nastaviti svoj rad. Žvaćite polako da bi se pljuvačka što bolje izmešala sa hranom. {CTBH 51.2}

Ukoliko se više tečnosti unosi u želudac prilikom jela utoliko se više otežava varenje, jer organizam prvo mora da upije tečnost. Ne jedite suviše slano, odbacite začine, kisela i ljuta jela; uzmite voća uz jelo i nestaće nadražaja koji toliko podstiče prohtev za upotrebom neke tečnosti. Međutim, ako je ma šta potrebno da bi se ugasila žeđ, čista voda je sve što priroda zahteva. Ne pijte nikad čaj, kafu, pivo, vino niti bilo kakvo alkoholno piće. {CTBH 51.3}

Da bismo obezbedili zdravo i dobro varenje, hranu treba jesti polako. Oni koji žele da sačuvaju svoje zdravlje u ovom pogledu i koji shvataju obavezu da sve svoje snage treba održati u stanju odgovarajućem za najbolju službu Bogu, imaće ovo uvek na umu. Ako vam je vreme za jelo ograničeno ne gutajte halapljivo svoju hranu, već jedite manje i polako žvaćite. Korist koju ćemo imati od pojedene hrane ne zavisi toliko od njene količine koliko od toga: da li je potpuno svarena; a i zadovoljenje ukusa ne čini toliko samo gutanje hrane koliko dužina vremena njenog zadržavanja u ustima. Za one koji su nečim razdraženi, uznemireni, ili se nekud žure, bolje bi bilo da ne jedu dok se ne smire i odmire; jer životne snage, već toliko opterećene, nisu u stanju da izluče dovoljnu količinu tečnosti neophodne za varenje. Neki i kad putuju skoro uvek nešto grickaju što im se nađe pri ruci. To je najštetnija navika. Kad bi oni koji stalno putuju jeli na vreme i to jednostavnu i zdravu hranu, ne bi osećali toliki zamor niti bi toliko oboljevali. {CTBH 51.4}

Da bi se sačuvalo zdravlje, neophodno je biti u svemu umeren - umeren u radu, umeren u jelu i piću. Naš nebeski Otac nam je poslao

svetlost o zdravstvenoj reformi da bi nas zaštitio od zala koja nastaju usled popuštanja izopačenom apetitu, da bi oni koji vole čistotu i svetost znali kako razborito treba upotrebljavati dobra koja su nam podarena i da bi, primenjujući umerenost u svom svakodnevnom životu, mogli biti posvećeni istinom. {CTBH 52.1}

I na svim našim skupovima mi treba da imamo dobru i zdravu hranu, pripremljenu na jednostavan način. Ne treba takve dane pretvoriti u povoljnu priliku za post. Ako cenimo Božje blagoslove i ako smo došli da se nahranimo hlebom života, nećemo toliko misliti da zadovoljimo apetit. Najvažniji predmet naših razmišljanja biće: kako da zadovoljim potrebe svoje duše? Osećamo toliku želju za duhovnom hranom i za nečim što daje duhovnu snagu, da uopšte nećemo negodovati ako je hrana iznesena na sto jednostavna i prosta. {CTBH 52.2}

Bog zahteva da Mu svoje telo posvetimo kao žrtvu živu, ne mrtvu ili na samrti. Žrtva tražena od Jevreja u Starom zavetu morala je biti bez mene, a zar će naše telo predstavljati žrtvu ugodnu Bogu, ako je ono puno bolesti i izopačenosti? Prema Reči Božjoj, naše telo je hram Svetog Duha, i On zahteva od nas da taj „hram” održavamo u takvom stanju da može predstavljati odgovarajuće prebivalište Njegovog Duha. Apostol Pavle nas opominje: „... I nijeste svoji; jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u tjelesima svojim i u dušama svojim, što je Božije.” (1.Korinćanima 6:19-20). Svaki pojedinac treba veoma brižljivo da čuva svoje telo, kako bi ga mogao održati u najboljem stanju, i kako bi svoju službu Bogu i svoje dužnosti prema porodici i društvu mogao da vrši savršeno. {CTBH 52.3}

Kršiti zakone koji vladaju našim bićem isto je tako greh kao i prestupati neku od Deset zapovesti. I jedno i drugo je prestup zakona Božjih. Oni koji prestupaju zakon Božji postavljen u organizmu njihovog tela, biće skloni i prestupanju Njegovog zakona izgovorenog na Sinaju. {CTBH 53.1}

Naš Spasitelj je upozorio svoje učenike da će stanje sveta pred sam Njegov drugi dolazak biti veoma slično onom što je prethodilo potopu. Jelo se i pilo preko svake mere i svet se potpuno odao zadovoljstvima i uživanju. Takvo je stanje sveta i u našim danima. Svet se potpuno odao zadovoljavanju prohteva; i sklonost da se ide uobičajenim putem utapanja u zadovoljstva i želje ovog sveta vodi ljude u lance izopačenih navika - navika koje ih sve više čine sličnim stanovnicima Sodoma, osuđenim na strašnu propast. Čudim se što stanovnici sveta nisu već uništeni, isto onako kao i građani Sodoma i



Gomora. Vidim da za postojeće stanje izopačenosti i smrtnosti u svetu ima isuviše razloga. Slepa pohota vlada razumom i svaka viša pobuda, u većini slučajeva, žrtvuje se zadovoljavanju telesnih želja. {CTBH 53.2}

Održavanje tela u zdravom stanju, kako bi svi delovi životne mašine mogli skladno delovati, treba da bude težnja našeg života. Bolesnim telom i zakržljanim umom deca Božja ne mogu da proslave svog Nebeskog oca. Svi koji u nekom vidu popuštaju neumerenosti, bilo u jelu ili u piću, uništavaju svoju telesnu snagu i slabe moralno. {CTBH 53.3}

Apostol Petar je shvatio kakva povezanost postoji između tela i uma i zato je podigao svoj glas, opominjući braću: „Ljubazni, molim vas kao došljake i goste, da se čuvate od tjelesnih želja, koje vojuju na dušu.” (1.Petrova 2:11). Mnogi smatraju da se ovaj stih odnosi samo na razvratnost; međutim, on ima mnogo šire značenje. Tu se zabranjuje svako štetno popuštanje prohtevima ili strastima. Svaki izopačeni prohtev pravi mesta pohoti. Appetit nam je dat u dobroj nameri, ne da bi usled svoje izopačenosti postao sluga smrti i da se izrodi u „želje tjelesne koje vojuju na dušu”. Ova Petrova opomena predstavlja najdirektnije i najubedljivije upozorenje protiv upotrebe razdražujućih i opojnih sredstava. Popuštanja ovakvim prohtevima s pravom se mogu svrstati u „telesne želje” koje vrše ubitačan uticaj na moral i karakter. {CTBH 53.4}

Kad je apostol Pavle pisao Solunjanima: „A sam Bog mira da posveti vas cijele u svačemu”. (1.Solunjanima 5:23), on svoju braću nije podsticao da sebi postave za cilj nešto što nije moguće postići; niti se pak molio da prime blagodati koje Bog nije voljan da im podari. On je znao da svi koji se žele udostojiti da Hrista u miru dočekaju, moraju posedovati čist i svet karakter. {CTBH 54.1}

Koliko popuštanje apetitu predstavlja jako iskušenje može se izmeriti jedino neizrecivim mukama našeg Spasitelja za vreme onog dugog posta u pustinji. On je znao da popuštanje izopačenom apetitu toliko umrtvi čovekovu moć opažanja da ne može razlikovati sveto od nesvetog. Adam je pao usled popuštanja apetitu; Hristos je pobedio ne pristajući na popuštanje u tom pogledu. I naša jedina nada da zadobijemo Edem nalazi se u čvrstom i odlučnom samosavlađivanju. Kad popuštanje apetitu ima toliku silu nad ljudskim rodом da je Sin Božji, u cilju da bi to savladao u korist čoveka, morao da posti skoro šest sedmica, kakvo tek delo predstoji jednom hrišćaninu! Ipak, ma koliko truda trebalo uložiti, on može postati pobednik. Uz pomoć božanske sile, dovoljno jake da se odupre i najjačim kušanjinama koje



sotona može da izmisli, omogućeno je hrišćaninu da borbu protiv zla izvojuje sa potpunim uspehom, i da na kraju nosi pobednički venac i krunu u carstvu Božjem. {CTBH 54.2}

## Krajnosti u načinu ishrane

Mnoga gledišta adventista sedmog dana veoma se razlikuju od opšte prihvaćenih gledišta i stavova ovog sveta. Oni što brane jednu nepopularnu istinu moraju se, više od svega drugog, truditi da u svom životu budu dosledni. Svoje napore ne bi smeli ulagati samo na to da se vidi kako se oni razlikuju od drugih, već kako mogu da se približe onima na koje žele uticati, kako bi i drugima pomogli da prihvate stav koji oni sami tako visoko cene. Na takav način mogu i drugima preporučiti istinu koju sami drže. {CTBH 55.1}

Oni koji su pobornici reforme u pogledu ishrane treba, snabdevanjem svoje trepeze, da korisnost nauke o čuvanju zdravlja prikažu u najpovoljnijoj svetlosti. Ova načela oni treba da potkrepe ličnim primerom, kako bi ih mogli preporučiti rasuđivanju iskrenih duša. {CTBH 55.2}

Većina će odbaciti svaki podsticaj na reformu, ma koliko on bio opravdan, ako se tim zahteva ograničavanje apetita. Umesto razumom i zakonima zdravlja, oni se rukovode ukusom. Takvi će biti protivnici svih onih koji napuste utabanu stazu navika i bore se za reforme, i smatraće ih ljudima koji teže za potpunom promenom; ipak ovi uvek treba da ostanu potpuno dosledni. {CTBH 55.3}

Međutim, niko ne bi smeo dopustiti da ga protivljenja ili ismevanja odvrte od dela reforme, niti da ga navedu da to delo uzme olako. Onaj ko je prožet duhom koji je pokretao Danila, neće biti ni skučen ni sujetan, već će čvrsto i odlučno ustati u odbranu pravde. U svom druženju, bilo sa braćom ili ostalima, nikad ni najmanje neće odstupati od načela, dok u isto vreme neće propustiti da ispolji strpljenje i plemenitost sličnu Hristovoj. Kada oni koji zastupaju reforme u pogledu čuvanja i negovanja zdravlja odlaze s tim u krajnost, oni ne mogu da ukoravaju druge ako oni sami postanu odvratni. Na taj način naša vera često biva ozloglašena, i u mnogom slučaju oni koji su bili svedoci tako nedoslednog izlaganja nikad se više ne mogu navesti na misao da u takvoj reformi ima nešto dobro. Takvi ljudi koji odlaze u krajnost mogu za nekoliko meseci da učine toliko štete da to neće moći popraviti u toku celog života. Oni se prihvataju posla na kojem sotona voli da ih vidi. {CTBH 55.4}

Prikazane su mi dve vrste vernika: jedni, koji ne žive prema svetlosti koju im je Bog dao; drugi, koji su suviše strogi u sprovođenju svojih jednostranih ideja o reformi, primoravajući na to i druge. Kad jednom zauzmu neki stav, oni se tvrdoglavo drže toga i skoro u svemu prelaze granicu. {CTBH 56.1}

Oni što su u prethodnom članku pomenuti kao prvi, prihvataju reformu samo zato što je to već neko prihvatio. Oni nemaju predstavu o njenim načelima. Mnogi od onih što ispovedaju veru prihvatili su je samo zato što su to već učinili drugi, i u toku celog života nisu u stanju da navedu razloge svoje vere. Usled toga su oni tako nestabilni. Umesto da svoje pobude mere u svetlosti onog što je neprolazno, da stiču praktično znanje o načelima kojima treba da se rukovode u svakom svom postupku, da kopaju u dubinu i da sami za sebe grade na pravom temelju, oni hode u svetlosti tuđe baklje, i sigurno će se izgubiti. {CTBH 56.2}

Ovi drugi, opet, imaju pogrešno mišljenje o reformi. Oni su prihvatili suviše oskudan način ishrane. Žive na hrani slabog kvaliteta, pripremljenoj tako da nema hranljivosti neophodne organizmu. Spravljanje hrane je veoma važno i to treba učiniti tako pažljivo da ona prija neizopačenom ukusu. {CTBH 56.3}

Pošto, iz načela, odbacujemo upotrebu svega što nadražuje želudac i uništava zdravlje, nikad ne smemo misliti da su beznačajne posledice onoga što jedemo. Nikom ne preporučujem jednoličnu hranu i siromašnu hranljivim sastojcima. Mnogi kojima je potrebna blagodat zdravog života, - iz savesnih pobuda zato što tako veruju, - obmanjuju sebe pretpostavljajući da slaba hrana, pripremljena bez truda, sačinjena uglavnom od kačamaka i teško svarljivih i neukusnih kaša, predstavlja reformnu ishranu. Neki opet upotrebljavaju mleko i jako zašećerenu kašu, misleći da se pridržavaju zdravstvene reforme. Međutim, kombinacija mleka i šećera obično izaziva vrenje u želucu, i zato je štetna. Obilna upotreba šećera, u bilo kom obliku, opterećuje organizam i često je uzrok bolesti. Neki smatraju da smeju jesti samo hranu određenog kvaliteta i tačno utvrđenu količinu, te se ograničavaju na svega dve ili tri vrste hrane. Međutim, jedući premalo i to hranu ne najboljeg kvaliteta, oni ne primaju dovoljno hranljivosti. {CTBH 56.4}

U primeni zdravstvene reforme treba imati razumevanja za uobičajenu realnost. Ne mogu svi ljudi da jedu jednaku hranu. Ono što je za nekog zdravo i ukusno, za drugog može da bude škodljivo. Nekima ne odgovara upotreba mleka, dok drugi žive od njega. Za neke su pasulj, boranija i grašak zdrave namirnice, dok ih drugi ne podnose.

Nečiji želudac je toliko oslabio da ne prima ništa grubo, čak ni proizvode od prosto mlevenog brašna. Stoga je nemoguće stvoriti jedno nepromenljivo pravilo koje bi svakom određivalo način ishrane.

{CTBH 57.1}

Skučene ideje, preterano naglašavanje pitanja koja nisu tako značajna, nanose veliku štetu nauci o čuvanju i negovanju zdravlja. Neki u spravljanju jela toliko štede da, umesto zdrave, dobiju vrlo slabu hranu, osiromašenu u hranljivim sastojcima. Kakve su posledice toga? - Malokrvnost. Videla sam da se u mnogom slučaju najteže leči bolest prouzrokovana jednoličnom i osiromašenom hranom. Na prihvatanje tako oskudne ishrane te nesrećne duše nije nateralo siromaštvo, već njihove pogrešne ideje o onome šta sačinjava zdravstvenu reformu. Dan za danom, oni upotrebljavaju jednoličnu hranu, pripremljenu potpuno na isti način, sve dok time ne upropaste probavne organe i ne dođu u stanje potpune malaksalosti. {CTBH 57.2}

Mnogi koji prihvate zdravstvenu reformu žale se da im ona ne odgovara; međutim, pošto sam sedela za njihovom trpezom došla sam do zaključka da krivica nije u zdravstvenoj reformi već u oskudno pripremljenoj hrani. Ja apelujem na ljude i žene koje je Bog obdario razumom: Naučite se kako treba kuvati. Ne grešim kad kažem i ljudi, jer i oni isto tako kao i žene, treba da nauče kako se gotove jednostavna i zdrava jela. Njihovi poslovi ih često odvedu i na takvo mesto gde ne mogu dobiti zdrava jela. Mogu biti pozvani da se danima pa i sedmicama zadrže u nekoj porodici koja nema gotovo nikakvog iskustva u pogledu pripremanja zdrave hrane. Tada, ukoliko imaju znanja u tom pogledu, mogu ga upotrebiti u dobrom cilju. {CTBH 57.3}

Preispitajte svoje navike u pogledu ishrane. Proučite sve od uzroka do posledica, ali ne iznosite neistinito svedočanstvo u pogledu zdravstvene reforme, produžujući putem kojim se i neznajući borite protiv nje. Nemojte zapostavljati ni zloupotrebljavati svoje telo, čineći ga time nesposobnim za službu koju dugujete Bogu. Prema onome što sigurno znam, neki od naših najsposobnijih radnika pomrli su usled takve nemarnosti. Briga da se domaćinstvo snabde ukusnom hranom koja organizmu daje snagu, predstavlja jednu od prvih dužnosti domaćina. Bolje je da smanjite izdatke za odevanje i nameštaj, nego da se oskudeva u prehrambenim namirnicama koje treba da se nađu na vašem stolu. {CTBH 58.1}

Za mnoge su dva obroka mnogo zdravija nego tri; drugi, usled postojećih okolnosti možda moraju da uzmu nešto za večeru; ali to treba da bude sasvim lako. Niko, međutim, ne treba da sebe smatra

merilom za sve ostale - da svako mora postupati tačno tako kao što on čini. {CTBH 58.2}

Nikad nemojte zavaravati želudac uskraćujući mu ono što je neophodno za zdravlje, niti ga zloupotrebjavajte pretovarajući ga teretom koji ne treba da nosi. Razvijajte samosavlađivanje. Ograničavajte apetit, zadržavajući ga pod vlašću razuma. Ne smatrajte da je, kad imate posetioce, neophodno pretrpati sto nezdravom hranom. Zdravlje svoje porodice i uticaj hrane na vašu decu treba da uzmete u obzir isto tako kao i navike i ukus svojih gostiju. {CTBH 58.3}

Neke koji su prihvatili zdravstvenu reformu stalno muči strah da će im njihova hrana, iako jednostavna i hranljiva, naškoditi. Takvima bih rekla: Ne pretpostavljajte da će vam hrana naškoditi, nego kad ste je pripremili prema svom najboljem rasuđivanju i pomolili se Gospodu da je blagoslovi, verujte da je On uslišio vašu molitvu i budite potpuno spokojni. {CTBH 59.1}

Zdravstvena reforma je za nas veoma značajna i ne smemo svojim skučenim pogledima i postupcima umanjivati njen značaj. Moramo ostati verni svom osvedočenju o onome što je ispravno. Danilo je bio blagosloven zato što je bio istrajan u onome što je znao da je ispravno, i mi ćemo biti blagosloveni ako se budemo trudili da proslavimo Gospoda svakom namerom i mišlju svoga srca. {CTBH 59.2}

## DOMAĆE VASPITANJE

Zadatak majke je veoma značajan. Okružena domaćim brigama i teškim dužnostima svakodnevnog života, ona treba da se trudi da njen uticaj uzdiže porodicu i donosi joj blagoslov. U deci poverenoj njenoj brizi, svaka majka ima jednu svetu dužnost primljenu od nebeskog Oca; i njeno je preimućstvo da milošću Hristovom uobličava njihov karakter prema božanskom uzoru i da na njih vrši takav uticaj koji će ih privlačiti Bogu i nebu. Kad bi majke uvek shvatale svoju odgovornost i kad bi, kao osnovni cilj i najvažiju misiju, stavile sebi u zadatak da svoju decu osposobe za dužnosti ovozemaljskog života i za besmrtnu slavu budućnosti, ne bismo gledali jad i nevolje koje danas potresaju tolike porodice. Zadatak majke je takav da od nje traži stalno napredovanje, kako bi bila u stanju da svoju decu vodi sve višim i višim dostignućima. Ali sotona svoje planove postavlja tako da se dokopa duše i roditelja i dece. Majke odvraća od njihovih domaćih dužnosti i brižljivog vaspitanja svojih mališana, da bi služile sebi i svetu. One

poklanjaju svoju pažnju taštini, modi i potpuno beznačajnim stvarima, a zanemaruju moralno i fizičko vasiptanje svoje drage dece. {CTBH 60.1}

Ako jedna majka za svoje merilo uzme običaje i praksu ovog sveta, ona će postati nesposobna da odgovori svojim sudbonosnim dužnostima. Ako je moda drži u svom ropstvu, to će oslabiti njenu snagu i izdržljivost; i njen život, umesto da bude blagoslov za porodicu, postaće samo jedan mučan teret. Usled fizičke slabosti, ona neće biti u stanju da ceni i iskoristi prilike koje joj se pružaju, i deca će možda morati da odrastu bez blagodati njene pažnje, molitava i brižljivih pouka. Samo kad bi majke cenile divna preimućstva koja im je Bog dao, one se ne bi tako lako odvrćale od svojih svetih dužnosti radi tričavih stvari ovog sveta. {CTBH 60.2}

Delo majke počinje još dok je dete u njenom naručju. Više puta sam videla kako se mališani bacaju na patos i vrište ako im se na neki način stane na put. Tada je vreme da se zao duh ukori i istera. Neprijatelj nastoji da ovlada razumom naše dece, ali zar ćemo mu dozvoliti da ih on uobličava prema svojoj volji? Tako mala deca ne znaju kakav duh utiče na njih, i roditelji su dužni da rasude o tome i da postupe prema svom nahođenju. Njihove navike se moraju brižljivo nadzirati. Rđave naklonosti treba ograničavati a um podsticati na sklonost prema onom što je pravo. U detetu treba podsticati svaki napor da vlada sobom. {CTBH 61.1}

Ispravnost i redovitost treba da budu pravila u svim navikama vaše dece. Majke čine veliku grešku dozvoljavajući deci da jedu između obroka. Time se želudac poremećuje i postavlja temelj budućoj bolesti. Njihova razdražljivost može da bude izazvana nezdravom hranom, a pored toga još i nesvarenom; mati, međutim, nema vremena da pronađe uzrok toga i da popravi svoje ubitačno upravljanje. Niti se uopšte zaustavlja da bi ublažila njihovo nestrpljivo dosađivanje. Malom patniku ona daje parče kolača ili neku drugu poslasticu da bi ga umirila, ali time zlo postaje samo još veće. Neke majke, u svojoj žurbi da što više urade, postaju nervoznije i razdražljivije nego deca i onda grdnom i udarcima pokušavaju da zastraše decu i da ih umire. {CTBH 61.2}

Majke se često žale na nežno zdravlje svoje dece i traže savet lekara; međutim, kad bi samo malo bolje razmislile, uvidele bi da teškoće nastaju usled zabluda u pogledu ishrane. {CTBH 61.3}

Mi živimo u vremenu proždrljivosti; i navike kojima se odaje omladina čak i mnogih adventista sedmog dana u direktnoj su suprotnosti sa zakonima prirode. Jednom sam sedela za stolom za kojim je bilo i nekoliko dece mlađe od dvanaest godina. Obilno se

služilo mesom, a onda je jedna slabunjava, nervozna devojčica tražila nešto iz turšije. Dohvatila je bocu kineske turšije, spravljene žestoko sa slačicom i zapaprene raznim začinima, i služila se tim do mile volje. To je dete bilo ozloglašeno zbog svoje nervoze i razdražljive naravi, što je bilo prouzrokovano baš upotrebom tih žestokih začina. Najstariji sin je smatrao da za svaki obrok mora biti i mesa, i ispoljavao bi veliko nezadovoljstvo pa čak i nepoštovanje ako mu se to ne bi pripremlilo. Mati je popuštala u svemu što se njemu sviđa ili ne sviđa sve dok nije skoro potpuno postala rob njegovih ćudi. Taj mladić nije bio spreman ni za kakav rad i najveći deo svog vremena je provodio u beskorisnom i štetnom čitanju. Gotovo neprekidno se žalio da ga boli glava i da mu se ne sviđa jednostavna hrana. {CTBH 61.4}

Roditelji se moraju postarati da svoju decu nečim zaposle. Nemarnost i lenjost su pravi izvori zla. Fizički rad koji dovodi do zdravog zamaranja mišića, podstiče prohtev za jednostavnom i zdravom hranom; i mladići koji se valjano bave korisnim radom neće ustajući od stola gundati što nije bilo mesa i raznih poslastica koje predstavljaju iskušenje za apetit. {CTBH 62.1}

Isus, Sin Božji, radeći svojim rukama kao drvodelja, dao je primer svim mladima. Neka se oni koji smatraju da im je obavljanje običnih svakodnevnih dužnosti ispod dostojanstva sete da je Isus bio poslušan svojim roditeljima i doprinisio svoj udeo u izdržavanju porodice. Na stolu Josifa i Marije se vrlo retko moglo videti raskošno jelo, jer su pripadali klasi siromašnih i skromnih. {CTBH 62.2}

Roditelji svojoj deci treba da pruže primer i u trošenju i upotrebi novca. Ima takvih pojedinaca koji čim zarade novac odmah ga potroše na neke poslastice ili potpuno nepotrebne nakite, i kad im nestane novca onda trpe oskudicu usled toga što su kupovali nepotrebne stvari. Kad su im prihodi veliki oni potroše svaki dinar, a kad su prihodi manji, oni ne mogu da zadovolje svoje rasipničke navike i prinuđeni su da pozajmljuju novac kako bi podmirili najneophodnije potrebe. Sakupljaju iz svih mogućih izvora da bi nabavili ono što im se sviđa. Na taj način oni postaju nepošteni i lažljivi i na dan suda neće želiti da gledaju zapise koji se u nebeskim knjigama pišu protiv njih. Želja očiju mora se zadovoljiti, prohtevima apetita mora se popustiti, i oni postaju siromašni usled svojih nesmotrenih navika, dok su mogli naučiti da žive u granicama svojih prihoda i mogućnoeti. Rasipništvo je jedan od greha kojima su mladi naročito skloni. Oni preziru naviku štednje iz straha da ih ne smatraju škrticama i bednicima. Šta će Isus, Veličanstvo neba,

Onaj koji je pružio takav primer strpljenja, marljivosti i štednje, reći takvima? {CTBH 62.3}

Nije neophodno da ovde nabrajam na koji se način sve može štedeti. Oni koji svoja srca u potpunosti predaju Gospodu, i koji Njegovu Reč uzmu za svog životnog vođu, znaće kako da se ponašaju u svim dužnostima života. Oni će se učiti od Isusa koji je bio smeran i krotak u srcu; i usavršavajući se u Njegovoj smernosti zatvoriće vrata mnogobrojnim iskušenjima. {CTBH 63.1}

Oni neće izmišljati kako da zadovolje apetit i sklonost za razmetanjem, dok toliko ljudi u svetu nemaju čime da utole glad. Svota koja se svakodnevno troši na nepotrebne stvari, misleći „To je samo nekoliko para“, „To je sitnica“, izgleda stvarno vrlo mala, ali kad se ti „mali izdaci“ pomnože brojem dana u godini, sabrani iznos na kraju godine biće gotovo neverovatan. {CTBH 63.2}

Gospod je našao za potrebno da mi prikaže zla koja proističu iz rasipničkih navika, kako bih mogla opomenuti roditelje da svoju decu uče strogoj štednji. Učite ih da potrošiti novac na ono što nije neophodno znači zloupotrebiti ga. Onaj ko je neveran u malom, biće neveran i u velikom. Ako su ljudi neverni u zemaljskim dobrima ne može im se poveriti nebesko blago. Postavite stražu nad apetitom; učite svoju decu i poukom i primerom da se privikavaju na jednostavnu ishranu. Učite ih da budu vredni, ne samo u poslu kojim se ostvaruje dobit, već da učestvuju i u nesebičnim naporima. Trudite se da probudite u njima moralna osećanja. Objasnite im da Bog polaže pravo na njih od njihove najranije mladosti. Recite im da će se na svakom koraku susretati sa moralnom izopačenošću i da je stoga neophodno da se i telom i duhom potpuno predaju Isusu, kako bi u Njemu našli snagu da se odupru svakom iskušenju. Predočavajte im stalno da oni nisu stvoreni samo zato da bi ugađali sebi, već da kao Gospodnja oruđa posluže plemenitijim ciljevima. Kad zapadnu u iskušenje da pođu putem popuštanja sebičnosti, kad sotona nastoji da njihov pogled odvrati od Boga, učite ih da gledaju na Isusa i da se mole: „Gospode, spasi me da ne budem savladan.“ Kao odgovor na njihovu molitvu, anđeli će biti poslani da ih okružuju i vode sigurnim putem. {CTBH 63.3}

Hristos se molio Ocu za svoje učenike, ne da ih uzme sa sveta, nego da ih sačuva oda zla - da ne podlegnu iskušenjima sa kojima će se suočavati na svakom koraku. Takva bi trebalo da bude molitva svakog oca i svake majke. Međutim, dok se tako mole za svoju decu, treba li roditelji da ih puste da rade što im je volja? Treba li maziti apetit sve dotle dok on potpuno ne preuzme vlast? I onda očekivati od dece



da se uzdržavaju? - Ne; decu još u kolevcu treba privikavati na umerenost i samosavlađivanje. U ovom zadatku najveću odgovornost snosi majka. Najnežnija veza koja postoji na zemlji je ona između majke i njenog deteta. Dete radije prima utiske i primer majke nego oca, pošto je veza kojom je dete vezano za majku čvršća i nežnija. Ali je odgovornost majke ipak velika i teška, i otac treba stalno da joj pomaže. {CTBH 64.1}

Neumerenost u jelu i piću, neumerenost u radu, neumerenost skoro u svemu postoji svuda kud god se okrenemo. Oni koji ulažu krajnje napore da bi u datom vremenu završili neki veliki posao, i produžuju da rade i onda kad im razum kaže da se treba odmarati, nikad ne postižu stvarni uspeh. Oni žive od pozajmljenog. Oni troše životne snage potrebne za budućnost. I kad im snaga koju su tako bezobzirno upotreбили zatreba, oni je neće imati. Fizička snaga iščezava, umne sile otkazuju. Oni shvataju da je njihov organizam suočen sa nekim velikim nedostatkom, ali ne znaju šta je to. Nailazi vreme oskudice i potrebe, ali njihovi izvori snage su iscrpeni. Svako ko prestupa zakone zdravlja mora jednog dana da strada u većoj ili manjoj meri. Bog je naš organizam snabdeo snagom neophodnom u svim razdobljima našeg života. I ako mi tu snagu bezobzirno iscrpljujemo stalnim preterivanjem u radu, jednog dana ćemo je potpuno izgubiti. Naša korisnost će se znatno smanjiti ako nam i sam život ne bude uništen. {CTBH 64.2}

Postavite sebi za pravilo da posao koji radite u toku dana nikad ne produžujete uveče. Ako se radni časovi dana pravilno iskoriste, nastavljanje rada i uveče predstavlja posebno preterivanje, i tako preopterećeni organizam mora da pati usled toga. Pokazano mi je da oni koji tako postupaju, često više gube nego što dobijaju, jer time iscrpe svoje snage i posle rade u nervoznom uzbuđenju. Oni možda neće odmah osetiti štetnost ovoga, ali će sigurno potkopati svoje zdravlje. {CTBH 65.1}

Večernje časove roditelji treba da posvete svojoj porodici. Treba se osloboditi briga i nevolja koje svakodnevni rad donosi sobom. Suprug i otac bi mnogo postigao ako bi sebi postavio pravilo da sreću porodice nikad ne remeti iznošenjem svojih poslovnih teškoća koje u kuću unose nemir i zabrinutost. Možda će biti neophodno da se u nekim teškoćama posavetuje sa ženom i da zajednički zatraže mudrost od Gospoda, kako bi olakšali svoje nevolje; ali se mora imati na umu da stalna preopterećenost poslovnim brigama narušava i umno i telesno zdravlje. {CTBH 65.2}

Veče treba provesti u što je moguće prijatnijem raspoloženju. Dom treba da bude mesto vedrine, naklonosti i ljubavi. To će ga učiniti privlačnim za decu. Ako su roditelji stalno zabrinuti, razdražljivi i samo iznalaze greške i sve kritikuju, deca će poprimiti isti duh nezadovoljstva i svađe, i dom postaje najbednije mesto na svetu. Deca će više zadovoljstva naći među drugima, u raskalašnom društvu ili na ulici, nego u takvom domu. Sve ovo bi se lako moglo izbeći kad bi u svemu bili umereni i kad bi imali više strpljenja. Kad bi se svaki član porodice trudio da vlada sobom, dom bi velikim delom postao raj. Učinite svoj stan što prijatnijim. Neka on za decu bude najprivlačnije mesto na zemlji. Utičite na njih tako da ne teže za društvom sa ulice, i da na svet poroka gledaju samo sa odvratnošću. Ako je život u domu onakav kakav bi trebalo da bude, navike tu stečene, predstavljace za mlade snažnu odbranu od iskušenja onda kad budu morali da napuste okrilje doma i da se otisnu u svet. {CTBH 65.3}

Da li mi gradimo kuću da bismo usrećili svoju porodicu, ili samo zato da bismo se time razmetali? Da li najprijatnije i sunčane prostorije predviđamo za svoju decu ili ih držimo u mračnim i zatvorenim sobama, dok one najudobnije rezervišemo za posetioce i goste, za one čija sreća ne zavisi od nas? Nema plemenitijeg dela koje možemo učiniti ni veće koristi koju možemo pružiti društvu nego da svoju decu, poukom i primerom, valjano vaspitamo i da im u dušu usadimo značajno načelo: da će se čistotom života i iskrenošću namere najbolje osposobiti za izvršenje svog životnog zadatka u svetu. {CTBH 66.1}

Izveštačene navike nas lišavaju mnogih prednosti i istinskog zadovoljstva, i čine nas nesposobnim da drugima budemo od koristi. Pomodarski život je težak i veoma nezahvalan. Kako često se žrtvuje vreme, novac i zdravlje, strpljenje izlaže teškom kušanju i gubi vlast nad sobom, samo radi razmetanja i raskoš! Kad bi se roditelji držali jednostavnoeti, ne trošeći novac na zadovoljavanje taštine i ne povodeći se za modom; kad bi očuvali plemenitu nezavisnost u pravdi, ne dopuštajući da na njih utiču oni što tvrde da veruju u Hrista a odbijaju da ponesu krst samoodricanja, oni bi svojoj deci - ličnim primerom - dali neprocenjivo vaspitanje. Takva deca bi se razvila u ljude i žene moralne vrednosti, ljude koji bi imali smelosti da se odlučno i hrabro založe za ono što je pravo, čak i nasuprot opštoj struji pomodarstva i popularnog mišljenja. {CTBH 66.2}

Svaki postupak roditelja odraziće se u budućem životu njihove dece. Trošeći novac i vreme na spoljno ukrašavanje i zadovoljavanje izopačenog apetita, oni u svojoj deci razvijaju taštinu, sebičnost i

telesne želje. Majke se žale da su toliko opterećene brigama i radom da nemaju vremena za strpljivo poučavanje svojih mališana i saučestvovanje u njihovim razočaranjima i nevoljama. Srca mladih čeznu za saosećanjem i nežnošću, i ako to ne dobiju od roditelja, oni će ovo potražiti na drugim izvorima, izvorima koji mogu da budu opasni i za um i za moral. Čula sam kako mnoge majke uskraćuju svojoj deci neka bezazlena zadovoljstva zato što nisu voljne da tome poklone ni vreme ni pažnju, dok svoje vredne prste i umorne oči sa toliko marljivosti naprežu izrađujući neke nepotrebne ukrasne sitnice, nešto što može poslužiti samo zato da i decu podstakne na taštinu i rasipništvo. „Kako se drvo savije dok je još mlado, takvo će i ostati.” Kad takva deca postanu ljudi i žene, ono što su naučili u detinjstvu doneće plod u oholosti i moralnoj bezvrednosti. Roditelji osuđuju pogreške svoje dece, ali su slepi pred činjenicom da je to samo žetva onoga što su upravo oni posejali. {CTBH 67.1}

Roditelji, ponesite kao hrišćani svoje životno breme i iskreno razmislite o svetoj obavezi koja počiva na vama. Umesto da se povodite za modom i običajima ovog sveta, željom očiju i ponosom života, uzmite Reč Božju za svoje merilo. Buduća sreća vaše porodice i dobrobit društva zavise umnogome od fizičkog i moralnog vaspitanja koje će vaša deca primiti u prvim godinama svog života. Kad bi majke u svim svojim navikama i ukusu bile jednostavne, kao što bi trebalo da budu, kad bi se odevale uredno bez naročitog ukrašavanja, one bi našle vremena da svoju decu učine srećnom i da ih uče poslušnosti koja proističe iz ljubavi. {CTBH 67.2}

Ne šaljite svoje mališane u školu prerano. Majka treba da bude veoma oprezna kako uobličavanje uma tako malog deteta poverava drugome. Do osme ili devete godine života deci bi najbolji učitelji trebalo da budu roditelji. Njihova učionica treba da bude slobodno kretanje na čistom vazduhu, naročito tamo gde će biti okruženi cvećem i cvrkutom ptica, a udžbenik neka im bude bogata riznica prirode. Koliko je njihov razum u stanju da to shvati, roditelji treba da otvaraju pred njima veliku Božju knjigu prirode. Pouke primljene u takvoj okolini, neće se lako zaboraviti. Mnogo truda treba uložiti da bi se tle srca pripremlilo za „Sejača” dobrog semena. Kad bi roditelji samo pola vremena i truda, što sada gore nego uzalud troše na prilagođavanje modi i običajima ovog sveta, posvetili oplemenjivanju uma svoje dece i stvaranju kod njih dobrih navika - u porodicama bi se zapazila znatna promena. {CTBH 67.3}

Nedavno sam slušala jednu majku kako govori da bi volela da joj je kuća podesnije planirana, jer nije mogla da se pomiri sa pogrešnim rasporedom prostorija i neodgovarajućim završnim radovima na drvenariji. Ne osuđujem ovako prefinjen ukus u ovom pogledu, ali dok sam je slušala zapalila sam što takvu brižljivost i istančanost nije unela i u metode vaspitanja svoje dece. To su građevine za čije je oblikovanje ona bila odgovorna; ipak njihova neotesanost, neučtivost, njihova plahovitost, sebična narav i neobuzdana volja, ostavljali su veoma mučan utisak na one koji bi ih posmatrali. Rđavo uobličeni karakteri njene dece predstavljali su zaista neodgovarajuće delove u građevini čovečanstva, pa ipak je mati za sve to bila slepa. Uređivanje i izgled kuće za nju je bilo važnije nego skladan razvoj karaktera njene dece. {CTBH 68.1}

Čistoća i urednost spadaju u hrišćanske dužnosti, ipak se u tome može preterivati i smatrati samo to važnim a zapostavljati mnogo važnije dužnosti. Oni koji toga radi zapostavljaju interese svoje dece, postupaju kao oni što su davali desetak od metvice, kima i kopra a zanemarili ono što je pretežnije u zakonu - pravdu, milost i Božansku ljubav. {CTBH 68.2}

Deca kojoj se najviše popušta postaju samovoljna, plahovita i neprivlačna. Roditelji bi stoga mogli da shvate da od razboritog ranog vaspitanja zavisi sreća i njihova i njihove dece. Ko su ti mališani koji su povereni našoj brizi? {CTBH 68.3}

To su mlađi članovi Gospodnje porodice. „Uzmi ovog sina i ovu kćer” - kaže On - „i odneguj ih za Mene; osposobi ih da postanu kao 'stubovi prekrasno izrađeni u dvoru', kako bi mogli da blistaju u palati Gospodnjog.” Kako je plemenit, divan i značajan ovaj zadatak! Pa ipak uočavamo kako majke čeznu za nekim širim poljem delovanja, da nešto rade u misionstvu. Čini im se da bi nešto mogle učiniti jedino ako bi otišle u Afriku ili Indiju. Međutim verno i istrajno vršenje svakodnevnih dužnosti, njima se čini beznačajnim. Zašto je tako? Ne potiče li to često otuda što delo majke retko ko ceni? Ona ima hiljadu briga o kojima otac često nema ni pojma. Vraćajući se s posla, on isuviše često donosi sobom svoje poslovne brige opterećujući time porodicu; i ako u kući ne zatekne sve onako kako bi po njegovom mišljenju trebalo da bude, on postaje nestrpljiv i svemu iznalazi mane. Hvališe se svojim dnevnim učinkom i zaradom dok ono što je majka učinila, prema njegovom shvatanju, vredi vrlo malo ili to potpuno potcenjuje. Njene brige njemu izgledaju posve beznačajne i neznatne. Ona ima samo da kuva, da se stara o deci, da im ponekad poveća

porodicu i da kuću održava u redu. Ona se napreže nastojeći svakodnevno da sve u kući teče ravnomerno. Iako umorna i zbunjena, ona se trudi da deci govori ljubazno i vedro, upućujući ih na pravi put i održavajući ih na njemu. Sve to iziskuje mnogo napora i strpljenja s njene strane. Osvrćući se na svoje obaveze, ona ne može da se pohvali šta je uradila. Čini joj se da nije postigla ništa. Međutim, to nije tačno. Mada rezultati njenog rada nisu očevidni, anđeli Božji bdiju nad majkom opterećenom brigama i ne ispuštaju iz vida breme koje ona iz dana u dan nosi. Njeno se ime možda nikad neće pročitati u zapisima istorije niti će primiti počasti i odobravanje sveta, što može da primi muž i otac; ali se sve to beleži u večite knjige Božje. Ona čini sve što može, i njen je položaj u Božjim očima viši od položaja carevog na njegovom prestolu; jer ona radi na uobličavanju karaktera i obrazovanju uma. Današnje majke stvaraju društvo budućnosti. Koliko je stoga značajno da njihova deca budu vaspitana tako da se mogu odupreti iskušenjima sa kojima će se suočavati na svakom koraku u svom kasnijem životu! {CTBH 68.4}

Ma kakav da mu je životni poziv i ma koliko da je opterećen i zbunjen, otac u kuću uvek treba da ulazi nasmejana lica i prijatno raspoložen, isto onako kao kad se u svakodnevnom susretu pozdravlja sa posetiocima i stranim licima. Neka žena oseti da se može osloniti na velikodušnost svoga muža - da će je njegove ruke osnažiti i podržati u svim njenim naporima i brigama, da će je potpomagati svojim uticajem, i njen teret će postati upola lakši. Zar deca nisu i njegova isto tako kao i njena? {CTBH 70.1}

Otac treba da se trudi da zadatak majke učini lakšim. U vreme koje bi posvetio ličnom uživanju, neka se trudi da se upozna sa svojom decom - družeći se s njima u njihovoj igri i u radu. Neka im skreće pažnju na divno cveće i veličanstvena stabla gde se mogu naći stvarni tragovi Božjeg dela i Njegove ljubavi. Tada treba da im pruži pouku da Bog koji je sve to stvorio voli ono što je lepo i dobro. Hristos je svojim učenicima ukazao na ljiljane u polju i ptice u vazduhu, pokazujući kako se Bog brine za njih i ističući to kao očevidan dokaz da će se On pobrinuti i za čoveka koji je mnogo pretežniji od ptica ili cveća. Recite deci, povodom toga, da ma koliko truda i vremena upotrebili na lično ukrašavanje i raskoš, to se po lepoti i ljupkosti nikad ne može uporediti ni sa najjednostavnijim poljskim cvetom. Tako ćete njihove misli odvratiti od veštačkog i usmeriti na prirodno. Deca se mogu poučiti da je Bog sve te lepote dao njima da bi u tome uživali, ali želi da oni

Njemu za uzvrat podare svoje srce, svoja najlepša i najsvetija osećanja. {CTBH 70.2}

Roditelji u deci treba da probude interesovanje za proučavanje fiziologije (prirodna nauka iz grupe bioloških nauka; proučava funkcije ćelija, tkiva, organa i organizma kao celine). Mladima je neophodno davati pouke u pogledu njihovog organizma. Među mladima ima ali malo onih koji imaju jasan pojam o tajnama života. Proučavanje čudesnog organizma ljudskog tela, povezanost i međusobna zavisnost svih njegovih složenih delova, jedna je od oblasti za koju su većina majki malo zainteresovane. One ne shvataju uticaj tela na um i uma na telo. Bave se nepotrebnim sitnicama a onda se žale kako nemaju vremena za sticanje znanja koje im je neophodno da bi se mogle pravilno starati za zdravlje svoje dece. Lakše im je da decu povere brizi lekara. Hiljade dece umiru usled nepoznavanja zakona koji vladaju njihovim bićem. {CTBH 70.3}

Kad bi roditelji stekli bar osnovno znanje u ovom pogledu i kad bi shvatili značaj primene stečenog znanja u praktičnom životu, videli bismo da se stanje zdravlja u svetu popravlja. Učite svoju decu da rasuđuju od uzroka do posledica. Objasnite im da se prestup zakona koji vladaju njihovim bićem mora platiti bolešću i patnjom. Ako ne zapazite brzo poboljšanje, onakvo kakvo biste želeli da vidite, nemojte se odmah obeshrabriti nego ih poučavajte strpljivo i nastavite tako sve dok ne zadobijete pobedu. Pružite im pouku u pogledu njihovog organizma i o tome kako da sačuvaju svoje zdravlje. Zanemarivanje telesnog zdravlja vodi zanemarivanju morala. {CTBH 71.1}

Nemojte zanemariti da svoju decu naučite kako se pripremaju zdrava jela. Dajući im pouke o poznavanju organizma i pripremanju dobre hrane, povelite ih prvim koracima u najkorisnijoj grani obrazovanja i usadili im u srce načela koja predstavljaju neophodnu osnovu verskog vaspitanja. {CTBH 71.2}

Sve pouke koje sam iznela u pogledu ovog predmeta veoma su potrebne. Ako se primene kako treba, one će predstavljati odbrambeni bedem koji će štiti našu decu od zala kojima je svet preplavljen. Neophodno je da za stolom budemo umereni. Neophodno je da u našem domu Bogom dana sunčeva svetloet i sveži vazduh uvek budu pristupačni i dobrodošli, i da se u njemu oseća raspoloženje i sreća. Moramo u svojoj deci razvijati dobre i korisne navike i upućivati ih u dela Božja. Da bi se sve to postiglo biće potrebne mnoge molitve i suze, mnogo strpljenja i često ponavljanih pouka. Mi ponekad svoj um naprežemo do krajnjih granica da bismo znali šta da učinimo sa svojom

decom; međutim, da bismo ih odvratili od zla, možemo ih u molitvi preporučiti Bogu ovim rečima: „Gospode, sada Ti učini svoje; omekšaj i potčini srca naše dece". I On će nas uslišati. On čuje svaku molitvu brigom savladanih majki i vidi njihove suze. Kad je Hristos bio na zemlji, opterećene svojim brigama majke su Mu donosile svoju decu, verujući da će, ako On stavi svoje ruke na njihove mališane, one kao majke biti ohrabrene da ih vaspitaju kako treba. Spasitelj je znao zašto one dolaze k Njemu sa svojim mališanima, i svoje učenike koji su ih zadržavali ukorio je, rekavši: „Pustite djecu neka dolaze k meni; jer je takovijeh carstvo nebesko". Marko 10:14. Isus voli decu, On budno pazi kako roditelji vrše svoju dužnost prema njima. {CTBH 71.3}

Bezakonje se umnožava na sve strane, i da bi se deca spasla, moraju se ulagati usrdni i istrajni naponi. Hristos je rekao: „Ja posvećujem sebe za njih, da i oni budu posvećeni istinom". Jovan 17:19. On želi da Njegovi učenici budu posvećeni i pruža im lični primer, kako bi mogli da ga slede. Šta bi bilo kad bi očevi i majke zauzeli sličan stav, rekavši: „Želim da moja deca budu čvrsta i postojana u načelima i hoću da im u tome pružim primer svojim ličnim životom?" Nijednu žrtvu neophodnu za spasenje svoje porodice, majka ne treba da smatra prevelikom. Imajte na umu da je Isus dao svoj život da bi vas i vaše drage spasao od propasti. U ovom blagoslovenom zadatku imaćete Njegovu pomoć i saosećanje, i bićete Božji saradnici. {CTBH 72.1}

Bilo u čemu drugom da doživimo neuspeh, ali u delu za svoju decu budimo potpuni i istrajni. Ako oni, zahvaljujući domaćem vaspitanju, u život pođu čisti i puni vrlina, ako zauzmu jedno mesto - bilo ono najmanje ili najviše - u velikom Božjem planu za dobro sveta, naše životno delo neće predstavljati neuspeh. {CTBH 72.2}

## Preopterećene domaćice

Za mnoge žene je glavni cilj u životu - ono čemu podređuju sve drugo i na šta ne žale nikakvog izdatka ni truda - da se obuku prema poslednjoj modi. Vaspitanje, zdravlje i udobnost žrtvuju se i polažu na oltar spoljašnjeg izgleda. Čak i u postavljanju stola ispoljava se nezdravi uticaj mode i razmetanja. Pripremanje zdrave hrane postaje sporedno pitanje. Posluživanje velikim brojem raznovrsnih jela zahteva vreme, novac i trud a ne donosi nikakvo dobro. Možda je to uobičajeno da se na sto iznosi po pet ili šest vrsta jela, ali taj običaj je štetan za zdravlje. Svesni ljudi i žene ovakve običaje treba da osude i reču i



primerom. Imate li vi imalo obzira prema životu svoje kuvarice? „Nije li život pretežniji od hrane, i tijelo od odijela?” Mat. 6:25. {CTBH 73.1}

Domaćicama naših dana gotovo sve vreme uzmu domaći poslovi. Koliko bi za zdravlje porodice bilo bolje kad bi se trpeza postavljala mnogo jednostavnije. Hiljade života se žrtvuje svake godine na ovom oltaru - života koji su mogli da se produže da nije bilo tih beskrajnih dužnosti kao u nekoj fabrici. Mnoge majke odlaze u grob, dok bi, da su imale jednostavne navike, mogle živeti na blagoslov svojoj porodici, Zajednici i svetu. {CTBH 73.2}

Sotona je pronalazač ovih navika kojima je društvo naših dana preopterećeno, i mnogi poklonici mode ne znaju boljeg puta nego da dragoceno vreme milosti provode u potpuno beskorisnom nastojanju da se pokoravaju njenim zakonima koji se stalno menjaju. Šta će oni moći da odgovore na dan suda kad Bog zatraži da polože račun o svom vremenu, snazi i svim svojim sposobnostima? {CTBH 73.3}

Na sve strane se čuje glas: „Gde da nađem dobru domaćicu, osobu koja zna da kuva?” Činjenica da se teško mogu naći dobre kuvarice i domaćice je zaista postala zabrinjavajuća. Ako ovako stanje potraje, bićemo potpuno lišeni dobre kućne pomoći. {CTBH 73.4}

Međutim, zašto se naše devojke toliko plaše kućevnih dužnosti? Veliki razlog njihovog strahovanja je u tome što se smatra da ovaj rad ponižava. Uopšte uzevši, kuvarici se ne ukazuje zasluženno poštovanje. Videla sam ljude koji su nekad bili siromašni ali su sada bogati, ljude čija su saosećanja izgleda iščezla od kako su se obogatili, i oni u svemu postaju površni. Neki koji uče da budu krojači, slovoslagači, korektori, knjigovođe ili učitelji, smatraju se isuviše visokim da bi se družili sa kuvaricom. {CTBH 74.1}

Takvo shvatanje prožima gotovo sve slojeve društva. Kuvarica je time dovedena u položaj da oseća kako je njen poziv ponižava u društvu, i kako ne može očekivati da se sa članovima porodice (u kojoj radi) družiti kao sa sebi ravnima. Treba li, onda, da se čudimo i iznenađujemo što devojke, shvativši sve ovo, traže neko drugo zanimanje? Zar se čudite što ima tako malo obrazovanih osoba koje hoće da budu kuvarice? Čudo je jedino što tako mnogo ima takvih koje podnose da se sa njima ovako postupa. {CTBH 74.2}

Kuvarica zauzima značajan položaj u domaćinstvu. Ona priprema hranu koja treba da se unosi u organizam i od koje se izgrađuju mozak, kosti i mišići svih ukućana. Zdravlje svih članova porodice zavisi uveliko od njene veštine i inteligencije. Domaćim

dužnostima se neće pokloniti odgovarajuća pažnja sve dok se onima koje ih verno vrše ne ukaže zasluženno poštovanje. {CTBH 74.3}

Samoljublje, služenje sebi i obožavanje svoga „ja“, stavlja na vrat žena težak jaram. One se iznuravaju pod tim teškim bremenom: a nagrada za mučno naprezanje da bi udovoljile zahtevima mode je samo patnja i iznemoglost. Svojim pogledom kroz vekove, Hristos je obuhvatio i današnje stanje sveta, i svima ovako opterećenim uputio blagosloveni poziv: „Hodite k meni svi koji ste umorni i natovareni, i ja ću vas odmoriti. Uzmite jaram moj na sebe, i naučite se od mene; jer sam ja krotak i smjieran u srcu, i naći ćete pokoj dušama svojim.“ (Matej 11:28-29. {CTBH 74.4})

## RODITELJSKA ODGOVORNOST

Bog nam je u ovim poslednjim danima podario svetlost zdravstvene reforme, kako bismo hodeći u toj svetlosti mogli da izbegnemo mnoge opasnosti kojima ćemo biti izloženi. Sotona radi svim silama, navodeći ljude da popuštaju apetitu i ličnim sklonostima i da svoje dane nesmotreno provode u ludosti. On nastoji da prikaže kako je život sebičnog uživanja i čulnog zadovoljavanja privlačan. Neumerenost, međutim, potkopava snage i uma i tela; i ko u tome popusti prelazi na tle neprijatelja svake pravde koji će ga iskušavati i mučiti sve dok na kraju, na svoje sotonsko zadovoljstvo, potpuno ne zagospodari njime. {CTBH 75.1}

Roditeljima treba živo predočiti njihovu obavezu da svetu predaju decu dobro izgrađenog karaktera - decu koja će imati moralne snage da se odupru iskušenju i čiji će život poslužiti Bogu na čast a bližnjima na blagoslov. Oni koji životnom pozivu pristupaju sa čvrstim načelima, biće u stanju da usred moralne iskvarenosti ovog izopačenog veka ostanu neokaljani. Neka majke iskoriste svaku priliku da svoju decu tako vaspitaju da u životu budu korisna. {CTBH 75.2}

Zadatak majke je svet i značajan. Ona svoju decu još od kolenke treba da privikava na samoodricanje i samosavlađivanje. Njeno vreme, u naročitom smislu, pripada njenoj deci. Međutim, ako ona svoje vreme obično provodi u ludostima ovog izopačenog veka, ako njenu pažnju privlači društvo, odevanje i ukrašavanje, njena deca neće primiti odgovarajuće vaspitanje. {CTBH 75.3}

Mnoge majke, dok osuđuju neumerenost koja se susreće na svakom koraku, ne gledaju dovoljno duboko da bi uočile njen uzrok. Traganje isuviše često otkriva da je njen početak u stvari za domaćim

stolom. Mnoge majke, čak i između onih što ispovedaju hrišćanstvo, svakodnevno iznose pred porodicu raskošna i veoma začinjena jela koja predstavljaju iskušenje za apetit i podstiču proždrljivost. U nekim porodicama meso sačinjava glavnu hranu usled čega im je krv puna klica raka i škrofuloze. I kad nevolja i bolest naiđu onda se providenju pripisuje ono što je posledica rđavih navika. Ja ponavljam: neumerenost počinje za domaćim stolom, i tu se većinom popušta apetitu dok to ne postane druga priroda. {CTBH 75.4}

Svako ko jede suviše ili upotrebljava nezdravu hranu, slabi time svoje snage i ne može se odupreti ni drugim prohtevima i strastima. Da bi izbegli dužnost strpljivog privikavanja svoje dece na samoodricanje, mnogi roditelji deci dopuštaju da jedu i piju kad god zažele. Ova želja da zadovolje svoj ukus i sklonosti ne opada kod mladih sa godinama njihovog uzrasta; i kad odrastu njima zagospodari ono na što su popuštanjem podsticani, i oni postaju robovi prohteva. {CTBH 76.1}

Kad zauzmu svoje mesto u društvu i počnu da žive za sebe, oni nemaju snage da se odupru iskušenju. U žrtvama proždrljivosti, pušenja, pijanstva i razvrata, vidimo teške posledice pogrešnog vaspitanja i popuštanja prohtevima. Kad čujemo sumorno žaljenje hrišćana i hrišćanki zbog užasnih zala neumerenosti, istovremeno nam se nameću pitanja: Ko je te mlade vaspitavao? Ko je u njima podsticao te neobuzdane prohteve? Ko je zanemario svečanu odgovornost uobličavanja njihovog karaktera, kako bi bili korisni u ovom životu i kako bi se udostojili za društvo nebeskih anđela u večnom životu? {CTBH 76.2}

Kad se roditelji i deca susretnu prilikom konačnog obračuna - na dan Božjeg suda - kakav će to biti prizor! Hiljade dece i mladih koji su bili robovi prohteva i unižavajućih poroka, čiji život predstavlja moralne ruševine, stajaće lice u lice sa roditeljima koji su ih učinili takvima. Ko bi, izuzev roditelja, mogao da snosi ovu užasnu odgovornost? Da li je Gospod ove mlade stvorio tako iskvarene? O, ne! Ko je, onda, izvršio to užasno delo? Nisu li na decu preneseni gresi roditelja koji su i sami popuštali izopačenom apetitu i strastima? I zar to zlo delo nije upotpunjeno time što su propustili da svoju decu vaspitaju u skladu sa uzorom koji je Gospod dao? Svi će roditelji morati da izađu pred Boga na ispitivanje, to je sigurno upravo tako kao što je sigurno da oni postoje. {CTBH 76.3}

Sotona je uvek spreman za svoje delo; on ne propušta da postavi neko primamljivo iskušenje, iskušenje kojem deca ili neće da pruže otpor ili nemaju moralne snage da to učine. Videla sam da on,

podstičući želju za modom koja se stalno menja, za nekim privlačnim društvom ili rasonodom, navodi majke da posvete vreme ništavnim stvarima, umesto vaspitanju i obučavanju svoje dece. Mlade je od kolevke potrebno učiti da obuzdavaju strasti, da se odriču prohteva i da ne budu samoživivi, a to mogu da učine samo majke. One treba da ih uče „zapovijest po zapovijest, pravilo po pravilo, ovdje malo ondje malo”. {CTBH 77.1}

Jevrejima su bila data uputstva da vaspitaju svoju decu da se klone idolopoklonstva i poročnosti neznabožačkih naroda: „Nego složite ove riječi moje u srce svoje i dušu svoju, i vežite ih za znak sebi na ruku, i neka vam budu kao počeonik među očima vašim. I učite ih sinove svoje govoreći o njima kad sjediš u kući svojoj i kad ideš putem, i kad liježeš i kad ustaješ.” (5.Mojsijeva 11:18-19) {CTBH 77.2}

Žena treba da zauzme položaj koji joj je Bog u početku namenio, da bude ravnopravna sa svojim mužem. Svetu su potrebne majke koje su to u pravom smislu reči a ne samo po imenu. Sa sigurnošću možemo reći da su dužnosti karakteristične za ženu svetije od onih koje vrši čovek. Žena treba da shvati svetost svog poziva, i u strahu Božjem i snagom koju samo On može dati, treba da se prihvati svog životnog zadatka. Neka svoju decu vaspitava tako da budu korisna u ovom životu i pripremljena za dom u boljem svetu - na obnovljenoj zemlji. {CTBH 77.3}

Položaj žene u porodici neprikosnoveniji je od položaja cara na njegovom prestolu. Njen je veliki zadatak da svojim životom predstavlja uzor za svoju decu. I primerom i poukom treba da im pruža korisno saznanje i da ih privikava na samopožrtvovano zalaganje za dobro drugih. Veliki podsticaj za najteže napore jedne majke koja je ionako opterećena svakodnevnim brigama je svest da će svako dete koje ona pravilno vaspita i ukrasi unutrašnjom lepotom smernog i krotkog duha, zablistati jednog dana u dvorovima Gospodnjim. {CTBH 77.4}

Majke koje ispovedate hrišćanstvo, ja vas preklinjem: shvatite svoju odgovornost i živite, ne da bi ugađale sebi, nego da proslave Boga. Hristos nije ugađao sebi, već je uzeo na sebe obličje slugе. Napustio je carske dvorove, i svoje Božanstvo zaodenuo ljudskom prirodom da bi nama ličnim primerom pokazao kako se možemo uzdići do te mere da postanemo sinovi i kćeri carske porodice - deca nebeskog Cara. Međutim, pod kojim uslovima možemo steći pravo na tako veliku sreću? - „Zato izađite između njih i odvojite se, govori Gospod, i ne dohvatajte se do nečistote, i ja ću vas primiti. I biću vam

otac, i vi ćete biti moji sinovi i kćeri, govori Gospod svedržtelj.” (2.Korinćanima 6:17-18) {CTBH 78.1}

Iako je po svom položaju bio ravan Bogu, Hristos se ponizio uzevši obličje sluge. Živeo je u Nazaretu, mestu koje je po izopačenosti svojih stanovnika ušlo u poslovicu. Roditelji su Mu bili skromnog porekla i siromašni. Izučio je drvodeljski zanat i radio svojim rukama, doprinoseći svoj udeo u izdržavanju porodice. Do tridesete godine bio je potčinjen svojim roditeljima. Hristov život nam ukazuje na dužnost da u svom poslu budemo vredni i da se staramo o onima koji su povereni našoj brizi. {CTBH 78.2}

U poukama datim svojim učenicima, Hristos je naglasio da Njegovo carstvo nije kao carstvo ovog sveta gde se svako bori za najviše mesto; već ih je poučio da budu ponizni i samopožrtvovani radi dobra drugih. Njegovo poniženje se nije sastojalo u tome što bi manje cenio svoj karakter i osobine, već u tome što se prilagodio palom ljudskom rodu, kako bi ljude podigao i poveo ih sobom uzvišenijem životu. Pa ipak kako je malo onih koji u Hristovom poniženju vide neke privlačnosti! Ljudi ovog sveta se stalno bore da se uzdižu jedan nad drugim, a Isus - Sin Božji - je ponizio sam sebe da bi uzvisio čoveka. Istinski Hristov učenik slediće Njegov primer. {CTBH 78.3}

O kad bi majke ovog pokolenja shvatile svetost svog poziva ne takmičeći se u oblačenju i spolnjem izgledu sa svojim bogatim susetkama, nego nastojeći da proslave Boga vernim vršenjem svoje dužnosti. Kad bi se istinska načela umerenosti usadila u mlade koji stvaraju i uobličavaju društvo, ne bi bilo potrebno voditi toliki rat za umerenost. Čvrstina karaktera i moralno obuzdavanje preovlađivali bi u društvu, i Hristovom snagom ljudi bi se oduprli iskušenjima ovih poslednjih dana. {CTBH 79.1}

Najteže je odučiti se od navika kojima se popuštalo u toku celog života. Demon neumerenosti ima grdnu snagu i nije ga lako savladati. Ali roditelji moraju otpočeti borbu protiv toga još pored domaćeg ognjišta. Decu treba poučavati načelima još od kolenke, i onda se mogu nadati uspehu. Majke, koristite dragoceno vreme koje vam je Bog dao za izgradnju karaktera svoje dece, učite ih da se strogo drže načela umerenosti u jelu i piću, i nagrada vam neće izostati. {CTBH 79.2}

Roditeljima je poverena sveta dužnost da sačuvaju telesno i moralno zdravlje svoje dece, tako da njihov nervni sistem ostane dobro uravnotežen a duša neizložena opasnosti. Očevi i majke treba da poznaju zakone života, kako ne bi usled neznanja dopustili da se u njihovoj deci razvijaju rđave sklonosti. Ishrana ima uticaja i na fizičko i

na moralno zdravlje. Sa koliko brižljivosti i razmišljanja, stoga, majke treba da snabdevaju sto što jednostavnijom i zdravom hranom koja ne slabi organe za varenje i ne razdražuje živce, kako pouke koje daju svojoj deci ne bi bile osujećene. {CTBH 79.3}

Sotona zna da on ne može imati toliku vlast nad umom kad se apetit obuzdava kao onda kad se u tome popušta, i zato on stalno nastoji da ljude navede na popuštanje u tom pogledu. Pod uticajem nezdrave hrane savest se umrtvljuje, um gubi bistirnu a sposobnost za primanje utisaka se smanjuje. Međutim, krivica prestupnika se ne smanjuje usled toga što je njegova savest kršenjem zakona postala neosetljiva. {CTBH 79.4}

Pošto umno zdravlje zavisi od normalnog stanja životnih snaga, koliko brižljivo treba izbegavati upotrebu bilo kakvih razdražujućih i opojnih sredstava! Pa ipak vidimo kako mnogi koji tvrde da su hrišćani upotrebljavaju duvan. Oni osuđuju zla neumerenosti; međutim, dok govore protiv upotrebe alkoholnih pića, ti isti ljudi truju vazduh duvanskim dimom. Da bi se dosegao koren ovog zla, mora se prethodno promeniti mišljenje o upotrebi duvana. Naglašavamo ovaj predmet još strožije. Čaj i kafa podstiču prohteve za još jačim razdražujućim sredstvima. A sada se približujemo domu, prelazimo na pripremanje hrane i postavljamo pitanje: Da li se u svemu primenjuje umerenost? Da li se tu sprovede reforme bitne za zdravlje i sreću ukućana? {CTBH 80.1}

Svaki istinski hrišćanin će vladati svojim prohtevima i strastima. Ako se potpuno ne oslobodi robovanja apetita, on ne može da bude istinski poslušan sluga Hristov. Popuštanje apetitu i strastima slabi uticaj istine na srce. Nemoguće je da Duh i sila istine posvete duh, dušu i telo čoveka kojim vladaju telesne želje. {CTBH 80.2}

## VASPITANJE I ZDRAVLJE

Uobičajeni sistem vaspitanja koji je tokom mnogih pokolenja imao razorno dejstvo na zdravlje i na sam život, sve više preovlađuje. Mnogi roditelji i učitelji ne shvataju da u ranim godinama dečjeg života najveću pažnju treba pokloniti njihovom fizičkom razvoju, kako bi se moglo obezbediti i umno i telesno zdravlje. Postoji običaj da se deca šalju u školu dok su još praktično bebe kojima je neophodna materinska nega. U mnogim slučajevima su mališani nagomilani u neprovetrenim učionicama gde su, sedeći na loše konstruisanim sedištima, prinuđeni da telo stalno drže u nepravilnom položaju, i kao

rezultat toga na mladom i nežnom sklopu deteta dolazi do deformacija. Mala deca, čiji su udovi i mišići još neočvrsteli i čiji je mozak još nerazvijen, izlažu se ovakvim ograničenjima na štetu njihovog zdravlja. Mnoga od njih su od rođenja slabunjava, i školska skučenost i ograničenja kojima se izlažu iz dana u dan čine ih nervoznima i nemoćnima. Usled iscrpljenosti nervnog sistema zakržljavaju i u rastu i u telesnom razvoju. Pa ipak kad se luča detinjeg života ugasi, ni roditelji ni učitelji ne shvataju da su i oni na izvestan način odgovorni za tu toliko osetljivu životnu iskrinu. Stojeći kraj groba svog deteta, ucveljeni roditelji gledaju na svoj bolni gubitak kao na naročito upravljanje providenja, dok je mladi život uništen upravo njihovim postupcima učinjenim u neznanju za koje nema opravdanja. Pripisivati providenju smrt nastalu pod ovakvim okolnostima, znači ružiti Gospoda. On želi da mališani žive i da prime dobro vaspitanje, kako bi mogli da razviju divan karakter, slaveći Njega ne samo na ovom svetu, nego i u onom boljem svetu budućnosti. {CTBH 81.1}

Roditelji i učitelji prihvataju se odgovornosti da vaspitavaju decu, ali je među njima veoma malo onih koji su upoznati sa fizičkim zakonima organizma, kako bi bili u stanju da čuvaju život i zdravlje onih koji su povereni njihovoj brizi. Hiljade dece umiru usled neznanja onih koji se staraju za njih. {CTBH 81.2}

Mnoga deca ostaju doživotni patnici a neka i umiru usled nepromišljenog postupanja roditelja i učitelja koji prisiljavaju um mladih na prekomerno naprezanje, dok potpuno zanemaruju njihov fizički razvoj. Ta su deca bila isuviše mlada da bi sedela u školskim učionicama. Njihov um je opterećivan školskim zadacima u vreme kad je trebalo da budu slobodni od toga sve dok fizički ne postanu dovoljno snažni da mogu izdržati i umne napore. Mala deca treba da budu slobodna, da napolju trčkaraju i skakuću kao jaganjci. He treba im uskratiti tu najpovoljniju priliku kad se polaže temelj za zdrav i snažan organizam. {CTBH 82.1}

Mladi koji veći deo svog vremena provode u školi i primorani su da uče u zatvorenom prostoru, ne mogu imati dobro zdravlje. Usled stalnih umnih napora, bez odgovarajućeg telesnog kretanja, mozak zahteva prekomernu količinu krvi i tako cirkulacija postaje neuravnotežena. Mozak dobija suviše krvi, dok krajnji delovi tela - ruke i noge dobijaju premalo. Časove učenja, odmora i razonode treba brižljivo rasporediti, a jedan deo vremena treba posvetiti fizičkom radu. Ako učenici i studenti svoje navike u jelu i piću, odevanju, radu i spavanju usklade sa zakonima prirode, oni će moći da steknu



obrazovanje a da pri tom ne žrtvuju svoje zdravlje. Učeniku se mora stalno ponavljati i u svest uliti pouka da će obrazovanje imati malu vrednost ako kasnije ne bude imao snage da stečeno znanje praktično primeni u životu. {CTBH 82.2}

Nikada ne treba dozvoliti da se učenici toliko optereće učenjem da nemaju vremena za fizičko vaspitanje. Zdravlje se ne može sačuvati ako se svakog dana ne odvoji izvesno vreme za očvršćavanje mišića vežbom na svežem vazduhu. Ove časove treba posvetiti nekoj vrsti fizičke delatnosti, nečemu što će staviti u pokret sve delove tela. Ujednačeno opterećenje umnih i fizičkih snaga osvežiće um učenika. Ukoliko je učenik bolestan fizičke vežbe će često pomoći da se vrati u normalno stanje. Kad napuštaju koledž, studenti treba da imaju bolje zdravlje i više saznanje o zakonima života nego kad su došli. Zdravlje treba čuvati isto tako sveto i neprikosnoveno kao i karakter. {CTBH 82.3}

Mnogi učenici, na žalost, nisu svesni činjenice da ishrana u velikoj meri utiče na zdravlje. Pojedini nikad nisu uložili odlučan napor da gospodare svojim prohtevima ili da se drže nekog prikladnog pravila u pogledu ishrane. Oni jedu previše za vreme jela, a neki jedu i između obroka, kad god se nađu u takvom iskušenju. Ako oni koji tvrde da su hrišćani žele da nađu rešenje za pitanja koja su za njih tako složena: zašto je njihov um tako zamagljen, zašto su njihova verska stremljenja tako slaba, oni najčešće ne bi trebalo da idu nikud dalje od svoje trpeze; tu ima dovoljno uzroka za sve ovo, ukoliko ne postoji još i nešto drugo. {CTBH 83.1}

Svojim popuštanjem apetitu mnogi se odvajaju od Boga. On, koji zapazi pad jednog vrapca i broji svaku vlas na našoj glavi, beleži greh onih koji popuštaju izopačenom apetitu, trošeći ionako oslabljenu fizičku snagu, otupljujući um i umrtvljujući moralnu moć uočavanja. {CTBH 83.2}

I sami učitelji treba onako kako to njima dolikuje da obrate pažnju na zakone zdravlja, kako bi svoje snage očuvali u najboljem stanju i kako bi i primerom i poukom mogli da vrše dobar uticaj na svoje učenike. Učitelj čije su snage usled bolesti ili prekomernog rada već počele da opadaju, treba posebno da obrati pažnju na zakone života. On treba da nađe vremena za odmor i oporavak, i ne treba da uzima na sebe nikakve druge obaveze osim onih koje već ima u školi, jer će ga to toliko opteretiti i umno i fizički da će njegov nervni sistem postati neuravnotežen; i u takvom stanju neće biti sposoban da postupa mudro i pravilno ni prema sebi ni prema svojim učenicima. {CTBH 83.3}

Naše vaspitne ustanove treba da budu snabdevene svim olakšicama potrebnim za praktično pružanje pouka o raznim funkcijama ljudskog organizma. Učenike treba učiti da pri disanju, čitanju i govoru ne naprežu grlo i pluća (plitkim), nego trbušne mišice (dubokim udisanjem). U ovom pogledu treba da se uče još i sami učitelji. Naši studenti treba da steknu temeljno obrazovanje, kako bi u aktivni život mogli da stupe sa jednim stvarnim poznavanjem organizma koji im je Bog dao. Objasnite im da se moraju učiti dok god su živi. I dok ih poučavate, imajte na umu da će oni učiti druge. Pouke koje iz dana u dan predajete ponoviće se mnogo puta na korist i blagoslov drugima. {CTBH 83.4}

## ODEVANJE

Moda vlada svetom; ona je jedna tiranska gospodarica koja svoje obožavatelje često prisiljava da se izlažu najvećim nezgodama i neudobnostima. Moda predstavlja danak koji se nameće bez razuma a naplaćuje i ubira bez milosti. Ona ima očaravajuću moć i uvek je spremna da kritikuje i ismeva one koji nisu voljni da je budno prate. {CTBH 85.1}

Sotona kao podstrekač i glavni začetnik mode, koja se većito menja i nikad ne može da zadovolji ukus, stalno izmišlja nešto novo na štetu i fizičkog i moralnog zdravlja čoveka; i likuje kad mu svaka zamisao tako dobro uspeva. Smrt se smeje što obožavatelje mode, koji u svojoj ludosti i slepoj revnosti uništavaju svoje zdravlje, tako lako dovodi pod svoju vlast - u grob. Sreća i Božje odobravanje stavljaju se na njen oltar. {CTBH 85.2}

Svet je potpuno obuzet taštima zadovoljstvima. Prve i najbolje misli većine zemaljskih stanovnika posvećuju se odevanju, a obrazovanje uma i srca je zapostavljeno. Čak i među onima koji tvrde da ljube Boga i drže Njegove zapovesti ima takvih koji se koliko god je moguće prilagođavaju modi a zadržavaju ime hrišćani. Neki od mladih toliko žude za razmetanjem da su spremni da žrtvuju čak i hrišćansko ime samo da bi zadovoljili svoju taštinu. {CTBH 85.3}

Mnoge popularne crkve nedeljom više liče na neko pozorište nego na mesto bogoslužjenja. Tu se kao na kakvoj izložbi mogu videti svakojaki krojevi haljina po poslednjoj modi. Mnogi od siromašnijih nemaju hrabrosti da uđu u ovakve bogomolje. Njihove jednostavne haljine, mada mogu da budu uredne i prikladne, upadljivo se razlikuju od haljina njihovih bogatijih sestara, i ta razlika u njima stvara osećanje

mučne nelagodnosti. Neke u nastojanju da izgledaju slične bogatijima kite i ukrašavaju svoje haljine lošijeg kvaliteta, imitirajući tako one od skupocenijeg materijala. Siromašne devojke, koje dobijaju vrlo malu platu, često i poslednju paru potroše na odevanje samo da bi bile slične onima koje ne žive od svoje zarade. Usled goga one ništa ne mogu da uštede za slučaj bolesti, ništa ne mogu da prilože u Božju riznicu, nemaju vremena za razvijanje svog uma, za proučavanje Božje Reči, za tajnu molitvu niti za prisustvovanje molitvenim sastancima.

{CTBH 85.4}

Žalosna je činjenica da mnoge takozvane hrišćanke prednjače u prilagođavanju modi; i one koje ne tvrde da su verne, slede njihov primer. Neki koji se nalaze u skromnijem materijalnom položaju, u nastojanju da drže korak sa modom koja se stalno menja, trpe oskudicu i rade preko granica svoje snage, da bi se nekako održali u modernom društvu. Ovo iskušenje je tako jako da se poneki, u nastojanju da po svaku cenu ostvare svoj cilj, zapliću čak i u nepoštenje i krađu. Mnoge je želja za samoukrašavanjem odvela u propast. Takozvane hrišćanke koje su svojim primerom otvorile vrata iskušenju za svoje slabe sestre moraće da polože strašan račun na dan konačnog obračuna. Neiskusne duše, začarane uvažavanjem prema nekome ko je otmeno odeven, postaju toliko zalučene da za njih ništa nije toliko dragoceno da to ne bi dale za jedan veštački ukras.

{CTBH 86.1}

Dok suviše ukrašavanje i nakite treba da izbegavamo, kao nešto što ne dolikuje našem pozivu kao sledbenika smernog i poniznog Isusa, mi nismo protiv dobrog ukusa, prikladnosti i urednosti u odevanju. Ima i takvih koji su nemarni u pogledu svoje odeće i stalno govore samo o oholosti u odevanju. Smatrajući da je vrlina biti neuredan i oblačiti se bez ikakvog ukusa, oni pristojnost i urednost svrstavaju u oholost; a svoju nemarnost da se pristojno obuku bar u subotu opravdavaju tobožnjim izvršavanjem zahteva sadržanog u Božjoj Reči: da se Njegov narod odvoji i razlikuje od ovog sveta. Kad bi takvi imali zakazan sastanak sa nekim svojim prijateljem koji u svetu uživa ugled i čast i čiju naklonost bi oni posebno želeli, oni bi se potrudili da se pred njim pojave u najboljem i najurednijem odelu koje imaju. Međutim, kad subotom dolaze da se poklone Najuzvišenijem, smatraju da nije važno u kakvom se odelu pojavljuju ili kako spolja izgledaju. U Njegovom domu, koji predstavlja odaju za prijem Najvišega, gde su prisutni nebeski anđeli, ovakvi se sakupljaju sa malo obzira i strahopoštovanja. Svi koji subotom dolaze da se poklone

Gospodu treba, po mogućnosti, da imaju uredno i odgovarajuće odelo, da pristojno izgledaju u domu molitve. Oni koji tvrde da veruju da je subota sveti dan Gospodnjeg odmora a tog dana obuku prljavo odelo u kojem rade u toku sedmice, a mogli bi da imaju nešto prikladnije, obeščašćuju time i subotu, i Gospoda i Njegov dom. {CTBH 86.2}

Hristos svoje sledbenike prikazuje kao so zemlji i videlo svetu. Kad, ne bi bilo spasonosnog hrišćanskog uticaja svet bi već propao u svojoj iskvarenosti. Pogledajte te takozvane hrišćane kako su nemarni u odevanju i u pogledu svoje ličnosti, takvi su i u svojim poslovnim odnosima. Mislite li da bi Spasitelj, kad bi sad bio na ovoj zemlji, za ovakve rekao da su so zemlji i videlo svetu? - Ne, nikada! Pravi hrišćani su dostojanstveni u svom razgovoru; i mada smatraju da je greh pristajati na nepromišljeno laskanje, oni su učtivi, ljubazni i dobrodušni. Reči su im iskrene i istinite. U svojim poslovnim odnosima i sa braćom i sa svetovnim ljudima oni su verni. U odevanju izbegavaju raskoš i sve što je suvišno, ali im je odelo prikladno, i odaje osobe koje imaju smisla za urednost i ono što je stvarno lepo. Mnogo više im je stalo do toga da svoje telo održe u takvom stanju da mogu slaviti Boga, nego da se oblače po poslednjoj modi. {CTBH 87.1}

Nezdrav način odevanja donosi ženskom rodu neprocenjive patnje. Pokoravajući se zahtevima mode mnoge od njih postaju doživotni invalidi. Život i zdravlje žrtvuju se toj nezasitoj boginji. Mnogi, kako izgleda, smatraju da imaju pravo da sa svojim telom postupaju onako kako se njima sviđa; međutim, oni zaboravljaju da telo nije njihova svojina. Tvorac koji je to telo sazdao polaže na njega pravo, što oni ne mogu da ospore. Svaki nepotreban prestup zakona koji vladaju našim bićem u stvari je kršenje zakona Božjeg, i u očima neba predstavlja greh. Tvorac je znao kako treba da oblikuje telo, i nije Mu bilo potrebno da krojače ženske odeće pita šta je po njihovom mišljenju lepo. Bog, koji je u prirodi sve stvorio tako ljupko i divno, znao je kako treba da uobliči ljudsko telo da bi ono bilo i lepo i zdravo. Moderna „doterivanja“ i „ukrašavanja“ Njegovog dela predstavljaju uvredu za Tvorca, i deformišu ono što je On stvorio savršeno. {CTBH 87.2}

Sotona nastoji da svaku funkciju našeg bića izopači da bi život učinio nesrećnim i da bi Bog bio obeščašćen u stvorenjima koja je sazdao. Ako žene za svoje merilo uzmu običaje ovog sveta, one će postati i fizički i umno nesposobne da vrše svoje životne dužnosti. Mnoge su stezanjem tela nanele sebi neizrecive štete. Njihova snaga da čine dobro u porodici i društvu veoma je oslabljena, a ako su još i majke njihova deca su lišena snage i sposobnosti za život. Utezanje

tela ometa krvotok i unutrašnji organi, skučeni i stešnjeni, ne mogu pravilno da vrše svoj zadatak. Pod takvim uslovima je duboko disanje potpuno onemogućeno. Tako se stiče štetna navika disanja samo gornjim delom pluća, i posledice su često slabosti i bolesti. {CTBH 88.1}

Većina žena nije svesna opasnosti koje proističu od stezanja tela, mada su to pitanje već pretresli mnogi sposobni pisci. Mnogi tvrde da je čvrsto stezanje tela na klasičan način danas skoro sasvim izostavljeno, i tako ove zamerke smatraju izlišnim; ali je činjenica da sada većina žena nose takvo odelo koje se toliko pripija uz telo da životni organi ne mogu pravilno funkcionisati. Svaki deo odeće bi trebalo da bude toliko komotan da se pri podizanju ruku podiže i odelo. {CTBH 88.2}

Druga pogreška u današnjem ženskom odevanju je nošenje sukanja čija se težina oslanja samo na kukove. Pod stalnim pritiskom tog tereta creva se spuštaju, želudac oslabi, nastaje osećanje malaksalosti i takve patnice su prinuđene da idu pogurene. Osim toga, to dovodi do skučavanja pluća i ometa njihovo pravilno funkcionisanje. Krv postaje nečista, pore na koži otkazuju svoju ulogu, i posledice su bledilo i bolest a lepote i zdravlja nestaje. Pribegavajući kozmetičkim sredstvima dame mogu prividno da doteraju boju lica, ali prirodno rumenilo zdravlja ne mogu da povrate. To što je prouzrokovalo bledilo na licu i učinilo da koža potamni, pomračuje isto tako i duh i uništava raspoloženje i mir duše. Svaka žena kojoj je stalo do zdravlja treba u svom načinu odevanja da izbegava sve što opterećuje kukove. Težina svakog dela odeće treba da se oslanja na ramena. To će u velikoj meri doprineti da se spreče slabosti koje do zabrinjavajuće mere uzimaju maha u ženskom svetu. {CTBH 88.3}

Udovi koje bi, zbog njihove udaljenosti od centra krvotoka, trebalo utopljavati čak i više nego druge delove tela, često nisu prikladno zaštićeni; dok se previše oblače oni delovi tela u kojima se nalaze životni organi i koji prirodno imaju više toplote. Delovi odeće od teškog sukna koji se često nose na leđima stvaraju suvišnu toplotu i podstiču navalu krvi u osetljive organe koji se nalaze u tom predelu. Savremeni način odevanja jedan je od najvećih uzroka oboljenja kod žena. Savršeno zdravlje zavisi od savršenog krvotoka. Ako se donji delovi tela dobro utople onda neće biti potrebno oblačiti po nekoliko sukanja. Haljine ne treba da budu tako teške da ometaju slobodno kretanje nogu, niti pak toliko dugačke da sakupljaju vlagu i prljavštinu sa tla, a svom težinom treba da vise samo na ramenima. Odeća treba da bude tako podešena da nimalo ne ometa cirkulaciju krvi ni

slobodno, duboko prirodno disanje. Noge treba prikladno zaštititi od hladnoće i vlage. Tako obučeni, možemo se slobodno kretati na svežem vazduhu a jutrom i večerom čak i po rosi, ili čim prestane kiša ili sneg, bez ikakvog straha od prehlade. Kretanje na svežem vazduhu neophodno je za zdravu cirkulaciju krvi. To je najbolje obezbeđenje protiv nazeba, kašlja i unutrašnje prezasićenosti krvlju što polaže temelj mnogim bolestima. Prava reforma odevanja obuhvata svaki deo odeće. Kad bi te dame koje su već izgubile zdravlje odbacile modernu odeću i oblačile se prikladno, podesno za kretanje izvan kuće na svežem vazduhu, ispočetka brižljivo a posle sve više, koliko mogu da izdrže, mnoge od njih bi mogle da povrate zdravlje i da žive na blagoslov svetu svojim primerom i radom. {CTBH 89.1}

Božja volja nije da ljudi i žene umiru prevremeno, ostavljajući svoj životni zadatak nedovršenim. On želi da doživimo punu meru svojih dana i da svaki naš organ slobodno vrši zadatak koji mu je određen. Mnogi se žale na Božje providenje kad im smrt i bolest otmu nekog člana porodice; međutim, nepravedno je pripisivati Bogu ono što je sigurno posledica kršenja prirodnih zakona. {CTBH 90.1}

Majke koje se u odevanju povode za nezdravom modom isto tako nezdravo oblače i svoje devojčice. One počinju da stežu svoje telo a noge ostavljaju skoro sasvim nezaštićene još od rane mladosti, kad snagama prirode treba pružiti svako preimućstvo da bi se fizički sastav deteta mogao savrešeno razviti. Noge nisu stvorene da mogu biti tako nezaštićene kao lice. Deca koja se oblače prema zahtevima mode ne mogu duže da budu van kuće, izuzev ako je vreme blago. Stoga ih drže u loše provetrenim sobama, strahujući da se ne prehlade; i prilično još i prođu sa svojim modernim načinom odevanja. Međutim, kad bi bila udobno obučena, toj deci ne bi ništa škodilo slobodno kretanje na svežem vazduhu ni leti ni zimi. Nezdravo odevanje mnogoj deci donosi doživotnu onesposobljenost i ranu smrt, što u mnogim slučajevima može da bude bolje od takvog života. Tako moda domove svojih robova puni invalidima a groblja grobovima mališana. {CTBH 90.2}

Majko, želiš li da tvoja kćerka živi i da na svom licu nosi rumenilo zdravlja? Onda je uči da se oblači tako da time štiti, a ne da potkopava svoje zdravlje. Ako je voliš i želiš joj dobro, zašto je svojim primerom učiš da nije greh činiti nakaznim božansko obličje na svom telu? Kakav ćeš razlog moći da izneseš Tvorcu za deformisanje tela koje predstavlja delo Njegovih ruku? Okreni se od modnih izmišljotina i proučavaj organizam ljudskog bića. Mi smo čudesno i divno sazdana, i svoje telo treba da damo Bogu kao živu žrtvu. Kako jedna majka kao

hrišćanka može da se klanja pred oltarom mode i da u isto vreme sačuva svoju odanost Bogu nebeskom? To je nemoguće. „Ne možete Bogu služiti i mamoni.” (Matej 6:24). Ne možeš svoje vreme i talente posvetiti svetu a u isto vreme svoj um i telo održati u stanju da izvrši zadatak koji ti je Bog poverio: da vaspitavaš svoju decu i da im pomažeš u njihovom fizičkom razvoju, što za njih treba da predstavlja blagoslov do kraja njihovog života. {CTBH 91.1}

I mali dečaci se isto tako oblače da su im noge daleko manje zaštićene nego gornji deo tela. Na suprot tome, noge - budući najudaljenije od centra krvotoka, treba da budu više utopljene. Krvni sudovi koji dovode krv u te krajnje delove tela široki su i omogućavaju protok krvi čija je količina dovoljna za snabdevanje tih udova toplotom i neophodnim hranljivim sastojcima. Međutim, kad se krv po tim od srca toliko udaljenim delovima ohladi, krvni sudovi se suze i krvotok se usporava. Tako noge deteta ne samo što stradaju od hladnoće, nego usled nedostatka hranljivih sastojaka ne dostižu ni svoj prirodni razvoj. Dobra cirkulacija čisti krv i obezbeđuje zdravlje, dok slaba cirkulacija čini krv nečistom i dovodi do njenog nagomilavanja u životnim organima. {CTBH 91.2}

Majke, zašto svoje devojčice i dečake ne oblačite udobno i zdravo? Neka njihova odeća bude uvek jednostavna, komotna i udobna; utoplite dobro i ravnomerno njihove udove, naročito stopala i članke nogu; zatim ih pustite neka se slobodno kreću na čistom vazduhu i uživaju u zdravlju i sreći. Treba imati moralne snage da biste raskinule okove mode i svoju decu odevale i vaspitale u skladu sa zakonima zdravlja; ali će rezultati obilno nagraditi sve napore, samoodricanja i neugodnosti. {CTBH 91.3}

Bogom dano vreme koje bi trebalo da posvete uobličavanju karaktera svoje dece, majke često žrtvuju modi. Pognute nad svojim radom, najčešće šivenjem, iza zatvorenih vrata, lišene sunčeve svetlosti i svežeg vazduha, one narušavaju svoje zdravlje. Propuštaju se prilike koje bi trebalo iskoristiti za obrazovanje uma i sticanja korisnog znanja. Na taj način one postaju nesposobne da svojoj deci pruže vaspitanje koje bi ih učinilo korisnim u ovom svetu i dostojnim boljeg života u budućnosti. Tako žene povijaju svoja pleća pod teretom teškog krsta. Međutim, kad bi Hristos od njih kao od svojih sledbenica tražio tako veliku žrtvu, one bi smatrale da se od njih traži previše i da je taj krst pretežak. Ni od jednog svog sledbenika Hristos ne traži da nosi tako teško breme kao što je teret kojem se robovi mode sami izlažu. {CTBH 92.1}



Kad bi hračćanke prednjaćile u dobrom poduhvatu, pružajući primer urednog, jednostavnog i zdravog načina odevanja, došlo bi do opšte reforme u ovom pogledu. Kad bi se rukovodile višim shvatanjem, one bi svoje životne navike uskladile sa zakonima svog bića i pokoravale bi se i fizićkim i moralnim propisima zakona Božjeg. Onda bi manje sredstava, živaca i fizićke snage trošile na vešćaćko ukrašavanje kojemu se žrtvuje prirodna lepota. Kad bi više naših domaćica i majki bile praktićne žene, u mnogim porodicama koje su usled pogrešnih ideja o životu sada nesrećne, došlo bi do promene na bolje. {CTBH 92.2}

Ljudsko srce se nije slagalo sa Božjim zahtevima. Po svojim zaključcima ćovek je uvek nastojao da odbaci jednostavna, direktna uputstva Božje Reći ili da ih na neki način izbegne. Te propise koji zahtevaju samoodricanje i smernost, umerenost i jednostavnost u razgovoru, ponašanju i spoljnom izgledu, većina onih koji tvrde da su Hristovi sledbenici zanemarivala je u svim vekovima. Posledice su uvek bile iste - prilagođavanje modi, obićajima i načelima ovog sveta. {CTBH 92.3}

Malo je onih koji poznaju svoje srce. Tašti i neozbiljni ljubitelji mode mogu tvrditi da su Hristovi sledbenici, ali njihovo odelo i razgovor pokazuju ćime je obuzet njihov um i šta privlaći njihova osećanja. Spoljni izgled je pokazatelj onoga što se nalazi u srcu. Istinski plemenita osoba ne nalazi zadovoljstvo u ukrašavanju tela da bi se time razmetala. Jedna smerna i pobožna žena uvek će se pristojno odevati. Jednostavnost u odevanju pruža izgledu razborite žene najbolja preimućstva. Izbor jednostavne i prikladne odeće otkriva plemenitost i prosvećenost uma. U srcu koje je posvećeno nema mesta za misli o nepotrebnom ukrašavanju. {CTBH 93.1}

Manje razmišljajte o modi, a više izućavajte Hristov karakter. Najuzvišćeniji i najsvetiji izmeću ljudi bio je u isto vreme i najsmerniji. U njegovom karakteru spojene su i usklaćene velićanstvenost i skromnost. Sve vojske neba mogao je da saziva po svojoj volji; svi svetovi u vasioni bili su pod Njegovom vlašću; pa ipak je nas radi postao siromah, kako bismo se mi obogatili Njegovim siromaštvom. Privlaćnosti, slava i sjaj ovoga sveta nisu za Njega imali nikakve draži. U grozdu hrišććanskih vrlina, najistaknutije mesto je dao krotosti i smernosti. Isus je zapazio koliko se pažnje poklanja odevanju, stoga je upozorio svoje sledbenike i, više od toga, naredio im da o tome ne misle suviše: „I za odijelo što se brinete? Pogledajte na ljljane u polju

kako rastu; ne trude se niti predu. Ali ja vam kažem da ni Solomun u svojoj slavi ne obuče se kao jedan od njih.” (Matej 6:28-29). {CTBH 93.2}

Ukrase za kojima hrišćanke treba da teže, apostoli ovako opisuju: „Vaša ljepota da ne bude spolja u pletenju kose, i u udaranju zlata, i oblačenju haljina. Nego u tajnome čovjeku srca, u jednakosti krotkoga i tihoga duha, što je pred Bogom mnogocjeno.” (1.Petrova 3:3-4). „Tako i žene u pristojnom odijelu, sa stidom i poštenjem da ukrašuju sebe, ne pletenicma, ni zlatom, ili biserom, ili haljinama skupocjenima. Nego dobrijem djelima kao što se pristoji ženama koje se obećavaju pobožnosti.” (1.Timotiju 2:9-10). Oholost i raskoš u odevanju su gresi kojima su žene posebno sklone; stoga se ove opomene odnose direktno na njih. {CTBH 93.3}

O kako malu vrednost imaju zlato, biseri i skupocena odela kad se uporede sa smernošću i ljubavlju Hristovom! Lepota tela sastoji se u njegovoj srazmernosti - u skladnom međusobnom odnosu njegovih delova; međutim, duhovna lepota se ogleda u harmoniji duše sa Hristom - u potpunoj sličnosti s Njim. Hristova ljupkost je zaista neprocenjivi ukras. Ona uzdiže i oplemenjuje onoga ko je poseduje, a isto tako utiče i na druge privlačeći ih Izvoru svetlosti i blagoslova. {CTBH 94.1}

Hrišćanke, sestre moje, ne trudite se toliko da držite korak sa modom ovoga veka, koja se stalno menja. Radije izučavajte veliki Uzor - život Isusa Hrista, kako se ne biste odvojile od Njega. Opredelite se i to odlučno da ostanete na Čokotu. Ako ostanete u Hristu, donećete mnogo roda. „Jer” - kaže Isus - „kao što loza ne može roda roditi sama od sebe ako ne bude na čokotu, tako i vi ako u meni ne budete.” (Jovan 15:4). {CTBH 94.2}

Postepeni razvoj duše u milosti, čistoti i lepoti predstavlja proces u kojem se mora neprekidno napredovati. Rod postaje sve savršeniji; hrišćanin prihvata navike i volju Hristovu. Međutim, žalosna je činjenica da mnogi od onih koji tvrde da su hrišćani ne napreduju put neba, nego naginju običajima i praksi ovog sveta. Oni su spremni da prihvate i ono što je najružnije, najnezdravije i najsuprotnije zakonima prirode, ako to zahteva moda. Žudno posmatrajući modne modele, oni i sami postaju slični onome čemu se toliko dive. Na taj način oni brzo usvajaju merilo svog sveta, moda i oholost upotpunjuju u njima promenu kojoj se sotona raduje, i oni postaju nepostojani kao talasi na vodi. Postojano, tiho delovanje prave pobožnosti gubi svoju životvornu moć i doslednost; „vjera ako nema djela, mrtva je po sebi”. (Jakov 2:17). {CTBH 94.3}

Postoji odeća za kojom svako dete i svako mlado biće može potpuno bezazleno da teži. To je „pravda svetijeh”. (Otkrivenje 19:8). Samo kad bi oni to želeli i kad bi se za to zalagali toliko koliko se trude da svoju odeću usklade sa merilom koje propisuje moda ovog sveta, oni bi se ubrzo obukli u haljine Hristove pravde i njihova se imena ne bi izbrisala iz knjige života. I majke kao i omladina i deca, treba da se mole: „Učini mi, Bože, čisto srce, i duh prav ponovi u meni”. (Psalam 51:10. Ta čistota srca i ljupkost duha vrednije su od zlata, i za ovaj život i za večnost. Samo oni koji su čistoga srca, Boga će videti. {CTBH 95.1}

Stoga, majke, „zapovijest, po zapovijest pravilo po pravilo”, poučavajte svoju decu da je pravda Hristova jedino odelo koje će im omogućiti pristup u nebo, i da će - obučeni u to - i ovde biti u stanju da verno vrše svoje svakodnevne životne dužnosti slaveći Boga. {CTBH 95.2}

## O ČUVANJU I NEGOVANJU ZDRAVLJA UOPŠTE

Prema Božjoj nameri čovek treba da bude aktivan i koristan; pa ipak život mnogih znači malo više nego da ga i nema. Oni nikad ne osvetljavaju stazu drugih niti predstavljaju blagoslov za one koji ih okružuju; na protiv, oni su samo jedan teret za druge. Njihov uticaj na strani pravde je malo viši od nule. Jedva da ima neki slučaj nesebičnog dobročinstva, koji bi osvetlio izveštaj o njihovom životu. Nijedna prijatna uspomena ne nadživljuje ih posle smrti; jer u njihovom životu nije bilo istinske dobrote koja bi ostavila ljubazan utisak čak ni na srca njihovih prijatelja. Takav život predstavlja jedan žalostan neuspeh. To je život jednog nevernog pristava koji je zaboravio da Tvorac polaže pravo na njega. Sebični interesi obuzimaju njegov um, i to ga navodi da ne mari ni za Gospoda ni za Njegovu nameru u pogledu čoveka, nameru kojom se rukovodio prilikom stvaranja. {CTBH 96.1}

Bog je Adama i Evu smestio u raj i okružio ih svim što je bilo korisno i ljupko. On je nasadio za njih jednu divnu baštu u kojoj nije bilo nijedne biljke, cveta ili drveta koji se ne bi mogli korisno upotrebiti ili poslužiti kao ukras. Raj je pružao uživanje, radost i nasladu njihovim osećanjima, ali to nije bilo dovoljno; morali su imati nešto čime će zaposliti čudesnu mašineriju svoga organizma. Kad bi se sreća sastojala u tome da se ništa ne radi, onda bi čovek dok se nalazio u snazi nevinosti i svetosti bio ostavljen bez ikakvog zanimanja. Međutim, Onaj koji je čoveka sazdao i uobličio, znao je šta bi najbolje odgovaralo njegovoj sreći, i ubrzo po stvaranju odredio mu je i

zanimanje. Bavljenje korisnim radom neophodno je za fizičku, umnu i moralnu dobrobit čoveka. {CTBH 96.2}

Svakome od nas Bog je poverio izvestan zadatak; i vršenje tih dužnosti čini naš život korisnim i donosi nam blagoslov. „Ne budite u poslu lijeni” (Rimljanima 12:11), nalog je apostola Pavla. Očekivati spasenje u lenjosti i nemarnosti, isto je što i očekivati žetvu tamo gde nismo sejali. Trka nije uvek do brzih, ni rat do jakih, ali ipak „nemarna ruka osiromašava”. (Priče 10:4). Možda oni koji su u poslu vredni i preduzimljivi neće uvek imati uspeha; dremljivost i lenjost, međutim, sigurno žaloste Gospoda i uništavaju pravu pobožnost. Barska voda koja ne otiče postaje odvratna i škodljiva, dok čista voda jednog potoka koji teče svuda širi zdravlje i radost. {CTBH 96.3}

Mnogi smatraju da bogatstvo i dokonost predstavljaju blagodati; ali su mnogo srećniji i zdraviji oni koji stalno rade i koji svakog dana veselo odlaze na svoju dužnost. Zdrav umor koji se javlja posle pravilno iskorišćenog dana uslovljava blagodat osvežavajućeg sna. Presuda da čovek mora s mukom zarađivati nasušni hleb, kao i obećanje o sreći i slavi budućnosti, došli su sa istog prestola, - i jedno i drugo predstavljaju blagoslov. {CTBH 97.1}

Od onih koji žive u izobilju a ništa ne rade i nemaju u životu nikakvog cilja, retko se ko probudi i pokrene na neku umnu ili fizičku aktivnost. Na taj način mnoge žene izgube zdravlje i prinuđene su da traže pomoć u nekoj zdravstvenoj ustanovi. Tu se, uz velike izdatke, iznajmljuje posluha da masira, proteže i uvežbava mišiće koji su postali nemoćni usled neaktivnosti. One iznajmljuju poslugu koja će raditi umesto njih, kako bi one mogle da besposliče, a posle iznajmljuju drugu poslugu (u bolnici) da im uvežbava mišiće oslabljene upravo zbog toga što nisu upotrebljavani. Kakvog li bezumnog postupanja! Koliko bi žene, i mlade i stare, pametnije i bolje učinile kad bi odvažno i hrabro ismejale obožavatelje mode, i poslušale nalog zdravog razuma i zakona života. Vedrim obavljanjem domaćih dužnosti, dokone kćeri naše zemlje mogle bi da postanu korisni i srećni članovi društva. Ovakav rad, „kura kretanja”, za mnoge predstavlja lek korisniji i uspešniji i od najboljih pronalazaka medicine. {CTBH 97.2}

Mladi često ispoljavaju žalostan nedostatak u ozbiljnosti namere i moralnoj nezavisnosti. Odevanje, pušenje, besmislice, popuštanje strastima i odavanje zadovoljstvu, predstavlja ideal sreće čak i za mnoge koji tvrde da su hrišćani. Bolna je i sama pomisao da se toliko vremena tako rđavo provodi. Časovi koje bi trebalo posvetiti proučavanju Biblije ili revnosnom radu za Hrista provode se gore nego

uzalud. Život koji nam je darovan u iskrenom i svetom cilju i suviše je skupocen da bi se tako olako propuštao. Vi što nosite ime Hristovo, ja vas preklinjem da ispitajte svoje srce, i sami izrecite sud o sebi. Zar ne ljubite zadovoljstva više nego Gospoda i svoje bližnje? Pred vama su zadaci koje treba izvršiti, duše koje treba spasavati, borbe koje treba izvojevati i spasenje koje treba zadobiti. Um, sa svim njegovim sposobnostima, mora se jačati i snabdevati bogatstvom i dragocenostima božanske mudrosti. U snazi primljenoj od Boga moći ćete da izvršite plemenito delo za Učitelja. {CTBH 97.3}

Prema Božjoj nameri svako treba da radi. Na onima čije su sposobnosti i mogućnosti najveće počivaju i najveće odgovornosti; a na njih će pasti i najteža osuda ako ne budu verni u onome što im je povereno. Čak i tegleće domaće životinje sramote lenjivca, koji, iako obdaren razumom i poznavanjem božanske volje, odbija da izvrši svoj udeo u velikom Božjem planu. {CTBH 98.1}

Zbog toga što su mnogi lenji i ne rade skoro ništa, neki su prinuđeni da rade prekomerno. Mnogi neće da rade niti da se brinu o sebi. Oni nisu skloni da izađu iz stare kolotečine predrasuda i zabluda; svojom izopačenošću oni predstavljaju prepreku na putu napretka, i one koji nose zastavu pravde i istine prisiljavaju da u svojoj borbi junački ulažu još veće napore. Usrdni i odani radnici malaksavaju usled toga što im se ne pruža ruka pomoći i padaju savladani udvostručenim teretom. Na vrletnoj stazi reforme njihovi grobovi ostaju kao znakovi pored puta. {CTBH 98.2}

Istinsku slavu i radost u životu nalaze samo radni ljudi i žene. Rad je sam po sebi blagotvoran, i kako je posle napora pravilno provedenog dana sladak i prijatan počinak! Međutim, suviše težak rad nametnut sebičnošću potpuno je neodgovarajući za zdravlje i veoma štetan. Tu spadaju naponi koji se ulažu da bi se zadovoljilo nesveto slavloljublje i težnja za isticanjem pred javnošću. Ljubav prema bogatstvu i ličnom ukrašavanju hiljade njih navodi da u nečemu što samo po sebi nije neispravno preteruju - da sve snage i tela i uma, posvete nečemu što bi trebalo da uzme samo neznatan deo njihovog vremena. Sve svoje energije oni usredsređuju na sticanje materijalnog bogatstva i slave, a sve drugo je za njih od sporednog značaja; godinama ne prestaju ulagati mučne napore da bi ostvarili svoj cilj; i upravo kad do mete stignu i nagradu za kojom su toliko žudeli šćepaju, ona se pri dodiru njihove ruke pretvara u pepeo; to je u stvari samo jedna senka. Oni svoj život daju za nešto od čega nema nikakvu koristi. {CTBH 98.3}

Pa ipak svaki životni poziv koji se ne kosi sa Božjim zakonom može se bezbedno vršiti, ako je duh slobodan od sebičnih priželjkivanja i neokaljan obmanom i zavišću. Poslovni život hrišćanina treba da obeležava ista ona čistota koja je vladala u radionici svetog Nazarećanina. Radni ljudi i žene - oni koji su voljni da se verom i nadom prihvate odgovornosti - otkriće ono što je u životu veliko i dobro. Strpljivi radnici, imajte na umu da su i oni koje je Hristos, između galilejskih ribara i korintskih izrađivača šatora (prema Karadžiću ćilimara) – (Dela 18:2-3), izabrao da sarađuju s Njim u delu spasavanja, takođe bili snažni i postojani radnici. Sa tim jednostavnim ljudima počela je da se razvija sila koja će se osećati kroz svu večnost. {CTBH 99.1}

I anđeli su radnici; oni su sluge Božje u pružanju pomoći i zaštite sinovima ljudskim. Oni koji kao lenje sluge očekuju da u nebu ništa ne rade, imaju pogrešne pojmove o nebeskom poretku. Tvorac nije pripremio mesto za one koji se odaju grešnoj nemarnosti i lenjosti. U nebu vlada zainteresovanost i živa aktivnost; ipak za one koji su umorni i teško opterećeni, koji su morali da se bore u dobroj borbi vere, ono će predstavljati divan odmor, jer će posedovati mladost i snagu besmrtnosti i neće više morati da se bore protiv greha i sotone. Stanje večite neaktivnosti za ove energične radnike predstavljalo bi samo jednu dosadu. To za njih ne bi bilo nebo. Put napornog rada, koji je hrišćanima određen dok su na ovoj zemlji, može da bude težak i mučan, ali je počastvovan otiskom Spasiteljevih stopala i svako ko tim svetim putem ide siguran je. {CTBH 99.2}

Mišljenje da oni koji su svoje umne i fizičke snage preopteretili, ili telesno i umno potpuno malaksali, moraju izostaviti svaku aktivnost da bi povratili zdravlje, predstavlja veliku zabludu. Možda je u nekim slučajevima potpuni odmor za izvesno vreme neophodan, ali takvi su primeri retki. U mnogim slučajevima promena bi takođe bila veoma blagotvorna. {CTBH 100.1}

Oni koji su malaksali usled neprekidnih umnih naprezanja, treba da se odmore od mučnog razmišljanja; ali kad im se govori da za njih nije dobro ili da je čak opasno da naprežu sve svoje umne sile, to ih navodi na zaključak da je njihovo stanje gore nego što u stvari jeste. Oni su nervozni i postaju teški i sami sebi i onima koji se moraju brinuti za njih. U takvom stanju duha, njihovo ozdravljenje je zaista neizvesno. {CTBH 100.2}

One koji su preopteretili svoje fizičke snage ne treba savetovati da izbegavaju svaki napor. Prestanak svake aktivnosti i kretanja u

mnogim slučajevima bi sprečio njihovo ozdravljenje. Rad podstiče volju, a kad moć volje oslabi, uobrazilja postaje neobična i to bolesniku onemogućuje da se odupre bolesti. Neaktivnost je najveće prokletstvo koje može naići na bolesnika u takvom stanju. Put napornog rada, koji je hrišćanima određen dok su na ovoj zemlji, može da bude težak i mučan, ali je počastvovan otiskom Spasiteljevih stopala i svako ko tim svetim putem ide siguran je. {CTBH 100.3}

Savršeni i čudesni mehanizam čovekove prirode treba stalno održavati u pokretu kako bi bio u stanju da odgovori svojoj nameni. Neaktivnost je opasna u svakom slučaju. Koristan fizički rad razveseljava duh, jača mišiće, pospešuje cirkulaciju krvi, bolesniku čini zadovoljstvo uverivši ga da on može izdržati izvesne napore i da u ovom poslovnom svetu nije sasvim beskoristan; međutim, ako bi mu se ovo uskratilo, bolesnik se izlaže stalnoj opasnosti da misli samo o sebi i da svoje teškoće preuveličava. Kad bi se oni koji su usled bolesti onemoćali, prihvatili nekog odgovarajućeg fizičkog rada, koristeći pri tom ali ne zlopotrebljavajući svoju snagu, oni bi našli uspešno sredstvo svog ozdravljenja. {CTBH 100.4}

Kad vreme to dopušta, oni koji rade sedeći treba, po mogućnosti, svakog dana da izlaze na šetnju, i leti i zimi. Odelo treba da bude odgovarajuće a noge dobro zaštićene. Pešačenje često može da bude korisnije za zdravlje nego svi lekovi koje bi lekar mogao da propiše. Pešačenje je za one koji su pokretni bolje nego jahanje ili vožnja, jer stavlja u pokret sve mišiće. Pluća su prinuđena na duboko i zdravo disanje, jer nije moguće pešačiti po svežem vazduhu zimskog jutra a da se pluća pri tom ne pune svom svojom zapreminom. {CTBH 100.5}

Pospešujući rad probavnih organa, kretanje pomaže i onima koji pate od lošeg varenja. Suviše naporan rad bilo umni ili fizički, preduzet neposredno posle jela, ometa proces varenja; jer krv koja je kao životna moć organizma neophodna u tom procesu, odlazi u druge delove tela. Međutim, umerene vežbe, kratko pešačenje posle jela, glave uzidgnute a ramena povučenih unazad, predstavlja veliku blagodat. Um se oslobađa sebičnih misli i rasonodi lepotom prirode. Ukoliko se manje misli na stomak, utoliko bolje. Ako stalno strahujete da vam hrana koju jedete škodi, onda će to stvarno tako i biti. Zaboravite na svoje nevolje; razmišljajte o nečem što razveseljava i podstiče raspoloženje. {CTBH 101.1}

Više ljudi umire od nedovoljnog nego od prekomernog kretanja; ućmalost je mnogo češći uzrok smrti nego iznurenost. Kad je telo



neaktivno krv ne cirkuliše slobodno, i u organizmu ne dolazi do izmene materije, što je za život i zdravlje toliko neophodno. Sitne pore na koži kroz koje telo diše zatvaraju se, što onemogućuje izlučivanje nečistoće ovim kanalima. To dvostruko opterećuje ostale organe za izlučivanje, i ubrzo dovodi do oboljenja. Oni koji imaju običaj da se kreću na svežem vazduhu obično imaju dobru cirkulaciju krvi. Ljudi i žene, i mladi i stari, i svi koji žele da žive i da budu zdravi, treba da imaju na umu da to ne mogu imati ako im krvotok nije u redu. Ma kakav bio njihov poziv ili sklonosti, oni moraju ulagati smišljene napore, kako bi se oslobodili bolesti koja ih veže za zatvorene prostorije, i to treba da smatraju svojom svetom dužnošću. {CTBH 101.2}

## Uticaoj uma

Gospod mi je pokazao da stanje mnogih koji se uvek žale i izgledaju slabi, nije tako loše kao što oni misle. Neki od njih imaju jaku volju koja bi, kad bi se pravilno usmerila, mogla da obuzda uobrazilju i da bude moralno oružje u sprečavanju bolesti; međutim, isuviše je često slučaj da je volja na rđavoj strani i uporno odbija da se potčini razumu. Takva volja ovako zaključuje: oni su nemoćni, a nemoćnima se mora pokloniti pažnja, bez obzira na mišljenje i rasuđivanje drugih. {CTBH 102.1}

Oko nas boluju i umiru hiljade ljudi koji bi, ako bi hteli, mogli još da žive i da se dobro osećaju. Međutim, oni dozvoljavaju da njima ovlada uobrazilja. Oni strahuju da će im pogoršati ako se izlažu nekim fizičkim naporima a upravo takva promena njima je neophodna. Snagom volje oni treba da se uzdignu iznad svojih teškoća, posvećujući se nekom korisnom zanimanju koje odgovara njihovoj snazi, i zaboraviće da se žale na bolove u leđima, slabinama, plućima i glavi. {CTBH 102.2}

Neka oni koji su onemoćali postave sebi visoki cilj u životu, trudeći se da budu korisni i delotvorni u svojoj porodici; neka ne traže da se pažnja cele porodice usredsredi samo na njih i da im svi ukazuju saosećanje; neka vrše svoju hrišćansku dužnost pokazujući ljubav i naklonost prema nesrećnima, imajući na umu da svako ima patnje i nevolje koje su samo njemu svojstvene. U takvom nastojanju da drugima posluže na blagoslov, oni će i sami biti obilno blagosloveni. {CTBH 102.3}

Oni koji se, koliko je to god moguće, zalažu da čine dobro drugima praktičnim ispoljavanjem intresovanja za njih, time ne samo da

ublažuju bol drugima olakšavajući njihovo životno breme, nego u isto vreme mnogo doprinose i svom duševnom i telesnom zdravlju. Dobročinstvo je blagodat i za onog koji čini i za onog kome se čini. Ako u interesovanju za druge zaboravite na sebe, zadobićete pobjedu nad svojom slabošću. Dobročinstvo podiže i razveseljava duh a odjek toga oseća se u čitavom organizmu. „Kad vidiš gola” pa „ga odjeneš” i „kad prelamaš hljeb svoj gladnome, i siromahe prognane uvedeš u kuću... tada će sinuti vidjelo tvoje kao zora, i zdravlje će tvoje brzo procvasti ...“ (Isaija 58:7-8). {CTBH 102.4}

## Značaj čistog vazduha

Neki bolesnici nisu voljni da se osvedoče od kolikog je značaja stalno udisanje čistog vazduha. Iz straha da se ne prehlade, oni iz godine u godinu uporno produžuju da udišu atmosferu koja je skoro sasvim lišena životne snage. Takvi ne mogu imati zdravu cirkulaciju krvi. Koža im oslabi i oni postanu osetljivi na svaku promenu vremena. Prvi nagoveštaj hladnoće navodi ih da navlače na sebe dodatne delove odeće i da pojačavaju toplotu u stanu. Sledećeg dana zahtevaju još malo višu sobnu temperaturu i još nešto od odeće da bi se potpuno utopili, i tako ugađaju svakoj promeni svojih osećanja sve dok imaju imalo životne snage. Kad bi se oni, koji to mogu da izdrže, umesto dodavanje odeće i podizanja temperature u ionako pregrejanim sobama, posvetili nekom korisnom zanimanju, ne bi se uopšte ni setili da im je hladno i ništa im ne bi škodilo. Za slaba pluća atmosfera pregrejane sobe je veoma škodljiva. {CTBH 103.1}

Za one koji moraju da budu sa ovakvim bolesnicima zima je grozna. Napolju je hladno a u kući dosadno i neprijatno. Pod izgovorom da im zimski vazduh štetno deluje na pluća i glavu, te žrtve bolesne uobrazilje uvlače se u sobu i pažljivo zatvaraju sve prozore. Oni strahuju da će se od svakog ma i najmanjeg izlaganja vazduhu prehladiti, i tako im i bude. „Nismo li mi to već isprobali i proverili?” kažu oni, i nikakvim razlozima ne mogu se uveriti da oni u stvari ne shvataju filozofiju čitavog ovog predmeta. Istina je da se oni prehlade čim se izlože vazduhu; međutim, uzrok toga se nalazi u njihovom načinu života usled čega su postali toliko nežni kao novorođenčad, i ne mogu ništa da podnesu. Pa ipak oni i dalje produžuju da provode život iza zatvorenih vrata i prozora, nagnuti iznad peći i zadovoljni svojom bedom. Zašto takvi ne pokušaju da se kreću na svežem vazduhu, kad za to postoje toliko ubedljivi razlozi? {CTBH 103.2}

Mnogi su naučeni da je noćni vazduh veoma štetan za zdravlje, i stoga ne smeju dozvoliti da im ulazi u sobu. Jedne jesenje večeri putovala sam vozom koji je bio prepun putnika. Usled disanja tako velikog broja ljudi i isparavanja tolikih tela vazduh u vagonu je postao toliko nečist da mi se smučilo. Otvorila sam prozor i sa zadovoljstvom počela da udišem sveži vazduh, kad jedna gospođa ozbiljno i molećim tonom zavapi: „Zatvorite taj prozor! Prehladićete se i razboleti; noćni je vazduh tako nezdrav!“ „Gospođo“, odgovorih ja - „mi sada nemamo drugog vazduha sem noćnog i u ovom vagonu, i van njega. Ako nećete da udišete noćni vazduh, morate prestati da dišete.“ Kad su večeri hladne može da bude i neophodno obući nešto toplije da bismo se sačuvali od nazeba; ali u toku spavanja u spavaću sobu treba da nam stalno i slobodno ulazi sveži vazduh. Udisanje svežeg vazduha i danju i noću, jedan je od najvećih nebeskih blagoslova koje možemo da uživamo. {CTBH 104.1}

Svež vazduh pročišćava krv, osvežava telo i čini ga jačim i zdravijim. To se povoljno odražava i na um, dajući mu energiju i bistrinu, isto tako kao i staloženost i spokojstvo. Svež vazduh podstiče zdrav apetit, potpomaže varenje i izaziva dubok i sladak san. Od stalnog zadržavanja u zatvorenim i neprovetrenim prostorijama organizam iznemogne, um postane tmuran, koža ubledi a krvotok oslabi. Krv sporo protiče kroz krvne sudove, varenje je otežano i organizam postaje suviše osetljiv prema hladnoći. Organizam treba da se privikne na svež i hladan vazduh i onda. neće biti sklon prehladi pri svakoj promeni temperature. Naravno, čovek treba da bude pažljiv i da ne sedi na promaji ili u hladnoj sobi kad je umoran ili oznojen. {CTBH 104.2}

Rukovodeći se pogrešnim shvatanjem, mnogi smatraju da se, kad su prehladeni, moraju strogo čuvati spoljnog vazduha a temperaturu sobe povećavati sve dok ne postane prekomerna. Međutim, prilikom prehlade u organizmu obolelog nastaje poremećaj, oštećene materije zatvaraju pore na koži i dolazi do jačeg ili slabijeg zapaljenja unutrašnjih organa pošto u njih navali krv koja se usled hladnoće povlači iz površinskih predela. U to vreme pluća nipošto ne treba lišava- ti čistog vazduha. Razborito kretanje bi ponovo nagnalo krv u površinske predele i rasteretilo unutarnje organe. Veliku pomoć u pružanju otpora prehladi i jačanju nervnog sistema predstavlja moć volje. Lišiti pluća vazduha, isto je što i želucu uskratiti hranu. Vazduh za pluća predstavlja Bogom određenu hranu. Udišimo ga sa zadovoljstvom i cenimo to kao dragocenu blagodat neba. {CTBH 104.3}

## Domaća nega zdravlja

Prestupanje životnih zakona u pogledu ličnih navika predstavlja jedan od najčešćih uzroka bolesti. Uputstva koja je Gospod u tom pravcu dao Mojsiju kad je nameravao da objavi svoj zakon na gori sinajskoj, bila su veoma stroga: „I reče Gospod Mojsiju: idi k narodu i osveštaj ih danas i sutra, i neka operu haljine svoje”. (2. Mojsijeva 19:10). Ovo im je bilo naređeno da učine zato da se na njima ne bi našla nikakva nečistoća kad izađu pred Gospoda. On je Bog reda, i On od svog naroda zahteva red i čistoću. {CTBH 105.1}

Izrailjci ni u kom slučaju nisu smeli dopustiti da na njihovoj odeći ili telu ostane bilo kakva nečistoća. Oni na kojima bi se našla neka nečistoća ličnog obeležja morali su tog dana da budu odvojeni od zbora do zalaska sunca; i tada su, da bi se mogli vratiti, morali da se okupaju i da operu haljine svoje. Isto tako im je bilo naređeno da sve otpatke, smeće i prljavštinu zakopavaju daleko od okola. Ovo je bila ne samo verska odredba nego i jedna sanitarna mera. I danas Gospod od svog naroda ne traži manje nego što je tražio u to davno doba. Zapostavljanje čistoće donosi bolest. Bolest ne dolazi bez uzroka. Jake epidemije groznice, koja donosi smrt i malaksalost celog organizma, zahvataju naselja i gradove koji se smatraju savršeno zdravim. U mnogim slučajevima napred pomenuta nečistoća upravo onih koji se osećaju žrtvama tih epidemija sadrži u sebi uništavajuće supstance, što smrtonosnim otrovom zagađuje vazduh koji posle udišu članovi njihove porodice i susedi. To iznenađujuće potvrđuje kako se malo zna o uticaju neaktivnosti i nehata na zdravlje. {CTBH 105.2}

Kad je sveštenstvo Škotske uputilo molbu premijeru Engleske, lordu Palmerstonu, da odredi dan molitve i posta kako bi se zaustavila kolera, on je odgovorio: „Očistite i dezinfikujte svoje ulice i kuće, poboljšajte uslove za održavanje čistoće i zdravlja među siromašnima i postarajte se da budu dovoljno snabdeveni dobrom hranom i odećom, preduzmite odgovarajuće sanitarne mere uopšte, i nećete imati razloga za post i molitvu. Niti bi pak Gospod uslišio vaše molitve dok ne preduzmete mere predohrane, zaštite i sprečavanja bolesti, mere koje je On odredio.“ {CTBH 106.1}

Mnoge patnje koje danas snalaze smrtnike ne dolaze od Boga. Sopstvene ludosti lišavaju nas toliko dragocenih preimućstava i blagodati koje bi, kad bismo ih pravilno koristili, predstavljale neprocenjivu vrednost u čuvanju i održavanju zdravlja. Ako hoćete da vam dom bude prijatan i privlačan, pustite neka u njega slobodno ulaze

vazduh i svetli zraci sunca. Sklonite teške zavese, otvorite prozore, podignite roletne i uživajte u divnoj svetlosti sunčevih zraka, čak ako bi usled toga i izbledela boja vaših tepiha i ćilima. {CTBH 106.2}

Neke kuće su ukrašene skupocenim nameštajem, uzetim više da zadovolje oholost nego udobnost, korisnost ili zdravlje porodice. Najbolje sobe drže se stalno zatvorene i zamračene, da sunčeva svetlost ne bi oštetila bogati nameštaj, boju ćilima i okvire slika. Posetioци kojima se „dopušta“ da sede u tim skupo nameštenim sobama punim vlažne atmosfere, izlažu se opasnosti od prehlade. Prijemne i gostinske sobe drže se zatvorene iz istih razloga. Sobe za spavanje treba da budu prostrane i tako podešene da u njih nesmetano struji sveži vazduh i danju i noću. Oni koji spavaju u neprovetrenim sobama ustaju sa osećanjem grozničavosti i iznurenosti. To dolazi otuda što u prostoriji nije bilo životvornog svežeg vazduha, usled čega pati ceo organizam. Spavati u prostoriji koja nije izložena uticaju vazduha i sunca znači izlagati opasnosti zdravlje a često i sam život. Sve prostorije u kući bi svakog dana po nekoliko puta trebalo provetravati i izlagati suncu. Ako je s vama Bog i ako vam je srce ispunjeno iskrenošću i ljubavlju, onda će vaš dom - mada skroman ali obasjan zracima sunca, svežinom vazduha i vedrinom srdačne i nesebične gostoljubivosti, - za vašu porodicu i za umornog putnika predstavljati delić neba na ovom svetu. {CTBH 106.3}

Jutarnje kupanje i masiranje tela sunđerom odmah posle ustajanja, za mnoge bi bilo veoma korisno. To bi uklonilo svu prljavštinu sa kože i omogućilo joj da zadrži svoju prirodnu vlažnost i elastičnost, a pospešilo bi i krvotok. Kupanje nipošto ne treba da zanemare ni oni koji su zdravi. Kad se okupa čovek slobodnije i potpunije diše, bez obzira da li je bolestan ili zdrav. I um i telo se okrepljuju. Mišići postaju pokretljiviji a mozak bistriji. Kupanje umiruje živce. I umesto da povećava sklonost ka prehladi, ono pojačava otpornost organizma protiv nje, pošto ubrzava krvotok; krv prodire u površinske delove tela i lakše i pravilnije snabdeva organizam životvornim sokovima. {CTBH 107.1}

Malo zelenila načičkanog drvećem i ukrasnim šibljem, na odgovarajućem odstojanju od kuće, delovaće blagotvorno na članove porodice i, ukoliko se uredno održava, neće biti nimalo štetno za zdravlje. Međutim, ako je drveće i ukrasno šiblje zasađeno tako da svojom senkom kao nekim neprobojnim zidom zatvara kuću, čini je nezdravom, jer ometa slobodno strujanje vazduha i prodor sunčevih zraka. Usled toga kuća postaje veoma vlažna, naročito kad je vreme

kišovito. Oni koji spavaju u tako vlažnim sobama pate od reume, neuralgije (oboljenje i slabost živaca) i bolesti pluća. Velike količine lišća koje pada s tog drveta, ako se odmah ne počiste, raspadaju se i truju atmosferu. Stambene zgrade, ako je to moguće, treba graditi na višem terenu. Ako se kuća podiže na takvom mestu gde se oko nje taloži voda i tu se zadržava sve dok polako ne usahne, iz tog vlažnog tla stalno se podiže otrov zaraznog isparenja koje izaziva bolesti grla, groznicu, malariju i bolesti pluća. {CTBH 107.2}

Mnogi očekuju da ih Gospod sačuva od bolesti samo zato što Mu se mole da ih poštedi. Međutim, Gospod ne može uslišiti molitve onih koji ne poštuju zakone života, jer njihova vera nije usavršena odgovarajućim delima. Kad mi sa svoje strane učinimo sve za očuvanje svog zdravlja, onda možemo očekivati dobre rezultate i u veri moliti Gospoda da blagoslovi naše napore. I On će uslišiti naše molitve, ako to služi na slavu Njegovog imena. Međutim, svi neka shvate da postoji zadatak koji svako za sebe mora da izvrši. Bog neće učiniti čudo da bi poštedeo zdravlje onih koji se, ne pazeći nimalo na zakone zdravlja, izlažu sigurnoj bolesti. {CTBH 108.1}

Gospod mi je pokazao da se oni što svetkuju subotu obično suviše opterećuju radom i ne nalaze vremena za odmor. Odmor i osveženje su neophodni onima koji fizički rade a onima koji se isključivo bave umnim radom još su neophodniji. Nije bitno ni za naše spasenje niti pak služi na slavu Bogu da svoj um neprekidno i prekomerno naprežemo, čak ni verskim predmetima. Ima zabava namenjenih rasonodi, kao što su: kartanje, igranke, pozorišta, i slično, što ne možemo odobriti, pošto nebo to osuđuje. To otvara vrata mnogome zlu. Svojom uzbudljivošću ove igre u srcu pojedinaca stvaraju neodoljivu sklonost kockanju i raspusnom životu. Sve ovakve zabave hrišćani treba da odbace, i umesto toga treba da se osvežavaju nečim što je sasvim bezazleno i neškodljivo. Ima prikladnijih mogućnosti za osveženje i oporavak, što je daleko blagotvornije i za um i za telo. Prosvetljen i izoštren um, um koji je u stanju da uočava razliku naći će dovoljno zanimljivosti i rasonode u zanimanjima koja su ne samo bezazlena, nego i poučna. Okrepljenje i rasonoda na svežem vazduhu i posmatranje dela Božjih u prirodi, donose najveću blagodat. {CTBH 108.2}

## POGREŠNI POJMOVI O TOME ŠTA U STVARI PREDSTAVLJA ISKUSTVO

Iskustvo je, kaže narod, najveći učitelj. Pravo iskustvo je zaista nešto više od samog teorijskog znanja, ali mnogi imaju pogrešne ideje o tome šta u stvari znači iskustvo. Pravo iskustvo stiče se različitim opitima i proveravanjem, pri čemu je um slobodan od predrasuda i unapred stvorenih mišljenja i navika. Rezultati opita beleže se brižljivo i usrdno, u iskrenoj želji da se nauči, popravi i reformiše sve što nije u skladu sa fizičkim i moralnim zakonima. {CTBH 109.1}

Iskustvo nije sve ono što mnogi nazivaju tim imenom i što je prosto rezultat neke navike ili popuštanja učinjenog u lakomislenosti a često i u neznanju. Tu nije bilo nekog čestitog pokušaja preduzetog na osnovu stvarnog ogleđa i korenitog ispitivanja, niti pak poznavanja načela kojima se pri ovakvom postupku treba rukovoditi. Na iskustvo koje je u opreci sa prirodnim zakonima - koje se kosi sa nepromenljivim načelima pravde - ne možemo se osloniti. Sujeverje koje proističe iz bolesne uobrazilje često se suprotstavlja razumu i naučnim principima. Mnogima i sama pomisao da drugi možda protivreče onome što su oni naučili iz iskustva izgleda bezumlje pa čak i svirepost. Međutim, pogrešno mišljenje o iskustvu predstavlja uzrok mnogim zabludama više nego bilo šta drugo. Danas ima mnogo bolesnika koji će takvi i ostati usled toga što se ne mogu osvedočiti da je njihovo iskustvo nepouzđano. {CTBH 109.2}

Pogrešne navike i običaji okivaju i stežu ljude i žene kao gvozdeni obruč, i oni se često opravđavaju upravo tim običajima koje pogrešno nazivaju iskustvom. Pod tim izgovorom neguju se mnoge najgrublje i prostačke navike. Usled toga što se oslanjaju na navodno iskustvo koje se kosi sa najpoznatijim utvrđenim činjenicama, mnogi ne uspeavaju da postignu fizički, umni i moralni razvoj koji bi inače mogli da postignu. Ljudi i žene koji su rđavim navikama uništili svoje zdravlje i upropastili svoj organizam, preporučuju i drugima svoja „iskustva”, iako su ih upravo ta iskustva lišila zdravlja i životne snage. Kad pokušate da ih poučite, oni brane svoj stav pozivajući se na svoje navodno iskustvo. {CTBH 109.3}

Ovde se suočavamo sa najvećim teškoćama u verskim pitanjima. Umu slušaoca mogu se izložiti najočitije činjenice i najjasnije istine potkrepljene Rečju Božjom; ali njegove uši i srce ostaju zatvoreni, i argumenat kojim on pokušava da svakog uveri je „moje iskustvo”. Neki kažu: „U ovome što verujem i činim Gospod me je



blagoslovio; stoga nije moguće da sam u zabludi.” Oni se čvrsto drže onoga što nazivaju „svojim iskustvom” a odbacuju najuzvišenije i najsvetije biblijske istine. {CTBH 110.1}

Valam je pitao Boga može li poći da prokune izrailjski narod. On je žudno želio da dobije traženo odobrenje pošto mu je za to bila obećana velika nagrada. Međutim, Bog je rekao: „Ne idi”. Preko poslanika koji su bili ugledniji i viši od prvih, a nudili su i veću nagradu, Valam je bio i po drugi put nagovaran. Njemu je volja Božja u pogledu tog pitanja već bila otkrivena, ali je on toliko čeznuo za obećanom nagradom da se usudio da ponovo pita Gospoda, i sada mu je bilo dopušteno da ide. Onda je stekao iznenađujuće iskustvo; ali ko bi pozeleo da takvo iskustvo stekne? {CTBH 110.2}

Mogli bi se navesti još mnogi primeri koji pokazuju kako su se prevarili pojedinci koji su se oslanjali na ono što su smatrali svojim iskustvom. {CTBH 110.3}

## OBRAĆANJE ZA SAVET SPIRITISTIČKIM LEKARIMA

S vremena na vreme i propovednici i članovi Zajednice me preko pisma pitaju za mišljenje da li je pogrešno tražiti savete od spiritističkih lekara i vidovnjaka. Ovi sotonini pomagači postaju tako brojni a traženje saveta od njih prerasta u opštu praksu, tako da postaje neophodno uputiti reči opomene. {CTBH 111.1}

Svakome od nas Bog je dao mogućnost da stekne neophodno znanje o zakonima zdravlja. On nam stavlja u zadatak da svoje fizičke snage očuvamo u najboljem stanju, kako bismo mogli da vršimo službu Njemu ugodnu. Oni koji odbijaju da se koriste svetlošću i saznanjem koje im je tako milostivo stavljeno na dohvata, odbacuju jedno od sredstava koja im je Gospod podario kao pomoć i u duhovnom i u telesnom životu. Oni sami sebe dovode u položaj gde će biti izloženi sotoninim obmanama. {CTBH 111.2}

U ovom vremenu koje se smatra erom hrišćanstva, i u takozvanom hrišćanskom svetu, nije malo onih koji se - umesto da imaju poverenja u silu Boga živoga - obraćaju za pomoć zlim duhovima. Bdiujući nad bolesničkom posteljom svog deteta, majka zapomaže: „Ništa više ne mogu da učinim! Postoji li igde lekar koji ima moć da povрати zdravlje mom detetu?” Čula je za čudotvorno lečenje koje vrši neki vidovnjak ili pak hipnotizer, i ona svoje drago čedo

poverava brizi takve osobe, isto tako kao kad bi ga stvarno stavila u ruke sotone koji stoji pored nje. Budućim životom takvog deteta u mnogom slučaju zavlada sila sotonina koju je, izgleda, nemoguće skršiti. {CTBH 111.3}

Čula sam jednu majku kako od nevernog lekara traži da spase život njenog deteta; međutim, kad sam je opomenula da se za pomoć obrati Velikom Lekarui koji najsigurnije može da spase sve koji Mu se obrate u veri, ona se nestrpljivo okrenula na drugu stranu. {CTBH 111.4}

Kad se Ohozija, car Izrailjev, razboleo pošto „pade kroz rešetku iz gornje sobe svoje,” on „posla poslanike i reče im: idite, pitajte Velzevula boga akaronskoga hoću li ozdraviti od ove bolesti”. Njih je na putu presreo prorok Ilija i, umesto očekivane poruke od akaronskog idola, car je čuo užasnu pretnju Boga Izrailjevog: „Nećeš se dignuti sa postelje na koju si legao, nego ćeš umrijeti.” (2.Carevima 1:2-4). Anđeo koji je Iliji naredio da ove reči uputi otpadničkom caru bio je sam Hristos. Jehova Emanuilo je imao razloga da bude veoma nezadovoljan i razgnjevljen Ohozijinom bezbožnošću i nepoštovanjem. Šta sve Hristos nije učinio da pridobije srca Izrailjaca i da ulije u njih nepokolebljivo poverenje prema sebi? Vekovima ih je pohađao sa najusrdnijom pristupačnošću, i ljubavlju koja nema poređenja. Od vremena patrijaraha pokazivao je koliko Mu je „milina sa sinovima ljudskim”. (Priče 8:31). Uvek je bio gotov da odmah ukaže pomoć svakom ko bi Mu se iskreno obratio. „U svakoj tuzi njihovoj on bješe tužan, i anđeo koji je pred njim spase ih. Ljubavi svoje radi, i milosti svoje radi, on ih izbavi.” (Isaija 63:9). Pored svega toga Izrailj se odmetao od Gospoda i obraćao se za pomoć Njegovim najgorim neprijateljima. {CTBH 112.1}

Jevreji su bili jedina nacija počastvovana poznanjem pravog Boga. Kad je car Izrailjev poslao sluge u jedno neznabožačko svetište da se raspituju za njegovo ozdravljenje, on je time neznabošcima javno stavio do znanja da više poverenja ima u njihovog idola nego u Boga svog naroda, Tvorca neba i zemlje. Na isti način i oni koji tvrde da poznaju Božju Reč obeščašuju Njegovo lme kad se okreću od Izvora snage i mudrosti, tražeći pomoć i savet od sila tame. Kad je ovakav postupak, učinjen od strane jednog bezbožnog i idolopokloničkog cara, raspalio gnjev Gospodnji do te mere, kako tek On gleda na slične postupke onih koji tvrde da su Njegove sluge? {CTBH 112.2}

Mnogi nisu voljni da ulože neophodne napore kako bi upoznali zakone života i jednostavna sredstva kojima se zdravlje može povratiti. Oni zauzimaju nepravilan stav prema životu. Kad se kao posledica

kršenja prirodnih zakona pojavi bolest, oni ne nastoje da otklone greške i da zatim traže blagoslov od Boga, nego se obraćaju ovakvim lekarima. Ako ozdrave, oni sve počasti i zahvalnost odaju lekarima i njihovim lekovima. Uvek su spremni da obožavaju ljudsku silu i mudrost, kao da ne znaju za drugog boga osim tog stvorenja od praha i pepela. {CTBH 112.3}

Nije bezopasno poveriti se lekarima koji nemaju straha Božjeg pred sobom. Srce čoveka, ako se ne nalazi pod uticajem božanske milosti, „prijevarno je više svega i opako. (Jeremija 17:4). Veličanje i uzdizanje sebe je njegov cilj. Kakva se nedela i kakve obmane kriju pod plaštem lekarskog poziva! Lekar može tvrditi da poseduje veliku mudrost i izvanrednu veštinu, a da u isto vreme bude beskarakteran i nemoralan, i da postupa suprotno zakonima zdravlja. Gospod naš Bog nas uverava da je On spreman da nam ukaže milost; On nas poziva da Mu se obratimo kad se nađemo u nevolji. Osim toga, uputstva tih lekara nas stalno odvrćaju od načela koja nam je sam Gospod dao u pogledu zdravlja, naročito po pitanju ishrane. Oni kažu da mi ne živimo kako treba i propisuju nam nešto što je suprotno svetlosti koju nam Gospod šalje. Braćo, kako možemo očekivati da na nama bude Gospodnji blagoslov kad stupamo upravo na tle neprijatelja? {CTBH 113.1}

Zašto su ljudi toliko neskloni da se povere Onome koji je stvorio čoveka i koji jednim dodiranjem, jednom rečju i jednim pogledom može da izleči od svake bolesti? Ko je dostojniji našeg poverenja od Onoga koji je podneo toliku žrtvu za naše spasenje? Gospod nam preko apostola Jakova daje sasvim određeno uputstvo u pogledu naše dužnosti u slučaju bolesti. Kad ljudska pomoć otkáže, Gospod će biti pomoćnik svog naroda. „Boluje li ko među vama, neka dozove starješine crkvene, te neka čitaju molitvu nad njim, i neka ga pomažu uljem u ime Gospodnje. I molitva vjere pomoći će bolesniku, i podigneće ga Gospod.“ (Jakov 5:14-15). Kad bi oni što tvrde da su Hristovi sledbenici iskrena srca imali toliko vere u Božja obećanja koliko imaju pouzdanja u te sotonine pomagače, oni bi osetili životvornu silu Svetog Duha i u duši i u telu. {CTBH 113.2}

Bog je svom narodu dao veliku svetlost; međutim, mi se ipak ne nalazimo van domašaja iskušenja. Ko se između nas obraća za pomoć bogovima akaronskim? Obratimo pažnju na ovaj prikaz - prikaz koji nije plod mašte. Glavne karakteristike ovoga možemo videti kod mnogih adventista sedmog dana. Jedna osoba iznemogla usled bolesti, na izgled veoma savesna, toliko je zadržta i samouverena da otvoreno izražava prezir i nepoštovanje prema zakonima života i zdravlja,

zakonima koje smo mi kao narod milošću Božjom prihvatili. Njena hrana mora biti pripremljena na takav način da zadovolji bolesne prohteve. Umesto da seda za sto na kome se nalazi zdrava hrana, ona odlazi u restoran, pošto tamo može da zadovoljava prohteve bez ikakvog ograničenja. Na rečima ona zastupa umerenost, a zanemaruje njena osnovna nečela. Ona želi da ozdravi, ali nije voljna da to postigne po cenu samoodricanja. Takva osoba je poklonik na oltaru izopačenog apetita, i to je idolopoklonstvo. Sposobnosti koje bi se - da su posvećene i oplemenjene - mogle posvetiti na slavu Bogu, oslabe i vrše nesavršenu službu. Razdražljiv temperamenat, pometen um i oslabljeni živci predstavljaju samo neke od posledica nepoštovanja prirodnih zakona. Takva osoba je nedelotvorna i nepouzdana. Svaki ko bi imao smelosti da takvu osobu najdobronamernije opomene i ukaže joj na neku opasnost, izložio bi se njenom nezadovoljstvu. I najmanji prigovor ili suprotstavljanje dovoljni su da probude njen ratoborni duh. Međutim, kad se ukaže prilika da se zatraži pomoć od onih čija moć potiče od vradžbine, ovakva osoba se žudno obraća takvom izvoru i bez štednje troši novac i vreme da bi obezbedila ponuđenu sreću. Ona je obmanuta i zalučena. Moć čarobnjaka postaje tema razgovora i uzdizanja, što i druge navodi da traže pomoć na tom izvoru. Tako je Bog Izrailjev obeščašćen, dok se sila sotonina uzdiže i ukazuje joj se poštovanje. {CTBH 114.1}

Svakome ko tvrdi da je Hristov sledbenik, upućujem u ime Njegovo sledeće reči: Drži se čvrsto vere koju si primio od početka. „A poganijeh i praznijeh razgovora kloni se.” (2.Timotiju 2:16). Umesto da svoje pouzdanje polažeš na vradžbine, imaj poverenja u Boga živoga. Prokleta je staza koja vodi u Endor ili Akaron. Oni koji se izlažu opasnosti da stupe na to zabranjeno tle, spotaći će se i pašće. Ima Bog u Izrailju koji može da oslobodi sve one koje nešto ugrožava i tišti. Pravda je temelj Njegovog prestola. {CTBH 115.1}

Opasno je i najmanje zastranjivanje od uputstava koja je Gospod dao. Ako skrenemo sa jasne staze dužnosti, pojaviće se čitav niz okolnosti koje će nas, na izgled neodoljivo, vući sve dalje i dalje od pravog puta. Nepotrebna prisnost sa onima koji nemaju poštovanja prema Bogu zavešće nas a da nećemo biti ni svesni toga. Strahovanje da ne uvredimo te neverne prijatelje sprečava nas da slobodno izrazimo svoju zahvalnost Gospodu i priznamo svoju potpunu zavisnost od Njega. {CTBH 115.2}

Moramo se čvrsto držati Reči Božje. Nama su neophodne opomene, ohrabrenja, pretnje i saveti koji se u Njoj nalaze. Potreban

nam je savršeni primer koji se može naći samo u životu i karakteru našeg Spasitelja. Anđeli Božji čuvaju i štite Njegov narod dok god se on drži staze dužnosti; ali za one koji se svojevolumno izlažu opasnosti da stupe na sotonino tle takva zaštita nije obezbeđena. Jedan predstavnik velikog obmanjivača reći će i učiniti svašta da bi ostvario cilj svoga gospodara. On će retko kad reći za sebe da je spiritista, čarobnjak ili da leći pomoću takozvanog „životinjskog magnetizma“ (sila za koju se pretpostavlja da postoji u životinjskom a naročito u čovečjem organizmu, pomoću koje jedan čovek može da vrši znatan uticaj na volju i telesno stanje nekog drugog). Prividno lepim ophođenjem i praveći se da zna mnogo, on stiče poverenje nesmotrenih. Prikazuje se kao da čita istoriju života i poznaje sve teškoće i patnje onih koji mu se obraćaju za pomoć. Prerušavajući se u anđela svetlosti, dok mu je u srcu grobni mrak, on naročito ispoljava veliko interesovanje za žene koje čeznu za njegovim savetom. Stavljajući im do znanja da su sve njihove teškoće posledica nesrećnog braka. To zaista može da bude tako, ali ovakav savet i saznanje neće popraviti njihovo stanje. Govori im kako je njima potrebna ljubav i saosećanje. Praveći se da mu je mnogo stalo do njihovog dobra, on stiče mađijsku moć nad svojim žrtvama koje to i ne naslućuju, a začarava ih kao što zmija privlači uzdrhtalu pticu. Ubrzo one potpuno padaju pod njegovu vlast; i greh, gubitak časti i propast predstavljaju užasan ishod svega toga. {CTBH 115.3}

Naša jedina bezbednost se nalazi u tome da čuvamo „stare međe“. „Zakon i svedočanstvo tražite; ako li ko ne govori tako, njemu nema zore.“ (Isaija 8:20). {CTBH 116.1}

## NAŠ SADAŠNJI ZADATAK

Treba da se obučavamo, ne samo kako ćemo svoj život uskladiti sa zakonima zdravlja, nego kako da i druge uputimo na bolji put. Mnogi čak i od onih što tvrde da veruju u naročite istine za ovo vreme, ispoljavaju jedno neznanje u pogledu zdravlja i umerenosti. Oni treba da se uče „zapovijest po zapovijest, pravilo po pravilo“. Njima se ovo pitanje mora snažno predočiti; i preko toga se ne sme prelaziti kao preko nečeg manje važnog, jer je u tom pogledu potreban podsticaj gotovo svakoj porodici. Mora se probuditi svest da primena načela istinske reforme predstavlja hrišćansku dužnost. Bog zahteva da Njegov narod u svemu bude umeren. On neće i ne može biti podložan

posvećujućem uticaju istine ukoliko se ne bude pridržavao prave umerenosti. {CTBH 117.1}

Naši propovednici treba pravilno i dobro da shvate ovo pitanje. Oni ne smeju, ne osvrćući se, prelaziti preko toga niti se smeju povlačiti pred onima koji će ih smatrati ekstremistima. Oni sami treba da uvide šta istinska zdravstvena reforma u stvari znači, i da propovedaju njena načela i poukom i neupadljivim, doslednim primerom. Pouke o zdravlju i umerenosti treba iznositi na našim velikim skupovima. Nastojte da probudite savest i um ljudi. Posvetite službi svaki talenat koji vam je na raspolaganju i nastavite ovaj rad štampanjem i rasturanjem publikacija u kojima se govori o ovom predmetu. „Vaspitavajte, obučavajte, prosvetite,” to je poruka koja je na mene ostavila snažan utisak. {CTBH 117.2}

U svakoj našoj misiji, kućevne poslove treba poveriti ženi koja zna da priprema zdrava i ukusna jela. Sto treba da bude obilno snabdeven hranom najboljeg kvaliteta. Ukoliko neko ima izopačen prohtev za čajem, kafom i jako začinjenim i nezdravim jelima, nemojte ga ostaviti u mraku neznanja, poučite ga. Potrudite se da mu probudite savest. Izložite mu biblijska načela o čuvanju i negovanju zdravlja. Tamo gde u izobilju ima mleka a može da se nabavi i voće, tu nema nikakvih izgovora za upotrebu hrane životinjskog porekla; tu nije neophodno oduzimati život nekom Božjem stvorenju da bi se zadovoljile svakodnevne potrebe. Možda se smatralo da je u izvesnim slučajevima bolesti i iscrpenosti najbolje upotrebiti meso izvesnih životinja, ali je trebalo strogo obratiti pažnju da te životinje budu zdrave. Da li je upotreba mesa kao hrane u ovom (devetnaestom) veku uopšte bezbedna - to je pitanje koje je postalo veoma ozbiljno. Bolje bi bilo nikad ne uzeti meso u svoja usta nego ga upotrebljavati od nezdravih životinja. Kad nisam mogla da nabavim potrebnu hranu, ponekad sam uzela i malo mesa; ali sam se sve više i više bojala da to činim. {CTBH 117.3}

Kad je Bog sinove Izrailjeve izveo iz Misira, nameravao je da ih nastani u zemlji hananskoj kao jedan svet, srećan i zdrav narod. Obratimo pažnju na sredstva kojima je On nameravao da to ostvari. Podvrgao ih je izvesnom načinu discipline koja bi, da su joj se rado i bez gunđanja potčinili, predstavljala blagodat i sreću za njih i za njihovo potomstvo. Mesna hrana im je u velikoj meri bila uskraćena. Na njihovu viku On im je dao i mesa pred sam dolazak na Sinaj, ali to je bilo samo za jedan dan. Bog je mogao da ih snabdeva i mesom isto tako kao što ih je snabdevao manom, ali ovo ograničenje je bilo za njihovo dobro.

Njegova je namera bila da im obezbedi hranu koja je njihovim potrebama odgovarala mnogo bolje negoli razdražujuća i nezdrava ishrana na koju su se mnogi od njih navikli u Misiru. Izopačeni apetit je trebalo izlečiti i odvignuti od mnogo čega da bi im prijala hrana koja je čoveku određena u početku - plodovi zemlje, ono što je Bog dao Adamu i Evi još u Edemu. {CTBH 118.1}

Da su oni bili voljni da, pokoravajući se Božjem ograničenju, obuzdaju svoje prohteve, među njima se za bolest i nemoć uopšte ne bi znalo. Imali bi i fizički i umno snažno potomstvo, jasan pojam o istini i dužnosti, oštromno razlikovanje i zdrav sud. Međutim, oni nisu bili voljni da se potčine Božjim zahtevima i stoga nisu uspjeli da dosegnu to visoko merilo koje je On postavio pred njih i da prime blagoslove koji su im bili na dohvat. Gunđali su protiv Božjih ograničenja i žudeli za misirskim loncima s mesom. Bog ih je pustio neka jedu meso, ali se pokazalo da im je to poslužilo samo na prokletstvo. {CTBH 118.2}

Ponovo i ponovo mi je bilo prikazivano nastojanje Božje da nas, korak po korak, vrati svojoj prvobitnoj nameri - nameri prema kojoj čovek treba da živi od prirodnih proizvoda zemlje. Među onima koji očekuju dolazak Gospodnji, upotreba mesa kao hrane biće konačno izostavljena - meso će prestati da sačinjava deo njihove ishrane. Taj konačni cilj uvek treba da imamo u vidu, i stalno ulažimo napore da to i ostvarimo. Ne mogu da smatram niti verujem da jedući meso postupamo u skladu sa svetlošću koju nam je Bog u svojoj milosti i ljubavi dao. Svi koji rade u našim zdravstvenim ustanovama posebno treba da se priviknu da žive na voću, žitaricama i povrću. Ako se u ovome budemo pridržavali načela, ako kao hrišćani i reformatori prevaspitamo svoj ukus i svoj način ishrane uskladimo sa Božjim planom, onda ćemo biti u mogućnosti da u tom pravcu i na druge vršimo uticaj koji će Bogu biti po volji. {CTBH 119.1}

Jedan od razloga što mnogi u primeni zdravstvene reforme postaju obeshrabreni skriva se u tome što nisu poučeni kako da pripremaju dobra i zdrava jela, kojima treba da zamene način ishrane na koji su navikli. Siromašno pripremljena jela postaju im odvratna, i zatim ih čujemo kako govore da su oni pokušali sa primenom zdravstvene reforme, i ne mogu da žive na taj način. Mnogi pokušavaju da se u pogledu zdravstvene reforme pridržavaju nedovoljnih uputstava, i čine ozbiljne greške koje dovode do oštećenja organa za varenje, i obeshrabruju sve koji su zainteresovani za zdravstvenu reformu. Vi što tvrdite da ste zdravstveni reformatori, treba da naučite kako se spravljaju dobra i zdrava jela. Oni koji mogu da se koriste



prednošću dobro organizovane škole za kuvanje i opštu higijenu, naći će u tome veliku blagodat, i u primenjivanju stečenog znanja u ličnoj praksi a i u poučavanju drugih. {CTBH 119.2}

Nemojte se uhvatiti za neke izdvojene ideje i od njih stvarati merilo, kritikujući one čiji se postupci možda ne slažu s vašim mišljenjem; nego proučite predmet potpunije i dublje, nastojeći da svoja shvatanja i postupke potpuno uskladite sa načelima prave hrišćanske umerenosti. {CTBH 119.3}

Mnogi pokušavaju da ispravljaju druge, kritikujući i osuđujući u njihovom životu ono što smatraju rđavim navikama. Oni odlaze kod onih za koje pretpostavljaju da su u zabludi i ukazuju im na njihove nedostatke, ali se ne trude da njihove misli usmere na istinska načela. Takav postupak često samo smanjuje mogućnost da se ostvare željeni rezultati. Kad svoje nastojanje da ispravljamo druge činimo očevidnim, mi suviše često u njima budimo i podstičemo ratobornost, i to donosi više štete nego koristi. U opasnosti je isto tako i onaj koji ukorava. Osoba koja se prihvati zadatka da ispravlja druge obično stiče naviku da iznalazi greške i ogovara, i ubrzo se sve njeno interesovanje usredsređuje na iskopavanje i otkrivanje tuđih grešaka i nedostataka. Ne vrebajte druge da biste iščačkali neke njihove nedostatke ili iznosili na javnost njihove greške; nego ih snagom ličnog primera upućujte da stiču bolje navike. {CTBH 120.1}

Imajmo uvek na umu da je veliki cilj zdravstvene reforme osigurati najviši razvoj svih sposobnosti uma, duše i tela. Svi zakoni prirode - zakoni su Božji, i namenjeni su za naše dobro. Pokoravanje ovim zakonima doprineće našoj sreći u ovom životu i pomoći će nam u pripremi za život u budućnosti. {CTBH 120.2}

Ima uvek nešto bolje o čemu treba govoriti nego što su greške i slabosti drugih. Govorite o Bogu i Njegovim divnim delima. Izučavajte ispoljavanje Njegove ljubavi i mudrosti u svim delima prirode. Trudite se da upoznate čudesno sazdana organizam ljudskog bića i zakone koji njim upravljaju. Oni koji uočavaju dokaze Božje ljubavi i shvate bar nešto o mudrosti i korisnosti Njegovih zakona i o blagoslovima koji proističu iz pokoravanja tim zakonima, stiču sasvim drugačije mišljenje i svest o svojim dužnostima i obavezama. Umesto da na pokoravanje zakonima zdravlja gledaju kao na žrtvu ili samoodricanje, smatraće ih neprocenjivim blagoslovima - što oni u stvari i jesu. {CTBH 120.3}

Mnogo dobra možemo učiniti ako sve one s kojima dolazimo u dodir uputimo ne samo kako se na najbolji način mogu izlečiti oboleli, nego i kako se uspešno mogu sprečiti bolesti i izbeći patnje. Jedan

lekar koji nastoji da svojim pacijentima objasni prirodu i uzrok njihovog oboljenja i da ih pouči kako se bolest može izbeći, imaće možda težak zadatak; međutim, ako je on svestan reformator, on će im jasno reći da se uzrok njihovoj bolesti i prekomernoj zloupotrebi životnih snaga nalazi u zadovoljavanju prohteva u jelu, piću i odevanju. On neće povećavati postojeće zlo prepisujući im veštačke lekove sve dotle dok iscrpljeni organizam ne prestane da se rve sa bolešću, već će svoje pacijente poučiti kako da izmene i isprave svoje životne navike i da razumnom primenom jednostavnih prirodnih lekova pomognu prirodi u njenom delu obnavljanja zdravlja. {CTBH 121.1}

U svim našim zdravstvenim ustanovama pružanje pouka u pogledu zakona o zdravlju treba smatrati naročitim zadatkom. Načela zdravstvene reforme treba pažljivo i temeljno izložiti svima, i bolesnicima i onima koji se trude da im ukažu pomoć. Ovaj zadatak zahteva moralnu snagu; jer dok će ovakvi napori za mnoge biti prava blagodat, za druge će predstavljati uvredu. Ali pravi Hristov učenik, onaj koji stalnim učenjem usklađuje svoj um sa voljom Božjom, naučiće isto tako da i druge odvraća od zabluda koje preovlađuju u ovom svetu, i da njihove misli upravi na ono što je uzvišenije. {CTBH 121.2}

Kad bi se zdravstvenoj reformi posvetila veća pažnja mogle bi se otkloniti mnoge predrasude usled kojih istina o vesti Trećeg anđela ne može da dopre do srca ljudi. Kad pitanje zdravlja probudi interesovanje naroda, time se često otvara put i drugim istinama. Kad ljudi uvide našu razboritost u pogledu zdravlja, oni će lakše poverovati da i u ostalim naukama Biblije imamo zdrave nazore. {CTBH 121.3}

Ovoj grani dela Gospodnjeg nije posvećena odgovarajuća pažnja, i usled te nemarnosti je mnogo izgubljeno. Da je crkva ispoljila veće interesovanje za reforme pomoću kojih je Gospod želeo da njene pripadnike pripremi za svoj dolazak, njen uticaj bi danas bio daleko veći nego što u stvari jeste. Bog govori svome narodu i On želi da Njegov narod to čuje i poslušna. Zdravstvena reforma je tesno povezana sa vešću Trećeg anđela, mada ne predstavlja i samu vest. Oni što objavljuju vest treba isto tako da propovedaju i zdravstvenu reformu. Da bismo se pripremili za događaje koji su upravo pred nama, moramo razumeti pitanje zdravstvene reforme i ona mora imati istaknuto mesto. Sotona i njegovi pomagači nastoje da spreče ovo delo reforme, i oni će učiniti sve što je u njihovoj moći da bi zbnili i opteretili one koji se svim srcem zalažu za njen napredak. Pa ipak niko ne treba da bude ovim obeshrabren, niti da zbog toga prestane sa ulaganjem napora sa svoje strane. Govoreći o jednoj od Hristovih karakteristika, prorok Isaija kaže:

„Neće mu dosaditi, niti će se umoriti, dokle ne postavi sud na zemlju.” (Isaija 42:4). Stoga neka ni Njegovi sledbenici ne pominju neuspeh ni obeshrabrenost, već stalno treba da imaju na umu neizmernu cenu kojom je plaćeno spasenje čoveka da ne bi propao, nego da ima večni život. {CTBH 121.4}

## UMNO OPIJENI

Šta naša deca treba da čitaju? - ovo pitanje je veoma ozbiljno i zahteva isto tako ozbiljan odgovor. Zabrinjava me i žalosti kad u domovima hrišćana vidim časopise i novine u kojima se stalno objavljuju romani i razne izmišljotine, a sve to ostavlja nepovoljan utisak na um. Posmatrala sam osobe koje su svoj ukus navikle na čitanje ovakvog štiva. Imali su preimućstva da slušaju istine sadržane u Božjoj Reči i da shvate osnove naše vere; međutim, oni su i pored toga odrasli i u doba zrelosti ušli lišeni prave pobožnosti. U karakter mladih treba ugraditi ono što zaista vredi - ljubav, Božji strah i znanje o Hristu. Međutim, mnogi ne shvataju istinu onako kakva je ona u Isusu. Njihov um se naslađuje uzbudljivim izmišljotinama. Oni žive u jednom nestvarnom svetu i nesposobni su za praktične dužnosti života. Posmatrala sam decu kojoj je dopušteno da pođu ovakvim putem. Bilo da su kod kuće, ili na ma kom drugom mestu, takva deca su nemirna, samo nešto sanjare i nisu u stanju da razgovaraju ni o čemu, izuzev najuobičajenijih tema. Plemenite sposobnosti, namenjene višim ciljevima, unižavaju se sanjarenjem o bezvrednim i još gore nego bezvrednim predmetima, sve dok se um ne privikne da nalazi zadovoljstvo samo u takvim izmišljotinama i jedva da smogne snage za razmišljanje o nečem uzvišenijem. Verske misli i razgovori postaju odvratni. Ono čime ovakvi sa zadovoljstvom hrane svoj um deluje kao zaraza, i navodi na nečiste i čulne misli. Posmatrajući ovakve i razmišljajući o tome koliko gube što propuštaju priliku da steknu znanje o Hristu u kome se usredsređuju sve naše nade na večni život, osećam iskreno sažaljenje. Koliko dragocenog vremena oni propuštaju uzalud, vremena u kojem su mogli da proučavaju život Onoga koji predstavlja primer i oličenje istinske dobrote. {CTBH 123.1}

Lično poznajem pojedince koji su pogrešnim navikama i rđavim izborima čitanja poremetili umno zdravlje. Oni imaju bolesnu maštu i svaku nevolju preuveličavaju. Ono na šta čovek zdravog i uravnoteženog uma ne bi ni obratio pažnju, za njih postaju neizdržljiva

iskušenja, nesavladive prepreke. Život je za njih stalno u senci. {CTBH 124.1}

Oni koji popuštaju navici da napregnuto čitaju uzbudljive romane, umrtvljuju svoje umne snage i postaju nesposobni za oštroumno razmišljanje i pomno istraživanje. Ima ljudi i žena koji su već u poodmaklim godinama života a nikako da se oporave od posledica neumerenog čitanja. Navika stečena u ranoj mladosti, rasla je zajedno s njima i postajala sve jača; i njihovi kasnije uloženi naponi da je iskorene, iako odlučni, pokazuju samo delimičan uspeh. Mnogi nikada ne povrate svoju prvobitnu snagu uma. Svi pokušaji da postanu praktični hrišćani ostaju samo neostvarene želje. Oni ne uspevaju da postanu zaista slični Hristu i nastavljaju da svoj um hrane takvom vrstom literature. Posledice ovoga nisu manje kobne ni u pogledu telesnog zdravlja. Tom silnom sklonošću i željom za čitanjem nervni sistem se opterećuje bez potrebe a i bez koristi. U nekim slučajevima mlade osobe, a ponekad i ljudi u zrelim godinama, doživljavaju paralizu samo usled preterivanja u čitanju. Snage uma su u neprekidnoj napetosti i uzbuđenju, sve dok delikatna mašinerija mozga ne oslabi do te mere da više nije u stanju da radi, i posledica toga je paraliza. {CTBH 124.2}

Kad se popušta sklonosti ka čitanju uzbudljivih i senzacionalnih izmišljotina, moralna osećanja postaju izopačena, i um je nezadovoljan ako se stalno ne hrani tom tričavom i nezdravom hranom. Videla sam mlade domaćice koje tvrde da su Hristove sledbenice, ali su zaista nesrećne ako nemaju pri ruci neki novi roman ili novine takvog karaktera. Um čezne za onim što ga uzbuđuje i draži, isto tako kao što i pijanica traži što žešće piće. Ovakva omladina ne ispoljava duh pobožnosti, niti nebeska svetlost koja vodi izvoru saznanja obasjava društvo takvih. Oni nemaju dubokog verskog iskustva. Kad literatura ovakve vrste ne bi bila stalno pred njima, možda bi još bilo izvesne nade da će se reformisati; međutim, oni za tim čeznu i to uvek nađu. {CTBH 124.3}

Boli me kad vidim kako mladi ljudi i žene upropašćuju svoje snage koje su mogli korisno upotrebiti u ovom životu, i propuštaju da steknu iskustvo koje bi ih pripremilo za večni život i društvo anđela. Ne možemo naći naziv koji bi im bolje odgovarao nego „umno opijeni“. Preterivanje u čitanju deluje na mozak isto tako ubistveno kao i neumerenost u jelu ili piću. {CTBH 125.1}

Najbolji način da se širenje ovog zlog korova na tlu uma i srca spreči nalazi se u brižljivom nastojanju da se to tle ranije zauzme, marljivo obradi i zaseje dragocenim semenom biblijske istine. U svojoj

velikoj milosti, Gospod nam je u svetim spisima Biblije otkrio pravila svetog života. Ukazao nam je kako da se klonimo greha, objasnio nam plan spasenja i pokazao put koji vodi u nebo. Nadahnuo je svete ljude da nam, našeg dobra radi, skrenu pažnju i na opasnosti koje se nalaze na našem putu i da nas upute kako da ih izbegnemo. Onima koji poslušaju Njegov nalog: „Pregledajte Pisma” ništa od ovoga neće biti nepoznato. Okružen opasnostima ovih poslednjih dana, svaki član Zajednice treba da shvati razloge i temelje svoje nade i vere - razloge koje nije teško shvatiti. To treba da obuzme sve naše misli i da zaposli naš um, da bismo rasli i napredovali u milosti i poznanju Gospoda našega Isusa Hrista. {CTBH 125.2}

Mi smo ograničeni, ali treba da shvatimo smisao i značenje onoga što nema granica ni kraja. Moramo duboko razmišljati o Bogu i Njegovom čudesnom planu za naše spasenje. Na taj način će se duša sve više uzdizati iznad onog što je zemaljsko i svakodnevno usmeravati na ono što je oplemenjuje i što je neprolazno. Pomisao da živimo u svetu i na zemlji koja pripada Bogu, da smo u prisustvu velikog Tvorca vasiona koji je saznao čoveka prema svom obličju, otvara pred našim umom široko polje za ushićeno i zanosno razmišljanje. Svest da nas Božje oko uvek prati i bdije nad nama, da nas je toliko ljubio da je i svog ljubljenog jedinorodnog Sina dao da nas iskupi iz bede i propasti, jedno je od velikih poimanja; i onaj ko svoje srce i um otvori za razmišljanje o ovakvim i sličnim temama nikad neće nalaziti zadovoljstva u tričavim i uzbudljivim izmišljotinama. {CTBH 125.3}

Kad bi ljudi proučavali Bibliju kao što treba, oni bi postali umno jači. Predmeti koji se u Reči Božjoj izlažu, dostojanstvena jednostavnost njenog izraza, plemenitost tema koje ona prikazuje umu čitaoca - sve to razvija u čoveku sposobnosti koje bi inače ostale nerazvijene. U Bibliji se otkriva bezgranično polje u koje misao može da prodire. Dubokim razmišljanjem o njenim velikim istinama i upoznavanjem sa njenim svetlim i uzvišenim likovima, učenik će steći čistije i plemenitije misli i osećanja nego da provodi vreme čitajući neko delo čisto ljudskog porekla, a o literaturi tričavog karaktera da i ne govorimo. Mladi ne uspevaju da dostignu najviši umni razvoj kad zanemare najglavniji izvor znanja - Reč Božju. Razlog što ima tako malo ljudi snažnog i zdravog uma, ljudi postojanih, istrajnih i punih vrlina, nalazi se u tome što u srcu nema Božjeg straha ni ljubavi prema Njemu i što se načela vere ne primenjuju u životu onako kako bi trebalo. {CTBH 126.1}

Bog želi da se mi koristimo svim sredstvima potrebnim za razvoj i jačanje naših umnih sposobnosti. Mi smo stvoreni za uzvišeniji i plemenitiji život nego što je ovaj koji sad imamo. Ovo je samo priprema za budući, večni život. Gde možemo naći divnije teme za duboko razmišljanje i predmete interesantnije za istraživanje nego što su uzvišene istine koje se nalaze u Bibliji? Te će istine izvršiti veliko delo u čoveku, ukoliko je on voljan da nauku koju one sadrže primeni u svom životu. Ali kako se malo Biblija proučava! Svakoj beznačajnoj stvari na kojoj se može zadržati daje se prednost više nego njenim uzvišenim temama. Kad bi se Biblija više čitala i kad bi se njene istine bolje shvatile, mi bismo bili daleko prosvেćeniji i inteligentniji narod. Istražujući istinu koja se nalazi na njenim stranicama, duša stiće snagu. Anđeli iz sveta svetlosti stoje pored onoga koji usrdno istražuje istinu, utiču na njegov um i prosvetljaju ga. Onaj ko se nalazi u mraku neznanja može proučavanjem Svetih spisa naći svetlost. {CTBH 126.2}

## ČISTOTA U DRUŠTVENIM ODNOSIMA

„Blago onima koji su čistoga srca, jer će Boga vidjeti.” (Matej 5:8). Čovek je pao, i zadatak njegovog života, bio on dug ili kratak, mora biti neprekidno nastojanje da se kroz Hrista povrati ono što je usled greha izgubljeno, a to je sličnost sa božanskim. Ovaj zadatak zahteva potpuni preobražaj duše, tela i duha. Bog u svojoj milosti i dobroti šalje zrake svetlosti da bi čovek mogao sagledati svoje pravo stanje; međutim, ako nije voljan da hodi u toj svetlosti, on time pokazuje da mu je milija tama. On izbegava svetlost da se njegova dela ne bi videla i bila ukorena. {CTBH 127.1}

Prikazana mi je slika užasnog stanja u kojem se nalazi ovaj svet. Nemoral kipti na sve strane. Razvratnost je greh koji u ovom veku najviše uzima maha. Porok nikada nije tako drsko i smelo dizao svoju izopačenu glavu kao sada; i usled jačanja i preovlađivanja ovog zla, ljubitelji vrline su gotovo obeshrabreni. I kad čovek u suprotstavljanju struji ovog zla ne bi imao ništa više sem svoje ljudske snage, on bi bio savladan i odvučen u propast. {CTBH 127.2}

Međutim, um se od čistote i svetlosti do izopačenosti, pokvarenosti i zločina ne spušta u jednom trenutku. Da bi se oni koji su stvoreni po Božjem obličju unizili do onog što je životinjsko i sotonsko, potrebno je da prođe izvesno vreme. Mi se menjamo prema onom u šta gledamo. Iako sazdan po obličju svoga Tvorca, čovek se toliko prilagodio zlu da mu greh kojeg se nekad gnušao postaje prijatan. Kad

prestane da straži i da se moli, on prestaje i da čuva tvrđavu svog srca i odaje se grehu i zlu. Moramo voditi stalni rat protiv telesnih i čulnih misli, a u tome nam je neophodna pomoć oplemenjujućeg uticaja Božje milosti što će naš um usmeriti prema nebu i priviknuti ga na razmišljanje o onome što je čisto i sveto. {CTBH 127.3}

Na sve strane susrećemo ogroman broj ljudskih bića koja su za svet samo prokletstvo. Oni žive samo da bi zadovoljavali svoje želje i da bi se i dušom i telom odavali pokvarenosti i raspusnom životu. Kakav užasan ukor predstavlja život ovakvih za njihove majke koje su, žrtvujući svoje vreme i snagu na oltaru mode, zanemarile da svoj um i karakter uobliče prema božanskom Uzoru, i stoga nisu bile spremne da opravdaju sveto poverenje koje im je bilo dato - da svoju decu vaspitaju u skladu sa Božjim savetima. {CTBH 127.4}

Skoro je nemoguće probuditi one koji nisu svesni koliko moć sotona ima nad ljudskim umom, niti uopšte imaju pojma o dubini iskvarenosti koja se nalazi svuda oko njih. Sotona ih je zaslepio i uspavljuje ih u kolevci telesne bezbednosti. Bezakonje se umnožilo i ono se ne ograničava samo na nevernike i rugače: greše i mnogi od onih što tvrde da veruju u Hrista. Njihova je ljubav ohladnela. Avaj! kako je - čak i među onima što ispovedaju hrišćanstvo - malo onih koji postupaju pravo zato što tako treba postupati (ne iz nekih ličnih interesa ili računa) - koji se klone zla i onda kad ih javno mnjenje ne osuđuje. {CTBH 128.1}

U borbi sa pokvarenošću iznutra i iskušenjima spolja, čak je i mudri i veliki Solomun bio poražen. Početak njegovog života predstavljao je dobre predznake. Bio je Božji ljubimac; i, da je sačuvao svoje vrline, mogao je svoj život završiti u blagostanju, uspehu i časti. Ali on je ove naročite blagodati ustupio čulnoj požudi i strasti. U svojoj mladosti on se uzdao u Boga i Njemu se obraćao za savet i vođstvo, i Gospod ga je obdario snagom i mudrošću koje su zadivile svet. Njegova se slava pročula po svim zemljama (tada poznatog) sveta. Međutim, kad je počeo da se spušta nizbrdicom života, on je ostavio načela, prepustio se struji zla i odvojio se od Boga, od Onoga koji je bio temelj i izvor njegove snage; izgubio je svoju postojanost i čvrstinu karaktera i, kao neki lakouman mladić, počeo je da se klata i koleba između ispravnosti i zablude. Ljubav prema ženama bila je njegova slabost i njegov greh. Tu strast nije obuzdao dok je bio u snazi svoje muževnosti i ona se pokazala kao njegova zamka. Uzeo je mnogo žena, od kojih su neke bile kćeri neznabožačkih careva, i one su ga navele na idolopoklonstvo. Dok je bio mlad za njega je mudrost bila



dragocenija od zlata ofirskog. Ali, avaj! čulne strasti su bile jače i odnele su pobjedu. Obmanule su ga i upropastile žene. Kakvu pouku sadrži ovaj slučaj! Koliko očevidan dokaz predstavlja to o neophodnosti Božje snage do samog kraja! Nema bezbednosti ako se i najmanje zastrani od izričite ispravnosti. {CTBH 128.2}

„Da ne caruje dakle grijeh u vašemu smrtnom tijelu, da ga slušate u slastima njegovijem; niti dajite udova svojih grijehu za oružje nepravde; nego dajite sebe Bogu, kao koji ste živi iz mrtvih, i ude svoje Bogu za oružje pravde.” (Rimljanima 6:12-13). Hrišćani, čak i kad vam ne bi bila dana nikakva druga svetlost sem ovoga što je rečeno u navedenim stihovima, ne biste imali nikakvog izgovora da se odajete niskim strastima. Reč Božja je dovoljna da prosvetli i najpomračeniji um, i razumeće je svako ko za to ima želju. Međutim, da bi ljudima i ženama pružio sva moguća uputstva i opomene, Bog im je dao još i jasna i određena svedočanstva kako bi im skrenuo pažnju na svoju zanemarenu Reč - Sveto Pismo. Ali se i ta svetlost često odbacuje. Oni koji se odaju telesnim željama produžuju da nalaze uživanje u grehu, uprkos pretnjama upućenim onima koji tako postupaju. {CTBH 129.1}

Poneki priznaju da je greh popuštati ovom zlu, pa ipak pokušavaju da se opravdaju prikazujući kako nisu u stanju da savladaju svoju strast. Užasno je da jedan hrišćanin ovako nešto sebi dopusti. „...Da odstupi od nepravde svaki koji spominje ime Gospodnje.” (2.Timotiju 2:19). Zašto je došlo do tolike nemoći? - Zato što su ljudi i žene toliko dugo prosto mazili svoje izopačene prohteve tako da više nemaju snage da vladaju sobom; - zato što su niske strasti njihove prirode preuzele uzde, a viša načela morala koja bi trebalo da predstavljaju vladajuću moć, potisnuta su. Čulna uživanja ugušuju želju za svetošću, a duhovnost iščezava. Duša se drži u najnižem ropstvu. {CTBH 129.2}

Sveti zavet braka često služi kao pokrivač za najcrnje grehe. Ljudi i žene koji ispovedaju pobožnost odaju se niskim strastima, i na taj način se spuštaju na nivo nerazumnih životinja. Snage koje im je Bog dao da bi ih sačuvali u svetosti i časti, oni zloupotrebjavaju a ipak smatraju da time ne čine prestup ni bilo kakvo zlo. Zdravlje i život žrtvuju se na oltaru telesnih želja, a više i plemenitije sile podređuju se čulnim uživanjima. Oni koji u ovome greše možda ne predviđaju posledice svojih postupaka. Kad bi takvi mogli da shvate kolikim patnjama na ovaj način izlažu sebe i svoju decu, oni bi se zabrinuli, i bar neki od njih bi napustili stazu koja donosi tako užasne posledice. Usled tako nasleđenih slabosti mnogi su toliko nesrećni da bi im smrt

bila milija od života; a mnogi opet, žrtvujući neslavno svoj život najnižim strastima, prerano umiru. {CTBH 129.3}

Ovakvom zloupotrebom bračne veze životinjske strasti se podstiču i snaže, a ukoliko se one jačaju utoliko moralne i umne sposobnosti postaju slabije. Duhovnost se podređuje čulnim zadovoljstvima. Tako stečene sklonosti, roditelji po zakonu nasleđa prenose i na decu koja, stoga, i dolaze na svet slaba u pogledu morala i pretežno sklona niskim strastima. Jake strasti roditelja ovekovečene su u njihovim potomcima. Sotona se naročito trudi da unizi merilo čistote i oslabi samosavlađivanje onih koji stupe u bračnu vezu jer zna da ukoliko niske strasti prevagnu, utoliko će se moralne sposobnosti slabije razvijati; i njega više nema šta da zabrinjava što se tiče njihovog duhovnog razvoja. On isto tako dobro zna da nema sigurnijeg puta da svoj mrski i odvratni lik utisne na njihovo potomstvo, i da će na razvoj karaktera i sklonosti kod dece uticati još lakše negoli kod roditelja. {CTBH 130.1}

Pošto su mi prikazane opasnosti onih koji se smatraju boljima nego što u stvari jesu, i gresi koji postoje među njima - opasnosti onih na koje se ne sumnja da se skrnave ovim gresima - to me navodi na pitanje: „O Gospode, ko će opstati kad se Ti pojaviš?” Samo oni koji imaju čiste ruke i čisto srce održaće se na dan Njegovog dolaska. O, šta bih mogla učiniti da kod svih probudim svest o svetoj obavezi: da sačuvaju telo u najboljem stanju kako bi mogli da uzvrate savršenu službu svome Tvorcu! {CTBH 130.2}

Osećam se pokrenuta Duhom Gospodnjim da svojim sestrama koje ispovedaju pobožnost najozbiljnije predočim: budite povučene i pristojne u svom ponašanju „sa stidom i poštenjem”. (1.Timotiju 2:9). Slobode koje se dopuštaju u ovim danima izopačenosti ne treba da predstavljaju merilo za Hristove sledbenike. Ispoljavanje preterane prisnosti koju svet dozvoljava ne bi trebalo da postoji među hrišćanima koji se spremaju za besmrtnost. Pošto su pohota, porok i zločin svakodnevna pojava među onima koji se ne rukovode načelima Božje Reči, koliko je bitno da im oni što tvrde da su Hristovi sledbenici i da su u prisnoj vezi sa Bogom i anđelima pokažu bolji i plemenitiji put! Koliko je važno da oni svojim neporočnim ponašanjem ispolje upadljivu suprotnost postupcima onih koji se odaju niskim strastima! {CTBH 131.1}

Sestre moje, čuvajte se čak i onoga što izgleda da je zlo. U ovom veku nemorala nećete biti bezbedne ako ne budete stalno na oprezu. Vrlina i čednost su danas veoma retke. Ja vas najusrdnije pozivam da, kao Hristove sledbenice i imajući u vidu svoj sveti poziv,

negujete čednost - taj neprocenjivi ukras. Budući da se nadate da ćete se jednog dana pridružiti uzvišenijem društvu bezgrešnih anđela i živeti u atmosferi u kojoj nema ni najmanje mrlje greha, težite za čistotom; jer ništa drugo neće izdržati ispit dana Božjeg i biti primljeno u čisto i sveto nebo. {CTBH 131.2}

Najmanji nagoveštaj zla, najneznatniji pokušaj nedopustivo preterane prisnosti, bez obzira sa kog izvora dolazio, treba da smatrate uvredom svog ženskog dostojanstva i časti. Ako to učini neko ko se nalazi na visokom položaju i služi stadu Božjem, greh je utoliko veći; i to jednu bogobožnu ženu treba da navede da užasnuta ustukne pred licemerjem i niskošću onoga kome narod ukazuje poštovanje i čast kao sluzi Božjem. On vrši svete dužnosti, a u isto vreme pokvarenost svog srca prikriva plaštem svog visokog poziva. Plašite se svega što liči na ovako preteranu prisnost. Budite uverene da to očevidno pokazuje nečiste misli. Ako pružite i najmanji podsticaj u tom pravcu, time pokazujete da i vaše misli nisu čiste i čedne kao što bi to trebalo i da vas je greh zaneo. Vi time spuštate merilo svog ženskog dostojanstva. {CTBH 131.3}

Naše sestre treba da neguju istinsku smernost. One mogu da budu ljubazne, ali ne treba da budu drske, brbljive i upadljive. Ako su one ljubazne, nežne, sažaljive, sklone praštanju i ponizne, to je veoma drago Gospodu. Zauzimajući ovakav stav, one neće biti saletane nedoličnom pažnjom suprotnog pola. Oko njih će se nalaziti sveti krug čistote, što će ih zaštićavati od nedozvoljenih sloboda. {CTBH 132.1}

Razmetljivost, svetovna moda, želja očiju i čulne strasti tesno su povezane sa nesrećnim padom u ovom pogledu. Da su ove sklonosti bile iskorenjivane iz srca, oni što su posrnuli ne bi bili tako slabi. Kad bi žene bile u stanju da ovo sagledaju i shvate onako kako je to Bog meni prikazao, one bi osećale takvu odvratnost prema nečistoti da se ne bi mogle nalaziti među onima koji su podlegli kušanjima sotone niti bi pridavale važnost takvima koje bi on mogao da izabere kao svoje posrednike. {CTBH 132.2}

One žene koje su pobožne i čiji su um i srce obuzeti razmišljanjem o onome što podstiče na čistotu življenja, a duša oplemenjena neprekidnim održavanjem veze sa Bogom, neće biti lako navedene da zastrane sa staze čestitosti i vrline. One će biti osnažene da se suprotstave lukavstvima sotone, i spremne da se odupru njegovim zavodničkim veštinama. {CTBH 132.3}

Duša mi tuguje za mladima čiji se karakter uobličuje u ovom veku izopačenosti. Strahujem isto tako i za njihove roditelje jer ne

shvataju svetu obavezu da svoju decu vaspitaju i izvedu na put kojim treba da pođu. Najviše se vodi računa o modi i običajima, a kad deca počnu da se povode za tim vrlo lako će se iskvariti, dok bezbrižni i popustljivi roditelji spavaju, nesvesni opasnosti koja preti njihovom potomstvu. {CTBH 132.4}

Malo ima mladih koji su slobodni od pokvarenosti. Nečiste navike se sve više šire i hvataju maha do zabrinjavajuće mere, i više od bilo kojeg drugog zla doprinose izopačavanju roda ljudskog. Deca koja se tajno odaju poroku često su slaba i zakržljala. Zabrinuti roditelji traže lekara koji preporučuje lekove; međutim, zlo se time ne otklanja jer uzrok još uvek postoji. {CTBH 132.5}

Žrtve ovakvih navika ne vole da rade; i kad se nečeg prihvate, žale se na zamor i malaksalost, na bolove u leđima, u glavi i gde sve ne? Roditelji, ako vašu decu zamara jednostavan rad koji odgovara njihovom uzrastu, budite sigurni da ima nešto drugo što iznurava njihov organizam. Nemojte žuriti da ih odmah oslobodite fizičkih napora. Ne preuzimajte na sebe životno breme koje oni treba da ponesu. Prekomerni rad je štetan; međutim, više se treba plašiti lenjosti. Nemojte udovoljavati njihovim žalbama i oslobađati ih svake odgovornosti. To bi bilo nešto najgore što biste mogli da učinite za njih. Tim biste uklonili možda jedinu barijeru koja sotoni onemogućuje slobodan pristup njihovom ionako kolebljivom i oslabljenom umu. Zamor koji se javlja posle korisnog rada smanjuje sklonost odavanja poroku. Onaj čije su ruke i misli zauzete radom nema vremena da obraća pažnju na svako iskušenje koje neprijatelj može da podmetne; dok besposlene ruke i um imaju sve uslove da on ovlada njima. Um, kad nije zauzet, sklon je da se zadržava na nedoličnim mislima. „Evo, ovo bješe bezakonje sestre tvoje Sodoma; u ponosu, u izobilju hljeba i bezbrižnom miru (besposličanju) bješe ona i kćeri njezine...” (Jezekilj 16:49). {CTBH 133.1}

Deca prirodno naginju zlu. I ako ih roditelji ne drže stalno pod čvrstom kontrolom i ne ulivaju im u srce strah Gospodnji, sotona će zaposesti njihov mladi um i iskvariće ih. Kako stasaju i razvijaju se, tako se zajedno s njima razvijaju i jačaju i njihove čulne sklonosti i strasti. I oni nemaju mira dok svoje grešne tajne ne prenesu na one s kojima se druže. To probudi radoznalost, i znanje o poroku se među decom i mladima prenosi sa jednog na drugo u tolikoj meri da jedva po neko ostane da ne zna za to. Zašto očevi i majke postupaju tako kao da ih je obuzela potpuna neosetljivost? Oni i ne sumnjaju da sotona seje zlo seme u njihovoj porodici. Oni su u pogledu ovoga tako slepi i

bezbrizni kako samo oni mogu da budu. Zašto se ne probude i obaveste o ovom pitanju? Zašto se ne potruce da upoznaju zakone života, kako bi bili u stanju da vode brigu i o svom zdravlju i o zdravlju svoje dece? {CTBH 133.2}

Sotona ima užasnu moć nad decom ovog veka. I ako um naše dece ne bude čvrsto uravnotežen verskim principima, njihova moralna osećanja će se iskvartiti poročnim primerima onih sa kojima stalno dolaze u dodir. Nedostatak samosavlađivanja predstavlja najveću opasnost za mlade. Roditelji koji popuštaju svojim sklonostima ne mogu ni svoju decu naučiti samosavlađivanju i samoodricanju. I sama hrana koju iznose pred njih takva je da razdražuje želudac. Nadražaj izazvan na ovakav način prenosi se mozgu i tako dolazi do rasplamsavanja strasti. Upozorenje da sve ono što se unosi u želudac ima uticaja ne samo na telo, nego isto tako i na um, nikad ne može da bude suviše naglašeno. Preobilna i razdražujuća hrana grozničavo uznemiruje krv, uzbudi nervni sistem, i često zamagli pojam o moralu do te mere da čulne pobude pretegnu i razum i savest. Za one koji su neumereni u jelu često je veoma teško i gotovo nemoguće da imaju strpljenje i da vladaju sobom. Stoga je naročito važno da se deci, čiji karakter se upravo uobličuje, daje samo zdrava i nerazdražujuća hrana. U svojoj velikoj ljubavi naš nebeski Otac nam je poslao svetlost o zdravstvenoj reformi, da bi nas zaštitio od zala koja nastaju usled neograničenog popuštanja prohtevima. {CTBH 134.1}

„Ako dakle jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božju činite.” (1.Korinćanima 10:31). Da li se roditelji pridržavaju ovog saveta kad pripremaju hranu koju iznose na trpezu svoje porodice? Da li pred svoju decu iznose samo onu hranu za koju znaju da stvara dobru krv, ne podstiče u organizmu grozničava uzbuđenja i najpovoljnije utiče na život i zdravlje? Ili pak, bezobzirno zanemarujući buduće dobro svoje dece, iznose pred njih nezdrava i razdražujuća jela? {CTBH 134.2}

Osloboditi decu svake odgovornosti, prepustiti ih da vode jedan neaktivan i besciljan život, da ništa ne rade ili da se odaju samo onome što se njima dopada, znači uputiti ih na stazu koja ih sigurno vodi u zlo. Um u mladim je aktivan; i ako nije obuzet onim što je dobro i korisno, on će se neminovno okrenuti onom što je rđavo. Mada imaju i potrebu i pravo na odmor i razonodu, oni treba da stiču radne navike, da imaju određene časove za fizički rad, a isto tako i za čitanje i učenje. Nastojte da im nađete zanimanje koje odgovara njihovim godinama i da ih snabdete korisnim i zanimljivim knjigama. Sotona koristi priliku da

školuje um besposlenih. Greh je pustiti decu da odrastu u besposličanju. Neka vežbaju i naprežu svoje udove i mišiće, čak ako ih to i zamara. Ako ne rade prekomerno, zamor im neće doneti nikakve štete kao što ni vama ne donosi. Između umora i stalnog iscrpljivanja postoji velika razlika. Deci je češće nego odraslima potrebno menjati zanimanje i pustiti ih da se odmore; međutim, čak dok su još sasvim mladi mogu se privikavati na rad, i svest da na taj način postaju korisni učiniće ih srećnima. Posle umerenog i zdravog rada, san će im biti slađi, i ustajajući osveženi za napore sledećeg dana. {CTBH 134.3}

Neki ne mogu da shvate grešnost prljavih navika i neizbežnost njihovih posledica. Dugo odavanje zlu oslepilo je njihovu svest. Veoma osetljive snage mozga gube svoju oštrinu a usled toga i moralna osećanja odumiru. Svečane i ozbiljne pouke neba ne mogu da ostave snažan utisak na srce. Moralna snaga, kad dođe u sukob sa ustaljenim navikama, pokazuje se potpuno nemoćnom. Kad bi se um i mašta privikli da se bave uzvišenim mislima i posmatranjem onoga što je čisto i sveto, oni bi postali tvrđava protiv iskušenja. Oni bi se zadržavali na onome što je nebesko, čisto i sveto, a ono što unižava, skrnavi i vodi poroku ne bi za njih uopšte bilo privlačno. {CTBH 135.1}

Poznato mi je na koji način sotona radi u ovom pogledu i koliko uspeha u tome ima. On je prosto paralisao um roditelja tako da oni veoma sporo uviđaju rđave navike svoje dece. Neki od te omladine ispovedaju hrišćanstvo i roditelji, ne sluteći opasnost, mirno spavaju dok njihova deca upropašćuju i telo i dušu. {CTBH 135.2}

Sotona u ovim poslednjim danima naročito radi na tome da zaposedne um mladih, da im iskvari misli i rasplamsa strasti u njima; jer on zna da ih na takav način može navesti i na prljave postupke, usled čega će se plemenite sposobnosti njihovog uma uniziti i on će moći da ovlada njima i da ih prilagodi svojim ciljevima. Svako ljudsko biće ima moralnu slobodu, i kao takvo mora svoje misli usmeravati na ono što je ispravno. Prvi zadatak onog ko želi da se reformiše je da ima čiste misli. Razmišljati treba samo o onome što oplemenjuje i uzdiže um. „A dalje, braćo moja, što je god istinito, što je god pošteno, što je god pravedno, što je god prečisto, što je god preljubazno, što je god slavno, i još ako ima koja dobrodjetelj (vrlina), i ako ima koja pohvala, to mislite.” (Filibljanima 4:8). Ovo je široko polje kojim misli mogu slobodno da kruže. Ako sotona pokušava da vam skrene misli na ono što je nisko i čulno, okrenite se od toga. Kad zapreti opasnost da izopačeno maštanje obuzme vaš um, uputite se prestolu milosti i u molitvi zatražite snagu sa neba. Milošću Hristovom bićemo u stanju da

odagnamo nečiste misli. On će svojom privlačnom snagom osvojiti naš um, oplemeniti misli a srce očistiti od svakog tajnog greha. „Jer oružje našega vojevanja nije tjelesno, nego silno od Boga... da kvarimo pomisli i svaku visinu koja se podiže na poznanje Božije, i robimo svaki razum za pokornost Hristu.” (2.Korinćanima 10:4-5). {CTBH 136.1}

Mladi se teško i retko privikavaju na samoodricanje i samosavlađivanje. Oni idu uporno svojim putem dok ne postanu tvrdoglavi i samovoljni, i roditelji naprežu svoj um do krajnjih granica kako bi pronašli način na koji će ih spasti od propasti. Izopačeno a sve rasprostranjenije učenje da - gledano sa zdravstvenog stanovišta - deca i mladi suprotnih polova treba da se međusobno mešaju, izvršilo je svoje štetno dejstvo. Kad bi roditelji i staratelji ispoljili samo deseti deo one oštroumnosti i dovitljivosti kojima se sotona služi, onda bi druženje dece suprotnih polova bilo skoro neškodljivo. Međutim, u ovakvom stanju kakvo je sada jedino on (sotona) uspeva u svojim naporima da očara um mladih, i druženje mladića i devojaka samo još više uvećava zlo. Dečaci koji tek što su ušli u trinaestu godinu života počinju da se udvaraju devojčicama svog uzrasta, a one pokazuju žalostan nedostatak devojačke povučenosti i čednosti. {CTBH 136.2}

Kakav je ishod ovakvog druženja? Da li ono doprinosi jačanju morala i čistote? - Ne, zaista ne. Deca počinju da se zanose zaljubljenošću i bolesnom sentimentalnošću, a vera nema više nikakvog uticaja na njih niti može da ih odvraća sa tog rđavog puta. Šta se može učiniti da bi se zaustavila ova poplava zla? Roditelji mogu da učine mnogo ako za to imaju volje. {CTBH 137.1}

Ako bi se jednoj mladoj devojci neko približio sa nedolično preteranom intimnošću, ona treba da bude tako vaspitana da se takvim postupkom oseća uvređenom i odbije to na takav način da se nikad više ne ponovi. Kad jedna devojka stalno teži za društvom mladića ili mladih ljudi, nešto nije kako treba. Neophodan joj je odmeren i vodeći uticaj čvrste i mudre majke. {CTBH 137.2}

Mladi koji se družu međusobno mogu to svoje druženje učiniti blagoslovom ili pak prokletstvom. Mogu se međusobno moralno jačati i uzdizati i popravljati se: u pogledu ponašanja, u pogledu ličnih sklonosti i u sticanju znanja; ili pak, dopuštajući sebi da postanu ravnodušni i neverni, mogu da šire samo demorališući uticaj jedni na druge. {CTBH 137.3}

Mnogi od mladih žude za knjigama. Oni čitaju sve što im dođe do ruke. Uzbudljive ljubavne izmišljotine i uzorci nagih tela, vešto izloženi u galerijama umetnosti, vrše izopačujući uticaj. Mašta postaje



prljava. Zatim slede gresi i prestupi usled kojih se bića stvorena po Božjem obličju spuštaju na nivo niži od životinjskog i na kraju tonu u propast. Izbegavajte čitanje i gledanje svega onoga što podstiče na nečiste misli. Gajite ljubav prema onome što uzdiže moral i oplemenjuje um. Nemojte plemenite sposobnosti uma slabiti i upropašćivati mnogim čitanjem čak ni istorijskih knjiga. Poznajem osobe jakog uma koje su neumerenim čitanjem i ne razlikujući knjige, postale neuravnotežene i gotovo oduzete. {CTBH 137.4}

Treba imati umešnosti i strpljenja, i uložiti mnogo truda da bi se karakter mladih uobličio kako treba. Naročito onu decu koja su na svet došla opterećena nasleđem zla, direktnim posledicama greha svojih roditelja, treba veoma brižljivo vaspitavati, kako bi se njihove umne i moralne sposobnosti razvile i ojačale. Odgovornost roditelja je zaista teška. Rđave sklonosti deteta treba brižljivo sprečavati i obazrivo ukoravati; um treba usmeriti na ono što je ispravno. Dete treba podsticati i hrabriti u nastojanju da vlada sobom. Sve ovo treba činiti promišljeno i razborito, inače će željeni cilj biti osujećen. {CTBH 138.1}

Roditelji mogu da postave sasvim umesno pitanje: „Ko je sposoban za sve ovo?” Samo Gospod ih može osposobiti. Njegova je moć dovoljna; ali ako oni Njegovu pomoć i savet ne traže, njihov je poduhvat zaista beznadežan. Međutim, molitvom, proučavanjem Biblije i usrdnom revnošću sa svoje strane, oni mogu postići divan uspeh u svojoj značajnoj dužnosti i biti stotruko nagrađeni za sve uložene napore, vreme i brigu. Kaskanje i briga za svoj spoljašnji izgled često majkama oduzimaju dragoceno vreme koje bi trebalo da posvete molitvi za mudrost i snagu od Boga, kako bi bile u stanju da verno izvrše svoju najsvetiju dužnost. Očevi i majke koji su se Svetim Pismom dali „umudriti na spasenje” nastojaće da i svoju okolinu učine pogodnom za izgradnju ispravnog karaktera u svojoj deci. Izvor mudrosti im je na dohvat i mogu iz njega da crpe saznanje kad god im zatreba. Biblija - knjiga najbogatija poukama - treba da bude njihov udžbenik. Ako svoju decu budu vaspitavali u skladu sa njenim propisima, oni će uspeti da njihove mlade noge postave na pravi put, a u isto vreme će se i sami poučiti uspešnom vršenju svojih svetih dužnosti. {CTBH 138.2}

Mlade ne treba mučiti puštajući ih da, ne praveći nikakve razlike, čitaju i uče i dobro i zlo, rukovodeći se idejom da će u njihovom kasnijem životu dobro preovladati a zlo izgubiti svoj uticaj. Zlo će uhvatiti koren i napredovati brže nego dobro. Možda bi se zlo, koje oni čitanjem i učenjem primaju, posle mnogo godina i iskorenilo - ali ko se

usuđuje da ih izlaže ovakvom riziku? Vreme je kratko. Lakše je i mnogo bezbednije sejati dobro i čisto seme u srce svoje dece, negoli kasnije čupati korov. Utisci ostavljeni na um mladih teško se poništavaju. Koliko je, stoga, važno da ti utisci budu povoljni - da se elastične sposobnosti mladih usmere na dobro! {CTBH 138.3}

Trudite se da svoje društvo u domu učinite što privlačnijim za vašu decu. Postupajte sa njima hrišćanski, otvoreno, nežno i sa ljubavlju. Time ćete ojačati svoj uticaj na njih i oni će osećati da se mogu osloniti na vas sa neograničenim poverenjem. Onda neće toliko težiti za društvom svojih mladih vršnjaka. Pošto, zbog zala kojima je svet danas preplavljen, roditelji moraju svojoj deci da postavljaju izvesna ograničenja, oni stoga moraju udvostručiti svoju brigu za njih kako bi ih privezali za svoje srce i kako bi se mladi osvedočili da ih roditelji žele učiniti srećnima. {CTBH 139.1}

Mladi su skloni da se druže sa onima koji su umno i moralno niži od njih. Kakvo stvarno uživanje jedno mlado biće može naći u slobodnom druženju sa onima čije su misli, osećanja i ponašanje na tako niskom nivou? Njihov je ukus iskvaren a navike izopačene, i svi koji izaberu takvo društvo izlažu se opasnosti da pođu za njihovim ubistvenim primerom. {CTBH 139.2}

Oni koji žele besmrtnost ne smeju odobriti nijednu nečistu misao ili postupak. Ako Hristos i Njegov život budu tema dubokog razmišljanja, misli će biti daleko od svega onoga što navodi na skrnavljenje. Um će biti ohrabren zadržavanjem na onome što oplemenjuje i uzdiže. Ako se privikne na razmišljanje o čistoti i svetosti, on će postati moralno zdrav i energičan. Zadržavajući se stalno na duhovnim temama, postaje mu prirodno da se opredeljuje za takav put. Međutim, ovakvu sklonost za razmišljanje o onome što je nebesko nemoguće je steći bez usrdne vere u Boga i smernog oslanjanja na Njega za snagu i milost, što omogućuje spremnost za svako iznenađenje. {CTBH 139.3}

Za svakog ko se usrdno, iskreno i ozbiljno trudi da usavrši svetost u strahu Božijem, obezbeđeno je sve što je u tom pogledu neophodno. Službeni anđeli su zaduženi da naslednicima spasenja prenose snagu i blagodati koje su obezbeđene kroz Hrista. Niko se nije toliko unizio, iskvario i odao poroku da u Isusu, koji je umro za njega, ne bi mogao naći snagu, očišćenje i opravdanje, ukoliko je voljan da odbaci svoje grehe, vrati se sa rđavog puta i svim srcem se obrati Njemu kao Bogu živome. On želi da sa svih pokajnika skine njihove prljave haljine, uprljane grehom, i da ih obuče u čisto odelo svoje

pravde; i poziva ih da žive a ne da umru. U Njemu, kao loze na Živom Čokotu, oni mogu da rastu i da se razvijaju, a ne da venu i da ostaju bez ploda. Ako ostanu u Njemu, oni će primati hranu od Njega, biti prožeti Njegovim Duhom, hoditi kao što je On hodio, pobediti kao što je On pobedio, i biti uzdignuti do Njegovog prestola i sestri Njemu s desne strane. {CTBH 140.1}

## ČISTOTA TELA POTPOMAŽE ČISTOTU MISLI I SRCA

„I za odijelo što se brinete?“ „Nije li život pretežniji od hrane, i tijelo od odijela?“ (Matej 6:28, 25). {CTBH 141.1}

Svoje vreme i snagu majka ne treba da troši na nepotrebno ukrašavanje dečje odeće; ona to zaista i ne može da čini ako ima istinsko osećanje odgovornosti prema Bogu. Ukrašavanje i naročito podešavanje odela nije neophodno; vreme provedeno tako isuviše je dragoceno, i treba ga posvetiti uobličavanju karaktera, razvoju uma i usađivanju u dušu pravih načela - poučavanju dece čistoti, čednosti i istinoljubivosti. {CTBH 141.2}

Hrana treba da bude jednostavna tako da majka ne mora sve svoje vreme provesti u kuvanju i spravljanju jela. Istina je, treba se pobrinuti da sto bude snabdeven zdravom hranom pripremljenom ukusno i privlačno. Nemojte misliti da je sve ono što bez mnogo brige oko spravljanja možete izneti na sto dobro za vašu decu. Međutim, manje vremena treba provesti u pripremanju nezdravih jela i ugađanja izopačenom ukusu, a više i vremena i truda posvetiti vaspitanju i poučavanju dece. Snagu koju sada bespotrebno trošite brinući se samo „šta ćete jesti i piti i u šta ćete se obući“, upotrebite više u nastojanju da svoju decu držite čisto i uredno odevenu. Nemojte me pogrešno shvatiti u ovome. Ne kažem da ih morate držati zatvorene u kući, kao lutke. U čistom pesku i suvoj zemlji nema ničeg prljavog; ono što njih prlja izlazi u znoju i isparavanju iz samog njihovog tela, i zbog toga se telo mora prati a odelo menjati. {CTBH 141.3}

Često kupanje je veoma korisno, naročito uveče pred samo spavanje, ili ujutro čim se ustane. Decu treba kupati samo nekoliko minuta, a zatim ih trljati sve dok im koža ne porumeni. Time se krv dovodi u površinske delove tela a mozak oslobađa, i smanjuje se sklonost ka popuštanju nečistim navikama. Učite decu da Bogu nije po volji kad ih vidi prljavu, neuredne i pocepane odeće, već želi da oni

budu čisti i spolja i iznutra, kako bi On mogao da boravi s njima. {CTBH 141.4}

Održavanje odeće čistom i urednom predstavlja jedan od načina da se misli zadrže na onom što je čisto i prijatno. Svaki deo odeće treba da bude jednostavan, bez nepotrebnih ukrasa, tada pranje i peglanje neće zahtevati mnogo truda. Naročito rublje, pošto ono direktno dolazi u dodir sa kožom, treba održavati čistim i slobodnim od svakog neprijatnog mirisa. Ništa što bi na neki način nadraživalo ne treba da dolazi u dodir sa dečjim telom niti treba dozvoliti da im odeća bude suviše uz telo i da ih steže. Kad bi se ovome posvetilo više pažnje, bilo bi daleko manje odavanja prljavim navikama. {CTBH 142.1}

Dečje postelje često zatičem u takvom stanju da se iz njih širi nepodnošljivo odvratn i otrovan zadah. Sve ono na čemu se zadržava pogled dece i što na neki način dolazi u dodir sa njihovim telom, bilo danju ili noću, treba da bude čisto i zdravo. To će na njih delovati vaspitno da zavole čistoću i tela i duše. {CTBH 142.2}

Neka spavaća soba vaše dece, ma koliko bila oskudna u skupom nameštaju, bude čista i uredna. Počnite svoje mališane još od najranijeg detinjstva privikavati da paze na svoju odeću. Neka imaju posebno mesto za svoje stvari i svaki predmet treba da stavljaju na njegovo mesto. Ako niste u mogućnosti da kupite ni najjeftiniji regal, uzmite običan sanduk za ambalažu, stavite u njega odgovarajuće pregrade, zatim sve, i spolja i iznutra, obložite lepo dekorisanim platnom prijatne boje. Nastojanje da svoju decu naviknete na čistoću i urednost, uzeće vam malo vremena svakog dana, ali to će biti nagrađeno u njihovoj budućnosti, i konačno će vam uštedeti mnogo vremena i brige. {CTBH 142.3}

Ako roditelji žele da im deca budu čista srca i misli oni moraju nastojati da se ona druže s takvim društvom koje Gospod može da odobri. Dom se mora održavati čisto i uredno. Priljavi i zanemareni uglovi po kući navode na sklonost da se isto tako prljavi uglovi nađu i u duši. Majke, vi ste vaspitači svoje dece i možete učiniti mnogo, ako održavanjem čistoće u njihovoj sobi na ukusan i privlačan način, počnete od samog detinjstva da im u dušu ulivate čiste i plemenite misli. Ako deca imaju sobu koju smatraju svojom, i ako su naučena da je drže urednom i učine prijatnom, ona će - smatrajući se vlasnicima - osećati da u domu imaju svoj dom i nalaziće zadovoljstvo u tome da taj kutak učine udobnim i ukusnim. Majka će imati samo da nadgleda njihov rad i da daje predloge i uputstva. To je zadatak majke i ona ne sme dozvoliti da se bilo šta ispreči između nje i njene dece. {CTBH 142.4}

Kad dođu posetioци, što se dešava često, domaćica ne treba da sve svoje vreme posveti njima; telesno i duhovno dobro njene dece treba da joj bude na prvom mestu. Ne treba gubiti vreme u pripremanju raznih kolača, pašteta i nezdravih jela. To su vanredni izdaci i mnogi nisu u mogućnosti da ih sebi dozvole. Međutim, rđav primer koji se time pruža predstavlja daleko veće zlo nego što su materijalni izdaci. Treba čuvati jednostavnost porodice. Nemojte se truditi da dajete utisak kako, navodno, živite na način koji u stvari premašuje vaše finansijske mogućnosti. Nemojte ni u pripremanju jela ni u načinu ponašanja pokušavati da se prikazujete onakvim kakvi niste. Iako sa posetiocima treba da postupate ljubazno i da im omogućite da se osećaju kao kod svoje kuće, uvek treba da imate na umu da ste učitelji svojih mališana koje vam je Bog dao. Oni posmatraju sve što vi radite, i nemojte da svojim postupcima usmerite njihove noge na pogrešan put. Budite prema svojim posetiocima onakve kakve prema svojoj porodici treba da budete svakog dana - prijatne, obazrive i učtive. Na ovaj način svaka domaćica može da bude i vaspitač, pružajući drugima dobar primer i svedočeći da postoji nešto važnije nego što je briga: „šta ćemo jesti i piti i u šta ćemo se obući”. {CTBH 143.1}

Majke isto tako treba da budu odevene jednostavno i uredno. Time će sačuvati svoje dostojanstvo i uticaj. Dozvoljavajući sebi da se, kad je kod kuće, odeva neuredno majka uči svoju decu da se povode za njenim primerom. Mnoge majke smatraju da je odeća kakva god bila dovoljno dobra za nošenje po kući, i uvek su neugledno obučene. Ali one ubrzo izgube svoj uticaj i ugled u porodici. Deca upoređuju odeću svoje majke sa odećom drugih žena koje se oblače prikladno, i njihovo poštovanje prema njoj slabi. Majke, trudite se da svoj izgled učinite što je moguće privlačnijim, ne doterivanjem koje diktira poslednja moda nego nošenjem čiste i uredne odeće kakva vama dolikuje. Time ćete svojoj deci pružati stalnu pouku o prikladnosti i čistoti. Najviša vrednost svake majke treba da se ogleda u ljubavi i poštovanju dece prema njoj. Svojom pojavom i izgledom ona u svemu treba da pruža deci pouku o čistoći i urednosti i da njihove misli povezuje sa čistotom duše i srca. Čak i kod sasvim mlade dece postoji osećanje i svest o prikladnosti; i kako se ona mogu oduševiti željom za svetošću i čistotom misli kad im je svakodnevno pred očima nemarno odevanje i neuredna soba? Kako se nebeski anđeli, čiji je dom tamo gde je sve čisto i sveto, mogu pozivati u ovakvo boravište? {CTBH 143.2}

U Reči Božjoj čitamo: „Ili ne znate da su tjelesa vaša crkva Svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i nijeste svoji?

jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u tjelesima svojim i u dušama svojim, što je Božije.” (1.Korinćanima 6:19-)20). {CTBH 144.1}

Roditelji su dužni pred Bogom da svoju okolinu učine takvom da odgovara istini koju oni ispovedaju. Tada će biti u stanju da svojoj deci daju ispravne pouke, a deca će naučiti da dom koji ovde imaju povezuju sa gornjim domom neprolaznog sveta. Porodica ovde mora, što je moguće više, da predstavlja uzor nebeske porodice. Onda će iskušenja da se popušta onome što unižava karakter izgubiti mnogo od svoje sile. Decu treba učiti da su ovde samo na ispitu i proveravanju, i pravilnim vaspitanjem ih pripremati da postanu stanovnici dvorova koje Hristos priprema za sve one koji Ga ljube i drže Njegove zapovesti. To je najuzvišenija dužnost koju roditelji imaju da izvrše. {CTBH 144.2}

Roditelji treba da se u naročitom smislu smatraju Božjim zastupnicima i da, kao što je to Avram činio, poučavaju svoju decu da se drže puta Gospodnjeg. Oni marljivo treba da proučavaju Svete spise, kako bi znali koji je put Gospodnji i kako bi mogli da upute njime i članove svog domaćinstva. Prorok Mihej kaže: „...Šta Gospod ište od tebe osim da činiš što je pravo i da ljubiš milost i da hodiš smjerno s Bogom svojim?” (Mihej 6:8). Da bi mogli biti učitelji, roditelji prvo moraju biti učenici, sakupljajući neprekidno svetlost iz Reči Božije i unoseći, poukom i primerom, te dragocene zrake u vaspitanje svoje dece. Učite ih da se u jelu, piću i odevanju uvek rukovode načelom. Upućujte ih od najranijeg detinjstva da je zakon Gospodnji pravilo doma, da se tog pravila moraju pridržavati u svim pojedinostima života, i da će kršenje moralnog zakona postojati sve dotle dok god se namerno prestupaju zakoni prirode. {CTBH 145.1}

Hrišćanski život je život stalnog samoodricanja i samosavlađivanja. Te pouke deca treba da primaju i uče od najranijeg detinjstva. Učite ih da umerenost i čistota misli, srca i postupaka moraju postati njihove navike; da oni pripadaju Bogu jer su otkupljeni visokom cenom - dragocenom krvlju Njegovog milog Sina. {CTBH 145.2}

## NADA ZA ONE KOJI SE NALAZE U ISKUŠENJU

Da bismo dostigli savršenstvo karaktera, moramo shvatiti vrednost i značaj koji je Hristos pridavao rodu ljudskom. Čovek je u početku bio obdaren savršenstvom, ali je usled popuštanja apetitu pao sa svog visokog položaja. Međutim, iako je time između čoveka i Boga nastala velika provalija, Hristos je ljubio beznadežnog grešnika, i spustio se na ovaj svet da tu provaliju premosti i ujedini božansku

snagu sa ljudskom slabošću, kako bi se u Njegovoj snazi i milosti čovek mogao uhvatiti u koštac sa kušanjima sotone, savladati sebe, i stati ponovo u svojoj Bogom danoj muževnosti kao pobednik nad izopačenim prohtevima i unižavajućim strastima. Poslednje Davidove reči upućene Solomunu koji je kao mlad čovek bio počastvovan da sedne na presto Izrailja, bile su: „Budi hrabar i budi čovek”. (2.Carevima 2:2). Slabome i onome koji se nalazi u iskušenju ja upućujem iste reči: „Budi čovek”. Ukazujem ti na krst podignut na Golgoti. Pozivam te u ime Hristovo: Pogledaj i živi. Pomoću Božjom i Njegovim blagoslovom možeš se uzdići iznad prohteva za jelom i unižavajućih strasti. {CTBH 146.1}

Bog je čoveka učinio sposobnim da stalno napreduje u svemu onom što sačinjava umno i moralno dostojanstvo. Nijedno drugo stvorenje koje je izašlo iz Njegove ruke nije obdareno takvom mogućnošću. Čovek može da dosegne uzoritost da vlada sobom i dostojanstvo da se uzdigne iznad robovanja prohtevima i strastima, to mu omogućuje da opstane pred Bogom kao čovek čije je ime zapisano u nebeskim knjigama. {CTBH 146.2}

Neka svetlost istine prosvetli um čoveka, neka ljubav Božja ispuni njegovo srce; i mi ćemo jedva moći da shvatimo šta on može postati ili šta Bog može da učini preko njega. Iako je pali sin Adamov, on može zahvaljujući Hristovim zaslugama, postati naslednik besmrtnosti, njegove misli mogu postati uzvišene i oplemenjene, srce čisto a razgovor usmeren na ono što je nebesko. Razmišljajmo, o, razmišljajmo o tome kolika je prednost i koliko je uzvišenije biti prosvেćen hrišćanin negoli bedni pristalica greha! Zapazimo razliku između čoveka zaslepljenog grehom, kao žrtva zlih strasti potpuno utonulog u porok, i čoveka koji se istinom Reči Božje vratio na bolji put, ugledao se na Isusa, oplemenio se verom u Njaga i postao učesnik u božanskoj prirodi. {CTBH 146.3}

Pogledajte u kakvom se stanju nalaze ljudi koji se odaju neumerenosti. Sitničarstvo i sklonost onome što je zemaljsko i što unižava predstavljaju stalno obeležje njihovog karaktera. To su posledice njihovih rđavih postupaka. Oni idu kuda ih srce njihovo vodi i kuda oči njihove gledaju, „zato će jesti plod od puteva svojih i nasitiće se savjeta svojih”. (Priče 1:31). Svoj nesrećni dom oni sami pretvaraju u pakao. „Jer šta čovjek posije ono će i požnjeti.” (Galatima 6:7). Zar takvi ljudi da vas očaravaju? Zar da utonete u neznanje i uniženost i da postanete tako ošamućeni kao što su oni? Treba li da navike i postupci tih uniženih stvorenja na kojima se jedva primećuje trag moralnog



Božjeg lika, budu vaš uzor? Nije li slika njihovog jadnog stanja uniženosti dovoljna opomena da se čuvate prvog koraka u takvom pravcu? Želite li da zajedno s takvima budete isključeni iz neba? {CTBH 147.1}

Svakome koji želi da postane pobjednik želim da kažem: Bog ti pruža sigurnu nadu na osnovu koje možeš polagati pravo na večni život. Ne propusti priliku da postaneš čovek. Kad, shvatajući snagu iskušenja, pogledaš na sebe osetićeš se tako slab u moralnom pogledu da ćeš pomisliti: „Ne mogu da se oduprem“. Međutim, ti se možeš odupreti i moraš se odupreti iskušenju, uveravam te. Iako si možda bio savladan, iako je možda moralna uniženost obeležavala tvoj dosadašnji put, to ne mora uvek da bude tako. Hristos će ti pružiti pomoć. Njegovom snagom možeš savladati prevarnu moć apetita. Pozovi u pomoć i svu snagu svoje volje. {CTBH 147.2}

Volja ima vladajuću moć u ljudskoj prirodi. Ako je volja usmerena na ono što je ispravno, čitavo biće će se potčiniti njenoj vlasti. Volja nije ukus ili sklonost, već mogućnost izbora, ona je odlučujuća i vladajuća sila, koja radi u sinovima ljudskim navodeći ih na poslušnost ili pak na neposlušnost Bogu. {CTBH 147.3}

Dok god ne shvatiš pravu snagu volje nalaziš se u neprekidnoj opasnosti. Ti možeš verovati i obećavati sve, ali tvoja obećanja i vera neće imati nikakve vrednosti sve dotle dok tvoja volja ne bude potpuno na strani pravde. Ako se u dobroj borbi vere budeš borio svom snagom svoje volje, postaćeš pobjednik, u to nema sumnje. {CTBH 148.1}

Tvoje je samo da svojom voljom budeš potpuno na Hristovoj strani. Kad svoju volju potчиниš Njegovoj, On samim tim postaje Gospodar tvoga bića, i deluje u tebi da i hoćeš i činiš što je Njemu ugodno. Tvoja priroda dolazi pod vlast Njegovog Duha; čak i misli se potčinjavaju Njegovom uticaju. Ako nisi u stanju da, kao što bi možda želeo, vladaš svojim prohtevima i osećanjima, možeš da vladaš svojom voljom, a time možeš uneti potpunu promenu u svoj život. Kad svoju volju potчиниš Hristu, tvoj život će biti skriven s Hristom u Bogu. To je spajanje sa silom koja je iznad svakog poglavarstva i vlasti. Imaćeš oslonac u Bogu da se čvrsto uhvatiš za Njegovu silu i mogućnost da živiš novim životom, životom vere. {CTBH 148.2}

U nastojanju da se uzdigneš i oplemeniš imaćeš uspeha samo onda ako i svojom voljom budeš na Hristovoj strani, saradujući sa Svetim Duhom. Nećeš osećati da nešto ne možeš, nego ćeš reći: „Ja mogu, ja hoću“. A Bog svojim Svetim Duhom zajemčuje pomoć u svakom odlučno preduzetom naporu. {CTBH 148.3}

Svaki od nas može saznati da postoji jedna sila koja potpomaže naše napore da bismo postali pobjednici. Zašto ljudi nisu voljni da se drže pomoći koja im je obezbjeđena kako bi mogli da se uzdignu i oplemene? Zašto popuštanjem izopačenim prohtevima unižavaju sami sebe? Zašto se ne razvijaju u snazi Hristovoj i ne postaju pobjednici u ime Njegovo? Isus čuje i uslišava i najslabiju molitvu koju Mu možemo uputiti. On ima samilosti i sažaljenja prema slabostima svake duše, i pomoć za svakoga ko se osloni na Njega kao na Onoga koji može da spase. Ukazujem vam na grešnikovog Spasitelja Hrista Isusa, koji nam jedini može podariti snagu da pobjedimo sve. {CTBH 148.4}

Nebo je vredno da sve žrtvujemo njega radi. Tu ništa ne smemo rizikovati ni stavljati na kocku. Moramo znati da Gospod upravlja našim koracima. Bog neka nam pomogne u velikom delu zadobijanja pobjede. On je pobjednicima pripremio vence i krune a pravednicima bele haljine. Za one koji teže za slavom, čašću i besmrtnošću, pripremio je slavu neprolaznog sveta. Svaki koji uđe na vrata Grada Božjeg, ući će tamo kao pobjednik. On neće tamo ući kao opravdani krivac, već kao sin Božji. Reči dobrodošlice upućene svima koji se udostojе da uđu na vrata biće: „Hodite, blagosloveni oca mojega, primite carstvo koje vam je pripravljeno od postojanja svijeta”. (Matej 25:34). {CTBH 149.1}

Sa zadovoljstvom bih uputila reči kojima želim ohrabriti uzdrhtale duše da se verom čvrsto drže Moćnog Pomagača, kako bi mogle da razviju karakter na koji će Bog gledati sa odobravanjem. Nebo ih poziva i nudi im svoje najodabranije blagodati, i oni mogu imati sve pogodnosti neophodne za razvoj savršenog karaktera; ali će sve to biti uzalud ako oni nisu voljni da sami pomognu sebi. Svoje Bogom dane snage oni moraju staviti u dejstvo, ili će one tonuti sve dublje i dublje i ostati beznačajne za dobro i na ovom svetu i u večnosti. Čovek koji je bio oslabljen pa čak i unižen grešnim popuštanjem, može postati sin Božji. {CTBH 149.2}

U granicama svoje moći, on stalno treba da čini dobro drugima, pomažući im da se odupru sili iskušenja, a to će biti korisno i blagotvorno i za njega samog. On može predstavljati sjajnu i blistavu svetlost u ovom svetu, i na kraju - sa usana Cara slave - čuti blagoslovene reči: „Dobro, slugo dobri i vjerni”. {CTBH 149.3}

## Odlomci

**Zdravlje je riznica bogatstva:** - Od svih ovozemaljskih dobara zdravlje je najdragocenije. Sticanje bogatstva (materijalne prirode), obrazovanja i časti isuviše je skupo ako se toga radi izgubi snaga zdravlja. Nijedno od ovih preimućstava ne može da obezbedi sreću ako se zdravlje izgubi. Zloupotreba zdravlja, tog dara koji nam je Bog podario, predstavlja užasan greh; takva zloupotreba, čak i kad bismo uspeli da steknemo neko vaspitanje, slabi naše životne snage i donosi nam samo gubitak. {CTBH 150.1}

**Moć sotone:** - Bilo mi je prikazano stanje ljudskog roda koji je veoma oslabio. Svaka generacija je slabija od prethodne, i bolest u svim mogućim oblicima muči i tišti ljude. Hiljade jadnih smrtnika deformisanih, bolešljivih, rastrojenih živaca i pomračena uma žive veoma bednim i nesrećnim životom. Moć sotone nad ljudskom porodicom sve je veća. Ako Gospod ne bi uskoro došao da učini kraj njegovom (sotoninom) svirepom delu, zemlja bi ubrzo ostala bez stanovnika i potpuno pusta. {CTBH 150.2}

Pokazano mi je da sotona svojom silom naročito mučno deluje i uznemiruje Božji narod. Mnogi su mi prikazani u stanju neizvesnosti, sumnje, crnih slutnji i oćajanja. Telesna nemoć utiće i na um. Prepredeni i moćni neprijatelj prati nas u stopu i upotrebljava svu svoju snagu i veštinu u nastojanju da nas odvraća sa pravog puta. Uzrok ovakvom stanju je najćešće u tome što narod Božji nije dovoljno budan, i zato ne prepoznaje njegova lukavstva. On se služi oruđima iza kojih može najbolje da se prikrije, i često ostvaruje svoj cilj. {CTBH 150.3}

**Apetit:** - Božji narod je, zahvaljujući Njegovom providenju, odvojen od nastranih navika ovog sveta, od popuštanja apetitu i strastima, kako bi mogao ćvrsto stati na platformu samoodricanja i umerenosti u svakom pogledu. Narod koji Bog vodi biće narod osobit. On će se razlikovati od ostalog sveta. Pokoravajući se vođstvu Gospodnjem, izvršavaće Njegove namere a svoju volju će potpuno potćiniti Njegovoj. Hristos će boraviti u srcu takvih. Hram Božji će biti svet. Vaše je telo - kaće apostol - hram Svetoga Duha. Bog ne traži od svoje dece da se uzdržavaju od nećega na štetu svoje fizićke snage. Naprotiv, On zahteva od njih da se pokoravaju zakonima prirode, kako bi saćuvali svoje zdravlje. Prirodni naćin života predstavlja put koji je On ukazao i to je za svakog hrišćanina potpuno dovoljno. Svojom darežljivom rukom Bog nas je obdario obiljem raznovrsnih namirnica koje zadovoljavaju sve naše potrebe. Međutim, da bismo imali prirodne

prohteve za jelom, čime ćemo sačuvati zdravlje i produžiti svoj život, On je te prohteve ograničio. On kaže: Čuvaj se! uzdržavaj se i odbaci neprirodne prohteve. Ako stvaramo izopačen apetit, mi kršimo zakone svog bića, snosimo odgovornost za zloupotrebu tela i sami se izlažemo bolesti. {CTBH 150.4}

Bog se obilno i velikodušno postarao za životne potrebe i sreću svih svojih stvorenja. Kad se Njegovi zakoni ne bi prestupali i kad bi svi živeli u skladu sa Njegovom voljom, umesto bede i zla koji stalno i svuda preovlađuju, svi ljudi bi bili zdravi, spokojni i srećni. {CTBH 151.1}

Neki nemaju utisak da je pouku: „Ako dakle jedete, ako li pijete ... sve na slavu Božju činite” neophodno primenjivati u svakodnevnom životu. Oni gledaju da zadovolje svoj apetit u svako doba i na svakom mestu. To se vidi u porodici, u crkvi, na sastancima i u vaspitanju dece. To je prokletstvo njihovog života. I upravo zbog toga oni ne mogu da shvate istine namenjene za ove poslednje dane. {CTBH 151.2}

Pokazano mi je da Bog ni od koga ne zahteva tako strogu štednju da bi time oslabio ili ošteti svoje telo koje predstavlja Njegov hram. U Njegovoj Reči ima zahteva da se telo ponizi i dužnosti da se duša muči; međutim, nije potrebno stvarati patnje ni izmišljati dužnosti kojima će se telo mučiti i iznuravati da bi se ponizilo. Sve to je izvan okvira Božje Reči. {CTBH 151.3}

Vreme nevolje je upravo pred nama, i onda će surova neophodnost zahtevati da se narod Božji odriče sebe i da jede samo toliko da bi održao život; ali Bog će svoje izabrane pripremiti za te dane. U tom strašnom času, njihova potreba će za Gospoda predstavljati priliku da im podari snagu i održi svoj narod. Međutim, sada On traži od njih da rade svojim rukama neki koristan posao i da srazmerno blagoslovima koje im On podari prilažu Njegovoj riznici, doprinoseći na taj način širenju istine. To je dužnost koja počiva na svima onima koji nisu naročito pozvani da rade rečju i poukom i da svoje vreme posvete upućivanju drugih na put života i spasenja. {CTBH 152.1}

Oni koji rade svojim rukama a isto tako i oni što rade rečju i naukom, moraju voditi računa o tome da sačuvaju svoje fizičke snage, jer sotona i njegovi zli anđeli ratuju protiv njih, nastojeći da potkopaju njihovo zdravlje. Kad im dozvoljavaju prilike treba da se odmore i fizički i umno i da uzimaju zdravu i dobru hranu, jer će morati da upotrebe sve svoje snage. Videla sam da se Bog ni najmanje ne slavi time ako neki od Njegovog naroda sami sebi stvaraju vreme nevolje. Vreme nevolje

će doći i ono je upravo pred nama, ali On će nas pripremiti za taj strahoviti sukob. {CTBH 152.2}

Popuštanje požudi i prohtevima ratuje protiv duše i predstavlja stalnu prepreku duhovnom napretku. One koji se odaju tako niskim pobudama optužuje savest, i kad se iznese stroga istina oni su gotovi da se sablazne. Oni sami sebe osuđuju, i smatraju da se takve teme namerno biraju samo zato da bi se oni ukoravali. Osećaju se uvređeni i ožalošćeni, i povlače se iz skupštine i zajednice. Tako brzo izgube interesovanje za skupštinu i ljubav prema istini. Kad bi takvi raspeli svoje telesne želje, strele istine ih ne bi ranjavale. Međutim, dok god se oni odaju grešnim prohtevima i na taj način gaje svoje idole, oni sami sebe čine metom za strele istine; i kad se istina iznosi svim prisutnima, oni moraju biti ranjeni. {CTBH 152.3}

Neki smatraju da se ne mogu reformisati i da bi upropastili svoje zdravlje ako prestanu da upotrebljavaju čaj, duvan i meso. Na takve misli ih navodi sam sotona. Ta štetna razdražujuća sredstva će sigurno potkopati otpornost organizma i pripremiti put bolesti, jer ona narušavaju složenu mašineriju ljudskog bića i razaraju odbrambena utvrđenja koja je priroda podigla protiv bolesti i prevremenog raspadanja. {CTBH 153.1}

Ima i takvih koji bi želeli da im neko kaže koliko treba da jedu. Ne bi trebalo da bude tako. U svojim postupcima mi treba da polazimo sa moralnog i verskog stanovišta. Treba da budemo umereni u svemu, pošto se borimo za nepropadljivi venac i blago neba. {CTBH 153.2}

Hoću da kažem svojoj braći i sestrama: ja bih želela da imam moralne snage da se čvrsto držim stava koji sam zauzela i da vladam sobom. Ne bih želela da tu odgovornost prenosim na nekog drugog. Vi jedete previše a onda se žalite, i mislite samo o jelu i piću. Jedite ono što najbolje odgovara zdravlju i idite pravo svojim putem osećajući se čistim u očima neba, i nećete imati potrebe da patite od griže savesti. {CTBH 153.3}

Mi verujemo da od iskušenja nisu potpuno oslobođena ni deca ni odrasli. Svima nam predstoji borba, i moramo zauzeti određen i čvrst stav da bismo se oduprli napastima sotone. {CTBH 153.4}

Ima i takvih koji ismevaju zdravstvenu reformu tvrdeći da je sve to nepotrebno, i da je to samo jedno uzbuđenje koje ima za cilj da misli naroda odvrati od sadašnje istine. Oni govore da to sve odvodi u krajnost. Takvi ne znaju šta govore. Dok su ljudi i žene koji ispovedaju pobožnost bolesni od glave do pete, dok su njihove fizičke i moralne sposobnosti oslabiljene usled zadovoljavanja izopačenog apetita i

prekomernog rada, - kako oni mogu da ocenjuju dokaze o istini i da shvate zahteve Božje? Ako su njihove moralne i umne sposobnosti zamračene, oni nisu u stanju da cene prednosti iskupljenja ili značaj dela Božjeg u oplemenjivanju karaktera, niti pak nalaze zadovoljstva u proučavanju Njegove Reči. Kako jedan nervozni dispeptičar (onaj koji pati od lošeg varenja) može uvek biti spreman da svakome ko ga zapita za njegovo nadanje odgovori sa krotošću i Božjim strahom? Kako bi takav ubrzo postao zbunjen, potrešen i svojom bolesnom maštom naveden da stvari gleda u sasvim rđavom svetlu, i nedostatkom one krotosti i smirenosti koje su karakterisale Hristov život, obeščastio svoju veru prepirući se s nerazumnim ljudima? {CTBH 153.5}

Kao narod, i pored sveg isticanja zdravstvene reforme, mi suviše jedemo. Popuštanje apetitu predstavlja najveći uzrok fizičke i umne iznemoglosti i polaže temelj mnogobrojnim bolestima koje se pojavljuju svuda. {CTBH 154.1}

Vladajuća moć apetita doneće propast hiljadama onih koji bi, da su u tome pobedili, imali moralne snage da izvojuju pobedu nad svakim drugim iskušenjem. Međutim, oni koji robuju apetitu neće uspeti da dostignu savršenstvo hrišćanskog karaktera. Stalni prestupi u toku šest hiljada godina doneli su čoveku bolest, patnje i smrt kao svoje neminovne posledice i plodove. I ukoliko se približujemo kraju, sotonina kušanja u pogledu popuštanja apetitu biće sve jača i biće sve teže da im se pruži otpor. {CTBH 154.2}

Vrlo je malo onih koji su dovoljno budni da shvate u kolikoj meri navike u jelu utiču na njihovo zdravlje, karakter, korisnost u ovom svetu i na njihovu večnu sudbinu. Pokazano mi je da su oni koji su prihvatili svetlost poslalu sa neba i shvatili njenu korisnost i blagodat, dužni da ispolje veće interesovanje za one koji još uvek pate usled neznanja. Oni što praznuju subotu i očekuju skoru pojavu svoga Spasitelja treba više od svih drugih da pokažu interesovanje za ovo veliko delo reforme. Ljudi i žene moraju biti poučeni; i propovednici i članovi moraju osetiti da na njima leži odgovornost da raspravljaju o ovom pitanju nastojeći da pouče druge. {CTBH 154.3}

Biti upućen u nauku o čuvanju i negovanju zdravlja dužnost je svake porodice i svakog pojedinca koji tvrdi da veruje u sadašnju istinu. {CTBH 155.1}

Hiljade takozvanih Hristovih sledbenika robuju apetitu i strastima. Usled prisnosti sa grehom njihova su osećanja otupela do te mere da im zlo izgleda privlačno, umesto da im bude mrsko i odvratno.

Kraj svemu je veoma blizu. Bog neće još zadugo podnositi zločine i unižavajuće bezakonje sinova ljudskih. Njihovi gresi su doprli do neba, i zemlja će ubrzo biti pogođena užasnim Božjim kaznama. Oni će ispiti čašu Njegovog gneva, nepomešanog sa milošću. {CTBH 155.2}

**Kušanje Zajednice:** - Zloupotreba stomaka zadovoljavanjem apetita je najčešći izvor kušanja koja potresaju Zajednicu. Oni koji jedu i rade neumereno i nerazumno, oni i govore i postupaju nerazumno. Nije neophodno piti alkoholna i jaka pića da bi čovek postao neumeren. Greh neumerenosti u jelu - ispoljen u prečestom i prekomernom uzimanju hrane ili upotrebom jako začinja i nezdravih jela - uništava probavne organe, utiče na mozak, izopačuje rasuđivanje i onemogućuje razumno, trezveno i zdravo razmišljanje i rad. Da bi stanje onih koji predstavljaju narod Božji bilo Njemu ugodno, da bi Ga mogli slaviti svojim telom i duhom, „što je Božije“, oni se revnosno i usrdno moraju odreći ugađanja apetitu i u svemu biti umereni. Tada će biti u stanju da shvate istinu u svoj njenoj lepoti i jasnoći, da je primenjuju u svom svakodnevnom životu i da, postupajući promišljeno i iskreno, ne pružaju neprijateljima naše vere priliku da ruže istinu. Od svih koji veruju u istinu Bog zahteva da neprekidno ulažu napore kako bi se, održavajući svoje zdravlje u najboljem mogućem stanju, pripremili za ozbiljan i značajan zadatak koji nam predstoji. Ovaj zadatak zahteva zdrav um i zdravo telo. Za sticanje zdravog verskog iskustva, za napredovanje u hrišćanskom životu i razvoj u svetosti, zdravlje je bitno isto tako kao što su ruka ili noga neophodne ljudskom telu. Bog zahteva od nas da, kao Njegov narod, „očistimo sebe od svake poganštine tijela i duha, i da tvorimo svetinju u strahu Božijemu”. (2.Korinćanima 7:1). Svi oni koji su nezainteresovani i koji nastoje da se oslobode ovog zadatka, očekujući da Gospod izvrši za njih ono što On traži da oni sami učine, naći će se nedostojni, dok će se „krotki u zemlji, koji čine što je naredio... sakriti na dan gnjeva Gospodnjega” (Sofonija 2:3). {CTBH 155.3}

**Kuvanje:** - Usled nedostatka znanja i veštine u pogledu kuvanja, mnoge žene i majke svakodnevno iznose pred svoju porodicu rđavo pripremljenu hranu koja stalno slabi probavne organe i stvara slabu krv; posledice su učestala zapaljenja osetljivih organa a ponekad i smrt. Upotrebom teško svarljivog i kiselog hleba žrtvovani su životi mnogih. Ispričan mi je ovakav slučaj: Jedna kućna pomoćnica je ispekla punu peć ovakvog hleba. Da bi ga se otarasila i da bi to sakrila, ona je sav taj hleb bacila svinjama. Sledećeg jutra domaćin je svoje svinje zatekao mrtve, i pošto je sve pretražio našao je komade ovog



hleba. Pozvao je na odgovornost devojku i ona je priznala šta je učinila. Ona nije mislila o tome kakve će posledice takav hleb imati po svinje. Ako je kiseo i teško probavljiv hleb ubitačan za svinju koja je u stanju da proždre zmiju i gotovo svaku odvratnu stvar, kakav tek mora da je njegov uticaj na tako nežan organ kao što je želudac ljudskog bića? {CTBH 156.1}

Verska je dužnost svake hrišćanke, bila ona devojka ili udata žena, da zna umesiti i pripremiti dobar, sladak i lak hleb od brašna neodvojenog od mekinja. Majke svoje kćeri treba da povedu sa sobom u kuhinju i da ih uče veštini kuvanja dok su još sasvim mlade. One ne mogu očekivati da njihove kćeri shvate tajnu održavanja domaćinstva bez prethodnog vaspitanja. One treba da ih vaspitavaju strpljivo i ljubazno, i da im veselošću svog lica i rečima odobravanja taj posao učine što prijatnijim. Ako ne uspeju jednom, dvaput ili triput, nemojte ih ukoravati. Obeshrabrenost već čini svoje i one dolaze u iskušenje da kažu: „Ne vredi ništa. Ne mogu ja to da naučim”. Tada nije vreme za ukoravanje. One gube volju. Treba ih bodriti rečima nade: „Ne mislite o greškama koje ste učinile. Vi ste tek učenice i morate očekivati da ćete praviti propuste. Pokušajte ponovo. Mislite na ono što radite. Budite pažljive i oprezne i sigurno ćete uspeti.” {CTBH 157.1}

Mnoge majke ne shvataju važnost ove grane vaspitanja, i da ne bi imale muke i brige učeći svoju decu i podnoseći njihove propuste i greške, one radije sve poslove oko kuvanja preuzimaju na sebe. I kad njihove kćeri učine neku grešku u svojim naporima, one ih odvrćaju od daljnjih pokušaja govoreći: „To ne vredi ništa; ne možeš ti učiniti ovo ili ono. Ti si spetljana i više me namučiš nego što mi pomogneš”. Na taj način se prvi napori učenica suzbijaju i hladi se njihovo oduševljenje i interesovanje da uče, one se ne usuđuju da pokušaju ponovo, i radije se prihvataju pletiva, šivenja, čišćenja kuće - pristaju da rade bilo šta drugo samo da ne kuvaju. To je veliki propust majke. Ona mora da bude veoma strpljiva dok poučava svoje kćeri kako bi im pomogla da postanu praktične, vešte i sposobne domaćice. {CTBH 157.2}

Zdrava hrana, pripremljena na takav način da svakom bude ukusna, predstavlja višestruke blagodati. Veština kuvanja i spravljanja jela od životnog je značaja. Loše spravljen hrana stvara bolest i rđavu narav; organizam postaje poremećen i um nije u stanju da raspozna nebeske istine. Kuvanje i pripremanje zdrave hrane u mnogo je tešnjoj vezi sa ispovedanjem vere no što se to obično misli. Ponekad, kad bih se našla u tuđoj kući, znala sam da će mi njihov hleb kao i ostala jela iznesena na sto škoditi, ali sam bila prinuđena da jedem tek toliko da

bih održala život. Upotreba takve hrane predstavlja greh u očima neba. {CTBH 157.3}

**Mleko i šećer:** - Upotreba mleka i šećera zajedno u velikoj količini štetna je. Time se u organizam unosi nečistoća. Životinje od kojih se mleko dobija nisu uvek zdrave. Kad bismo znali da su životinje savršeno zdrave, pre bih preporučila upotrebu mesa nego velike količine mleka i šećera. To ne bi bilo toliko štetno za organizam koliko su štetni mleko i šećer. {CTBH 158.1}

Izneću jedan slučaj koji se desio u Mičigenu. Reč je o čoveku veoma otmenog izgleda. Bila sam pozvana da ga posetim u njegovoj bolesti i prvo sam govorila s njim o njegovom načinu života. „Ne sviđa mi se izgled vaših očiju”, rekla sam mu. On je uzimao velike količine šećera i, u odgovoru na moje pitanje: zašto to čini, reče da je ostavio meso i nije znao čime bi mogao da ga zameni tako dobro kao šećerom. Nije bio zadovoljan svojom ishranom. Taj čovek je patio jednostavno zbog toga što njegova žena nije znala da kuva. Ona je napravila propust u ovoj značajnoj grani vaspitanja; i pošto, kao posledica toga, loše spravljena hrana nije mogla da zadovolji potrebe organizma, šećer je upotrebljavan neumereno, i to je dovelo do oboljenja celog organizma. Potrudila sam se da im na što bolji način prikažem kako se treba hraniti, i ovaj bolesnik je uskoro počeo da se oporavlja. Ali je nemudro pokušao da oproba svoje snage kad još nije bio u stanju da to čini, pojeo je malu količinu nezdrave hrane i ponovo pao u postelju. Ovog puta mu se više nije moglo pomoći. Ceo njegov organizam izgledao je kao da se živ raspada. Umro je kao žrtva lošeg kuvanja. {CTBH 158.2}

**Domaće dužnosti učenika:** - Ma kakva preimućstva učenik imao da stekne znanje čitanjem knjiga, njegov karakter je još uvek neuobličen ako on nema iskustva u praktičnim dužnostima svakodnevnog života. {CTBH 159.1}

**Odevanje:** - Mi kao narod ne smatramo svojom dužnošću da moramo otići između sveta kako bismo bili van svake mode. Ako imamo jednostavno, uredno, pristojno i udobno sašivenu odeću, i neko drugi izabere takav isti kroj, treba li u takvom slučaju da menjamo svoj način odevanja samo zato da bismo se razlikovali od drugih? - Ne; ne treba da u načinu odevanja budemo osobenjaci samo zato da bismo se razlikovali od sveta: takvim postupcima bismo samo izazvali prezir. Hrišćani treba da budu videlo svetu i so zemlji. Odeća treba da nam bude uredna i pristojna, razgovor čist i pobožan a ponašanje besprekorno. {CTBH 159.2}

**Izbegavanje dužnosti:** - Oni koji, i pored toga što su primili svetlost u pogledu jednostavnosti u jelu i odevanju i pokoravanju moralnim i fizičkim zakonima, još uvek okreću leđa toj svetlosti, izbegavaće svoje dužnosti i u drugom pogledu. Izbegavajući krst koji bi trebalo da ponesu da bi svoj život uskladili sa zakonima prirode, oni otupljuju svoju savest; i, da bi izbegli prebacivanje i zameranje, oni će pogaziti i zakon od deset zapovesti. Neki odlučno ispoljavaju nesklonost da ponesu krst i preziru sramotu. {CTBH 159.3}

**Prava žene:** - Postoje špekulacije u vezi sa pravima žene i njene dužnosti u pogledu prava glasa; međutim, mnoge žene nemaju discipline neophodne da bi se shvatilo ovo značajno pitanje. One žive samo da bi se povodile za modom i odavale zadovoljavanju svojih želja. Žene koje bi mogle da se razviju u osobe snažnog uma, da usavrše i oplemene svoj karakter, prosto su robinje mode. Nedostaje im širina misli i intelektualna kultura. One s razumevanjem mogu da govore o najnovijoj modi i o predstojećoj priredbi ili zabavi, ali nisu spremne da razborito učestvuju u političkim aktivnostima. One su prosto proizvod okolnosti. {CTBH 159.4}

**Kretanje:** - Vazduh je blagodat neba kojom se možemo koristiti slobodno i besplatno, on oživljava i krepí ceo organizam. {CTBH 160.1}

Lišeno čistog vazduha, telo postaje sklono bolesti, tromo i slabo. Lekari onemoćalim osobama često preporučuju da odlaze u strane zemlje, u mineralne banje, pa čak da prelaze i okean kako bi povratili zdravlje; dok bi umerenošću u jelu, zdravim kretanjem i dobrim raspoloženjem devedeset od sto takvih mogli da ozdrave i kod kuće, i da uštede i vreme i novac. Kretanje i što obilnije korišćenje slobodnog vazduha i sunca - blagodati kojima nas je nebo sve obdarilo - u mnogim slučajevima bi dalo život i snagu izmoždenim invalidima. {CTBH 160.2}

Mnogi pate od preteranog umnog naprezanja neublaženog telesnim kretanjem. Usled toga njihove radne sposobnosti oslabe i oni postaju sklóni da izbegavaju odgovornosti. Njima je potreban aktivniji rad. Ovo nije slučaj samo sa onima čije je glave već posulo inje vremena; mladi ljudi zapadaju u slično stanje i postaju umno slabi. {CTBH 160.3}

Stroga umerenost u životnim navikama, uz nastojanje da rade i mišići a ne samo mozak, sačuvaće umne i fizičke energije i dati snagu i izdržljivost onima koji rade kao propovednici i redaktori i svima koji većinom rade sedeći. {CTBH 160.4}

Propovednici, učitelji i studenti ne postupaju razumno kao što bi trebalo u pogledu neophodnosti kretanja i fizičkih vežbi na svežem vazduhu. Oni zapostavljaju ovu dužnost koja je za očuvanje zdravlja najbitnija. Svoj um usredsređuju samo na proučavanje a jedu isto kao i ljudi koji rade fizički. Usled takvih navika neki se suviše ugoje, pošto im je organizam prezasićen. Drugi opet omršave i oslabe jer im se životne snage stalno iscrpljuju izbacivanjem suviše unesene hrane. Jetra, usled preopterećenosti, nije u stanju da izbaci nečistoću iz krvi i bolest je neizbežna. Kad bi se pored umerenog naprezanja praktikovale i fizičke vežbe i kretanje, cirkulacija krvi bi se ubrzala, poboljšao bi se rad srca, nečiste materije bi bile izlučene i odstranjene iz organizma a nov život i snaga potekli bi u sve delove tela. {CTBH 160.5}

Kad propovednici, učitelji i studenti stalnim učenjem i mozganjem opterećuju svoj um a telo ostavljaju u potpunoj neaktivnosti, oni na taj način preopterećuju svoj nervni sistem sve dotle dok i on ne postane neaktivan. Tovareći sav teret svoje delatnosti samo na umne organe, oni te svoje organe premaraju radom i na taj način slabe, dok im mišići gube snagu usled nekretanja. Oni nemaju sklonosti da fizičkim naporima vežbaju svoje mišiće; naprezanje im se čini zamornim i brzo im dosadi. {CTBH 161.1}

Delo u kojem mi učestvujemo je sveto delo. Apostol Pavle budi svoju braću ovim rečima: „Imajući dakle ovakva obećanja, o ljubazni, da očistimo sebe od svake poganštine tijela i duha, i da tvorimo svetinju u strahu Božijemu“ (2.Korinćanima 7:1). Naša je dužnost pred Bogom da svoje srce držimo čistim, kako bi ono moglo da bude hram Njegovog Svetog Duha. Ako se svim srcem i umom posvetimo službi Božjoj, držeći sve Njegove zapovesti, ako svim srcem, svim mislima, umom i svom snagom svojom ljubimo Boga, a blišnjega kao sebe samoga, naći ćemo se kao verni i odani svim zahtevima neba. {CTBH 161.2}

Mi se sada nalazimo u Božjoj radionici. Mnogi od nas su slični grubom kamenju donesenom iz kamenoloma. Međutim, pod vaspitnim dejstvom istine na naše srce, nestaje svake nesavršenosti i mi se pripremamo da kao živo kamenje zasijamo u nebeskom hramu, tamo gde će nam biti omogućen pristup u društvo i razgovor ne samo sa svetim anđelima nego i samim Carem neba. {CTBH 161.3}

Svest o tome da smo postlupili ispravno predstavlja najbolji lek protiv bolesti i tela i duše. Oni koji su obdareni zdravljem i snagom uživaju naročite Božje blagoslove. Onaj ko ima mir u duši i zadovoljstvo u Gospodu, nalazi se na putu zdravlja. Imati osvedočenje da su oči

Gospodnje na nama, da su Njegove uši otvorene za naše molitve, zaista znači zadovoljenje. Znati da imamo Prijatelja koji nikada ne greši niti doživljava neuspjeh, Prijatelja kome možemo poveriti svaku tajnu svoje duše - prednost je koja se rečima ne može izraziti. Oni čije su moralne sile zasjenjene bolešću ne mogu ispravno predstavljati Hristov život ni lepotu svetosti. Oni isuviše često zapadaju u vatru fanatizma ili u vodu hladne formalnosti, ili pak u stanje teške sumornosti. Reči Hristove: „Nego ištite najprije carstva Božijega i pravde Njegove, i ovo će vam se sve dodati” (Matej 6:33), vrednije su od mišljenja i preporuka svih lekara na svetu. {CTBH 162.1}