

GLASNIK

reformacije

Broj 2, 2014.

**Road to
Success**
Stand ye in the ways, and see, and ask for the old paths...
Jeremiah 6:16

IZVJEŠTAJ

IYC Maruševac 2014

PREDAVANJE

Ljudski mozak i uspjeh

ZDRAVLJE

Jagode

**Srce poput
Isusovog**

GLASNIK *reformacije*

U OVOM BROJU DONOSI...

SRCE POPUT ISUSOVOG

4

Koji su onda koraci u oblikovanju karaktera? Na prvom mjestu trebamo shvatiti da karakter počinje u našem umu.

LJUDSKI MOZAK I USPJEH

8

Čuvajte prilaze vašem umu. Budite svjesni različitih komunikacija prema vašem umu i kako to utječe na vas.

IZVJEŠTAJI

12

Kongres mladih u Maruševcu
Misioniranje u Istri, Seminar o braku

IZVJEŠTAJI

16

6. seminar za treću životnu dob
Izvještaji s koncerata
Jesenski duhovni sabor u Lipiku

KORAK KOJI DVOJE POVEZUJE ZA CIJELI ŽIVOT 2. dio

20

ZDRAVLJE - JAGODE

22

Dokazano je i da prehrana bogata jagodama sprječava proces starenja mozga, tj. prerano starenje moždanih stanica

DVADESET USPJEŠNIH MOGU

24

Sve mogu u Onome koji me jača! (Filipljanima 4: 13)

GLASNIK reformacije

Glasilo Reformnog pokreta
adventista sedmog dana

God. LXI
Broj 2

Izlazi tri puta godišnje

ISSN 1333-1655

Odgovorni urednik:
Vjekoslav Vončina

Grafička priprema i dizajn:
Daniel Poropat

U GLASNIKU REFORMACIJE
izlaze članci biblijsko-religioznog,
moralno-poučnog i zdravstvenog
sadržaja te izvještaji o misionarskoj
djelatnosti naše crkve širom svijeta.

Rukopise, prijedloge, priloge
i eventualne promjene adresa
šaljite na adresu:

GLASNIK REFORMACIJE
Ribnička 12, 10000 Zagreb
Tel/faks: (01) 36 34 067
e-mail: info@rpsd.hr

Prema mišljenju Ministarstva kulture
i prosvjete Republike Hrvatske,
Kl. ozn. 612-10/93-01-161,
Ur. broj: 532-03-1/7-93-01,
od 23. veljače 1993., Glasnik Reformacije
ne podliježe plaćanju osnovnog
poreza na promet.





Uspjeh! Nešto što svi žele, mladi i stari, bogati i siromašni. Kad kažemo tu riječ najčešće nam pred očima stoji uspješno poslovanje, dobar položaj u društvu ili dobra zabava i ugodno provedeno putovanje i druženje. Možda uspjeh u obrazovanju ili dobar položaj u poznatoj tvrtci koji obećava. Gledajući s ljudskog stanovišta, za ovakvim uspjehom trebamo težiti. Ali, je li to stvarno cilj našeg života?

Budite pažljivi čitajući ovaj glasnik! Potrudite se da shvatite poruku kako doći do pravog uspjeha. Kako kroz obične svakodnevne dužnosti postići nešto veliko, kako sami sebi pomoći da svladamo svoje sklonosti i slabosti. Kako pobijediti svoje slabosti koje do sada nismo uspjeli pobijediti.

Bog je postavio pred nas visoki cilj. On želi da ga dostignemo uz Njegovu pomoć. Stoga gledajmo na Isusa, „načelnika i dovršitelja naše vjere“ (Heb 12:2). Uzdamo se u Njega da će za nas izvršiti djelo promjene. Suradujmo s Njim. Nemojmo Mu smetati uzimajući u svoje ruke djelo promjene našega života.

Oslonimo se na obećanja našeg Spasitelja koji nam želi dati pravi uspjeh ako budemo slijedili Njegove savjete i pouke. Imajmo potpuno povjerenje u Njega jer On ima „...dobre misli za nas“.

Neka naša odluka bude u svim okolnostima u kojima se nađemo: “Sve mogu u Isusu Kristu koji mi moć daje“ (Fil 4:13).

Vjekoslav Vončina

Ja sam pastir dobri
i poznajem svoje
(ovce), i mene
poznaju moje.
Ivan 10:14

Srce poput Isusovog

Predavanje Petra Lauševića održano na Međunarodnom kongresu mladih 2014. godine u Maruševcu

Zelite li uspjeh? Nitko ne želi biti bez uspjeha u životu. U ovom predavanju želio bih da shvatimo nešto o korijenu uspjeha. Ako stablo ima loš korijen, bez obzira što vi radili s njime, ono neće rasti ispravno. Pogledajmo zajedno kako možemo imati pravi uspjeh danas.

Kao prvo trebamo razumjeti naš cilj. Koji je naš cilj u životu? U Mateju 5:48 Isus nam kaže koji je to cilj. "Budite dakle savršeni kao što je savršen otac vaš koji je na nebesima." Znači da je naš cilj savršenstvo. Bog je pripremio nešto posebno za vas. To nije drugorazredno ili trećerazredno, cilj je savršenstvo.

Na što mislimo kada kažemo "savršenstvo"? Kao što je Bog savršen u svome djelokrugu, tako neka i čovjek bude savršen u svome djelokrugu. U kršćanskom rastu postoji proces napretka i u

tom procesu rasta mora dolaziti do promjena. Apostol Pavao opisuje ovu promjenu u 2. Korinćanima 3: 18: „Svi mi koji otkrivenim licem promatramo slavu Gospodnju, po duhu se preobražavamo u istu sliku. Iz slave u slavu.“ Moramo se promijeniti prema slici Isusa Krista. Zato je cijela svrha i cilj religije izgradnja karaktera. Promjena našega karaktera je stalni proces. Kada roditelji vide dijete koje ustaje i pokušava prohodati, uzbuđeni su jer dolazi do napretka, kako dijete počinje trčati, opet su uzbuđeni jer ponovo dolazi do napretka. Na isti način treba se odvijati napredovanje u našem karakteru.

Izaberi danas

Koji je Božji plan za vas? Božji plan za nas više je nego što ljudska misao može dosegnuti. Da, Bog ima plan za tebe i on je viši

od najviše misli koju ljudski um može dosegnuti. Iz toga razloga Bog će prihvatiti samo one koji su odlučni ciljati visoko. Jeste li vi odlučni ciljati visoko? Jeste li spremni postaviti najveći mogući cilj? To je Božji plan za vas. Zato se od svih nas zahtijeva moralno savršenstvo. Kad god imamo niži cilj od toga, to je grijeh. Ne postaviti najviši mogući cilj je zapravo čin grijeha.

Da bi razumjeli što je zapravo Božji cilj, trebamo proučavati Njegov karakter. Sve pravedne osobine imaju svoj izvor u Bogu i tvore u njemu savršenu skladnu cjelinu. Što se događa kad prihvatiš Isusa kao svog spasitelja? Svatko tko prihvati Krista kao svojeg osobnog Spasitelja, ima mogućnost dobiti te iste osobine. Kako da to zadobijem, kako da dobijem taj divan karakter? Jošua je napisao: „Danas izaberite kome

ćete služiti!“ Jošua 24,15. To je vaš izbor. To se ne događa samo od sebe, to se ne događa zbog toga kakvi su bili vaši roditelji, to se događa zato što ste vi sami donijeli odluku. Kad ste se rodili, Bog vam je dao bogatstvo. Bog nam je dao naše moralne i intelektualne sposobnosti. Bog je to dao tebi, i to je tvoje i u velikoj mjeri, svaka osoba je tvorac vlastitog karaktera. Bog ti daje sredstva, ali ti donosiš izbore koji će odlučiti kakav ćete karakter imati. Vi kao mladi odlučujete što ćete biti kasnije u životu. Vaš budući život nije određen nečim u budućnosti, vaš život u budućnosti je ono što ste vi danas. Vi donosite izbore u svojoj mladosti i ti izbori odlučuju što ćete biti. U Želji vjekova str.101.org. piše: “Više od bilo kojeg prirodnog dara, navike stečene u djetinjstvu odlučuju hoće li čovjek biti pobjednik ili gubitnik u životnoj borbi.“ Jesi li pobjednik ili gubitnik? To je tvoj izbor. Mladost je vrijeme sijanja, ona određuje kakva će biti žetva. Što ćeš požnjati za deset ili dvadeset godina? To ovisi o onome što posijete danas. Što ćete požnjati za deset tisuća godina? Ovisi o tome što posijete danas. Plemeniti i svestrani karakter ne može se naslijediti, to ne dobivate od oca i majke. Ljudi mi često postavljaju pitanje: A što je s obrazovanjem, što je s obukom? Ako roditelji ispravno odgajaju svoju djecu djeca će biti ispravna. No zapitajte se. Što je s Bogom? Je li on ispravno pripremio Adama i Evu? Adam i Eva su nakon svega što im je Bog pružio otišli krivim putem upravo zato jer se to ne naslijeđuje. To je izbor.

Plemenit karakter se stječe osobnim naporima kroz Kristove zasluge i njegovu krv. Krist vam

daje svoju milost. On vam daje svoje zasluge, da bi kad pogriješite mogli dobiti oprost. Ali karakter je nešto o čemu vi odlučujete. Bog vam daje talente, Bog vam daje sile uma, ali vi ste ti koji oblikuju karakter. Možete imati vjerne ljude oko sebe. Možete imati Nou, Daniela i Joba u svojoj crkvi, ali oni će spasiti samo jednu osobu, oni ne mogu spasiti tebe. Niti jedan čovjek ne može vjerovati umjesto drugoga. Svatko od nas dolazi do trenutka u životu kad shvaća da mama i tata ne mogu vjerovati za mene. To znači da ti i ja dolazimo do točke u našem životu kad sami donosimo odluku.

„Najveća potreba svijeta je potreba za ljudima. Ljudima koji se ne mogu niti kupiti niti prodati. Ljudima koji su iz dubine svoje duše poštteni i časni. Ljudima koji se ne boje nazvati grijeh njegovim pravim imenom. Ljudima čija je savjest vjerna dužnosti kao magnetska igla polu. Ljudima koji će stajani na strani pravednosti, pa makar se nebo srušilo.“ Odgoj str. 57.org. Gdje su takvi ljudi danas?

Svaki put kad dođe kriza moramo razmišljati o tome tko sam ja? Jesam li ja jedan od ovih ljudi, ili se ja mijenjam ovisno o prilici? Jesam li ja za prodaju i za koliko? Za koliko ćemo prodati svoju dušu? Koliko se ljudi prodaje za par cipela, koliki ljudi je prodalo sebe za nešto što jedu? Jesi li ti jedan od njih? Ovakav gore opisan karakter nije rezultat slučajnosti. On se ne može pripisati posebnim pogodnostima ili darovima providnosti. Plemenit karakter rezultat je samodiscipline i podčinjavanja niže prirode višoj prirodi.

Kad govorimo o karakteru, o čemu zapravo govorimo? Kaže

se da je ispravan karakter kvaliteta duše koja se otkriva kroz ponašanje. Karakter je vaše ponašanje, to je svaki čin vašeg života. Bez obzira koliko nevažno to djelo bilo, ono ima svoj utjecaj na oblikovanje karaktera.

Misli formiraju karakter

Koji su onda koraci u oblikovanju karaktera? Na prvom mjestu trebamo shvatiti da karakter počinje u našem umu. „I svaku drsku misao koja se podiže protiv spoznavanja Boga, i zarobljujemo svaki um na pokornost Kristu.“

2. Korinćanima 10:5. O čemu razmišljate u slobodno vrijeme, dok vozite, kad ste u autobusu, na poslu? O čemu razmišljate kad idete spavati? Morate kontrolirati svoje misli. Vi odlučujete o čemu ćete razmišljati. Nikad ne zaboravimo da misli ostvaruju djela. Djela počinju u našim mislima. Ponavljanjem djela oblikuju se navike, a navike oblikuju karakter. Vrlo jednostavno. Prvo imate misao i konačno misao postane djelo. Ljudi mi kažu: Kad bih barem imao silu da prestanem griješiti. Pa prestani razmišljati o tome.

„I zarobljujemo svaki um na pokornost Kristu.“ Što to znači? Bitka se odvija u umu, ona se ne odvija u postupcima, jer misli čine naše postupke. Što se događa kad ponavljate djela? Na primjer, odlučite da ćete jesti u sedam u jutro. Sutra jedete u sedam u jutro i tako idućih dana. Nakon nekoliko tjedana nemate vremena u sedam i kažete jest ću u osam, ali što se događa u sedam? Gladni ste, zašto? Jer su ti pojedini postupci stvorili naviku. Ako želite prekinite naviku započnite s mislima. Pokrenite jedno djelo danas, drugo sutra i nakon nekoliko

tijedana navika će biti slomljena. Skup navika koje ste formirali čini vaš karakter. Želite li promijeniti karakter, želite li promijeniti svoju prirodu?

Čitamo u Mateju 12: 35.

„Dobar čovjek iz dobre riznice srca iznosi dobre stvari, a zao čovjek iz zle riznice iznosi zle stvari.“ Ljudi znaju reći: Nisam to mislio. A od kud su onda došle riječi? Imao si to negdje u glavi. Misliš da možeš misliti što god želiš, jer nitko ne gleda. Jednoga dana to vam jednostavno sklizne van. Vi ste to njegovali, zaljevali, hranili. Onda je to počelo rasti, i jednoga dana izašao je plod. Zato, kad govorimo o karakteru, zapamtimo da karakter nije oblikovan izvana. On ne dolazi izvana, on ne dolazi zbog okolnosti, on zrači iznutra.

Na što trebamo obratiti posebnu pažnju pri razvoju karaktera? To su pojedinačni postupci i male dužnosti. Uspjeh u ovome životu i uspjeh u ostvarivanju budućeg života ovisi o vjerno i savjesno odrađenim malim stvarima. Bog gleda pojedinačne postupke, Bog gleda male postupke života, poštenje u malim stvarima. U Propovjedniku 9,10. nam kaže: „Sve što naumiš učiniti učini dok možeš i svom snagom.“ Činite li sve što dolazi do vas svom snagom? Pravi test karaktera nalazi u spremnosti da se nose tereti, da se prihvati teška pozicija, da se radi posao koji treba dovršiti iako on ne donosi nikakvo zemaljsko priznanje ili nagradu. Želite li razviti dobar karakter? Tražite najteže stvari koje treba učiniti. I što onda? Dobrovoljno se javite. Jeste li spremni učiniti nešto iako niste plaćeni za to? Jeste li spreman otići nekome i reći: Ja ću to učiniti bez plaće.? Prošle godine bili

smo dva mjeseca u Londonu na misionarskom projektu. Koliko su mladi bili plaćeni za to? Ljudi mi kažu: Ja imam posao. No, jeste li spremni dati otkaz? Što je važnije? Koji je vaš cilj u životu? Što je sa odgovornostima u vašoj kući? Što je s vašim sitnim odgovornostima? Nitko nije podoban za veliko i važno djelo, ako nije bio vjeran u malim dužnostima. Male stvari pripremaju vas za velike.

Sjećate se Elizeja dok je bio u Ilijinoj službi. Koliko je dugo polijevo Iliji ruke? Nekoliko godina. Zna li da je njegova obitelj imala u vlasništvu puno zemlje a Elizej je bio nadzornik i sam je vodio dvanaesti par volova. Što je on učinio? On je to sve napustio. Zašto? Bio je vjeran u malim stvarima i kad ga je Bog pozvao bio je spreman sve napustiti. Koliko od vas je za to spremno? Koliko od vas su spremni ovladati okolnostima, a ne dopustiti da okolnosti ovladaju vama? Karakteri oblikovani okolnostima promjenjivi su i neskladni. Bez cilja i bez sile, to znači i bez uspjeha.

Energija kod Kristovog križa

Što činite kad dolazi do teških okolnosti? Što se događa kad dolazi kriza? U vrijeme krize otkriva se karakter. Što se vama događa kad dolaze nevolje? Ljudi se često mole: Bože učini da ove nevolje odu. I onda me pitaju: Brate Petre, možeš li se moliti za nas da odu ove nevolje? Odgovor je: Ne. Zašto ne? Jer to je pogrešna molitva. Pravi način suočavanja s nevoljom nije pokušati pobjeći od nje, nego kroz njezino transformiranje. Drugim riječima kad križ dođe u vaš život, kakav god taj križ bio, prihvatite ga i budite zahvalni što je križ došao. Želite

li uspjeh? Ovo je put do uspjeha. I zato kad promatramo karakter, ono što činimo izvana prikazuje što smo mi iznutra.

Reći ću vam jednu tajnu. Tajnu života, tajnu uspjeha. Jeste li spremni? Najveća tajna na svijetu. Kad mi dođu ljudi i kažu: Reformni pokret - što to znači?“. To znači nemoj raditi ovo, nemoj raditi nešto drugo, nemoj raditi nešto treće... Ali to je teško. Moj odgovor je: Nije teško, nemoguće je. Čitamo u 3. Svjedočanstvu 46. i 47. str: „Možete pronaći energiju kod Kristovog križa.“ Što se događa kad pronađete križ? Ne govorim o komadu drveta. Križ u vašem životu - kad dođete kod njega i prihvatite ga - pronaći ćete energiju da učinite ono što je nemoguće. Ono što se ne može učiniti, ono što iz ljudske perspektive nema smisla, pronaći ćete to



Križ u vašem životu
- kad dođete kod
njega i prihvatite ga
- pronaći ćete
energiju da
učinite ono što je
nemoguće.

u podnožju križa. „I taj križ zrači energijom koja vam daje silu da učinite nadljudske stvari, da zado-
bijete karakter koji će biti silan. To Bog traži. Kad oni koji tvrde da služe Bogu slijede njegov primjer, primjenjujući načela zakona u svom životu. Kad svako njihovo djelo svjedoči da ljube Boga više od svega i bližnjega kao samog sebe. Tada će i crkva imati snagu da pokrene svijet. Mi čekamo Boga. Ali Bog čeka nas, da prihvatimo križ. Bog očekuje vojsku mladih ljudi koji će doći do križa i koje će ga prihvatiti.“ Isto

Sjećam se priče o jednom čovjeku. Taj je čovjek živio 1876. godine. On je bio bogat čovjek i jednog dana odlučio je s obitelji otići na putovanje. Putovat će od New Yorka do Londona i provest će neko vrijeme u Engleskoj. Dok su se ukrcavali u brod kako bi



prešli preko Atlanskog oceana, došlo je do poslovne ponude zbog koje nije mogao putovati s obitelji te je ostao u New Yorku, a njegova supruga i tri kćeri otišle su za Englesku. Na putu došlo je do velike oluje i u toj oluji potonuo je brod. I nekoliko ljudi je spašeno. Kad je njegova supruga došla u Englesku poslala mu je telegram. I telegram je rekao: Jedina spašena. Tri kćeri su poginule u nesreći. On se odmah ukrcao na sljedeći brod koji je išao za Englesku. Rekao je kapetanu da želi znati točno gdje su poginule njegove kćeri. Možete li zamisliti što prolazi kroz um tom čovjeku? Roditelj živi za svoju djecu, roditelji bi umrli za svoju djecu. Konačno došli su do tog mjesta i kapetan mu je rekao: “Ovo je to mjesto”. On je izašao na palubu. I, koje riječi su mu došle? I Horatio Spafford u tom trenutku piše ove riječi: Kad mir kao rijeka naiđe mojim putem, kad se žalosti kotrljaju kao morski valovi, koja god bila moja sudbina, Ti si me naučio reći: dobro je u mojoj duši.

Ne znam koliko je od vas,

koji ste pjevali ovu pjesmu, znali ovu priču. I jeste li shvatili što je značila ovom čovjeku koji je izgubio svoju obitelj na tom brodu, a čega se mogao sjetiti su riječi: „Kad je mir kao rijeka, dobro je, dobro je u mojoj duši.“ Zašto? Zato jer je imao karakter. Imao je takav karakter koji se ne boji umrijeti. Kad je bio na palubi tog broda, to nije bio oproštaj. On je znao gdje će biti njegove kćeri i on je znao da ako ih želi ponovno vidjeti mora predati svoj život Gospodu i preuzeti taj križ, prihvatiti taj križ i dok prihvaća taj križ energija će doći k njemu i on će biti pobjednik. Je li dobro u vašoj duši kad dođu teške okolnosti? Jeste li spremni reći: Bez obzira što, ja sam spreman predati sve Gospodu! i kao Horatio Spafford reći, da ja ću uzeti ovaj križ, ja ću prigrliti ovaj križ? Što je s nama danas? Jeste li spremni za to? Ako imate križ u životu za koji niste spremni, zatražite Gospoda: Daj mi tu nadljudsku snagu, daj mi tu silu da prihvatim križ.



Ljudski mozak i uspjeh

Predavanje dr. Johna Baera održano na Međunarodnom kongresu mladih 2014. godine u Maruševcu.

Mladi ljudi i prijatelji, došli ste iz različitih mjesta, neki od vas prošli su pola svijeta kako bi razmišljali o temi za koju mislim da je jako važna. Vjerujem da će se svaka investicija koju ste uložili dolaskom na ovaj sastanak, vaš trud, vaše vrijeme i vaš novac vratiti i to mnogostruko.

Tema o kojoj želimo večeras proučavati bavi se ljudskim mozgom u kontekstu uspjeha. I svaku drsku misao koja se podiže protiv spoznavanja Boga, i zarobljujemo svaki um na pokornost Kristu.“ 2. Korinćanima 10:5

Divno je kad razmišljamo da se svaka misao zarobljava za poslušnost Kristu. Ljudski mozak je jedna želatinozna masa, teška oko jedan i pol kilogram, koja sadrži naše misli. Unutar ove

strukture leži ključ vašeg uspjeha. Kad nas je Bog stvorio, On je stavio ovu delikatnu strukturu unutar praznine u našoj lubanji. Ova je struktura dizajnirana tako da se zaštiti na najbolji mogući način. Dakle, mozak ne leži na jednoj kosti, nego je delikatno položen na kralježnicu. Kralježnica se sastoji od niza diskova koji služe kao amortizeri za ublažavanje udaraca ovog dragocjenog organa. Dok hodamo, svaki naš korak je amortiziran kao da hodamo na jastuku. Kako je dragocjen ovaj organ koji se nalazi unutar naše lubanje! Unutar njega nalazi se jedna jedinica koja sadrži sve naše misli.

Kad promatramo mozak kroz povijest čovječanstva, od samog početka počinjemo s dvojicom braće, Kainom i Abelom. Ta dva

pojedince bila su prvi ljudi rođeni na Zemlji. Koliko su bili različiti njihovi mozgovi u funkciji i strukturi? Jedan je volio Boga i molio se Njemu, dok je drugi prezirao Boga i ubio čovjeka. Od tog vremena ljudski mozak se razvijao u različitim smjerovima u svojoj funkciji kroz ljudski rod. Imamo mozak Beethovena, Mozarta, Da Vincija, Newtona, Einsteina, ali također imamo i mozak Hitlera, Staljina, Mao Ce-tunga itd.

Svi ti postupci dolaze iz mozga koji je posebno zaštićen i položen na ljudska ramena. Svaki od njih ilustrira ekstreme do kojih može doći ljudski um. Ovdje pronalazimo jednu stanicu neurona koja predstavlja utjelovljene toga što vi jeste i što mislite. Interakcija između sto milijardi stanica unutar našeg mozga čine desetine

tisuća veza koje stvaraju funkcionalnost ljudske vrste.

Moždani živci koji komuniciraju s cijelim sustavom jedino su sredstvo s kojim nebo može komunicirati s čovjekom. Sve što ometa cirkulaciju struje u živčanom sustavu umanjuje snagu vitalnih sila. Posljedica toga je umrtvljivane osjetljivosti ljudskoga uma. Koliko je važno da neuroni u našem mozgu funkcioniraju optimalno i na Božju slavu? Vaše živčane stanice će odrediti vaš put prema uspjehu ili neuspjehu. Neuroni sa svojim električnim impulsima koji kreiraju misao i pamćenje temelj su vašeg puta k uspjehu ako ih ispravno koristimo. Miran, bistar mozak i stabilni živci ovise o dobro izbalansiranoj cirkulaciji krvi. Želimo razmatrati jednostavna načela koja možemo primijeniti u cilju poboljšanja rada mozga. Iz ove izjave vidimo da je cirkulacija krvi bitna za bistar mozak. Krvožilni sustav mozga najstroženiji je krvožilni sustav koji je Bog stvorio u našem tijelu. Krvožilni sustav mozga napravljen je s takvim stupnjem zaštite da štiti mozak čak i od onoga što prolazi kroz njega. Nigdje drugdje u tijelu ne postoje tako složeni mehanizmi za zaštitu stanica. Spojevi između ovih stanica vrlo su uski i selektivni u propuštanju štetnih stvari ka mozgu. Bog nas je dizajnirao na taj način da zaštiti naše neurone. Ta barijera do krvi i mozga propušta samo vodu, neke plinove i neke tekućine koje prolaze do neurona. Zbog toga je jako složeno liječiti tumor na mozgu jer neke tvari koje prolaze po tijelu jednostavno ne dopiru do mozga. Do kojeg je detalja naš Stvoritelj išao da bi zaštitio ljudski



um, a do kojih smo dubina mi pali da zagadimo ljudski um kroz pretjerivanje i zloupotrebe nekih stvari koje su tako česte u našem društvu? Suvremena znanost samo grebe po površini onoga što mozak zapravo jest.

Drugi mozak

Jeste li znali da mi imamo i drugi mozak? Svi znamo za ovaj mozak u glavi, ali postoji li neki drugi mozak u našem tijelu? Jeste li razmišljali o tome gdje

bi taj drugi mozak mogao biti? Istraživanja su pokazala da je probavni sustav pun neurona. Serotonin i povezanost mozga i želudca su vrlo važni. Preko devedeset posto serotonina nalazi se u želudcu. Serotonin kontrolira puno tjelesnih funkcija. On utječe na sve, od zatvora do autizma. Želudac igra vrlo veliku ulogu u svojoj povezanosti s mozgom i u svojoj ulozi kao drugi mozak. Ovo je prorečeno u Duhu proroštva: „Zdravlje tijela treba se smatrati

Moždani živci koji komuniciraju s cijelim sustavom jedino su sredstvo s kojim nebo može komunicirati s čovjekom.





Ako imamo zdrav gastrointestinalni (probavni) sustav imat ćemo i zdrav mozak.

Želudac igra vrlo veliku ulogu u svojoj povezanosti s mozgom i u svojoj ulozi kao drugi mozak.

nužnim za napredovanje u milosti i za dobivanje blagog temperamenta. Ako se ne brinemo ispravno za naš želudac zakočit će se formiranje ispravnog i moralnog karaktera. Mozak i živci suosjećaju sa želudcem. Pogrešna prehrana i piće rezultiraju pogrešnim razmišljanjem i djelima.“ Savjeti o životu i prehrani, 407. str. orig. Ovdje je Gospodnja sluškinja ponovno bila ispred znanosti nekih sto godina. Ako nepravilno funkcionira želudac to će dovesti do nepravilnog razvoja karaktera. Koliko je onda drugi mozak važan

za vaš put uspjehu? Ako imamo zdrav gastrointestinalni (probavni) sustav imat ćemo i zdrav mozak. Drugi mozak sadrži otprilike stotinu milijuna neurona. Više neurona postoji u želudcu nego u cijelom perifernom živčanom sustavu. Imamo dva živčana sustava - središnji koji je u mozgu te periferni živčani sustav koji se proteže kroz cijelo tijelo.

Znanstvenici su bili zapanjeni kad su shvatili da čak devedeset posto tkiva primarnog živca koji se zove vagus nosi informacije od želudca prema mozgu, a ne

obratno. Informacije ne idu iz mozga prema želudcu nego 90 posto ide iz želudca prema mozgu. Znanstvenici, a posebno psihijatri su shvatili da je potrebno tretirati i uzeti u obzir i želudac, a ne samo mozak. Oni kažu da su informacije koje iz želudca odlaze prema mozgu vrlo često neugodne. Što to znači? Utječu li te neugodne informacije na sve neurone?

Još jedna vrlo bitna informacija dolazi sa Mc. Master sveučilišta u Kanadi. Oni su otkrili da trilijuni bakterija u našem želudcu komuniciraju s našim živčanim sustavom. Bakterije komuniciraju s našim živčanim sustavom. Ove tvari su brojčano nadmoćne u odnosu na stanice u našem želudcu. Ovo dovodi do toga da će psihijatrija prije tretirati želudac nego mozak. Okoliš u želudcu je zanimljiv sa svim ovim stvarima u njemu. Ondje je cijeli svijet za sebe sa svim mogućim vrstama malih stvorenja. Bakterije čine veliki dio nas. Ako usporedite broj ljudskih stanica s brojem bakterija u našem tijelu, što mislite, kojih ima više? U tijelu ima samo deset posto ljudskih stanica a devedeset posto bakterija. Pogledamo li genetski faktor, mi smo samo



jedan posto čovjek, a devedeset i devet posto bakterije. Masa svih ovih bakterija je između 1 do 3 kilograma. Ovo uključuje gljivice, parazite itd. Dakle, sve što se odvija u drugom mozgu komunicira s mozgom u glavi. Ako drugi mozak funkcionira zdravo, onda su i informacije koje šalje u pravi mozak zdrave.

Ako je situacija u drugom mozgu abnormalna, onda abnormalne informacije dolaze gore do mozga. Dok sam bio mlad jako mi je smetala ova rečenica. Redovitost u prehrani je jako važna za zdravo tijelo i pravilno stanje uma. Piše da komadić hrane nikad ne bi trebao proći kroz naša usta između obroka. Znanstvenici su ove godine objavili niz članaka koji podržavaju ovu tezu.

Oni su zaključili da unakrsna komunikacija među bakterijama ima negativan utjecaj na um. Otkrili su također da kad jedemo između obroka i nemamo najmanje 90 minuta pauze, peristaltički (crijevni) val koji inače prolazi je zakočen jer smo unijeli nešto hrane. To rezultira umnožavanjem bakterija u želudcu i u debelom crijevu. Umjesto da se crijeva redovito ispiru i da naš organizam bude u homeostazi (skladnom funkcioniranju), konzumiranje hrane između obroka uništava ravnotežu u našem tijelu. Sve to doprinosi negativnim informacijama koje dolaze iz našeg drugog mozga u mozak u glavi. Dakle, bakterije u našem želudcu utječu na naše ponašanje i mijenjaju strukturu mozga.

Kristov um

„Težite za onim za čim trebate težiti u Kristu Isusu, neka vaš um bude kao u Isusa Krista.“ Filiplj-



anima 2:5. Bog želi da imamo Isusov um. Jedini način na koji to možemo postići je da ispravno vježbamo ravnotežu koju nam je Bog namijenio. Slijedimo li načela koja se nalaze u Njegovoj Riječi? „Zar ne znate da je vaše tijelo hram Svetoga Duha koji stanuje u vama i koji vam je dan od Boga? Zar ne znate da ne pripadate sami sebi jer ste kupljeni? Proslavite dakle Boga svojim tijelom.“ 2. Korinćanima 6:19,20
Vi ste ono što mislite. Vaše misli su pod utjecajem fiziologije vašeg tijela. Ono što se događa u vašem tijelu utječe na vašu budućnost. Kako bismo mogli hodati na putu k uspjehu, trebamo biti poslušni Božjim načelima te biti u skladu sa zakonima zdravlja.

Kad će Isus doći? Kao što piše u ovom odlomku, kada se Njegov karakter bude savršeno odražavao u Njegovom narodu. Vidjeli smo da je razvoj karaktera vezan s našim mislima. Čuvajte prilaze vašem umu. Budite svjesni različitih komunikacija prema vašem umu i kako to utječe na vas. Ovo je obećanje. Ako mi učinimo

svoj posao, onda će Gospod učiniti svoj dio posla u očuvanju naše moždane i živčane snage. Nije li to prekrasno? Dobili ste ovo obećanje dok putujete putem uspjeha. Učinite svoj dio posla iako ga možda i ne razumijete. Godinama nisam razumio da konzumiranje hrane između obroka loše utječe na mene. Pobrinite se i očuvajte ovu divnu strukturu u ljudskom umu. Svaki grijeh, svako nepravedno djelo, svaki prijestup Božjeg zakona ima tisuću puta veću silu i utjecaj na onoga koji to izvršava nego na onoga koji je žrtva. Svaki put kad se slavne sposobnosti kojima nas je Bog obradio koriste krivo ili zloupotrebljavaju, zauvijek gube dio svoje živosti i više nikad neće biti iste kao prije zloupotrebe. Svaki postupak ima trajni utjecaj. Svaka zloupotreba uništava našu moralnu prirodu u ovom životu i nije samo privremena nego utječe na vječnost. Iako Bog može oprostiti grešniku, vječnost neće nadoknaditi taj dobrovoljni gubitak koji se doživio u ovom životu. Sve što radimo ima vječni utjecaj.

Kongres mladih u Maruševcu

Kako biti uspješan u životu?

To je tema koja okupira mnoge ljude danas, posebno u vremenu punom neuspjeha svuda oko nas. To je ujedno i tema koja je obilježila Međunarodni sastanak mladih koji je već tradicionalan do te mjere da ga mladi širom svijeta poznaju po samo jednoj riječi – Maruševec!

Dakle, u Maruševcu su se ponovno skupili mladi vjernici iz mnogih zemalja svijeta kroz tjedan dana u kojima smo proučavali i proživljavali Biblijsku definiciju riječi „uspjeh“. Uz Božju pomoć, sam sastanak je bio uspješan. Otprilike 200 mladih ljudi provelo je cijeli tjedan skupa, a za vikend se skupilo oko 500 vjernika. Uz velik broj gostiju iz Hrvatske i Rumunjske, okupili su se vjernici iz ostalih Europskih zemalja, iz Rusije i Ukrajine, SAD-a i Kanade,

pojedinci iz Ekvadora i Martinika te grupa iz Brazila. Upravo iz Sao Paula došlo je njih ukupno 21, što je znatno doprinijelo egzotičnoj demografiji sastanka!

Imali smo čak četiri propovjednika koji su vodili duhovni dio programa cijelog tjedna. Brat Adrian Finaru kao voditelj misionstva pri Generalnoj konferenciji govorio je o uspješnom misionarskom radu, o kvalifikacijama pravog misionara, te o važnosti zajedničkog rada. Ovu zadnju ideju upečatljivo je prezentirao pomoću eksperimenta s balonom. Otvoreno je govorio o učestalim manama naših vjernika i skrenuo pažnju na važnost obitelji. Također je bio aktivan u slobodnom vremenu i sportskim igrama s mladima.

Brat Radu Ionita kao voditelj mladih pri GK bio je prisutan cijelog tjedna, otvorio je sastanak temom

„Odakle dolazi san o uspjehu?“, te je govorio o važnosti učenja iz pogrešaka. Srdačan i blizak mladima kao i uvijek, slobodno vrijeme stalno je provodio u osobnim razgovorima s prisutnima.

Brat Peter Lausevic nadahnuto je govorio o karakteristikama uspješnih kršćana te o visokim ciljevima koje treba zacrtati. Kroz predavanje u manjim razredima uvijek je skretao pažnju na osobne izazove mladih i prilagođavao temu prisutnim slušateljima. U subotu za propovijed govorio je o tome što znači imati srce poput Isusa i prihvatiti njega za Spasitelja nakon čega su mnogi mladi ustali na javnu molitvu. Također je skrenuo pažnju na riječi i okolnosti nastanka pjesme „It is well with my soul“ koju je na početku bogoslužja otpjevao veliki međunarodni zbor mladih.



Road to Success

Stand ye in the ways, and see, and ask for the old paths...
Jeremiah 6:16

Konačno, brat John Baer kao liječnik iznio je drugu perspektivu teme kroz stručno znanje neurologije i medicine. Govorio je o načinu rada našeg mozga, o načinu stvaranja navika, te o upravljanju našim sklonostima. Uz to, prezentirao je i savjete o zdravlju, te je bio koristan kao savjetnik mladima koji imaju ambicije i životne planove vezane uz zdravstveni misionarski rad.

Sva četvorica istovremeno su prezentirali teme svakog jutra u manjim grupama što je omogućilo više interakcije i osoban pristup. Svaku večer bili smo svi zajedno u crkvi na propovijedi, a za jutarnje molitve mladi iz različitih zemalja izlagali su teme o Biblijskim primjerima, pozitivnim i negativnim, na temu uspjeha. U nedjelju 3.8.2014., prije rastanka, svaki od četvorice govornika upечатljivo

je prezentirao posljednje kratke poruke. Time je završen sastanak od punih sedam dana koji je otpočeo prethodnu nedjelju, 27.7.2014.

Dan za pamćenje bio je u četvrtak. Iako je vremenska prognoza bila nepredvidiva, otišli smo na izlet u Trakošćan, a uz uobičajeno druženje na livadi ispod dvorca ovog puta smo organizirano otišli i na vožnju pedalinama. Povremeni pljuskovi nisu zaustavili izlet na vodi uz veselu pjesmu i zvukove trube na jezeru. Sve u svemu, dan je ipak obilježilo sunčano vrijeme i cjelodnevno druženje. Večer je također bila posebna uz koncert grupe Renovassom i kvarteta Se-mear iz Brazila koji je bio ispunjen pjesmom, ali i duhovnim porukama i iskustvima. Po mnogim idejama u organizaciji i izvedbi, ovaj koncert je bio nadahnuće za

kasnije koncerte koje smo organizirali u ovim krajevima. Drugi koncert u kojem su sudjelovale raznolike grupe i pojedinci bio je u subotu poslijepodne.

Međutim, dok govorimo o tome što su mladi dobili na sastanku, važno je spomenuti što su mladi donijeli sastanku! Možda više nego ikad ranije, pojedinci između 10 i 20 godina starosti cijeli tjedan su bili aktivni volonteri, te su mnogi preuzeli i velike odgovornosti! Od recepcije i smještaja, komunikacije i vođenja blagajne, prevodenja i rada s tehnikom, snimanja i pomoći u kuhinji pa sve do prijava i sudjelovanja u odboru za organizaciju, maloljetni vjernici dali su ozbiljan doprinos organizaciji i uhodanom radu sastanka. Time su nas ohrabрили u uvjerenju da stasa generacija koja će preuzeti teret u radu za Boga na ovoj zemlji.

Ozren Buriša



Brak ili doživotni uspjeh propala investicija?



Seminar o braku

‘Brak – doživotni uspjeh ili propala investicija’ naslov je seminara o braku koji se održao 13. rujna 2014. u Lipiku. Okupio je prvenstveno bračne parove s ciljem da kroz četiri predavanja detaljnije osvijetli osnovne braka, da istražuje što najviše ugrožava bračnu sreću te kako na vrijeme prepoznati svaku opasnost koja ruši sklad u braku.

‘Idealan brak – je li to nekome uspjelo?’ bilo je prvo predavanje, a ponudilo je na uvid činjenice koje govore kako je bračna institucija u svijetu na sve lošijem glasu. I u Hrvatskoj nije bolja situacija jer se svakog dana rastavi 15 brakova, a to znači da na 100 sklopljenih brakova ima 28 razvedenih. Prosječno trajanje braka, kod onih koji se rastave, je 14 godina. Ove brojke govore kako živimo u vremenu koje ne pruža najbolje ozračje za sretan brak. Brzina življenja, rušenje apsolutnih vrijednosti i promoviranje ugađanja samome sebi, kroz godine nagriza sreću u braku. Mnogi očekuju da će im bogatstvo i uspjeh biti glavna garancija za sretan brak, a nesebična ljubav, glavni uvjet za sreću u braku, kao da je ‘izumrla biljka’.

Može li se onda uopće pričati o idealnom braku? Dobro je znati da smo, kao grešni ljudi, skloni nenamjerno griješiti i u braku, i onima koje volimo. Nesavršeni ljudi izgrađuju nesavršene veze. Idealan brak nije savršen, ali on zna rješavati bračne teškoće. Jedan par, koji je proveo 60 godina zajedno, to je duhovito opisao: „Vjenčali smo se kad su se stvari popravljale, a ne odmah bacale“.

Ako želimo pouzdane recepte za idealan brak trebamo ih tražiti od onoga tko je osmislio brak i tko je postavio pravila za bračnu sreću. Sigurni samo da samo Bog može propisati najpouzdanije ‘upute za korištenje’ braka te Ga trebamo uzeti za prvog savjetnika kad je brak u pitanju. „Ako budu uzeli Krista za svog pomagača, ljudi i žene mogu postići ideal koji im je Bog postavio. Ono što ne može postići ljudska mudrost, Njegova milost učinit će za one koji Mu se predaju s punim povjerenjem. Njegova providnost može povezati srca nebeskim vezama. Ljubav neće biti samo izmjenjivanje nježnih i laskavih riječi... Srce će biti vezano uz srce zlatnim vezama ljubavi koje se nikada neće

raskinuti” Temelji sretnog doma, str. 112.

‘Najčešći izazovi i prikrivene zamke’ s kojima se svaki par susreće predstavljene su u drugom predavanju. Oni, koji su se manje predavali sanjarenju i mašti, manje su se iznenadili kad su se našli u bračnoj svakodnevnici koja nije uvijek romantična jer podrazumijeva i obične aktivnosti te dosadne poslove. Tada se uoče i ozbiljnije slabosti kod partnera, a na površinu izlaze i tipične razlike između muškarca i žene. Zato je svakom bračnom paru dobrodošla sažeta poruka apostola Pavla: ‘Muževi ljubite svoje žene’ Efe 5:25. ‘Žene slušajte svoje muževe kao Gospoda’ Efe 5:22.

Treće predavanje promatralo je ‘Brak u pet razina komunikacije’. Koliko smo međusobno bliski, jesmo li u vezi zadovoljni, koliko je međusobno povjerenje i osjećamo li se doista potpuno prihvaćeni otkrivamo kroz teme koje najčešće otvaramo u komunikaciji s bračnim partnerom. U ovih pet razina komunikacije pokrivene su sve teme koje se pojavljuju u životu bračnih partera.

1. Razmjena klišeja
2. Komunikacija o činjenicama
3. Komunikacija o mišljenjima, stavovima
4. Komunikacija o osjećajima
5. Komunikacija o intimnim potrebama

„Sreća i napredak bračnog života ovise o jedinstvu partnera...” Vjera kojom živim, str. 258:3. Koliko je jedinstvo otkriva se kroz razgovor. Da bi bili sretni u braku nije dovoljno samo razgovarati kakvo je vrijeme vani, jesu li plaćeni svi računi i kad se ide u kupovinu. Na žalost, mnogi provedu godine braka i koriste samo prve tri razine komunikacije koje ne dovode do prave blizine nužne za sretan i ispunjen brak. Tako parovi, iako žive zajedno, svatko vodi svoj život unutar braka pa tko ustvari žive ‘paralelno’, jer se kontakt svodi samo na ono najnužnije. Vrijeme

tišine je sve češće i sve duže. Tako, umjesto da nakon godina provedenih zajedno supružnici postanu sve bliži, jedno drugome postaju stranci.

„Neka muž i žena razgovaraju. Obnovite prvotnu pažnju jedno prema drugome... Budite odlučni u tome da budete sve što je moguće jedno drugome, a bračna veza će biti najpoželjnija veza za vas.“ 13MR 138:1

Brak ne ovisi o tome koliko smo jako bili zaljubljeni jedno u drugo u početku, niti o tome koliko su naši osjećaji bili snažni, niti o našim usrdnim nastojanjima da dobro razumijemo jedno drugo već o načinu na koji hranimo dušu svoga supružnika.

Četvrto predavanje predstavilo

je deset savjeta za ‘postizanje sklada u braku’.

Slušajte se međusobno! ”Neka svaki čovjek bude brz na slušanje, spor na govor, spor na srdžbu” Jakov 1:19.

Oprostite jedan drugome! “Podnosite jedan drugoga i dobrostivo opraštajte međusobno” Kol 3:13.

Dijelite jedno s drugim i dobro i zlo. Težite da usrećite jedno drugo.

Potičite jedno drugo na bliskost, povjerenje u praktičnom i korisnom zajedništvu.

Kajanje-priznavanje greške „Jer žalost, koja je po Bogu, rađa stalno spasonosno pokajanje,” 2. Kor 7:10.

Vrijeme -Provodite vrijeme zajedno u: molitvi, šetnji, opuštenim razgovorima i

zajedničkim hobijima.

Pohvalite svaku pozitivnu gestu, trud i aktivnost vašeg partnera.

Razgovor s jasnom ‘JA’ porukom koja olakšava potpunije razumijevanje druge strane.

Vjera će Boga postaviti na prvo mjesto a onda će sve ostalo biti na pravom mjestu.

Zajednička molitva neka bude „vaš volan a ne vaša rezervna guma.“

Predavanja na seminaru su pokazala kako je brak zaista ugrožena institucija. Ukazala su na pojave koje bračni sklad i sreću ugrožavaju te ponudila pouzdane ‘upute za korištenje’ kako bi naši brakovi bili doživotni uspjeh a ne propala investicija.

Mladen Aradski

Ljetno misioniranje u Istri

Od 17. do 22. kolovoza 2014. nastavio se rad s mladima u Istri u priobalnim gradovima. Ovoga puta radilo se u Umagu, gradu na zapadnoj istarskoj obali, na samo deset kilometara od slovenske granice i uz Savudriju, koje je najzapadnije mjesto u Republici Hrvatskoj.

Od kuće do kuće dijelile su se dopisnice i letci u poštanske sandučice te su mladi ostvarivali kontakt s ljudima a neki i svoja prva iskustva u razgovoru o tome što radimo i o svojoj vjeri. Ovakav mladi „misionarski tim“ nismo još imali a koji se sastojao od Nele, Ivone, Estire te najmlađeg Davida koji je pomogao zadnji dan ubaciti po koji letak. Tu je bila i Marina koja je ovoga puta preuzela najveći dio organizacije plana podjele po ulicama grada.

Zahvalan sam Bogu za mlade koji se svake godine rado odazivaju na takav rad koji je često vrlo zamoran zbog puno hodanja, vrućine, putovanja i jednostavnog obroka koji se konzumira na mjestu rada i na povratku u autu a to sve potraje i do deset sati ukupnog rada. Zahvalni smo Bogu na svakoj prilici i mogućnost koju nam daje da radimo na neki način u Njegovom djelu i na tome što se odazvalo dva polaznika dopisne biblijske škole, a plodove prepuštamo Njemu.

D.Poropat



Seminar za treću životnu dob

... a starcima je krasota sijeda glava
Izreke 20:29



Izvještaj sa 6. seminara za treću životnu dob



Šesti po redu, Seminar za treću životnu dob održan je u Lipiku 4. listopada 2014. Dopodnevnu propovjedi 'Strpljenjem spašavajte duše svoje' obradio je brat Ljubomir Poznić. Uvodna misao i glavna poruka temeljena je na poruci apostola Jakova 1:19. „Zato, ljubazna braćo moja, neka bude svaki čovjek brz čuti a spor govoriti i spor srditi se;“ Ljudi su brzi govoriti ali nisu spremni saslušati sugovornika. Mnogo puta se ljutimo zbog neznatnih sitnica, i tada griješimo. „Ako je moguće, koliko do vas stoji, imajte mir sa svim ljudima.“ Rim. 12:18. Dobrim primjerom potičimo i druge da vladaju svojim govorom. „Tako dakle da se staramo za mir i za ono čim vodimo na bolje jedan drugoga.“ Rim. 14:19. Prorok Jona nam nije dobar primjer jer se srdio zbog tikve oko koje se nije ni trudio. Solomun kaže : „Bolji je spor na gnjev nego junak, i gospodar od svog srca, bolji nego onaj koji uzme grad.“ Izr. 16:32. „Napajajući se stalno na izvoru ljubavi, svakog dana u svom životu možete usavršavati ove blagoslovljene osobine, otkrivene besprijekorno u karakteru Kristovom. Čineći tako unosit ćete

stalno vedrinu, ljubav, mir i radost u svoj dom.“ Bib. kom. VII 943. org.

Popodne je br. Aleksandar Spasovski govorio o vodi, kretanju i zraku kao važnim elementima za održavanje zdravlja. Nedostatak vode u tijelu dovodi u stanje iscrpljenosti, jer bez hrane se može duže nego bez vode. Kretanje na svježem zraku je jedan od uvjeta i bilo bi poželjno da svakog dana dok se krećemo napolju dišemo duboko kako bi se krv napunila kisika koji je isto tako potreban svakoj stanici našeg tijela kao i voda i hrana.

U drugom djelu br. Milan Mikić je prezentirao temu 'Kako sačuvati mozak od zaboravnosti?'. Kao i svaki organ u tijelu, da ne bi zakrčljao, mora raditi. Što ga više upotrebljavamo on će biti funkcionalniji. Učenje jezika, sviranje glazbenog instrumenta, rješavanje raznih problema obogatit će vaš mozak novim spoznajama i on će se razvijati i rasti. Biljna hrana u što prirodnijem stanju najveća je blagodat za zdravlje našeg mozga a šteti mu kolesterol, duhan, alkohol, hrana životinjskog podrijetla.

Milan Mikić

Izvještaji s koncerata

**Dvorana Češkog doma u Zagrebu- 18.5.2014.
koncert duhovne glazbe zbora Sion i Zlatne harfe**

U Grubišnom polju je 26.10.2014. održan koncert duhovne glazbe a ovo je izvještaj s koncerta novinara Radio Grubišnog Polja.

Zbor Sion i Zlatne harfe oduševili publiku

U kinodvorani Centra za kulturu i informiranje dr. Franjo Tuđman sinoć je koncert duhovne glazbe održao Sion, zbor Reformnog pokreta adventista sedmog dana, te njihov dječji zbor Zlatne harfe. U jednosatnom koncertu petnaest članova Siona i šest članica Zlatnih harfi izveli su duhovne pjesme uz pratnju klavira, violončela, violine i flaute. Zbor Sion je nastao 2003. godine, te je snimio CD "Glasno javljaju nebesa", na kojem se uglavnom nalaze obrade poznatih kršćanskih pjesama, a pripremaju drugi s autorskim pjesmama. I jedan i drugi zbor vodi profesorica klavira Andrea Vončina, koju poznajemo kao voditeljicu grubišnopoljske područnog odjela daruvarske glazbene škole Bruna Bjelinskog, koja je i pisala većinu aranžmana, te skladala neke izvedene pjesme. Članovi Siona, dolaze iz mnogih mjesta u Hrvatskoj od Istre do Slavonije. Zlatne harfe nešto su aktivnije od Siona, te su od nastanka prije tri godine snimile dva albuma.

(Radio Grubišno Polje)





EVO MENE

Izaija 6:8

POSALJI MENE

Jesenski duhovni sabor

Pod temom 'Evo mene, pošalji mene' (Iz. 6,8.) u Lipiku je 1. studenog 2014. održan Jesenski duhovni sabor. Kroz tri predavanja na saboru istraživano je na koje načine pojedinačno ili organizirano možemo svjedočiti u suvremenom svijetu. Kako Radosnu vijest o spasenju od grijeha, o kraju i vječnom životu prenijeti drugima?

Prvo predavanje bavilo se osnovama svjedočenja. Što ustvari znači svjedočiti i koja su osnovna pravila kojih se treba držati pri svjedočenju. Da svi mogu svjedočiti potkrijepljeno je s nekoliko zanimljivih primjera koji su pokazali da Bog svakome otvara put da svjedoči za Njega. Svijest o tome da smo Kristovi svjedoci, da svjedočimo za Njega, a nikako protiv nekoga, može nas sačuvati da ne činimo greške u svjedočenju doživljavajući tu službu osobno, kao da zastupamo sami sebe.

Drugo predavanje, Što mi treba da bih svjedočio otkrilo je četiri 'trebam' kojima se osposobljavamo za uspješno svjedočenje. Ako razumijemo da je „Kristova Zajednica na zemlji organizirana upravo u misionarske svrhe,“ 6. Svj. str. 29 org. onda je odgovorno da aktivno svjedočim. Dakle, trebam surađivati s Bogom u Njegovom planu na spašavanju čovjeka jer spašavajući druge sebe spašavam.

Za radosno svjedočenje važna je

motivacija. Budući da nas „Kristova ljubav pokreće“ 2. Kor. 2,14. radosnu vijest nećemo ljudima nositi namrgođenog ili uplašenog lica. Treba nam stoga ljubav nebeska koja nas osposobljava da se rado zalažemo za grješnike.

Za uspješno svjedočenje trebamo biti slični Krstu, skromni i jednostavni. On je svoju skromnost uvjerljivo testirao i kroz susrete s djecom koja su se ugodno osjećala u Njegovom društvu. Testirajmo svoju skromnost i mi ovim jednostavnom testom. Ako mlađi i manji od nas nerado ostaju u našem društvu onda će se slično ponašati i odrasli ljudi kojima svjedočimo. Treba nam skromnost i jednostavnost Kristova!

Za uvjerljivo svjedočenje, današnjim nepovjerljivim ljudima, ne treba savršeno poznavanje teologije već naš praktičan život. Naši odnosi u obitelji, naš svakodnevni život najjače je svjedočanstvo kojim potvrđujemo teoriju. Trebamo zato „imati i dobro svjedočanstvo od onih, koji su vani.“ 1. Tim. 3,7.

Treća propovijed Kako svjedočiti svugdje, svaki dan pružila je praktične savjete onima koji još uvijek nisu sigurni na koji način mogu svjedočiti. Predstavljeno je mnoštvo korisnih i upotrebljivih uputa koje će svakako ohrabriti mnoge da postanu

svjedoci za Krista. Glavna Kristova metoda i danas ima isti uspjeh u svjedočenju. To je osobni rad, bliski osobni kontakt koji trebamo ostvariti u okuženju u kojem se zateknemo. Biti društven, znati iznijeti osobno iskustvo te poznavati osnove zdravog načina života važni su za uspjeh u svjedočenju. „Idite u sav svijet i propovijedajte evanđelje svima stvorenjima!“ Marko 16,15. Ipak, koliko god bili spremni i osposobljeni za svjedočenje, ne smijemo zaboraviti kako smo mi samo sredstva u rukama Gospodnjim. Sveti Duh je taj koji uvjerava i osvjedočava, a redovita molitva, ključno sredstvo, kojom se predajemo Bogu. Molimo se stoga da nam On u svakoj prilici otvori put i izabere najbolji način za svjedočenje.

M.A.



Rukopoloženje

Poseban detalj na saboru bio je obred rukopoloženja. Brat Daniel Poropat rukopoložen je za skupštinskog starješinu mjesne crkve Pula. Svečani obred rukopoloženja, u kojem su sudjelovali svi rukopoloženi službenici Savskog misijskog polja, vodio je propovjednik Danko Žic. Molitvom, u kojoj je prizvan Božji blagoslov, duhovna mudrost i požrtvornost u služanju Kristovom stadi, br. Daniel je pozvan i ohrabren da se posveti službi evanđelja.

Kao rukopoloženi skupštinski starješina Reformnog pokreta adventista sedmog dana br. Daniel je sada ovlašten voditi većinu crkvenih obreda. Može posvećivati i dijeliti simbole Kristove krvi i tijela te krštavati duše koje su se obratile Kristu i istini te služiti kod primanja u članstvo. Može blagoslivljati djecu i pomazivati bolesne. Na kraju obreda, uz službenike Savskog m. polja dobre želje i podršku izrazili su br. Danielu i njegovoj supruzi sestri Sabini sva braća i sestre prisutni na saboru.



‘I ja želim svjedočiti za Krista ‘

Generalna konferencija je 2014. i 2015. proglasila godine evangelizacija i osmislila više različitih misionarskih projekata koji su predloženi za provedbu crkvama i pojedincima širom svijeta. Na kraju sabora predstavljen je projekt I ja želim svjedočiti za Krista. Vjernicima su ponudene poklon knjige, Misli s Gore blagoslova, Rani spisi te CD zbora Sion i Zlatne harfe, koje mogu pokloniti svojim prijateljima, rođacima i susjedima.

Korak koji dvoje povezuje za cijeli život - 2.dio

Društvena smo bića, nismo stvoreni da budemo sami: "Nije dobro da je čovjek sam..." (Post 2,18) Stoga je Bog stvorio muškarcu "pomoćnika", ženu. Kad prođe djetinjstvo te čovjek uđe u doba kad se njegove emocionalne, duhovne i tjelesne moći raviju, osjeća potrebu za društvom suprotnog spola. Jednog dana počinje razmišljati o osobi s kojom bi mogao provesti cijeli život, kao o svojoj nadopuni, drugoj polovici s kojom bi upotpunio cjelinu svojeg bića. "Mladi kršćani trebaju obratiti veliku pozornost prilikom stvaranja prijateljstva i izbora drugova. Pazite da se ono što vam sada izgleda kao čisto zlato ne pretvori u običan metal..."

Većina muškaraca i žena sklapali su brak tako da je bilo važno odgovoriti samo na jedno pitanje: Da li se volimo? Međutim, oni trebaju shvatiti da u bračnoj zajednici ima većih odgovornosti od ove..." (TSD, 36—37). U izboru bračnog druga vrlo važnu ulogu imaju naši vjerski uvjeti, tjelesni,

psihološki, socijalno-kulturni elementi, a i vlastiti stupanj vrijednosti i vrjednovanja. Jednog dana je Abrahamov sluga Eliezar pošao tražiti ženu za Izaka. Kraj jednog studenca pokraj Nahorovog grada pomolio se Bogu za znak kojim će prepoznati djevojku koja bi trebala biti Izakova žena. "Tek što on izreče svoje, gle, dođe Rebeka... Dođe ona s krčagom na ramenu. Djevojka je bila krasna..." (Post 24,15-16). Eliezar je od Boga tražio znak: "... pa neka djevojka kojoj ja kažem: 'Molim te, spusti svoj vrč da se napijem', a ona odgovori: 'Pij, i deve ću ti napojiti', bude ona koju si odredio za svoga slugu Izaka..." (14. redak).

Tako je i bilo. Rebeka je ponudila da će napojiti i deve te je tako postala Izakovom ženom. Tjelesna privlačnost ima svoju ulogu u izboru bračnog druga. Ljepota je Božji dar koji treba biti njegovan i cijenjen, ali ne treba biti glavni čimbenik. Tjelesna ljepota može biti i površna. Mudri Salomon kaže: "Lažna je ljupkost, tašta je ljepota, žena sa strahom Gospod-

njim zaslužuje hvalu." (Izr 31,30). Prava ljepota je ljepota karaktera. Tjelesna ljepota se mijenja brže no što se obično misli. I što ostaje? Stoga se treba zapitati: mogu li toj i toj osobi reći "da" čak i ako ona sutra doživi prometnu nesreću te ostatak života provede u invalidskim kolicima? Za sve su nas vjerski elementi vrlo važni. Oni nas vode ili utječu na nas u životnim iskustvima, odlukama, u ponašanju. Odlučujući su u izboru bračnog druga. Još u Starom zavjetu Biblija zabranjuje brak s "nevjernicima", odnosno s osobom druge religije: "Ne sklapaj ženidbe s njima, ne udaji svoje kćeri za njihova sina niti ženi svoga sina njihovom kćeri; jer bi ona odvrtila od mene sina tvoga, drugim bi bogovima on služio..." (Pnz 7,3-4). A u Novom zavjetu apostol upozorava kršćane onog vremena, što vrijedi punom snagom Božje riječi i danas: "Ne budite s nevjernicima pod jednim te istim jarmom. Što ima pravednost s bezakonjem? što li je zajedničko svjetlu i tmini? Kako je moguć

sporazum između Krista i Belijara? Kakva postoji zajednica između vjernika i nevjernika? Kakav li sklad između hrama Božjega i idola? A mi smo hram Boga živoga..." (2 Kor 6,14-16). "U kršćanskom svijetu postoji zapanjujuća, uznemirujuća ravnodušnost prema nauku Božje riječi, kad je riječ o stupanju u brak kršćana s nekršćanima. Mnogi koji kažu da ljube Boga i da Ga se boje više se vole upravljati prema vlastitom mišljenju negoli tražiti savjet od beskrajne Mudrosti. U pitanjima koja životno zadiru u sreću i blagostanje obiju strana, kako u ovome tako i u budućem svijetu, odbacuje se razum, rasuđivanje i Božji strah i dopušta se da zavladaju slijepi nagoni i tvrdoglava odlučnost. Ljudi i žene, koji su inače razboriti i savjesni, zatvaraju uši pred savjetima, oni su gluhi na pozive i preklinjanja prijatelja, rođaka i Božjih slugu. Izražavanje zabrinutosti ili opominjanje smatra se neumjesnim miješanjem, a vjerni prijatelj koji se usudi izraziti svoj prigovor smatra se neprijateljem... Božji blagoslov se ne daje brakovima koje je On izričito zabranio... Neka se kršćani čuvaju da ne sklapaju brak s nekršćanima. Bog je to kazao. Svi koji se Njega boje poslušat će Njegove zapovijedi. Treba li tražiti znakove? Eliezar je tražio znak od Boga da sazna koja je djevojka ona prava, buduća žena Izakova. Premda su mladić i djevojka dobri kršćani, vjerne osobe, u svemu u skladu s načelima Božje Riječi, ne moraju biti samo iz tog razloga idealni bračni drugovi. Nije dostatno biti istih vjerskih opredjeljenja da bi jedno ili drugo nadjačalo sve tegobe života u bračnoj zajednici. Postoje, nažalost, nesretni brakovi unatoč tome što su oboje kršćani. Iz tih razloga mladi često traže znak od Boga. Mladi se moraju osloniti na već dane upute bilo u samoj Božjoj Riječi ili riječi roditelja. Tu je i Sveti Duh koji „urazumljuje i prosvjetljuje“ te daje nužnu

mudrost u odlučivanju. Apostol Jakov to potvrđuje: „Ako kome od vas nedostaje mudrosti, neka ište od Boga, koji svima daje obilno i bez prigovora, i dat će mu je.“ (Jak 1,5). Na što još treba obratiti pozornost? Vrlo je važno razmotriti karakterne osobine, razmišljati i objektivno ocijeniti vrline ili mane osobe. Ta objektivna ocjena mora obuhvatiti i tjelesne i moralno-duhovne osobine. ..“Prije svega, tražite savjet od Krista i proučavajte s molitvom njegovu Riječ. Djevojka, vođena ovim načelima, neka izabere za životnog druga samo onog mladića čiji je karakter čist i plemenit, koji je marljiv, poduzetan i pošten, koji ljubi Boga i boji Ga se. Mladić neka izabere za ženu djevojku koja je sposobna nositi svoj dio tereta u životu, onu čiji ga utjecaj uzdiže i oplemenjuje i koja ga usređuje svojom ljubavlju.“ (PMK, 305-306). Naravno, tu su i pitanja zdravstvenog stanja, navika u kući itd. Važan oblik sretnog braka je komunikativnost, razgovor-to je nešto što se mora utvrditi prije braka-mogu li njih dvoje razgovarati, da li se razumiju?

Stvaranje novog doma

„Zato će čovjek ostaviti oca i majku te će prionuti uz ženu svoju, pa će oboje biti samo jedno tijelo“ (Mt 19,4-5) Načelo „ostavljanja roditelja“ podrazumijeva određenu zrelost. Međutim, nije uvijek moguće ostaviti dom i kuću svojih roditelja pa mladenci ostaju u roditeljskoj kući muža ili žene. Iz takve činjenice proizlaze problemi i poteškoće u odnosima roditelja jednog ili drugog bračnog partnera sa zetom ili snahom. U prigradskom naselju mladi bračni par je ostao u kući muževih roditelja. Roditelji su držali imanje i vodili malo gospodarstvo. Snaha je predosjećala da zajednički život s roditeljima sadrži moguće poteškoće te je predložila svekrvi da podijele poslove.“Predložila

sam joj“, priča snaha, „da jednog tjedna ona kuha a ja radim na polju, a sljedećeg tjedna se zamijenimo.

Svekrva je pristala na takvu podjelu rada u kući, ali je zadržala ključeve od podruma, ostave i kuhinjskog ormara. Sve je držala pod ključem. Kad je došao moj red da radim u kuhinji, morala sam predočiti svekrvi svoj plan kuhanja i jelovnika, i to rano ujutro. Svekrva mi je tada predala namirnice, sve ih pomnjivo izmjerila na grame i zatim zaključala ormare i ostavu. Između obroka nisam smjela dati svojoj djeci nijedan sendvič bez svekrvinog dopuštenja...“

Tako se stvaraju odnosi koji nisu otvoreno neprijateljski, ali postoje i malo-pomalo se pretvaraju u gorčinu i suparništvo. Primjerice, kad svekrva zamijeti da snaha ne zna baš sve raditi u kući, ona povećava taj osjećaj nesposobnosti kod snahe te svojom superiornošću dovodi do ponižavanja snahe. Ili:svekrva se ne zna osloboditi svojeg prijašnjeg autoriteta nad sinom, ili okrije da se snaha ne brine kako treba o njezinom sinu. Tako se stvara nepovjerenje, krutost i neprilagođenost jedne ili druge strane, jer i ravnodušnost mladog bračnog para prema roditeljima nosi u sebi klicu hladnoće. Klasičan primjer odnosa svekrve i snahe opisan je u Knjizi o Ruti: 1,15-17. Rutine riječi upućene svekrvi svjedoče o njezinoj ljubavi prema njoj. Svakako, Noemi je to i zaslužila, jer je bila dobra prema svojim snahama. Takvi odnosi postoje i danas. Uvijek su utemeljeni na ljubavi, poštovanju drugoga i darivanju samog sebe.

Izvori: Svjedočanstva EGW Biblija „Kršćanski brak i obitelj“ SK

Prilagodila: Dijana S.



Jagode

Jagoda (*Fragaria x ananassa*) je grmolika, zeljasta, višegodišnja biljka koja pripada porodici Rosaceae. Plodovi jagoda bogati su vitaminom C i fenolima te imaju jako antioksidativno djelovanje. Pored divlje šumske jagode, postoje još i brojne druge uzgojene vrste s velikim i raznim oblicima plodova, kao i vrtne jagode - mjesečarke.

Hranidbena vrijednost jagoda

Svježe ubrane jagode nisu samo najukusnije, nego i sadrže vitamine i minerale neophodne našem organizmu, a pomažu odstranjivanju štetnih tvari iz tijela. Jagode imaju veliku hranidbenu vrijednost. Vrlo su niske kalorične vrijednosti, u 100 g svježih jagoda ima samo 32 kcal. Dobar su izvor prehrambenih vlakana – jednim obrokom osiguravaju 16% preporučenih dnevnih potreba. Hranidbena vrijednost jagoda velika je uglavnom zbog

visokog sadržaja vitamina C (jedan obrok jagoda osigurava 140% preporučenih dnevnih potreba), a sadrže i biljne fenole koji, zajedno s antioksidansima, smanjuju rizik od karcinoma i srčanih oboljenja. Izuzetno su bogate manganom, supermineralom koji je potreban čitavom metabolizmu, a osobito za kosti i krv, hrani živce i mozak, opskrbljuje kožu pigmentima, i potiče proizvodnju hormona štitnjače.

Zdravstvena vrijednost jagoda

Jagode su bogate vitaminom C i polifenolima kao što su flavonoidi i elaginska kiselina. Vitamin C je jedan od najviše zastupljenih antioksidanasa prisutnih u jagodama. To je esencijalni vitamin koji ima brojne biološke aktivnosti: antioksidativno djelovanje, sprječavanje nastanka raka, poticanje aktivnosti imunološkog sustava, sprječavanje bolesti srca i krvnih žila. Dokazano je da ekstrakti plodova jagoda

imaju antioksidativnu aktivnost i antikancerogen učinak. Antioksidansi su spojevi koji različitim mehanizmima neutraliziraju suvišak slobodnih radikala, nastao uslijed djelovanja stresnih čimbenika, i na taj način sprječavaju degenerativne bolesti poput raka i bolesti srca. Jagode su dobar izvor prirodnih antioksidanasa. Dokazano je da jagode imaju veću antioksidativnu aktivnost od jabuka, krušaka, naranči i kivija.

Antikancerogen učinak

Prema istraživanjima, ljudi u čijoj su ishrani zastupljene jagode, rjeđe su oboljevali od malignih bolesti. Konzumacija jagoda može spriječiti nastanak raka jednjaka, kože, debelog crijeva, prostate i gušterače. Točnije, elaginska kiselina sprječava širenje stanica raka te se može vezati na stanice koje uzrokuju rak i tako spriječiti njihovo negativno djelovanje. Provedeno je istraživanje na pacijentima koji su

imali prekancerozne lezije na jednjaku, jeli su 60g jagoda dnevno 6 mjeseci, i do kraja istraživanja više od polovice ispitanika je ozdravilo. U 80% slučajeva, lezije su prešle u blage ili su potpuno nestale.

Sprječavaju proces starenja mozga

Dokazano je i da prehrana bogata jagodama sprječava proces starenja mozga, tj. prerano starenje moždanih stanica, i time imaju pozitivan učinak na neurodegenerativne bolesti. Štite tijelo od slobodnih radikala povezanih s preranim starenjem i raznim bolestima (Alzheimerova bolest). Istraživanje je pokazalo da prirodni spojevi polifenoli koji se nalaze u jagodama, zaista pomažu i štite aktivnu funkciju mozga.

Smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti

Prema istraživanjima, bolesti srca su jedan od najčešćih uzročnika smrti. Jagode sadrže elaginsku kiselinu i flavonoide koji pozitivno utječu na zdravlje cjelokupnog kardiovaskularnog sustava. Dokazano je da smanjuju krvni tlak (u jednoj porciji jagoda ima 134 mg kalija, koji je važan u regulaciji krvnog tlaka); smanjuju razinu lošeg (LDL) kolesterola u krvi,

koji uzrokuje začepljenje arterija. Također imaju protuupalna svojstva, čime značajno poboljšavaju zdravlje srca.

Probavni sustav

Vlakna su neophodna za zdravlje probavnog sustava, a jagode u jednoj porciji sadrže 2 g vlakana. Prehrambena vlakna djeluju blagotvorno na probavni sustav i štite od karcinoma debelog crijeva.

Mršavljenje

Gubitak kilograma je jedan od najboljih načina za sprječavanje nastanka dijabetesa tipa 2 i srčanih bolesti. Zbog nekih nutritivnih sastojaka, jagode ubrzavaju metabolizam, smanjuju apetit i pomažu u kontroli razine šećera u krvi pa su poželjne na listi namirnica u borbi protiv viška kilograma.

Ostala ljekovita svojstva

Potiču aktivnost imunološkog sustava, te imaju protuupalna, antipiretska (snižavanje povišene tjelesne temperature) i antibakterijska svojstva. Smanjuju rizik od nastanka staračke mrene, koja može uzrokovati sljepoću; vitamin C je važan za jačanje rožnice i mrežnice. Također, jagode imaju i svojstvo analgetika, mogu se koristiti protiv glavobolje, te se

preporučuje uzeti zdjelicu svježih jagoda, jer za razliku od aspirina koji sadrži acetilsalicilnu kiselinu, jagode sadrže prirodne salicilate. Korisne su i za revitalizaciju kože, pri čemu se mogu koristiti jagode izrezane na kolutiće ili kašasta smjesa koja se stavlja na lice; čiste i njeguju kožu, te su dobre protiv opekotina od sunca. Jagode su korisne kod izbjeljivanja zubi, jer pomažu u uklanjanju zubnih naslaga.

Jagode se mogu konzumirati svježe, u džemovima, sokovima i voćnim jogurtima. Za duže čuvanje jagode se zamrzavaju ili konzerviraju. Međutim, zamrzavanjem gube određena svojstva i ukus. Također, pri proizvodnji pekmeza i sokova, upotrebljava se velika količina šećera, a i kuhanjem se gube korisna svojstva, tako da ih je najbolje koristiti svježe, jer takve pozitivno utječu na zdravlje.

mag. biologije Seada Marić



Dvadeset uspješnih mogu

1. Zašto bih rekao da ne mogu kad Biblija kaže da sve mogu u Kristu koji me jača? Sve mogu u Onome koji me jača! (Filipljanima 4: 13)

2. Zašto ne bih imao kada znam da će Bog ispuniti sve moje potrebe prema bogatstvu slave u Kristu Isusu?

A Bog moj ispunit će svaku vašu potrebu po bogatstvu svome, veličanstveno, u Kristu Isusu. (Filipljanima 4: 19)

3. Zašto bih se bojao kad Biblija kaže da mi Bog nije dao duha bojažljivosti, već snage, ljubavi i razbora?

Jer nije nam Bog dao duha bojažljivosti, nego snage, ljubavi i razbora. (2. Timoteju 1: 7)

4. Zašto ne bih imao vjere za ispunjenje svojeg poziva kada znam da mi je Bog odmjerio mjeru vjere?

Da, po milosti koja mi je dana svakomu između vas velim: ne precjenjujte se više no što se treba cijiniti, nego cijenite se razumno, kako je već komu Bog odmjerio mjeru vjere. (Rimljanima 12: 3)

5. Zašto bih bio slab kada Biblija kaže da je Gospodin snaga mojeg života i da ću tu snagu pokazati i biti poduzetan jer poznajem Boga?

Jahve mi je svjetlost i spasenje: koga da se bojim? Jahve je štit života moga: pred kime da strepim? (Psalam 27: 1)

Svojim će spletkama navesti na otpad one koji se ogrešuju o Savez, ali ljudi koji ljube Boga ostat će postojani i vršit će svoje. (Daniel 11: 32)

6. Zašto bih dozvolio sotoni da vlada mojim životom kad je moćniji Onaj koji je u meni nego onaj koji je u svijetu?

Vi ste, dječice, od Boga i pobijedili ste ih jer je moćniji Onaj koji je u vama nego onaj koji je u svijetu. (1. Ivanova 4: 4)

7. Zašto bih prihvatio poraz kad Biblija kaže da nas Bog uvijek proslavlja?

Ali hvala Bogu koji nas u Kristu uvijek proslavlja te širi po nama na svakome mjestu miris svoga spoznanja. (2. Korinćanima 2: 14)

8. Zašto ne bih imao mudrosti kada je Krist meni postao mudrost od Boga i ako mi Bog daje mudrosti u obilju kada ga zamolim?

Nedostaje li komu od vas mudrosti, neka ište od Boga, koji svima daje rado i bez negodovanja, i dat će mu se. (Jakovljeva 1: 5)

9. Zašto bih bio potišten kada se mogu prisjećati Božje dobrote, milosrđa i vjernosti i imati nadu?

To nosim u srcu i gojim nadu u sebi. 22 Dobrota Jahvina nije nestala, milosrđe njegovo nije presušilo. 23 Oni se obnavljaju svako jutro: tvoja je vjernost velika! (Tužaljke 3: 21-23)

10. Zašto bih se brinuo i izjedao kada svu svoju tjeskobu mogu prebaciti na Krista koji se brine za mene?

Svu svoju brigu povjerite njemu jer on se brine za vas. (1. Petrova 5: 7)