

GLASNIK

reformacije

Broj 1, 2016.

PROPOVIJED

Tajna ljudske kreativnosti

IZVJEŠTAJ

Jesenski duhovni sabor

ZDRAVLJE

Stres

Rasvijetljena
tajna ljudske
kreativnosti

GLASNIK *reformacije*

U OVOM BROJU DONOSI...

- RASVIJETLJENA TAJNA LJUDSKE KREATIVNOSTI_ 4**
Jedinstvena Božanska osobina kod ljudi – kreativnost
- „A GDJE JE ONAJ DRUGI ČOVJEK?“ _____ 8**
Značajna vizija o širenju adventne vijesti u budućnosti i njeno ostvarenje
- POSJETITELJ U U PUSLICHU _____ 11**
Srdačnosti i gostoljubivost vjernika - Božji znak za posjetitelja
- JESENSKI DUHOVNI SABOR _____ 12**
'Uklanjanje uzroka a ne posljedica'- dragocjeno pravilo za održavanje zdravlja
- SABOR ZA MLADE U RUMUNSKOJ _____ 14**
Vrijedno iskustvo mladih iz Hrvatske
- NOVI TEČAJ BIBLIJSKE ŠKOLE SVJETIONIK _____ 16**
Temeljna načela zdravlja – najbolje početi od glave
- MOLITVA I OZDRAVLJENJE _____ 18**
Ozbiljan test za našu vjeru
- STRES - KAKO GA PREPOZNATI I SMANJITI? _____ 20**
Primijenite jednostavne recepte koji smanjuju stres
- PISMO ZA TEBE _____ 24**
Prezrena, izrugana i konačno uzvjerovana

GLASNIK reformacije

Glasilo Reformnog pokreta
adventista sedmog dana

God. LXII
Broj 2

Izlazi tri puta godišnje

ISSN 1333-1655

Odgovorni urednik:
Vjekoslav Vončina

Grafička priprema i dizajn:
Goran Anđelić

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:

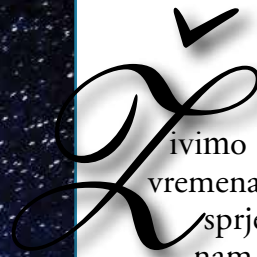
GLASNIK REFORMACIJE
Ribnička 12, 10000 Zagreb
Tel/faks: (01) 36 34 067
e-mail: info@rpsad.hr

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.



20





Živimo u vremenu kad ljudi nemaju vremena za čitanje. Trka života nas sprječava da čujemo poruke koje nam Bog šalje kroz pisanu riječ. Ovaj glasnik će izaći i može se dogoditi da na njega gledamo isto kao i na svu ostalu literaturu kojom smo zatrpali! Ipak nađimo malo vremena i poslušajmo poruku koju nam Bog upućuje.

„Kako sam divno stvoren...“ Psalmist je u to bio uvjeren. Čvrsto je vjerovao da ljudski genij nije djelo slučajnosti nego Božje stvaralačke moći. I nama se pruža prilika da iz tekstova ovog glasnika osnažimo svoju vjeru u naše uzvišeno porijeklo.

Naš Nebeski Otac brine se za svakoga, vodi svoje djelo i daje iskustvo svakom tko Ga traži. Osvježimo svoju vjeru i ohrabrimo se tekstovima na stranicama koje slijede.

Imamo priliku upoznati se sa zbivanjima koja su se odigravala i upućujmo svoje molitve da Bog i dalje vodi svoje djelo i svakog pojedinca na putu ka vječnosti.

Vjekoslav Vončina

Rasvijetljena TAJNA LJUDSKE KREATIVNOSTI

W. Volpp

Prijevod : V. Šarčević

Mašta i pronalazački duh dvije su veličanstvene i jedinstvene ljudske sposobnosti. Odakle one dolaze?

Ljudski stvaralački genije utisnuo je svoj pečat našem svijetu. On je ubrzao razvoj ljudske civilizacije i poboljšao naš životni standard. Pomislite na pronalaskе koji su drastično promijenili naš život: žarulje, telefoni, televizori, automobili ili avioni, da

spomenemo samo neke. Čovjek se odlikuje svojim stvaralačkim djelovanjem u umjetnosti, literaturi, glazbi kao i na svim ostalim poljima djelatnosti.

Svaki čovjek je u određenom smislu stvaralac. Kreativnost je osobina koja je utkana u naše biće i isto je tako prirodna kao i hodanje, govor ili razmišljanje. Bezbrojna otkrića, posebno nakon 2. svjetskog rata promijenila su naš život i ostvarila ono što je do tad bilo nezamislivo.

Nastalo je mnogo toga što služi udobnosti, ali istovremeno sa

sobom donosi ogroman rizik za životni okoliš i naše zdravlje.

Čovjek ima gotovo bezgraničnu fantaziju i upotrebljavaju je tako često da je već postalo teško primjetiti čuda. No, kreativnost nije proizvod našeg tehničkog doba nego je ona ta koja je to doba proizvela. Sjetimo se samo pronalaska kotača ili principa poluge koji su omogućili gradnju piramida!

Samo čovjek posjeduje sposobnost razviti sliku u mislima, a zatim stvoriti materijal kojim će tu sliku pretvoriti u stvarnost. Mašta stvara kreativnost čineći na taj način ljudski razum tako jedinstvenim.

Dar maštanja je ono što nam daje mogućnost da razmislimo o našem porijeklu, našem postojanju i našoj budućnosti.

Jedna teorija o nastanku ljudskog života na zemlji tvrdi da je prije mnogo milijuna godina jednom matematički nemogućom kemijskom reakcijom – možda prouzrokovanom udarom munje u nekakvu ljigavu juhu kemikalija – u neshvatljivo dugom vremenskom periodu jednim nevjerojatnim neinteligentnim procesom najprije nastala nekakva mikroskopska kiselina iz koje se onda formirala ameba da bi se iz nje razvila žaba koja se konačno razvila u majmuna i nadalje u čovjeka koji je bio u stanju sjesti, razmisliti o svom povjesnom porijeklu i razjasniti ga.

U svakom slučaju ostaje nerazjašnjeno kako je nastala ta kemijska juha. Iako se naše tijelo sastoji od kemijskih elemenata čovjek je ipak daleko više nego lonac pun elemenata. U kom trenutku su kemikalije, munja i dugi vremenski periodi stvorili neusporedivi ljudski um i njegov mozak?

Inteligentni i iskreni znanstvenici posvetili su cijeli svoj život istraživanju o nastanku života. Ali oni se bore u bitci koju su već izgubili. Bez obzira na to koliko ljudi istražuju, ispituju i tvrde da su otkrili: saznanje o početku svega što postoji mora doći od onoga koji je sam taj isti početak. Stvarna istina o početku i o tome zašto su ljudi na zemlji je poznata i izvanredno dobro dokumentirana. Ona je puno više nadahnjujuća i zadovoljavajuća nego najfantastičnije teorije evolucije.

Odgoj, religija i znanost mogli

bi prodrijeti dublje u spoznaju o porijeklu čovječanstva kad bi se malo otvorenije pozabavili sposobnostima ljudskog uma.

Čovjek – stvaralac

Mi izgleda previđamo činjenicu da su ljudi, žene i djeca izuzetno kreativna stvorenja. Oni su jedini stanovnici zemlje koji zaista mogu nešto stvoriti. Ne zavaravajmo se diskusijama o paukovim mrežama ili ptičjim gnijezdima. Čovjek je jedino biće koje raspolaže sposobnošću zamišljanja te zamišljeno može i ostvariti, bilo to u arhitekturi, umjetnosti, književnosti, glazbi, kiparstvu ili mehaničkim izumima.

Djelovati stvaralački vrlo je napredan umni proces koji sadržava zamisao, predodžbu, razvoj i izum. Budimo iskreni: nijedno drugo stvorenje ne može nešto stvoriti – ni majmun ni lav, ni ptica ni delfin. Ne bi li nam to trebalo na nešto ukazati? Tko nam je dao takvu moć?

Samo čovjek posjeduje sposobnost razviti slike u mislima, a zatim iz zemlje proizvesti materijal kojim će svoju zamisao pretvoriti u stvarnost. Moć predodžbe stvara kreativnost čineći na taj način ljudski razum tako jedinstvenim.

Nadareni povjesničar Paul Johnson daje nam sljedeći uvid u ovo pitanje: „Mi smo izašli iz ruke svemoćnog Boga. Bog se opisuje na različite načine: svemoćan, premudar, sveznajući, svevideći, vječan, zakonodavac, vječni izvor ljubavi, ljepote, pravde i sreće. Ali iznad svega on je tvorac.“ Je li je moguće da su ljudi svoje stvaralačke sposobnosti dobili iz najuzvišenijeg izvora – od Boga?

Činjenica da možemo djelovati

stvaralački upućuje nas na Boga – ne na majmuna ili neku drugu životinju. Ljudska mašta i njegova kreativnost su ključ koji otvara tajnu našeg istinskog porijekla i naše budućnosti.

„Da načinimo“

Kad razmišljamo o tome, vidimo da i znanstvenici koriste maštu i kreativnost kako bi odgonetnuli početke postojanja. Samo oni se ovim sposobnostima koriste na krivi način.

Ljudska mašta mora biti vođena otkrivenom istinom i zakonom, inače će se pretvoriti



u izmišljotinu, beskorisnu ili čak opasnu. Bog, koji je prije svega tvorac, isto je tako i odgajatelj i učitelj. On je sasvim određeno pojasnio da čovjek niti je životinja niti od istih potječe – već da ima puno veličanstveniju budućnost od njih.

Naš sveznajući Bog nam je objasnio kako smo nastali: „Potom reče Bog: da načinimo čovjeka po svojem obličju, kao što smo mi, koji će biti gospodar od riba morskih i od ptica nebeskih i od stoke i od svih životinja što se miču po zemlji. I stvori Bog čovjeka po obličju svojem, po obličju Božjemu stvori ga; muško i žensko stvori ih.“ (Postanak 1:26, 27.)

Ovo je čudesna istina koja bi trebala pokrenuti našu maštu. Ovdje je tako iščekivana istina o našem porijeklu na dohvat ruke. Čovjek nije stvoren po uzoru na amebu, psa, mačku, majmuna ili bilo koju drugu životinju. Stvoren je kao slika božja. trećem poglavlju Lukinog evanđelja u obiteljskom stablu Isusa Krista zapisano je da je Adam bio Božji sin. Time je Bog otac ljudske rase.

Čovjek je stvoren po obličju Božjem i u svojim osobinama – samo u puno manjem omjeru. Tako čovjek, zahvaljujući sposobnosti da mašta, može stvarati i kroz vjeru mnogo toga postići, pa čak, kako je Isus rekao, i pomicati brda. Čovjek u ograničenom obimu posjeduje mogućnost iz raznih materijala upotrebom svog uma i ruku stvarati predmete slično kao što čini i Bog. To je jedino objašnjenje je zašto je čovjek tako kreativan.

Božja namjera bila je da čovjek upotrijebi svoju kreativnost kako bi si podčinio zemlju i sva ostala

stvorenja na njoj. To se jasno vidi iz teksta u knjizi Postanka 1:28: „I blagoslovi ih Bog, i reče im Bog: rađajte se i množite se, i napunite zemlju, i vladajte njom, i budite gospodari od riba morskih i od ptica nebeskih i od svega zvjerinja što se miče po zemlji.“ Bog je Adama uputio da upotrijebi svoj kreativni um i dade životinjama imena (Postanak 2:19). Ta imena su trebala biti u skladu sa osobinama različitih životinja, za što je preduvjet bio Adamov istančan dar promatranja. Eva je također bila opremljena jednakim kreativnim sposobnostima.

Početak nevolja

Naši praroditelji odbacili su

Boga, Njegovu njima otkrivenu mudrost i Njegove zakone koji su uvjetovali njihovu sreću. Kao posljedica toga kreativne sposobnosti Adama i Eve postale su izvor tragičnih događaja za njih i pokoljenja koja su slijedila. Postanku trećem poglavlju Biblija nam opisuje kako je nekad pravedni knez anđela izvršio utjecaj na ljudski duh i njegove kreativne sposobnosti da bi ih upotrijebio na zlo. Tako je grijeh putem čovjekove slobodne volje došao na svijet.

„I Gospod videći da je nevaljalstvo ljudsko veliko na zemlji, i da su sve misli srca njihova svagda samo zle, pokaja



se Gospod što je stvorio čovjeka na zemlji, i bi mu žao u srcu.“ (Postanak 6:5, 6.)

Dok se čovječanstvo sve više udaljavalo od Boga, ljudi, žene i djeca upotrebljavali su svoje Bogom dane sposobnosti da čine zlo. Bog nije stvorio čovjeka da bi iz njega proizašao tako svadljiv i ratoboran svijet. Ali grijesi i prestupi Božjeg zakona toliko su se namnožili da je Bog bio vrlo ožalošćen i primoran izjaviti da se kaje što je stvorio čovjeka. Sva živa bića na zemlji osim Noine obitelji bila su uništena potopom.

Još jednom su ljudi dobili priliku da svoj potencijal kreativnih sposobnosti upotrijebe na slavu Božju. Nažalost, nije potrajalo dugo i ljudski degenerirani način razmišljanja opet je uzeo maha pri gradnji babilonske kule. Željeli su pobjeći od neke slijedeće kazne Božje time što bi sagradili toliko visoku građevinu da ih ponovni potop na njoj ne bi dosegao. Božanski izvještaj opisuje situaciju u 1. Mojsijevoj 11, 6-8. Dok god su ljudi govorili jednim jezikom, otpad i pobuna protiv Boga brzo su napredovali. Zbrka u jezicima pokazala se kao prepreka tom napretku. Dok je Božji plan da se ljudi razidu na sve krajeve svijeta imao u vidu dobrobit čovjeka, zamisao ovih ljudi se protivila tome i oni su počeli proizvoditi građevinski materijal kako bi gradili gradove.

U Božjoj riječi čitamo o ovome: „...i to počеше raditi, i neće im smetati ništa da ne urade što su naumili“ (6. stih). Ova izjava nam pokazuje i otkriva da čovjek, pod uvjetom da mu se da dovoljno vremena i sredstava, može postići sve što si poduzme, bilo to dobro ili loše. Na primjeru babilonske kule Bog je jasno vidio da je čovjek

pod Sotoninim utjecajem u stanju razviti tehnologiju kojom bi uništio sebe i čitavu planetu sa sobom. I tako je uvođenjem različitih jezika ovo samouništenje vremenski odgođeno.

Ako bacimo iskren pogled na današnji svijet, vidjet ćemo veliki broj pronalazaka od kojih su mnogi olakšali naš život. Ali na onoj tamnoj strani postoje strašni izumi, uključujući različita oružja, koji su u stanju izbrisati čitavo čovječanstvo s ovog planeta.

U Isusovom proročanstvu čitamo u evanđelju po Mateju 24:37-39 da će čovječanstvo kratko prije drugog Kristovog dolaska dostići stanje iz Noinog vremena: „I Gospod videći da je nevaljalstvo ljudsko veliko na zemlji i da su sve misli srca njihova svagda samo zle.“ (Postanak 6:5). Stanje našeg svijeta danas ne može se vjernije opisati. Ljudi, žene i djeca čine zlo i sprovode u djelo misli svog srca. Bog nije odgovoran za to. Odgovorni smo mi ljudi jer naše Bogom dane talente I sposobnosti nismo upotrijebili na slavu Božju. Prokletstvo proždire zemlju i to ne zato jer je Bog tako htio, već zato jer se čovjek igra Boga i ne poštuje granice koje je Bog postavio za njegovo dobro.

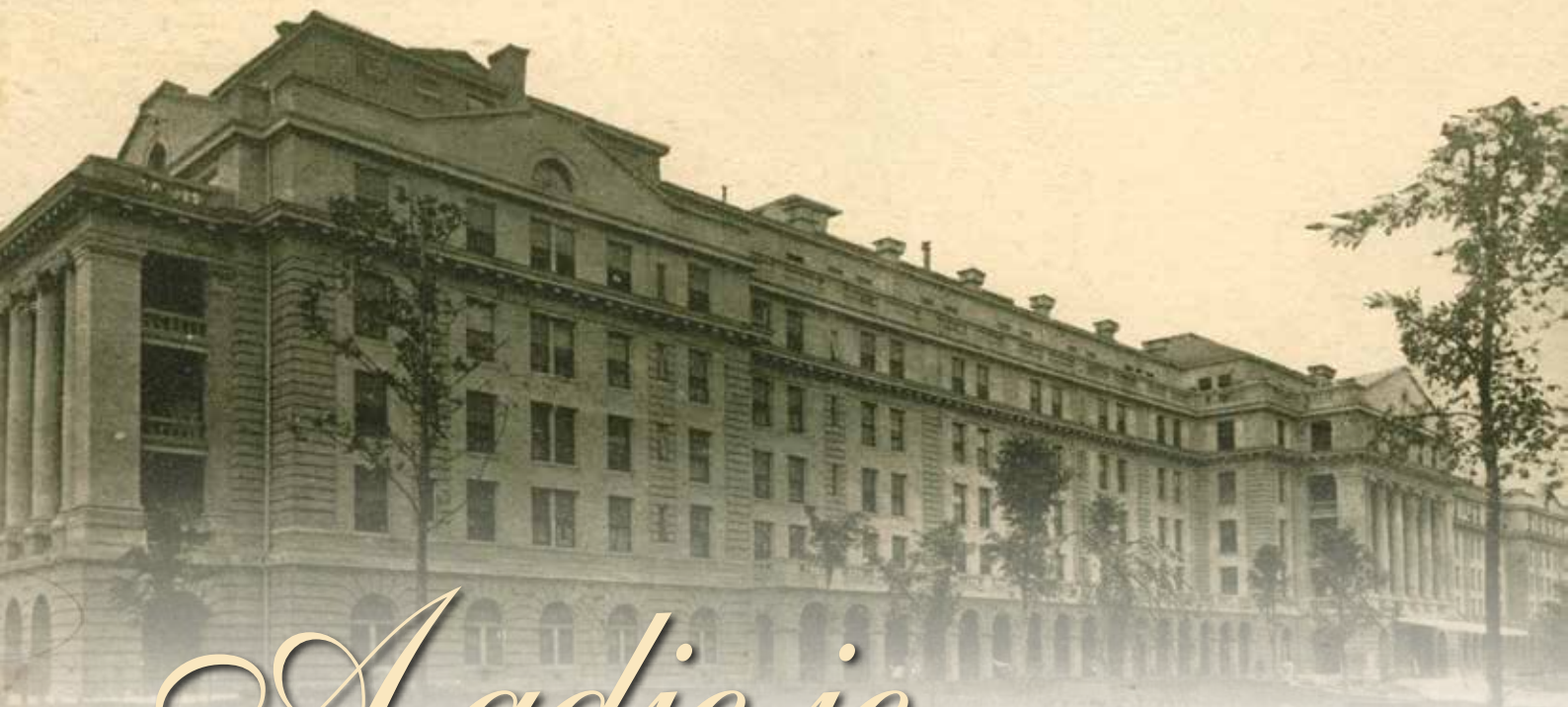
Već odavno je dragocjeni dar subotnjeg odmora izbrisan iz nacionalnih zakonskih odredbi. Trenutno nacije ovog svijeta (najnaprednije među njima u prvim redovima) ulažu napore kako bi razorili i drugu ustanovu koju je Bog uspostavio za dobro čovjeka, bračni zavjet i obiteljske veze. Sa zaprepaštenjem promatramo kako najnaprednije i najobrazovanije nacije prednjače u pobuni protiv Božjeg zakona dok mnoge koje smatramo primitivnima još nisu spremne izmijeniti svoje zakone u skladu s tom pobunom.

Zaključak

Sve ove mogućnosti koje su date čovjeku leže pred nama. Hoće li se čovjek osvijestiti prije nego dođe do katastrofe? Nažalost neće – svi politički, znanstveno-materijalni I religiozni razvoji kreću se u tom smjeru. Razvoj događaja se oteo kontroli. Sve više nacija, počevši od onih koje nazivamo civiliziranima, uzdižu se iznad zdravog razuma i očigledno više nisu u stanju izvoditi zaključke od uzroka ka posljedicama. Božja riječ nam kaže: “Ne varajte se: Bog se ne da ružiti; jer što čovjek posije ono će i požnjati.” (Galaćanima 6, 7) Čovječanstvo se nalazi upravo pred ovom žetvom.

Usprkos svemu ovome Gospod i u ovom posljednjem vremenu svakom pojedincu daje mogućnost da kroz Božju pomoć u svom životu ostvari preokret koji će ga približiti nebu i dati mu nadu u blaženu vječnost. Koliko takozvanih vjernika ne stoje na strani Božjoj čineći njegovu volju svim srcem. Vjeruju li oni zaista da vlastitom tvrdoglavom voljom mogu zadobiti Božju milost?

Duh Božji te opominje nježnom molbom: Izaberi Gospoda Isusa svim srcem. On je još uvijek tvoj spasitelj i zagovornik. Ozbiljno i s punim predanjem čini volju Božju. Živi danas po Božjoj volji i dopusti da ispunjenje iste postane tvoja stalna navika. Život i običaji neba neka ti ne budu strani. Ispitaj svoj život u svjetlosti riječi Božje i smatraj to za posljednju priliku da reformiraš svoj karakter po volji Božjoj. Ispitaj se te i ti odgovori na Isusovo pitanje upućeno njegovom učenicu Petru: „Šimune Jonin, ljubiš li me?“



„A gdje je ONAJ DRUGI ČOVJEK?“



Ella M. Robinson
(-unuka Ellen G. White)
Preveo Vojo Šarčević

4. siječnja 1875. bio je planiran dan posvećenja fakulteta u Battle-Creeku – prvog adventističkog koledža. I to posvećenje bilo je tema razgovora nekolicine propovjednika koji su se sa sastanaka vraćali svojim mjesnim crkvama.

„Zašto bismo izdavali novac za koledž?“ pitali su se. „Mi trebamo sva sredstva za održavanje propovjednika. Osim toga Isus će uskoro doći. Vrijeme je prekratko za obrazovanje još više mladih propovjednika.“

U gradu je upravo bjesnila epidemija gripe. Ellen White je

njegovala oboljele članove svoje obitelji, no sad je i ona sama bila pogođena. Izgledalo je da se ovaj put neće oporaviti. Liječnici u sanatoriju su se pribojavali da bi moglo doći i do upale pluća. Zbog toga su navaljivali na Jamesa Whitea da svoju suprugu pošalje u sanatorij na liječenje. No on je oklijevao jer se te večeri trebalo završiti jedno zasjedanje propovjednika. Bio je razočaran što Ellen nije bila sposobna sudjelovati. Zamolio je nekoliko svojih suradnika da pođu s njim kući i mole se za ozdravljenje njegove supruge.

Moj otac, William Clarence, tada još mladić od 20 godina, ponio je baku niz stepenice u ulaznu dvoranu. Tamo ju je posjeo na jednu udobnu stolicu i umotao ju u deku. Ostali su već bili sakupljeni. Onda se pomolio

Joseph Waggoner, pa Uriah Smith i konačno moj djed. Kao posljednja počela je baka slabim, promuklim glasom. No, iznenada progovori glasno i jasno: „Slava Bogu!“

Uskoro je postalo jasno: Ellen je imala viziju. Poslije je pričala malom broju prisutnih što je vidjela: Svijet je bio uvijen u maglu zablude, praznovjerja, varljivih tradicija i želje za uživanjem. Tada je vidjela mala svjetla koja su treptala u tami, pa su zatim svijetlila sve jače i penjala se sve više. Svako od tih svjetala palilo je opet nova svjetla koja su sa svoje strane sijala sve dok cijeli svijet nije primio svjetlost.

Kad je James te večeri došao kući odmah je otišao u sobu svoje žene. Ona ju je obavijestila da su simptomi gripe potpuno nestali. On je upita: „Ellen, pa onda

večeras možeš prisustvovati sakupu u kapeli. Želiš li to?“

„Naravno!“, odgovorila je.

Odjenu se i pošla sa svojim mužem kroz snijeg ka mjestu sakupa. Bog je uslišio molitve za njeno ozdravljenje. Na sakupu te večeri ohrabrila je prisutne svojim riječima, a sljedeće večeri je dala podroban izvještaj o primljenoj viziji.

Na iznenađenje svih koji su osnivanje adventističkog koledža dovodili u pitanje pojasnila je kako je potrebno izraditi planove za obrazovanje mnogo mladih misionara, kako za Sjedinjene Države, tako i za daleke zemlje. U to vrijeme su Adventisti Sedmog Dana vjerovali da se djelo Božje na zemlji nalazi pred svojim svršetkom. Prije tri i pol mjeseca poslali su prvog prekomorskog misionara u Europu: Johna Nevinsa Andrews. Sad im je Božja vjesnica objasnila kako na ovom svijetu moraju izvršiti još jedan veliki zadatak i osposobiti još veliki broj radnika.

U viziji je na različitim krajevima zemlje vidjela grupe ljudi koji su čitali bibliju i pri tome naišli na obećanja o skorom Kristovom dolasku. Na raznim mjestima vidjela je male grupe istinskih kršćana koji su svetkovali sedmi dan ne znajući da na svijetu ima i drugih koji ga svetkuju. Ellen je rekla da se takvim grupama obavezno moraju poslati propovjednici koji bi ih ispravno podučili prije nego obeshabreni napuste svoju vjeru.

Pokazano joj je da će uskoro mnogi adventistički propovjednici biti izaslani u daleke zemlje. Vidjela je strojeve za tiskanje koje su u inozemstvu proizvodile časopise, traktate i knjige. Na tom mjestu ju je James prekinuo: „Možeš li nam reći kako se zovu te zemlje, Ellen?“

„Ne“, odgovorila je. „Ali mjesta i strojevi su mi sasvim jasno pred očima. Ako bi ih ikad u stvarnosti vidjela, odmah bi ih prepoznala. Samo, imena mjesta nisam čula. Ipak, sad se sjećam jednog imena koje je anđeo spomenuo: Australija.“

Stephen Haskell koji se nalazio među slušaocima spontano je izjavio: „Ja ću ići u Australiju.“ John Corliss mu se priključio.

U to vrijeme imali smo jednu izdavačku kuću u Battle Creeku, Michigan, i upravo smo planirali osnivanje još jedne u Kaliforniji. Imali smo adventističku bolnicu i jedan koledž. Tek deset godina kasnije odaslani su prvi radnici u Australiju, među njima Haskell i Corliss.

Tri mjeseca nakon što su ovi pioniri otputovali na kontinent na drugoj strani zemljine kugle, moja baka je s mojim ocem i nekoliko pomoćnika odjedrila u Europu;

željela je posjetiti Švicarsku. Moja majka i ja – tada sam bila tri i pol godine – smo im se pridružile.

Jedne kasne večeri stigli smo u Basel i smjestili se u jednom stanu u tek izgrađenoj četverokatnoj izdavačkoj kući. Ta zgrada služila je kao tiskara, centrala i mjesto stanovanja za radnike. Kad nas je Buel Whitney slijedeće jutro vodio kroz zgradu, baka je primjetila: „Ovdje sve izgleda tako poznato.“ Kad je ušla u prostorije tiskare uzviknula je: „To je upravo onaj stroj koju sam vidjela u viziji u Battle Creeku prije deset godina.“

Strojevi su zaustavljeni i njoj su predstavljena dva radnika koja su ih posluživala. Pruživši obojici ruku obratila se Buelu Whitneyju: „A gdje je onaj drugi čovjek?“

Njemu je izgledalo nepojmljivo da je Ellen White mogla toliko znati o radu u Baselu. Stoga joj je uzvratio pitanjem: „Koji drugi



Švicarska, izdavačka kuća

čovjek?“

„U ovoj prostoriji radi još jedan stariji čovjek, moram mu prenijeti jednu poruku.“ glasio je njen odgovor.

„Naš predradnik Albert Deichy danas ima posla u gradu“, odvrati Buel Whitney. „Ali sutra ćeš ga vidjeti.“ I kad ga je sljedećeg dana susrela, odmah ga je prepoznala i prenijela mu Božju poruku koju je primila za njega prije deset godina.

Nekoliko mjeseci kasnije posjetila je s svojim ocem Christianu, današnji Oslo u Norveškoj. I tamošnju novu izdavačku kuću odmah je prepoznala. I nju je vidjela u viziji u kojoj se radilo o pitanju treba li publicirati literaturu i izvan Sjedinjenih Država.

Dok se sa Johnom Mattesonom vraćala u njegov ured, razgovarala je s njime o radu kuće kao netko

tko već dugo ima uvid u njihov posao i zna sve o toku rada.

Nakon šest godina stupila je prvi put u tiskaru izdavačke kuće u North Fitzroyju u Australiji i razgovarala s namještenicima o različitim dijelovima zgrade i njihovoj upotrebi. Time je dokazala da je i ovdje bila upoznata s pojedinostima. Tada im je prenijela savjete koji su joj bili dati prije 17 godina u Battle Creeku.

No, vratimo se onoj večeri godine 1875. Nakon sabora propovjednika i posvećenja koledža radnici su se vratili u svoja radna polja i u svojim mjesnim crkvama izvijestili o viziji o izdavačkom djelu u dalekim zemljama. Na taj način su Adventisti Sedmog Dana dobili sasvim novi pogled na veliko djelo koje je ležalo pred njima

i koje je obuhvaćalo cijeli svijet. Bili su ohrabreni i ponovo su se predali zadatku da objave vijest o skorom Isusovom dolasku u svim zemljama.

U sljedećih deset godina u Kaliforniji su osnovane važne institucije: Pacific-Press-izdavačko društvo u Oaklandu, zdravstveni centar (danas St.-Helena-sanatorij) i škola u Healdsburgu, današnji Pacific-Union-koledž, te mnoge druge škole i obrazovne ustanove.

U mnogim velikim gradovima nastali su misionarski centri za rad od kuće do kuće. Zajednica se povećavala i vijest je uzela maha i u inozemstvu.

Uskoro će vijest doprijeti i do najzabačenijih dijelova zemlje i tada će Isus ponovo doći.



Grupna fotografija Pacific Press

Posjetitelj u U PUSLINCHU

Eli Tenorio
Prevela Sabina Poropat



Čak i danas ljudi još uvijek posjećuju naše crkve, a mi imamo priliku ukazati im istinsko kršćanstvo i gostoljubivost.

Rimljanima 12:13 „Pritječite u pomoć svetima u nuždi, gajite gostoljubivost!“

Tek smo stigli u Kanadu 2005. godine. Prvi put sam išao u posjet našoj crkvi u Puslinchu, Ontario. Stao sam pred katedru kako bih započeo s propovijedi i pogledao ljude koji su se nalazili u crkvi. Svi su mi bili novi.

Primijetio sam čovjeka koji sjedi u zadnjoj klupi. Imao je odijelo i kravatu pa sam zaključio da je jedan od naših članova. Nije bilo ničega stvarno drugačijeg u njegovom izvanjskom izgledu što bi privuklo moju pozornost, ali iz nekog razloga, dok sam propovijedao, moja pažnja bila je stalno usmjeravana prema tom čovjeku.

Nakon propovijedi, dok sam stajao na ulaznim vratima zajedno sa starješinom te crkve i pozdravljao posjetitelje dok su odlazili, prošao je i taj čovjek. Pozdravio sam ga, i nakon što je prošao, upitao sam starješinu tko je taj čovjek. Odgovorio je da ne zna i da ga vidi prvi put u životu, baš kao i ja.

Završio sam s pozdravljanjem braće, i primijetivši da se onaj čovjek uputio na parkiralište, shvatio sam da odlazi. Otišao sam za njim, ponovno ga pozdravio i upitao: “Zar odlazite?”

“Da.” odgovorio je.

“Oh, ne. Molim Vas, ostanite na ručku!” pozvao sam ga.

“Ne, ne danas.”, odvratio je.

“Ali zašto? Imate li kakav dogovor za popodne?” inzistirao sam.

“Ne, ali prvi puta sam u ovoj crkvi i ne želim ostaviti dojam da sam došao samo zbog hrane.” rekao je.

“Oh, kakva slučajnost!” osmjehnuo sam se. “I meni je ovo prvi puta u ovoj crkvi! Ja sam novi pastor i upravo sam se doselio iz Texasa. Ako ostanete, osjećat ću se ugodnije jer neću biti jedni novopridošlica ovdje. Molim Vas, ostanite.”

Konačno sam uspio uvjeriti ga i doznao da se zove Cornelio. Braća su bila vrlo uslužna prema njemu i osjećao se vrlo dobrodošao.

Nekoliko dana kasnije nazvao sam ga i ponudio da ga posjetim. Prihvatio je. Tijekom posjete ponudio sam mu proučavanje Biblije, a on je rekao: “Znaš, brate, ono što mi je sada zaista potrebno je da vidim religiju na djelu.”

“Pa onda nastavite dolaziti u crkvu,” rekao sam i ako se odlučite na proučavanje, samo mi javite”.

Mjesec dana kasnije, nakon što sam posjetio druge crkve u

našem polju i vratio se u crkvu u Puslinchu, razveselio sam se vidjevši brata Cornelija ondje. Braća su mi rekla da on dolazi redovito svake Subote.

Jedne subote popodne nakon Svete večere, brat Cornelio mi je prišao i rekao: “Brate, kad bude sljedeća Sveta večera, i ja želim sudjelovati. Sad želim proučavati Bibliju.”

Nakon proučavanja Vjerskih načela, brat Cornelio bio je spreman za krštenje. Tijekom primanja u članstvo crkve, ispričao nam je svoje iskustvo.

Rekao nam je da onog dana kad je prvi put došao u crkvu, sjeo je u klupu i uputio molitvu Bogu rekavši: “Gospode, ako želiš da bolje upoznam ove ljude, da proučavam s njima, ako je ovo Tvoja crkva, molim te, daj mi znak. Kad završi bogoslužje, ja ću otići iz crkve, ali ako će netko inzistirati da ostanem s njima na ručku, znat ću da je ovo tvoj narod.”

Na dan njegovog primanja u crkvu, njegova je kćer po prvi puta bila u crkvi. Sveti Duh je utjecao na nju te je i ona počela proučavati Bibliju, krstila se, a nakon nekog vremena imao sam privilegiju vjenčati nju i njenog supruga u našoj crkvi u Torontu.

Čak i danas Bog nam želi dati znakove ako smo voljni slušati. Čak i danas Bog nas može koristiti ako to želimo. Čak i danas ljudi dolaze u naše crkve te mi imamo priliku pokazati im što je istinsko kršćanstvo i istinska gostoljubivost. Poželi da te Bog danas koristi.



Novak Brajović

Jesenski DUHOVNI SABOR

Mirta Vončina

**“Uklanjanje
uzroka, a ne
posljedica”**



Pod temom „Uklanjanje uzroka, a ne posljedica“ održao se jesenski duhovni sabor u Lipiku 30. i 31. listopada 2015. Govornik je bio brat Novak Brajović koji je nedavno završio studij prirodne medicine. Kroz četiri zanimljiva predavanja naglasio nam je važnost spoznaje i uklanjanja uzroka da bi bolest nestala te da uopće do nje ne dođe.

Prvo predavanje smo čuli u petak, a naslov je glasio: „Sve

što trebaš znati o navikama“. Čovjek se u svom životu suočava sa sukobima unutar sebe koji su uzrok bolesti. Svaki od nas pokušava steći dobre navike i bori se sa svojim tjelesnim željama, posljedicama naših osjetila, koje nas čvrsto vežu za ovaj svijet i često navode na ono što nije dobro. Dobar karakter je skup dobrih navika, dobre navike su skup dobrih djela. Kako bismo činili dobra djela moramo imati dobre misli, a da bi usmjerili svoje misli trebamo imati jaku volju. To nije lako postići i u tome više uspijevaju oni koji su disciplinirani, ali često s porazima i sukobima koji djeluju na njihovo zdravlje. Jedina sigurnost

za čovjeka je to što je Bog dao čovjeku moć izbora i naše je da izaberemo uvijek dobro, tj. Božju volju i da se predamo Isusu, jer je pisano: „A On bolesti naše nosi i nemoći naše uze na se...“ (Izaija 53:4) Isus kao čovjek je naš savršeni primjer, On nije nikad činio svoju volju, nego uvijek volju svoga Oca.

U subotu smo, u prijepodnevnom bogoslužju, čuli drugo predavanje koje je govorilo o sukobu u nama, o uzroku psihičkih i fizičkih poremećaja. Kad ove potrebe nisu zadovoljene, programi, geni u našim stanicama se poremete i ugase te nastaje bolest.

Poseban detalj na ovom saboru je bio blagoslov male djece koji je vodio brat Mladen Aradski. Svi su mladi roditelji sa svojom malenom dječicom došli naprijed i molitvom je prizvan Božji blagoslov na njih.

Treće predavanje je bilo u popodnevnom bogoslužju pod naslovom „Kad tijelo kaže „Dosta!““ Tada nam je brat Novak detaljnije objasnio što su geni te nam je rekao kako se oni stalno gase i pale ovisno o našem stilu života. Da bi naši geni bili stalno aktivni, potrebno je pokoravanje zakonima prirode koji su u njima upisani.

U pauzi između prvog i drugog popodnevnog bogoslužja nastavio se projekt „I ja želim svjedočiti za Krista“ u kojem su svi mogli uzeti knjižice, CD zbora Sion i Zlatne harfe te okvire s biblijskim stihovima kao lijepi poklon za svoje prijatelje.

Posljednje predavanje na ovom saboru je govorilo o biblijskom stvaranju iz znanstvene perspektive. U Bibliji piše da je Bog prvo stvorio prah zemaljski od kojeg je načinio čovjeka i sav vidljivi i nevidljivi svijet. Brat Novak nam je objasnio da je ta najsitnija čestica quark koja je najsitniji djelić atoma. Znanstvenicima je čudno što se u jezgri atoma pozitivne čestice atom, koje se inače odbijaju, vežu i čine proton te je zaključio da je za to potrebna neka veća sila, Bog. Tako i čudesan svijet naših stanica dokazuje da postoji neko Biće koje to stalno održava.



Zbor Sion



Zlatne Harfe



Dječji program



Blagoslov djece



Misionarski projekt

Sabor za MLADE U RUMUNJSKOJ

Mirta Vončina

U prosincu prošle godine, od 24. do 28., održan je sabor za mlade u Rumunjskoj. Mi, skupina iz Hrvatske, krenuli smo na put u četvrtak i, hvala Bogu, nakon 12 sati vožnje smo sretno stigli na odredište, u Porumbacu. Brat Radu Ionita nam je ljubazno i gostoljubivo poželio dobrodošlicu.

Jedna propovijed je već bila u tijeku kad smo stigli. U njoj je brat Corneliu Barbu upotrijebio metaforu trčanja malog djeteta za sapunicom koja mu se čini lijepa i sjajna, ali koja nestane nakon što ju dijete uhvati. Ta sapunica predstavlja sve za čim mi trčimo na ovom svijetu, sve ovozemaljsko i materijalno koje nam na kraju ne donosi istinsku sreću. Kao zaključak mi moramo shvatiti koji je cilj našega života. Naš cilj nije da lovimo ono što je materijalno, već da se spasimo i zato se trebamo truditi da zadobijemo vječni život.

Nakon ove propovijedi kuharice su nam pripremile večeru, a nakon večere nas je brat Radu Ionita odveo do našeg prenoćišta. Smjestili smo se i odmorili od puta.

Sljedeće jutro smo došli u kamp na jutarnju molitvu i doručak, a kad smo se svi okupili u sali počela je propovijed brata Davi P. Silve. Govorio je o križu, o Kristovom raspeću i Njegovim posljednjim trenutcima prije raspeća. Doticao se i suđenja Kristu i vrijeme u kojem je održano, dokaz je da je bilo nelegitimno te da je Krist bio nepošteno osuđen. Nakon toga je bio razapet i u tim trenutcima na križu On je podnosio, trpio, nosio teret grijeha i zbog toga je osjetio potpunu odvojenost od Oca sve dok nije i umro. Iz toga smo mogli naučiti kako je Isus stradao i položio Svoj život za nas.

Nakon ručka je bilo vrijeme

pripreme za subotu, a nakon početka subote čuli smo dvije propovijedi.

Brat Ozren Buriša je održao svoju propovijed pod naslovom „Dođite k meni“. Govorio je o Kristovom pozivu koji upućuje svakome od nas. Ako smo mi siromašni duhom taj se poziv može odnositi na nas, ali ako smo zadovoljni svojim životom ovdje na Zemlji, nama taj poziv nije potreban. Krist je potreban svim narodima, jer On može ispuniti želju za vječnošću koju ima svatko od nas. Mi Krista možemo prihvatiti tako što ćemo uzeti Njegov jaram, ali taj jaram nećemo nositi sami, nego je Krist tu da nam u tome pomogne.

Sljedeću propovijed je imao Emil Barbu. On je govorio

Porumbacu



o plovidbi u našem životu, kako plovimo kroz život. Usporedba o plovidbi se često spominje u Bibliji. Dok nema oluje mi na našem brodu mirno plovimo, imamo osjećaj sigurnosti, stvaramo naše planove kako želimo da naš život teče, ali čim oluja dođe, taj osjećaj nestaje, svi planovi postanu bezvrijedni, jer ih nismo u stanju ispuniti. Tada taj naš brod izgubi vrijednost i jedino što nam može pomoći je Isus. Spomenuo je primjer Petra koji je na Isusov poziv počeo hodati po vodi. Taj poziv znači da nas Bog poziva da napustimo sva utočišta koja nam pružaju sigurnost. Kao i Petar, moramo imati oči uprte samo u Krista da bi kroz sve oluje života prošli sigurno. Ako pogled skrenemo s Njega, početak ćemo tonuti u nevolje kao i Petar u vodu.

U subotu, nakon subotnjoškolskih lekcija, slijedila je glavna propovijed na ovom saboru. Održao ju je brat Silva. On je govorio o Kristovoj pravednosti, o razlici između ljudske i božanske pravednosti. Spominjao je primjer farizeja. Oni su bili uvjereni da su njihova djela dobra i smatrali su za sebe da su pravedni. To je pokušaj opravdanja pomoću djela, a iz Božje riječi znamo da se ne možemo opravdati svojim djelima. Mi smo potpuno ovisni o Kristovoj žrtvi i Kristovoj pravednosti koju trebamo obući kao bijelu haljinu. Trebamo se potpuno predati Bogu. Kao zaključak smo naučili da se svojim djelima ne možemo opravdati ni na koji način. Vjerom u Boga i Kristovom pravednošću možemo dobiti opravdanje i tada ćemo moći činiti iskrena djela i na kraju i spasiti se.

U popodnevnom programu smo čuli iskustva i velik broj pjesama. Bilo je puno djece pa je i dječji

program bio bogat. Zanimljiv je bio mali orkestar čiji su sudionici bila djeca i mladi. Svatko tko je imao instrument mogao je doći svirati.

Navečer, nakon večere, održan je koncert te smo uživali slušajući lijepu duhovnu glazbu. Kad je sve planirano završilo, mladi su se okupili na druženje. Proveli smo lijepo vrijeme zajedno igrajući razne igre sve dok nismo krenuli na spavanje.

Sljedeći dan, nakon jutarnje molitve i doručka, svatko si je napravio sendviče i uzeo nešto od voća za izlet. Uputili smo se na planinsku cestu Transfagaraš. Vozili smo se cestom do dijela gdje je ona bila zatvorena zbog snijega, zatim smo pješačili do žičare i žičarom se popeli na planinu. Krajolik je bio prekrasan, sve je bilo prekriveno snježnim pokrivačem. Na vrhu planine smo posjetili zanimljivi hotel od leda. Cijeli je izgrađen od leda, i izvana i iznutra. Unutra smo također vidjeli i razne ledene skulpture. Doživljaj je bio jedinstven. Vani je bilo zaleđeno jezero na kojem smo se klizali, a nakon toga smo se uputili kroz tunel na drugu stranu planine i tamo smo uz grudanje i uživanje na snijegu dočekali zalazak sunca. Kad smo se vratili do žičare, mrak se već počeo spuštati. Žičarom smo se spustili dolje i s time je naš izlet bio gotov. Lijepo smo se proveli, a kad smo se vratili

u kamp brat Radu je imao predavanje. To nije bilo klasično predavanje, već je on iskoristio priliku da uključi mlade i sve slušatelje u tom razmišljanju. Tema je bila o

posljednjim kapima. Te posljednje kapi mogu biti na dobro ili na zlo. One su trenutci u životu kada dođe do promjene, kada se zapečati nečija sudbina, kada ljudi donesu konačnu odluku kome će služiti. 70 Isusovih učenika predstvaljaju primjer toga. U jednom trenutku je njihova čaša bila puna. Oni nisu mogli prihvatiti ono što je Isus govorio i otišli su. To je bila ta posljednja kap koja je pretila čašu. S druge strane, netko može živjeti lošim životom, ali Božja milost djeluje na njega i njegova čaša se puni tom milošću do onoga trenutka kada on odluči promijeniti svoj život i počne služiti Bogu. Te kapi djeluju na dobro, ali mi nikad ne možemo biti sigurni što će biti ta kap koja će usmjeriti naš život u nekom smjeru. Ta promjena ne dolazi odjednom. Ona dolazi postupno našim odlukama. Na kraju nam je postavio pitanje: „Koliko će biti potrebno kapi Božje milosti, Božjeg poziva dok mi prihvatimo Krista i odlučimo slijediti Ga?“ te nas je pozvao da otvorimo srce i prihvatimo Božje pozive odmah kako ne bi otišli u krivom smjeru.

Prije odlaska smo se pozdravili, a sljedeće smo jutro rano krenuli natrag u Hrvatsku.

Proveli smo lijepo vrijeme zajedno, upoznali nove ljude, slušali Božju riječ i stekli iskustvo koje ćemo svi pamtit.



Radu Ionita i Davi Paes Silva



Novi tečaj BIBLIJSKE ŠKOLE SVJETIONIK

Mirta Vončina

projektima, javnim predavanjima te u osobnom radu s ljudima koji imaju univerzalnu potrebu – potrebu za zdravljem.

Prvi seminar novog ciklusa Biblijske škole Svjetionik trajao je od 20. do 25. ožujka 2016. Predavač, koji nam je govorio o mnogim zanimljivim zdravstvenim temama, bio je dr. Dragan Ivanov, specijalist interne medicine. Naučili smo puno toga o mozgu, o njegovim dijelovima i ulogama te kako poboljšati njegov rad i koja hrana na njega dobro utječe. Slušali smo predavanja i o tome kako spriječiti prijevremeno

Nakon završenog tečaja „Temeljne istine Biblije“ kroz osam seminara, te nakon jednog izdvojenog prošle godine, Biblijska škola Svjetionik započela je novi ciklus seminara, tečaj „Temeljna načela zdravlja“. Cilj tečaja je obučiti ljude, koji nisu liječnici, kako aktivno volontirati na zdravstvenim



starenje, o raznim bolestima, njihovim uzrocima i posljedicama te kako te bolesti prepoznati. Također smo saznali nešto o lijekovitom djelovanju sunca i vitamina D, o detoksikaciji i postu te o hormonima sreće i njihovom djelovanju na naše raspoloženje. Nekoliko predavanja održao je brat Mladen Aradski o tipovima ličnosti i njihovim karakternim osobinama. Dr. Dragan Ivanov nam je dosta govorio o važnosti fizičke aktivnosti te kako ona utječe na naš organizam pa su više puta dnevno, između predavanja organizirane zajedničke kratke tjelovježbe koje su nas dobro razbudile te smo se na predavanja vraćali puno koncentriraniji i svježiji. Predavanja su bila dopodne i kasnije popodne, a nakon ručka smo imali slobodno vrijeme za odmor i druženje. Svakog dana organizirano je zajedničko ponavljanje gradiva i to je sigurno pomoglo da na kraju seminara svi uspješno polože ispit.

U sklopu seminara, nakon predavanja u sklopu škole preko tjedna, za vikend smo imali lijep sastanak za mlade s dosta gostiju, a glavni gost predavač, brat David Žic, propovjednik iz SAD-a tumačio je važnost istinske osobne pripreme za kasnu kišu.

Bilo nam je lijepo, proveli smo vrijeme zajedno, naučili smo puno toga novog i korisnog, i vjerujem da će nam svima ovaj seminar ostati u lijepom sjećanju.



Dr. Dragan Ivanov



Boris Bosanac



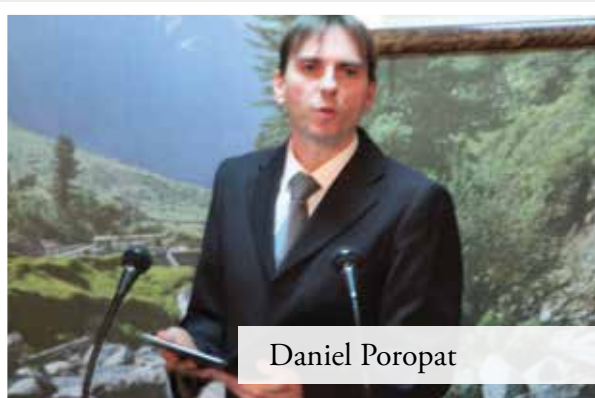
Mirta Vončina



David Žic - SAD



Druženje uz večeru



Daniel Poropat



Natali - Dorotea Manojlović

*„Gospodine, Bože moj!
Zavikah k Tebi, i iscijelio si
me.“ (Psalam 30:2)*

Molitva i OZDRAVLJENJE

Seada Marić

Gospodu ništa nije teško. Apostol Pavao je rekao: „A Onome koji može još izobilnije sve činiti što ištemo ili mislimo...“ (Efežanima 3:20). Gospod nije ograničen našim postupcima niti Ga sprječavaju prilike koje ograničavaju čovjeka. Jedina zapreka koja onemogućuje Njegovo djelovanje je nedostatak vjere u molitvi. Molitva u kombinaciji s vjerom pokreće Božju ruku. Molitva je veza između čovjeka i Boga u kojoj se prikazuje Božja ozdravljajuća sila.

Postoje razni izvještaji ljudi koji su u svojem životu doživjeli ozdravljenje zahvaljujući molitvi. U tim svim izvještajima zajednička tema je iskrena i žarka molitva pojedinaca i drugih. Primjer ozdravljenja je žena koja je 12 godina patila od bolesti koja joj je život učinila teretom. Sve što je imala potrošila je na lijekove, da bi joj rekli da je njezina bolest neizlječiva. A onda je čula za velikog Liječnika koji je može izliječiti. „Jer govoraše u sebi: samo ako se dotaknem haljine Njegove, ozdravit ću.“ (Matej 9:21). Dok je Isus prolazio blizu mjesta gdje je bolesna žena stajala, shvatila je da Mu se mora približiti. Njezina jedina misao bila je: „Kad bih samo dotaknula skut Njegove haljine.“ I taj jedan dodir pokazao se izvorom ozdravljenja, jer je „odmah“

ozdravila. Još jedan primjer je Ezekija. Sveto pismo kaže da se razbolio na smrt (2. Kraljevima 20). Prorok Izaija ga je već pripremio za neizbježno jasnim riječima: „Naredi za kuću svoju, jer ćeš umrijeti, i nećeš ostati živ“ (2. Kraljevima 20:1). Ezekija je okrenuo lice k zidu i molio se. Molitva ima nevjerojatnu moć da zaustavi i promijeni tijek događaja. Obraćajući se Izaiji, Bog kaže: „Vrati se i reci Ezekiji, vođi naroda mojega: ovako veli Gospodin, Bog Davida oca tvojega: čuo sam molitvu tvoju, i vidio sam suze tvoje; evo iscijelit ću te“ (2. Kraljevima 20:5). Bog je uslišio Ezekijinu molitvu, doživio je ispunjenje Božje riječi i životni vijek mu je bio produžen. Iz čudesnog ozdravljenja stotnikovog sluga dobivamo važnu pouku o vjeri i molitvi. Znakovita

je jednostavnost i snaga vjere rimskog časnika koji je vjerovao da Gospodin ne mora doći u njegovu kuću da bi uslišao njegovu molbu, „nego samo reci riječ i ozdravit će sluga moj“ (Matej 8:8). Isus je pohvalio vjeru ovog čovjeka riječima: „Zaista vam kažem: ni u Izraelu tolike vjere ne nađoh“ (Matej 8:10). Molitva ovog čovjeka bila je izraz snažne vjere, a takva je vjera odmah dobila odgovor.

U Kristu se nalazi iscjeljujuća pomast za svaku bolest, obnavljajuća sila za svaku slabost. Trebamo se moliti jedni za druge, kao što su to činili Njegovi učenici u staro doba. Uslijedit će ozdravljenja, jer će „molitva vjere pomoći bolesniku“ (Jakov 5:15). Ljudi još uvijek žele slušati iskustva vjere na djelu. Takvi događaji mogu nam dati nadu kad se suočavamo sa svojim osobnim problemima. Nadu i uvjerenje da je Bog Starog i Novog zavjeta još uvijek isti Bog, i da je ono što je mogao učiniti u biblijskim vremenima, više nego kadar učiniti i danas u našem životu. On je „jučer i danas isti...i zauvijek“ (Hebrejima 13:8). I danas se reakcije na ozdravljenje pomoću molitve dijele na sličan način. Mnogi će sumnjati u Božju silu, ali za onoga koji vjeruje „molitva je ključ u rukama vjere koji otvara nebeske riznice u kojima se čuvaju neograničena bogatstva Svemoćnoga (E. White, Put Kristu, str. 99).

Obećanja o ozdravljenju nalaze se u Bibliji, a neka od njih su:

„Jer ću te iscijeliti, i rane ću ti izliječiti, govori Gospodin.“ (Jeremija 30:17)

„Smiluj se na me, Gospodine, jer sam iznemogao, iscijeli me, jer su kosti moje ustreptale.“ (Psalam 6:3)

„Iscijeljuje one koji su skrušena srca, i liječi tuge njihove.“ (Psalam 147:3)

„Gospodin je blizu onih koji su skrušena srca, i pomaže onima koji su smjerna duha. Mnogo nevolje ima pravednik, ali ga od svih izbavlja Gospodin.“ (Psalam 34:18,19)

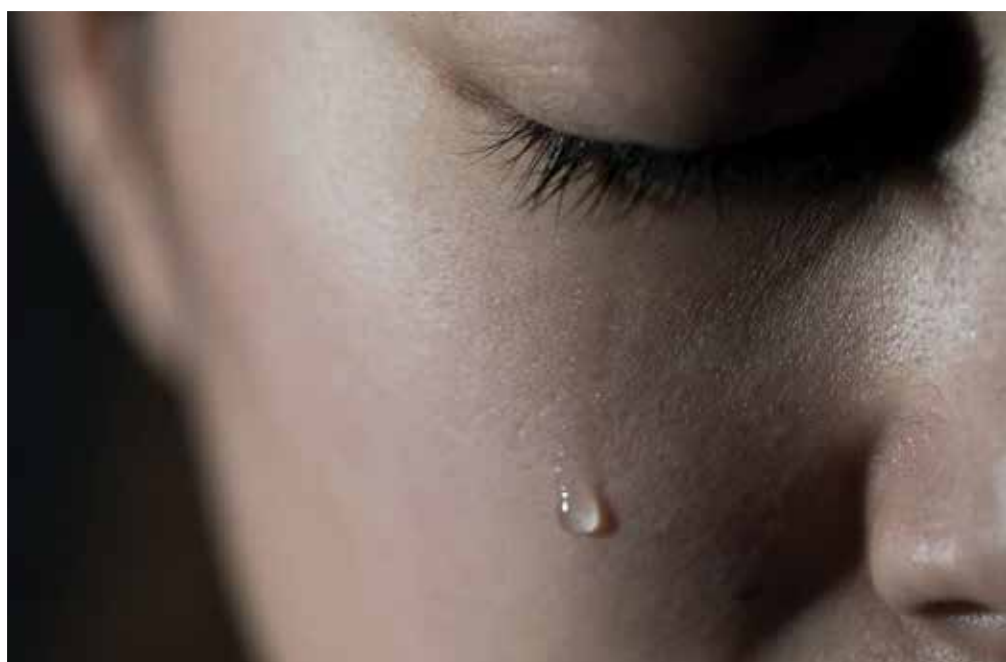
„Ne boj se, jer sam ja s tobom; ne plaši se, jer sam ja Bog tvoj; ukrijepit ću te i pomoći ću ti i poduprijet ću te desnicom pravde svoje.“ (Izaija 41:10)

Riječi našeg Spasitelja, recept su za liječenje tjelesnih, umnih, i duševnih bolesti. On će učiniti velike stvari za one koji se u Njega uzdaju. Ljubav koja od Krista zrači kroz cijelo naše biće sila je koja daje i obnavlja život. Njezin dodir zdravlja dopire do svakog dijela našega tijela. Tu ljubav prati vedrina i smirenost. Ona usađuje u dušu radost koju ne može razoriti ništa zemaljsko - radost u Duhu Svetom, radost koja donosi zdravlje, koja donosi život. Sigurnost u Kristu ojačava zdravlje, moramo pojedinačno čuti kako On govori našem srcu. U užurbanom mnoštvu i pritisku životnih napetih situacija, onaj koji je ojačan duhovno, bit će

okružen ozračjem svjetla i mira. Primit će novi dar tjelesne i umne snage. Vjera u Boga nužna je za zdravlje. Da bismo imali savršeno zdravlje, naša srca moraju biti ispunjena ljubavlju, nadom i radošću prema Gospodu. Budimo svjesni da Gospodnje oči počivaju na nama i da su Njegove uši otvorene da čuju naše molitve. Čvrsta vjera u našeg Gospoda ispunjava srce najvećih kao i najjednostavnijih ljudi radošću i zadovoljstvom.

„Vrijeme može biti odgođeno, način može biti neočekivan, ali odgovor na molitvu će sigurno doći. Nijedna suza patnje, ni dah svete čežnje Bogu izliven u molitvi, neće biti izgubljen, nego će u Božje vrijeme i poput vjetra dopuhati u oblacima milosrđa i pasti poput pljuska blagoslova na nas i na one za koje molimo“.

Zato se trebamo pouzdati u našeg Spasitelja, sve brige prepustiti Njemu, neka nam Bog bude u svemu prvi, posljednji i najbolji, naš Uzor. Tada ćemo pod svakim teretom, razočaranjima i teškoćama života biti vedri, hrabri i snažni.





Stres – kako ga PREPOZNATI I SMANJITI?

*Prilagodila
Dijana Spasovski*

Stres je prirodna reakcija tijela i u malim količinama može djelovati stimulirajuće. Stres je podražaj koji se javlja kao reakcija na određena iskustva, koja mogu biti dobra ili loša. Kada smo pod stresom, naše tijelo reagira tako da oslobađa određene hormone, koji nam daju više energije i snage. Međutim, u današnjem, užurbanom načinu života, neprestano smo izloženi malim količinama stresa i gotovo smo

izgubili sposobnost aktiviranja prirodne reakcije opuštanja. Stres postaje naša svakodnevica i iznimno štetan, pa čak je i opasan po naše zdravlje. Živimo u svijetu i vremenu koji sve češće i sve snažnije izazivaju tjeskobu i neizvjesnost, a nesigurnosti kojima smo okruženi djeluju na naš organizam, hormoni su u akciji, raste krvni pritisak, nerijetko nas hvata strah, ponašamo se neprepoznatljivo... Stres je postao i dijelom naše „kulture življenja“ – sve je u znaku napetosti, povećanih zahtjeva, iznuđene „utrke“, medijskih pritisaka koji čak i žive od proizvodnje stresa. Vrlo često je pred nama događaj – ispit, nastup ili putovanje koji, svjesno ili nesvjesno, uzrokuju stres.

Još češće, stres mogu izazivati i zdravstvene tegobe. No, da bismo se sa stresom mogli „nositi“, najvažnije je pronaći prave uzroke, usredotočiti se i „ući pod kožu“ problema i tek tada krenuti u bitku za razgradnju stresa.

Neke od najčešćih vrsta i uzroka stresa su:

- Stres izazvan borbom za opstanak – ova vrsta stresa je uobičajena reakcija na opasnost, koju posjeduju svi ljudi i životinje i javlja se kada smo u strahu od toga da bi nas netko mogao fizički ili emocionalno povrijediti, bez obzira na to je li prijetnja stvarna ili ju naš organizam tako percipira.
- Unutarnji stres – javlja se kod osoba koje se često brinu oko stvari na koje uopće ne

mogu utjecati ili se stavljaju u situacije za koje znaju da će uzrokovati stres. Neki ljudi s vremenom jednostavno postaju ovisni o užurbanom načinu života i napetosti koja proizlazi iz stresa te se nesvjesno dovode u stresne situacije postavljajući si nerealne ciljeve ili osjećaju stres u situacijama koje uopće nisu stresne.

- Stres uzrokovan okidačima iz svakodnevnog okruženja – ova vrsta stresa je odgovor na stvari iz okoline odnosno okidače koji uzrokuju stres, kao što su buka, velika gužva, pritisak na poslu ili u obitelji. Važno je da prepoznate te faktore, a potom i naučite kako ih izbjeći ili se nositi s njima.

- Umor i prekomjeran rad – stres uzrokovan umorom ili prekomjernim radom nakuplja se tijekom dužeg vremena, a može biti posljedica i lošeg upravljanja vremenom, jer često zaboravimo uzeti vrijeme za odmor i opuštanje.

- Emocionalni stres – ako je uzrok stresa neki poseban događaj u našem životu, kao što je vjenčanje ili smrt drage osobe, riječ je o emocionalnom stresu. Kod ove vrste stresa vrlo je važno da pomoć potražite u razgovoru sa svojim najbližima.

Koje su posljedice dugotrajnog stresa? Stres može utjecati na sve aspekte vašeg života, uključujući i emocije, ponašanje, sposobnost razmišljanja i fizičko zdravlje. Niti jedan dio tijela nije imun. No, zato se ljudi nose sa stresom drugačije i simptomi se mogu razlikovati i biti nejasni. Dugotrajni stres može izazvati razne ozbiljne posljedice, od depresije, anksioznosti i tjeskobe, pa sve do probavnih, gastrointestinalnih ili kardiovaskularnih tegoba. Stres utječe i na imunitet te može

uzrokovati ili pogoršati razne akutne infektivne bolesti, kao što su gripa i prehlada. Osobe koje su često pod stresom često se žale i na glavobolju, nedostatak energije, pojačano znojenje te različite probleme s kožom i kosom, a kod nekih se javlja i seksualna disfunkcija.

Kako naše tijelo odgovara na stres?

Vaše tijelo kao odgovor na stres pokreće prirodan mehanizam zaštite. Međutim, ako taj mehanizam stalno radi to može naškoditi zdravlju. Nadbubrežne žlijezde nalaze se odmah iznad bubrega i sastoje se od 2 dijela – kore i srži. Glavna funkcija nadbubrežnih žlijezda je regulacija odgovora na stres putem sinteze hormona stresa – kortizola i adrenalina. Kad živčani sustav osjeća psihičku ili fizičku opasnost, nadbubrežne žlijezde počinju ispuštati u krv adrenalin i noradrenalin. Pokreće se mehanizam nazvan “fight or flight” (“bori se ili bježi”). Hormoni stresa odmah stežu krvne žile i podižu tlak. Krvne žile u crijevima istodobno se zatežu. To uzrokuje naprezanje želučanih mišića i zaustavlja sve probavne procese. Ovo djelomično objašnjava zašto se hrana tako teško probavlja ako ju jedete pod stresom. Danas mnogi ljudi konstantno pomalo ispuštaju hormone stresa tijekom cijelog dana. Zastoji u prometu, stresne situacije na poslu i doma, užurbani ritam života, pa čak i gledanje TV-a – sve to doprinosi konstantnom stanju uzbune i pretjeranoj stimulaciji organizma. No, vaše tijelo nije stvoreno da se nalazi u stalnom stresu. Vašim nadbubrežnim žlijezdama potreban je period

odmora nakon perioda sinteze stresnih hormona. Pretjerani rad nadbubrežnih žlijezda može uzrokovati visoki krvni tlak, anksioznost, depresiju, promjene raspoloženja i druge psihičke probleme. Ako nadbubrežne žlijezde u takvom ritmu rade duže vrijeme, mogu se istrošiti i uopće prestati raditi. To može uzrokovati kronični umor, nesanicu, alergije, hipoglikemiju i druge probleme. Zašto stres deblja? Odgovor je jednostavan. Tijekom stresa u krv se ispuštaju velike količine kortizola. Kortizol stvara inzulinsku rezistenciju koja uzrokuje debljanje. To je zato što šećer i ugljikohidrati iz hrane ne sagorijevaju, nego se spremaju u masne stanice. Rezultat je taloženje sala u području struka i bokova. Kod takve situacije ne pomaže samo izbacivanje šećera i nezdravih ugljikohidrata iz prehrane. Najvažnije je smanjiti stres koji izaziva višak kortizola i uzrokuje inzulinsku rezistenciju. Potvrđeno je da tijekom stresa većina ljudi poseže za grickalicama ili slatkisima. Samo mali postotak ljudi u stresnoj situaciji gubi apetit. Međutim, zabilježeno je da takvi ljudi „navaljuju“ na nezdravu hranu kasnije, kada stresna situacija prođe, i u kratkom roku nadoknade manjak kalorija. Promjena dijete i načina života, uz pravilno odabrane biljne lijekove, pomoći će vam vratiti zdravlje i ravnotežu nadbubrežnih žlijezda.

Kako smanjiti stres?

Biblija nudi lijek za stres. Isus je poučavajući mnoštvo na gori rekao: „Pogledajte ljiljane na polju kako rastu, ne muče se niti predu. Ali vam kažem da čak

ni Salomon u svoj svojoj slavi nije bio obučan kao jedan od ovih“. Tada je uslijedilo nježno obećanje i važna pouka: „Ali ako Bog tako odijeva travu na polju, koja danas jest a sutra se baca u peć, koliko prije vas, malovjerni?“ Isus nastavi: „Zato ne budite zabrinuti govoreći: Što ćemo jesti? Ili što ćemo piti? Ili: Što ćemo obući? Jer za svim ovim čeznu narodi; jer zna vaš Otac nebeski da vam to sve treba“. Tada raširivši ruke nad mnoštvom koje ga je okruživalo, reče: „Tražite najprije Božje kraljevstvo i Njegovu pravdu, i ovo će vam se sve dodati“ Matej 6: 28-33. (Luka 12: 22-31, Filipljanima 4:6, 1. Petrova 5:7). Tako je Krist objasnio poruku koju je On sam dao ljiljanima i poljskoj travi. On želi da ju čitamo u svakom ljiljanu i u svakoj vlati trave. Njegove su riječi pune pouzdanog obećanja i nastoje učvrstiti naše povjerenje u Boga.

Kako se osloboditi stresa na prirodan način:

- Odmarajte se dovoljno – stres se u nama gomila iz dana u dan i ako organizmu ne omogućimo predah, prije ili kasnije ćemo se dovesti do toga da će čak i naizgled bezazlena situacija u nama aktivirati stres kao obrambeni mehanizam. Iskoristite svaki slobodan trenutak za odmor i ne zaboravite da je kvalitetan san najbolji način za regeneraciju čitavog organizma. Ranije pođite na spavanje. Možda će Vam trebati 9 sati sna, čak i više - nema veze. San nije trošenje vremena. Ništa ne može zamijeniti kvalitetan odmor.

- Uzmite dovoljno vremena za sebe ujutro – ukoliko vam dan počinje tako da od zvuka budilice razmišljate o poslu ili

o obavezama koje vas čekaju, vrlo je vjerojatno da ćete tijekom cijelog dana osjećati stres. Navijte budilicu pola sata ranije i iskoristite to vrijeme za meditaciju ili se opustite na neki drugi način koji vam najviše odgovara.

- Smijte se! Smijeh je najbolji lijek. Birajte društvo optimističnih osoba.
- Pijte čaj – Popijte čaj koji ima umirujuće djelovanje. Najbolji izbor je čaj od pasiflore, lavande, kamilice... Također, pokušajte čim više izbjegavati šećer i, naravno, alkohol, jer oni također mogu pojačati stres. Pijte dovoljno vode.

- Lagano vježbajte – lagana, umjerena rekreacija djeluje pozitivno na nadbubrežne žlijezde koje su odgovorne za sintezu hormona stresa. Deset minuta istezanja ili lagane šetnje je sasvim dovoljno da biste potaknuli pozitivne procese u tijelu.

- Boravite u prirodi – boravak u prirodi pomaže ublažiti stres, a izloženost sunčevoj svjetlosti povećat će proizvodnju vitamina D, čiji nedostatak može dovesti do depresije, anksioznosti i pojačanog stresa. Boravak na suncu “sintetizirat” će i dobro raspoloženje, jer sunčeva svjetlost potiče lučenje serotonina – tzv. “hormona sreće”

- Pripazite da unosite dovoljno kalija. Kalij je od iznimne važnosti za rad adrenalnih žlijezda. Voće i povrće su dobar izvor kalija. Uključite u svoju dijetu mrkvu, kukuruz, avokado, paradajz, šparoge, špinat, jabuke, marelice, banane, naranče, kruške, jagode i alge.

- Vitamin B5 (pantotenska kiselina) je također važan za rad

nadbubrežnih žlijezda. Sadrže ga cjelovite žitarice, leća, grah, cvjetača, brokula, paradajz, kikiriki. Ako ne konzumirate redovito ove namirnice, kupite tablete s kompleksom B vitamina, koje sadrže najmanje 50 mg vitamina B5.

- Pripazite na unos ostalih vitamina i minerala poput vitamina A, C i E, cinka, kroma, magnezija, mangana, esencijalnih masnih kiselina i aminokiselina.

- Neke biljke (astralgus, ginseng, sladić, rhodiola, boražina i ashwagandha) pomažu radu nadbubrežnih žlijezda i preporučuju se osobama koje su izložene stresu.

- L-teanin za dobro raspoloženje i brzo smanjenje stresa – L-teanin je prirodni antidepresiv, koji je zastupljen u zelenom čaju, poznatom po svojim brojnim zdravstvenim prednostima. L-teanin doprinosi dobrom raspoloženju i potiče opuštanje cijelog organizma, što će rezultirati snižavanjem razine stresa i poboljšanjem koncentracije. L-teanin se često preporučuje kao zamjena antidepresivima, jer za razliku od njih nema štetne nuspojave i simptome koji prate antidepresive, kao što su pospanost, utrnulost i tromost.

- Pasiflora kao prirodni antidepresiv i sedativ – preparati na bazi pasiflore smiruju središnji živčani sustav, a s obzirom da nemaju štetne nuspojave, mogu se koristiti i u kombinaciji s drugim lijekovima. Često se koristi kod hiperaktivne djece, a pomaže kod opuštanja napetosti mišića, oslobađanja od tjeskobe, nervoze, problema sa spavanjem, kao i kod želučanih grčeva, koji su posljedica stresa. Pasiflora će vam pomoći

i u smanjenju zabrinutosti i bezvoljnosti, a ova biljka se zbog svojih iznimnih svojstava koristi i kod odvikavanja od alkohola te opijuma.

- Odaberite prirodne dodatke prehrani umjesto antidepresiva – poznato je da antidepresivi imaju brojne štetne posljedice po naše zdravlje, a neki od njih uzrokuju i ovisnost. Uzimanje antidepresiva ponekad postaje začarani krug iz kojeg se ne možemo osloboditi. Prirodni dodaci prehrani su jednako učinkoviti, a nemaju štetne nuspojave i ne uzrokuju ovisnost.

Četiri biljke protiv anksioznosti i stresa



1. Korijen sladića

(lat. *Glycyrrhiza glabra*) ima veliku ljekovitu vrijednost, te je koristan kod mnogih tegoba. Sadrži spoj srodan kortizolu, koji pomaže tijelu da se lakše nosi s anksioznošću i stresom. Nadalje, normalizira funkcije nadbubrežnih žlijezdi, smiruje um i potiče racionalno razmišljanje. Usitnite komadić korijena sladića te ga stavite u posudu s kipućom vodom. Prokuhajte pola minute i ugasite vatru. Nakon dvadeset minuta procijedite čaj i dodajte žličicu

meda ili agava sirupa. Pijte čaj tri puta dnevno.



2. Pasiflora (lat. *Passiflora*) poznata je po svojem sedativnom učinku. Sadrži alkaloidne i glikozide koji imaju umirujuće i opuštajuće djelovanje. Pasiflora poboljšava rad živčanog sustava, potiče miran san te učinkovito uklanja stres i anksioznost. Uzmite jednu čajnu žlicu osušenog cvijeta i namačite ga u čaši vode pola sata. Procijedite i pijte tri šalice tog napitka dnevno.



3. Gospina trava (lat. *Hypericum perforatum*) koristi se od davnina za uklanjanje

osjećaja nemira i liječenje depresivnih poremećaja. Bogata je tvarima poput hipericina, hiperforina i flavonoida, koje potiču proizvodnju serotonina. Poboljšava raspoloženje, smanjuje stres i daje tijelu energiju. Uzmite 300 mg gospine trave u obliku kapsula tri puta na dan. Kad se počnete osjećati bolje, smanjite dozu i naposljetku potpuno prekinite uzimanje kapsula.



4. Lavanda (lat. *Lavandula*). Ova biljka slatkog mirisa ima veliku medicinsku vrijednost. Zahvaljujući blagotvornim umirujućim svojstvima, odlično djeluje na psihu, te stanja poput nesanicе, depresije i anksioznosti. Dodajte jednu čajnu žlicu osušene lavande u 2-3 dl kipuće vode i pustite da odstoji petnaest minuta. Nakon toga procijedite čaj. Pijte tri šalice čaja dnevno.

Izvori:

<http://www.krenizdravo.rtl.hr/>

<http://alternativa-za-vas.com/biblija>

Kristove priče E.G. White ,6str.



Pismo ZA TEBE

*Prilagodila
Dijana Spasovski*

Jan Hus može se nazvati prorokom i reformatorom a isto tako mučenikom iz Češke. Njegovim vatrenim svjedočanstvom tisućama ljudi su se otvorile oči da vide savršeno djelo izbavljanjem Isusa Krista. Ali nije dugo potrajalo javno objavljivanje Evanđelja u toj zemlji. Jan Hus je bio spaljen, krv kršćana je tekla potocima i svuda su se tražile Biblije da se unište. Neka žena, kojoj je najveće bogatstvo bila Božja riječ, upravo je stajala kod peći gdje se pekao kruh, kad je čula da dolaze ljudi od inkvizicije. U selu su vršili pretragu i uhapsili su svakoga kod koga se našla Biblija. Bez oklijevanja je uzela bibliju

i zamotala je u tijesto i stavila u peć među ostali kruh da se peče. Nedugo poslije toga inkvizicija je došla i u njezinu kuću. Sve su pretražili od podruma do tavana, ali ništa nisu našli. Kad su napustili kuću, kruh je bio pečen i tako je Biblija opet došla na svijetlo. Gle, Biblija je bila isto tako malo oštećena kao Sidrah, Mizah i Abdenago koje je Nabukodonozor bacio u vatrenu peć, te su izašli iz nje neopečeni. Nasljednici ove odvažne žene sačuvali su Bibliju kao dragocjeno nasljedstvo.

Blizu španjolske obale uslijed velikog nevremena potonuo je njemački parobrod. Nekoliko dana kasnije more je odnijelo na obalu neke dijelove broda i mornarska odijela. U jednom takvom odijelu se nalazio Novi zavjet u kojem je pisalo slijedeće: Marko Rotmann: „Prvi put pročitano na molbu moje sestre

Lote. Drugi put pročitano iz straha pred Božjim sudom. Treći put pročitano iz ljubavi prema mom Spasitelju Isusu Kristu.“

Neki kolporter u Francuskoj poklonio je jednoj obitelji Bibliju. Domaćin je primio taj dar, ali je odmah istrgnuo nekoliko desetaka stranica iz nje i s jednom pripalio sebi lulu. Nekoliko godina kasnije ponovno je kolporter došao u taj kraj i posjetio opet tu obitelj. Ta obitelj je izgubila u ratu jednog sina i baš u to vrijeme stigle su kući njegove stvari, među kojima je bila i Biblija. Kolporter ju je uzeo u ruke i primijetio da je to ista ona Biblija koju je dao obitelji. Pali vojnik je napisao slijedeće na kraju Biblije „Prezrena i izrugana i konačno uzvjerošana. ONA MI JE POSLUŽILA NA SPASENJE“.

Prilagođeno iz brošure „Pismo za Tebe“