

# GLASNIK reformacije

Broj 1, 2010.

POVIJEST

John Bunyan

ZDRAVLJE

Hrana koja mijenja um

PROPOVIJED

Opraštanje (II)

Vjeran upravitelj

# GLASNIK *reformacije*

U OVOM BROJU DONOSI...

## VJERNI UPRAVITELJ

4

„I ovdje se od upravitelja (pristava) traži da se tko vjeran nađe.“ (1.Kor. 4,2)

## JOHN BUNYAN

8

Primjer vrlo vrijedan pažnje je svakako John Buyan. John Bunyan se rodio daleke 1628. u Elstowu

## IZVJEŠTAJI

11

Seminar za mlade, seminar o pripremi zdravih kolača i seminar za roditelje i djecu

## KUTAK ZA DJECU

17

Josip i Estera - oruđa u Božjim rukama. Saznajte nešto i o Božjim stvorenjima iz životinjskog svijeta!

## HRANA KOJA MIJENJA UM

20

Danas se utjecaj hrane na mentalno i emocionalno zdravlje ne procjenjuje u tradicionalnim procjenama...

## NAUČIMO PRAŠTATI II

24

Najvažnija zadaća koja nam se svima u životu postavlja je ozdravljenje odnosa.

GLASNIK reformacije

Glasilo Reformnog pokreta adventista sedmog dana

God. LVIII  
Broj 1

Izlazi tri puta godišnje

ISSN 1333-1655

Odgovorni urednik:  
Aleksandar Špasovski

Grafička priprema i dizajn:  
Daniel Poropat

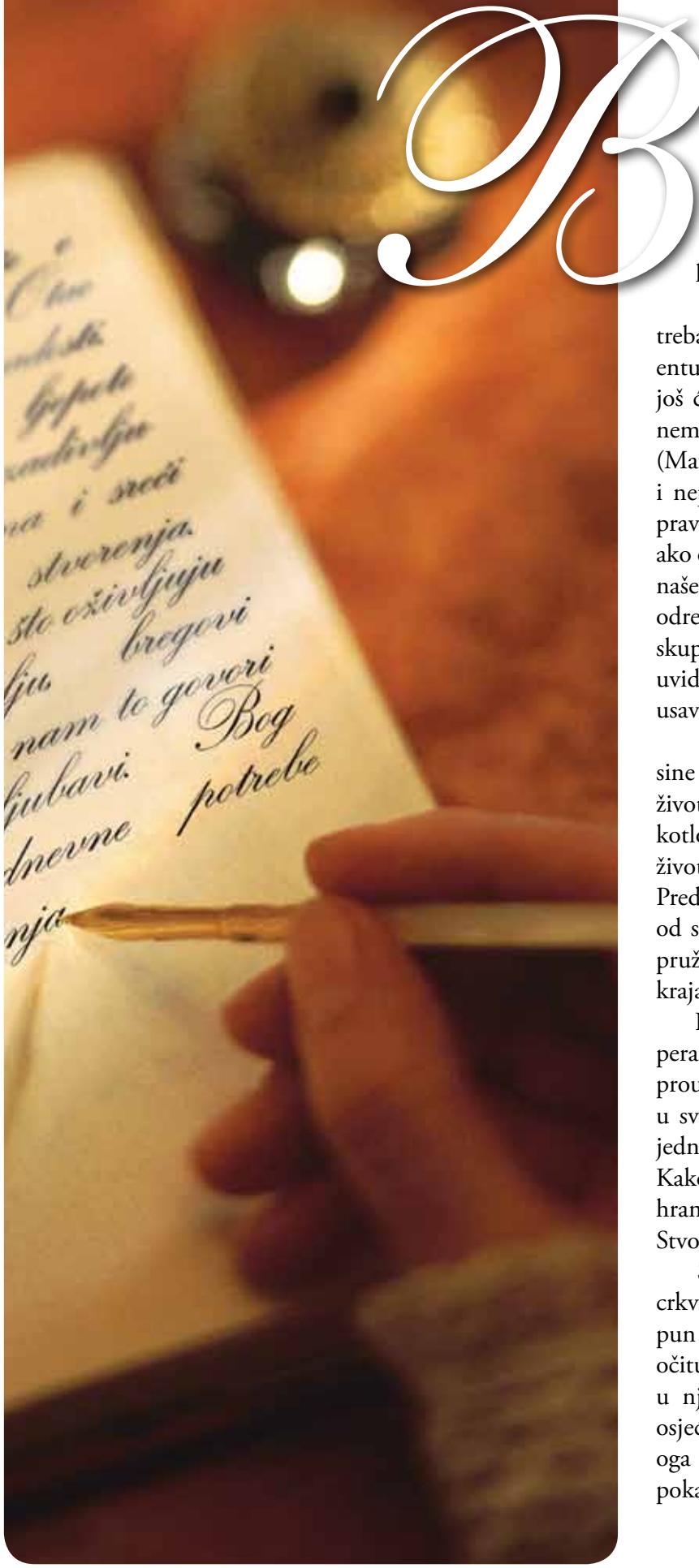
U GLASNIKU REFORMACIJE izlaze članci biblijsko-religioznog, moralno-poučnog i zdravstvenog sadržaja te izvještaji o misionarskoj djelatnosti naše crkve širom svijeta.

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@rpasd.hr

Prema mišljenju Ministarstva kulture i prosvjetе Republike Hrvatske,  
Kl. ozn. 612-10/93-01-161,  
Ur. broj: 532-03-17-93-01,  
od 23. veljače 1993., Glasnik Reformacije  
ne podliježe plaćanju osnovnog poreza na promet.





ožji blagoslov i „da vam se umnoži blagodat i mir.“ (1.Pet. 1:2) Izgleda da smo probili led i sve su veći izgledi za preživljavanje. Dakako, još se uhodavamo i ovom prilikom pozivam sve da se aktivno uključe u stvaranje novih zanimljivih tema.

Svi imamo svoje zakopane talente koje trebamo otkopati. U priči o zakopanom talentu nevjerni sluga gubi sve. „Jer tko ima, još će mu se dati i imat će u izobilju; a tko nema, i njemu će se još oduzeti, što ima.“ (Matej 13:12) Koliko god izgledala okrutna i nepravedna ova izjava, ona je odraz Božje pravednosti. Bog nam je dao slobodu izbora, i ako odlučimo da je previše zahtjevno raditi na našem usavršavanju, u bilo kojem pogledu, to određuje završni ishod svega. Kupljeni smo skupo i kad shvatimo da smo Božja svojina uvidjet ćemo jedinu pravu vrijednost, a to je usavršavanje našeg karaktera na slavu Bogu.

Učimo se od pionira vjere: Do koje visine čovjek može razviti svoje talente ako svoj život posveti Bogu? Primjer je John Bunyan, kotlokrpa, koji je svojim razvratnim i prostim životom bio na sablazan i samih nevjernika. Predanjem svog života Bogu postaje jedan od stupova u Božjoj crkvi. Njegovo iskustvo pruža utjehu svim obeshrabrenim dušama do kraja vremena.

Koliko sama prehrana utječe na naš temperament još uvijek je otvorena tema za proučavanje. Ako želimo proslaviti Stvoritelja u svojim tijelima moramo biti svjesni jedne jednostavne stvari: Čovjek je ono što jede. Kako će naš um reagirati na konzumiranje hrane koja prvotno nije bila u planu našeg Stvoritelja, nitko ne može predvidjeti.

Svakako jedan od vrijednih talenata koje crkva može iskoristit je krotak i miran duh, pun trpljenja i praštanja. Veličina čovjeka ne očituje se u njegovim velikim djelima nego u njegovoj sposobnosti da kontrolira svoje osjećaje. Oprostiti znači i uzdići se iznad nekoga tko ti je učinio nepravdu, i samim time pokazati da u nama stanuje Isusov duh.

Aleksandar Spasovski

# VJERAN *upravitelj*

„I ovdje se od upravitelja (pristava) traži da se tko vjeran nađe.“  
(1.Kor. 4,2)

*S*

taza koja je načinjena za sve koje je Gospod iskupio daleko je viša od svih svjetovnih spletki i postupaka. Oni koji njome idu, trebaju svojim djelima pokazati čistoću svojih načela. (Savjeti za radnike, 155.) Neka riječi „dobro, dobri i vjerni slugo! Bio si vjeran nad malim, zato će te nad velikim postaviti: uđi u radost Gospodara svoga!“ uskoro odjeknu u srcu svakog Božjeg djeteta. „Čujte me o Judejci i Jeruzalemci, pouzdajte se u Jahvu Boga svoga i održat ćete se. Pouzdajte se u njegove proroke i bit ćete sretni !“ (2. Ljetopisa 22:20).



„Jer naš rat nije s krvlju i s tijelom, nego s poglavarima i s vlastima, i s upraviteljima tame ovoga svijeta, s duhovima pakosti ispod neba. Toga radi uzmite sve oružje Božje, da biste se mogli braniti u zao dan, i svršivši sve održati se“ . (Efežanima 6:12-13) „Svršivši sve održati se“ - svaki kršćanin će se održati kad „svrši sve“. Snaga Božje crkve zavisi od toga koliko njegove djece je „svršilo sve“.

Sotona je mnogo budniji ,oprezniji i vještiji u smišljanju načina da osigura novac za svoje svrhe, nego što su to braća kad treba osigurati ono što je Božje, za Njegovo djelo. (Savjeti za radnike, 322) Naša braća trebaju shvatiti da na njima, kao vjernim slugama u Božjem djelu, počiva obaveza da u tom pravcu koriste sve snage svoga uma i da sačuvaju za Gospoda ono što njemu pripada... Ova dužnost je isto toliko sveta kao i dužnost da propovijedaju Riječ za spasenje duša (Savjeti za radnike 323,324). „Marljivo nastoj da se pokažeš pred Bogom kao prokušan, kao radnik koji se nema čega stidjeti, koji valjano propovijeda istinu !“ ( 2.Tim. 2:15) Poštuj Gospoda imanjem svojim i desecima od svega dohotka svojega. Sve pripada Bogu: “U svim razdobljima ljudske povijesti od Adama do naših dana, Bog je polagao pravo na čovjekovu imovinu, govoreći: „Ja sam zakoniti vlasnik svemira !“ (4T 476,477) Ljudi tako

pohlepno grabe zemaljska blaga kao da ih mogu vječno zadržati. Zaboravljuju da im je sve ono, što tvrde da je njihovo zapravo samo povjereno. Oni su upravitelji Božje milosti “Sve što imate i što jeste pripada Bogu kako bi ste to iskoristili na blagoslov čovječanstva i za napredak kraljevstva Gospoda Isusa Krista „ (Pregled i Glasnik , 14.2.1888.g.). Imovina je talent. Pitanje koje bi nas najviše trebalo brinuti nije : „Koliko sam primio?“, već : „Što radim s onim što imam?“ (Kristove priče 329,330) Ako smo svoje talente uložili u spasenje svojih bližnjih, Bog će biti proslavljen. Zloupotreba Gospodnjih talenata, koji su mu povjereni kao dragocjen blagoslov, onom je čovjeku strašno prokletstvo. Blago kojim raspolažemo možemo upotrijebiti za unapređenje Božjeg djela (2T 668,669)

„Vas je zasljepio bog ovoga svijeta. Kako je zastrašujuće ludilo koje vas je zahvatilo! Vi možete skupljati zemaljska blaga, ali ona će biti uništena u velikom ognju. Ako se sada vratite Gospodu, upotrijebite svoja sredstva i utjecaj njemu na slavu, a pošaljete li pred sobom svoja blaga na nebo, nećete izgubiti sve,“ (4T 49)

„Ne sakupljajte sebi blago na zemlji gdje ga izgriza moljac

i rđa... nego sakupljajte sebi blago na nebu gdje nema ni rđe ni lopova ... Jer gdje vam je blago ondje će biti i vaše srce“ (Mt 6:19-21). Mnogi ne slušaju Isusove izričite odredbe. Oni ne pokazuju pravu vjeru i pouzdanje u Boga (5T 258,259).

„Vidjela sam da mnogi za života sebično zadržavaju sredstva, ne dajući ih za Božje djelo. Umiruju svoju savjest odlukom da će biti darežljiviji na samrti; gotovo se i ne usuđuju pokazati vjeru i pouzdanje u Boga, dajući nešto dok su živi. Ali ovu darežljivost na samrti Bog ne traži od svojih sljedbenika. Ona ne može poslužiti kao izgovor za sebičnost u tijeku života.

Oni koji čvrsto drže svoju imovinu do posljednjeg časa, ne predaju je Božjem djelu, nego smrti.

Posvuda smo svjedoci da Božja riznica osiromašuje, a imovina propada na razne načine. Mnogi namjeravaju nešto učiniti, ali oklijevaju,

a sotona čini sve kako bi spriječio da sredstva uopće dođu u Božju riznicu (5T 154). Darežljivost na samrti jedna je zamjena za dobročinstvo učinjeno u tijeku života. Mnogi svojim priateljima i rođacima oporukom ostavljaju sve što imaju s izuzetkom jedne milostinje. Tu milostinju ostavljaju za svog najboljeg prijatelja, koji je radi njih osiromašio, podnio uvrede, ruganje i smrt,



da bi oni mogli postati Božji sinovi i kćeri. A ti isti ljudi očekuju da ih njihov prijatelj kad pravedni i mrtvi ustanu u vječni život, povede u svoje vječne stanove“. (5T 155)

„Vidjela sam da Božji upravitelji vjernim, mudrim ulaganjem mogu voditi svoje poslove u ovom svijetu pošteno, točno i ispravno. Posebno je prednost i dužnost starih i umornih, kao i onih koji nemaju djece, staviti svoja sredstva tamo gdje se mogu upotrijebiti u Božjem djelu, ukoliko bi ih iznenada zatekla smrt. Međutim vidjela sam kako se sotona i njegovi anđeli vesele zbog uspjeha u tome. Oni koji bi trebali biti mudri nasljednici spasenja gotovo dragovoljno dopuštaju da im imovina koju im je Gospod povjerio izmakne iz ruku i završi u neprijateljevim redovima. Na taj način oni jačaju sotonino kraljevstvo i čini se da ih to uopće ne smeta (1T 199,200). Vi ste dragovoljno odredili da vaša svojina prijeđe u ruke neprijatelja. Što mislite da će Gospodar učiniti s vama zbog ovog prisvajanja njegovih dobara? Što ćete reći kad budete morali položiti račun o svome radu kao upravitelju? (5T 155)

Među nama ima starih koji se približavaju kraju svoga života na zemlji. Međutim njihova imovina umjesto da posluži za Božje djelo, prelazi u ruke onih koji služe

sotoni. Ta sredstva im je Bog samo pozajmio da bi mu ih kasnije vratili, ali u devet od deset slučajeva ta braća kad napuste životnu pozornicu, dodjeljuju Božju imovinu na način koji ne može biti na slavu, jer nijedan novčić od toga nikada neće doći u Gospodnju riznicu. (Savjeti za radnike, 333) Sredstva koja im je Bog povjerio oni prenose na osobe koje ne zanima istina. Kakav će odgovor takav upravitelj dati kad Gospodar bude tražio svoje sa dobitkom?“ (Savjeti za radnike, 333).

Pozivam našu braću da prestanu sa zakidanjem Boga. Neki se nalaze u takvim okolnostima da trebaju napisati oporuku. Ove oporuke često postaju predmet svađa i razdora. Zapisano je kao pohvala za Božji narod starog doba, (prva kršćanska zajednica) da se Bog nije stadio nazvati se njihovim Bogom. A razlog za to bio je da je narod, umjesto da sebično i pohlepno teži za zemaljskim dobrima ili da traži sreću u svjetovnim zadovoljstvima, dao sebe i sve što je imao Bogu u ruke.



„Oni su bili postojani u apostolskoj nauci , zajedničkom životu, lomljenju kruha i u molitvama... svi koji priglise vjeru držahu se zajedno i sve im bješe zajedničko. Prodavali su pokretna i nepotrebna dobra i to bi dijelili svakom prema njegovoj potrebi.“ (Djela 2:42,44,45). Živjeli su samo da bi ga proslavili jasno objavljujući da imaju bolju zemlju nebesku. Bog se takvih ljudi nije stadio. Veličanstvo neba se nije stidjelo nazvati ih svojom braćom (4T 484).

Spasitelj svijeta ponudio nam je najunosniji posao kojim se mogu baviti i siromašni i bogati, obrazovani i neuki. Svi oni,mogu bez rizika skupljati nepropadljivo blago na nebu. To znači uložiti svoje snage na pravoj strani. To znači dati svoje talente trgovcima (5T 259) Kuće i zemlja neće svetima biti ni od kakve koristi u vrijeme nevolje jer će tada morati bježati pred razgnjevljenom svjetinom; u to vrijeme oni neće moći dati svoju imovinu za unaprjeđenje djela sadašnje istine. Pokazano mi je da je Božja volja da se sveti, prije nego što dođe vrijeme nevolje, oslobođe svake zapreke i sa Bogom učine zavjet putem žrtve!

„Saberite mi sve pobožnike koji žrtvom savez sa mnom učiniše!“ (Ps 50:5) Ako svoju imovinu stave na oltar i ozbiljno upitaju Boga za svoju dužnost, On će ih poučiti kada da se oslobođe svoje imovine. Tada će u vrijeme nevolje biti slobodni, pa ih ništa neće sprječavati (Rani spisi 56,57)

Pokazano mi je da među adventistima koji svetkuju subotu nema oskudice sredstava. U ovom trenutku njihova najveća opasnost je uvećavanje imovine. Neki neprestano uvećavaju svoje brige i



posao ; preopterećeni su! (1T 492) „Jer je korijen svih zala srebroljublje (osnova svake pohlepe i svjetovnosti), kojemu neki predavši se zadoše od vjere i na sebe navukoše muke velike.“ (5T277)Vrijeme je da naša braća smanjuju, a ne uvećavaju svoju imovinu. Mi se spremamo poći u bolju, nebesku zemlju. Zato ne budimo vezani za ovu zemlju, već ono što imamo smanjimo što je više moguće.

Dolazi vrijeme kad nećemo moći prodavati bez obzira na cijenu. Uskoro će izaći naredba, po kojoj će svakome tko nema pečat zvijerin biti zabranjeno kupovati i prodavati (Savjeti za radnike, 59) Danas postoji duh sebičnosti i prijateljstva sa svijetom kao u Noino vrijeme. Mnogi koji tvrde da su Božja djeca, s takvim žarom obavljaju svoje svjetovne poslove, da ono što ispovijedaju izgleda kao laž. Oni će do posljednjeg trenutka probe saditi i graditi, kupovati i prodavati, jesti i piti, ženiti se i udavati. U ovom stanju nalaze se mnogi iz našega naroda. Kako se množi bezakonje tako se hлади ljubav mnogih. Samo za malobrojne se može reći : „Jer ste vi svi sinovi vidjela i sinovi dana“, nismo noći niti tame. „ (5T 10) Stanje u kojem se nalazio siroti

Lazar koji se hranio od mrvica s bogataševog stola, bolje je od stanja ovih nazovi-kršćana. Kad bi njihova vjera bila prava, umjesto da uvećavaju svoje blago na zemlji oni bi ga prodavali i tako se oslobođali svega što im na zemlji smeta, prenoseći svoje blago na nebo. Jer gdje je vaše blago, ondje će biti i vaše srce“ (2T 197) „Bojim se da mnogi iz našega naroda ne shvaćaju važnost Božjeg djela. Bratu kojem sam pisala i tražila novac, odgovorio mi je :“ Primio sam tvoje pismo u kojem tražiš od mene da ti posudim nešto novca. Djeca su mi skrenula pažnju na komad zemlje za koji smatraju da je dobro da ga kupim, pa sam svoju uštědevinu uložio u tu zemlju“. Koliko bi bilo bolje da je ovaj brat svoj novac uložio u osnivanje zdrastvene ustanove u kojoj bi se svjedočilo o istini za ovo vrijeme ili u škole u kojima će naši mladi biti izloženi najboljem utjecaju, i u kojima se mogu pripremiti da postanu Božji misionari. (9T 57,58) Što onda ako netko osiromaši zato što ulaže svoja sredstva u djelo? Krist je osiromašio vas radi, a vi skupljate za sebe vječna blaga, blago na nebo koje ne prolazi. Tamo su vaša sredstva mnogo sigurnija nego da ste ih stavili u neku banku, uložili u kuću ili zemljишne posjede. Ona su spremljena u „torbe“ koje neće propasti, njima lopov ne množe prići, „niti ih oganj može uništiti“ (Savjeti za radnike 41). Vjernici crkve trebaju staviti i sebe i sve što imaju na Božji oltar. Ne zaboravite, brzo se približava dan kad će biti rečeno: „Daj izvještaj o svojoj upraviteljskoj službi .. Zar ne možete prepoznati znakove vremena?“ „...Jedan ga član velikoga vijeća

zapita: „Dobri učitelju, što moram činiti da dobijem život vječni?“

„Kad to ču Isus, reče mu : „Još ti jedno nedostaje: prodaj sve što imаш, podaj siromasima i imat ćeš blago na nebesima! onda dođi i slijedi me!“ Kad to ču mladić postade vrlo žalostan.. „Tko se onda može spasiti? „ upitaše ga slušatelji... Tko će podnijeti dan Njegova dolaska i tko će opstatи kad se on pojavi? (Malahija 2,2) Tada reče Petar: „ Evo, mi smo ostavili sve svoje i pošli za tobom.“ Isus odgovori: „ zaista kažem vam, nema nikoga, tko je ostavio radi kraljevstva Božjega kuću, ili ženu, ili braću, ili roditelje ili djecu, koji neće primiti mnogo više već na ovom svijetu, a u budućem svijetu život vječni!“ (Luka 18,24-29)

Ulažite u NB - nebesku banku!

Vladimir Spasovski



# John Bunyan

(1628.-1688.)

*K*roz cijelu povijest čovječanstva Bog se postarao da životni put Njegovih slugu bude vjerno zapisan. Proučavajući Svetе spise, nailazimo na mnogobrojne biografije pojedinaca i naroda od postanka pa sve do danas. Beskonačna Mudrost time je željela dati primjer budućim generacijama kako živjeti život ugodan Njemu, ali i kako ne ponoviti greške koje su oni učinili, i kako izbjegći zamke u koje su oni upali koračajući k nebeskom Jeruzalemu.

Primjer vrlo vrijedan pažnje je svakako John Bunyan. John Bunyan se rodio daleke 1628. u Elstowu - malom mjestu u Engleskoj, nedaleko od Bedforda. Njegovi su bili jako siromašni i nisu bili u stanju omogućiti mu više obrazovanje, tako je mali John naučio samo čitati i pisati. Do svoje dvadesete godine nije poznavao Boga iako je puno slušao o Njemu. Mislio je i radio kao da je život i sviše kratak da bi se proveo u pobožnom razmišljanju i na slavu Svevišnjega. Želio je isprobati sve ostale putove kako bi ugodio svojoj duši i bio je redovan gost na svim zabavama tog vremena. Međutim, nije mogao pronaći mir za svoju savjest koja mu je uka-zivala na golgotski križ.

Više puta život mu je bio u opasnosti i Bog ga je izbavljao na čudesan način. To mu je budilo osjećaje da nije sasvim napušten od Boga, ali ne zadugo opet bi se vratio u sotonske dvorove. Počeo je piti i uskoro postao vođa u nevaljalstvu i lijnosti, pa je zapao u veliko siromaštvo. Njegovi su mu predložili da se oženi, nadajući se da će ta promjena pozitivno djelovati na njega. Njegova žena je također bila siromašna, ali u svom srcu je imala vjeru u Boga i često je svog supruga opominjala da promijeni svoj život. Mladi Bunyan se opirao tim pozivima sve dok ga jednog dana nije žestoko ukorila jedna starija gospođa zbog bogohulnog psovanja.

Spustio je pogled duboko postiđen. Želio je opet postati dijete i svoj život početi iznova. Odlučio je uložiti sve napore kako bi postao bolji čovjek. Počeo je čitati Bibliju i pokušao svojom silom živjeti pobožnim životom. Nastojao je držati Božje zapovijedi i religijske formalnosti kako bi iskupio svoju grješnu prošlost. Susjedi su uočili te promjene u njegovom životu i smatrali su ga stvarno pobožnim čovjekom. To laskanje ostalih mu je prijalo i bio je ponosan zbog toga. Ali Bunyan nije našao mir za kojim je čeznuo. Bio je svjestan da je iznutra onaj stari Bunyan koji još uvijek voli grijeh.

Dok je obilazio okolna mjesta radeći kao kotlokrsa, od jedne grupe pobožnih žena

čuo je da samopravednost i udvorna pobožnost nisu znak istinske vjere i da "tko se ne rodi nanovo, odozgor, ne može vidjeti kraljevstva Božjega!" (Ivan 3,2). Novo rođenje je za njega bilo nešto nepoznato, ali shvatio je da mu je potrebno novo srce. I baš kad je najviše to bilo potrebno, Bog je poslao svoga slугu k njemu. Upoznao se s baptističkim propovjednikom Johnom Giffordom, koji je prošao kroz isto iskustvo i zato mu je mogao puno pomoći i biti njegov savjetnik. Koliko je Gifford pomogao Bunyanu vidimo u njegovoj najljepšoj knjizi "Put

Kršćanina" - gdje je propovjednik savjetnik i vodič kršćanskom putniku.

Kraj svega toga Bunyan se nije oslobođio kušnji. Iako je neko vrijeme osjećao mir u svom srcu, ubrzo je opet bio izložen žestokim olujama. Sotona ne predaje lako svoje podanike u Kristove ruke. No, uskoro je sve prošlo, okovi s njegovih nogu i ruku su spali i on je radosno išao Božjim putem jer je u svojem životu iskusio Božju ljubav i milosrđe. Pridružio se baptističkoj crkvi

u 1653. Godini, kad je imao 25 godina.

Nakon izvjesnog vremena Zajednica je shvatila da Bunyan posjeduje izvrstan dar za propovjedništvo s čime može poslužiti svojim bližnjima. Nedugo zatim, 1655. godine bio je rukopoložen za propovjednika u Bedfordu. Slično Pavlu koji je prije prezirao kršćane i proganja ih, a potom postao veliki misionar neznabožaca, tako je i ovaj Božji sluga po svom preobraženju revnosno radio u Gospodnjem vinogradu. Često je pričao o svom obraćenju kao najvećem dokazu Božje ljubavi i stvaranja. Sam je Bunyan izjavio da je uvijek propovijedao samo ono što je iskusio. Njegove riječi su bile 'žive' - prožete Svetim Duhom i naišle su na prijem slušatelja. Uskoro se glas o Bunyanovoj službi kao narodnom propovjedniku brzo proširio kroz cijelu zemlju. Stotine njih su dolazile na njegova predavanja, toliko puno ljudi željelo je čuti ga da su crkve u kojima je propovijedao bile pretijesne za sve posjetitelje. Mnogi su se morali vraćati kući jer nisu uspjeli ući u crkvenu zgradu. Jednom prilikom dok je propovijedao u Londonu, bilo ih je više od tri tisuće. Njegove propovijedi su direktno govorile srcima ljudi iz svih slojeva, od običnih



seljaka pa do učenih teologa i zemljoposjednika - svi su bili ganuti njegovim porukama, naročito kad bi saznali da on nije posjećivao teološku školu.

Sotona, najveći neprijatelj ljudi, već je odlučio ušutkati hrabrog glasnika. Preko državne crkve, koja je proganjala ostale zajednice, uspjelo mu je držati ga u tamnici više od 12 godina, misleći da će na taj način spriječiti djelo reforme koje je otpočeo. Ali ovo je možda bio najdjelotvorniji period u Bunyanovu životu. Tada je napisao nekoliko knjiga koje su učinile puno više nego što bi on to mogao da je ostao u propovjedničkoj službi. Miliioni kršćana nalazili su utjehu čitajući njegova djela: "Neizmjerna milost", "Život i smrt gospodina Loškovića", "Sveta vojna" itd.

Ipak, knjiga koja ostavlja najveći dojam na čitatelje je "Put Kršćanina", knjiga koja je uz Bibliju bila najčitanija knjiga u Engleskoj u Srednjem vijeku. U vrijeme Bunyan-a alegorija je bila omiljeno sredstvo piscima i čitateljima. Skoro svaka poema iz tog perioda počinje sa snom. Bunyan je ovo iskoristio i na veoma slikovit način opisao put koji kršćanin mora proći da bi stigao do nebeskog Jeruzalema. Vrlo jasno su izložene sve opasnosti koje prijete 'putniku'. Pri opisivanju kršćanskog puta Bunyan je koristio isključivo biblijske događaje i Kristove priče, ali još jedna karakteristika je

to da čitatelj ne gubi interes dok čita knjigu i poistovjećuje se s putnikom više puta. Ako knjigu čitamo pažljivo, sigurno ćemo pronaći sebe u nekoj fazi kroz koju je prošao 'putnik', što je posebna pomoć u našoj duhovnoj izgradnji. Preporučam je svakome, osobito mladima koji vode borbu sa sobom i svijetom.

Teško je zamisliti da bi Bunyan napisao knjigu od tolike duhovne vrijednosti kad ne bi bio prožet Svetim Duhom. Uz Bibliju i duh proroštva ova knjiga je mapa na kojoj je obilježen put do neba. Iako postoje tisuće križanja na putu, nećemo se izgubiti ukoliko slijedimo putokaze koje je Proviđenje postavilo.

Dragi čitaoče, kao što pretpostavljaš, nakon izlaska iz tamnice pa sve do svoje smrti, Bunyan je produžio propovijedati ono što je Isus učinio za njega. On je napravio svoj životni izbor - stao je na Kristovu stranu. Stao je na stranu istine iako je većina zapostavljala i odbacila istinu. Jako malo ljudi je u njegovo vrijeme stalo na stranu istine. Uzmimo za primjer Williamsa Shakespearea. On je također bio pisac - genij; ipak, svoje darove nije iskoristio na slavu Onome koji mu je te darove dao. Da je to učinio, bio bi i kršćanin - genij. Umjesto toga odlučio je zabavljati narod pišući kazališne predstave. I danas je istina nepopularna.

Vrlo malo je onih koji su je učinili svjetiljkom svoga života. Ali to ne znači da je ona izgubila svoju vrijednost. Ona je blago, i kao kad trgovac nađe dragocjen biser i proda sve da bi ga kupio, tako i pravi kršćanin ostavlja sve ovozemaljsko i ide za Isusom. Dok svakodnevno putujemo, brzo ćemo zaključiti da put nije zaštićen, već da svaki dan davao nudi "bolje i lakše" putove. Zato ne možemo slijediti Boga i držati Njegov zakon samo svojom silom. Sve što učinimo svojom silom je forma. To je najteža lekcija koju vjernik treba naučiti. To su teško shvatili svi vjerni kroz povijest, a u ovu zamku se i Bunyan zapleo. Ne možemo se sami boriti protiv sotone. On ima šest tisuća godina iskustva u ovoj borbi.

Sve što mi možemo učiniti je pasti na naša koljena i tražiti silu od Boga da bismo Gahljeli i mogli slijediti. A On nikoga neće odbiti jer je obećao: "Ištite i dat će vam se! Tražite i naći ćete!"

Prvo izdanje "Put Kršćanina" – 1678 "Kucajte i otvorit će vam se!" (Matej 7,7).

Hvala Bogu za ovakva obećanja!

# SEMINAR ZA MLADE *volonteri za nebo*

*Misljam da je bio poseban blagoslov što smo pet dana bili potpuno odsjećeni od svijeta, zatrpani u snijegu :), bez interneta, radija, televizije, telefona i svih naših svakodnevnih obveza.*



Vladimir  
*Brajović*



## IZVJEŠTAJ



V

olonteri za nebo prošlog su se tjedna okupili u Severinu na Kupi gdje smo imali seminar za mlade koji je trajao od 06.01. do 10.01.2010.

Severin nas je ovog puta dočekao zatrpan snijegom, ali zimske temperature nisu utjecale na topli ugodaj Kuće prijatelja Biblije. Osjetio se međunarodni duh na seminaru jer osim

mladih iz Hrvatske imali smo goste iz Makedonije, Srbije, Njemačke i Francuske. Tijekom cijelog seminara pratila nas je misao što znači biti Volonter za nebo. Većinu predavanja je održao brat Vladimir Brajović iz Njemačke, a govorio je o praktičnim temama: što znači biti kreativan, kako se odviknuti od neke loše navike, kako preživjeti u timu, što sve sačinjava naš identitet itd. Sva predavanja bila su vrlo zanimljiva baš zbog svoje praktičnosti, a nakon njih bile su radionice vezane uz temu predavanja. Na radionicama smo se dijelili u skupine koje su imale posebne zadatke kao na primjer izrada plana za neki budući seminar, otkrivanje vlastitih i tuđih talenata, razgovori o budućnosti i planovima volontiranja. Posebno bih istaknula radionicu u kojoj smo morali napraviti od snijega medvjeda i slona(!). Ova radionica je bila jako zanimljiva jer smo u njoj trebali biti pravi tim. Male i velike ruke prihvatile su se posla vrlo složno. Usprkos nekim preprekama tijekom rada, slon i medvjed na kraju su izgledali sjajno. Osim predavanja i radionica, imali smo i dosta slobodnog vremena za druženje, igre u snijegu i šetnje. Kraj seminara bio je i jedan novi početak kojim smo htjeli realizirati ovo što smo naučili tijekom seminara. Osnovali smo nekoliko volonterskih skupina i vjerujem da ćemo na sljedećem seminaru imati zanimljiva iskustva naših volontera.

Mislim da je bio poseban blagoslov što smo pet dana bili potpuno odsječeni od svijeta, zatrpani u snijegu, bez interneta, radija, televizije, telefona i svih naših svakodnevnih obveza.

Pred nama je sada realizacija svega što smo naučili tijekom seminara. Želim puno Božjih blagoslova i uspjeha svim volonterima za nebo!!!!

Marina Aradski





# SEMINAR O PRIPREMI *zdravih kolača*



*U* vremenu kad se godišnja prosječna potrošnja šećera po glavi stanovnika povećala na preko 50 kg, s razlogom su kolači prepoznati kao jedan od glavnih izvora neumjerene upotrebe šećera i drugih, manje zdravih namirnica.

## IZVJEŠTAJ

Kroz seminar o pripremi zdravih kolača koji je održan 14.03.2010. u Lipiku, željelo se praktično iskušati pripremanje kolača i slastica bez nezdravih sastojaka, te izbjegći kombinacije šećera i mlijeka. Na seminaru kojem je prisustvovalo tridesetak polaznika, bilo je prezentirano pripremanje nekoliko vrsta zdravih kolača, a nekoliko vrsta kolača bili su ranije pripravljeni i gotovi doneseni na seminar.



Svi koji su poхађали seminar mogli su naučiti kako se rade kolači i slastice bez jaja, mlijeka i šećera, npr. medeno srce, mrsli prutići, pšenične bombice, pustinjska oaza...



Nakon radnog dijela seminara slijedio je najzanimljiviji dio, degustacija. Imali smo priliku degustirati desetak vrsta kolača koji su bili veoma ukusni, a uz to i zdraviji od uobičajenih kolača.



Seminar je bio veoma koristan i zanimljiv te je praktično pokazao mogućnost pripravljanja ukusnih kolača bez šećera i ostalih nezdravih sastojaka. Vjerujem da je seminar potaknuo sve polaznike da iskušaju i sami napraviti neki zdrav kolač. Svi oni koji nisu mogli prisustvovati seminaru, a zainteresirani su imat će priliku uskoro nabaviti video materijal i recepte sa seminara.

Marina Aradski



# 6. SEMINAR za roditelje i djecu

**O**kupiti roditelje i djecu zajedno na nekoliko dana ponekad može biti teška misija jer se često želje i planovi djece i roditelja ne podudaraju. Zato je već i samo okupljanje nekoliko obitelji s djecom bio dobar pokazatelj da će seminar biti koristan i uspješan.

Izazovi suvremenih medija i pritisci okoline na djecu i mlade bile su teme za proučavanje na predavanjima te osnova za razgovore i diskusije na radionicama 6. seminara za roditelje i djecu koji je održan u Severinu na Kupi od 2. – 5. travnja 2010. g. pod naslovom ‘Surfaj uzvodno’.

Tako je prva propovijed br. Daniela Poropata u petak u večer dotakla veliki izbor medija i uređaja kojim se najviše mladi svakodnevno koriste. Tražio se odgovor na pitanje: Kako ih najbolje iskoristiti i koje su zamke u tom korištenju. Ponuđeno je nekoliko biblijskih savjeta i pravila te korisna

osobna iskustva koja mlađim kršćanima mogu pomoći da budu mudri korisnici a ne ovisnici suvremenih medija. Posebno je naglašen univerzalni savjet psalmiste Davida, ‘Neću stavljati pred oči svoje ništa opako. ...’ Ps 101,3. koji upućuje na selektivan pristup i Internet sadržajima koji znatiželjnim i neopreznim mogu postati ‘neodoljivi’.

Subotnja propovijed razmatrala je pojavu i posljedice pritiska okoline na djecu i mlade da se prilagode ili usvoje svjettonazore svijeta. Kako su se s takvim pritiscima suočavali mlađi kroz biblijsku povijest i zbog čega su neki podlegli a drugi odoljeli istraživalo se u svakom pojedinačnom slučaju te pokušalo odrediti i ukazati na ključne korake koji su presudili hoće li se pritisku oduprijeti ili popustiti. Često se pritisak i ne prepozna kao takav već se on doživi kao prijateljsko nagovaranje. Zato je jasan stav i svijest o dobru i zlu, o pravdi i grijehu

nužan za uspješno odolijevanje takvim izazovima.

‘Sine moj, ako bi te mamilii grješnici, ne pristaj;’ Izreke 1,10. Josipovo odolijevanje snažnom pritisku da s ženom svog gospodara prestupi Božji zakon, te Mojsija, da na faraonovom dvoru ‘sudjeluje u obožavanju lažnih bogova otkrivaju silu vjerskih načela’ i ranije usvojenih stavova koji su bili zaštita u teškom iskušenju. S druge strane tužno je i upozoravajuće iskustvo Samsona. Neoprezno se družio i sklopio prijateljstvo s neprijateljima Božjim misleći da je dovoljno snažan izbjegći svaku opasnost.

Nije bio svjestan istine da ‘Tko god dragovoljno stupi u takav odnos, bit će prisiljen prilagoditi se, do neke mjere, navikama i običajima novog društva. ‘ Pat. i pr. 563.org. To prilagođavanje vodilo ga je do napuštanja Božjih načela, čak druženja s jednom bludnicom a potom u blisku vezu s Delilom, fatalnom djevojkom iz neprijateljskog naroda.



Naivno se predaje u njene ruke, koje ga mame da pogazi Božji zavjet. Izložen pritisku voljene djevojke i ' kako ga je ona svaki dan gnjavila i dodijavala mu svojim riječima, Samson, na smrt izmoren, otvori joj svoje srce.... ' Suci 16,16. Omamljen zavodničkim riječima nije bio svjestan kako je pogazio sveti zavjet. Lišen natprirodne snage, izdan i svladan te surovo sužanstvo i prerana smrt tragične su posljedice nepridržavanja vjerskih načela i gaženje Božjeg zavjeta. Da pritisak okoline može biti grozан doživjela je Dina, Jakovljeva kćer, koja iz znatiželje "izađe da gleda djevojke u onom kraju". Osramoćena i ponižena postala je povod krvave osvete svoje braće. Vlastita znatiželja odvela ju je na 'opasno' mjesto, tamo gdje nije morala ići, te se izložila nepotrebnom iskušenju. 'Oni koji traže zadovoljstvo među onima koji se ne boje Boga stupaju na Sotonino područje i izazivaju njegove kušnje.

' Pat. i pr. 204 org.

Ne izlagati se svojevoljno svjetovnim pritiscima a držati se vjerno visokih načela i Božjeg zavjeta zaključak je, izvučen iz svjetlih biblijskih primjera. Taj stav bio je sigurna zaštita od popuštanja za mlade u prošlosti a može poslužiti kao ohrabrujući primjer današnjoj mlađeži.

Nedjeljna propovijed br. Ozrena Burše pod naslovom 'Sok od brusnice' na zanimljiv je način ustvrdila kako ne moraš raditi sve što radi većina da bi bio cijenjen. Primjer mladića koji je redovito s društvom ispijao pivo te odlučio godinu dana piti samo sok od brusnice pokazuje kako je mladić u početku bio izložen jakom pritisku prijatelja i okoline da odustane od svoje od-

luke i stava ali je odolio pritiscima prijatelja i redovito u njihovom društvu jedini pio sok od brusnice. Izborio se za svoj stav i nije zbog toga bio odbačen od prijatelja.

Biti prihvaćen i cijenjen u društvu, a u isto vrijeme otvoreno se predstaviti kao vjernik adventista čiji su svjetonazor u mnogim detaljima suprotni većini nije uvijek lako, a nekima se čini da je nemoguće. Ipak, primjer jednog nogometnika koji je ostvario vrhunsku reputaciju, priznanja i popularnost a nije svoju vjeru zatajio, pogazio ili učinio nekakav kompromis sa savješću pokazuje kako se za prihvaćanje u društvu vršnjaka ne mora obavezno biti isti kao većina. Navedeni su današnji, suvremeni pritisci okoline kojima su izložena djeca i mladi adventisti. Pozvani su roditelji da podučavaju svoju djecu kako bi bili sposobni prepoznati pritiske, negativna nagovaranja i oduprijeti se. Da bi bili spremni i sposobni oduprijeti se pritisku, djeca i mladi trebaju što ranije razjasniti sami sa sobom tko su i što žele biti, utvrditi svoj stav, i donijeti odluku o svom svjetonazoru. Odlučiti da će svugdje biti 'svoji' a ne držati i zastupati stavove drugih. Istraživanja su utvrđila kako je presudno prvih 30 sekundi nagovaranja ili pritiska. Ako ne znaš ili nemaš jasan stav ili ga u prvih 30 sekundi pritiska ne utvrđiš obično se podliježe nagovaranju i pritisku. Zato unaprijed utvrđena načela i zauzeti stavovi postaju snažna poluga u donošenju odluke suprotne očekivanju većine, te pomažu da se usprkos pritisaka ostane čvrsto kod svoje odluke. U zaključku je naglašena važnost prepoznavanja i izbora takvih prijatelja koji neće svojim prijateljstvom, utjecajem i

stavovima ugrožavati prijateljstvo s najvećim prijateljem, Isusom.

Uz korisna predavanja, seminar je bio odlična prilika za prijateljske razgovore, odmor i šetnje prekrasnom prirodom. Glavni izlet u rezervat prirodnih vrijednosti 'Zeleni vir' oduševio je svojom ljepotom. Čisti planinski potoci i rijeke, kamenje svih oblika i boja te visoka stabla koja su svoje korijenje spretno uvukla u pukotine stijena ponovo su zadivili i one koji su već bili ovdje. Na prilazu velikoj pećini u kojoj izvire rijeka, mnogi nisu odoljeli sedamdesetmetarskom slapu, pa su iz blizine iskušali njegove pjenušave mlazove kapljica. Diveći se bučnim slapovima i strmim kamenim liticama, svjedočima bezgranične stvaralačke moći našeg Tvorca, koji samo '... reče - i sve postade, naredi - i sve se stvari 'Ps 33,9. iskusili smo posebno, osvjedočavajuće raspoloženje, dublju svijest o Božjoj svemoći i ljubavi .

Jedan od najsnažnijih doživljaja zajedništva djece i roditelja na seminaru bilo je druženje i zajednička pjesma uz veliku logorsku vatru u subotu u večer. Duhovne pjesme, posebno one stare, dirale su srca roditelje koji su ih možda davno pjevali ali i djece koja su ih prvi put čula. Duboki dojam nije mogao pokvariti ni nestrašni povjetarac koji je povremeno tjerao dim u lice okupljenih. Neka sjećanje na večer zajedništva u slavljenju Boga bude poticaj obiteljima da i u svoji domovima zajedno s djecom kroz pjesmu hvale Boga .

Mladen Aradski



**B**

io je određen poseban dan kad će Hebreji biti pobijeni, a njihova imovina oduzeta. Kralj nije imao ni pojma o dalekosežnim posljedicama koje bi izazvalo potpuno ostvarenje ovoga proglaša. Sam Sotona, prikriveni začetnik cijelog plana, pokušavao je očistiti Zemlju od onih koji su čuvali spoznaju o pravome Bogu. ... Međutim, zavjere neprijatelja bile su onemogućene Silom koja vlada nad sinovima čovječjim. Po Božjoj providnosti, Estera, Hebrejka koja se bojala Višnjega, postala je kraljica medoperzijskoga kraljevstva. Mordokaj je bio njezin bliski rođak. Pritisnuti nevoljom, odlučili su obratiti se Kserksu i moliti za svoj narod. Estera se trebala nepozvana pojaviti u njegovoj blizini kao posrednik. Mordokaj je rekao: "Tko zna nisi li se baš i popela do kraljevske časti zbog časa kao što je ovaj?" (Estera 4,14) Kriza s kojom se Estera suočila zahtjevala je brzu i ozbiljnu akciju; ali oboje, i ona i Mordokaj, dobro su shvaćali da će svi njihovi naporiti biti uzaludni ako Bog ne bude moćno djelovao u njihovu korist. I zato je Estera uzela vremena za razgovor s Bogom, izvorom svoje snage. Kazala je Mordokaju: "Hajde, sakupi sve Židove koji se nalaze u Suzi. Postite za me; tri dana i tri noći ne jedite niti pijte. I ja ću tako postiti sa svojim djevojkama. Tako pripremljena ući ću kralju i unatoč zakonu, pa treba li da poginem, poginut ću." (Estera 4,16) (Izraelski proroci i kraljevi, str. 382,383)

Svakom domaćinstvu i svakoj školi, svakom roditelju, nastavniku i djetetu koje je obasjala svjetlost Evanđelja, upućeno je u ovom sudbonosnom času pitanje postavljeno kraljici Esteri u onom značajnom trenutku izraelske povijesti: "Tko zna nisi li se baš i popela do kraljevske časti zbog časa kao što je ovaj?" (Odgoj, str. 234)

*Josip***J**

osip je iz tamnice doveden na mjesto vladara cijele zemlje egipatske. Bio je to položaj od visoke časti, ali i opterećen teškoćama i opasnostima. Nitko ne može stajati na visokom položaju bez opasnosti. Kao što oluja ostavlja netaknutim mali cvijet u dolini, dok iz korijena čupa visoko stablo na vrhu planine, tako i oni koji su očuvali čestitost u životu poniznosti, mogu zbog kušnji koje prate svjetovni uspjeh i čast pasti u dubok ponor. Ali Josipov karakter je izdržao ispit nevolja i uspona. On je u faraonovoj palači pokazao istu vjernost Bogu kao i u zatvoreničkoj samici. On je još uvijek bio stranac u neznabožačkoj zemlji, odvojen od svog roda, obožavatelja Boga, ali on je u cijelosti vjerovao da božanska ruka vodi njegove korake, i neprekidnim oslanjanjem na Boga on je vjerno vršio dužnosti na svom položaju. Josip je pozornost kralja i velikih ljudi u Egiptu usmjerio na istinitog Boga i ... oni su naučili poštovati načela otkrivena u životu i karakteru obožavatelja Jahve.

Kako je Josip uspio postići takvu čvrstoću karaktera, pravednost i mudrost? On je u svojim ranim godinama slijedio dužnost radije nego sklonosti, a čestitost, jednostavno povjerenje i plemenita narav u mладости donose plodove u djelima zrelog čovjeka. ... Savjestan i vjeran dužnosti na svakom položaju, od najniže do najuzvišenije, vježbao je sve svoje sposobnosti za najveću dužnost. Onaj koji živi u skladu sa Stvoriteljevom voljom, osigurava sebi najčistiji i najplemenitiji razvitak karaktera. (Patrijarsi i proroci, str. 177,178)

# Polarni

*medvjed*

**P**olarni medvjed živi na južnom rubu arktičkog ledenog pojasa, na Grenlandu, na obalama Sjeverne Amerike i na sjeveru Azije. Najviše vole područja gdje ima više vode. Žive samotnjački i aktivni su tijekom cijele godine. U potrazi za hranom mogu provesti veći dio dana budući da su jako uporni.

Spretni su pa se mogu popeti na okomite ledene stijene i preskočiti četiri metra široke raspukline na ledu. Pri trčanju noge blago zakrivi u obliku slova "O" a prsti su okrenuti prema unutra. To mu pomaže da pri kretanju održi ravnotežu na skliskoj i zaledenoj površini. Glatke i skliske padine medvjed savladava spuštajući se niz njih po rahlom snijegu na trbuhi.

Mogu plivati više desetaka km/h. Ispod vode se mogu zadržati više od dvije minute tako što otvore oči i zatvore nosnice.

### OSNOVNE ZNAČAJKE:

Veličina:

Visina do hrpta 1,5 m

Visina u uspravnom položaju:

2,4 - 3,3 m

Dužina tijela:

2,5 m

Težina:

mužjaci 400-600 kg,  
ženke 300-400kg

Broj mladunaca: najčeće 2



### JESTE LI ZNALI ?

Crni vrh njuške sjevernog medvjeda može se dalekozorom vidjeti na udaljenosti od 10 km. Kad se medvjed prikrada plijenu, prekriva vrh njuške prednjim šapama da ga plijen ne opazi prerano.

Sjeverni medvjed može razviti brzinu do 40 km/h, ali će ga takva trka vrlo brzo iscrpiti. Uobičajena brzina hodanja polarnog medvjeda iznosi 3 - 6,5 km/h.

Bijeli medvjedi imaju posebno dobro razvijen njuh. Mogu nanjušiti uginulog kita na udaljenosti od 30 km, a pronaći će i sklonište tuljana i do 1 metar ispod površine snijega.

Jeste li znali da je jetra polarnog medvjeda otrovna zato što sadrži previše vitamina C?

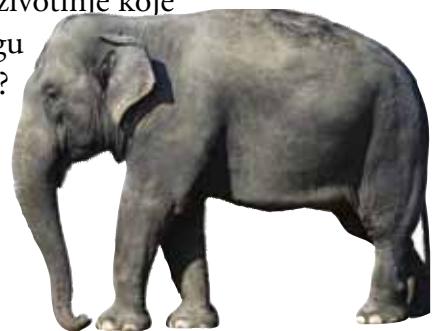
## OBOJI!



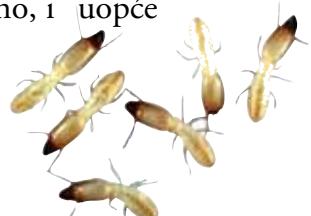
Jeste li znali da je zlatna ribica jedina životinja koja može vidjeti i infra crvenu i ultra ljubičastu svjetlost?



Jeste li znali da su slonovi jedine životinje koje ne mogu skakati?



Jeste li znali da termiti rade 24 sata dnevno, i uopće ne spavaju?



Jeste li znali da mačke ne osjećaju sladak okus?



Jeste li znali da oči bebe ne proizvode suze do 6-8 tjedana starosti?



# HRANA KOJA



## Mudrost gusaka

*U*državi Illinois živi farmer koji je godinama uzgajao soju na svojih 20 hektara zemlje. Nažalost, u obližnjoj bari nastanilo se jato gusaka koje su jele soju. Budući da su guske stvorenja navike i sljedeće godine vratile su se na isto mjesto kako bi se pogostile njegovom sojom. No, ovaj put jele su soju samo s određenog dijela njegovih usjeva. Kao rezultat njihove prehrane, soja je tamo rasla samo do visine gležnja. Činilo se da bojkotiraju one dijelove polja na kojima je rasla do visine pojasa. Razlog: farmer je isprobao novu, genetski izmijenjenu soju. I mogli ste točno vidjeti gdje ju je posijao, jer se po sredini polja jasno vidjela granica gdje je na jednoj strani prirodna soja, a drugoj genetski izmijenjena, koju guske nisu ni dirnule.

Zapanjuje činjenica da je ta soja posađena umjesto obične soje i prethodne godine i guske su je tada pojele. Od tada se ne približavaju tom polju.

## Mudrost vjeverica

*U*mirovljeni farmer iz Lowe godinama je na svojoj farmi tijekom zimskih mjeseci hranio vjeverice postavljajući klipove kukuruza na hranilice. Jedne godine htio je provjeriti vole li vjeverice više genetski izmijenjeni ili prirodni kukuruz. U to vrijeme Iowa je bila usred najhladnijih zimskih dana. No, dan za danom, klipovi genetski izmijenjenog kukuruza ostajali su netaknuti. Vjeverice su hranu potražile na drugom mjestu. Nakon desetak dana farmeru ih je bilo žao pa je vratio prirodni kukuruz u hranilice i vjeverice su ga pojele.



# MIJENJA U M



## Mudrost krava

Bili Lashmett, koji se bavio biokemijom i poljoprivredom, kaže kako prirodni nagon životinje navodi da jedu ono što je dobro za njih i izbjegavaju ono što nije. On se u to uvjerio na pokusu koji je provela prehrambena trgovina u Walnut Groveu u državi Iowa. Postavili su 23 različita vitamina i minerala u zasebne posude na mjesto gdje su ih krave mogle pojesti. Krave su birale posude iz kojih su, kaže Lashmett, dobivale uravnoveženu zdravu prehranu. Štoviše, ovisno o godišnjem dobu i klimi mijenjale su se njihove sklonosti što potvrđuje njihov prirodni nagon da slijede ono što im nalažu tjelesne potrebe.

*U*istinu, koliko smo mi vrjedniji u Božjim očima? Bog je iz svoje velike ljubavi usadio u životinje nagon za samoodržanjem, i na taj način ih održava u što savršenijem zdravlju u danim prilikama. Zašto takav nagon ne postoji u čovjeku? Zato što je čovjek razumno biće i samim time ne bi se smio povoditi za svojim urođenim ili stečenim nagonima. Jer, po Adamu i Evi „svi naime sagriješiše i lišeni su slave Božje.“ (Rim. 3:23) Svakodnevno se moramo uzdizati iznad naših grješnih sklonosti i težiti što većem savršenstvu.

„Nije li život vrjedniji od hrane i nije li tijelo vrjednije od odijela? Pogledajte ptice nebeske! One ne siju, ne žanju, ne sabiru u žitnice, a vaš ih nebeski Otac hrani. Niste li vi vrjedniji od njih?“ (Matej 6: 25,26)

„A sve kušajte i što je dobro zadržite! Klonite se svake vrste zla! A sam Bog mira neka vas posveti u punoj mjeri. Neka se vaš cjeloviti duh, vaša duša i vaše tijelo sačuva besprijeckorno za dolazak našega Gospodina Isusa Krista!“ (1. Sol. 5:21-23)

Čovjek nije životinja bez razuma i Gospod mu ostavlja slobodu izbora. Na bilo koji drugi način čovjek bi izgubio slobodu izbora i postao, kao životinja, dio prirode kojom Gospod upravlja. Čovjeku je dana sloboda izbora, jer Gospod traži službu iz ljubavi. Mi biramo što ćemo jesti kao bi se održali na životu. „... zato neka je zemlja prokleta radi tebe. S mukom ćeš se od nje hraniti sve dane života svojega. Trnje i korov rađat će ti, i ti ćeš jesti poljsko zelje. U znoju ćeš lica svojega jesti svoj kruh dok se ne vratиш u zemlju od koje si uzet. Jer si prah i u prah se vraćaš.“ (1. Moj. 3 : 17-19 )

Mnogi će danas reći kako je čovjek pobijedio ovo prokletstvo. Međutim, činjenica je, i dalje, u svijetu oko 84 % stanovništva živi od poljoprivrede i samo mali dio ima prednost u obliku suvremenih strojeva za obradu zemlje i žetvu, te lagane nabave hrane u trgovinama. Od onih koji imaju prednosti korištenja modernizacije u poljoprivredi mnogi nisu svjesni ili ne žele znati za posljedice koje ona ostavlja na zemlju i čovjeka. Zato moderni načini

obrađe zemlje i načini prerade njenih plodova u prehrambenoj industriji vode, u mnogim slučajevima, do slabljenja Bogom danih životnih sila, bolesti i konačno prerane smrti.

Koliko razmišljamo da smo izgrađeni od onog što stavljamo u usta ?

Koliko je hrana iz konzerve, vrećice ili bilo kojeg oblika ambalaže, manje hranjive vrijednos-



ti od hrane kupljene i pripremljene u svom domu ?

Gotovo se svaki oblik hrane s vremenom kvari. Kako bi se proizvodi održali mjesecima na policama trgovina moraju biti kemijski i fizički obrađeni na određeni način.

- U zraku postoje milijuni gljivičnih organizama koji će upljesniviti hranu ako se prije pakiranja ne obradi.

- Pri obradi hrana gubi svoju prirodnu boju i čvrstinu, krtost, i to se mora nadomjestiti kako bi hrana bila privlačna.

- Naravno gleda se na profit i kako bi se zamijenila prirodna hrana, koja je skupa za proizvodnju i trgovinu, umjetnim aromama i bojama.

- U hranu se stavljaju pojačivači okusa koji stvaraju ovisnost kojom, s vremenom,

čovjek gubi želju za jednostavnim i prirodnim okusima kojima pravo voće i povrće obiluje.

- U slatkiše se stavljaju zasladičavi koji u velikoj mjeri smanjuju troškove proizvodnje koje bi zahtijevao rafinirani šećer, a sami po sebi nemaju nikakvu hranjivu vrijednost.

Ovo je samo mali osvrt na ono što krije gotova hrana koja je lako dostupna. Pred nama je primjer koliko hrana može utjecati na

ponašanje ljudi. Kompilacija teksta je iz knjige „Sjeme obmane“ Jeffrev M. Smith, Zagreb 2005., koju je u predgovoru pohvalio prof.dr. Marijan Jošt predavač Visokog gospodarskog učilišta u Križevcima i Jagoda Munić aktivistica Zelene akcije. Centralna alternativna srednja škola u Appletonu u državi Wisconsin je imala problem sa nalaženjem novog ravnatelja zbog tinejdžera koji su bili nepristojni, odbojni i bez manira. Škola je bila bez ikakve kontrole. Bio im je potreban policajac koji bi se bavio disciplinom i oduzimanjem oružja. No, 1997. godine škola se počela mijenjati na gotovo čudesan način zahvaljujući Barbari Reed Stitt, autorici knjige Food and Behaviour, A Natural Conection ( Hrana i ponašanje, prirodna veza ). Ona i njezin suprug Paul, biokemičar,





došli su u svoju lokalnu školu s neobičnom i velikodušnom ponudom. Htjeli su izbaciti automate za prodaju sokova i prerađene hrane i nahraniti učenike svježom, cjelovitom hranom, prateći pritom kako im se ponašanje poboljšava. Stittovi će platiti račun. Zapravo, budući da su posjedovali tvrtku Natural Ovens, pekaru za cjelovite pekarske proizvode, njihova kompanija slat će školi svoje zdrave proizvode i zaposliti svog kuhara u školskoj kuhinji.

Uprava škole spremno je prihvatile ovu ponudu bez obaveza, a čak je i očekivala neke promjene. Ono što su dobili, bilo je revolucionarno.

Škola je postala mirna, djeca su se dobro ponašala, neopravdani izostanci više nisu bili problem, a svađe su bile rijetke. Ocjene su se popravile, a učitelji su se mogli posvetiti poučavanju umjesto da neprestano discipliniraju učenike. Čak su i problematični učenici bili zahvaćeni ovom revolucijom. Brojevi

su bili impresivni. Pet godina od početka programa nije bilo unošenja oružja, odustajanja od škole, izbacivanja, samoubojstava, pa čak niti droga. Nastavnik prirodnih znanosti



kaže: „Predajem ovdje gotovo trideset godina. Vidim da su djeca ove godine mirnija i da je s njima lakše razgovarati. Čine se razumnijima. Ove sam godine htio poći u mirovinu, ali ostajem još jednu godinu – toliko mi je zabavno!“

Tada još nije bilo jasno koje su namjernice uzrokovale probleme u ponašanju. No, jasno je da hrana može snažno utjecati na ponašanje, raspoloženje, sreću i cjelokupnu kvalitetu naših života. Istraživanje iz 2002. godine britanskog Asthma and Allergy Research Centre (Centra za istraživanje astme i alergija) potvrđuje ovaj zaključak.

Tijekom dva tjedna 277 trogodišnjaka hranjeno je voćnim sokom koji je sadržavao četiri umjetne boje ukupne težine 20mg i konzervans natrij-benzoat. Te su količine znatno niže od količina dopuštenih u piću i hrani za djecu. Sljedeća dva tjedna djeca su dobivala običan voćni sok.

Roditeljima nije rečeno tijekom koja dva tjedna su djeca dobivala običan sok, niti tijekom kojeg razdoblja su dobivali sok sa dodacima. Od njih je zatraženo da pišu izvještaje o ponašanju svojih trogodišnjaka.

Opisali su ponašanja kao što su „prekidanje, koncentracija, ometanje drugih, teškoće s uspavljivanjem, poigra-

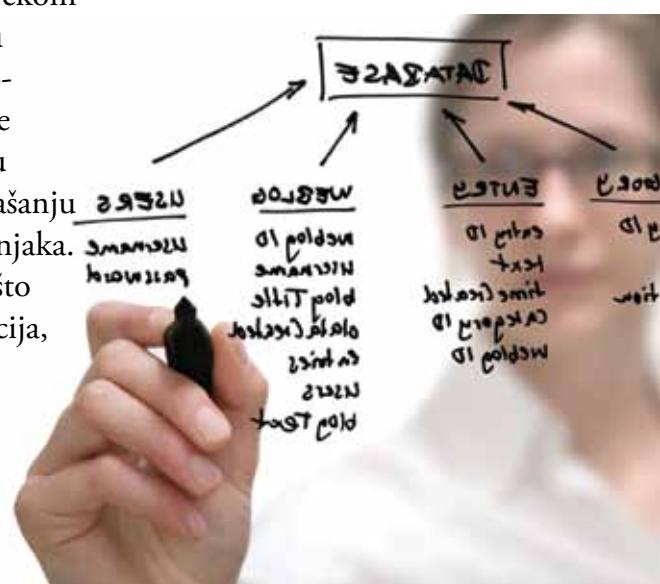
vanje s predmetima, izljevi bijesa.“ Podaci su ukazivali na značajne razlike između dva pokusna razdoblja. Zapravo, istraživanjem se zaključilo kako je boja u hrani mogući uzročnik problema svakog četvrtog djeteta koje ima napade bijesa.

Istraživači kažu kako se „značajne promjene hiperaktivnog ponašanja djeteta mogu postići uklanjanjem boja i aditiva iz prehrane.“ Tvrdi se kako bi „sva djeca osjetila koristi od takve promjene, a ne samo djeca koja već pokazuju hiperaktivno ponašanje ili koja su skloni alergijskim reakcijama.“

Ako aditivi i nezdrava hrana mogu tako snažno utjecati na djecu, učenike i kriminalce na uvjetnoj slobodi, koliki dio naših neuroza, manjka koncentracije, nemira, nesanica, bijesa ili depresija određuje ono što jedemo? Danas se utjecaj hrane na mentalno i emocionalno zdravlje ne procjenjuje u tradicionalnim procjenama sigurnosti hrane.

prilagodio:

Aleksandar Spasovski





# NAUČIMO *praštati*

Najvažnija zadaća koja nam se svima u životu postavlja je ozdravljenje odnosa. Kao što smo utvrdili da je ključ za to oprاشtanje. Znamo iz iskustva kako je teško oprostiti uvrijede, tim više ako su nam zadale bolne rane na duši. Ne možemo se istinski oporaviti i u sebi stvoriti željeni mir sve dotle dok ne oprostimo. Praštanje nije samo kršćanska obveza, nego i lijek nama samima. Zato je neophodno oprostiti svima, sebi i drugima. Svi se trebamo oslobođiti krivnje, strahova, predbacivanja koji nas međusobno izoliraju. Krivnja je osjećaj samoosuđivanja koji doživljavamo nakon što smo učinili nešto što je prema našem mišljenju bilo pogrešno. A strah opisuje tjeskoban osjećaj uzbudjenja koji zamjećujemo kad slutimo opasnost od bilo koga odnosno bilo čega. Pojmovi krivnje i straha leže vrlo blizu jedan drugome. Oprashtanje znači otpuštanje onog prošlog. Tako dugo dok drugima ne oprostimo, nećemo biti u stanju oprostiti sebi samima i naći unutarnji mir, radost i ljubav Božju. Uvijek imamo određena očekivanja od drugih, želimo da se oni uklope u naše šablove. Da se svi ravnaju prema nama. Mislimo da je druga osoba ta koja se mora mijenjati da bi spasila odnos, nikada ja sam. Najveća zapreka koja mi stoji na putu je moj ego. On hoće kontrolirati, manipulirati, on se ne želi predati. Vidi u

miru svog neprijatelja, a u svadi svoga prijatelja. Doživljavamo ovaj svijet kao neko opasno mjesto u kojem nam u svakom trenutku prijeti opasnost da budemo napadnuti, odbačeni, nevoljeni, neprihvaćeni. Imamo kompleks straha: strah od života, strah od neuspjeha, strah od bolesti, strah od smrti. Nosimo maske da prikrijemo svoje prave osjećaje. Ne puštamo da nam se drugi previše približe da ne budemo raskrinkani, da ne vide tko smo ustvari mi. Živimo u stalnom strahu da ne izgubimo ono što posjedujemo. Stalno mislimo da će nam se prije ili kasnije dogoditi nešta strašno i da će se nesretna iskustva prošlosti ponoviti u budućnosti. Vjerujemo u svijet osuđivanja, kažnjavanja, ne poznajemo praštanje. U tom svijetu su samo drugi krivi za naše probleme. To je svijet nesporazuma, boli, užitka, pohlepe. Sa stajališta ega drugi postoje samo iz jednog razloga: da zadovolje naše potrebe. Naša sebičnost nas sprečava da upoznamo Boga, a bog je ljubav. "Straha u ljubavi nema, nego savršena ljubav izgoni strah; jer strah je muka i tko se boji, nije savršen u ljubavi." (1 Iv 4:18) ako prihvatimo ego kao svog vodiča, bit će nam krivica i strah naši stalni pratioci. Kajin nam je očit primjer. Nakon počinjenog grijeha on govori Gospodu: "Krivica je moja velika da mi se ne može oprostiti" (Post 4:13) i tako je zauvijek napustio

Gospoda, i otiašao putem grijeha i propasti u smrt.

David ima drugačije iskustvo: "Tad grijeh svoj tebi priznah i krivnju svoju više ne skrivah. Rekoh: "Priznat ću Jahvi prijestup svoj", i ti si mi krivnju grijeha oprostio.", "Učit ću te, put ti kazat' kojim ti je ići, svjetovat ću te, oko će moje bdjeti nad tobom.", Blažen onaj kome je grijeh otpušten, kome je zločin pokrivjen!" (Ps 32:5,8,1) Spram oprashtanja naš ego ima podijeljen odnos. On nas savjetuje: oprosti ali ne zaboravi! Nemoj oprostiti potpuno, ne zaboravi prošlost, inače će te učiniti ranjivim. Nedostatak volje za oprashtanje je pogonsko gorivo našega ega. On treba stalno osuđivanje budući da njegovo prezivljavanje ovisi o uvjerenju u realnost krivnje a ne stvarnost praštanja. Takav ego prakticira: mogu ti oprostiti jer sam nadmoćan. Zato radije progutam svoj bijes prema tebi i potisnem želju da te ubijem (to je pak ono što zaista zasluzuješ!). takvo oprashtanje samo pojačava krivnju jer stalno održava rastrganost između "krivog" i "nevino".

Ozdravljenje i slobodu doživljavamo u istinskom oprashtanju. Kad nešta mogu zaista prihvati i oprostiti, tada se oslobođam i mogu to pustiti i zaboraviti prošlost: "A ja, ja radi sebe opačine tvoje brišem i grijeha se tvojih ne spominjem." (Izajia 43:25).

Danijel Žic  
Nastavit će se...