

GLASNIK

reformacije

Broj 2, 2015.

PROPOVIJED

Krist je sve i u svemu

IZVJEŠTAJ

Opći sabor GK

ZDRAVLJE

Hormoni sreće

**Izbjeglička kriza
iz biblijske perspektive**



GLASNIK

reformacije

U OVOM BROJU DONOSI...

IZBJEGLIČKA KRIZA IZ BIBLIJSKE PERSPEKTIVE **4**

U vremenu društvene krize oko nas okrenuli smo se Bibliji te u njoj potražili putokaze koji nas mogu uputiti na pravi put.

“KRIST JE SVE I U SVEMU” **8**

Krist i plan spasenja su glavne teme u Bibliji. Isus je otkriven kroz sve stranice Svetog Pisma.

22. ZASJEDANJE DELEGATA GK - SAD **10**

Izveštaj sa zasjedanja

OPĆI DUHOVNI SABOR GK - SAD **16**

Izveštaj sa sabora pod naslovom “Krist je sve i u svemu”

LJETNI DUHOVNI SABOR I KRŠTENJE **18**

U srpnju ove godine, od 24. do 26., održan je Ljetni duhovni sabor s glavnom temom „Poznajemo li vrijeme našeg pohođenja?”

HORMONI SREĆE **20**

Tvari koje u nama izazivaju osjećaj ugone i zadovoljstva gotovo su neodoljive

SEMINAR BIBLIJSKE ŠKOLE SVJETIONIK **24**

Nakon završenog tečaja Temeljne istine Biblije, ove godine je Biblijska škola Svjetionik održala novi seminar. Donosimo vam izvještaj iz Osijeka.

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

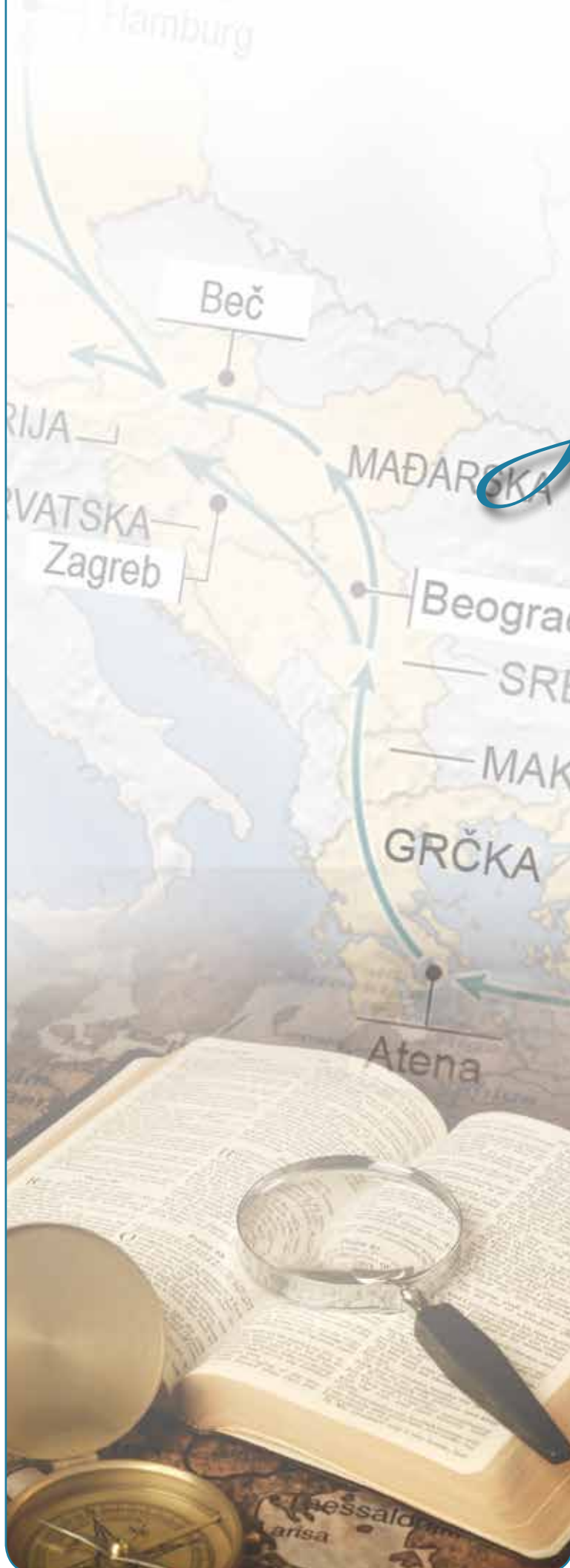
U GLASNIKU REFORMACIJE izlaze članci biblijsko-religioznog, moralno-poučnog i zdravstvenog sadržaja te izvještaji o misionarskoj djelatnosti naše crkve širom svijeta.

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

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





Još uvijek smo tu na Zemlji i živimo svojim uobičajenim životom. Mnoštvo obaveza nam ne dozvoljava da primijetimo sve što se zbiva oko nas. Ne vidimo ni znakove niti vidimo kako se pred nama ostvaruje ono što su ljudi vođeni Duhom Božjim napisali za naše vrijeme. Vjerovali ili ne, povijest teče i ne može se zaustaviti.

Pred našim očima odvija se izbjeglička kriza koju nismo prouzrokovali i koju ne možemo riješiti, ali možemo otvoriti oči i gledati u kojem smjeru vode zbivanja i na koji način će se odvijati događaji kako bismo prepoznali znakove skorog Kristovog dolaska.

U ovom vremenu, ali ne samo sada, nije lako biti čist pred Bogom i spreman za nebo. Imamo široku lepezu neprijatelja i iskušenja, slabosti i poteškoća s kojima se moramo boriti. Izgraditi čist i svet karakter nije nimalo lako. U tome se ne možemo osloniti na sebe i očekivati da ćemo sami sebe usavršiti. Naša priprema zahtijeva nadljudske napore i pomoć nadljudske sile. Ta sila je Krist! Jesmo li Ga upoznali? Jesmo li u bliskoj vezi s Njim? Možemo li svakog trenutka biti u vezi s Njim posredstvom Svetog Duha da bi se održali u svim krizama života? „Bez mene ne možete učiniti ništa.“ To je Njegova poruka nama koji mislimo da sve možemo i sve znamo, a u stvari smo siromašni, slijepi i goli i ne poznajemo svoje pravo stanje.

Neka nam naš dragi Spasitelj pomogne da se naučimo iz svega što se oko nas događa i da budemo spremni za Njegov dolazak.

Vjekoslav Vončina



Izbjeglička kriza IZ BIBLIJSKE PERSPEKTIVE

Mladen Aradski

Premoreni i iscrpljeni ljudi, zabrinute žene i uplakana djeca. Napaćena i očajna lica, izgubljeni i beznadni pogledi, slike su koje već nekoliko tjedana gledamo na istočnim granicama Hrvatske.

Takve fotografije izbjeglica najčešće bude sažaljenje, suosjećanje i želju da im se na neki način pomogne.

Mediji su uz fotografije pretrpani najrazličitijim komentarima i stavovima. Neki nas iznenađuju, a drugi šokiraju. Posebno upadljivi su komentari 'običnih' ljudi, koji se kreću od suosjećanja i sažaljenja do bezosjećajnih komentara kako se nas i ne tiču izbjeglice jer oni to ustvari i nisu. Jedan

poljski europarlamentarac, Janusz Korwin – Mikke, koji je kritizirao europsku politiku prema izbjeglicama dao je zapanjujuću izjavu: „To je suluda politika, a rezultat takve politike jest da Europa polako postaje preplavljena ljudskim smećem. Još jednom ću ponoviti, ljudskim smećem koje ne želi raditi!“¹

Ako izuzmemo političare i okrenemo se sociolozima, stručnjacima za migracije, humanitarnim radnicima i vjerskim predstavnicima čut ćemo odmjerene izjave, utemeljene na jasnim argumentima. Tu i tamo izroni i neko oprečno gledište koje uglavnom ostaje usamljeno.

Najčešće nemamo vremena istraživati što je istina, tko je u pravu, a tko ne. Nemamo volje analizirati zašto se iznose tako suprotna mišljenja i različiti

komentari. Shvaćamo da je situacija vrlo složena. Priklanjamo se nekoj od ponuđenih opcija koja nam izgleda razumna ili uvjerljiva.

Kako se orijentirati u ovakvim prilikama? Kao zauzeti ispravan i odmjeran stav u ovakvim događajima koji zbunjuju državnike, narod i cijelu regiju?

Kao vjernici, kad se pojave dileme, redovito se okrećemo Bibliji i u njoj tražimo putokaze koji nas mogu uputiti na pravi put. Biblija nam uvijek treba biti prvi savjetnik, a u ovakvim složenim prilikama može nam osvijetliti situaciju iz posebne, nepristrane perspektive. Kad aktualnu temu izbjegličke krize želimo sagledati iz Biblijskog kuta onda možemo uočiti barem tri aspekta. Njih ćemo razmotriti u ovom članku.

¹ <http://www.zagreb.info/aktualno/svijet/poljak-koji-je-usutkao-europu-hoce-li-netko-od-hrvata-europi-pojasniti-tko-su-ratne-izbjeglice-video/14358>



Zatvorena granica - policija i izbjeglice, oči u oči

Povijest se ponavlja

U prvom, povijesnom aspektu, osvrnut ćemo se na dio prošlosti Božjeg naroda Izraela. Izbjegli iz Egipta, gdje su bili robovi, u vremenu kad su nastajali kao narod, iskusili su što znači biti izbjeglice. Na putu u obećanu zemlju, Izraelci su se suočavali s raznim nedaćama pa i sa zatvorenom granicom. Najkraći put do Kanaana, njihovog cilja, vodio je preko Edomskog kraljevstva. Željeli su prijeći preko edomske zemlje. Vođa naroda, Mojsije, poslao je edomskom kralju diplomatski sročenu molbu. „A iz Kadeša Mojsije posla glasnike kralju Edoma: »Ovako

veli tvoj brat Izrael: ‘Ti znaš sve poteškoće koje su nas snašle: kako oci naši siđoše u Egipat i mi u Egiptu proboravismo mnogo vremena, a Egipćani su zlo postupali s nama i s ocima našim. Tada zavapismo Gospodu, i on ču naš glas te posla anđela i izvede nas iz Egipta. I evo, mi smo u Kadešu, gradu uz rub tvojega područja. Pusti nas sad da prođemo kroz tvoju zemlju. Nećemo prolaziti kroz polja i vinograde niti ćemo piti vodu sa studenca. Ići ćemo kraljevskim putem ne skrećući ni desno ni lijevo dok ne prođemo tvoje područje.’« – Brojevi 20:14-17.

Maksimalno korektna i jasna molba. „Pusti nas da prođemo

kraljevskom cestom (koridorom).“

Ali, kakav je bio odgovor? Maksimalno jasan i odriješit! „Ali Edom mu odgovori: “Ne prolazi preko moje zemlje, jer eto me s mačem preda te!” (...) Izadoše Edomci pred njih s mnogo naroda i dobro naoružani.“ – Brojevi 20:18,20.

Izraelci, kao migranti, nisu tražili da se nastane u Edomskom kraljevstvu nego samo molili za prolaz glavnom prometnicom uz obećanje da neće praviti nikakvu štetu. Dočekala ih je vojska na granici. Bog nije intervenirao i prisilio Edomce da propuste Izraelce preko svoje zemlje. Morali su odabrati obilazni, puno duži i teži smjer. Izbjeglice su uvijek vrlo ranjiva skupina i zato se povijest s izbjeglicama često ponavlja. Mnogi naši vjernici iskusili su što znači biti izbjeglica i kakav jad i teret tišti onoga koji je prisilno napustio svoj dom. Izraelci su bili opomenuti da budu suosjećajni prema izbjeglicama jer su i sami prošli tim teškim putem izbjeglištva.

Što se nas tiču izbjeglice?

Ovdje dolazimo do drugog, humanog aspekta izbjegličke krize. Bog je Izraelcima dao vrlo jasno





Podjela hrane izbjeglicama

Biblijsko predviđanje događaja u Europi

Dolazimo do trećeg aspekta izbjegličke krize. Prva dva aspekta nisu bila vremenski definirana. Pristup, ocjena, reakcija i pravila postupanja vrijede za sva vremenska razdoblja. No, posebno nas zanima ima li Biblija poseban komentar sadašnje izbjegličke krize u Europi. Zato u trećem aspektu, proročanskom, istražujemo biblijsko predviđanje događaja kojima svjedočimo u 'realnom' vremenu. Biblijska proročanstva najpouzdanije predviđaju događaje jer su nadahnuta od samog Boga, a „On je taj koji mijenja vremena i razdoblja; miče kraljeve i postavlja kraljeve. (...) On otkriva što je duboko i sakriveno.“ – Daniel 2:21,22.

Najpoznatije biblijsko proročanstvo koje opisuju završetak povijesti Zemlje vrlo jasno ocrta savez država u Europi i ističe njihovo glavno obilježje. To proročanstvo o Europskoj uniji staro oko 2600 godina sad se ispunjava pred našim očima. Razmotrimo najvažnije detalje spomenutog proročanstva.

Moćni Babilonski vladar

pravilo kako se ophoditi prema izbjeglicama. „Iznesite vode pred žedna, stanovnici zemlje temske, izađite s kruhom svojim pred bjeGUNCA“ – Izaija 21:14. Dužnost Izraelaca bila je zadovoljiti najosnovnije tjelesne potrebe prognanika! Nije bilo dileme što napraviti kad naiđu izbjeglice. „Pokrenite vijećanje, izvršite sud; (...) sakrij prognanike, ne izdaj bjeGUNCA.“ – Izaija 16:3.

Jasna i detaljna pravila osiguravala su preživljavanje i brigu za one koji su bili prognani, bjeGUNCI i došljaci bez sredstava za život. „Kad budeš žeo žetvu svoju na svome polju pa zaboraviš koji snop na polju, ne vraćaj se da ga uzmeš; neka to bude za došljaka, sirota i udovicu, da bi te blagoslovio Gospod, Bog tvoj, u svakome djelu ruku tvojih. Kad otreseš svoju maslinu, ne pretražuj ponovno grane iza sebe; neka to bude za došljaka, sirota i udovicu. Kad obereš svoj vinograd, ne paljetkuj iza sebe; neka to bude za došljaka, sirota i udovicu. I spominji se da si bio rob u zemlji egipatskoj; ja ti stoga zapovijedam da vršiš ovu zapovijed. – Ponovljeni zakon 24:19-22.

To su bile vrlo praktične

uredbe koje su s jedne strane omogućavale potrebitima da si sami pribave osnovne namirnice za život, a s druge strane su kod onih koji su imali dovoljno suzbijale sebičnosti, samoživosti i razvijali dobročinstvo i darežljivost.

Nekim kršćanima nije u potpunosti jasna odgovornost prema izbjeglicama koji su druge religije. „Za one koji su druge vjere“, kažu takvi, „neka se brinu njihovi“. Takav pristup je Isus osudio kroz usporedbu o milostivom Samarijancu koji nije pitao za religiju unesrećenog nego mu je pružio pomoć i osigurao njegu. Iako čovjek često ne može drugome pomoći, a da sebi bar malo ne odmogne, ipak je konačan duhovni dobitak, odnosno Božji blagoslov, neupitan.

Isus Krist daje obećanje posebno onima koji imaju suosjećajno srce i spremni su pomoći ljudima u nevolji. „Blago milostivima, jer će biti pomilovani.“ – Matej 5:7.





Nabukodonozor II, (630.-561. pr. Kr.) u snu je vidio veličanstveni kip. San kojeg je čudom zaboravio, strašno ga je uznemirio jer je osjetio da krije povijesnu poruku. Tu se našao Božji prorok Daniel kojemu sam Bog otkriva i sadržaj i autentično tumačenje sna. Nakon opisa

samog sna prorok Daniel je Nabukodonozoru objasnio

što na veličanstvenom kipu ima određeno značenje. Svaki dio tijela, počevši od glave, bio je od drukčijeg materijala i predstavljao je jedno svjetsko

kraljevstvo. Povijest je potvrdila da su se svjetska kraljevstva, predstavljena osobitostima određenog materijala, u vremenskom nizu baš tim redosljedom i smjenjivala. Stopala s neobičnim prstima označavala su posljednje veliko svjetsko kraljevstvo prije uspostavljanja Kristovog kraljevstva.

„Prsti stopala bijahu pak dijelom od željeza, a dijelom od gline — kraljevstvo će biti dijelom jako, a dijelom krhko.“ – Daniel 2:42.

Zadnje kraljevstvo, predstavljeno prstima od neobične mješavine materijala, ukazuje na vrlo krhko jedinstvo, zajedništvo koje neće doseći kompaktnost (čvrstoću). Opis točno odgovara odnosima među državama Europske unije. Znakovita je neujednačenost u ekonomskoj snazi i nesloga oko temeljnih pitanja na kojima počiva zajedništvo EU. Najnovija izbjeglička kriza potvrdila je vrlo sažeti proročanski opis najupadljivijeg obilježja tog zadnjeg kraljevstva –

kraljevstvo će biti nešto snažno, a nešto krhko. Svjedoci smo upadljivog nejedinstva, nesloge i suprotstavljenih stavova među državama EU. Europski državnici razmjenjuju vrlo tvrde izjave, međusobno se optužujući za ugrožavanje unije. Jedinstvo i zajedništvo, koje se desetljećima gradilo, ozbiljno je načeto tako da se mnogi analitičari pitaju: „Nije li ovo početak kraja EU?“ Drugi lakonski zaključuju: „Do koje dubine i kojom brzinom će ići propadanje EU, teško je predvidjeti. No, sve ovo neodoljivo podsjeća na početak njenoga kraja.“²

Za adventiste, koji na svjetske događaje gledaju u svjetlu biblijskih proročanstava, izbjeglička kriza jasno potvrđuje da je blizu vrijeme za ispunjavanje nastavka prethodnog proročanstva.

„I u dane tih kraljeva Bog nebeski podignut će kraljevstvo koje nikada neće propasti, i to kraljevstvo neće se ostaviti drugome puku; ono će satrti i uništiti sva ona kraljevstva, a samo će stajati do vijeka.“ – Daniel 2:44.

I dok sa suosjećanjem gledamo na kolone izbjeglica i nelagodnom na sav metež koji se svako malo vidi na granicama država Europske unije, s velikom pažnjom uspoređujemo što na to kaže Biblija i je li to još jedan prorečeni, novi, važan znak o blizini kraja svjetske povijesti.



² <http://www.fokus.ba/110102/kolumne/pocetak-kraja-evropske-unije/>

“Krist JE SVE I U SVEMU”

Davi P. Silva

Biblija nam otkriva da je Krist sve što nam treba da bismo se spasili. Ona ga opisuje kao Stvoritelja (Iv. 1:3, Heb. 1:2, Kol. 1:16), moćnog Boga, Divnog Savjetnika, Princa Mira (Iza. 9:6, Iv. 1:1, Heb. 1:6-8), Iscjelitelja, Učitelja, Propovjednika (Mat. 4:23), našeg Zastupnika (1. Iv. 2:1), te našeg Velikog Svećenika (Heb. 3:1; 5:10; 8:1). On je glavni izvor milosti. Ivan izjavljuje kako „zakon bijaše dan po Mojsiju, a milost i istina po Isusu Kristu postade“ (1:17).

Krist i plan spasenja su glavne teme u Bibliji. Isus je otkriven kroz sve stranice Svetog Pisma. On je bio nevidljivi Vođa izraelskog naroda tijekom njihovog putovanja kroz pustinju, kao što je i naš Vođa danas. Apostol Pavao izjavljuje kako „svi popiše isto duhovno piće.“ Pili su naime iz duhovne stijene. Apostol Petar se obraća „onima koji su pravednošću našega Boga i Spasitelja našega Isusa Krista zadobili istu dragocjenu vjeru kao i mi: Milost vam se i mir umnožili spoznajom Boga i Isusa, Gospoda našega!“ (2. Pet. 1:1,2).

Nadalje, iskusni apostol izjavljuje da nam je Kristova

božanska sila „podarila sve što je potrebno za život i pobožnost spoznajom Onoga koji nas pozva na slavu i krjepost.“ (stih 3)

U istom poglavlju opisuju se sva obilježja koja moramo razviti u našem karakteru – sva se mogu naći u Kristu: vjera, krjepost, umjerenost, strpljivost, pobožnost, bratska ljubav i ljubav općenito. Kad prihvatimo Krista kao našeg Spasitelja i Boga, sve se ove osobine pripisuju nama i, dok god ostajemo u Njemu, Sveti Duh ih ugrađuje u naš karakter.

U osmom poglavlju poslanice Rimljanima, apostol Pavao također izjavljuje kako Bog „ni svojega Sina nije pošteditio, nego ga je za sve nas predao. Kako nam onda s njim neće i sve darovati?“ (stih 32). Glavna činjenica o Kristu je ta da On posjeduje sve osobine i darove koji Mu omogućuju da nam da potpuno spasenje. On je onaj koji ima svu moć da nas obnovi kako bi u čovjeku obnovio stanje koje je bilo pri stvaranju. Sve vrline Kristovog karaktera postaju dio našeg posredstvom djelovanja Duha Svetoga i snagom Njegove Riječi.

Kao Kristov predstavnik, Sveti Duh – posredstvom Riječi – nas čini sudionicima božanske prirode

i tako Krist postaje sve svojem narodu. Od ključne je važnost da nas cijelo vrijeme vodi treća osoba božanstva i da budemo povezani s Njegovom svetom riječi.

Krist je naš Stariji Brat, temelj i Graditelj Crkve, Kapetan našeg spasenja, Središte naše vjere, nade i istinske doktrine, Prvak Istine, kao i glavna veza između neba i zemlje. On je i ugaoni kamen duhovnog Božjeg hrama, koji je Njegova crkva. On je naš Branitelj u najsvetijem mjestu nebeske svetinje.

U Kristovom skorom dolasku je usredotočen vrhunac naše vječne nade. Iskreni vjernici su kroz stoljeća odlazili na privremeni počinak u Njegov blagoslovljenoj nadi u Njegov drugi dolazak. To je također i naša nada. On je ujedno i temelj svog istinskog znanja koje trebamo da bismo postali mudri za spasenje. On je Glava tajanstvenog tijela Njegove crkve.

Ne možemo zanemariti spomenuti Njegov križ kao središte našeg kršćanskog života. Iako je cijeli Njegov život bio žrtva za našu korist, na križu je Isus platio cijenu našeg spasenja i zadovoljio Božju pravdu koja je zahtijevala vječnu smrt za sve

grešnike. „A meni se ničim nije hvaliti osim križem Gospodina našega Isusa Krista, po kojemu je svijet meni razapet i ja svijetu“ (Gal. 6:14). „S Kristom sam razapet — živim, ali ne više ja, nego Krist živi u meni. A što sada živim u tijelu, živim vjerom u Sina Božjega koji me uzljubi i predade sama sebe za mene“ (Gal. 2:20).

„Za Pavla je križ bio predmet najuzvišenijeg poštovanja. Otkako je bio zaustavljen na svom pohodu kao progonitelj sljedbenika razapetog Nazarećanina, Pavao ni za trenutak nije prestao uzdizati slavu križa. U to vrijeme bilo mu je dano otkrivenje o beskrajnoj Božjoj ljubavi, kako se ona iskazala u Kristovoj smrti, a u Pavlovom životu se izvršio čudesan preobražaj koji je sve njegove planove i životne ciljeve doveo u sklad s onim što je nebesko. Od tog trenutka on je postao novi čovjek u Kristu. Iz osobnog iskustva znao je da se grešnik, kad jednom shvati Očevu ljubav koja se ogleda u žrtvi Njegovog Sina, te kad se pokori božanskom utjecaju, preobražava u srcu i od tog trenutka Krist za njega postaje sve i u svemu.“ (Djela apostola, str. 245).

Apostol Pavao u 1. Korinćanima 1:30 izjavljuje da Krist „u nama postade mudrost od Boga, i pravednost i posvećenje i otkupljenje“. Ovo su osnovni elementi potrebni za naše spasenje i svi se mogu naći u Isusu.

Mudrost. Biblija nam govori o dvije vrste mudrosti: ljudskoj i božanskoj. Bog ljudsku mudrost smatra ludošću. Prorok Jeremija je izjavio kako se osoba ne treba uzdizati u vlastitoj mudrosti. Umjesto toga, trebamo tražiti božansku mudrost koja se može naći u Isusu Kristu.

Pravednost. Prorok Izaija kaže kako je ljudska pravednost kao prljava haljina. Krist kaže da kao ključan uvjet da bismo bili primljeni u Božje vječno kraljevstvo trebamo pravednost

koja je uvelike bolja od one pismoznana i farizeja. Istinska pravednost se može naći samo u Kristu i prima se samo posredstvom vjere koja djeluje kroz ljubav i čisti dušu.

Posvećenje. Pravo posvećenje je biblijsko učenje i moguće je samo kroz trajnu povezanost s Kristom putem vjere. Pavao jasno kaže kako bez svetosti nitko ne može vidjeti Boga. „Pravda koju je Isus propovijedao predstavlja usklađenost srca i života s otkrivenom Božjom voljom. Grešni ljudi mogu postati pravedni samo ako imaju vjeru u Boga i održavaju živu vezu s Njim. Tad će prava pobožnost uzdizati misli i oplemeniti život. Tad će se vanjski oblici religije uskladiti s unutarnjom čistoćom kršćanina. Tad obredi koje zahtijeva služba Bogu nisu beznačajne svečanosti, kao one kod licemjernih farizeja.“ (Želja vjekova, str. 310).

Otkupljenje. Cijelo čovječanstvo je Krist otkupio kad je ponudio svoj život na križu Golgote. Međutim, samo će oni koji predaju svoj život Njemu, skromnim pokoravanjem i spremnošću da čine Njegovu volju, biti otkupljeni u Njegovo vječno kraljevstvo.

Prije svoje smrti, Pavao je izjavio s punom sigurnošću: „S tog razloga ovo i trpim, ali se ne stidim, jer znam komu sam vjerovao i uvjeren sam da je on moćan zalag moj sačuvati za onaj dan“. „Jer ja se već prinose kao ljevanica i vrijeme je mojega odlaska prispjelo. Boj sam dobar bio, trku završio, vjeru sačuvao. Nadalje, pripravljen mi je vijenac pravednosti koji će mi u onaj dan predati Gospodin, pravedan sudac. I ne samo meni nego i svima koji ljube njegov pojavak.“ (2. Tim. 1:12; 4:6-8.)

Naše vječno spasenje ovisi o živoj vezi s Kristom posredstvom vjere kroz molitvu, proučavanje i slušanje Njegove riječi. Na taj način On postaje sve u svoj Svojoj

djeci.

„Čitanjem Biblije se jača um, on postaje uglađen i uzvišen. Da nema ni jedne druge knjige na svijetu, Božja Riječ, prakticirana kroz Kristovu milost, učinila bi čovjeka savršenim, s karakterom spremnim za buduću, vječni život. Oni koji proučavaju Riječ, primajući ju s vjerom kao istinu te prihvaćajući ju u svoj karakter, postat će potpuni u Njemu koji je sve i u svemu.“ (Fundamentals of Christian Education, str. 445, 446).

„Kad se pojedinac potpuno oslobodi sebe, kad se svaki lažni bog istjera iz duše, praznina se ispunjava priljevom Kristovog Duha. Sveti Duh, Utješitelj, može utjecati na srce, djelujući i usmjeravajući ga, tako da ono uživa u duhovnim stvarima. On hodi „po Duhu“ (Rim. 8:1), i razmišlja o duhovnim stvarima. Nema pouzdanja u sebe, Krist je sve i u svemu. Sveti Duh mu neprestano otkriva istinu, on s krotkošću prihvaća Riječ i on Bogu daju svu slavu, govoreći „a nama Bog otkri po Duhu svojem.“ „A mi ne primismo duha svijeta, nego Duha koji je od Boga, da bismo znali što nam je Bog podario.“ (1. Kor. 2:10, 12). Duh koji otkriva čovjeku istinu, također i stvara plodove pravednosti. Krist je u čovjeku „izvor vode što teče u život vječni. (Iv. 4:14). Čovjek postaje grana na Pravom Čokotu i donosi bogate grozdove plodova na slavu Bogu. Kakve su osobine tog ploda? „Plod je Duha ljubav.“ Naglasite riječi – ljubav, ne mržnja, to je radost, a ne nezadovoljstvo i jad, to nije nadražnost, tjeskoba ili proizvedene nevolje. To su „ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, vjera, krotkost, uzdržljivost. Protiv ovih nema zakona.“ (Gal. 5:22,23).“ (The Home Missionary, November 1, 1893.)

Jesmo li voljni dopustiti Gospodu da bude sve u nama?



22. zasjedanje delegata GENERALNE KONFERENCIJE

Mladen Aradski

Ovog je ljeta, od 25. kolovoza do 10. rujna 2015. održano 22. zasjedanje delegata Generalne konferencije Reformnog pokreta adventista sedmog dana u državi Virginia, SAD. Za ovaj važan događaj odabran je konferencijski centar u brdovitom mjestu Wirtz, na rubu jezera Smith Mountain Lake. Okruženi šumama i proplancima, u vrlo ugodnom i mirnom okruženju stotinu sedamdeset i pet delegata predstavljali su 38 675 članova iz više od 100 zemalja svijeta.

Redoviti rad i poslovi na zasjedanju GK

Zasjedanje delegata GK održava se svake četiri godine, a rad obuhvaća pregled izvješća vodstva GK, tajnika odjela i regionalnih tajnika, zatim razmatranje doktrinarnih pitanja, izbor novih službenika GK i dopune statuta i radnih propisa. Tijekom zasjedanja odvija se paralelan rad više privremenih odbora u kojima se definiraju opće smjernice za određene odjele, istražuju nove

metode rada, analiziraju financijski tokovi ili se razmatraju posebna pitanja koja su postavljena na plenarnim sjednicama. Atmosfera konstruktivne suradnje, fleksibilnost i argumentiranost u formiranju zaključaka bila je prisutna tijekom cijelog rada. Praćenje rada i usklađivanje tempa nekoliko odbora i koordinacije složenim, višetjednim radom, ozbiljan je test vještine rukovođenja za organizatore ovakvog zasjedanja.

Vrlo zgusnuti dnevni program te praktično cjelodnevno zasjedanje s malim pauzama, tražili su dobru koncentraciju i stalnu svježinu svakog delegata. Nekima su popodnevi sati bili osobito teški pa su kratkim izlascima i osvježavanjem tjerali pospanost i drijemež.

Globalni vidici

Sudjelovanje na delegatskom zasjedanju je višestruki doživljaj. Tu se osjeti koliko je složen i zahtjevan rad vodstva GK obzirom na različitosti i posebnosti koje postoje u određenim regijama i zemljama. Lakše se steže cjelovitiji

uvid u globalne potrebe crkve, bolje se razumiju posebnosti i izazovi neke regije. Pitanja i dileme koje donose delegati sa starog kontinenta ponekad ne dodiruju one iz Afrike ili Azije i obrnuto. Neki odgovori na pitanja za nas se podrazumijevaju, ali njima trebaju argumenti i detaljnija obrazloženja.

Statistike

Rado istražujem i proučavam statistike jer se iz njih jasno uočavaju kretanja i trendovi. Ove najnovije otkrivaju već ranije uočen proces, koji se sad potvrdio, da je stagnacija i iseljavanje iz istočne i srednje Europe teško zaustavljivo. Polako, Europa postaje doslovno 'Stari kontinent' jer su tu i članovi sve stariji. Srednja i Južna Amerika bilježe rast i imaju uravnoteženu starosnu strukturu članstva. Afrika je veliki potencijal zbog dominantne mlade populacije. Tu svaki dobro osmišljen i realiziran projekt donosi pravu ekspanziju. Brzi rast i potreba stalne podrške u novim misijama preopteratile su rad regionalnog vodstva pa je na



ovom zasjedanju odlučeno da se Afrička regija podijeli na Sjevernu i Južnu regiju kako bi obilan posao bio podijeljen na više voditelja. Perspektiva brzog razvoja i u novim zemljama realna su očekivanja. Daleki Istok ima zamjetan rast, posebno na otocima Tihog oceana. Pregled naših statističkih podataka potvrđuje i statistike drugih kršćanskih crkava koje su već ranije zaključile da kršćanstvo nakon stoljetne dominacije sjeverne polutke definitivno seli na južnu polutku.

Duhovni izazovi

Sa zabrinutošću su se analizirale razne pojave unutar crkve koje otkrivaju duhovnu nesprijetnost vjernika u odupiranju izazovima i kušnjama suvremenog svijeta. Ubrzano tempo života, te nedostatak vremena za uzimanje duhovne hrane doveli su mnoge do slabljenja vjere, a nedostatak kvalitetnog vremena za obitelj do krize u brakovima. Duhovna mlakost uzima svoj danak i ozbiljna je poruka da se „onaj koji misli da stoji čuva da ne padne“. Globalizacija i nove mogućnosti komuniciranja u mnogome su olakšale rad u misionarstvu i širenju istine. To je nažalost omogućilo i brže širenje ‘novih vjetrova nauke’ koji vrlo brzo dospijevaju među adventističke vjernike. Malo modificirane, stare zablude,

podmeću se kao nove istine. Crkva je stoga pozvana da spremno i obrazloženo ponudi odgovore svima koji su zbunjeni i traže biblijski utemeljena razjašnjenja.

Kontinuitet, kolportaza, praktična pobožnost - glavna obilježja zasjedanja

Izbor novih službenika GK nije donio velike promjene i puno novih imena, tako da je održavanje kontinuiteta jedno od obilježja izbora.

Uspješan misionarski rad obično je nastavak prethodnog kolporterskog rada u nekim regijama. Zato se posebno snažan naglasak u odboru za plan pridavao svim projektima koji žele promovirati kolportazu i slične aktivnosti, posebno u regijama u kojima daje rezultate, ali i tamo gdje je interes za religiju slab. Teme kao što su kolportaza i dosezanje do duša svakako su obilježile zasjedanje delegata.

Većina duhovnih poruka kroz jutarnje i večernje molitve promovirale su praktičnu pobožnost nasuprot suhom formalizmu. Svakodnevni život, naše riječi, ponašanje i međusobni odnosi u crkvi pravi su pokazatelj naše duhovnosti, a utvrđivanje svog vjerskog iskustva kroz molitvu, osobna proučavanja, te dnevno predanje Kristovom vodstvu najvažniji su sadržaji praktične

pobožnosti.

Babilon koji to nije

Neki delegati koji su se po prvi put susreli s toliko različitih jezika lakonski su rekli „Ah, ah, Babilon!“. Ipak, različiti jezici nisu izazivali takve ‘posljedice’ kao kod graditelja Babilonske kule. Iako su jezične razlike zbog prijevoda pomalo usporavale rad i tražile strpljenje, ipak su susretljivost, poštovanje i bratska kršćanska atmosfera obilježavali komunikaciju i odnose kako na sjednicama tako i u drugim prilikama. Istina, prevoditelji su bili jako zaposleni, a mnogi su se i bez njih snalazili te po potrebi koristili najrazličitije jezične ‘akrobacije i vratolomije’, pomalo smiješne kombinacije više jezika koje su izazvale smijeh, rušile sve barijere i u trenu stvarale bliskost.

Slobodno vrijeme

Iako kratko, slobodno vrijeme je davalo priliku da se kroz opuštene razgovore ostvare nova poznanstva, razmijene ohrabrujuća iskustava i otvore novi vidici. Neke grupe su, vrlo usredotočeno i s Biblijom u ruci, analizirali i raspravljali bitna doktrinarna pitanja. Sparan zrak i visoke dnevne temperature sve su, čak i pod pauzama, tjerale u zatvorene i hladene prostorije pa je većina delegata koristila večeri za šetnje do jezera i osvježanje prije spavanja.

MISIJA NA DJELU

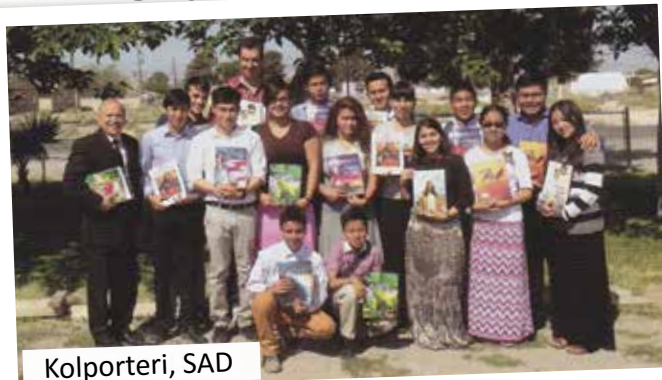
Pod zajedničkim naslovom – Misija na djelu – predstavljena su izvješća regionalnih tajnika. Ovdje donosimo izbor iz izvještaja u slikama.

SJEVERNOAMERIČKA REGIJA

Doprijeti do masa - kolportaža i krštenja

Mlade kolportere nije obeshrabrila nezainteresiranost mnogih za duhovnu ili zdravstvenu literaturu. Ustrajnost je donijela rezultate, nove duše i dragocjena iskustva!

U Las Vegasu, svjetski poznatom gradu kocke i zabave, obavljeno je 'povijesno' krštenje 25.5.2013. kad se krstilo 19 duša. Ovo krštenje pokazuje da višegodišnji rad i kolportaža daju rezultate tamo gdje ljudi naizgled uopće nemaju interesa za religiju.



Kolporteri, SAD



Krštenje u Las Vegasu, SAD

CENTRALNOAMERIČKA REGIJA

Seminari i strategija - edukacija mladih i prvi kontakti na Kubi

Unija sa sposobnim vodstvom za mlade. Na svoje kongrese mladi dovode svoje prijatelje iz svijeta od kojih mnogi postaju ozbiljno zainteresirani za istinu.

Unija s najvećim postotkom krštenja u odnosu na broj članova.



Kongres mladih -Kolumbija

Krštenje, Kolumbija



JUŽNOAMERIČKA REGIJA

Dosezanje putem medija - kolportaža i mediji

Kolporteru u Brazilu ima oko 500 i postižu odličan uspjeh prodajom knjiga. Oni se uzdržavaju od prodaje knjiga, a mnogi ostvaruju odlične prihode. Iza kolportera, misionari imaju otvorena vrata za rad s ozbiljno zainteresiranim dušama. Dobro osmišljene zdravstveno misionarske projekte prepoznaju i javni mediji koji svojim reportažama rade besplatnu reklamu za dotične projekte.



Seminar za službenike crkve - Peru

Kongres kolportera u Brazilu



AFRIČKA REGIJA

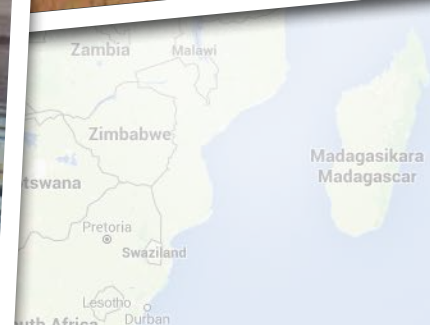
Dobar trening - dobar rezultat - seminari i krštenja

Nakon odlično organiziranog seminara za biblijske radnike u Angoli svoja znanja primijenili su biblijski radnici na Madagaskaru što je rezultiralo osnivanjem novog polja s 45 novih članova.



Liberija

Madagaskar



EUROAZIJSKA REGIJA

Posezanje za najvećim bogatstvom

U zemlji gdje desetljećima vjerska sloboda nije postojala sad se radi slobodno.

Najveća unija u regiji posebnu pažnju pridaje odgoju djece i mladih.

Misionarstvo na djelu, Rusija



Seminar za mlade, Ukrajina



Zdravstveno-misionarski rad u Rumunjskoj



Nova misija –Engleska



EUROPSKA REGIJA

Stari kontinent - novi izazovi

U zemlji za koju se kaže da je kolijevka Reformnog pokreta osmišljaju se nove metode za doseganje ljudi. Zdravstveno misionarski rad daje rezultate.

Misionarski projekt 'London 2013.' donio je dobre rezultate. Dinamična, mala, ali hrabra skupina samostalno provodi vlastite projekte.

Novoizabrani službenici



Predsjednik

Davi P. Silva



1.Podpredsjednik

Peter D. Laušević



2.Podpredsjednik

Rolly C. Dumaguit



Tajnik

Eli Tenorio Da Silva



Blagajnik

Rudolfo Gessner

AZIJSKA REGIJA

Izazovna vremena za kršćane

Mnogoljudne zemlje sa svojim posebnostima traže specifičan pristup i način rada. Kombinacija zdravstvenih i duhovnih predavanja odlično je prihvaćena.

Evangelizacija, Indija



Posvećenje molitvenog doma, Šri Lanka



PACIFIČKA REGIJA

Napredak u pacifičkom prstenu

Regija s vrlo različitim zemljama, religijom i kulturama.

Možda su davni preci ovih krštenika bili kanibali. Zato se ovdje misionari susreću s najrazličitijim pitanjima i izazovima.

Krštenje, Samoa



Krštenje, Fidži



Generalne Konferencije

Regionalni tajnici

Azija - Samy Doss
Euroazija - Petru Mangul
Europa - Ferenc Matyas
Sjeverna Afrika - Manuel Henda
Južna Afrika - John Bosco
Sjeverna Amerika - Duraisamy Sureshkumar
Centralna Amerika - Daniel Guzman
Južna Amerika - Romulo P. Borges
Pacifička regija - Rolly C. Dumaguit

Tajnici nekih odjela

Misionarstvo - Liviu Tudoroiu
Kolportaža - Adrian Finaru
Subotnja škola - Paul Chapman
Zdravstvo - Dragan Ivanov
Mladi - Radu Ionita
Publikacije - Daniel Lee



Međunarodni zbor i orkestar

Opći duhovni sabor GENERALNE KONFERENCIJE

Mladen Aradski



Nakon 22. zasjedanja delegata GK održan je opći duhovni sabor od 10.-13. 9.2015. u velikoj gradskoj dvorani gradića Salem, koji je praktički dio grada Roanoke, Virginia. Pod naslovom „Krist je sve i u svemu“ na saboru se uz delegate okupilo preko tisuću vjernika uglavnom iz Sjedinjenih Američkih Država i Kanade te manje skupine iz Europe i drugih kontinenta.

Poruka sabora – Krist u središtu

Desetak propovijedi i još toliko kraćih izlaganja, na različite su načine istraživali Kristovu misiju na zemlji, žrtvovanje za grješnika

i službu u nebeskoj svetinji. Poseban naglasak stavljen je na pobjedonosnu silu koju Krist nudi svakom pojedincu. Postaviti Krista u središte svog života i s Njime steći pobjedonosno životno iskustvo treba biti životni cilj svakog vjernika.

Obilježje sabora – nadahnjujuća glazba

Glazba je upečatljivo obilježila sabor, posebice jedna nova pjesma koja je napisana i skladana za ovu priliku. Zadnje riječi refrena pjesme, ‘Krist je sve i u svemu’, bile su i moto sabora. Više puta je pjevana i vrlo je brzo prihvaćena. Međunarodni orkestar koji je zajedno sa zborom u samo nekoliko dana pripremio dvadesetak skladbi, ostavio je, uz neke propovijedi, zacijelo najjači

dojam. Sve kratke pauze bile su ispunjene glazbenim točkama pa je većina posjetitelja ostajala u dvorani uživajući u glazbenom predahu. Za mnoge je vrhunac sabora bio u subotu navečer, kad je priređen skoro dvosatni koncert duhovne glazbe. Izborom poznatih duhovnih pjesama i klasičnih skladbi dirnuti su kako osjećaji tako i um slušatelja, a zadnju, poznatu kršćansku himnu Aleluja iz Händelovog oratorija *Mesija* vjernici su slušali stojeći.

Volonteri na djelu

Samofinanciranjem svih svojih putnih troškova (na prvom mjestu avionske karte) volonteri iz Amerike, Australije i Europe pokazali su primjernu požrtvovnost, ali i učinkovitost, kako na saboru tako i tijekom petnaestodnevnog zasjedanja delegata GK. Nakon cjelodnevnih različitih poslova sada su dobili nova zaduženja.

Uređivanje pojedinosti u velikoj dvorani, aranžiranje pozornice zelenilom i cvijećem, priprema dvije dvorane za objed, sve je to tražilo rad do kasnih sati. Zatim, doček velikog broja

novih gostiju u kratkom vremenu i upućivanje na mjesta gdje odsjedaju, tražili su ne samo volju nego i profesionalnost. Kad je sabor počeo za neke od njih nije bilo odmora ni tijekom bogoslužja, jer su postali glavni suradnici voditelja programa tražeći u velikoj dvorani govornike, glazbenike i pjevače. Naime, program je bio tako osmišljen da u njemu sudjeluje što više pojedinaca, koji su s pozornice najavljivali, obavještavali, molili za početak ili kraj bogoslužja, a svaku zajedničku pjesmu s pozornice je predvodilo nekoliko pjevača. Sve njih trebalo je na vrijeme pronaći i uputiti na mjesto iza pozornice gdje su dobivali detaljne upute kad je njihov red i vrijeme za nastup.

Tehnika na visokoj razini

Dobro ozvučiti mnoštvo govornika i sudionika koji se stalno smjenjuju i uskladiti cjelokupan program da se prenosi uživo bio je zahtjevan posao. Profesionalnost se osjetila već kod prve točke programa. Visokokvalitetno ozvučenje i video zidovi omogućili su da se

i iz zadnjih redova jasno vide i čuju svi govornici i glazbenici. To je doprinijelo da sabor dobije visoku ocjenu i ostane ne samo u dobrom sjećanju nego i sa živim i jasnim doživljajem svakog detalja programa.

Susreti i druženja

Susreti na saboru su svima važni doživljaji, a posebno onima starijima. Snažni zagrljaji prijatelja koji se nisu vidjeli desetljećima, zatim oduševljenje kod nenadanog susreta starih poznanika te dirljivi pozdravi i suze radosnice mogli su se vidjeti tijekom cijelog trajanja sabora. Tu se moglo doslovno uskliknuti s Davidom „Gle, kako je dobro i kako je milo kad sva braća žive zajedno“. (Ps. 133:1). Tri dana bila su kratko vrijeme da se sa svima dovoljno družimo i razgovaramo. Kako je sabor dolazio svome kraju shvatili smo da je ovakva divna atmosfera zajedništva raznih jezika, poznatih i nepoznatih vjernika trajna težnja svih nas. Razišli smo se s nadom i čežnjom da naši sastanci i rastanci jednom završe susretom koji neće trajati samo tri dana već cijelu vječnost.

Završna svečanost na saboru: predstavljanje novih službenika GK



Ljetni DUHOVNI SABOR

Mirta Vončina

U srpnju ove godine održan je ljetni duhovni sabor s glavnom temom „Poznajemo li vrijeme našeg pohoda?” Uvodnu temu, u petak navečer, održao je brat Milan Mikić, pod naslovom „Što je vrijeme pohoda?”. On nam je ukazao na vrijednost vremena milosti koje nam je dano da bismo gradili svoje spasenje te spasenje drugih. Ono brzo prolazi i ako propuštamo prilike koje nam se jednom pružaju, možda nam se nikad više neće vratiti. Žalosno je ne prepoznati vrijeme vlastitog pohoda i biti zauvijek izgubljen. To je bilo iskustvo Izraelskog naroda koji nije prepoznao dolazak Spasitelja, pa im je Isus morao reći: „ (...) nisi poznao vremena u kojemu si pohoden.”

U subotu se okupilo oko 150 vjernika, a najbrojnija grupa gostiju bila je iz Kanade. Nakon



Vojko Lukić - propovijed
„Poznajemo li vrijeme našeg pohoda?”

subotnjoškolskih lekcija slijedio je kratak odmor te glavna propovijed ovog sabora, propovijed brata Vojke Lukića. U želji da ona posebno djeluje na nas, prenio nam je poruku brata Jamesa Whitea staru 150 godina. On je tada posebno naglasio da kao Božji narod trebamo biti svjesni

svoje misije i važnosti poruke koju moramo odnijeti svijetu. Prije uništenja svijeta potopom Bog je pozvao vjernog Nou da 120 godina propovijeda dolazak potopa i pokajanje. Tako smo i mi pozvani upozoriti svijet prije nego što istekne vrijeme milosti i dođu Božje kazne, sedam posljednjih zala. Trebamo zato biti svjesni vremena u kojem živimo, moramo se probuditi, biti trijezni, stražiti i obavezno biti „odjeveni u oklop vjere i ljubavi, zaštićeni kacigom koja je nada u spasenje.” (1. Solunjanima 5:8).

Nakon nadahnute propovijedi slijedio je ukusan, zajednički ručak i slobodno vrijeme za druženje, razgovor i šetnju. U popodnevnom bogoslužju



Mladi i djeca hvalili su Gospoda svojim glasovima i instrumentalima



Dalibor Poznić - iz Kanade



David Žic iz SAD-a, propovijed „Milost u vrijeme pohođenja”

su gosti, mladi i djeca hvalili Gospoda svojim glasovima i instrumentima. Slušali smo propovijed Voje Lukića s temom „Pripadam li tijelu Kristovom?”. Ako prihvatimo Krista, pripajamo se crkvi. Crkva je Kristovo tijelo, a On je glava. Mi smo svi organski povezani. Dobili smo različite darove koje trebamo koristiti. Trebamo voljeti jedni druge i tako svjedočiti za Krista. Drugu propovijed je održao brat David Žic pod naslovom „Milost u vrijeme pohođenja”. Kroz razne primjere i zanimljiva iskustva objasnio je kako je u vrijeme našega pohođenja glavni ispit primiti Spasitelja Isusa Krista u svoje srce ili, drugim riječima, primiti Kristovu pravdu. Kad se ovo dogodi u nama, neće nam biti

teško održati Božji zakon. Isus će u nama promijeniti tjelesno srce i mi ćemo spontano vršiti Božju volju i odsjajivati Njegov karakter. Zato apostol Pavao kaže da se ne spašavamo djelima zakona, nego „smo milošću spašeni po vjeri. To nije od nas, nego je dar Božji.” (Efežanima 2:8). Kad se ovo iskustvo ostvari u Božjem narodu Isus će sigurno doći.

Nakon duhovnih poruka, u nastavku bogoslužja slijedila je služba u kojoj je izvršen ispit i zavjet krštenika, Susan Poznić iz Kanade, Slobodanke i Danila Mandić te Ane Tandarić iz Hrvatske, koji je izvršio brat Daniel Poropat. Skup je s odobravanjem pozdravio drage duše koje su javno potvrdile svoje vjerovanje i zavjet s Bogom.

Stigla je i nedjelja, dan kojeg su svi rado čekali, dan krštenja. Nakon propovijedi brata Ozrena Buriše o značaju krštenja uputili smo se u šumovito selo Kovačevac, na prekrasno mjesto u prirodi gdje je obavljen svečan čin biblijskog krštenja. Vjernici, mještani sela i drugi posjetitelji imali su priliku sudjelovati u vrlo dirljivom činu. Iskrena radost se vidjela na licima prisutnih, jer su četiri duše, vrlo različite starosti, odlučile svoj život predati Kristu. Uranjanje u vodu bilo je popraćeno lijepim pjesmama, a po povratku u crkvu uslijedila je svečana služba primanja u članstvo. Ozbiljne i žive duhovne poruke te dirljivo iskustvo Biblijskog krštenja obilježili su ovaj ljetni duhovni sabor.

Biblijsko krštenje u Kovačevcu





HORMONI *sreće*

Prilagodila Dijana Spasovski

Tvari koje u nama izazivaju osjećaj ugone i zadovoljstva gotovo su neodoljive. Od kokaina do kofeina, ljudi sve više posežu za bilo čime što im može pomoći u olakšavanju stresa i paraliziranju pritisaka koje čine značajan dio života suvremenog čovjeka. Ali iako smo sve svjesniji koliko je upotreba takvih sredstava štetna, znanstvenici su otkrili kako zdravo tijelo može proizvesti vlastite tvari za dobro raspoloženje koje štite i koriste zdravlju. Riječ je o endorfinima - hormonima sreće.

Hormoni sreće - **endorfini**, regulatori su boli i prirodna droga. Riječ **endorfin** sastavljena je od dviju riječi, endogen - što znači unutrašnji, a morfin je tvar koja blokira bolove. **Endorfini** spadaju među endogene opijate, jer se njihovo djelovanje lako može izjednačiti s djelovanjem opijuma, s tom razlikom što **endorfine** stvara živčani sustav. Njihovo je izlučivanje izrazito u stanju bolova, jer djeluju kao prirodni analgetici koji ublažavaju bolove i smiruju upale. Kod tjelesnih napora povećavaju izdržljivost i doprinose osjećaju zadovoljstva. Odatle dolazi do objašnjenja opsjednutosti tjelovježbom. Količina **endorfina** povećava se i kod napora prisutnih kod vojnika prije bitke ili studenata

prije ispitnih rokova. O snazi **endorfina** - prirodne droge, govori porod tijekom kojeg žene imaju velike bolove, a ipak ih velika većina rađa bez upotrebe sredstava protiv bolova. Tijelo smanjuje stupanj bolova pomoću prirodnih analgetika - **endorfina**, čija razina tijekom poroda raste, a vrhunac doseže neposredno nakon porođaja, što majci omogućuje preskakanje odmora, kako bi se odmah mogla pobrinuti za dijete. **Endorfini** se pobrinu i za proizvodnju mlijeka, te pomažu pri stvaranju povezanosti majke i djeteta. Liječnici smatraju kako se razina hormona sreće s godinama smanjuje, zbog čega je još važnije sačuvati zdrav način života, ostati u formi i raditi stvari koje pomažu većem dotoku endorfina. Njemački znanstvenici dokazali su da bavljenje sportom izaziva pojačano lučenje endorfina i da

oni dižu raspoloženje. **Želite li** se osvjedočiti u djelovanje tih hormona? Kad se udarite po prstu zamijetit ćete kako jaka bol brzo nestaje, nakon čega nastaje stanje olakšavajuće omamljenosti. Ljudi koji su ozlijeđeni u nesrećama, rijetko su kad svjesni težine svoje ozljede.

Kako godišnja doba utječu na nas?

Od svih razdoblja godine, kasna jesen i rana zima najteže padaju ljudskom organizmu. Uzroka za to ima nekoliko, a svi su vezani uz klimatske i svjetlosne pojave. Od 5. studenoga do 4. veljače na sjevernoj je polutki u tijeku tromjesečno razdoblje s najmanje prirodnog svjetla, što se nepovoljno odražava na funkcije raspoloženja i imunitet. Sunčevo svjetlo preko optičkog živca u mozgu potiče neurofiziološke procese koji održavaju dobro raspoloženje i visok imunitet, no u tri najmračnija mjeseca te su funkcije ugrožene. Nepovoljne vremenske prilike u sprezi s mrakom tjeraju nas da više vremena provodimo u zatvorenom prostoru i ograničuju nam kretanje. Manjak kretanja još je jedan uzrok sniženog raspoloženja od kasne jeseni nadalje, jer tjelesna aktivnost također povoljno djeluje na duševno blagostanje. Nije neobično da mnoge životinjske vrste tijekom zime ulaze u stanje hibernacije ili poluhibernacije, jer zima doista ne pruža mnogo nadahnuća za živahnu aktivnost. Prosinac, siječanj pa i veljača, unatoč već osjetno duljim danima, mjeseci su kad depresija i tjeskoba najjače haraju, a mnogi pacijenti liječe se na jedini način koji poznaju - unošenjem povećanih količina ugljikohidrata. Ti sastojci prehrane pomažu pri prijenosu

triptofana u mozak, gdje se pretvara u serotonin (5-hidroksitriptamin) i ublažava simptome depresije. Ipak, unos namirnica s mnogo ugljikohidrata nije optimalno rješenje, a osobama koje su sklone debljanju donosi porast tjelesne težine. Zbog svega navedenoga, zima je razdoblje kad treba djelovati suprotno nagonu koji nas navodi da ostanemo kod kuće i mirujemo. Upravo je tijekom zime vrijeme za što više kretanja i izlaganja prirodnom svjetlu, to jest onoj maloj količini koja je dostupna.

Prirodni analgetici

Kretanje je dugo slovalo kao sredstvo protiv depresije, a znanost je nedavno napokon dokazala tu njegovu spasonosnu ulogu: sport i drugi umjereni tjelesni naponi proizvode mjerljiv fiziološki učinak koji pruža osjećaj psihofizičkog blagostanja. Englezi to zovu runner's high, što na hrvatski možemo prevesti kao trkačka euforija. Međutim, nije riječ samo o trčanju nego o svakoj tjelesnoj aktivnosti koja zahtijeva malo veći napor, dakle i o biciklizmu, plivanju, košarci, badmintonu, žustrom hodanju, radu u vrtu, itd.

Što je s našim osjećajima? Ako negativne emocije mogu biti razorne što je s pozitivnima?

Norman Cousins je otkrio vrata novog područja istraživanja kad je sam sebe izliječio od smrtonosne bolesti gajenjem pozitivnih emocija kao što su radost, smijeh, ljubav, zahvalnost i vjera, uz zdrave životne navike. Otada su psiho-neuro-imunolozi izolirali mnoge supstance koje proizvode emocije u mozgu. Nazivaju se endorfinima. Oni blokiraju bol, potiču ozdravljenje,

jačaju imunološki sistem i izazivaju prekrasan osjećaj zadovoljstva.

Način na koji razmišljamo može štetiti, ali i pomoći ozdravljenju našeg tijela

Emocije su poseban, važan dio naše osobnosti i našeg bića. Prije mnogo godina dr. Hans Selye je ustanovio da strah ili srdžba mogu potaknuti ispuštanje bujice adrenalina u krvotok, a on pak daje snagu koja ga osposobljava za borbu ili bijeg od opasnosti. Kasnija istraživanja su pokazala da takvi osjećaji straha i srdžbe mogu naštetiti tijelu ukoliko dulje traju. I druge negativne emocije kao dugotrajno žalovanje, mržnja, ogorčenost ili nesnošljivost, također mogu iscrpiti zalihe hormona koji potiču mehanizme neposrednih reakcija na uzročnike stresa i oslabiti obranu organizma protiv bolesti. Uporno njegovanje negativnih emocija može potaknuti pojavu bolesti, dok pozitivne emocije koriste cijelom organizmu. Sve veću pozornost dobiva ideja kako zdrav, uravnotežen i optimističan duh rezultira zdravim i vitalnim tijelom.

Pa tako, hranite svoj um pozitivnim mislima i vaše će tijelo biti otporno na bolesti. Rezultati mnogobrojnih provedenih studija jasno ukazuju



na povezanost negativnih misli i raznih poremećaja u tijelu, kao i pozitivnih misli i urednog rada svih organa i tjelesnih sustava. Znanstvena disciplina zvana psihoneuroimunologija, utemeljena upravo u svrhu ovih istraživanja, nedvojbeno pokazuje kako negativne misli, stavovi i raspoloženja kao što su strah, krivnja, ljubomora, ljutnja itd. dokazano negativno utječu na ljudski organizam. Tako je, primjerice, poznato kako su emocije straha ili ljutnje povezane s aktivacijom nadbubrežne žlijezde i lučenjem hormona adrenalina, koji pak ubrzava naš srčani ritam i disanje te uzrokuje napetost mišića.

Svaka misao i emocija popraćene su određenom tjelesnom reakcijom, a naše tijelo ne prepoznaje razliku između događaja koji su stvarne prijetnje i onih koji su prisutni samo u našim mislima. Negativne misli mogu biti uzrokom brojnih simptoma poput glavobolje, gubitka energije, povišenog krvnog tlaka, probavnih smetnji, spolne disfunkcije, pojačanog znojenja, gubitka težine ili debljanja, nesаницe, te ukočenosti mišića.

S vremenom mogu dovesti i do mnogo ozbiljnijih reakcija, kao što je primjerice rak.

Smatra se kako negativna raspoloženja kraćeg trajanja ne ugrožavaju zdravlje, odnosno, kako tijelo posjeduje zaštitni mehanizam koji se aktivira prilikom takvih stanja.

Ozbiljnije posljedice mogu nastupiti tek kod dugotrajno prisutnih negativnih misli. Pozitivno razmišljanje, s druge strane, dokazano jača naš imunitet, smanjuje rizik od mnogih bolesti, ubrzava ozdravljenje ukoliko je bolest već nastupila, te povoljno utječe

na naše mentalne sposobnosti, koncentraciju i kreativnost. Neke od koristi pozitivnog razmišljanja, uz ojačan imunitet, su i smanjeni rizik od srčanih oboljenja te problema s probavnim, dišnim, endokrinim i drugim tjelesnim sustavima.

Osim djelovanja na naše tijelo, emocije utječu i na naše intelektualne sposobnosti. Tako smo primjerice kreativniji, inteligentniji i usredotočeniji ukoliko smo u stanju zadovoljstva, zahvalnosti, suosjećanja i sl. Doktori se, na primjer, uče da ne smiju zatvoriti vrata nadi kod bolesnika oboljelih na smrt. Brižni doktor, koji s pouzdanjem i optimizmom kaže pacijentu: "Imam osjećaj da ćete biti jedna od deset osoba koja će pobijediti ovu bolest", često će biti iznenađen ispunjenjem svog proročanstva. Takve riječi utječu sasvim suprotno od te iste prognoze izražene na drukčiji način: "Imate samo deset posto izgleda da preživite."

Kako još možemo potaknuti proizvodnju ovih posebnih hormona?

Odavno je poznato da je vježbanje korisno za zdravlje. Znanstvenici su počeli primjećivati da se ugodni osjećaji nakon vježbanja ne mogu objasniti samo kao učinak vježbanja. U ljudskom se organizmu događa nešto više, a to nešto više je zapravo povećanje nivoa endorfina.

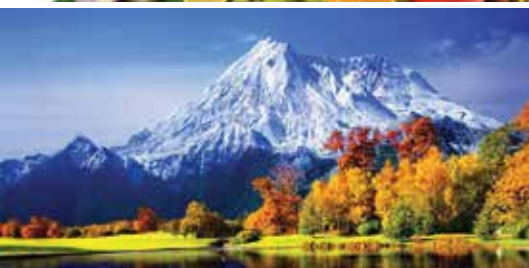
Bi li taj osjećaj mogao biti samo posljedica pozitivnog razmišljanja?

Djelovanje narkotika i endorfina može se omesti određenim kemikalijama. Ako se one daju osobi kojoj se ublažavaju bolovi pomoću morfija, njegovo će se djelovanje izgubiti gotovo istog trena.

Čovjek koji osjeća posebno zadovoljstvo zahvaljujući proizvodnji endorfina u tijelu, također će izgubiti taj osjećaj ukoliko primi takvo sredstvo. Te su reakcije vrlo specifične. Međutim, činjenica je da je proizvodnja endorfina posljedica pozitivnog razmišljanja.

Rješavanje sukoba, odbacivanje mržnje i ogorčenosti, njegovanje ljubaznosti, velikodušnosti i zadovoljstva, kao i jačanje vjere potaknut će proizvodnju endorfina u našem mozgu i povećati sposobnost tijela da se odupre bolestima. Ako smo stalno negativni i žalimo se, time prizivamo u život još više problema koje već imamo te se tako zapravo vrtimo u krug. S druge strane, ako shvatimo da smo sami odgovorni za razvoj situacije i prihvatimo to što se događa, otvoreni za to da se iz svega u konačnici izrodi i nešto pozitivno te to očekujemo, oko sebe ćemo širiti pozitivnu energiju, a fizička korist od redovnog hodanja djelovat će poput deserta na kraju dobrog obroka.





Kako proizvesti endorfine?

- Bavite se vježbanjem svaki dan (po mogućnosti na svježem zraku. Vježbanje je najdjelotvorniji lijek za loše raspoloženje-i najjeftiniji!)
- Svakodnevno sebi priuštite po koji trenutak samoće
- Budite ljubazni prema drugima
- Dovoljno se naspavajte
- Ne gubite vrijeme, dobro isplanirajte dan
- Odrucite se opojnih sredstava (izbjegavajte kofein koji snižava prag podnošljivosti životnih stresova)
- Budite radosni
- Konzumirajte hranu siromašnu masnoćama - hranite se cjelovitim žitaricama, povrćem i voćem. S takvom hranom se bolje osjećate i izgledate, te imate više energije. Također gajite i pozitivne emocije.
- Budite na svježem zraku - zrak potiče bolju koncentraciju i budnost

Što još možete učiniti?

- Razmišljajte o Božjim blagoslovima - svatko od nas može za mnogo toga biti zahvalan. Razmišljajte o tome što je dobro u vašem životu i ne dopustite da vas svladaju nevolje.
- Izgradite skladne odnose - ako prema nekome gajite negativne emocije kao što su ljubomora, zavist i gorčina, lišavate se mnogih radosti. Ako razvijate nesebičan duh to će u vas život unijeti sreću.
- Radite za dobro drugih - kad usrećite nekoga i sami sebe tad usrećujete! Time se emocionalno distancirate od vlastitih problema zbog čega se i sami bolje osjećate
- Odvojite vrijeme za duhovnu obnovu - vjera pomaže savladati probleme i prepreke. Predah u utrci svakodnevnog života i razmišljanje o dubljim stvarima te posezanje za silom koja je izvan nas, može biti najdjelotvornije sredstvo kojim ćete vratiti sreću u svoj život.

„Ne činite ništa iz sebičnosti ili tašte slave, nego u poniznosti smatrajte jedan drugoga većim od sebe! Ne gledajte pojedini samo na svoju vlastitu korist nego i na korist drugih!” Filip. 2:3-4.

„Radujte se uvijek u Gospodinu! Da ponovim: radujte se !“ Filip. 4:4.

Izvor: “Moć zdravlja”, Dr Hans Dil, Dr Elen Ludington

<http://www.intimatemedicine.com.hr/>

<http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/1576/>

<http://healthclub.rs/zdrav-zivot/endorfini-hormoni-srece>

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

Seminar BIBLIJSKE ŠKOLE SVJETIONIK

Mirta Vončina

U Osijeku je, od 27. do 30. srpnja 2015., održan seminar biblijske škole Svjetionik. Okupilo se 18 polaznika različite starosti. Iako je seminar bio kraći od prethodnih, slušali smo dva različita predmeta.

Brat Vojo Lukić je predavao predmet Ekleziologija, učenje o crkvi. Isus je imao namjeru osnovati crkvu. On je okupio svoje učenike i obučavao ih kako propovijedati pa je tako od male skupine nastala i mala crkva koja se širila i povećavala. Slušali smo i o biblijskim slikama crkve, te o usporedbama i metaforama u Bibliji. Predavač je objasnio značenje pojedine metafore

potkrijepivši to biblijskim stihovima. Istraživali smo načine djelovanja Duha Svetoga. On osposobljava ljude za misiju posebnim darovima, svjedoči im, daje im snagu za svjedočenje te posreduje za njih. Predavano je i o potrebi organizacije u crkvi, te o ulogama i dužnostima njenih službenika, a objašnjena je crkvena misija te potreba za vjerskim odgojem i brigom za bolesne i siromašne. Isus je liječio i pomagao drugima. Vršenje ove službe odlikuje istinske Kristove sljedbenike. Na kraju nam je predavač govorio o nekim obilježjima prave Crkve te o njenom jedinstvu. Crkva je jedno tijelo kojemu je Krist glava, a to jedinstvo omogućuje Sveti Duh.

Drugi predmet koji je predavao brat Đorđe Bosanac bio je o crkvenoj glazbi. Govorio je o glazbi tijekom povijesti i kako se ona razvijala. Saznali smo koja glazba nije dobra te kakva bi trebala biti glazba koja se izvodi u crkvi. Glazba u kojoj je ritam posebno izražen, gdje ima puno sinkopa, nije prirodnog pulsa i ne djeluje dobro na čovjeka. Sveta glazba, za izvođenje tijekom bogoslužja, mora biti čin strahopoštovanja, ali također treba biti i vedra i svečana.

Bili smo četiri dana zajedno i uz predavanja smo imali dosta slobodnog vremena za druženje. Proveli smo prekrasno vrijeme koje će nam svima ostati u sjećanju.

