

PROMIJENI SVOJ ŽIVOT — PROMIJENI SVIJET!

# KONTAKT

## KROZ MAGLU

Kako se uhvatiti u  
koštac s neizvjesnošću

## Novi počeci

Kako početi ispočetka

## U čemu je smisao?

Kako mjeriti uspjeh  
u životu?



## DRAGI ČITATELJI,

Nova godina nije samo kalendarski nadnevak već puno više od toga. Mnogi je vide kao mogućnost da krenu ispočetka i promijene nešto u svom životu.

Možda je stvar u novim mjesečnim kalendarima s novim fotografijama ili novim praznim dnevnicima i tjednim planerima s prelijepim i nedotaknutim stranicama. Ili se možda pak radi o spoznaji da naši bližnji kao i milijuni drugih ljudi širom svijeta donose novogodišnje rezolucije i postavljaju si nove, veće i više ciljeve. Želimo ići ukorak s ostatkom svijeta i kako god to “nešto” nazvali – osobno buđenje, prodrmanje kolektivne svijesti, pritisak vršnjaka ili utjecaj sredine, činjenica je da to “nešto” djeluje, barem na nekoliko dana.

No, ova godina može biti drukčija. Ove godine vaša novogodišnja rezolucija može biti početak korjenitih promjena naročito ako sklopite partnerstvo s Bogom i uključite ga u svoje planove. Ako želite ugoditi Bogu možete biti sigurni da će vam On pomoći napraviti željene promjene.<sup>1</sup> Bog vas voli i želi vas usrećiti. Zadovoljit će sve vaše potrebe i uslišat će sve vaše molitve, čak i one neizrečene. Obećao je: “Sva radost tvoja neka bude Bog: on će ispuniti želje tvoga srca”.<sup>2</sup>

I nemojte se zaustaviti na tome. Saznajte naime koje promjene vaši bližnji žele napraviti te im pomozite u tome i doživjet ćete doista jedno nagrađujuće i zadovoljavajuće iskustvo.

U ime svih članova naše redakcije želimo vam blagoslovljenu Novu godinu. Neka vam bude najbolja, najsretnija i najuspješnija do sad.

Keith Phillips  
Luka Marić  
Urednici *Kontakta*

[www.activated.org](http://www.activated.org)

Širok izbor knjiga, audio i video izdanja poučnoga sadržaja možete naručiti na jednoj od sljedećih adresa:

### Poštanska adresa:

*Activated Europe*  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom  
+44 (0) 845 838 1384  
Email: [activated@activated.org](mailto:activated@activated.org)

*Activated Ministries*  
P.O. Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805, USA  
Toll-free: 1-877-862-3228  
Email: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)

Urednici	Keith Phillips Luka Marić
Dizajn	Gentian Suđi
Ilustracije	Doug Calder
Produkcija	Samuel Keating

© 2013 Aurora Production AG. Sva prava pridržana.

U izvorniku biblijski stihovi uzeti su iz New King James Bible © 1982 Thomas Nelson, Inc., a u priređivanju hrvatskog prijevoda koristili su se prijevodi izdanja Kršćanske sadašnjosti, Zagreb, 1997. i Hrvatskog biblijskog društva, Zagreb, 2007.

A-CR-MG-AM-144-X

1. Prva Ivanova poslanica 5:14, 15

2. Psalam 37:4

NAPISALA: ARIANA KEATING

# SRETNA NOVA GODINA!

U DANAŠNJE DOBA, VEĆINA ZEMALJA SLAVI NOVU GODINU 1. SIJEČNJA, ali u Kambodži u kojoj sam provela tri godine Novu smo godinu uvijek slavili tri puta.

Prva je međunarodna Nova godina. Ona se slavi 1. siječnja i taj je praznik najpoznatiji po svojim cijelo noćnim zabavama i mamurluku s kojim se nakon njih budite.

Potom slijedi Kineska Nova godina koja se proslavlja krajem siječnja ili u veljači. Ovaj blagdan obilježavaju mnogobrojni običaji kao veliki vatromet, okupljanje obitelji, paljenje lažnih novčanica u čast predaka itd.

Za Kambodžance najvažnija je svakako Kambodžanska Nova godina. Tijekom dva tjedna uoči samog praznika svi odlaze u posjet rodnom kraju i bližnjima te odaju počast svojim precima. Proslava traje

tri do četiri dana, sve do sredine travnja. Pored toga što je ovo najvažniji praznik u cijeloj godini za mnoge je sezona blagdana jedino vrijeme kroz godinu i jedina prilika za malo slobodnog vremena.

Po običaju, prvi dan Kambodžanske Nove godine označava inauguraciju ili svečano postavljanje novih anđela koji će se sljedećih 365 dana brinuti za svijet. Ljudi pospremaju i ukrašavaju svoje kuće te pripremaju voće i pića kao izraz dobrodošlice anđelima u svoje domove. Stariji ljudi meditiraju i mole, djeca provode vrijeme u igranju tradicionalnih igara, a samci/samkinje traže onu posebnu osobu koja je stvorena samo za njih.

Drugi se dan predaju darovi starijima. Mnogi poslodavci daruju poklone svojim zaposlenima, a siromašnima se poklanja novac, odjeća i obuća. Navečer ljudi posjećuju hramove i mole redovnike da ih

blagoslove srećom i mirom.

Navečer trećeg dana praznik se privodi kraju i svečano se završava obrednim kupanjem.

Jedna je stvar zajednička za sve tri Nove godine. Tada svi procjenjuju svoj život, postavljaju si nove ciljeve i čvrsto odlučuju krenuti naprijed.

Svaki je dan zapravo novi početak jer svaki je dan nova mogućnost da se stvari učine na bolji i učinkovitiji način. Svi mi griješimo no ohrabrujuće je znati da se milost i ljubav Božja obnavljaju svakog jutra.<sup>1</sup> Umjesto da poželimo nekome jedanput ili čak i tri puta sretnu Novu godina trebali bismo im svakog dana poželjeti sretan novi dan jer je svaki novi dan ujedno i nova prigoda da životu pružimo sve od sebe.

ARIANA KEATING JE UČITELJICA I MAJKA DVOJE DJECE. ŽIVI U TAJLANDU. ■

1. Pogledajte Tužaljke 3:22, 23



# DNEVNIK

NAPISALA: IRIS RICHARD

**ČIM MI JE NA PAMET PALA IDEJA DA BIH U NOVOJ GODINI TREBALA VODITI DNEVNIK**, odbacila sam je.

U prošlosti je mnoštvo zacrtanih ciljeva ostalo neispunjeno i pred očima mi se pojavila slika zadnjeg dana u godini i nedotaknutih stranica dnevnika.

*A i nisam baš imala vremena za nove projekte.*

Međutim nedavno sam završila tečaj za savjetovanje tijekom kojeg je bilo obvezno voditi dnevnik. Voditelj tečaja je naglasio važnost bilježenja misli, ideja, planova, iskustava, briga, strahova i pobjeda. Rekao nam je da je vođenje dnevnika važan korak ka produbljivanju samosvijesti i pomaganju drugima pri svladavanju svojih problema.

Odlučila sam pokušati i sada mi je drago što sam to učinila. Izabrala sam bilježnicu koja je na dnu svake stranice imala mudru misao i obvezala sam se da ću svakodnevno barem petnaestak minuta voditi dnevnik. Do sada sam iskusila sljedeće dobrobiti:

-Otkako vodim dnevnik svjesnija sam svojih vrlina, ali i mana i loših navika.

-Sada lakše vidim razlike tj. nedosljednosti između svojih mišljenja, stavova i djela, na primjer želim izgubiti višak kilograma no uvijek nalazim

ispriku da ne vježbam.

-Zapisivanje negativnih iskustva pomaže mi da se lakše pomirim s tim dijelom prošlosti što je važan dio mog duhovnog iscjeljenja.

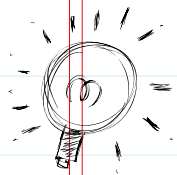
-Bilježenje molitvi kao i odgovora na molitve ojačalo je moju vjeru.

-Zapisivanje interakcija s onima koje baš i ne volim pomaže mi shvatiti srž našeg neplodnog odnosa i kako u budućnosti mogu izbjeći nove nesporazume.

Na kraju svakog mjeseca pregledavam dnevnik i podcrtavam najzanimljivije stvari. Tako znam gdje stojim, s kojima sam se izazovima ili preprekama suočila i kako sam ih svladala, koje su molitve bile uslišane, koji sam napredak napravila po pitanju svojih ciljeva, koje sam odluke donijela i slično.

Uzimajući sve u obzir iskreno mislim da je pisanje dnevnika bilo vrijedno uložnog truda i ispunjene stranice mojeg dnevnika iz 2011. sada predstavljaju blago ideja, misli, pouka, otkrivenja, ispunjenih ciljeva i uslišanih molitvi.

IRIS RICHARD JE SAVJETNICA I VOLONTERKA. OD 1994. ŽIVI I RADI U KENIJI. ČLANICA JE FAMILY INTERNATIONAL. ■



# VJEČNA NADA



NAPISALA: OLIVIA BAUER

*“A NE SAMO TO, nego se hvalimo i nevoljama znajući da nevolja vodi strpljivosti: a strpljivost pouzdanosti, a pouzdanost nadi; nada se pak ne sramoti jer se Božja ljubav izli u naša srca Duhom Svetim, koji nam je dan” (Poslanica Rimljanima 5:3-5).*

Ovo je jedan od mojih najomiljenijih redaka u Bibliji no dugo mi je trebalo da shvatim što je autor točno mislio kada je rekao da “pouzdanost stvara nadu.” Prethodne sam riječi razumjela no nije mi baš bilo jasno kako nam poteškoće koje oblikuju našu ličnost i karakter pomažu da živimo u nadi?

Cinik u meni zaključio je da su stvari najvjerojatnije u potpunosti drugačije. Uvidjela sam da će mi život ponekad poslati felširanu loptu i nikad nisam niti očekivala da će

sve biti postelja od ruža. Nisam mislila da je to loša stvar no također nisam na to gledala kao na neku “nadu.”

Nedavno mi je sinulo da sam često površno shvaćala riječi kao: “Nadam se da ćemo sutra imati lijepo vrijeme.” “Nadam se da ćeš uspjeti...” U današnje vrijeme riječ nada ima skoro fatalistički prizvuk. Nadamo se određenom ishodu naročito kada ne možemo utjecati na njega te nam zapravo ništa drugo niti ne preostaje nego “nadati se”.

No apostol Pavao nije mislio na puste želje već na nadu u evanđelje. Nada o kojoj on govori je utemeljena na vjeri u Boga i Njegovom planu punom ljubavi za svakog od nas i za čovječanstvo u cijelosti. U pismu Hebrejima Pavao je napisao: “Ta nam je nada kao sigurno i čvrsto sidro duše koje ulazi u unutrašnjost

iza zavjesa”.<sup>1</sup> Kada se suočavamo s poteškoćama i crni se oblaci nadvijaju nad nebo našeg života nada u svojem najčišćem obliku sja jače i blistavije. Tako dakle oblikovanje našeg karaktera proizvodi nadu.

Onda se nećemo pokunjiti pred životnim problemima niti ćemo se preplašiti kada se neizvjesnost pojavi. Nada koja “nas ne sramoti” neće nas iznevjeriti. Zašto? Zato jer nam dolazi na krilima Božje ljubavi koja “se izljuje u naša srca Duhom Svetim.” Iz te ljubavi rađa se vjera, nada i beskrajna ljubav. To je jedan savršeni krug, neprestana razmjena nade i povjerenja koje nam je Bog dao kako bi nas nosio kroz život, sve bliže i bliže Njemu.

OLIVIA BAUER JE KOMUNIKACIJSKI SAVJETNIK U WINNIPEGU U KANADI. ■

1. Poslanica Hebrejima 6:19

# U ČEMU JE SMISAO?

NAPISAO: PHILLIP LYNCH

PROŠLE SAM GODINE NAPUNIO ŠEZDESET GODINA. Osvrnuvši se na svoj životni put uvidio sam da nisam ispunio sve što sam mogao ili pak trebao. Znači li to da sam gubitnik? Na to ću vam pitanje odgovoriti kroz koju minutu.

Nedavno sam prošao kroz određene promjene u životu i sad živim u mjestu u kojem nisam planirao živjeti i bavim se stvarima o kojima prije nisam niti razmišljao. Nisam nesretan no nisam niti potpuno zadovoljan trenutačnom situacijom. Osjećam se kao da sam u sredini oceana. Zarobljen beskonačnim plavetnilom živim bez i daška vjetrova u jedrima. U daljini se jedva nazirao vrh nekog otoka no to mi i nije bilo od neke pomoći. Nisam se mogao odlučiti kojim smjerom trebam krenuti, no kada bih se i mogao odlučiti činilo mi se da se nisam mogao pomaknuti. Koji je dakle smisao mog života i gdje ga

mogu pronaći?

Tijekom odraslog života posvetio sam se cilju za kojeg sam vjerovao da je bio Božja volja za mene. Bio sam uvjeren da znam što je Bog želio od mene no sada se ne bih više kladio u to. Pripremao sam se za velike stvari, no sada je sve to izgledalo kao dio neke djetinjaste maštarije.

Razmišljajući o vlastitom životu (a i o životima drugih), uvidio sam da postoje neki ljudi kojima se svi divimo. Velikani su, ne zato jer se slažemo sa svime što su učinili ili rekli već zbog toga što su imali utjecaj te su na neki objektivan način svojim životima i postignućima ostavili traga. Znači li to da je samo šačica ljudi ispunila svoje sudbine? Postoji li uopće "stvar" zvana sudbina? Nisu li možda naši životi ispunjeni samim time što ih živimo? Trebamo li na kraju krajeva jednostavno biti zadovoljni svime? Je li u tome smisao svega? Ili se pak radi o još nečemu?

Sveti Pavao je napisao: "Ako se samo u ovom životu uzdamo u

Krista, bjedniji smo od svih ljudi"<sup>1</sup>. Kada sam u prošlosti razmišljao o ovom biblijskom retku probao sam to učiniti s Pavlovog prvo stoljetnog stajališta. Pavao se ovdje obraća prvim kršćanima koji su neprestano bili proganani te ih je nastojao ohrabriti govoreći im da njihov kratki ovozemaljski život nije samo "labuđi pjev".

Život se često uspoređuje sa školom. Sjećam se kako smo u srednjoj školi svi prigovarali i nismo željeli učiti jer smo mislili da nam škola ne da živjeti. Izgledalo je da ćemo zauvijek ostati u školskim klupama. Učitelji su nas "šopali" s gradivom kojem nikad nije bilo kraja ili barem nam se tako činilo. Naravno sad nam je svima jasno da nam škola nije trebala biti kruna našeg života. To nije bila naša sudbina već samo vježbaonica, mogućnost da se prikupi znanje koje ćemo kasnije u životu primjenjivati.

Sada pak vjerujem da nije mudro zaviriti u školu koju nazivamo život. Ovaj je život samo pozornica. Iz njega trebamo izvući sve moguće pouke no

1. Prva poslanica Korinćanima 15:19

2. Propovjednik 12:13



# NEUSPJEH?

MISLI ZA RAZMIŠLJANJE

ne trebamo misliti da nismo ispunili svoju sudbinu samo zbog nekoliko modrica i teško naučenih lekcija.

Što onda trebamo postići ovdje? Što Bog želi ili očekuje od nas u ovom životu? Koji je razlog našeg postojanja? Salomon je rekao: "Čujmo svemu završnu riječ: Boj se Boga, izvršuj njegove zapovijedi, jer – to je sav čovjek."<sup>22</sup> ili kako bi to Suvremena Engleska verzija Biblije (CEV) rekla: "Sve što ste naučili može biti sažeto u nekoliko riječi: Poštujte i slušajte Boga. U tome je cijeli smisao života.

Mi smo nedovršeno djelo, no ako se možemo pogledati u ogledalo i pošteno reći da se trudimo živjeti onako kako je to Bog zapovjedio onda i činimo ono što bismo trebali i činiti na prvom mjestu. Ispunjavanje toga je ispunjavanje sudbine. Eto, u tome je smisao svega.

PHILLIP LYNCH JE ROMANOPISAC, ESHATOLOG I KOMENTATOR DUVHOVNIH TEKSTOVA—TEMA. ŽIVI U ATLANTSKOJ KANADI. ■

Promašio sam više od 9000 puta u karijeri. Izgubio sam skoro 300 mečeva. 26 puta sam pucao odlučujuće lopte na kraju utakmice...i promašio. U životu sam neprestano griješio, a zatim iznova i iznova pokušavao i to je tajna mog uspjeha. Ako ne uspijete iz prve, pokušajte, pokušajte ponovno.

—Michael Jordan (rođ.1963.) američki košarkaš.

Neuspjeh je samo prilika da idući put pokušate malo pametnije.

—Henry Ford (1863. -1947.) američki izumitelj i osnivač tvrtke Ford Motor Company.

Neuspjeh je zapravo uspjeh ako nešto naučimo od njega.

—Malcom S.Forbes (1919.-1990.) izdavač poslovnog magazina Forbes.

Prihvatite neuspjeh kao znak da vaši planovi nisu savršeni. Obnovite ih te iznova krenite prema željenom cilju.

—Napoleon Hill (1883. – 1970.) američki književnik i jedan od prvih pisaca knjiga o osobnom uspjehu.

Neuspjeh je temelj uspjeha te sredstvo pomoću kojeg ga ostvarujemo.

—Lao Tzu kineski filozof iz 6.stoljeća pr. Kr.

Zaključio sam da su svi moji prošli neuspjesi i razočaranja postavljali temelje za razumijevanje koje je izgradilo novi život u kojem sada uživam.

—Tony Robbins (rođ.1960.) američki motivacijski govornik i autor. ■

# NOVI POČEĆI

## NOVOGODIŠNJI IZAZOV

NAPISALA: VIRGINIA BRANDT BERG

STOJEĆI NA PRAGU NOVE GODINE PITAMO SE ŠTO LI ĆE NAM ONA DONIJETI. Svjesni smo da prošlost trebamo ostaviti za sobom kao i sve njene brige, boli, razočaranja i propuste. Ne možemo vratiti kazaljke vremena niti bilo šta popraviti. Ne možemo povući niti jednu izgovorenu riječ no možemo predati Bogu naše tuge i žaljenja i dobiti novi, svježiji početak.

Svaki je dan prošle godine daleko izvan našeg dosega i tako bi trebalo i ostati. Prošlost je u Božjim rukama i ne bismo se trebali zamarati i mučiti sa stvarima koje smo možda mogli bolje ili drugačije uraditi. Žalosno

je reći da vjerujemo Bogu, a potom "plakati" zbog mrlja koje su ostale na stranicama prošlosti.

Kada jednom priznamo naše grješke i zamolimo Boga za oprost ne trebamo više kopati po prošlosti i ponovno iznositi te stvari na površinu. Bog je o grijesima prošlosti rekao: "Ja sam, ja koji uništavam tvoju krivnju zbog sebe i tvojih se grijeha više ne spominjem".<sup>1</sup> Ako se Bog više ne sjeća naših grijeha, zašto ih se mi moramo sjećati?

Biblija nam također kaže: "Stoga nema sada nikakve osude onima koji su u Kristu Isusu".<sup>2</sup> Umjesto stalnog vraćanja u prošlost i kajanja za ovim ili onim, umjesto žaljenja zbog stvari koje se tako i tako ne mogu promijeniti podsjetimo se radije sljedećeg Božjeg obećanja: "I ako su vaši grijesi crveni kao skrlet, postat će bijeli kao vuna!"<sup>3</sup>

Jednom sam pročitala stihove koji su otprilike glasili ovako: "Kada bih mogao pronaći put u prošlost, ispunio bih stranice čistijim perom i izbrisao sve njene dane." Ja pak ne želim naći put u prošlost jer s time ništa ne bih promijenio. Ništa naime ne mogu izbrisati. Jedino Bog može prekriti grijehe prošlosti. Bog ne želi da ponovno proživljavamo prošlost i hvala Mu na tome. Tko bi to uopće želio kada je budućnost svijetla i obećavajuća poput prekrasnih Božjih obećanja?

Kada razmišljam o predstojećoj godini mislim o svim obećanjima koja nam je Bog dao u Svojoj riječi i divnim stvarima koje nas čekaju. Božja su obećanja nepogrešiva i namijenjena su svakom od nas. Sa svim tim obećanjima na našoj strani zašto bi se itko želio vratiti u prošlost i ponovno se prošetati

1. Izaija 43:25

2. Poslanica Rimljanima 8:1

3. Izaija 1:18

4. Poslanica Filipljanima 3:13,14

5. Prva Ivanova poslanica 1:9





cestom zvanom “jučer?”

Pošto je Isus već platio za naše grijehе možemo se pridružiti apostolu Pavlu i reći: “Zaboravljam ono što je za mnom, a posežem za onim što je preda mnom. Trčim k cilju, k nebeskoj nagradi kojoj me Bog zove u Kristu Isusu”.<sup>4</sup>

Zaboravite prošlost. Usredotočite se na budućnost i nebesku nagradu. Žalosno je vidjeti nekoga kako se svija pod bremenom prošlosti kada je Gospodin platio takovu cijenu kako bi nas oslobodio.

Jednom zgodom mi je nakon održanog govora pred velikom grupom ljudi pristupio jedan mladić. Bio je tek izašao iz zatvora i nije mogao povjerovati da je sve zapravo bilo tako jednostavno. Nikako mu nije ulazilo u glavu da će Bog izbrisati svu njegovu prošlost ako samo zamoli Isusa da uđe u njegov

život i bude njegov Spasitelj. Nije se mogao načuditi kada sam mu rekla da Bog doista sve može oprostiti pa čak i tako tešku prošlost kao njegovu. No unatoč svim dvojabama te je večeri predao svoje srce Isusu i ovaj je zauzvrat podigao ogroman teret koji ga je sve te godine silno tištao. Isus mu je oprostio i dao mu slobodu koju mladić nikada ranije nije iskusio. Nakon toga je neprestano govorio o Božjoj milosti i kako ga je Bog oslobodio od grozota prošlosti. Često je ponavljao riječi pjesme koju je u međuvremenu jako zavolio: “Prošlost je moja puna krivnje i srama zauvijek nestala, zauvijek nestala, slava imenu Njegovom!”

Postoji li išta ljepše od oprosta i uvjerenja da su sve naše greške oproštene? Ovaj čudesan oprost pripada svakome od nas. Isus je umro

za nas. Trebamo samo prihvatiti Njegov oprost i primiti ga za našeg Spasitelja. “Ako priznajemo svoje grijehе, vjieran je on i pravedan: oprostiti će nam grijehе i očistiti nas od svake nepravедnosti”.<sup>5</sup> To je Njegovo bezuvjetno i nesalomljivo obećanje.

Ako još niste upoznali Čovjeka koji vas može osloboditi svih tereta prošlosti i dati vam svjetlu budućnost i vječni život u svijetu koji dolazi, učinite to još danas. Ponizno stoji pred vratima vašeg srca i čeka da ga pozovete unutra. Jednostavno se molite: Isuse, molim te uđi u moj život, oprosti mi sve moje grijehе. Ispuni me svojom ljubavlju i podari mi svoj dar – vječni život.

VIRGINIA BRANDT BERG (1886. – 1968.) AMERIČKI EVANGELIST I PASTOR. ■



**KORAK**

**PO**

**KORAK**

NAPISAO: JOE JOHNSTON

**JOE JE JEDNOG DANA SLOMIO RUKU.** Neki su tvrdili da je to bila posljedica novog “ekstremnog sporta” kojim se bavio. Joe je ‘traceur’ i bavi se “parkourom”. Živio je u svijetu koji se sastojao od jednog ogromnog poligona s preprekama. Joe je koristio svaki predmet koji bi se pojavio ispred njega kao prepreku te bi se penjao preko njega i preskakivao ga, ili bi ga pak svladavao na neki drugi način. Sve je to Joe činio u pokretu i za sobom bi često ostavljao automobile, zidove, krovove itd. No, nije znao da su ga oči Sudbine uvijek promatrale iz prikrajka, gledajući njegove ruke nalik čačkalicama i čekajući svoj trenutak.

Tog jutra kada je slomio ruku Joe je trenirao s prijateljima za kućni video koji su željeli snimiti. Nakon kratkog zagrijavanja Sudbina je ugledala svoju šansu.

Joe se zaletio prema niskom zidu, postavio ruke na njega i skočio. U

trenu se uhvatio za horizontalnu šipku koja se pojavila ispred njega.

Šipku koju je držalo trulo drvo.

Pod njegovom težinom drvo je puklo, a Joe je tresnuo na leđa.

S bolnom grimasom na licu polako se podigao na noge, držeći se za zglobov lijeve ruke koji je sada bio iskrivljen u obliku slova Z.

Netko je odmah pozvao hitnu.

Joe se probudio u bolnici s otečenim očnim kopcima od sredstava za smirenje. Ruka mu je bila u gipsu, od lakta pa do zgloba šake. Dislocirani zglobovi i prijelom radijusa na dva mjesta.

Sljedeća četiri tjedna Joe se borio sa svojom invalidnošću. Naučio je tipkati s jednom rukom, živjeti bez svakodnevnog tuširanja i dopustiti drugima da mu zakopčavaju košulje, vežu cipele i peru posuđe.

Nakon mjesec dana skinuli su mu gips. Joe je napokon bio slobodan.

Prvih desetak minuta proveo je češući se, a zatim je sat i pol ležao u kadi.

Ali time se nije sve vratilo u normalu. Nakon 29 dana mirovanja mišići lijeve ruke su splasnuli i atrofirali. Obujam ruke mu se prepolovio i koža mu se objesila kao plastična folija prebačena preko namještenog zgloba. Svaki pokušaj da okrene ili ispruži ruku izazivao je paklenu bol koja je prožimala cijelo tijelo.

Toplinska terapija je stimulirala krvni optok i opustila ukočene mišiće i svakodnevno je potom mogao sve više i više okrenuti ručni zglobov. Uskoro je došlo vrijeme za fizikalnu terapiju. Nakon skupljanja paučine u mraku ispod njegovog kreveta njegova 16kg bučica napokon je izašla na svjetlo dana. Stajala je u sredini njegove sobe i žmirkala, navikavajući se na svjetlost i čekajući na njegov pokret. Bio je uzbuđen. Zgrabio ju je lijevom rukom i podigao. Ništa. Stisnuo je zube i



napregnuo se. Opet ništa. Počeo se znojiti i prigušeno prijetiti tvrdoglavoj željeznoj masi koja se nije pomicala sa svog mjesta. Ni to nije pomoglo. Morao je promijeniti taktiku.

Joe je odlučio posuditi “papirnatu” bućicu od svoje sestre. Bućica je bila mala, plastična i zelena! Krišom ju je unio u sobu kako ga nitko ne bi vidio.

I dok se borio s malom zelenom “papirnatom” bućicom mogao je samo zamisliti kako njegovi prijatelji stenju pod teretom ogromnih dvoručnih utega. Ignorirao je taj osjećaj muškosti, barem za sada.

Ispočetka mu je bilo teško čak i s tako malom težinom. Svaki ga je pokušaj bolio no s vremenom su upornost i svakodnevna vježba počeli rađati plodom i bol u zglobu je polako počeo nestajati. Uskoro je Joe pobijedio malu zelenu.

Ispunjen ponosom dodao je bućici još dva mala, zelena diska. Još uvijek

nije bio snažan no postajao je sve snažniji. Rješenje nije bilo ubiti se nerealnim očekivanjem već početi s malim i postepeno vježbati i dizati sve više i više.

Nedugo potom dodao je sve male zelene diskove i dizao ih kao što uragan diže kuću. S vremenom je također pokorio i veliku, željeznu bućicu. Pobjedili su ustrajnost i mali zeleni koraci napretka.

Joeva ruka još nije bila kao nekad, no uvidio je da mu žaljenje za snagom koju je nekoć imao u lijevoj ruci neće pomoći. Umjesto toga, s vremenom na vrijeme Joe bi se osvrnuo na put koji je već prevalio i “zavirio” u budućnost u kojoj ga čeka potpuno ozdravljenje.

I kada taj dan napokon osvane najvjerojatnije ću izaći van i pozdraviti svoje stare prijatelje - prepreke.

JOE JOHNSTON JE PISAC I ŽIVI U MEKSIKU. ■

Pojam traceur se koristi za one koji vježbaju parkour. Parkour je prirodna metoda razvijanja ljudskog tijela kako bi bilo sposobno kretati se što brže, sigurnije i efikasnije kroz okolinu, koristeći samo svoje tijelo i um. U osnovi, parkour je vještina kretanja koju čovjek koristi da bi najučinkovitije, najbrže i sigurno stigao *od točke A do točke B*. Daje mogućnost prelaženja i fizičkih i mentalnih prepreka s kojima se susretnemo, bez obzira nalaze li se one u prirodnoj ili urbanoj okolini, u potrazi za kretanjama koje spajaju djelotvornost i kontrolu. U parkouru je naglasak na učinkovitosti i kad se koristi parkour, mnogo se koristi trčanje, a ostalo su skokovi, preskoci, doskoci itd. Parkour je stjecanje snage i učenje kako se nositi sa mentalnim preprekama isto kao i sa fizičkim preprekama.<sup>1</sup>

1. Izvor: Wikipedia, slobodna enciklopedija

# KROZ MAGLU

NAPISALA: MARIE STORY

PROMJENE UNOSE U MENE NESIGURNOST I RAZLIČITE STRAHOVE. Volim svoje malo gnijezdo u kojem je sve na svom mjestu i ništa se ne mijenja. Volim rutinu i raspored, osjećaj sigurnosti i udobnosti koje pruža znanje o današnjim i predstojećim zbivanjima. Promjena ponekad može donijeti dašak uzbuđenja, no u većini slučajeva teško mi pada. Teško napuštam stvari koje poznajem i volim i teško mi pada kada ne znam što mi sutrašnjica nosi.

Nedavno smo se suprug i ja morali seliti. Ostavili smo za sobom obitelj i prijatelje i unatoč tome što smo znali kuda idemo budućnost nam je bila prepuna nepoznanica i to me je ispunjavalo nelagodnošću i brigom.

Bila je noć i vozili smo se planinskom cestom. Negdje u neko doba na putu kroz nenastanjeno područje uletjeli smo u maglu. Bilo je mrklo kao u kotlu, a izgledalo je da smo i krivo skrenuli. *Samo nam je još to trebalo.*

Naginjući se naprijed naprezala sam oči pokušavajući vidjeti put ispred sebe. Nisam mogla vidjela niti jedan prometni znak što me je još više uznemiravalo. Već sam spomenula da ne volim neizvjesnosti.

Moja je mašta rasplamsala svoja krila i glavom su mi se počeli vrzmati kojekakvi scenariji. *Izgubljeni u planini ili Poginuli u padu u duboku provaliju.* Svaki scenarij je bio crniji od prethodnog.


Unatoč svim nastojanjima ništa nisam mogla vidjeti stoga sam naslonila glavu nazad i opustila se, a potom sam pogledala supruga.

Bio je miran i staložen i doimao se nimalo zabrinut. Polako je slijedio cestu. Svjesno sam se smirila i odagnala zle misli. Nakon nekog vremena magla se podigla i bez problema smo stigli do našeg odredišta.

U to je vrijeme moj život bio kao cesta prekrivena gustom maglom. Mogla sam vidjeti samo ono što je bilo ispred nas kao što automobil osvjetljava samo jedan dio ceste. No, Bog je moj vozač i Njemu mogu vjerovati. On je najbolji na svijetu i s Njim sam uvijek dospjela do svog odredišta. Moram biti iskrena i priznati da sam ponekad mislila da smo se izgubili no On je uvijek točno znao gdje se nalazimo.

Na putu kroz pustinju Izraelci nisu imali kartu, kompas ili pametni telefon s ugrađenim GPS-om koji im je pokazivao put.<sup>1</sup> Nisu imali pojma kuda idu. Znali su samo da

1. Knjiga Izlaska 12-40



moraju napustiti Egipat.

Iako nije bilo lako robovati u Egiptu sigurna sam da je nekima bilo teško napustiti jedini život koji su poznavali. Neki Izraelci su vjerojatno imali prijatelje u Gošenu, nešto za jesti i mjesto za živjeti.

No, Bog je nagradio njihovu poslušnost i pobrinuo se za njih. Kada su došli do Crvenog mora mislili su da je to kraj puta no Bog je u trenu razdvojio nepreglednu vodu i napravio put za njih. Kada su ogladnjeli dao im je hranu doslovce “bacivši” je s Neba. Kada su ožednjeli dao im je vodu. Kada nisu znali kojim putem trebaju ići postavio je oblak ispred njih kako bi ih vodio.

No unatoč svemu sumnjali su u Njega. To nikako nisam mogla razumjeti jer je bilo više nego očigledno da je Bog stalno bio s

njima. Zašto bi sumnjali u Njegovu opskrbu kada im je neprestano pokazivao što je bio u stanju učiniti? S druge strane nisam ni ja ništa bolja od njih. Bog me nikad nije iznevjerio u životu. Uvijek ispunjava sve moje potrebe i nepogrešivo me vodi kroz ovaj život no kad god mi budućnost nije poznata i stvari nisu točno određene i zacrtane uznemirim se i počnem se plašiti.

*U Mudrim izrekama 3:5,6* možemo pročitati „Uzdaj se u Gospodina svim srcem! Ne oslanjaj se na svoju razboritost! Misli na njega na svim svojim putovima i on će ti ravnati staze.“

Je li vaš život trenutno obavijen gustom, neprovidnom maglom i ne znate kojim se pravcem trebate uputiti? Obratite se Bogu za pomoć i On će vam pokazati put i odvesti vas u vašu osobnu Obećanu zemlju.

Pakujući se za ovu veliku selidbu naišla sam na stih u *Bibliji*. Ne sjećam se da sam ga ikada ranije pročitala. *Jeremija 29:11* „Jer ja znam koje misli nosim za vas, govori Gospodin. Odluke su na spasenje, a ne na nesreću, da vam dam budućnost punu nade.“

E, to je pravo obećanje. On ima plan za svakog od nas i pomoći će nam da uspijemo u životu. Isus nam želi dati nadu i budućnost. Nije li to divno?

Budućnost nije u potpunosti jasna i svjesna sam da možda nikada neće niti biti. Nisam sigurna kako će se sve na kraju odigrati, no što je tu je. Znam tko nadzire svijet i uopće ne dvojim da je Njegov plan savršen.

MARIE STORY JE SLOBODNA  
ILUSTRATORKA I DIZAJNERICA.  
ČLANICA JE TFI U SAD-U. ■

# CILJAJTE VISOKO I USPJEŠNO ZAVRŠITE!

NAPISAO: DAVID BOLICK

**U JEDNOM SAM ČASOPISU O TRČANJU PROČITAO KAKO KOFEIN POBOLJŠAVA IZVEDBU SPORTAŠA SMANJIVANJEM PERCEPCIJE UMORA.** Isprobao sam tu teoriju tijekom maratona i ne samo da sam postigao najbolji osobni rezultat već sam to učinio unatoč bespotrebnog trošenja energije tijekom prvog dijela utrke kada sam nonstop časkao s jednim od učesnika. Nisam znao da će pored mojih nogu i moj jezik biti stimuliran inače sam mogao postići još bolji rezultat.

U toj me je prilici kao i u nekim drugim nakon toga kofein doista stimulirao što je poboljšalo moje istrčano vrijeme. Tijekom svakodnevnih treninga ne uzimam dodatni kofein inače kofein ne bi imao isti utjecaj na mene tijekom utrke. Naravno bez određene tjelesne pripremljenosti nikakva količina kofeina na svijetu ne bi mi pomogla ostvariti dobar rezultat. Kako bih se okoristio utjecajem kofeina kao stimulativnim sredstvom svakodnevno bih pretrčao kilometre i kilometre, živio zdravim načinom

života i stvarno uživao u trčanju.

No, nisam ovako počeo svoju trkačku karijeru. Ispočetka je moja motivacija bila kratkoročna. Prebolio sam vrlo loš napad kašlja i nisam želio da mi se to ponovi. Tijekom vremena naučio sam neka osnovna načela koja su zapravo temelj izlaganja svakog motivacijskog govornika. Ta se načela mogu primijeniti u svakom životnom području:

## **1. POSTAVITE SI REALNE, DOSTUPNE I KRATKOROČNE CILJEVE.**

Kada sam prvi put počeo trčati cilj mi je bio obući tenisice, izaći iz kuće i svakodnevno malo trčati, bolje rečeno trčkarati.

**2. NEMOJTE SI PREDBACIVATI AKO NE ISPUNITE ZACRTANI CILJ.** Mora vam biti jasno da ćete imati dobrih i loših dana baš kao i svatko drugi. Negativan unutarnji govor bit će gori po vas nego sam neuspjeh.

**3. BUDITE OTVORENI.** Prilagodite se okolnostima. Očekujte neočekivano!

**4. CILJAJTE VISOKO.** Realni, dostupni i kratkoročni ciljevi su neophodni, no također vam trebaju i dugoročni ciljevi. Možete nemoguće učiniti mogućim. Usudite se sanjati.

**5. NEK VAŠ SAN ŽIVI.** Zašto vam je taj cilj važan? Zašto vjerujete da ga možete ispuniti? Zašto vjerujete da ste upravo vi ta osoba koja će ga ispuniti? Zapišite svoje odgovore, nađite mudre misli i anegdote koje podupiru vaše mišljenje i čitajte ih kad god posustanete i počnete sumnjati.

**6. BUDITE STRPLJIVI.** Pri bilježenju svog napretka držite pogled na kazaljci koja pokazuje sate, a ne minute.

DAVID BOLICK JE SAVJETNIK ZA ZDRAVSTVENI TURIZAM I SUOSNIVAČ MEDI TRAVEL SOLUTIONS. ŽIVI U GUADALAJARI U MEKSIKU. ■



PONEKAD STE MU (BOGU) VJEROVALI I NIJE VAS IZNEVJERIO. ZAŠTO MU ONDA UVIJEK NE VJERUJETE? NIJE VAM TEŠKO VJEROVATI DA ĆE MUDRO UPRAVLJATI CIJELIM SVEMIROM I SVOM TVOREVINOM, A PONAŠATE SE KAO DA JE VAŠ SLUČAJ NAJSLOŽENIJI I NAJTEŽI. NE BOJTE SE JER AKO SE BOG MOŽE POBRINUTI ZA CIJELI SVEMIR I SVU TVOREVINU ZASIGURNO SE MOŽE POBRINUTI I ZA VAS!

—HANNAH WHITALL SMITH (1832. – 1911.)



Duhovna vježba

NAPISALA: ABI F. MAY

# Dan Po Dan

**ŽIVOT SE ČESTO PRIKAZUJE  
KAO PUTOVANJE.** Korak po

korak, dan po dan putujemo putom koji je 'stvoren' samo za nas. Iako ponekad podijelimo i tugu i radost s onima što ih usput sretnemo ničije putovanje nije potpuno jednako. Zajedničko nam je jedino što svaki od nas putnika može dobiti suputnika i savjetnika, koji će uvijek biti s nama. Bog je rekao: „Zazovi me i odgovorit ću ti, i pokazat ću ti velike, nevjerovatne stvari, za koje nisi znao!“ i „Poučit ću te, pokazat ću ti put kojim da ideš...“<sup>1</sup>

Osvrnete li se na prošlogodišnje putovanje, naročito na razdoblja problema i poteškoća vjerojatno

ćete shvatiti da su se neke stvari mogle razviti bolje da ste se samo molili Bogu za vodstvo, a zatim slijedili Njegove upute. No, ne brinite! Nova je godina pred vama, a s njom i nove prigode i nove mogućnosti.

Odvojite nekoliko minuta i razmislite o svojoj dnevnoj rutini. Možda možete početi voditi molitveni dnevnik ili napraviti plan za čitanje Psalama ili Evanđelja ili pak posvetite prvih ili zadnjih pet minuta u danu Bogu te mu se zahvalite za sve dobre stvari u životu. Što god odlučite držite se svog plana jer imate “prijatelja koji je privrženiji od brata”.<sup>2</sup>

Iz dan u dan,  
iz trena u tren,  
snagu nađem da se suočim sa svim poteškoćama.  
U mudrost se Božju uzdajem  
i znam da nemam razloga za strah.  
Njegova je dobrota bezgranična  
i svakog nam dana s ljubavlju pruža  
bol i tugu, radost i veselje,  
rad, mir i odmor.

—Lina Sandell (1832. – 1907.) švedska spisateljica.

1. Jeremija 33:3 i Psalam 32:8

2. Mudre izreke 18:24

ABI F. MAY JE PROSVJETNA RADNICA I SPISATELJICA. ŽIVI U VELIKOJ BRITANIJI I PORED OSTALOG PIŠE I ZA ČASOPIS *KONTAKT*. ■

OD ISUSA, S LJUBAVLJU!

# Ti i ja zajedno možemo sve

Trebaš me. Trebaš moju snagu, moju ljubav, moju opskrbu, moju zaštitu. Želim ti dati sve to i mnogo više. Ja sam izvor tvog života i upravo je zbog toga tvoj život lijep i bogat, ispunjen onim što je po Meni najbolje za tebe.

Nikad te neću ostaviti samog/samu ili bez utjehe. Pored mene nikad nećeš biti izgubljen/na ili besciljan/na. Uvijek ću ti dati snagu da se uhvatiš u koštac sa životnim izazovima, a nakon tih bitki dat ću ti potreban odmor. Nikad te neću zapostaviti i snabdjeti ću sve tvoje potrebe.

Ne trebaš se bojati niti brinuti jer te nitko drugi ne voli kao ja i ja imam posebne planove za tebe.

Slijedi put koji sam postavio ispred tebe. Odveste će te do najboljeg mogućeg života. Svakodnevno me zamoli da ti se pridružim i dopusti mi da ti pomognem pri donošenju odluka. Zajedno ćemo stvoriti svijetlu budućnost, nešto što nikada ne bih mogao učiniti sam/a. Ne možeš niti zamisliti koje ću samo tajne i ljepote razotkriti na slici tvog života.

