

PROMIJENI SVOJ ŽIVOT — PROMIJENI SVIJET!

# KONTAKT

## **SMIJTE SE OD SRCA**

Uživajte u životu

## **Nestanak konjske potkove**

Obuzdajte stres

## **Tajna**

Smirite se



## RIJEČ UREDNIKA PRAVODOBNI TEST

Ako biste me pitali kakve sam naravi rekao bih vam da sam ležerna i opuštena osoba. Nisam razdražljiv niti se previše uzbuđujem ili ljutim ako stvari krenu po lošem. Kada sam prvi put pročitao Davidov članak (str.4 i 5 ovog izdanja) u kojem se opisao kao netko tko stalno brine, osvrnuo sam se na sebe i osjetio trunku ponosa. *Mene ništa ne brine. Za mene brige ne postoje. Bravo ja!* samo-uvjeren sam si govorio.

A onda sam na internetu ispunio test o stresu. Uobičajeno me takvi testovi uopće ne zanimaju, no ohrabren prijateljima i činjenicom da su test pripremili članovi uvažene liječničke ekipe, odlučio sam pokušati. Izgledalo je kao pravo vrijeme jer sam počeo raditi na ovom broju našeg časopisa koji je baš govorio o slobodi od stresa i pritiska.

Test je za mene bio više kao igra. Bio sam svjestan da sam pod malo većim pritiskom nego uobičajeno i da će se to očitati u mojim odgovorima, no nakon odgovaranja na seriju pitanja šokirao sam se. Moji su rezultati pokazivali da sam bio pod puno većim stresom nego što sam to uopće i sanjao. (Izgleda da sebe ne poznajem dovoljno, ha!). Savjet koji sam dobio kao rezultat mojih odgovora glasio je: "Pod hitno morate naučiti upravljati stresom!"

Na kraju je sve ispalo dobro. Test nije mogao doći u bolje vrijeme. Ne samo da mi je pomogao da radim na ovom broju *Kontakta* i savjetujem druge nego sam i sam uvidio koliko toga imam za naučiti o stresu.

Mislím da za početak moram uložiti svjestan napor kako bi u praksu stavio riječi engleskog svećenika Josepha Halla<sup>1</sup> koji je rekao: "Sve ću svoje brige prebaciti na Boga. Njega, one ne mogu opterećivati." Jednostavna, no elokventna izjava i jako dobar savjet.

Samuel Keating

[www.activated-europe.com](http://www.activated-europe.com)

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	Samuel Keating
Dizajn	Gentian Suçi
Ilustracije	Doug Calder

© 2015 Activated. 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-173-X

1. 1574.-1656.

A photograph of a person sitting in a hammock outdoors, reading a book. The person's hands are visible holding the pages of the book. The background is a soft-focus green, suggesting a garden or park setting. The title 'ANTIDEPRESIJU' is overlaid in large, bold, red letters across the middle of the image.

# ANTIDEPRESIJU

NAPISALA: MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

## PUNO TOGA SE DOGODILO PROŠLE GODINE.

Predavala sam engleski u privatnoj školi, i podučavala studente privatno kod kuće. Usporedno sam nastojala završiti studij ruskog jezika i književnosti te dobiti međunarodno priznatu diplomu britanskog Cambridgea iz engleskog jezika. Povrh toga, vodila sam kršćanska okupljanja na lokalnom sveučilištu i klub engleskog jezika. Bila sam zauzeta od zore do mraka i uživala sam u tome.

A onda je došao na red i moj diplomski rad. Tijekom cijele godine sakupljala sam materijale, analizirala informacije, savjetovala s profesorima, ispravljala i dotjerivala tekst itd. Pred kraj veljače pomislila sam da je većina posla bila gotova i da ću samo morati dotjerati neke detalje. No, jako sam se razočarala kada mi je mentor rekao da moje “remek djelo” nije zadovoljavalo standarde te da trebam napraviti sve ispočetka!

Do tada sam nekako uspijevala u svemu. Podučavala sam ujutro i poslijepodne, učila navečer i preko vikenda, a začudo sam nalazila i vremena za druženje sa svojim prijateljima. U tome trenutku moj se mali svijet raspao na komadiće. Imala sam samo dva mjeseca da napišem novi diplomski i da ga predam do početka lipnja. Za mjesec i pol trebala sam polagati engleski, a u školi u kojoj sam podučavala školska godina bi trebala završiti u svibnju što je značilo da bismo se trebali potruditi i raditi više nego uobičajeno kako bismo završili gradivo, ispunili papire, za-

ključili ocjene itd. Mislila sam da ću prsnuti pod teretom silnog pritiska.

Došao je i svibanj mjesec. Bila sam zabrinuta, nervozna, jednom riječju: nikakva i depresija me je polako počela obuhvaćati. A onda sam i fizički oboljela. Imala sam visoku temperaturu i gadno sam kašljala. Dobila sam bronhitis. Bila sam primorana da cijeli tjedan provedem u krevetu. Čitala sam *Bibliju*, molila se i razgovarala s Isusom. Shvatila sam da se ne smijem brinuti i podleći stresu. To ne služi nikome i ničemu.

Oporavljajući se, iznova sam napisala teze za diplomski rad i uspješno ga obranila. Svi moji učenici uspješno su položili završni ispit, a uspjela sam na vrijeme završiti i svu školsku papirologiju. Na žalost, nisam uspjela položiti Cambridge ispit iz engleskog. Šteta, no s druge strane nije to bio kraj svijeta. Za dogodine ću se još bolje pripremiti, nema druge, a nadam se da tada neću biti pod sličnim pritiskom.

Kada danas razmišljam o tom razdoblju mog života, mogu iskreno reći da mi je drago da sam provela neko vrijeme u krevetu. To me je podsjetilo da uvijek trebam odvojiti vrijeme da komuniciram sa Šefom, vrijeme tijekom kojeg Ga mogu zamoliti za mudrost, znanje, vodstvo i duševni mir. Za mene je to najbolji antidepresiv.

BIVŠA UKRAJINSKA UČITELJICA ENGLSKOG JEZIKA IZ HAR-KOVA, MILA NATALIYA A. GOVORUKHA TRENUTNO SUDJE-LUJE U MISIONARSKIM AKTIVNOSTIMA NA FILIPINIMA. ■



# Jedrenje po olujnom moru

NAPISAO: DAVID BOLICK

**DOBRIM DIJELOM SVOG ŽIVOTA** bio sam osoba koja se stalno zbog nečega brinula. Mislio sam da je “moć pozitivnog razmišljanja” ili “uvijek gledaj svjetliju stranu života” filozofija slabića, a osobno se smatram realinom. Kad stvari krenu nizbrdo, zabrinem se! Ne ispričavam

se! Nisam pesimist već se jednostavno počnem brinuti i uzrujam se kada se dogodi nešto što ne mogu kontrolirati. Moram biti iskren i priznati da bih se ponekad brinuo i o stvarima koje sam mogao kontrolirati, ha! Stoga nije bilo nikakvo iznenađenje što mi se s vremenom zdravlje narušilo te sam dobio čir.<sup>1</sup>

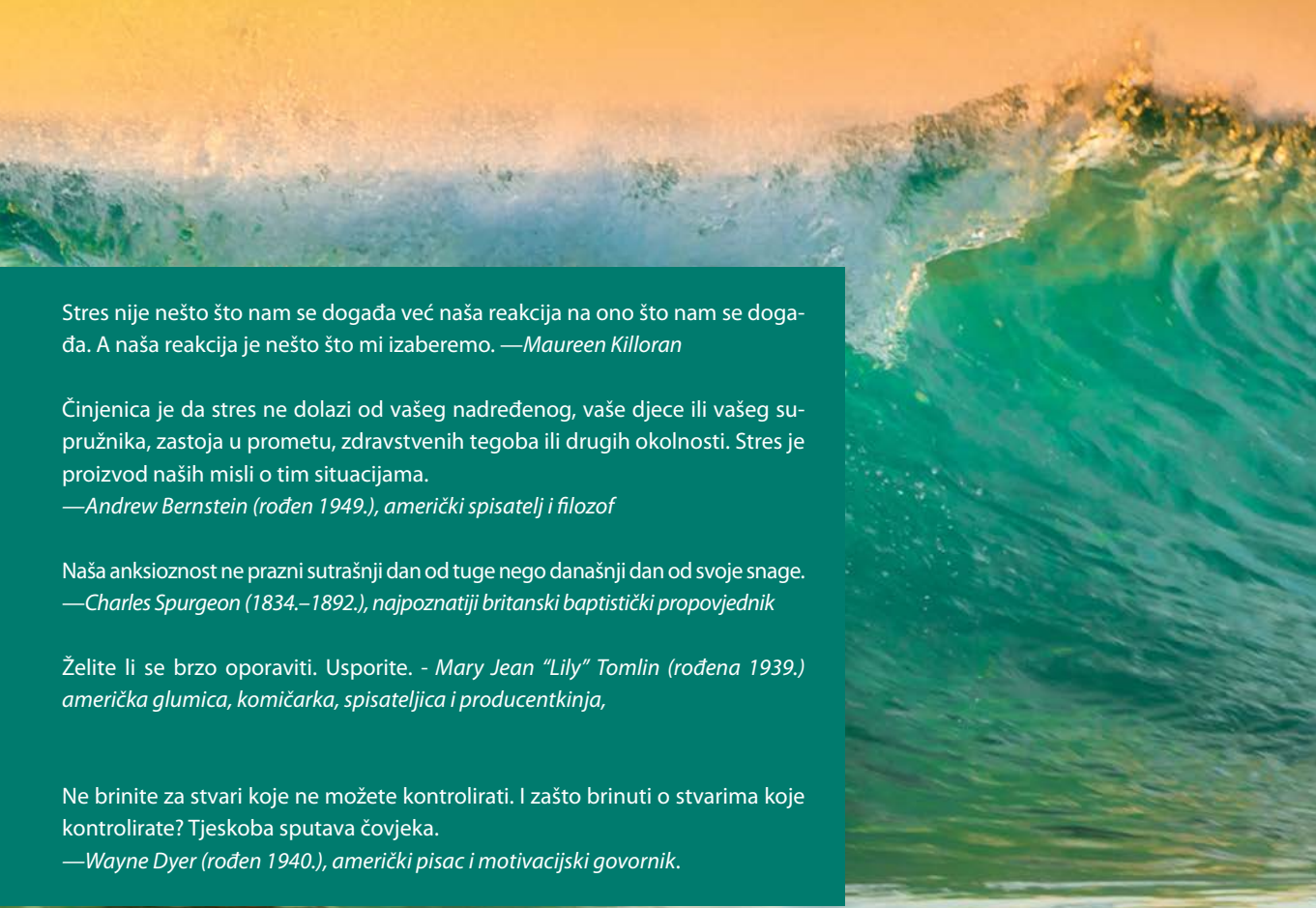
Simptome sam prvi put opazio na početku ulaska u “nepoznate vode”. Bilo je tu dosta rizika, nepoznanica i pritiska, no nekako sam se snašao i izvukao. Voda je ulazila u moj brod, no uspio sam je izbaciti van i nastaviti plovidbu.

I tako se to vuklo godinama, dok se jednog dana stanje nije pogoršalo.

Nisam uspio tretirati simptome na isti način kao do tada te sam iznenađeno počeo gubiti na težini. Moja je lađa počela tonuti. Liječnik mi je rekao da je došlo do želučanog krvarenja te da imam kronični gastritis. Prepisao mi je antibiotike i preporučio da pazim što jedem. Tijekom boravka u “suhom doku” pukotina je bila zakrpana, simptomi su nestali i sa zadovoljstvom mogu reći da se nisu pojavili posljednjih osam godina.

No, mislim da se ovo putovanje ne bi sretno završilo da sam se oslonio jedino na liječnički savjet. Stanje u kojem sam bio natjeralo me je da se okrenem prema Bogu i Njegova je

- 
1. Uzročnici čira na želucu mogu biti bakterija *Helicobacter pylori* ili pretjerano korištenje analgetika, a stres može doprinijeti tome.
  2. Evanđelje po Ivanu 6:16–21.
  3. Evanđelje po Ivanu 14:27.
  4. Poslanica Filipljanima 4:6,7
  5. Djela apostolska 16:23–34.
  6. Djela apostolska 16:23–34.



Stres nije nešto što nam se događa već naša reakcija na ono što nam se događa. A naša reakcija je nešto što mi izaberemo. —*Maureen Killoran*

Činjenica je da stres ne dolazi od vašeg nadređenog, vaše djece ili vašeg supružnika, zastoja u prometu, zdravstvenih tegoba ili drugih okolnosti. Stres je proizvod naših misli o tim situacijama.

—*Andrew Bernstein (rođen 1949.), američki spisatelj i filozof*

Naša anksioznost ne prazni sutrašnji dan od tuge nego današnji dan od svoje snage.

—*Charles Spurgeon (1834.–1892.), najpoznatiji britanski baptistički propovjednik*

Želite li se brzo oporaviti. Usporite. - *Mary Jean "Lily" Tomlin (rođena 1939.) američka glumica, komičarka, spisateljica i producentkinja,*

Ne brinite za stvari koje ne možete kontrolirati. I zašto brinuti o stvarima koje kontrolirate? Tjeskoba sputava čovjeka.

—*Wayne Dyer (rođen 1940.), američki pisac i motivacijski govornik.*

poruka bila jasna: "Počni s programom, mornaru! Upravljanje stresom je i za tebe."

Upravo tu moja priča i postaje zanimljiva. Život mi se nastavio bez nekih bitnih promjena. Još uvijek brinem, no kada mi se to dogodi ne jedrim dugo tim pravcem. Uхватim se u brizi i brže bolje vratim se na pravi put. Ili mi to samom pođe za rukom ili pak zamolim suprugu ili prijatelje da se mole za mene. Najvažnije je bilo priznati samom sebi da je promjena potrebna. Bez obzira na pravilnu ishranu i tjelovježbu, briga i stres mogu biti vrlo štetni kao kad bi netko istovremeno pokušavao upravljati brodom i namjerno ga potapati.

Kao priča iz šestog poglavlja Ivanova evanđelja u kojem učenici teškom mukom veslaju po olujnom vremenu. U jednom su trenutku ugledali Isusa kako ide prema njima i to ih je prestrašilo. No On im rekao: "Ja sam. Ne bojte se!" Potom ga primiše u lađu i u trenu se nađoše na obali!<sup>2</sup>

Nedugo potom Isus je rekao učenicima da će im dati svoj mir i da ne trebaju biti uznemireni i puni straha.<sup>3</sup> Apostol Pavao je dao svojim čitateljima sljedeću formulu za duševni mir: "Ne brinite se tjeskobno ni za što, nego u svemu molitvom i prošnjom, sa zahvalom, iznosite Bogu svoje potrebe! I Božji mir, koji nadilazi svaki um, čuvat će vaša srca i misli u Kristu Isusu."<sup>4</sup>

Pavao se mnogo puta nalazio u stresnim situacijama te je između ostalog preživio brodolom, bio u zatvoru, a jednom ga je čak sam potres oslobodio.<sup>5</sup> Ponekad je pak morao trpjeti danima i noćima<sup>6</sup> No, Bog ga nikad nije iznevjerio. Moja priča nije ni približno potresna ni uzbuđujuća no unatoč tome i ja sam iskusio isti mir kada me je Isus izbavio od neprestane brige. I ako je Isus to mogao učiniti za mene onda On to može učiniti za svakoga.

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

NAPISALA: MARIA FONTAINE

# Kako ostvariti najbolje rezultate

**KADA STE PREZAUZETI I IMATE TOLIKO TOGA ZA OBAVITI, NARAVNO DA VAM UOPĆE NIJE DO MEDITACIJE,** opuštanja i provođenja vremena s Isusom. Čak ako to i pokušate uvidjet ćete da “odmaranje u Isusu” zapravo i nije tako jednostavno. No, On nam kaže: “Dođite k meni, svi koji ste umorni i opterećeni, ja ću vas okrijepiti. Uzmite moj jaram na sebe i učite od mene, jer sam ja krotak i ponizan srcem. I naći ćete pokoj svojim dušama. Jer je moj jaram blag i moje breme lako.”<sup>1</sup>

Dakle, kako se možete “odmoriti u Isusu”? Kada Ga jednom zamolite da vam pomogne riješiti određenu situaciju ili da vam pomogne s poslom kojim se bavite, On će to i učiniti. Odmarati se u Isusu znači vjerovati da će vam On pokazati što vi morate uraditi i da će On učiniti ono što vi ne možete. To znači zaustaviti se na trenutak, stupiti unatrag, isključiti se iz svijeta koji vas okružuje i dopustiti svojoj duši da bude ojačana kroz komuniciranje s Njim.

Ukratko, odmarati se u Isusu znači predate sve Njemu i vjerovati u Njegovu mudrost. Želimo li dobiti najbolje rezultate ne možemo imati površan odnos s Isusom, drugim riječima ne možemo se moliti i komunicirati s Njim dok razmišljamo o svakodnevnim poslovima. Trebamo odvojiti

vrijeme i povezati se s Njim, iskreno i otvoreno porazgovarati s Njim i dopustiti Mu da razbistri naš um i smiri naš duh.

Vaše vrijeme s Isusom najvažniji je dio vašeg dana. Stvorite naviku da uvijek postavite Isusa na prvo mjesto i Njegova će nazočnost biti s vama tijekom cijelog dana i On će vas voditi i pomagati vam.

*Biblija* pak kaže: “Nastojmo dakle ući u onaj Počinak...”<sup>2</sup> Izgleda proturječno da se moramo potruditi kako bismo se odmorili, no to je istina. Bez napora zapravo ne možemo stupiti korak unatrag. Sama ideja o odmaranju u Isusu nije složena, no preći s riječi na djelo (što zapravo znači promijeniti način rada) nije lako. Na tome treba raditi, a niti jedan početak nije lak. No kada jednom stvorite tu novu naviku, uštedjet ćete si mnogo vremena, truda i živaca. U čudu ćete se pitati, kako sam uopće mogao/la živjeti bez odmaranja u Isusu?

MARIA FONTAINE I NJEN SUPRUG PETER AMSTERDAM, RAVNATELJI SU KRŠĆANSKE VJERSKE ZAJEDNICE THE FAMILY INTERNATIONAL. ■



1. Evanđelje po Mateju 11:28,29

2. Poslanica Hebrejima 4:11



NAPISALA: JOYCE SUTTIN

**DANAŠNJI JE DAN BIO SAVRŠEN!** Nisam se izležavala po cijeli dan, pa stoga nije bio savršeno lijen dan. Nisam ništa ostvarila niti sam bila bez problema. Bješe to sasvim jedan običan dan. Ipak, bio je savršen, od početka do kraja. U mislima sam se nastojala prisjetiti svakog trenutka i dokučiti tajnu te savršenosti, nadajući se da ću opet moći ponovno stvoriti još jedan takav dan.

Rano sam ustala i otišla u šetnju. Hodajući po svježem zraku zahvaljivala sam se Bogu i molila za svoje voljene. Duša i tijelo počeli su dan s vedrom notom. Nakon toga sam pažljivo čitala duhovna štiva, razmišljajući o onome što sam pročitala i kako bih to mogla primijeniti u svakodnevnem životu. Potom sam poslušala nekoliko prekrasnih pjesama i riječi slave i hvale Bogu ispunile su moje srce. Na kraju sam provela još nekoliko minuta u Isusovom društvu, promatrajući kako snop sunčeve svjetlosti prolazi kroz staklenu prizmu koja je visjela na prozoru i miluje sobu prekrasnim duginim bojama.

Poslije doručka isplanirala sam školski program i naručila knjige za djecu koja se školuju kod kuće, a potom sam pomogla nekima od njih sa školskim gradivom. Jutro je bilo ispunjeno do posljednje minute, no na moje ugodno iznenađenje nisam osjećala nikakav pritisak. Vrijeme koje sam provela sa Isusom itekako se isplatilo.

Dok sam pripremala povrće za ručak osjetila sam napad potištenosti. Odmah sam se počela zahvaljivati Bogu na Njegovoj skrbi, ljubavlju i dobrom zdravlju. Ruke su mi bile

zauzete, no srce i razum sjedili su pred Isusom, uživajući u Njegovom društvu. To je bilo ohrabrenje koje sam trebala.

Potom sam, dok sam se vozila gradom obavljajući različite poslove, slušala divnu klavirsku glazbu. Uspješno sam se prilagodila prometu, no ovoga puta uobičajene napetosti u ramenima nije bilo. Stariji gospodin koji je vozio ispred mene polako je skrenuo što je izivciralo neke iza mene. Ja sam se pak molila za čovjeka. Dojmilo me se da je još uvijek mogao voziti te sam zamolila Gospoda da ga sačuva od bilo kakvih prometnih nezgoda.

Kada sam se vratila kući dočekala me je hrpa e-mailova. Telefon je neprestano zvonio, a u međuvremenu posjetila me je i susjeda. Nekako sam uspjela započeti s kuhanjem, pospremiti malo unaokolo i porazgovarati sa svojim tinejdžerom. Ponekad se brinem za njega, no kad god sjednemo i saslušam njegova mišljenja i ideje, vidim u njemu dobrotu i plemenitost koju bez Božje pomoći neki puta i predvidim.

Zatim sam otišla sa suprugom u večernju šetnju. Držeći se za ruke gledali smo kako sunce boji oblake ljubičasto-ružičastim kistom i brojali svoje blagoslove.

Jesna sam da ne mogu očekivati da svaki dan bude tako lijep, no znam kako mogu povećati svoje šanse – odvojiti ću vrijeme za Isusa i obnoviti ću tu vezu tijekom dana, tako da okrenem svoje misli prema Njemu i Njegovoj dobroti.

UČITELJICA I SPISATELJICA JOYCE SUTTIN ŽIVI U SAN ANTONIJU, U SAD-U. ■



# NESTANAK KONJSKE POTKOVE

❖ NAPISAO: CURTIS PETER VAN GORDER ❖

**DOBRO SE SJEĆAM SVOJIH SUSJEDA** koji bi se svake večeri okupili nakon posla i na praznom prostoru u blizini moje kuće nabacivali potkovu na kolčić. Za vrijeme mog djetinjstva životni ritam je bio sporiji. Ljudi bi radili od devet do pet, a potom bi se opušitali uz igru potkova.

Igra bacanja potkova vrlo je jednostavna. Željezna potkova baca se prema željeznoj šipci (štapu) koja je oko 12 m dalje zabodena u zemlju ili piljevinu. Pobjednik je onaj koji što bliže baci potkovu, a najviše bodova dobije se kada se potkova nabaci na željeznu šipku.

Bilo je to savršeno vrijeme za ćaskanje. Ljudi bi pričali o svojim uspjesima ili problemima, komentirali događaje u svijetu itd. Malo sam toga razumio, no uočio sam da su svi uživali u međusobnom druženju i igri.

S izumom televizora sve je to nestalo. Svaka obitelj imala je svoj televizor i ljudi su provodili sve manje vremena na igru s potkovama. Umjesto zajedničkog druženja provodili bi večeri ispred novog čuda s crno bijelim slikama i to je bio samo početak.

Nedavno istraživanje govori da Englezi provedu više od 50 posto svog dana upotrebljavajući tehnološke uređaje: gledaju TV, pretražuju internet, i komuniciraju preko društvenih mreža. Dnevni prosjek je 8 sati i 41 minuta što je više

od prosječnog vremena provedenog spavajući.

Prvi komercijalni putnički let dogodio se prije stotinu godina. Danas, pak u prosjeku 8 milijuna ljudi leti svakodnevno. Pitanje je da li nas je sva ta brzina usrećila. Mislim da nam tehnološki napredak nije donio duševni mir.

Trčimo od rođenja do smrti i jedva se ponekad zaustavljamo da pomirišemo ruže. Učini više, učini bolje, učini sada, brzo se obogati ili zaduži, ha! Brza hrana, brza računala, brzi novac, brzi automobili, kratki, sažeti razgovori. “Živi brzo” krilatica je današnjeg svijeta.

Ponekad se jedva nosimo s pritiskom suvremenog života, a ponekad nismo ni svjesni da živimo pod stresom. Nedavno sam bio kod zubara i rekao mi je da mi je nekoliko zuba napuklo. Objasnio mi je da je najvjerojatnije stres razlog što bih tijekom noći

1. Evanđelje po Luki 1:79
2. <http://elixirmime.com/>
3. Izaija 9:6.
4. Evanđelje po Ivanu 14:27.





stiskao čeljust i škrgutao zubima.

Mnoga istraživanja obavljena su na temu ublažavanja stresa. Naime, neučinkovitost, smanjena produktivnost, izostajanje s posla uzročnici su gubitka milijardi svake godine, a povezani su sa stresom na radnom mjestu. Dakle, što je rješenje ovog problema? Vrijeme ne možemo vratiti unatrag. Današnji je svijet drugačiji od onoga u kojem sam ja odrastao stoga moramo prilagoditi svoje strategije. Istraživanja su ponudila nekoliko jednostavnih i praktičnih savjeta:

- Bavite se vrtlarstvom
- Riješite se nepotrebnih stvari, u svom domu ili na radnom mjestu
- Pokažite ljubav i osjećaje i primite ljubav
- Otiđite na masažu
- Stvorite nova prijateljstva
- Počnite živjeti zdravije i kvalitetnije. Poboljšajte svoju ishranu, smanjite unos alkohola, kave, prestanite pušiti.
- Vježbajte, po mogućnosti na otvorenom, u prirodi.
- Barem tri puta dnevno pohvalite svoje kolege na poslu.
- Dobro se odmorite.
- Nasmijte se od srca.
- Slušajte tihu glazbu.
- Otiđite na kratki dopust.
- Nabavite kućnog ljubimca.

Sve su ove praktične ideje dobre, no naći mir koji prevazilazi svo razumijevanje zahtijeva nešto više - slušanje malog, tihog glasa u srcu koji nas iznova uvjerava da nas On voli, bez obzira na naše nedostatke i mane.

Stoga svakodnevno odvojite trenutak vremena i osvežite se u molitvi kako biste našli mir u svojoj duši. Božja ljubav pomoći će vam da problem s kojim se u ovom trenutku suočavate vidite u široj perspektivi. Proročanstvo o Isusu koje je dano tik prije njegovog rođenja kaže da će Isus "uputiti naše korake na put mira."<sup>1</sup> Slijedite i vi put koji vam je Isus pokazao.

SCENARIST I PANTOMIMIČAR CURTIS PETER VAN GORDER ŽIVI U MUMBAIJU, INDIJA, I ČLAN JE FAMILY INTERNATIONAL. POSJETITE NJEGOVU WEB STRANICU.<sup>2</sup> ■

## DAR MIRA

Dragi Isuse, Ti si Knez mira.<sup>1</sup> Pozivam Tebe i Tvoj dar mira<sup>2</sup> u moje srce. Pomozi mi da nađem spokoj u Tebi, čak i u strci i zbrci svakodnevnog života te da ti vjerujem odavde do vječnosti.

Zauvijek Njegov, samo Njegov  
Tko će Gospoda i mene rastaviti?  
Oh, s kojim mirom blaženim,  
Krist ispunjava srce puno ljubavi.

Ono što je stvaralo nemir u duši mojoj,  
Ne uznemirava više spokoj moj;  
U naručju vječnih ruku leži,  
na njedrima ljubavi odmara.

Oh, kada bi samo mogao zauvijek tu  
ostati,  
Teret sumnji, tjeskobe i osjećaja nedostojnosti,  
Dok mi na uho Gospod šapuće,  
Ja sam Njegov, i On je moj.  
– George Wade Robinson (1838.–1877.)

# Tajna

Oh, božanskog li osjećaja ući u tajnu Njegove nazočnosti i prebivati u Njegovim odajama.

—*David Brainerd (1718.–1747.), misionar Indijancima u Americi.*



Budi tih pred Gospodom i strpljivo ga čekaj.

—*Psalam 37:7*



Što bi vjernik trebao uraditi u zla vremena? Smiriti se, sjesti i slušati. Vjerovati u ime Gospodnje i osloniti se na Boga svoga. Nek se umiri kao što pismo kaže – smiri se i slušaj. Prva stvar koju treba napraviti je ne napraviti ništa. Jednostavno treba samo mirovati. To je suprotno ljudskoj prirodi, no to je najmudrije. Postoji izreka koja kaže: “Kada si uzbuđen, ne žuri.” Drugim riječima, kada nisi siguran što činiti, ne nagli i ne žuri.

Smiri se i vidjet ćeš što Bog može učiniti. Kada smo mirni i puni vjere On može početi raditi. Tjeskoba ga često sprječava u poslu te ne može učiniti sve što može. Ako nam je um nemiran, a srce puno straha i nemira onda nam On ne može puno pomoći. Božji mir mora umiriti um i donijeti mir srcu.

Stavite svoju ruku u Božju i On će vas odvesti na sunčano mjesto Svoje Ljubavi. Budite mirni i dopustite Mu da vam pomogne. „Ne brinite se tjeskobno ni za što, nego...iznosite Bogu svoje potrebe! I Božji mir...čuvat će vaša srca i misli u Kristu Isusu.“<sup>1</sup>

—*Virginia Brandt Berg (1886.–1968.), američka evangelistkinja i pastorica.*



Bog nije daleko dok nastojim pronaći prave riječi. Nije nonšalantan već pozorno sluša moje riječi. Prevodi ih i čuje što srce zaista želi reći. Moji uzdasi i jecaji Njemu su dirljivi stihovi. —*Timothy Jones*



Moja će prisutnost ići s tobom, i ja ću ti dati odmor. —*Knjiga izlaska 33:14*



Jednog dana sinčić je zavirio u moj ured. Znao je da me ne smije smetati dok radim i osjećao je grižnju savjest zbog toga. Pogledao me je svojim nježnim, velikim očima i rekao: “Tata, sjedit ću mirno i tiho ako mi samo dopustiš da budem ovdje, s tobom!” Takovu molbu nijedan otac ne bi odbio, pa naravno nisam ni ja.

1. Poslanica Filipljanima 4:6,7

Njegove su me riječi navele na razmišljanje. Ne osjećamo li se i mi isto tako s našim Nebeskim Ocem? Volimo biti s Njim, volimo biti u njegovom društvu. I nikad mu ne smetamo, bez obzira kad god navratimo.  
—*Ole Hallesby (1879.–1961.), kršćanski teolog iz Norveške.*

★

Baci na Gospoda svoju brigu! On će te uzdržati.  
—*Psalam 55:22*

★

Mir nije odsustvo nevolja, već prisustvo Krista.  
—*Sheila Walsh*

★

Smiri se srce nemirno, mir je Božji osmijeh. Njegova će ljubav ispraviti sve nepravde, Jedino ljubi, i ljubi i strpljivo čekaj još malo.  
—*Edith Linn Forbes (1865.–1945.)*

★

Upoznajte Isusa tako dobro da se osjećate sigurnim kada Mu povjerite svoje brige. Upoznavajući Ga naše molitve postaju tiho dijeljenje naših tajni i blagoslovljeni razgovori s Njim, našim najboljim prijateljem, o stvarima koje su nam na duši, našim ili tuđim potrebama. Naš će molitveni život postati pun mira kada shvatimo da smo razgovarajući s Njim uradili sve što smo trebali uraditi. Kada naše brige povjerili Njemu one postaju Njegova odgovornost.

Malo vremena s Isusom, Umiruje moju dušu, I skuplja sve niti života, U savršeni vez.  
—*Ole Hallesby*

★

Naša reakcija na stres je to što nas ubija, a ne sam stres. —*Hans Selye (1907.–1982.), kanadski endokrinolog mađarskog porijekla, rođen u Beču, “otac modernoga istraživanja stresa.”*

★

Ne postoji mjesto na kojem um može biti potpuno obnovljen kao na tajnom mjestu molitve, nasamo s Bogom. Kada se na trenutak odvojimo od ovozemaljskih, prolaznih stvari koje nas ometaju i gnjave i tamo u prisustvu Božjem usmjerimo misli spram Božjim stvarima, transformirajuća sila Božja počinje raditi u nama i mi se promijenimo, obnovimo.

—*Virginia Brandt Berg* ■

# SMIJTE SE OD SRCA

NAPISALA: THERESA NELSON



**KAKO JE PONEKAD LAKO SLUŠATI SAVJETE DRUGIH** i promijeniti se u nešto što zapravo nismo. Tada prestajemo biti jedinstveno ljudsko biće i počinjemo temeljiti našu vrijednost na mišljenjima drugih ljudi, a ne na onom što Bog misli.

Prilikom jedne posjete rođakinja mi je dala savjet: “Prava se gospođa ne smije otvorenih usta, zabacujući glavu unatrag i pokazujući svima svoje krajnike i ljepotu usne šupljine.”

Njena me je opaska “ubila u pojam”. “Zar se stvarno tako smijem?” upitala sam je.

Imitirala me je na način da sam ostala bez riječi.

Od toga sam dana postala opreznija. Uхватила bih se kako se smijem od srca, onako bezbrižno, uživajući u trenutku. A onda su mi na pamet pale riječi moje rođakinje i brže bolje zatvorila bih svoja usta kako nitko ne

bi vidio moje zube. Spustila bih bradu dok mi pogled nije postao uprt točno unaprijed te sam nastojala opustiti usne u manji, kontroliraniji oblik i biti suzdržanija.

Željela sam uživati u životu, smijati se svim srce, no moja me je sramežljivost progonila i krala moju radost. “Srce veselo pospešuje ozdravljenje, a duh potišten suši kosti.”<sup>1</sup>

A onda sam jednog dana zaboravile sve mjere predostrožnosti i nasmijala se od srca kao u stara vremena. Sunce je i dalje sjalo. Nitko mi nije rekao da su mi krajnici čudno izgledali. Nitko nije pobjegao od mene nazivajući me hijenom. Opet sam se počela smijati, uživajući u zvuku i ritmu.

Jednom sam, zajedno s mojom obitelji posjetila Irsku i moja kćerka (koja voli škljocati fotografskim aparatom bez ikakvog upozorenja) me je uslikala potajno dok sam se smijala. Danas je to jedna od mojih najomiljenijih slika.

Razgledavajući Dublin, u jednom

smo trenutku zastali na trotoaru i počeli se šaliti. Na jednoj slici smijem se sa svojim ocem. Ispružila sam ruku da ga dodirnem. Moja je glava zabačena unazad, moja usta širom otvorena i smijem se od srca, i to ne samo glasom i usnama već cijelim svojim bićem, svom svojom dušom.

Psalom 4:8 kaže: “Više si radosti dao mome srcu nego njima u doba žetve, kad obilno rodi njihovo žito i mlado vino.” Tako želim pristupiti životu. Sa smijehom. Želim se smijati od srca i uživati u ovom prolaznom, nezgodnom no misterioznom životu kojeg mi je Bog darovao. Želim se smijati bezbrižno zato jer je Bog na mojoj strani i On ima smisla za humor. Pogledajte samo čudnovatog kljunaša.

THERESA NELSON ŽIVI U MISSOURIJU, SAD-U, SA SVOJIM SUPRUGOM I DVOJE DJECE. NJENI TEKSTOVI USMJERAVAJU ČITAOCE KA BOGU I TISKANI I OBJAVLJENI U PEDESETAK IZDANJA. ■

1. Mudre izreke 17:22



# TERAPIJA PROTIV STRAHA

NAPISALA: ANNA PERLINI

**ČISTILA SAM ČETKE I POSUDE OD BOJA NAKON** što su nekolicina volontera završila s bojanjem velike zidne slike za mjesnu nedjeljnu školu, kada mi je Maxim dao papirić na kojem je pisalo:

*Drago mi je što sam upoznao ljude poput vas, pune vjere i pozitivnosti te što smo zajedno radili na projektu poput ovoga. Molim vas da se molite za mene jer prolazim kroz zaista teško razdoblje u svom životu. Hvala!*

Poruka me je iznenadila jer Maxim nije izgledao kao čovjek s puno problema. Bio je uspješan, pristojan i šarmantan gospodin.

Nakon nekoliko mjeseci Maxim me je pozvao svojoj kući na večeru. Tada mi je rekao da se već dugo vremena bori s iscrpljujućim napadima

panike koji su ga sprječavali u življenju društvenog života. U posljednje vrijeme strašno se bojao izlaziti van. Terapije mu nisu pomogle i jako se sramio svog stanja tako da je uvijek koristio neke izlike i odbijao pozive da izađe.

Slušala sam ga i potpuno sam se mogla poistovjetiti s njim. Naime, i sama sam iskusila strah koji je donosio brigu i tjeskobu u moj život, no ne u tolikoj mjeri.

Nakon automobilske nesreće godinama sam se bojala sjesti za volan, a kada sam se napokon odvažila strah me je obuzimao na prometnim autocestama. Srce bi mi počelo ubrzano kucati i oblio bi me hladan znoj. Trebalo mi je dosta vremena da pobijedim taj strah i zato samo u potpunosti razumjela Maximove poteškoće.

Kada je Maxim završio svoju priču ispričala sam mu o svom vlastitom iskustvu.

“Kako si uspjela to prebroditi?” upitao me je nestrpljivo.

Rekla sam mu samo rješenje našla u vjeri u Isusa, molitvi i slušanju glazbe koja uzdiže. Stvari se nisu promijenile preko noći tako da čak i dan danas osjetim male napade straha, no to su samo podsjetnici na sve pobjede koje sam izvojevala na tom putu. Na kraju našeg druženja pomolili smo se i zamolili Isusa da mu pomogne.

Nakon samo nekoliko mjeseci “moje terapije” Maximo se oslobodio napada panike. Nastavio je s društvenim životom, te počeo putovati i pomagati drugim ljudima.

ANNA PERLINI JE SUOSNIVAČ UDRUGE PER UN MONDO MIGLIORE (ZA BOLJI SVIJET),<sup>1</sup> HUMANITARNE ORGANIZACIJE KOJA DJELUJE NA PODRUČJIMA BIVŠE. JUGOSLAVIJE OD 1995. GODINE. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org/>

Časopis *Kontakt* prihvaća radove vanjskih suradnika, no ne možemo garantirati da će svaki članak biti objavljen. Pošaljite svoje radove na [info@activated-europe.com](mailto:info@activated-europe.com).

# STVARALAČKA TIŠINA

NAPISALA: SUMIT DHAMIJA

ŽIVIM U INDIJI, zemlji prostranih ravnica i ogromnih planina čiji vrhovi dosežu do samog nebeskog svoda i širokih rijeka koje lijeno teku preko kamenja i stijena. Zemlja je oduvijek bila pitoma, no njeni su ljudi često napeti i nervozni kao i u drugim krajevima svijeta.

Dr.Hans Selye, istaknuti istraživač i znanstvenik iz područja medicine navodi: “U ovom današnjem svijetu, koji živi jako brzim tempom izlažemo se velikom stresu. Stalno žurimo i neprestano se brinemo.” Nažalost, mnogi još uvijek nisu naučili kako razviti unutarnji mir.

Naučite uživati u tišini i pustite misli da prolaze. To je odlična tehnika za svladavanje stresa. Otiđite na neko tiho mjesto i nastojte biti mirni. Prebacite um u neutralnu poziciju. William James (1842.–1910.) je rekao: “Od jednake je važnosti razviti snagu tišine kao i snagu riječi,” a Thomas Carlyle (1795.–1881.) je izjavio “Tišina je element u kojem se velike stvari same po sebi događaju.” Božja riječ nam daje isti savjet: “U miru i uzdanju je vaša snaga.”<sup>1</sup>

Nedavno sam pročitala intervju s proizvođačem kaučuka koji je izjavio da njegova tvrtka nije proizvodila kvalitetne gume sve dok ih nije preoblikovala u ne samo otporne gume već i u gume koje apsorbiraju šok gibanja. I mi bismo bili uspješniji kada bismo naučili umjetnost opuštanja i dopustili pritisku i stresu da samo prođe kroz nas.

SUMIT DHAMIJA JE ČITATELJICA ČASOPISA KONTAKT IZ INDIJE. “ČASOPIS KONTAKT ČITAM OD 2005.GODINE. DUHOVNI SADRŽAJ VAŠEG ČASOPISA POMAŽE MI DA SE OSLOINIM NA SVOJU VJERU TIJEKOM TEŠKIH VREMENA.” ■

Ako želite imati snagu za ispunjenje svih svojih odgovornosti i uspješno raditi tijekom dugog perioda morate se brinuti o nježnom, no moćnom mehanizmu – svojoj ličnosti, kao što se inženjeri brinu o svojim motorima. Možete kupiti drugi motor, no taj “motor” poznat kao “ti” ne može biti ponovno izgrađen ako se pokvari, i stres je jedan od glavnih uzroka toga kvara. —Norman Vincent Peale (1898.–1993.), američki svećenik i pisac.

Moramo pronaći Boga, a on se ne može pronaći usred buke i uzne-mirenosti. Pogledajte kako priroda: drveće, trava, cvijeće raste u tišini. Moramo biti nasamo s Bogom, u tišini, kako bismo bili obnovljeni i transformirani. Tišina nam daje novi pogled na život.

– Majka Tereza (1910.–1997.) osnivačica reda *Sestara milosrdnica*.



NAPISALA: CHLOE WEST

# RIJEŠITE SE STRESA

**KAD GOD PREBRODIMO ŽIVOTNE IZAZOVE I OSTVARIMO DUŠEVNI MIR** i zadovoljstvo želimo se samo zaključiti u sobu i objesiti znak s natpisom na vratima “Ne smetaj!”

Istina je pak da ne možemo spriječiti probleme i izbjeći stresne situacije, no kada se pojave *Biblija* nam kaže da će nam Bog dati duševni mir. “Čvrsta je njegova svijest. Dat ćeš mu trajno spasenje jer se uzda u tebe.”<sup>1</sup> Ako se obratimo Isusu, dobit ćemo mir. Provodimo li vrijeme razgovarajući s Njim u molitvi, čitajući Njegovu riječ ili jednostavno razmišljajući o Njemu, *Biblija* nam kaže da ćemo biti nagrađeni duševnim mirom.

Ponekad je naizgled nemoguće ostati miran. Samo suočavanje sa situacijom može biti teško. No Isus je Princ Mira i On je rekao: “Mir vam ostavljam, mir vam svoj dajem. Ne dajem vam ga kao što svijet daje. Neka se ne plaši vaše srce i neka se ne boji!”<sup>2</sup> Dakle, kada želite objesiti “Ne smetaj” natpis na vašem čelu, ne zaboravite da Isus ima posebnu vrstu mira – vječnu, duboku, opipljivu. Samo Ga zamolite da vam ga da i vaša će želja biti ispunjena.

CHLOE WEST JE AMERIČKA SPISATELJICA. ■


1. Izaija 26:3
2. Evanđelje po Ivanu 14:27
3. Evanđelje po Marku 4:35–41.

Stres je otpad suvremenog života. Svi ga stvaramo no ako ga pravilno ne odlažemo, nakupit će se i preplaviti naše živote.

—Terri Guillemets (rođen 1973.), američki sakupljač citata.

Isus je ležao u lađici i spavao. Valovi su se uzdigli i olujni je vjetar počeo puhati i šibati malu barku. Njegovi se učenici uplašili. Bojali su se vjetra, valova i strahovali su za svoj život. Otišli su do Isusa i probudili ga. Preklinjali su ga da im pomogne. Isus je uslišao njihove molbe i rekao: “Umukni! Budi mirno!” Vjetar se stišao i nastao je veliki mir.<sup>3</sup> Bez obzira na previranja i nemir u našem životu i mi možemo naći mir ako se samo okrenemo Isusu i zamolimo Ga za pomoć.

– Abi May



OD ISUSA, S LJUBAVLJU!

# OTVOREN PROZOR

Kada vam se čini da je život kao mala soba bez prozora, koja se svakodnevno sužava, znajte da možete stvoriti prozor kroz koji možete pobjeći. Čitanjem Moje riječi i vjerovanjem u Moja obećanja (te da su napisana upravo za vas) otvarate prozor koji vodi u duhovni svijet, u kojem prekrasne stvari čekaju na vas. Tople sunčeve zrake Moje ljubavi istopit će napetost koju osjećate.

Moj je Duh kao dašak svježeg povjetarca koji će razbiti vaš um. Kristalno čisti potoci istine i izvori mudrosti osvježit će vašu dušu. Novi vidici otvorit će se pred vama. Vidjet ćete stvari iz nebeske perspektive i srce će vam zatreptati od novih mogućnosti i izazova koji će pojaviti pred vama. Naći ćete novu vjeru i nadahnuće. Osjećaj kao da vas nešto guši zamijenit će osjećaj uzbuđenja i radosti življenja. “Riječi koje vam ja rekoh jesu duh i život.”<sup>1</sup>

Okrenite se Mojoj riječi kada ste uzrujani, napeti, spurtani i ona će vas osloboditi.<sup>2</sup>

---

1. Evanđelje po Ivanu 6:63

2. Evanđelje po Ivanu 8:31,32