

PROMIJENI SVOJ ŽIVOT — PROMIJENI SVIJET!

KONTAKT



BOG SE BRINE ZA NAS

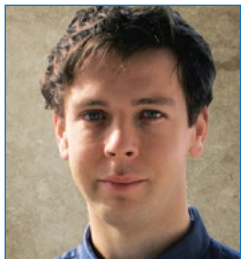
Kada vam se srce slama

Zvuci tišine

Kako meditirati i opustiti se

Isus je moj prohod u novi život

Voditelj i pokazatelj pravog puta



UREDNIKOVA RIJEČ NAJBOLJI PRIJATELJ ZAUVIJEK!

Biblija nam kaže da ćemo u ovozemaljskom životu iskusiti brojne poteškoće i nedaće,¹ ali i da tada nećemo biti sami. “Ako bih morao i putovati tamnom gudurom, ne bojim se zla jer ti si sa mnom.”² “Uvijek pred sobom imam Gospoda. On mi je zdesna i zato nikada ne posrćem.”³

Bog voli kada razgovaramo s Njim, kao kada bismo razgovarali sa svojim najboljim prijateljem i obećao je da će biti uz nas kada Ga to zamolimo. “Kad me zazovete i pomolite se meni, uslišat ću vas. Kad me potražite, naći ćete me. Jest, tražite me svim srcem.”⁴

Bog želi čuti što nas tišti te traži od nas da prebacimo sve svoje brige i terete na Njega kako bi nam mogao dati nadu, duševni mir i snagu.⁵ Bog nije samo zainteresiran za naše probleme nego želi čuti i o našim najmanjim pobjedama, najvećim strahovima i o svemu između toga. Jednostavno, želi razgovarati o svemu.

Kada Isus jednom uđe u naš život, nikad se ne odvaja od nas. Njegova je prisutnost uvijek s nama. Ponekad je možemo osjetiti, a ponekad to pak nismo u stanju. No, vjerom možemo reći kao što je nekoć davno rekao kralj David: “Pravednici zavape, Gospod ih čuje i izbavlja ih od svih njihovih nevolja.”⁶ Iako je David proživljavao teške trenutke,⁷ znao je da ga Bog nikada neće napustiti, a Bog isto tako nikada neće napustiti niti nas.⁸

Nadam se da će ovaj broj našeg časopisa biti blagoslov i ohrabrenje za vas. Što god da se dogodi, znajte da *nikada niste sami*.

Samuel Keating, glavni i odgovorni urednik časopisa *Kontakt*.

1. Evanđelje po Ivanu 16:33.

2. Psalam 23:4

3. Psalam 16:8

4. Jeremija 29:12,13

5. Prva Petrova poslanica 5:7.

6. Psalam 34:19

7. Psalam 61:2.

8. Poslanica Hebrejima 13:5.

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

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

Urednici	Samuel Keating
Dizajn	Gentian Sući
Ilustracije	Doug Calder

© 2016 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-184-X

DOK SJENE NE IŠČEZNU

NAPISALA: JOYCE SUTTIN

JEDNE NOĆI, probudio me telefonski poziv. Brzo sam se razbudila, obukla, zgrabila ključeve od auta i istrčala van kako bi pomogla u jednom hitnom slučaju. Jedna je osoba doživjela malu nesreću i netko ju je trebao pokupiti. Bila sam uznemirena, no istovremeno razmišljala sam kako je moglo biti puno gore. Nastojala sam biti smirena, iako mi je srce užurbano lupalo od brige i uzbuđenja, dok sam se brinula o svim detaljima i vozila cijelu ekipu kući, na sigurno.

I dok sam prolazila nepoznatim ulicama pokušavajući naći svoj put u sredini noći, molila sam se za sve sudionike u ovoj nesreći. Svima nam je bila potrebna mudrost i zaštita. Od srca sam se zahvalila dragom Bogu što se brine za nas, čak i u ovakvim teškim okolnostima, i unatoč našim greškama i glupostima.

Kada sam nakon nekoliko sati ponovno legla, nastavila sam se moliti. Predala sam sve u Božje ruke. Ponavljala sam napamet naučene biblijske retke i poslušala nekoliko duhovnih pjesama. Sama s Isusom, u tišini sobe, osjećala sam kako dugi noćni sati teku pored mene.

San mi pak nije padao na oči. Adrenalin, koji me potpu-

no razbudio još uvijek je kolao mojim tijelom. Ležala sam, slušala i molila dok nisam ugledala prve zrake zore kako se probijaju kroz prozor. Onda sam utonula u duboki san. Probudila sam se nakon nekoliko sati. Bila sam iznenađujuće svježja i spremna za susret s novim danom.

Bila je to jedna nesvakidašnja noć, noć koju ne želim ponovno doživjeti. Iako nisam mogla kontrolirati svoje reakcije na stres, osjećala sam se voljenom i zbrinutom. Nisam dugo mogla zaspati, no odmarala sam se u Božjim rukama, i to mi je bilo dovoljno. Svima nam se u životu događaju loše stvari, no ne smijemo zaboraviti da bismo još više nastradali da nije Boga i Njegove zaštite.

Kada su sjene noći duge i osjećamo se izgubljeno, smeteno, i tjeskobno, ne moramo se suočiti sami s tamom. Čim zazovemo Božje ime Njegova nas ljubav obavija. Bog uvijek odgovara na naše molitve. Čuva nas i tješi, dok zora ne svane i sjene noći ne iščeznu.

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

OSJEĆAJ BLISKOSTI S ISUSOM



NAPISALA: MARIA FONTAINE

ČESTO SAM ČULA LJUDE KAKO GOVORE DA NISU BLISKI ISUSU JER NE OSJEĆAJU NJEGOVU BLIZINU.

No, *Biblija* je prilično jasna da se ne bismo trebali oslanjati na naše osjećaje ili gledati kako stvari naizgled izgledaju. “Jer putujemo u vjeri, a ne u gledanju.”¹

1. Druga poslanica Korinćanima 5:7
2. Jeremija 31:3
3. Izaija 54:10
4. Poslanica Hebrejima 13:5
5. Druga poslanica Korinćanima 5:7.
6. Prva poslanica Timoteju 6:12
7. Jakovljeva poslanica 4:7.
8. Jakovljeva poslanica 4:8
9. Prva Ivanova poslanica 3:20.
10. Psalam 103:8; 37:24.
11. Prva Ivanova poslanica 1:9
12. Psalam 51:19
13. Jakovljeva poslanica 4:8
14. Psalam 145:18
15. Psalam 34:19

Ako su nam osjećaji glavni pokazatelji našeg duhovnog stanja, onda ćemo biti nestabilni. Svakojaki će nas osjećaji bacati amo-tamo i nikad nećemo moći zasigurno znati kako ćemo se sutra osjećati, jer to će ovisiti o raspoloženju u kojem ćemo se nalaziti kada se probudimo.

Bez obzira kako se osjećali možemo biti sigurni da je naš odnos s Isusom čvrst i da je Njegova ljubav prema nama nepokolebljiva. Rekao je: “Vječnom te ljubavlju ljubim.”² “Ako se i gore pomaknu i humovi se pokolebaju, moja se ljubav ne će odmaknuti od tebe,”³ i “Ne ću te ostaviti, niti ću te napustiti.”⁴

OSLANJANJE NA OSJEĆAJE UZROKUJE OBESHABRENJE

Ravnate li se često po osjećajima? Ako je tako, onda ćete se najvjerojatnije puno puta grozno osjećati, jer

pored svih đavolskih laži i sumnji toliko je toga negativnog u današnjem svijetu. Kada vas negativne misli preplave pomislit ćete da ste gubitnik ili izgubljeni slučaj. Krenut ćete prema dnu, ka potpunom porazu, malodušnosti i očajanju. Kada ste u takvom stanju lako je biti negativan i misliti da niste bliski Isusu i da vas On više ne voli.

Oni koji se oslanjaju na svoje osjećaje moraju znati da emocije mogu prouzročiti pravi kaos i stvoriti osjećaj udaljenosti od Boga. Kada hodite po gledanju,⁵ a ne po vjeri postajete emocionalno ranjivi i podložni sumnjama. Kada sumnje navale morate se “boriti u dobroj borbi vjere”⁶ te se oduprijeti đavlu i njegovim lažima.⁷

AKO NE OSJEĆATE BLISKOST S ISUSOM, NE BRINITE

Kada bih svoju kćerkicu stavljala



na spavanje znala bi mi reći: “Samo ću se priviti uz Isusa.” Bilo mi je drago što je bila maštovita i što je mogla to zamisliti, no osobno nisam bila takva. Kada liježem na počinak ne mogu zamisliti niti osjetiti da počivam na Isusovim grudima. Jednostavno nisam maštovita po prirodi i to je to.

Neki ljudi mogu uživati u svojoj maštovitosti, emocionalniji su od drugih i više “osjećaju.” No, ako počnem brinuti samo zato jer ne osjećam veliku emocionalnu bliskost s Isusom, onda ću uvijek biti neraspoložena i nesretna! Moram jednostavno vjerovati. Biblijske izreke o osjećajima su rijetke, dok su one o vjeri u Boga i Njegovu riječ mnogobrojne.

Božja Riječ vam može reći jeste li bliski Isusu. Ona obećava: “Približite se Bogu i on će se približiti vama.”⁸ Ne trebate “osjećati” bliskost kako

biste znati da ste Mu blizu. Jednostavno činite najbolje što znate kako biste ga voljeli i usrećili i nesumnjivo ćete biti bliski Isusu.

ŠTO AKO STE POGRIJEŠILI?

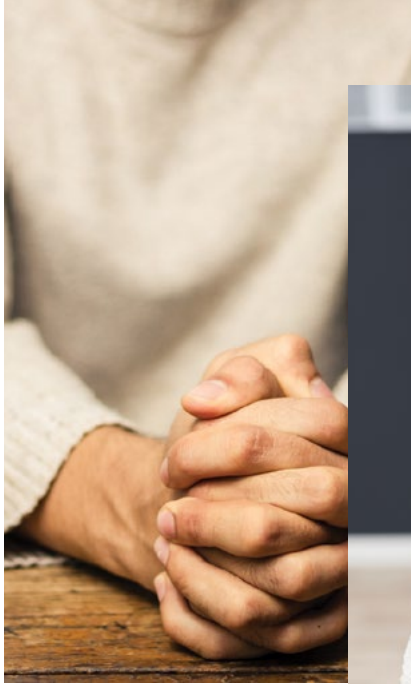
Lako je osjećati griznju savjest ako znamo da nismo živjeli onako kako bi to Isus želio od nas. *Sigurno ne mogu biti blizak/bliska Isusu zbog svih svojih grešaka i nedostataka!* Ne dopustite đavolu, a niti svom vlastitom srcu da vas okrivljuje.⁹ Ako vam je žao zbog grešaka koje ste počinili i iskreno želite biti bliski s Isusom, On će vam oprostiti i biti milostiv prema vama.¹⁰ “Ako priznajemo svoje grijehe, on je vjeran i pravedan, da nam oprost grijehe i očisti nas od svake nepravde.”¹¹ “Srce skrušeno i ponizno, Bože, ti ne prezireš.”¹²

Želite li ugoditi Isusu? “Približite se Bogu i on će se približiti vama”¹³.

Biblija obećava: “Gospod je blizu svakomu koji ga zaziva, svima koji ga iskreno zazivaju.”¹⁴ i “Gospod je blizu onima koji su skršena srca, a slomljene duše spašava.”¹⁵

Ako iskreno želite voljeti Isusa i slijediti Njegovu riječ onda možete vjerovati da ste Mu blizu bez obzira osjećali vi to ili ne. Ne obazirite se na osjećaje potištenosti, krivnje ili griznje savjesti koje možda u ovom trenutku imate!

Zapravo, ponekad su ljudi najbliži Bogu kada osjećaju da su jako daleko od Njega. Na primjer, kada ponizno priznamo da smo pogriješili. U tom trenutku ne osjećamo bliskost s Bogom, no u stvarnosti potpuno suprotno je moguće. Neki pak osjećaju da su mu vrlo blizu, no zapravo nisu, naročito ako vjeruju u vlastita djela ili dobrotu umjesto u Njegovu dobrotu, milost i oprost.



Ponekad se osjećamo loše kada nam Bog skrene pažnju na loše stvari koje smo učinili ili nas jednostavno pokušava upozoriti. Kada se to dogodi moramo preispitati svoje srce i dušu kako bismo otkrili zašto se tako osjećamo ili što nam to Bog želi pokazati.¹⁶

KLJUČ BLISKOSTI S ISUSOM

Kako možete znati jeste li bliski Isusu? Kako mu se možete približiti? Samo čitajte i slijedite Njegovu riječ. Isus je obećao: “Tko ljubi mene, držat će moju riječ, i moj Otac će ljubiti njega, i k njemu ćemo doći i u njega ćemo se nastaniti.”¹⁷ Dakle, ako ga volite i ispunjavate Njegovu riječ, onda ste i bliski s Njim. Isus živi u

vašem srcu, a to je prilično blizu, zar ne? Jednostavno da jednostavnije ne može biti.

BLISKOST S ISUSOM

Ponekad možemo iskusiti određena duhovna uzbuđenja: kada se osjećamo kao na “sedmom nebu” jer smo pomogli nekome da upozna Isusa, ili pak kada nam se Bog obrati jasno i glasno, što je izraz Božje ljubavi i Njegovog ohrabrenja. No, takve osjećaje ne možemo očekivati ili se pak obeshrabriti kada ih nema te pomisliti da nešto nije u redu s nama ili našom vezom s Gospodinom.

Nismo uvijek uzbuđeni ili nadahnuti, niti smo non-stop ushićeni te samo skačemo gore-dolje od sreće. Ponekad smo umorni i gladni, ponekad bolesni. Ponekad se moramo boriti protiv negativnih misli i usredoto-

čiti se na činjenicu da nas Isus voli, da se brine za nas te da će nas s vremenom i izbaviti iz dotične situacije, ako se u međuvremenu ne predamo.

Ponekad nećete “osjećati” bliskost s Isusom, a ponekad hoćete. No, nemojte se zamarati time. Čak i kada ne osjećate tu bliskost, možete biti bliski s Njim, jer je bliskost s Isusom puno više od samog osjećaja!

Želite biti bliski s Isusom i to je najvažnije! Ako osjećate tu bliskost, budite zahvalni, a ako je ne osjećate, nemojte se obeshrabriti. I ne zaboravite – bliski ste Isusu ako Ga volite i trudite se učiniti svoje najbolje kako biste mu ugodili.

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

16. Druga poslanica Korinćanima 13:5.

17. Evanđelje po Ivanu 14:23



Podijelite svoju sreću s drugima

NAPISAO: KEITH PHILLIPS

DA BISMO USPJELI U ŽIVOTU NEOPHODNE SU DVIJE STVARI: osoban odnos s tvorcem života – Bogom, i dobar odnos s ljudima koji nas okružuju. Zapravo, nemoguće je biti sretan ako je jedan od tih odnosa loš. Isus nam je dao ključ tih odnosa kada je rekao: “Ljubi Gospodina svojega Boga svim svojim srcem, svom svojom dušom i svom svojom misli! To je najveća i prva zapovijed. Druga je ovoj jednaka: Ljubi svojega bližnjega kao samoga sebe!”¹

Ne možete voljeti Boga, a da zauzvrat ne iskusite Njegovu ljubav. A kada to učinite, ne možete a da se ne radujete životu. Saznanje da ste Njegovo posebno stvorenje koje On voli stavlja sve ostalo u pravu perspektivu, pa čak i one male, dosadne stvari koje nam s vremena na vrijeme idu na živce i obeshrabruju nas. Onakvi ste kakve vas je Bog želio stvoriti, no taj proces još nije završen. Vi ste nedovršeno djelo, djelo na kojem On još uvijek radi i s Njegovom pomoći možete, a i trebali biste, svakodnevno napredovati. Svaki dan je novi izazov, nova mogućnost, nova pustolovina i sve je moguće jer Bogu ništa nije nemoguće.

Kada prihvatite ovaj stav, drugi čimbenik koji je važan za uspjeh u životu – dobri odnosi s drugima – slijedi sam po sebi. Neće vam biti teško upoznati nove ljude ni njegovati stara prijateljstva jer vaša će ljubav, vjera i pozi-

tivnost biti kao magnet koji privlači druge k sebi.

Posebna bliskost s Bogom pomoći će vam da prebrodite probleme s kojima se suočavate. Bog ima sve što vam treba – ljubav, sreću, smisao, odgovore, i još puno toga više. Voljeti Njega znači biti u skladu s Njim, u korak s Njim i biti baš tamo gdje trebate biti kako biste primili sve ono što On ima za vas. On nije negdje daleko, izgubljen u svemiru, izvan našeg razumijevanja ili doseg. Isus je rekao: “Kraljevstvo je Božje među vama.”² Volite Boga i podijelite ga s drugima. ■

UČITELJ

Ispričao: Otac Tommy Lane

Jednoga dana na ulicama Kalkute Majka Tereza naišla je na ženu s otvorenim ranama na koži. Bile su pune crva. Očistila ih je i povila dok je žena cijelo vrijeme ispuštala neobične i čudne krikove, začinjene psovka i uvredama. Kada je završila žena je upita:

“Sestro, zašto to radiš? Nitko se ne ponaša kao ti. Tko te je tome podučio?”

“Bog,” kratko joj odgovori Majka Tereza.

Žena joj na to reče da bi i ona željela upoznati njenog Boga.

Majka Tereza je poljubi u čelo i reče: “Ti već poznaješ moga Boga. Moj se Bog zove ljubav.” ■

1. Evanđelje po Mateju 22:37–39

2. Evanđelje po Luki 17:21

Volim Boga zbog onog što On jest

NAPISALA: JESSIE RICHARDS

PRIJE NEKOLIKO GODINA doživjela sam prekretnicu u svom odnosu s Bogom. Uvijek sam se trudila ugoditi Bogu ili bih pak nastojala ne činiti stvari koje Ga ne bi usrećivale. I naravno, bio je tu i aspekt Boga koji čini stvari. Zamolila bih Ga da učini nešto za mene, i pokušavala sam shvatiti one druge stvari koje je učinio, a da Ga nisam niti pitala. Ponekad bih se rastužila jer je izgledalo da je učinio stvari koje nisu bile u mom interesu. Nastojala sam Ga razumjeti, no mnogo puta nisam u tome uspjevala.

A onda sam doživjela ukazanje ili bogojavljenje. Počela sam gledati na Boga i moje odnose s Njim na potpuno drugačiji način. Pročitala sam nešto o voljenju Boga zbog onoga što i tko On jest, a ne zbog toga što On čini za nas. Si-

gurna sam da sam to čula i ranije, no ovoga puta to me je promijenilo.

Počela sam razmišljati što meni osobno znači – voljeti Boga za ono što On jest. Razmišljala sam više o „biti“ nego o „činiti“ – biti s Bogom, uživati u Njemu i Njegovom društvu, biti osoba s kakvom bi se On želio družiti. Poželjela sam upoznati Njegovu dušu i dubinu našeg duhovnog odnosa – duh s duhom, um s umom. Svaka ljudska duša je duboka, složena cjelina i nije je lako upoznati ili definirati. Kako je tek onda s Bogom, Tvorcem cijele tvorevine? Kako sam Ga mogla toliko banalizirati, učiniti Ga svakidašnjim, pojednostavniti?

Došla sam do zaključka da sam gledala na Njega manje više kao na karikaturu. Ponekad sam Ga smatrala za „svemirskog duha“ koji trči naokolo i ispunjava moje želje (u

dobrim vremenima), ili čini stvari “meni” u stilu “On mi je to uradio” (u lošim vremenima). Također sam mislila o Njemu kao o šefu ili ravnatelju koji je uvijek želio da obavljam neke stvari za Njega, i koji je uvijek sa sobom nosio mali blok i bilježio rezultate tj. moje ocjene.

Poslije mog ukazanja ili bogojavljenja pokušala sam promijeniti svoj način razmišljanja. *Kada bi Bog bio ljudsko biće da li bih željela biti u odnosu s Njim, da li bismo bili zajedno? O čemu bismo razgovarali? Što bih podijelila s Njim? Što bih željela čuti, a što bih Ga željela pitati?*

Odgovor na ovo pitanje ni u kojem slučaju nije jednostavan. Srž koncepta je u tome da ako volimo nekoga i želimo biti s njima onda nećemo tijekom zajedničkog druženja govoriti samo o svojim ostvarenjima i dostignućima, greškama i



budućim projektima. Postoji mjesto i vrijeme za sve, no odnos pun ljubavi sastoji se od dubokih misli, osjećaja i stvari do kojih nam je stalo. Taj odnos nije jednostran, i niti jedna strana ne postavlja sve zahtjeve niti sve radi sama.

Zajedno šćemo, trćimo, razgovaramo. Najviše volim šćetati ili trćtati u prirodi, i tijekom tih trenutaka usmjeravam svoje misli prema Njemu. Trudim se što više slušati, a što manje govoriti. Kako bih promijenila lošu naviku odlučila sam da Ga tijekom tog vremena prestanem moljkatati za raznorazne stvari. Zahvaljujem Mu se i slavim ime Njegovo. Usredotoćujem se na karakteristike Božje ljubavi i Njegovu prirodu, na ono što On doista jest, a ne na ono što On čini za mene, za nas. Razmišljam kako da budem više nalik Njemu i kako da volim sve ono što

Ga čini onakvim kakav On jest. Tijekom tih razdoblja imam samo jednu molbu za Njega - da mi pomogne da uspijem u tome.

Promijenila sam i svoje stajalište o ideji da nas Bog gleda. Volim promatrati ljude. Kad god sam u restoranu ili baru, na aerodromu ili željezničkoj stanici fascinirana sam ljudima, njihovim načinom odijevanja i komuniciranja, držanjem, odabirom šćiva za čitanje. Sada razmišljam o konceptu "Bog nas gleda" na isti način na koji ja promatram ljude. Drugim rijećima, ne mislim da nas On kritićno gleda i ocjenjuje svaku rijeć koju izgovorimo ili svako djelo koje napravimo. Mislim da nas voli promatrati, čuti o čemu pričamo i kako se odnosimo jedni prema drugima.

Zamišljam kako bih se osjećala kada bih napravila veliku Lego

konstrukciju i kada bi sve figurice oživjele, kao u *Lego* filmu. Koliko bih uživala u tome? Uvidjela sam da je to vrlo pojednostavljen način gledanja na stvari, no stvarno mislim da nas Bog voli promatrati te da je fasciniran nama. Voli nas na isti način na koji mi volimo Njega – baš onakve kakvi jesmo, zbog onog što nas zanima, zbog onog do čega nam je stalo, zbog naših osobitosti. Voli nas gledati i biti s nama.

JESSIE RICHARDS, SUDJELOVALA JE U PROIZVODNJI ČASOPISA KON-TAKT OD 2001. DO 2012. GODINE I KAO ČLAN REDAKCIJE NAPISALA JE BROJNE ČLANKE ZA ČASOPIS. PORED TOGA JE PISALA I LEKTORIRALA MATERIJALE ZA DRUGE KRŠĆANSKE ORGANIZACIJE I WEB STRANICE. ■

ZVUCI TIŠINE

NAPISALA: DAVEEN DANIELS

SVAKOG JUTRA BUDI ME BUDILICA, no ne dižem se odmah nego ostajem još malo u krevetu kako bih se pomolila za dan ispred sebe. Onda se dignem, brzo pregledam svoju elektronsku poštu, a potom slušam ili čitam nešto pozitivno i hranim svoju dušu, no ponekad mi misli odlutaju prema porukama koje sam dobila ili

na listu stvari koje moram obaviti toga dana. Potom se obučem, pojedem nešto i krenem na posao.

Dan mi je prepun zvukova i događanja: slušam, razmišljam, govorim, tipkam po cijeli dan i na kraju dana opuštam se čitajući, pričajući s prijateljicom i gledanjem neke komedije. Neki put zaspim slušajući audio knjige. Život je neprestan tok misli. Primam informacije, reagiram i razmišljam cijelo vrijeme. Tišinu iskusim jedino ako za to napravim mjesta u svom rasporedu, a to svakodnevno i nastojim.

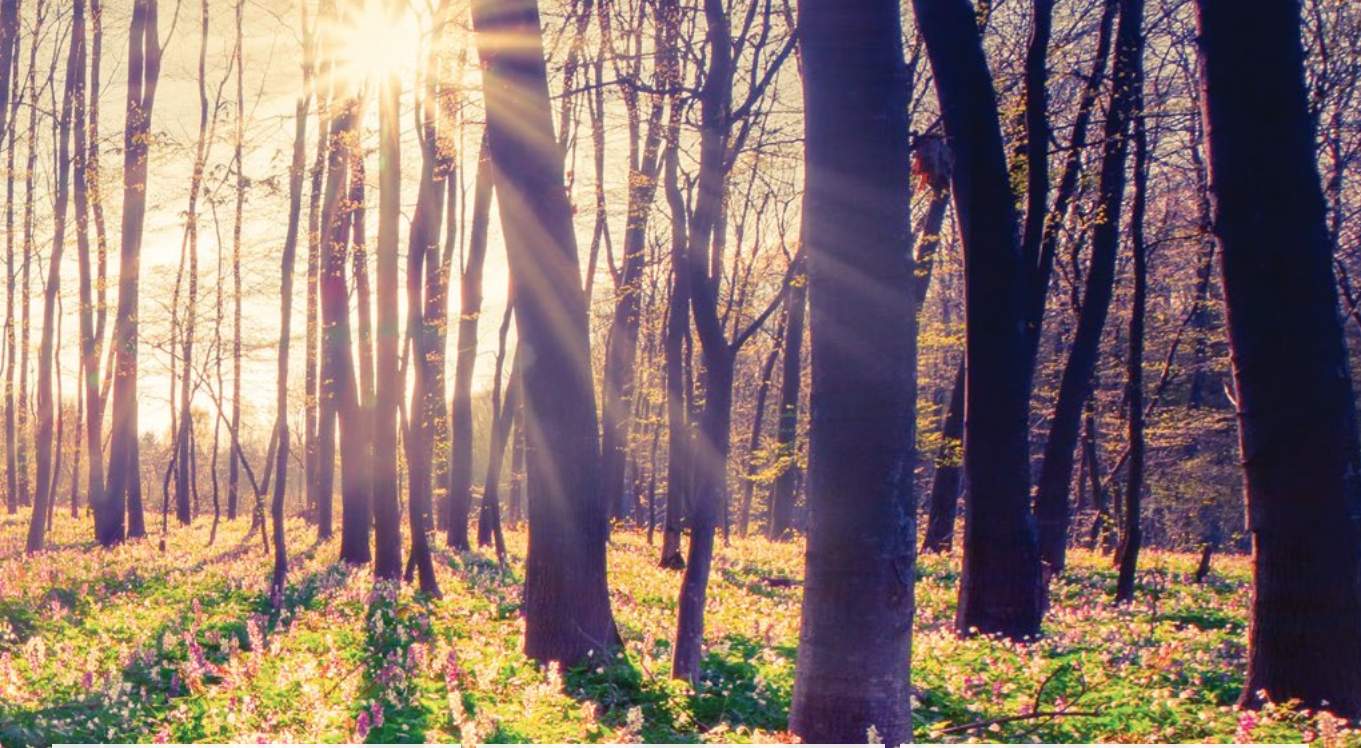
Za mene je meditacija odvajanje vremena za umirivanje svog uma, da šutim, duboko dišem, budem zahval-

na i zagledam se u svoju dušu. To nije vrijeme tijekom kojeg nastojim ostvariti ili postići nešto mentalno. Meditacija je nešto što me jednostavno privlači i ako nekoliko dana ne meditim, osjećam to.

Odrasla sam u deseteročlanoj obitelji. Uzbuđenje, strka i zbrka, i buka bili su sastavni dio života. Otkad znam za sebe tražila sam mirno mjesto gdje bih mogla biti sama. Tijekom mojih tinejdžerskih godina često bih se penjala na malu izbočinu koja je dodirivala našu terasu. S nje sam mogla vidjeti naš vrt i veliko nangka stablo. Tamo bih čitala, pisala ili samo sjedila i razmišljala.

U posljednje vrijeme odlučila sam

1. Psalam 63:7
2. Psalam 77:13
3. Psalam 119:15
4. Knjiga Izlaska 34:28.
5. Evanđelje po Marku 1:35
6. David Brandt Berg (1919–1994)
7. Psalam 46:11
8. Izaija 30:15



meditirati za vrijeme tjelovježbanja. Dok trčim ili šecam prekrasnom prirodom, prebacim se na trenutak u meditativno stanje.

Svijet je prepun informacija, glazbe, i stvari koje odvlače našu pažnju. Toliko toga može zaokupiti naše misli i odvratiti nas od razmišljanja, kao na primjer lagan i zabavan film nakon dugog i napornog dana. Aktivnosti koje vam pomažu da ne mislite o problemima i poslu su opuštajuće, no ljepota i čar meditacije leži ne samo u opuštanju nego i u obnavljanju energije kako biste se što lakše suočili s životnim izazovima.

Negdje sam pročitala da je meditacija kao sipanje tekućine kroz cjediljku. Ponekad morate pričekati dok tekućina polako ne prođe kroz cjediljku kako biste mogli dodati još tekućine. Za vrijeme meditacije Njegove se riječi i informacije polako ulijevaju u naše srce i um i dosežu do same dubine našeg bića, gdje se zalijeva i njeguje sjeme promjene i rasta.

Kada jedemo, naše tijelo treba vremena da probavi i apsorbira hranjive tvari. Razmišljanje (meditacija) o Božjoj riječi je kao duhovno probavljanje onoga što pročitalo, kako bismo se mogli kasnije okoristiti time.

Meditacija se često spominje u *Bibliji*, naročito u Psalmima. Kralj David je dosta vremena proveo meditirajući: “Kad te se na svojoj postelji spomenem, u budnim časovima mislim o tebi.”¹ “*Mislim o svim tvojim djelima, razmišljam o tvojim velikim činima.*”² “Razmišljat ću o tvojim naredbama i promatrati putove tvoje.”³

Sjetite se Mojsija. Često bi se povlačio od ljudi kako bi ostao nasamo s Bogom. Nekoliko milijuna ljudi sjedilo je usred pustinje, čekalo na njega i gundalo protiv Boga. “Što ćemo jesti? Što ćemo piti? Kuda idemo? Što nam je sada činiti?” A što je Mojsije učinio? Popeo se na vrh planine i ostao tamo 40 dana i noći, nasamo s Bogom.⁴

Isus se također povlačio u snagu da razgovara sa svojim nebeskim Ocem. Daleko od velike gomile ljudi i Svojih učenika, dobio bi snagu da nastavi i ispuni svoju misiju. “U rano jutro, kad je još bilo posve tamno, ustade, ode na samotno mjesto, i ondje se molio.”^{5,6}



NIJE SE LAKO SMIRITI!

Božja riječ kaže: “Prestanite i spoznajte da sam ja Bog”⁷ i “U miru i uzdanju je vaša snaga.”⁸ Trebamo naći vremena za tišinu i smirenost. Prva poslanica Solunjanima 4:11 čak kaže da “moramo nastojati provoditi miran život.”

Možda ste pokušali biti nasamo s Bogom, no kada ste se smirili napao vas je ogroman roj misli, briga ili podsjetnika. Glazba vam na primjer može pomoći da se opustite i oslobodite



svakodnevnih briga. Meni osobno pomaže da razbistrim um te sam sastavila listu umirujućih pjesama koje slušam u tim trenucima. Svaka je osoba drugačija i morate pronaći što vama pomaže u meditaciji i kako vi najbolje možete u njoj uživati. No, ne zaboravite da se svi mijenjamo, te da se metode i situacije također mijenjaju.

Ako ne možete mirno sjediti te se stalno vrpaljite i meškajete, pokušajte meditirati za vrijeme šetnje ili vožnje biciklom a ako ne želite biti vani, nađite neki udobni kutak u kući i smirite se tamo. Nije važno što radite dok meditirate ili gdje to radite. Najvažnije je da ste nasamo s Bogom. Nemojte se "stresati" i nastojati ostvariti nešto ili pak iskusiti određene osjećaje tijekom tog vremena. Opustite se i uživajte, razmišljajte o Božjoj ljubavi i dobroti i vidjet ćete i osjetiti brojne

9. Maria Fontaine

dobrobiti.

Pokušajte primijeniti sljedeći savjet kako biste se što bolje opustili:

Zamislite užurbani i bučni grad kojim trube automobili, stotine ljudi koji žure pločnicima i prelaze krcate ulice, zbrka i strka posvuda. No, sada zatvorite vrata tom prizoru i otvorite druga vrata koja otkrivaju predivnu, zelenu livadu prepunu cvijeća ili prekrasni vodopad okružen nedodirnutom prirodom i snažnom ljepotom. Ili zamislite očaravajući prizor veličanstvene planine čiji su vrhovi prekriveni snijegom i njen zrak koji osvježava i bistri um.

Svijet oko nas stvoren je kako bismo uživali u njemu i kako bi nam pomogao da se povežemo s Bogom. Bog je prisutan u svakom dijelu prirode koja nas okružuje, i ako smo zahvalni za prirodu, zahvalni smo i Bogu.⁹

Mislim da u meditaciji ima nešto čarobno. Kad se smirim, nasamo s Bogom, osjećam da mi je Njegova prisutnost bliža. Meditacija približava moj um i srce Gospodu, daje mi veće razumijevanje Njegove riječi te mi pomaže da uskladim svoja gledišta s Njegovim i živim svoj život na način koji mu ugađa.

Dolazim u vrt sam,
dok su ruže još orošene
kapljicama rose.
I čujem glas
Sin Božji mi se otkriva.
I sa mnom On šeta
I razgovara
I kaže mi da sam Njegov
I radost koju dijelimo, dok
vrtom šetamo
Nitko drugi ne poznaje.
—Charles Austin Miles
(1868.–1946.) ■

OSLANJAMO LI SE NA BOŽJU SNAGU?



NAPISAO: ALLAN TABARO

PRIJE NEKOLIKO GODINA DOŽIVIO SAM TEŠKU SAOBRAĆAJNU NESREĆU, i to tik prije Božića, u kojoj sam skoro izgubio život. Pretrpio sam povredu kičmene (leđne) moždine i teško su mi nastradal kralješci. Došlo je do paraplegije i ostao sam oduzet od prsa naprema dolje i prikovan za invalidska kolica.

Nitko te ne može pripremiti za nešto takvo, naročito kada stalno moraš ovisiti o drugima. Odjednom, stvari koje si cijelog života uzimao zdravo za gotovo kao naprimjer ustajanje iz kreveta, odlazak u kupatilo i toalet nisu više bile moguće jer ti tijelo jednostavno ne želi funkcionirati. Glavom ti prolazi mnoštvo pitanja, a dušu ti ispunjavaju strah, sumnja i tjeskoba. Sve je izgledalo kao noćna mora, neki loš san iz kojeg sam se što prije želio probuditi.

Obitelj i prijatelji su me ohrabivali i poticali, no ostati pozitivan i nastaviti sa životom bješe moj izbor, odluka koju nitko drugi nije mogao donijeti umjesto mene. Svakodnevno sam se suočavao s teškim izborom i iz svega što sam iskusio mogu reći da je moguće nastaviti i unatoč svemu i dalje loviti svoje snove.

Teško je nositi se s razočaranjem, no kome se čovjek može obratiti ako se suoči s nečim što niti čovjek niti novac ne mogu riješiti? Nisam imao izlaza i morao sam zamoliti Boga da mi pomogne. Prijateljica mi je dala *Bibliju* i rekla mi da ću u njoj naći odgovore koje tražim.

“Tražite najprije Božje kraljevstvo i njegovu pravdu,” pročitao sam, “i sve će vam se to dodati.”¹ Odlučio sam ispuniti svoj dio pogodbe, a Bog je održao svoju riječ i ispunio svoj dio pogodbe. Naučio sam da Njega ne iznenađuju naše boli i vrijeme u tami već strpljivo i tiho čeka da Mu

se obratimo za pomoć kako bi istjerao mrak iz našeg života. Jedno je biti kršćanin, a sasvim drugo je poznavati Krista.

Bog mi je pokazao da mu je isto toliko stalo do stanja moje duše koliko mu je bilo stalo do stanja moga paraliziranog tijela. Prije moje nesreće stvari ovog svijeta lako su zaokupljale moju pažnju te sam u njima pronalazio sreću i sigurnost. Sada pak znam da se ništa ne može usporediti s Isusovom ljubavlju koja me u potpunosti ispunjava, zadovoljava i tješi.

Isus će izliječiti rane i bolesti duše naše i posijati će sjeme nade čak i u najtežim okolnostima, a Njegova će svjetlost zasjati i u najvećoj tami. “Bog nam je utočište i zaštita, najvjerniji pomoćnik u nevoljama.”²

ALLAN TABARO, ČITATELJ
ČASOPISA KONTAKT IZ UGANDE
POHAĐA STUDIJ MEĐUNARODNOG
POSLOVANJA U BERLINU. ■

1. Evanđelje po Mateju 6:33

2. Psalam 46:2

ISUS JE MOJ "PROHOD" U NOVI ŽIVOT

NAPISAO: MICHAEL MONTGOMERY



KOMPJUTERSKE IGRICE SU ODUVIJEK BILE DIO MOG ŽIVOTA. Sjećam se kako smo ih moj mladi brat i ja igrali sve dok nas ruke nisu zaboljele. Najviše sam volio igrati ekstremne sportske igrice, avanturističke/fantazijske s magičnim oružjima i predmetima, oklopima, dobrim i lošim junacima, različitim razinama ili levelima itd.

Tijekom igri naišao bih na naročito tešku razinu ili level, i morao sam se boriti protiv neprijatelja koji naizgled nije imao ni jednu slabost, a ponekad bih se pak našao u prostoriji ili sobi iz koje se nije moglo izaći. Tijekom tih frustrirajućih trenutaka moj bi junak obezglavljen i izgubljen šetao gore-dolje. Gubio bih i počinjao ispočetka. Kada bih se toliko izživcicao da nisam više mogao izdržati, zaustavio bih igru i počeo surfati netom tražeći nešto što igrači kompjuterskih igrica nazivaju walkthrough ili "prohod kroz igricu."

Ukratko, "prohod kroz igricu" je izuzetno detaljan zapis ili video igrača (uobičajeno jako dobrog igrača) koji je već igrao i pobijedio u toj igrici. On ili ona točno opisuju kako

trebate proći određene testove, kako pobijediti loše likove, na što trebate paziti, kako otkriti skriveno blago itd. Ako igrač slijedi napisane upute lako prolazi levele koji bi ga inače satima frustrirali.

Biblija je moj prohod kroz igru života, a imam i svog Velikog Majstora. Što god doživljavam u životu, Isus razumije. Ni Njemu nije bilo lako, te je u jednom trenutku izgledalo kao da je izgubio igru. No, onda je nakon tri dana, u dramatičnom povratku rasturio Svoje neprijatelje i pobijedio kao neprikosnovljeni Vladar. Dakle, On stvarno poznaje igru i drage volje želi podijeliti s nama sve savjete, komentare i ideje. A pored toga jako je zainteresiran za moju igru i moj uspjeh.

Kao mladi igrač u igri života, ne znam što me čeka i koje mi novo iskušnje život donosi. No, jednu stvar znam. Znam kada zaglavim i kada se nađem pred zidom. Na kraju svojih snaga, stat ću, zaustaviti igru i zatražiti "prohod" od svog Najboljeg prijatelja i Prvaka kompjuterskih igrica.

1. www.HelpingHandSA.org

MISIONAR MICHAEL MONTGOMERY ŽIVI I RADI U JUŽNOJ AFRICI I ČLAN JE SKUPINE HELPING HAND.¹ ■

Bog se brine za nas!

NAPISAO: KOOS STENGER



PJEVAO SAM PJESMU

FRANKA E. GRAEFA "DOES JESUS

CARE?" (Da li se Isus brine?) mnogo puta prije nego

što sam osjetio utjehu njene gracioznosti i ljepote. A njene su riječi oživjele tek kada je preminuo naš jednogodišnji sin Martin. Rodio se u Brazilu, dva mjeseca prije roka. Svjetlo dana ugledao je pola sata nakon rođenja svog brata blizanca, a od prvog trenutka držali su ih na aparatima. Njegov je brat brzo prebrodilo težak početak životnog puta, no Martin, koji je bio jako slabija beba, na žalost nije. Imao je srčanu manu i u šestom tjednu podvrgnut je operaciji od koje se teško oporavljao.

Usrdno smo molili Boga da ga ozdravi. Organizirali smo molitveni lanac u crkvi, poslušali sve savjeta liječnika, učinili sve što je bilo u našoj moći kako bismo ga održali u životu. Međutim, iz dana u dan postajalo je sve jasnije da Martin neće dugo ostati s nama.

A onda je netko u molitvi primio viziju. "Martin će biti izliječen," uzbuđeno je rekla osoba. "Vidjela sam ga kako trči zelenim livadama. Bio je presretan." Znali smo da je to bila vizija našeg sina u raj u da nas je Bog želio pripremiti vizijom svijeta koji je zvaao Martina da ostavi svoje patnje i zakorači u dimenziju u kojoj više neće osjećati nikakvu bol i nedaće.

Nakon nekoliko dana, Bog ga je uzeo k sebi. Otišao je tiho, ležeći u majčinom naručju. Bili smo shrvani. Ništa nas nije moglo pripremiti za to. Roditelji ne bi trebali nadživjeti svoju djecu i sahraniti ih u malom kovčegu, u stranoj zemlji.

Ljudi nas često pitaju: "Gdje je bio Bog kada ga je vaš sin trebao? Nije li mogao ozdraviti Martina kako bi danas bio s vama?" Naravno, znali smo da ga je mogao ozdraviti, no nije se radilo o tome.

Bog je zapravo cijelo vrijeme bio s nama. Bio je naš oslonac i ispunjavao nas je mirom, milošću pa čak i radošću kada smo uvidjeli da je naša beba sigurna u Njegovom naručju. A što je najvažnije, Martina ćemo opet vidjeti onog dana kada mi pređemo tu rijeku i bacimo sidro na obalu vječnosti.

SLOBODNI SPISATELJ KOOS STENGER

ŽIVI U NIZOZEMSKOJ. ■

“

Brine li se Isus kada kažem "zbogom,"
Svojim najmilijima na zemlji ovoj?
Srce me boli, samo što ne pukne
Je li Mu stalo? Vidi li On sve to?

O, da, On brine, znam da brine,
I moja je tuga dodirнула Njegovo srce;
Kada su dani iscrpljujući, a noći duge i
turobne
Znam da Stvoritelj moj brine.

—Frank E. Graeff (1860.–1919.)

OD ISUSA, S LJUBAVLJU!

VJEČNO SUNCE

Držite svoj pogled na Meni bez obzira sa čim se suočavali. Nebo ponekad prekriju crni oblaci, zapušu olujni vjetrovi, vode postanu duboke i mutne, a ogromni se valovi pjene i bjesomučno razbijaju svuda oko nas. Naizgled, bezizlazna situacija. No, Ja sam tvoj izlaz, tvoj spas. Ja sam sunce koje će razagnati tamne oblake i Moj će glas umiriti razbješnjele valove. Moje će sunčeve zrake razbistriti olujno more i vidjet ćeš čudesne koralje i svu ljepotu koja leži ispod površine mora života.

Dakle, kada sve oko tebe izgleda mračno i sumorno, okreni svoj pogled prema Meni, tvom vječnom suncu i Ja ću obasjati tvoj život svojim sunčevim zrakama, umiriti olujno more i pomoći ti da nađeš mir i sigurnost.