



# *Plod Duha*



MATERIJAL ZA PROUČAVANJE BIBLIJE



„NAPROTIV, PLOD SU DUHA:  
LJUBAV, RADOST,  
MIR, STRPLJIVOST, BLAGOST,  
DOBROTA, VJERNOST,  
KROTKOST, UZDRŽLJIVOST.  
PROTIV OVIH NE  
POSTOJI ZAKON.“

GALACANIMA 5,22.23

UVOD  
04

KAKO NAJBOLJE ISKORISTITI OVAJ  
MATERIJAL ZA PROUČAVANJE BIBLIJE  
06



LJUBAV

POGLAVLJE 1  
08



RADOST

POGLAVLJE 2  
16



MIR

POGLAVLJE 3  
24



STRPLJIVOST

POGLAVLJE 4  
32



BLAGOST  
I DOBROTA

POGLAVLJE 5  
40



Vjernost

POGLAVLJE 6  
48



KROTOST

POGLAVLJE 7  
56



SAMO-  
KONTROLA

POGLAVLJE 8  
64

BILJEŠKE  
76

IMPRESUM  
78



# POSTATI KAO *Izus*

Plod Duha pojavljuje se u fascinantnom poglavlju Poslanice Galaćanima na čijem nas početku Pavao podsjeća na slobodu koju smo dobili u Kristu.

*Slobodu?* pomišljaš. Zar biti krščanin ne znači slijediti određena pravila i izbjegavati činiti određene stvari? Za neke je, čini se, to bit evanđelja.

Međutim, „za Pavla je 'sloboda' središte evanđelja: Bog nas oslobađa kroz Krista i Duha tako da možemo voljeti Boga i ljudе.“<sup>1</sup>

Ipak, ta sloboda ponekad nam izmiče. U Galaćanima 5 Pavao nas podsjeća da se to „dvoje međusobno protivi“ (17. redak), što djeleuje vrlo različito na naše životе: djela tijela (redci 19-21) nasuprot plodu Duha (redci 22 i 23). Provo nas drži zarobljenima u našoj grešnoj prirodi, dok nam drugo daje slobodu da istinski volimo.

*Kako možemo slomiti lance „grešne prirode“?* možda se pitaš. Pavao daje jednostavan, ali dubok odgovor: dopuštajući da „živite po Duhu“ (16. redak), što nas dovodi do vrhunca i do središta ovoga proučavanja:

„Naprotiv, plod su Duha: ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, vjernost, krotkost, uzdržljivost. Protiv ovih ne postoji zakon.“ (Galaćanima 5,22.23)

Ovaj „naprotiv“ je ključan. Pavao kaže da u Kristu možemo biti drugačiji, možemo se postaviti „naprotiv“ svemu što ide u pogrešnom smjeru u našem svijetu. Da, ljudi su sebični, ali ti možeš voljeti. Da, ljudi nisu ljubazni, ali ti možeš biti ljubazan...

Inače, jesи li primijetio da Biblija o plodu Duha govori u jednini? Evo slike koja takav stav vrlo dobro pojašnjava: gledaj na plod



**„MI MOŽEMO  
POSTATI  
SLIČNIJI ISUSU  
DOPUŠTAJUĆI  
SVETOM DUHU  
I POZIVAJUĆI GA  
DA ŽIVI U NAMA  
I PROIZVEDE U  
NAMA SVOJ PLOD.“**

Duha kao na jednu naranču koja je sastavljena od devet kriški jer je u stvarnosti plod Duha „karakterni paket.”<sup>2</sup> To nije popis stvari s kojega izdvajamo i izabiremo. Kada Duh djeluje u našem životu, on proizvodi u nama plod kao cjelinu! On nas mijenja iznutra prema van. Plod Duha nije ono što postižemo, nego ono što jesmo.

Zašto je to važno? Prema Rimljanima 8,29, Božja je namjera učiniti nas sličnima Isusu: „Jer koje je predvidio, one je i predodredio da budu jednaki slici njegova Sina...“

Možda se pitamo: *U redu, kako se to događa? Kako postajemo sličniji Isusu?* Sljedeća ilustracija mogla bi pomoći:

„To ne znači dati mi djela *Hamlet* ili *Kralj Lear* i reći mi da napišem takvo djelo. Shakespeare je to znao. Ja ne znam.

To također ne znači pokazati mi Isusov život i reći mi da živim kao On. Isus je to mogao, ja ne mogu.

No, ako bi genij Shakespeare mogao doći i živjeti u meni, mogao bih pisati djela kao on.

I ako bi Isusov Duh mogao doći i živjeti u meni, tada bih mogao živjeti Njegovim životom.<sup>3</sup>

Mi možemo postati sličniji Isusu dopuštajući Svetom Duhu i pozivajući Ga da živi u nama i proizvede u nama svoj plod. To je pozivnica o kojoj želimo govoriti u sljedećim poglavljima.

Neće biti od koristi samo proći kroz svako poglavje i pročitati o svakom „segmentu“ ploda Duha. Tekstu trebaš pristupiti sa stavom da želiš da Duh stvarno nešto učini u tebi. Hoćeš li biti plodno tlo za Njega? To ovisi samo o tebi.



**Alexandra Mora**

*Urednica*

*EUD Youth Ministries*



1

## MOLITVA

Najvažnije što možeš učiniti na početku ovoga putovanja o plodu Duha jest pozvati Boga da bude dio toga. Ustvari, nema ploda Duha bez Boga, pa će povezivanje s Njim kroz molitvu biti ključno ako želiš da ovo proučavanje doneše promjenu u tvoj život. Moli se da Bog pripremi tlo tvoga srca da bi moglo biti savršeno mjesto za rast Njegova ploda. Moli se da On iskoristi svaku riječ u svakom poglavlju i progovori ti osobno. Moli se da On stvori prilike u tvome životu da uzgojiš i razvijaš plod Duha. Zamoli Svetoga Duha da otvorи tvoje oči za ono što trebaš naučiti i možda promijeniti u svome životu da bi mogao imati plodonosan život u Njem.

Započni pisati molitveni dnevnik, u kojemu ćeš iskreno napisati gdje se vidiš glede svakoga ploda Duha i kako bi volio da ti Bog pomogne u rastu. Razmisli o posebnim osobnim koracima koje možeš poduzeti da rasteš kao Isusov sljedbenik i podijeli to s Bogom. Koristi svoj molitveni dnevnik za *komunikaciju* s Bogom tijekom ovoga iskustva koje će, nadamo se, promijeniti živote. S vremenom će se moći vratiti svom dnevniku i vidjeti kako si napredovao Božjom pomoći.

U svakom poglavlju također ćeš naći *Molitvu dana*, čiji je cilj da svoje molitveno vrijeme usredotočiš na temu dana. Ova kratka molitva nakon glavnoga teksta trebala bi te potaknuti da pozoveš Svetoga Duha da u tvome životu djeluje na poseban način.



2

## PROBIJANJE LEDA I OSOBNI IZAZOV

Ako želiš dobiti najviše od ovoga proučavanja, obrati pozornost i na *Probijanje leda* i na *Osobni izazov* u svakom poglavlju. *Probijanje leda* odličan je način da se započe svako poglavlje jer ti pomaže shvatiti gdje se nalaziš u vezi s temom. Grupno iskustvo ovdje je još važnije jer ti omogućuje da razmotriš više stavova i da učiš od drugih. *Osobni izazov* koji slijedi nakon teksta za razmišljanje ohrabrit će te da nešto poduzmeš. Molim te, iskoristi to! Svijet će postati bolje mjesto samo ako stvarno *uzgajamo* plod Duha u svojim životima, a ne da samo o njemu *učimo*.



## PITANJA

Pitanja na kraju svakoga poglavlja mogu se iskoristiti za osobno razmišljanje ili diskusiju u skupini. Također se nadamo da će te potaknuti da postaviš još neka svoja pitanja. Ako si u skupini, ponašaj se uvijek s poštovanjem i ljubavlju prema drugima. Pažljivo slušaj i s poštovanjem podijeli svoja gledišta.



## HRANA ZA UM

Svako poglavlje zaključujemo citatom *Hrana za um* i završnim pitanjem. Cilj je potaknuti te da odeš korak dalje i provedeš neko vrijeme u dubokom razmišljanju te daš smisao svemu što je rečeno ili učinjeno. Zamisao toga jest potaknuti u tebi želju i djelovanje da stalno obnavljaš svoj um i srce Božjom pomoći (Rimljanim 12,2; 1. Solunjanima 5,21). Na kraju krajeva, tvoja djela proizlaze iz tvojih misli.

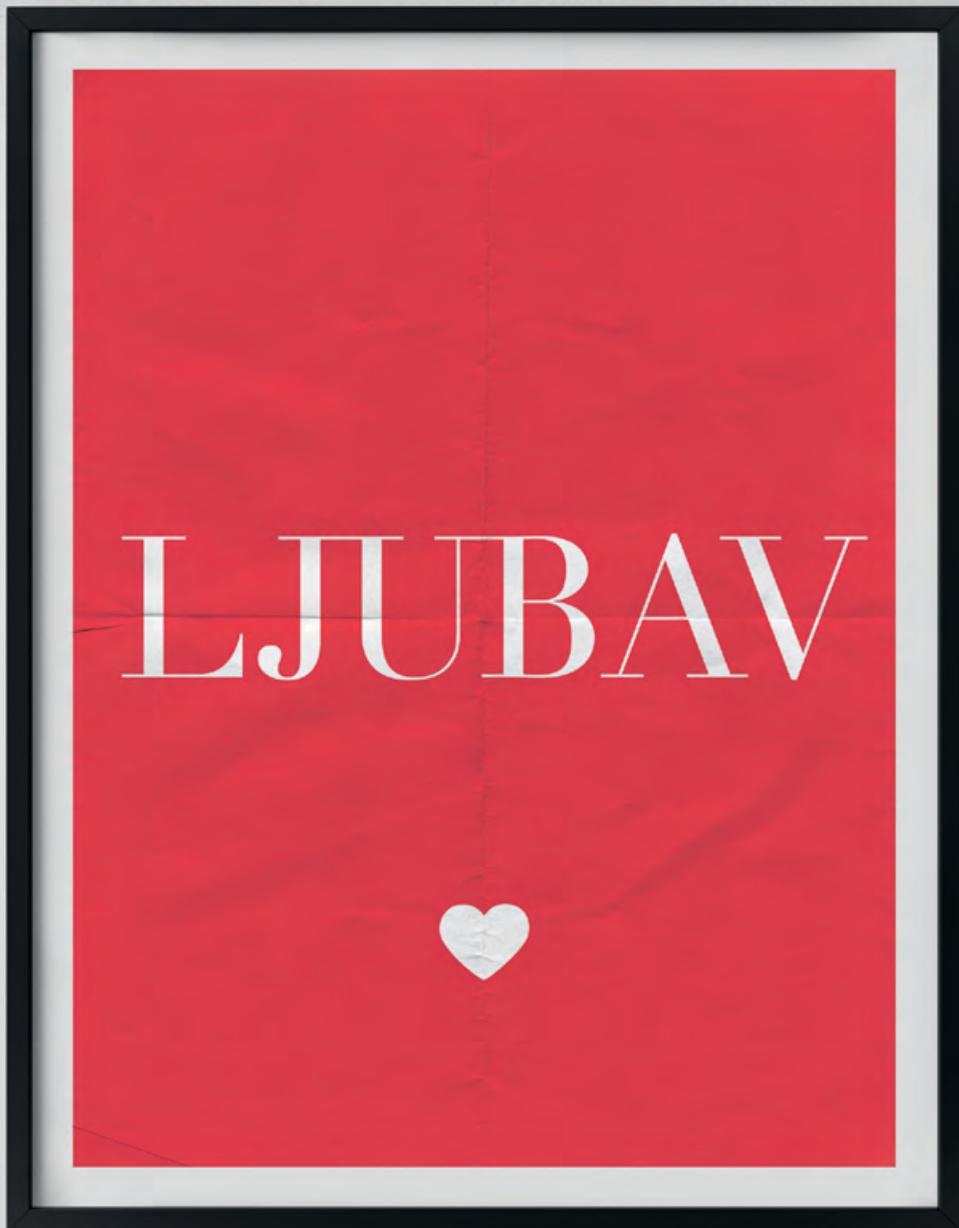
To je također odlično mjesto gdje možeš zapisati svoje završne misli i zaključke iz poglavlja i odrediti sljedeće praktične korake, kao i posebne molitvene zahtjeve.

SAMO SE VLADAJTE DOSTOJNO  
KRISTOVE RADOSNE VIJESTI.

FILIPIJANIMA 1,27

# POGLAVLJE

## 1



KLJUČNI  
TEKST

„AKO LJUBIMO JEDAN DRUGOGA, BOG OSTAJE U NAMA, I  
NJEGOVA JE LJUBAV U NAMA SAVRŠENA.“

1. IVANOVA 4,12

## PROBIJANJE LEDA

### ŠTO JE UOPĆE LJUBAV?

1. Daj svakome list praznoga papira i postavi **jedno** od navedenih pitanja.
2. Neka svatko napiše svoj odgovor u jednoj kratkoj rečenici bez potpisa, tako da odgovor ostane anoniman.  
Zatim neka svatko presavine svoj papir napolja da nitko ne vidi što je napisano.
3. Neka svatko ustane i baci papir nekome u prostoriji.
4. Zatim trebaju baciti papir nekome drugome i zatim još jednom.
5. Nakon tri bacanja trebaju otvoriti papir i jedan po jedan brzo pročitati što je napisano.

#### Pitanja za bacanje papira:

- / Kako prava ljubav izgleda na djelu?

---

---

- / Kako znaš da te netko voli?

---

---

- / Kako bi definirao ljubav? Pokušaj se sjetiti vlastite originalne metafore da je opišeš. Dovrši rečenicu:  
Ljubav je \_\_\_\_\_

---

---

- / Kako ljubav *ne* izgleda? Dovrši rečenicu:  
Ljubav nije \_\_\_\_\_

---

---

- / Kako možeš voljeti nekoga tko je povrijedio člana tvoje obitelji ili nekoga koga voliš?

---

---

## ZAVRŠNO RAZMIŠLJANJE:

Je li te nečiji odgovor iznenadio? Kako to? Što si naučio? Podijeli svoja razmišljanja sa skupinom.

NAPOMENA: Ako Probijanje leda radiš sam, odgovori na sva pitanja.

# KAKAV JE TVOJ LJUBAVNI ŽIVOT?



Crkvena vrata bila su zaključana. Unutra se grupa adventističkih vjernika u strahu držala pripijena jedan uz drugoga dok su se ozbiljno molili Bogu da poštedi njihove živote. Stotine tisuća ljudi već je poginulo u genocidu koji je bio u tijeku u Ruandi i znali su da će oni biti sljedeći ako se ne dogodi čudo.

Iznenada se začulo glasno lupanje po vratima. Svi su zadržali dah jer su shvatili da se ostvaruju njihovi najgori strahovi. Hoće li vrata izdržati?

„Dragi Isuse, molim te, spasi nas!“ neki su povikali.

Međutim, nakon kratkog vremena vrata su se raspala pod pritiskom i zla svjetina probila se unutra.

Vjernici su se stisnuli u čvrst krug pokraj propovjedaonice, a ubojice su iz okružile. „Ko je vođa ove grupe?“ povikao je mladić koji je očito vodio bandu. Adventistički pastor polako je podigao ruku.

„Ja sam“, rekao je mirno. Mladi vođa bande pojurio je s mačetom prema pastoru. Usljedili su metež i vrištanje kada je banda počela napadati. Bio je to užasan prizor i samo nekolicina vjernika uspjela je ostati živa i pobjeći.

Nekoliko dana kasnije, nakon što su ubojice krenule dalje, oni koji su preživjeli vratili su se po mrtva tijela. Međutim, dok su skupljali mrtve, otkrili su da srce jedne žene još uvijek kuca. Njezino je ime bilo Marie. Ona je bila voljena supruga pastora koji je prvi poginuo u masakru.

S nadom u srcima pojurili su s Marie u obližnju bolnicu, moleći se Bogu da poštedi njezin život. Marieina borba za život bila je intenzivna, ali preživjela je. Nakon mjeseci liječenja i rehabilitacije Marie se vratila kući i polako iznova počela graditi svoj život. Međutim, dok je obnavljala svoje zdravlje i snagu, odlučila je da neće živjeti

s gorčinom niti je htjela da smrt njezina supruga bude uzaludna.

Otkrivši da su neki od ubojica uhićeni i smješteni u obližnji zatvor, Marie ih je otisla posjetiti i odnijela im hrane. Kako je vrijeme prolazilo, ona je postala „majka“ toga zatvora, redovito noseći zatvorenicima hranu i pokrivače i zadovoljavajući njihove potrebe.

Jednoga dana, dok je s ljubavlju služila zatvorenicima, mladić po imenu Rukundo pao je na pod pred njom i počeo ljubiti njezina stopala.

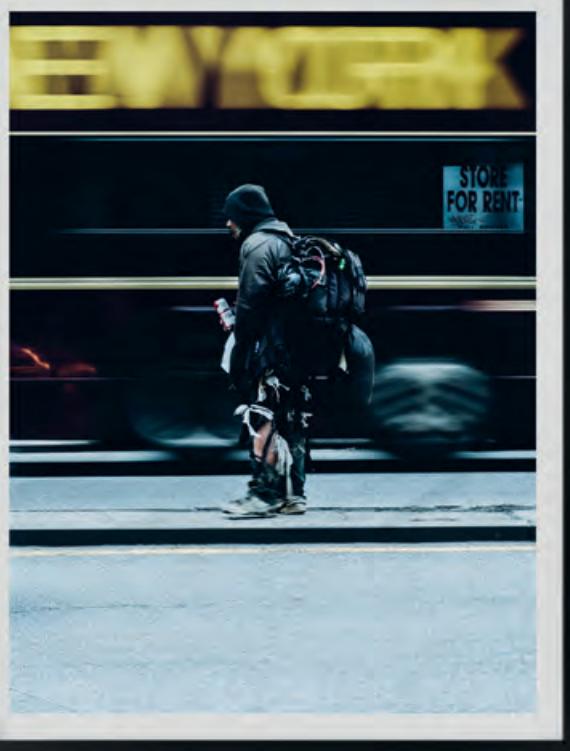
„Gospodo, sjećate li me se?“ pitao je.

Marie je progutala knedlu kada je iznenada prepozna- la njegovo lice. Bio je to mladi vođa bande koji je ubio njezina muža.

„Gospodo, hoćete li mi oprostiti?“ pitao je sa suzama u očima.

Podigla je mladića i zagrlila ga. „Već sam ti oprostila, sine. U srcu sam odlučila da neću mrziti. Ne želim potratiti svoje godine u gor- čini ili zlovolji. Samo želim širiti Isusovu ljubav.“

Marie je nekoliko mjeseci proučavala Bibliju s Rukundom i na kraju je predao svoj život Isusu i krstio se. Nekoliko godina kasnije vlada u Ruandi pomilovala je Rukunda i on je pušten iz zatvora. Međutim, njegova obitelj također je bila ubijena u genocidu. Nije



znao što učiniti i kamo ići pa se obratio Marie, koja ga je rado primila u svoj dom. „Posvojit će te kao svoga sina“, rekla mu je, „i zajedno ćemo čekati Isusa da se vrati. Tada ćemo se ponovno sresti s našim milima.“

~

**„Lako je voljeti ljudi koji su prema nama dragi i koji lijepo postupaju s nama. Međutim, za Isusova sljedbenika istinska ljubav mnogo je dublja.“**

Ova je priča istinita. Iako se čini nevjerojatnom, stvarno se dogodila!

Imajući to na umu, pitam te: kako je s tvojim *ljubavnim životom*? Ne govorim o romantičnoj ljubavi! Kako stojiš s ljubavlju prema razrednom kolegi koji stalno daje podrugljive komentare ili prema susjedu u ulici koji ima tako napornog psa? Kakav je tvoj *ljubavni život* s roditeljima ili braćom i sestrama? Kakav je tvoj *ljubavni život* s osobom koja te duboko povrijedila?

Lako je voljeti ljudi koji su prema nama dragi i koji lijepo postupaju s nama. Međutim, za Isusova sljedbenika istinska ljubav mnogo je dublja.

# „Bez obzira na to odakle dolaziš ili kako izgledaš, On te cijeni jednostavno zato što si njegovo dijete!“



Biblija kaže: „Ako ljubite one koji vas ljube, kakvu nagradu zaslužujete? I grešnici ljube one koji njih ljube, i ako dobro činite onima koji vama dobro čine, kakva će vam biti nagrada? I grešnici čine to isto. (...) Nego ljubite svoje neprijatelje, činite dobro i pozajmljujte, a da ništa ne očekujete natrag! Tako će vaša plaća biti velika i bit će sinovi Previšnjega, jer je on dobar prema nezahvalnim i zlima.“ (Luka 6,32-35)

Pa gdje se dobiva takva ljubav? možeš se pitati.

Ta je vrsta ljubavi radikalna, i može doći samo od samog Isusa jer Isus JEST ljubav. Ustvari, kada gledamo Isusa, vidimo da On nije samo slika ljubavi nego i radosti, mira, strpljivosti, blagosti, dobrote, vjernosti, krotkosti i samokontrole. Razumiješ li? On je sam Gospodin ploda Duha, cijelog zapakiranog u jedno. To nije samo Njegov karakter. To jest i bio je Njegov svakodnevni život dok je živio na Zemlji. Na isti način On upravlja svijetom dok živi na nebu. A sada želi da Njegov ljubavni život postane naš ljubavni život.

Biblija također kaže: „Tko ne ljubi, nije upoznao Boga, jer je Bog ljubav. U tome nam se očitovala ljubav Božja što je Bog poslao na svijet svoga jedinorođenog Sina da živimo po njemu. (...) Ako je Bog nas tako ljubio, i mi moramo ljubiti jedan drugoga. Boga

nikad nitko nije gledao; ako ljubimo jedan drugoga Bog ostaje u nama, i njegova je ljubav u nama savršena.“ (1. Ivanova 4,8-12)

Jesi li ikada dublje razmišljao o tome kako te Isus prvi ljubio? Ti imaš nemjerljivu vrijednost u Njegovim očima, i to ne zbog tvojih sposobnosti, popularnosti u društvu, ocjena ili financija. Bez obzira na to odakle dolaziš ili kako izgledaš, On te cijeni jednostavno zato što si Njegovo dijete! Bez obzira na to što ljudi govore o tvome životu, Isus je znao da si vrijedan da napusti svu slavu neba (vidi Filipljanima 2,6-11)! On ima samo jedan jednostavan zahtjev za tebe, a to je da Mu predas svoj život i da Ga voliš *svim srcem svojim, dušom, snagom i pameću*. I, naravno, želi da voliš druge kao što voliš sebe (vidi Luka 10,27).

Odvojimo još nekoliko trenutaka da razmislimo o tome kako izgleda prava biblijska ljubav, posebno kada se to odnosi na ljubav prema bližnjima.

Pavao objašnjava: „Ljubav je strpljiva, ljubav je dobrostiva; ljubav ne zavidi, ne hvasta se, ne oholi se. Nije nepristojna, ne traži svoje, ne razdražuje se, zaboravlja i prašta zlo; ne raduje se nepravdi, a raduje se istini. Sve ispričava, sve vjeruje, svemu se nada, sve podnosi. Ljubav nigda ne prestaje (...) Sada ostaje vjera, ufanje i ljubav – to troje – ali je najveća među njima ljubav.“ (1. Korinćanima 13,4-8.13)

# MOLITVA DANA

Pa, pogledajmo. Mi smo svi po prirodi sebična, egocentrična bića, suprotno ljubavi sličnoj Isusovoj. Ali postoji način na koji možemo dobiti tu ljubav – ne radeći na tome da više volimo, nego učenjem da *ostanemo povezani* s Isusom. Povezani s Isusom ostajemo provodeći vrijeme s Njegovom Riječju. A kada provodimo vrijeme s Isusom u Njegovoј Riječi, to mijenja način na koji živimo i posebno kako volimo.

Stoga, dragi prijatelju, ako želiš predivan *ljubavni život* koji će učiniti da se nebo smiješi od radosti i donosi smisao i svrhu tvom životu, počni provoditi vrijeme s Isusom svakoga dana u molitvi i Njegovoj Riječi. Umjesto da se samo moliš da te Bog nauči kako voljeti kao Isus, započni se moliti da *Gospodin koji je sam ljubav* živi u tebi. Ne možeš voljeti izgubljene, ali Isus može *kroz tebe*. Ne možeš ljubavlju doprijeti do onih koji ti pliju u lice, ali Isus može *u tebi* silom svoga Svetoga Duha.

Kada zamoliš *Gospodina koji je sam ljubav* da živi u tebi, sve se mijenja. Moći ćeš odražavati i dijeliti Isusovu ljubav na radikalne načine kao nikada prije. Ustvari, ne postoji bolji recept za predivan *ljubavni život* od toga jer Isus JEST ljubav!



**Melody Mason**  
autorica je djela „*Daring to Ask for More and Daring to Live by Every Word*“. Ona piše u Silver Springsu, u Marylandu, gdje radi s Generalnom konferencijom na inicijativi oživljavanja „*Vratiti se na oltar*“.

Dragi Bože, hvala Ti što si mi na križu pokazao kako izgleda prava ljubav. Ne znam voljeti druge kao što Ti voliš, osobito one koji su me povrijedili, ali molim Te da dodeš živjeti u moje srce svojim Svetim Duhom. Molim Te, voli kroz mene kao što si obećao. Hvala Ti što ćeš odgovoriti na ovu molitvu.



„Umjesto da se samo moliš da te Bog nauči kako voljeti kao Isus, započni se moliti da *Gospodin koji je sam ljubav* živi u tebi.“



## PITANJA

„Sada ostaje vjera, ušanje i ljubav – to troje – ali je najveća među njima ljubav.“

1. Korinćanima 13,13

1. Na što Biblija misli kada kaže da ne pozajemo Boga ako ne volimo bližnje? Je li ta tvrdnja iz 1. Ivanove 4,8 zaista točna? Zašto?
2. Kako je Isus pokazivao obilježja ljubavi opisana u 1. Korinćanima 13 u svome životu dok je bio na Zemlji? Koji ti primjeri padaju na um?
3. Što misliš, je li lakše živjeti sa stavom praštanja ili sa stavom gorčine? Objasni zašto.
4. Što znači da je ljubav strpljiva („dugo trpi“ – Šarić) i sve podnosi? Što ne znači?
5. Zašto Biblija kaže da je ljubav najveća od svih?



## OSOBNI IZAZOV

### VOLJETI ONE KOJE JE TEŠKO VOLJETI

U današnjem tekstu čitali smo Marieinu nevjerojatnu priču – kako je bila sposobna voljeti one koji su joj oduzeli ono što je najviše voljela.

Zamišli kako bi izgledalo oprostiti i voljeti nekoga tko ti je ubio člana obitelji. Čini se gotovo nemogućim, zar ne? Pa ipak, Bog nam može pomoći voljeti kao Isus, čija Ga je ljubav prema nama dovela do toga da žrtvuje sebe za nas na križu (vidi Filipljanima 2,6-8).

Kao što je Isus rekao, voljeti one koji nas vole ili su dragi prema nama lako je (vidi Luka 6,32-35). Teško je voljeti „neprljatelje“, ljudi koji su nas povrijedili.

Sjeti se ljudi u svome životu koji su te na neki način povrijedili, ljudi kojima sada trebaš oprostiti i voljeti ih. Koje ti ime (ili imena) padaju na um?

---



---

Prije svega, moli se da ti Bog pomogne gledati na tu osobu u svjetlu Isusa i Njegove ljubavi prema nama. Moli se da Bog živi u tebi (1. Ivanova 4,12) kako bi istinski volio.

Sada u molitvi razmisli o *praktičnim načinima* kako možeš s ljubavlju doprijeti do njih i odluči stupiti u kontakt s njima *danas* i tražiti pomirenje (ako je moguće\*). To možeš učiniti tako da:

- / ponudiš oprost
- / odluciš razgovarati s njima umjesto da ih kritizirašiza njihovih leđa
- / pomogneš kada su u potrebi, čak i kada su neljubazni prema tebi
- / činiš djela ljubavi, čak i kada ne „zaslužuju“
- / itd.

**\* NAPOMENA:** Molim te, budi oprezan s ovim izazovom. Potičemo te da potraži profesionalnu pomoć u slučaju, na primjer, zlostavljanja. Ne želimo te staviti u opasnu situaciju kada tražimo da voliš one koji su te povrijedili.



## HRANA ZA UM

„Spasitelj ne nalaže apostolima da naporno rade kako bi donijeli rod. Poziva ih da ostanu u Njemu. Krist prebiva u svojim sljedbenicima preko svoje Riječi. (...) Kristov život u vama donosi isti rod kao u Njemu. Ako živite u Kristu, ako ste privrženi Kristu, ako vas Krist podupre, ako crpite hranu od Krista (kroz vrijeme u Njegovoј Riječi), rodit će te plod sličan Kristovom.“ (Ellen G. White, *Isusov život*, str. 677 u originalu)

Kada govorimo o prebivanju u Kristu, to znači *ostati povezani* s Isusom. Mi želimo biti povezani s Njim cijelo vrijeme i ako budemo to činili, voljet ćemo kao što On voli.

Želiš li da *Gospodin koji je sam ljubav* živi u tebi?

Koje praktične promjene želiš učiniti u svojoj svakodnevici da bi mogao *prebivati* u Isusu i On u tebi?

Kako bi „učenje kako prebivati u Isusu“ moglo biti ključno da plod Duha postane dio tvoga svakodnevnog života?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# POGLAVLJE

## 2

# RADOST



KLJUČNI  
TEKST

„POKAZAT ĆEŠ MI STAZU U ŽIVOT, PUNINU RADOSTI PRED LICEM  
SVOJIM, SEBI ZDESNA BLAŽENSTVO VJEĆNO.“

PSALAM 16,11

## PROBIJANJE LEDA

### **RAZBIJANJE TVOJIH OGRANIČAVAJUĆIH UVJERENJA**

Stvarno sam željela naučiti kako samouvjereni iznijeti prezentaciju u razredu. Čak sam išla na tečaj javnoga govorništva! No kada bi me moja skupina zamolila da govorim o određenom slajdu, odmahnula bih glavom i skrenula temu na nešto drugo. *Oni su daleko bolji u javnom govoru od mene*, mislila sam.

Je li se to i tebi dogodilo? Jesi li nekad propustio priliku jer si mislio da ne možeš ili da bi netko drugi to bolje učinio od tebe? Danas ćemo se uhvatiti u koštač s ograničavajućim uvjerenjima.

Što je ograničavajuće uvjerenje?

Ograničavajuće uvjerenje je misao, mišljenje, stanje uma ili uvjerenje za koje vjeruješ da je potpuno točno, ali zapravo te sputava na neki način; može ti čak oduzeti radost. To je priča koju si pričaš, a koja te sprječava da kreneš dalje i iskusiš život u punini.

**Materijal:** Olovke i papir (tablica preuzeta pomoću QR koda).

**Upute:**

1. Napiši ograničavajuće uvjerenje koje ti oduzima radost.
2. Koristi stupac za osjećaje i napiši najmanje tri dokaza koja to podupiru. Ako to radite u skupini, ograničite vrijeme na tri minute!
3. Sada se pretvaraj da si odvjetnik i trebaš pronaći dokaz protiv svojih „osjećaja“ na popisu. Kako će se suprotstaviti tvrdnjama? Ovaj dio mogao bi potrajati nešto duže, pa uzmi više vremena. Ako ste u skupini, postavite vrijeme na 5 minuta.
4. Ako želiš, podijeli jedno od svojih uvjerenja s popisa sa skupinom. Ako nisi u skupini, pošalji ga porukom nekome kome vjeruješ i podijeli ga s njim! Kako ti tvoje ograničavajuće uvjerenje oduzima radost?

**OGRANIČAVAJUĆE UVJERENJE:** Ne mogu govoriti u javnosti jer sam introvertirana osoba.

OSJEĆAJI	FOKUS
Prošli put kada sam govorila u javnosti, bila sam tako nervozna da mi se tresao glas!	Misla sam da neću moći, ali zamolila sam Božu da smiri moje žirce i duboko sam disala. Sljedeće za što znam bilo je da sam govorila. Možda nije bilo savršeno, ali učinila sam to!

Za printanje prazne tablice slijedite ovu poveznicu:

[bit.ly/WOP23downloads](https://bit.ly/WOP23downloads)



# TRAŽITI RADOST



Moj suprug i ja nedavno smo posjetili Firencu, u Italiji, gdje smo razgledali 518 godina star svjetski poznati kip Davida. Moram priznati, fotografije ne mogu dočarati to umjetničko djelo; mnogo je impresivnije kada stojite ispod njega. Čuli smo složenu i nadahnjujuću priču o tom kipu i kako je došla Michelangelu u ruke. Kip Davida naručila je Opera del Duomo za firentinsku katedralu u 15. stoljeću. Prvi umjetnik zadužen za projekt bio je Agostino di Duccio (1464. godine), ali na kraju je odušto od posla zbog, kako je on smatrao, neupotrebljivog bloka mramora. Jedanaest godina kasnije Antonio Rossellino pokušao je spasiti djelo, no i on je smatrao to preteškim i prosudio da je mramor neupotrebljiv. Dvadeset i šest godina kasnije, 1501. godine, 26-godišnji Michelangelo prihvatio je zadatak da završi skulpturu koja je dotad bila klesana, otkrhnuta i na kraju odbačena kao neupotrebljiva za rad. Kako je taj neupotrebljivi komad mramora posao jedan od najzapaženijih renesansnih kipova na svijetu? Jednostavno. Došao je u prave ruke. Da završi projekt koji je za mnoge prije njega bio nemoguć, Michelangelu je trebalo samo tri godine.<sup>1</sup>



„**TI SI KAO DAVIDOV KIP,  
I SAMO AKO SI STAVLJEN  
U ISUSOVE RUKE, MOŽEŠ U  
POTPUNOSTI BITI ONO ZA ŠTO  
SI STVOREN I NAMIJENJEN DA  
BUDEŠ.**“

Ti si kao Davidov kip, i samo ako si stavljen u Isusove ruke, možeš u potpunosti biti ono za što si stvoren i namijenjen da budeš. On kleše s nas komadić po komadić dok ne osloboди puninu onoga što jesmo iznutra. Upravo si sada na putu razumijevanja svoga identiteta i svrhe. Možda se osjećaš kao da si u početnoj fazi klesanja i bolno je, i neugodno, i imaš toliko neodgovorenih pitanja, no sjeti se da Isus zna tvoj konačni završni izgled. Iskusit ćeš radost, i tugu, i ozdravljenje, ponekad sve u isto vrijeme. Kada tražimo radost, ne očekujemo da će doći s bolom ili teškoćama, ali to su zapravo trenuci potrebe koji urode zahvalnošću i daju nam priliku da se pokažu drugima u dobroti.

Jakov je pisao vjernicima u Isusa koji su napustili Izrael i preselili se u zemlje s mnogo nevjernika. Htio je ohrabriti kršćane na svakome mjestu da ne odustanu ni kada se suoče s progonstvom i siromaštvom zbog svoje predanosti Bogu. U Jakovljevoj poslanici 1,2-4 piše: „Smatrajte potpunom radošću, braće moja, kad upadnete u razne kušnje, znajući da kušanje vaše vjere stvara postojanost! Samo neka ta postojanost urodi savršenim djelom da budete savršeni i neporočni: bez ikakva nedostatka!“ Jakov ne kaže: „Ako se suočavate s poteškoćom, želim da budete radosni zbog toga.“ On nam kaže da *ćemo se suočiti* s poteškoćama u svome životu, i *kada* to dođe, imamo priliku *usmjeriti* svoj fokus.

Imamo priliku od toga stvoriti nešto dobro. Imamo priliku naći radost. Najveći primjer kako usmjeriti svoj fokus pokazao je čovjek imenom Isus, kada je prolazio kroz bol smrti na kršu – ponižen i zlostavljan od strane ljudi u našem vlastitom obiteljskom stablu. On je uspio odrediti svoj fokus i gledati iznad onoga što je doživljavao u tom trenutku. Hebrejima 12,2 kaže: „Uprimo pogled u začetnika i završitelja vjere, u Isusa, koji namjesto određene mu radosti podnese križ ne mareći za sramotu te 'otada sjedi s desnu' Božjeg prijestolja!“

Razlog zašto smo ti i ja sposobni iskusiti radost čak i usred teškoća nalazi se u tome što već živimo u slobodi za koju je On umro. Iz toga razloga Biblija govori o plodu Duha, jer iskustvo življenja u toj slobodi proizvodi ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrotu, vjernost, krotkost i samokontrolu.

Znači li to da negativne misli i iskustva više neće utjecati na tebe? Ne. To znači da si *svjestan* da se ne slažu s istinom življenja u slobodi s Isusom. Više ne očekuješ trenutke privremene sreće koji će podupirati život radosti, nego nalaziš radost u svome spasenju, radost u svome zvanju, radost u svojoj svrsi. Radost je prije fokus nego osjećaj. Svijet oko tebe čezne za nečim stvarnim; životom koji može doći samo od poznavanja Isusa i iskustva s Njim.

U travnju 2022. godine izašla je studija koja je pokazala da će priпадnici generacije Z (u dobi od 18 do 24 godine) i generacije Y (u dobi od 25 do 34 godine) radije prestati raditi nego biti nesretni na poslu. Prema tom istraživanju, pojedinci bi radije radili u organizaciji koja omogućava puno virtualno radno vrijeme, zauzima se za društvene probleme, nudi besplatna savjetovanja za mentalno zdravlje i plaćene slobodne dane. Je li to i tvoje razmišljanje? Kako bi



„ZNAČI LI TO DA NEGATIVNE MISLI I ISKUSTVA VIŠE NEĆE UTJECATI NA TEBE? NE. TO ZNAČI DA SI SVJESTAN DA SE NE SLAŽU S ISTINOM ŽIVLJENJA U SLOBODI S ISUSOM.“

„NE GUBI VIŠE VRIJEME TRAŽEĆI JE DA DOĐE KAO LAŽAN IЛИ PRIVREMEN OSJEĆAJ.“



bilo da ti kažu da nemaš drugoga izbora nego raditi između 60 i 80 sati tjedno na poslu koji se ne slaže s tvojim zvanjem, u toksičnom radnom okruženju? Bi li to značilo da u tebi više nema radosti? Iako se možda približavamo stvaranju društva na koje bismo bili ponosni, svijet će nas i dalje razočaravati ako usmjerimo svoj fokus na ono oko nas umjesto na to što i tko nas čeka. Bog ti je već dao radost koju tražиш. Ona je u Njegovoј prisutnosti. Ne gubi više vrijeme tražeći je da dođe kao lažan ili privremen osjećaj. Nađi je na neiscrpnom izvoru Onoga koji te stvorio i koji silno želi da tvoj život ima smisla i svrhu (Ivan 10,10b).



LAIA BURGOS-AMAYA

je socijalna radnica, voditeljica bogoslužja i pastrica. Laia i njezin suprug, Joseph Amaya, trenutno služe u crkvi Azure Hills u Grand Teerraceu, Kalifornija, za mlade i u medijima. Njihov je životni cilj živjeti životom vrijednim njihova zvana.

## MOLITVA DANA

DRAGI BOŽE, TI SI IZVOR MOJE RADOŠTII. POVEĆAJ MOJU SVJESNOST I ODSTRANI SVE PREPREKE KOJE STOJE IZMEĐU NAS DA BIH MOGAO ISKUSITI ŽIVOT BOGAT RADOŠĆU U TVOJOJ PRISUTNOSTI. BUDUĆI DА SI SVOJ FOKUS USMJERIO NA RADOŠT MOJEGA SPASENJA, POMOZI MI DA ŽIVIM U SLOBODI ZA KOЈU SI UMRO.

## PITANJA

„RADUJTE SE UVJEKI! BEZ PRESTANKA MOLITE! U SVAKO PRILICI ZAHVALJUJTE,  
JER JE TO ZA VAS VOLJA BOŽJA U KRISTU ISUSU!“

1. Solunjanima 5,16-18

1. Zahvalnost je ulaznica da iskusimo više radosti. Što te navodi na zahvalnost kada razmišljaš o svojoj budućnosti s Bogom?
2. Kada si bio dijete, koja ti je odrasla osoba pokazala što znači živjeti radosno? Kako su ti pokazivali radost?
3. Koje teško ili bolno iskustvo ometa tvoju radost upravo sada?
4. Pismo zovemo „živom Božjom Riječju“ jer je najbolji terapeut, savjetnik i smisleni izvor do kojega imamo pristup. Koje Pismo treba progovoriti u tvome životu da bi ti pomoglo ponovno usmjeriti tvoj fokus?





## OSOBNI IZAZOV

### PRONAĐI RADOST U ZAHVALNOSTI

Zahvalnost stvara krug pozitivnih emocija. Kada vježbaš zahvalnost, mijenjaš fiziologiju svojega mozga. Evo nekoliko zabavnih načina koji stimuliraju um pomoću kojih već danas možeš vježbati zahvalnost. Isprobaj to sa svojim prijateljem, u svojoj skupini ili tijekom obiteljskog bogoslužja jedne večeri. Zapamti: što više budeš vježbao, to ćeš više pozitivnih emocija imati.

#### 1. ABC ZAHVALNOSTI.

Udobno se smjesti i zatvori oči. Nabraj za što si zahvalan, počevši od „A“ pa kroz cijelu abecedu, do „Ž“. Ne mora biti savršeno! Neka bude zabavno.

#### 2. ISPROBAJ APLIKACIJU ZAHVALNOSTI!

- / Vodi svakodnevni zapisnik o zahvalnosti
- / Isprobaj aplikaciju *Vrt zahvalnosti*. Zabilježi stvari za koje si zahvalan svakoga dana i stvorи vrt zahvalnost sa svojim bodovima!
- / *Happyfeed*. Zabilježi svoju zahvalnost s pristupom zabavnim, smiješnim i informativnim svakodnevnim podsjetcnicima.

#### 3. SLUŠAJ NEKI PODCAST.

Evo nekoliko epizoda koje su meni pomogle usredotočiti se na zahvalnost:

- / *The Good Life Project*, epizoda „On gratitude, vulnerability and courage!“, Brene Brown.
- / *The School of Greatness*, epizoda „Cultivate an Attitude of Gratitude“, Lewis Howes.
- / *Huberman Lab*, epizoda „The Science of Gratitude and How to Build a Gratitude Practice“.



## HRANA ZA UM

„Za početak bismo trebali razmišljati o tome da Bog vodi jako zanimljiv život i da je On pun radosti. Nedvojbeno, On je najradosnije biće u svemiru. Bogatstvo Njegove ljubavi i nesebičnosti neodvojivo je od Njegove beskrajne radosti. Sve dobre i prekrasne stvari od kojih mi povremeno ispijemo sićušne kapi radosti koje razgaljuju dušu Bog stalno doživljava u svemu svojemu dahu, dubini i bogatstvu.“<sup>2</sup> (Dallas Willard)

Razgovarali smo o tome što nam donosi radost. Znaš li da i Bog doživljava radost? Ako čovječanstvo tako snažno žudi za iskustvom radosti, to samo pokazuje da je ona dio božanske prirode. Nešto možemo u potpunosti iskusiti samo ako dolazi iz pravog izvora.

Koji su, po tvome mišljenju, neki od načina na koje Bog doživljava radost? Što to govori o tvome doživljavanju radosti?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# POGLAVLJE

## 3



KLJUČNI  
TEKST

„BLAGO MIROTVORCIMA,  
JER ĆE SE ZVATI SINOVI BOŽJI!“

MATEJ 5,9

## PROBIJANJE LEDA

### KONFLIKTI SVUDA OKO NAS

1. Razmisli o sukobu koji si video u filmu ili seriji (ako se ne možeš sjetiti, sjeti se sukoba iz stvarnoga života), možda nekog koji te uznemirio jer se mogao riješiti drugačije.

---

---

---

---

---

2. Ukratko istraži izvore na internetu o rješavanju sukoba. Imo li boljih načina za rješavanje sukoba nego što si ti mislio? Zapiši ovdje svoje zaključke.

---

---

---

---

---

#### Provodenje *Probijanja leda* u skupini:

1. Razmislite o nekom jednostavnom, uobičajenom sukobu u kojem se ljudi mogu naći.
2. Odaberite nekoliko dobrovoljaca koji će izvesti kratki igrokaš koji će prikazati jedan ili više načina na koje se sukob može riješiti, najprije na nezdrav način, a zatim na zdrav.
3. Razgovarajte o razlikama. Što ste naučili?

# MIROTVORCI U NASTAJANJU

R odila sam se nedugo nakon završetka rata. To znači da sam se rodila u miru. To također znači da sam se rodila u poslijeratnom društvu. Među mnogim negativnim posljedicama rata spoznaja da su se moji roditelji upoznali zbog njega jedna je neizravna posljedica zbog koje mi je drag. Ipak, negativni efekti rata ostaju – ne samo u mojoj domovini nego i diljem svijeta. Činjenica da se upravo sada vjerojatno pitaš: *O kojem ratu ona govori?* samo pokazuje kako je mir – ili, bolje rečeno, svjetski mir – često više želja nego stvarnost.

Postoji priča o početku jugoslavenskih ratova u 1990-ima koja je zajednička mnogim ljudima i koja me uvijek rastuži. To je priča o njegovim počecima, o odlučujućim trenucima koji su od obitelji, prijatelja, susjeda i školskih kolega učinili da postanu stranci – ili čak neprijatelji. Mnogi su morali napustiti svoje domove, od kojih su se neki vratili nakon dugog niza godina, dok se drugi nikada nisu vratili. Ova zajednička priča uvijek me navodi na razmišljanje kako sukob, bio on velik kao rat ili mnogo manji, može u samo kratkom, kritičnom trenutku prekinuti tako snažne odnose kao što su obiteljski i podijeliti njihovu povijest.



**„Činjenica da se upravo sada vjerojatno pitaš: *O kojem ratu ona govori?* samo pokazuje kako je mir – ili, bolje rečeno, svjetski mir – često više želja nego stvarnost.“**



### NA POGREŠNOJ STRANI POVIJESTI

Čovječanstvo se također našlo na pogrešnoj strani povijesti u kratkom, odlučujućem trenutku. Za nas danas taj je sukob naslijeden – rodili smo se dugo nakon njegova početka. Međutim, sve je počelo kada su naši preci pokvarili odnos sa svojim Ocem u svome domu u Edenskom vrtu. Od toga trenutka nadalje, oni više nisu mogli nastaviti živjeti zajedno. Odnos je bio prekinut i nisu imali drugoga izbora nego napustiti Očev dom. Od bliskosti je nastala odvojenost. Od vrta, prokleta zemlja s trnjem i korovom (Postanak 3). Kasnije u Bibliji saznajemo da se naša obitelj odvojila kao posljedica mnogo većega rata koji je započeo na nebu. Biblijsko izvješće kaže nam da ljudski potomci još uvijek nasleđuju taj sukob. Otac je više puta pokušao pomoći stanju na Zemlji: uništavanjem zla koje se razvilo među pobunjenom djecom velikim potopom (Postanak 7); pokušavajući razviti obnovljene odnose s nekolicinom nadajući se da će se to raširiti na sve (Postanak 12); postavljanjem granica u odnosima u obliku zakona kako bi mogli pokušati ponovno živjeti u međusobnoj prisutnosti (Izlazak 20). Nekolicina pojedinaca iznašla je način da se opet približi Ocu, dok većina ljudi nije uspjela te je i dalje ostala daleko.

U svakom sukobu oni koji su povrijeđeni znaju da ne vrijedi samo reći „krenimo dalje“ ili „vratimo se na ono kako je bilo“. Onaj koji je povrijeđen ili u potrazi za pravdom okljeva, a ponekad se i ne-pravedne okolnosti oduže. Tim ljudima često je teško prihvati mir jer im se čini da postizanje mira znači da će povici povrede ili ne-pravde morati biti utišani. Upravo je to toliko nevjerojatno u našoj kozmičkoj priči o sukobu. Ona nas uči da mir znači mnogo više.

**“U svakom sukobu oni koji su povrijeđeni znaju da ne vrijedi samo reći ,krenimo dalje‘ ili ,vratimo se na ono kako je bilo‘.”**

### POVRATAK KUĆI

Prorok Izaija govori o miru na vrlo zanimljiv način:

*„U pustinji će se nastaniti pravo, i pravda će prebivati u voćnjaku. Mir će biti djelo pravde, a plod pravednosti – trajan pokoj i uzdanje.“  
(Izajia 32,16.17)*

Mir na koji smo pozvani da ga se držimo nadilazi pojednostavljenu ideju o izbjegavanju sukoba. To je mir koji traži *pravo* i *pravednost*.<sup>1</sup> Za Hebreja koji čita taj tekst, ta povezanost uopće nije čudna. Riječ *mir* na hebrejskome, *šalom*, ima prilično široko značenje. *Šalom* znači *mir*, ali i *usklađenost, potpunost i napredak*. On je



rezultat pravednoga svijeta. Riječ *šalom* također je bila uobičajeni pozdrav. U Novom zavjetu Pavao ne piše na hebrejskom, nego na grčkom, ali koristi riječ *mir* (*eirene*) kao pozdrav u većini svojih pisama. Međutim, često dodaje još jedan element. Na primjer, u Galaćanima 1,3 Pavao kaže: „Milost vam i mir.“ On zatim odmah govori što je Isus učinio da bi postigao mir kroz milost. U Efežanima 2 Pavao opisuje to Kristovo djelo:

*„On je, naime, naš jedini mir, on koji od obadvaju naroda (pogani i Hebreji) učini jedan tim što pregradu koja ih je rastavlja – sruši (...) i da oba u jednome tijelu pomiri s Bogom po križu – ubivši u sebi neprijateljstvo.*

*On je došao 'da navijesti mir' vama koji bijaste 'daleko' i mir onima koji su bili blizu: po njemu naime jedni i drugi imamo pristup k Ocu u jednome Duhu.*

*Prema tome, niste više tuđinci i gosti, nego ste sugrađani svestih i ukućani Božji.“*

(Efežanima 2,14.16-19)

## „Za njega mir znači biti ponovno doma. Opet biti obitelj.“

Ako pomnije pogledamo tekst, vidimo da dosezanje mira od nas zahtijeva da ne razumijemo samo krivicu i grijeh nego i pokajanje koje je postignuto na križu. To pokajanje sa sobom donosi pomirenje između Boga i Njegova naroda, kao i poziv ljudima da se pomire jedan s drugim. Na kraju Pavao govori o iznenađujućem posljednjem koraku: da postanemo ukućani Božji. Da, to je put koji vodi preko križa i liječenja naših odnosa s Bogom i ljudima. No, krajnje odredište, mir, Pavao ovdje ne zamišlja samo kao svijet bez sukoba. Za njega mir znači biti ponovno doma. Opet biti obitelj.

Isus o tome isto tako govori kada nas poziva da budemo ambasadori ove vrste mira. U Mateju 5,9 On kaže sljedeće:

*„Blago mirotvorcima, jer će se zvati sinovi Božji!“*

### VRTLARENJE U GALAĆANIMA

U cijelom pismu Galaćanima Pavao se prilično često čini nesretnim. Izgleda da se pita kako se vjerni u Galaciji, koji su navodno izašli iz ovoga kozmičkog sukoba, mogu opet vratiti naglašavanju sitnih razlika među njima – sitnih razlika koje postavljaju prepreke između njih i cjelokupnog osjećaja prihvaćanja. U Galaćanima Pavao ne pokušava stvoriti mir među vjernicima samo izbjegavanjem problema. Ako usporedimo Poslanicu Galaćanima s njegovim ostalim poslanicama, naći ćemo da Pavao u Galaćanima koristi mnogo grublji jezik. On to čini da bi ih podsjetio na *cijenu* mira



## „Čak i proizvodnja toga jednog dijela ploda (mira) nije laka.“

u koji ih je Bog pozvao. Zatim ih podsjeća da je sada na njima da prihvate božanski poziv i žive zajedno u miru. Ali kako?

Dakle, Pavao daje dva zanimljiva prijedloga. Najprije kaže tim ljudima da ne čine određene opasne stvari koje će ih odvesti daleko i ponovno ravno natrag na područje trnja i korova. Pavao te opasne stvari zove „djela tijela“ (Galaćanima 5,19-21). Drugo, on predlaže da svi kršćani – ova nova i navodno ujedinjena Isusova obitelj – trebaju ozbiljno razmisliti o bavljenju hobijem: vrtlarenju. Da, da, Pavao na neki način kaže: „Predugo ste živjeli u zemlji trnja i korova. No trnje nije jedini put. Trebate se prihvatići vrtlarenja u ovoj novoj zemlji gdje je Duh. Idite i uzgojite nešto roda.“ Jednom kada razumijemo da je Božji krajnji cilj u postizanju mira da nas ponovno okupi kao obitelj, bavljenje vrtlarenjem ne čini se toliko čudnim. Konačno, to je bio covjekov „obiteljski biznis“ od trenutka kada je Adam postavljen u Edenski vrt. Stoga, uzgoj ploda Duha, kako ga Pavao naziva, samo pokazuje da smo prihvatali sve korake kako bismo postigli mir s Bogom i ostatkom naše obitelji u toj mjeri da na komadiću Božjega vrta koji nam je dao više ne rastu ni trnje ni korov. Sada rastu ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, vjernost, krotkost i samokontrola.

### STVORITI MIR

U cijelom ovom proučavanju dajemo neke zamisli kako obrađivati tlo da bi Duh mogao proizvesti taj plod u nama. Mi znamo da to nije lako. Čak i proizvodnja toga jednog dijela ploda (mira) nije laka. Možda ne možemo svi raditi na postizanju mira u velikim sukobima i ratovima oko nas. Ipak, svi smo pozvani da budemo mirotvorci – pa makar samo u našem području utjecaja. Pozvani smo da radimo na pravdi i stvaranju prostora za prihvaćanje. Nismo pozvani da izbjegavamo sukob – da ga zakopamo kako bi tiho uzrokovao teškoće – nego da učimo kako poduzeti aktivne korake prema zdravom miru.

Biti mirotvorac može biti posebno teško kada se nađemo na pogrešnoj strani povijesti ili čak na pogrešnoj strani priče. To se lako može dogoditi kada sami učinimo nešto čime odgurnemo ljude oko sebe daleko od nas. Ali možemo se naći i na pogrešnoj strani povi-

jesti samo zato što smo naslijedili situaciju u kojoj smo udaljeni zbog nečega što su učinili drugi ljudi prije nas. Biti mirotvorac iz te pozicije može biti prilično teško. To od nas zahtijeva da slušamo razloge zašto su drugi ljudi odgurnuti daleko od nas, priznamo što je naša pogreška i pronađemo način kako možemo raditi na pravdi i pomirbi. U tome nismo sami. Naš Otac još uvijek radi na miru, radeći u vrtu naših srca, a naša obitelj vjere pozvana je činiti to isto.



### DOROTHEA RELIĆ MACEDO

rođena je u Hrvatskoj i ima 25 godina. Trenutno radi kao pastorica pripravnica u Hrvatskoj zajedno sa svojim suprugom. Voli teologiju jer se osjeća kao kod kuće kada razmišlja o Bogu i životu zajedno s crkvenom zajednicom. Njezina je strast rad s ljudima kako bi našli način da prošire Božje ozdravljenje i ljubav prema onima koji pate.

## MOLITVA DANA

**DRAGI BOŽE, HVALA TI ŠTO NAS ZOVEŠ SVOJOM  
DIECOM I VODIŠ NAS KUĆI. POMOZI NAM DA  
ŠIRIMO MIR, OZDRAVLJENJE I OSJEĆAJ POVEZA-  
NOSTI S NAŠIM BLIŽNJIMA.**





## PITANJA

# „Ako je moguće – koliko je do vas – budite u miru sa svima!“

Rimljanima 12,18

1. Ima li više vrsta mira? Navedi neke i objasni razlike.
2. Jesi li ikada osjetio da si nakon sukoba postao stranac nekomu koga si poznavao? Što misliš, zašto se to događa?
3. Za koje područje ili mjesto u svome životu osjećaš da bi ga mogao zvati domom? Je li osjećaj doma povezan s idejom mira za tebe? Kako to?
4. Kako bi opisao razliku između održavanja mira i stvaranja mira?
5. U Efežanima 2 Pavao kaže da je Isus srušio pregradu razdvajanja. Razgovorajte o nekim situacijama iz povijesti u kojima je zidove trebalo metaforički ili doslovno srušiti da bi se postigao mir. Kakve pouke to ima za nas danas?





## OSOBNI IZAZOV

### **IZAZOV 1: GENERACIJA SUKOBA**

Sjeti se jednoga generacijskog sukoba ili nepotpunog mira koji si naslijedio. To bi moglo biti vrlo osobno – na primjer, nepotpuni mir ili sukob u twojoj obitelji ili u twojoj lokalnoj crkvi, ili nešto složenije – nepotpuni mir među skupinama temeljen na nacionalnosti, rasi, religiji itd.

Izaberi jedan sukob i razmisli o načinima na koje možeš biti mirotvorac. Koje korake možeš poduzeti prema oprostu i pomirbi? Uz molitvu, provedi te korake u praksi u skoroj budućnosti.

### **IZAZOV 2: OBRAĐIVATI RODNI VRT**

Razmisli uzgajaš li prema nekome u svom životu nešto trnja i korova, bilo namjerno ili slučajno.

Odluči se za jedan konkretni način kojim ćeš raditi na pomirbi i miru. Postavi vrijeme i datum za svaki od svojih koraka i ne zaboravi u postupak uključiti Boga u molitvi.



## HRANA ZA UM

„Ovo je razlika između milosrđa i pravde. Pravda znači pomicanje iznad opreke između onih koji potrebaju i onih koji daju, i suočavanje sa zastrašujućom i predivnom stvarnošću da svi očajnički trebamo jedni druge.“ (Rachel Held Evans)

Kako možemo izgraditi svijet u kojem pravda vodi do većeg prihvaćanja i mira?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# POGLAVLJE

## 4

# STRPLJIVOST



PROČITAJ:  
JAKOV  
5,7-12

KLJUČNI  
TEKST

„STRPITE SE I VI I UČVRSTITE SVOJA SRCA,  
JER JE BLIZU DOLAZAK GOSPODNEJI!“

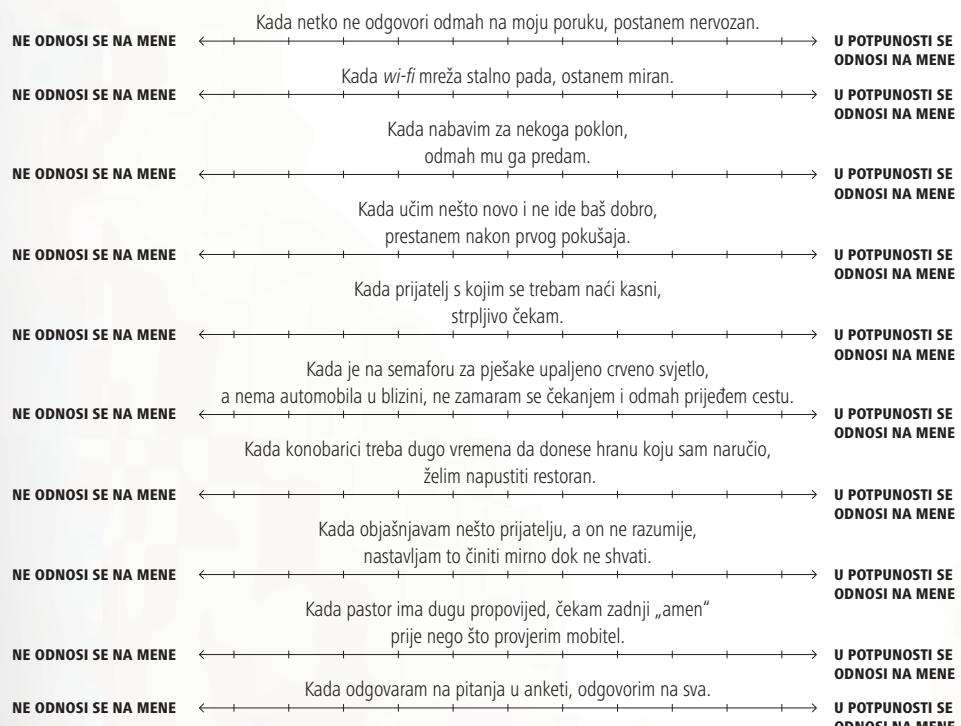
JAKOV 5,8

## PROBIJANJE LEDA

### SMATRAŠ LI SE STRPLJIVOM OSOBOM?

Strpljivost je karakterna osobina koja se stalno razvija tijekom cijelog života. Ona je rezultat trajnog procesa učenja. Karakterizira je mirno podnošenje teškoća, borbi, patnje i čekanja.

Kako se strpljivost manifestira u tvome svakodnevnom životu? Sljedeće tvrdnje imaju za cilj potaknuti te da kod sebe otkriješ svoje trenutačno stanje.



### POGLEDAJ SVOJE ODGOVORE I RAZMISLI:

- ✓ Jesu li te odgovori iznenadili? U kojem smislu?
- ✓ Ovoga puta neka prijatelj odgovori na ista pitanja kako on/ona vidi tvoju strpljivost. Usporedite odgovore. Što si otkrio? Podijeli svoje iskustvo sa skupinom.

# UŽURBANO DOBA



VS

# SPORO ŽIVLJENJE

„BRZO DOĐEMO DO ZAKLJUČKA DA AKO ŽELIMO USPJETI NA OVOME SVIJETU SVIJETU [...] , NEMA DRUGOGA IZBORA NEGO DA BUDEMO MALO BRŽI OD ONIH OKO NAS.“

**K**oju bi riječ odabrao da najbolje opišeš ovo doba? Rekao bih da živimo u „užurbanom dobu“. Nitko nema vremena. Imamo li deset ili osamdeset godina, a kamoli trideset ili pedeset, preplavljeni smo poslovima, okolnostima, obvezama, potrebama i željama. Ishod? Jednostavno ne stižemo. Kada se pitamo zašto je to tako, nalazimo različita objašnjenja. Ponekad smo *mi* uzrok: ne možemo posložiti vrijednosti, ne uspijevamo postaviti prioritete, iscrpljuju nas odgovornosti, nismo dovoljno uporni, ne znamo reći „ne“, ne znamo se opustiti. Ponekad je za to kriva *okolina*: način života se ubrzava – hodamo brže, vozimo brže, letimo brže; kompjuteri računaju brže, lijekovi djeluju brže, filmski urednici rade brže, predavači govore brže. Htjeli mi to ili ne, ne možemo mnogo

učiniti. Prilično brzo dođemo do zaključka da ako želimo uspjeti na ovome svijetu, ako želimo sačuvati posao i svoje mjesto u redu života (a ne samo u trgovini), nema drugoga izbora nego da budemo malo brži od onih oko nas.

Moj omiljeni kršćanski pisac, Henri J. M. Nouwen, opisao je ovo doba vrlo detaljno u jednoj od svojih knjiga: „Mi smo ljudi koji mnogo trče uokolo, rade mnogo stvari, sreću mnogo ljudi, odlaze na mnoga događanja, čitaju mnogo knjiga. Jako smo uključeni. Život doživljavamo kao mnogo, mnogo stvari. Idemo ovamo, idemo tam, radimo ovo, radimo ono, razgovaramo s njim, razgovaramo s njom, moramo učiniti ovo i ono. Ponekad se pitamo kako mo-

„ČINI SE DA NAM NAJVIŠE NEDOSTAJE STRPLJIVOSTI U SVE UŽURBANIJEM SVIJETU.“



žemo sve to. Ako sjednemo i razmislimo o tome, često jurimo od jedne hitne stvari do druge. Toliko smo zaposleni i toliko uključeni. A kada nas pitaju čime smo toliko zauzeti, ustvari ne znamo... To je mnogima problem. Ne radi se o tome da radimo mnogo stvari, nego da radimo mnogo stvari i pitamo se događa li se išta. Ponekad se čini kao da su nam sve te lopte u zraku i iznenađeni smo kako ih sve držimo u pokretu.”<sup>1</sup>

Čini se da nam najviše nedostaje *strpljivosti* u sve užurbanijem svijetu. U *Probijanju leda* opisali smo strpljivost kao karakternu crtu, ali u stvarnosti ona je mnogo više od toga. Ona je također vrlo važno načelo unutar kršćanstva. U Bibliji ima mnogo dublje značenje nego što često mislimo. Ona je dio ploda Duha. To znači da se strpljivost manifestira kao rezultat dubokog, živog odnosa s Isusom.

Jakov prikladno započinje odlomak ovim riječima: „Prema tome, strpite se, braće, do dolaska Gospodnjega!“ (Jakov 5,7) Budući da je prošlo gotovo 2000 godina od Jakovljevih riječi, na samom početku otkrivamo da je strpljivost nešto što treba vrijeme – to je cjeloživotni proces – i nije uvijek lak.

Na temelju današnjeg biblijskog odlomka iz Jakova 5,7-12, postoje tri glavna područja na kojima, kao Isusovi sljedbenici, možemo učiti, razvijati se i rasti u strpljivosti.

## STRPLJIVOST U ODNOSIMA

Prvo područje u kojemu možemo provoditi strpljivost jesu naši *odnosi*. Mogli bismo reći da strpljivost ne bi bila toliko teška da se ne odnosi na bližnje. Ipak, činjenica je da ćemo uvijek biti okruženi ljudima – ugodnim i neugodnim. Jakov ne započinje slučajno spominjanjem da je važno biti strpljiv s bližnjima: „Strpite se (...) Ne tužite se, braćo, jedni na druge!“ (Jakov 5,8.9 – Varaždinska Biblija) Većinom koristimo sve vrste strategija kako bismo pokušali promijeniti ljude koji nam idu na živce. Ako to ne uspije, u najmanju ruku olakšamo si tako da se drugima žalimo na njih. Najteža je stvar stvarno prihvatići bližnje s onime što nam kod njih smeta. Možda se upravo zbog toga susrećemo s toliko ogovaranja – ne samo u društvu nego i u crkvi. Biblija nas poziva da ustanemo protiv toga: da počnemo vježbati strpljivost primarno u našim odnosima jer je, kao što Pavao piše u jednom od najpoznatijih tekstova o ljubavi, *Jubav strpljiva* (1. Korinćanima 13,4).

## STRPLJIVOST U PATNJI

Na prvi pogled moglo bi nas iznenaditi da Jakov u nastavku govori o strpljivosti u *patnji*. Daje nam primjer proroka i Božjeg čovjeka Joba koji nije prokleo Boga čak ni u vremenima nevolje i tuge (Jakov 5,10.11). Za razliku od ljudi iz povijesti koji su patili zbog istine, Job čak nije ni znao *zašto* toliko trpi. Rane koje su na njega došle nikako nisu bile njegova krivica (vidi Job 1,9-12), pa ipak je sve to izdržao. Ponekad netko dođe do toga da vjeruje da imamo pravo na zdrav, sretan i dug život. Čak slušamo kako se ta poruka propovijeda u duhu onoga što se naziva „teologija prosperiteta“, koja kaže da ako imamo vjeru u Boga, On će nam dati napredak i

ukloniti sve naše probleme i patnju. Prema takvu načinu razmišljanja, ako patimo, onda je to zbog toga što smo se udaljili od Boga. No Biblija ispravlja tu pogrešnu premisu na mnogim mjestima. Već na prvim stranicama Pisma Bog nam kaže da će patnja biti sastavni dio naših života na ovom palom svijetu. Sam Isus patio je sve do smrti na križu (Filipljana 2,5-11). Stoga, ovaj svijet je svijet u kojemu možemo očekivati da ćemo doživjeti patnju i upravo taj duhovni plod strpljivosti pomoći će nam, zajedno s ostatkom ploda Duha, da to prebrodim.



„VEĆ NA PRVIM STRANICAMA PISMA BOG  
NAM KAŽE DA ĆE PATNJA BITI SASTAVNI DIO  
NAŠIH ŽIVOTA NA OVOM PALOM SVIJETU.“

# „KONAČNO, BOG JE TAJ KOJI JE NEVJEROJATNO STRPLJIV S nama. On nas strpljivo čeka da odgovorimo na njegov poziv i vratimo se k njemu.“

## STRPLJIVOST U GOVORU

Treće područje gdje se možemo učiti strpljenju jesu naše *riječi*. Jakov 5,12 kaže: „Prije svega, braćo moja, ne kunate se ni nebom, ni zemljom ni ikakvom drugom zakletvom! Štoviše, neka vaš „da“ bude „da“, a vaš „ne“ neka bude „ne“, da ne potpadnete pod osudu!“ Jakov je upozoravao na ubičajenu praksu svoga vremena kada su ljudi pokušavali postići da bude po njihovu davanjem lažnih zakletvi. Oni bi „se kleli“ kako bi zvučali uvjerljivo, a ustvari su samo iskorištavali riječi kako bi manipulirali situacijom ili bližnjima. Kada postanemo nestrpljivi, mogli bismo doći u iskušenje da govorimo na način koji će donijeti ishod koji želimo, čak i ako to znači izreći nekoliko „bijelih“ laži. Ali Jakov nas podsjeća da se onaj koji govoristi ne treba „kleti“. Ne moramo nikoga odmah u nešto uvjeriti pa tako učimo biti strpljivi. Učimo strpljivo čekati, kao i da naše riječi, svjedočenja, molitve i želje imaju svoje vrijeme.

Dakle, vidimo da je strpljost svojstvena vjeri. Strpljost u odnosima, strpljost u patnji i strpljost u govoru vrline su koje još uvijek učimo. A tri ključna načela kršćanstva – vjera, nada i ljubav (1. Korinćanima 13,13) – možda su krajnja tri aspekta naše strpljivosti. Konačno, Bog je taj koji je nevjerljivo strpljiv s nama. On nas strpljivo čeka da odgovorimo na Njegov poziv i vratimo se k Njemu.



### MARTIN PAVLÍK

je pastor u Republici Češkoj. Služi u dvjema crkvama u Pragu i također je voditelj za mlade u Češkoj konferenciji. Upravo završava doktorat na Charles University s istraživanjem usmjerenim uglavnom na Bonhoefferovu teologiju. U braku je s Lucie, voli talijanske deserte i bicikliranje.



## MOLITVA DANA

DRAGI BOŽE, POMOZI MI DA BUDEM STRPLJIV S BLIŽNJIMA I SA SOBOM. POMOZI MI DA BUDEM STRPLJIV KADA PROLAZIM KROZ TEŠKA VREMENA, DA TI MOGU VJEROVATI DA ĆE ME OSNAŽITI I PROVESTI KROZ TO. POMOZI MI DA BUDEM STRPLJIV U SVOME GOVORU. MOLIM TI SE DA ME OSPOSOBIŠ DA RAZGOVARAM S DRUGIMA BEZ MANIPULIRANJA. DAJ MI SNAGE DA OPRAŠTAM DRUGIMA KOLIKO JE GOD PUTA POTREBNO. I POMOZI MI DA SE SJЕĆAM KAKO SI NEVJEROJATNO STRPLJIV SA mnom.



## PITANJA

„OBUCITE SE, DAKLE, BUDUĆI DA STE IZABRANICI BOŽJI, SVETI I LJUBLJENI, U MILOSRDNU SRDAČNOST, DOBROTU, PONIZNOST, KROTOST I STRPLJIVOST!“

Kološanima 3,12

1. **Kada dolazimo na bogoslužje, očekujemo da ćemo usporiti i iskusiti određeni osjećaj mira jer je to često jedino vrijeme kada stvarno nismo u žurbi. Jesi li sposoban stvarno prijeći od užurbanog svakodnevnog ritma na sporo subotnje vrijeme tijekom bogoslužja? Na koje načine za tebe to postaje izazov ili opuštanje?**
2. **Vidiš li strpljivost kao ljudsku osobinu u kojoj možeš postati bolji? Ili više kao plod Duha za koji se moraš moliti i koji dolazi odozgo? Objasni svoj odgovor.**
3. **Koje od triju područja (strpljivost u odnosima, strpljivost u patnji i strpljivost u govoru) smatraš za sebe najizazovnijim? Zašto?**
4. **Koja je razlika: biti s nečim strpljiv i biti pasivan?**
5. **Kako se po tvome mišljenju strpljivost manifestira u čekanju Isusova drugog dolaska?**



## OSOBNI IZAZOV

Strpljivost je protivna trenutnoj kulturi instant zadovoljstva. Mi želimo nešto, i to odmah. Čekanje više nije dio našega DNK-a.

U današnjem izazovu imamo dva načina na koja te želimo potaknuti da pokažeš strpljivost.

### IZAZOV 1: STOP PRIJE NEGO ŠTO ZAŽALIŠ

U prvom izazovu cilj je da staneš i ne reagiraš nestrpljivo u odnosu s drugima. Kada nam ljudi idu na živce, brzi smo podići glas, optužiti ih ili reći uvredljive svari. Zato, kao dio ovoga prvog izazova, kad se god nađeš u situaciji koja te dovede do toga da izgubiš strpljenje, pokušaj upotrijebiti ovu STOP tehniku:

- S:** *Stanji s poslom ili govorom i napravi namjernu pauzu.*
- T:** *Traži Gospodina u molitvi nakon što duboko udahneš.*
- O:** *Opažaj što se sada događa (zapiši svoje osjećaje, emocije i misli), reci to Bogu i dozvoli da On bude dio rješenja ili izlaz. Slušaj Ga.*
- P:** *Produži dalje. Nakon što si napravio stanku i predao se Bogu, spremam se nastaviti. Što je najmudrije prvo učiniti ili reći?*

### IZAZOV 2: STRPLJIVOST U MALIM STVARIMA

Tvoj drugi izazov jest raditi svakodnevne testove strpljivosti. Strpljivost u malim stvarima vjerojatno će ti pomoći da budeš strpljiv i u velikima (vidi Matej 25,23).

Izaberi tri do pet načina prakticiranja strpljivosti u *malim stvarima*. Evo nekoliko primjera:

- / *Pridrži vrata nekome da prvi uđe u zgradu.*
- / *Pusti nekoga ispred sebe u redu čekanja.*
- / *Čekaj 30 minuta prije nego pogledaš obavijest na svome telefonu.*
- / *Kada razgovarate u skupini, dozvoli nekom drugom da govorи prvi iako je tvoј „red“.*

Na kraju dana razmisli kako je protekao test. Kakav je bio osjećaj vježbati strpljivost i u malim stvarima? Što si naučio o sebi?



## HRANA ZA UM

„Crkva je legitimna samo kada postoji za čovječanstvo. (...) Ona mora imati svoju ulogu u društvenom životu svijeta, ne da gospodari nad ljudima, nego da im pomaže i služi. Ona mora reći ljudima, koje god bilo njihovo zvanje, što znači živjeti u Kristu, postojati za druge. Naša Crkva posebno će morati zauzeti čvrst stav prema svetogrdju ponositosti, obožavanju moći, zavisti i prijevari. Jer oni su korijen zla. Morat će govoriti o umjerenosti, čistoći, povjerenju, vjernosti, postojanosti, strpljivosti, disciplini, poniznosti, zadovoljstvu i skromnosti.“<sup>2</sup> (Dietrich Bonhoeffer; kurziv dodan)

Bonhoeffer spominje strpljivost kao jednu od stvari o kojima bi Crkva trebala govoriti. Što misliš, kako Crkva može govoriti o toj temi da bude razumljiva i u kontekstu života kojim danas živimo?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# POGLAVLJE

## 5

# BLAGOST I DOBROTA

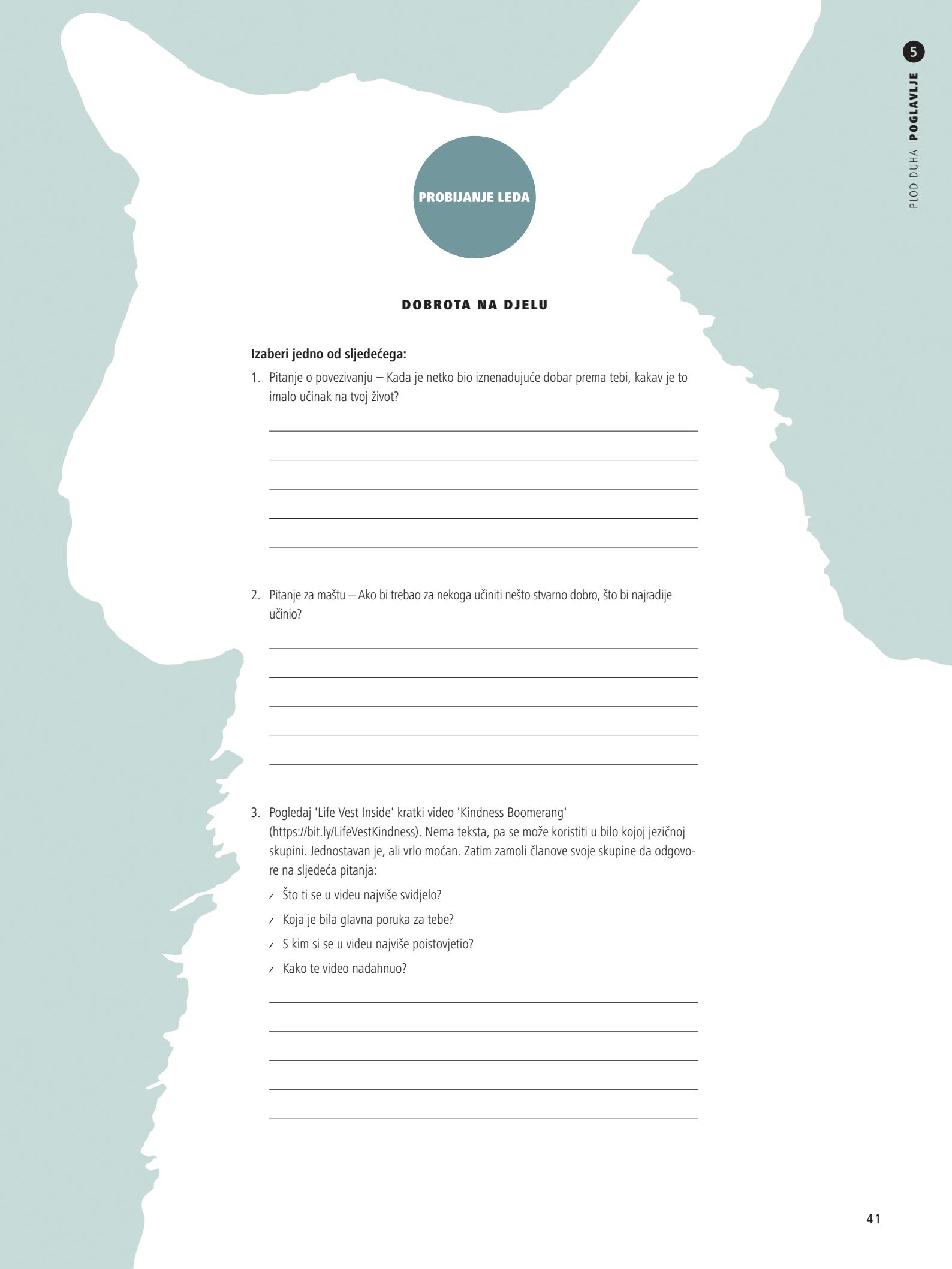


PROČITAJ:  
MATEJ  
25,31-46

KLJUČNI  
TEKST

„KRALJ ĆE IM ODGOVORITI: 'ZAISTA, KAŽEM VAM MENI  
STE UČINILI KOLIKO STE UČINILI JEDNOMU  
OD OVE MOJE NAJMANJE BRAĆE.'“

MATEJ 25,40



## PROBIJANJE LEDA

### DOBROTA NA DJELU

**Izaberi jedno od sljedećega:**

1. Pitanje o povezivanju – Kada je netko bio iznenađujuće dobar prema tebi, kakav je to imalo učinak na tvoj život?

---

---

---

---

2. Pitanje za maštu – Ako bi trebao za nekoga učiniti nešto stvarno dobro, što bi najradije učinio?

---

---

---

---

3. Pogledaj 'Life Vest Inside' kratki video 'Kindness Boomerang' (<https://bit.ly/LifeVestKindness>). Nema teksta, pa se može koristiti u bilo kojoj jezičnoj skupini. Jednostavan je, ali vrlo moćan. Zatim zamoli članove svoje skupine da odgovore na sljedeća pitanja:
  - ✓ Što ti se u videu najviše svidjelo?
  - ✓ Koja je bila glavna poruka za tebe?
  - ✓ S kim si se u videu najviše poistovjetio?
  - ✓ Kako te video nadahnuo?

---

---

---

---

# ŽIVOTODAVNA BLAGOST I DOBROTA



„TRI GODINE ŽIVIO JE MEĐU LJUDIMA I POKAZIVAO IM BOŽJU DOBROTU I BLAGOST. ISUS JE BIO SUOSJEĆAJAN, LJUBAZAN, NEIZMJERNO DAREŽLJIV, TOPAO I UKLJUČIV.“

Isus je znao da će Njegova služba na Zemlji uskoro završiti. Iza sebe je želio ostaviti nešto što će svijetu donijeti trajnu promjenu. Tri godine živio je među ljudima i pokazivao im Božju dobrotu i blagost. Isus je bio suosjećajan, ljubazan, neizmjerno darežljiv, topao i uključiv. Hodao je selima i liječio sve njihove bolesne. Nahrano je pet tisuća ljudi, i još je preostalo dvanaest velikih košara da ponesu kući. Pretvorio je litre i litre vode u svadbeno vino, daleko više nego što je bilo potrebno za slavlje. Potražio je ljudе koji su bili u raznim vrstama „zatvora“ – u strahu, mentalnoj bolesti, ovisnosti, društvenoj izolaciji i prijeziru prema sebi – i oslobodio ih kako bi iskusili zdravlje, radost, mir i ljubav.

Isus je učinio što je god bilo moguće da pokaže Božje milosrđe i dobrotu, a Njegovi učenici i dalje su se borili oko toga tko je najveći i svisoka gledali na pogane, žene, djecu i društveno neprilagođene. Zato im je odlučio ostaviti pregršt pamtljivih priča, znajući da će jednoga dana, uskoro, ti grubi ljudi biti promijenjeni Svetim Duhom i da će promijeniti svijet – svojim riječima, dobrotom i milosrđem.

Jedna od priča koje je poklonio svojim sljedbenicima govori o pastiru koji ima stado ovaca i jaraca (Matej 25,31-46). U Njegovoj priči „jarci“ su živjeli za svoje zadovoljstvo. Nije im ni palo na pamet da primijete potrebe bližnjih, pa nisu ni prstom maknuli da bi olakšali njihovu patnju. „Ovce“ su oni koji su živjeli nesebično. Ljubaznost je za njih bila toliko prirodna da se nisu mogu ni sjetiti kada su pomagali bližnjima! „Ovce“ su dijelile svoju hranu, odjeću, dom i ljubav. Skretali bi s puta da posjete bolesne i one u zatvoru. Svijetom su hodali obzirno i ljubazno i živjeli nesebično prema drugima jer su bili svjesni koliko je Bog bio nesebičan prema njima. Oni su bili kanali Božje ljubavi u životu onih koji su patili. Odlučili su činiti prave i plemenite stvari. Oni su pokazivali blagost i dobrotu.

Druga priča je priča o milosrdnom Samarijancu (Luka 10,25-37). On je pokazao Božje nesebično i suošjećajno milosrđe i dobrotu kada je video stranca u nevolji iz druge etničke skupine koji je u strašnoj potrebi.

„ON JE POKAZAO BOŽJE  
NESEBIČNO I SUOSJEĆAJNO  
MILOSRĐE I DOBROTU KADA JE  
VIDIO STRANCA U NEVOLJI IZ  
DRUGE ETNIČKE SKUPINE KOJI  
JE U STRAŠNOJ POTREBI.“





„ČAK I NAJSITNIJI ČIN  
DOBROTE MOŽE SE  
RAŠIRITI KAO VAL I  
UČINITI VELIKU RAZLIKU.“

Nedavna studija o dobroti istaknula je nekoliko važnih elemenata djela milosrđa<sup>1</sup>:

- ✓ Imati oči, srce i um otvorene da vidimo potrebe drugih.
- ✓ Vjerovati da smo ovdje da činimo razliku i ako vidimo potrebu, imamo odgovornost djelovati.
- ✓ Slušati priče ljudi u potrebi i pitati ih što najviše trebaju (ili procijeniti najveće potrebe ako osoba ne može govoriti).
- ✓ Činiti sve što možemo da olakšamo patnju te osobe ili pomoći da dobije bolju pomoć nego što je mi možemo pružiti.

Milosrdni Samarijanac učinio je sve te važne stvari da bi spasio život ranjenog čovjeka. Nasuprot tome, svećenik i levit vidjeli su potrebu, ali ignorirali su osobu i zanemarili učiniti što je bilo dobro i ljubazno.

Bog svaku osobu voli jednako. On želi da svatko iskusi Njegovu nevjerojatnu blagost i dobrotu. No Njegova nesebična ljubav treba promijeniti naša srca da bismo mogli biti Njegove oči, uši, usta, ruke i noge i kanalizirati Njegovu ljubav ovom slomljenom svijetu.

Bog čezne za tim da jedan prema drugome budemo dobri jer sva dobrota svijeta počinje u Njegovu srcu punom ljubavi. On nas je stvorio da živimo u harmoniji punoj ljubavi jedan prema drugome,

a kada smo dobri prema drugima, u našem, a i u njihovu mozgu, oslobađa se hormon oksitocin! Kada se brinemo o drugima i drugi se brinu o nama, taj zadivljujući hormon čini da smo još suosjećajniji, mirniji, radosniji i da više volimo, ali i da smo manje zabrinuti. Pomaže nam da bolje slušamo i da imamo više empatije. A što smo milosrdniji, to smo manje skloni sukobima! Dobrota nas može osloboditi depresije i širi radost iz našega života prema drugima. Ona spaja ljudе, daje im nadu, tješi ih i čini da se osjećamo voljenima i posebnima. Čak i najsitniji čin dobrote može se raširiti kao val i učiniti veliku razliku.

Razmisli o udovici iz Sarfate, koja je milosrdno podijelila s gladnim Ilijom ono što je mislila da će biti njezina posljednja šnita kruha (1. Kraljevima 17,7-16). Ili o Šunamki, koja je izgradila dodatnu sobu na krovu svoje kuće kako bi Elizej mogao imati prostor gdje će se odmoriti i osjećati udobno (2. Kraljevima 4,8-37). Razmisli o Košutи, koja je izrađivala prekrasnu odjeću za udovice i siročad i vratila im dostojanstvo (Djela 9,39). I o Mariji i Marti, koje su redovito otvarale svoj dom Isusu i dvanestorici umornih i gladnih učenika.

Sve te priče o dobroti nalaze se u Bibliji da bi nas nadahnule. Svaka je priča primjer ljudi koji su bili kao „ovce“ – nahranili su gladne, bili su gostoljubivi prema beskućnicima i izrađivali su odjeću onima koji su je trebali. Nevjerojatno je da postoji gotovo skrivena zajednička nit u njihovim pričama. Nit koja ih sve povezuje s parabolom



o ovcama i jarcima... Svaka od tih žena doživjela je uskrsnuće. Ženama koje su pomogle Iliju i Elizeju sinovi su bili vraćeni u život. Marija i Marta ujedinile su se sa svojim uskrslim bratom Lazarom, a Košuta je bila podignuta natrag u život da bi i dalje mogla pomagati potrebitima oko sebe.

Bog cjeni našu srdačnu dobrotu, našu suosjećajnu želju da učinimo najmilosrdniju stvar u susretu s ljudskom patnjom. Kako danas možemo biti kao „dobre ovce“ i dobri Samarijanac? Kako možemo izabrati da budemo ljubazni u susretu sa svakim kako bi okusili i vidjeli da je Bog dobar (Psalam 34,9)? Kako možemo otvoriti svoja srca za nesebičnost Božje ljubavi prema nama? Kako će nam dopuštenje da naša srca budu preplavljeni Njegovom suosjećajnom ljubavlju prema nama pomoći da drugima pokažemo da ih Bog voli toliko velikom ljubavlju da nikada ne mogu doseći njezin kraj (Efežanima 3,14-21)? Jer ono što je na kraju stvarno bitno jest način na koji smo širili Božju dobrotu i milosrđe u susretu sa svakime.



KAREN HOLFORD

*obrazovala se kao radni terapeut radeći na rehabilitaciji ozljeda mozga prije studija psihologije, a zatim i obiteljske terapije. Sada radi za Transeuropsku diviziju kao direktorica Odjela službe za obitelj, djecu i žene. Udana je za pastora Bernieja Holforda i imaju troje odrasle djece i troje unuka. Voli pisati, biti kreativna i šetati šumom.*

„ONO ŠTO JE NA KRAJU STVARNO BITNO JEST NAČIN NA KOJI SMO ŠIRILI BOŽJU DOBROTU I MILOSRĐE U SUSRETU SA SVAKIME.“





## PITANJA

„DOBROSTIV ČOVJEK SAM SEBI DOBRO ČINI,  
A OKRUTNIK MUČI VLASTITO TIJELO.“

Izreke 11,17

1. Koja je tvoja omiljena priča o Isusovu praktičnom suosjećanju i dobroti? Zašto? Kako te ta priča nadahnjuje za tvoju dobrotu?
2. Zašto se Isus toliko brine da Njegovi sljedbenici budu dobri prema drugima? Kako bi svijet bio drugaćiji da odlučimo biti ljubazni prema svakome koga susretnemo?
3. Zamisli da za godinu dana odsad tvoja crkva ili skupina mladih pobijedi na natjecanju u tvome gradu za najljubazniju skupinu u zajednici. Što ste činili da vas je dovelo do pobjede? Što te sprječava da kreneš s „invazijom ljubavnosti“ upravo sada? (<https://bit.ly/invasionofkindness/>)
4. Često se govori da je važno tražiti životnog partnera koji je dobar. Što misliš, zašto to ljudi govore? Kako se možeš pripremiti za buduću vezu ili popraviti sadašnju razvijajući svoju dobrotu tako da postane tvoja druga narav, kao što je bila za „ovce“ u paraboli?





## OSOBNI IZAZOV

### IZAZOV 1: KOLIKO SI DOBAR?

- Na ljestvici od 0 do 10, gdje 10 znači „jako dobar“, koliko si dobar prema drugima? Što bi ti pomoglo da podigneš svoju razinu dobrote korak po korak?



- Kako možeš biti dobar prema sebi? Usredotoči se na Božje milosrđe i dobrotu prema tebi i budi dobar prema sebi da bi mogao biti bolji prema drugima.

### IZAZOV 2: KREATIVNA MOLITVA ZA MILOSRĐE

Ovaj izazov namijenjen je skupini. Ako si sam, provedi ovu vježbu sam. Svakako bi ti bilo više na blagoslov da je provedes s drugima.

Pročitajte Psalam 103,1-18. Zatim pozovi skupinu (ili se podjelite u skupine od 2 do 4 osobe) da stvori interaktivnu molitvu hvale za Božju dobrotu i milosrđe. Pronađite riječi koje će opisati Božju ljubav svakim slovom abecede počevši od A (ažurna, avanturistička...), zatim B (bezgranična, bezuvjetna, blagoslovljena) i tako dalje. Ispišite sve izrečene riječi ili ih snimite kako biste vidjeli koliko riječi možete naći da opišete Boga. Na kraju zajedno pročitajte svoju molitvu hvale.

### IZAZOV 3: BUDI LJUBAZAN PREMA DRUGIMA

Ovoga tjedna usredotoči se na ljubaznost prema drugima. Nastoj biti ljubazan prema svakome koga susretneš riječima i djelima, tako da se svaka osoba nakon toga osjeća voljnom od tebe i Boga. Zatim primijeti kako ljubaznost prema drugima mijenja tvoje misli i djela. Zapisuj što se događa. Ako trebaš kreativne ideje da budeš ljubazan, posjeti [livekind.ted.adventist.org/family/outreach/livekind/](http://livekind.ted.adventist.org/family/outreach/livekind/)



## HRANA ZA UM

„Čini dobro koliko možeš, svime što možeš, na sve načine na koje možeš, svuda gdje možeš, kad god možeš, svim ljudima kojima možeš, koliko god dugo možeš.“ (citat pripisan Johnu Wesleyju)

Koja je za tebe ključna pouka o blagosti i dobroti? Koje promjene želiš sada učiniti?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# POGLAVLJE

# 6



PROČITAJ:  
MATEJ  
25,14-29

KLJUČNI  
TEKST

„TADA MU REĆE GOSPODAR: 'DOBRO, VALJANI I VJERNI SLUGO! BIO SI VJERAN NAD MALIM, ZATO ĆU TE NAD VELIKIM POSTAVITI: UĐI U VESELJE GOSPODARA SVOGA!'“

MATEJ 25,21

## PROBIJANJE LEDA

### METAFORE ZA VJERNOST

Definirajmo vjernost na originalan način. Prisjeti se usporedbi – grafičkih i metaforičkih – da bi objasnio što ti znači vjernost.

Evo nekoliko primjera za početak:

#### Vjernost je kao...

Tinejdžer i njegov pametni telefon.

Hipster i njegova brada.

---

---

---

---

---

Podijeli svoje metafore sa skupinom ili prijateljem.

#### Pitanja za razmišljanje:

1. Koja je metafora po tvom mišljenju najbolja? Koju bi izabrao za svoju definiciju vjernosti?
2. Koliko je vjernost važna u odnosima (priateljstvo, veza, brak...)?
3. Kako znaš da je netko vjeran?
4. Jesi li iskusio nevjernost ili neloyalnost? Sjeti se iskustva u kojemu je netko bio nelojalan prema tebi (ili si to bio ti). Kako si se osjećao? Što si naučio?

# Rezultat odnosa

U ovom proučavanju učimo o plodu koji nastaje u nama kada Sveti Duh postane naš najveći utjecaj. To je lako reći, ali je mnogo komplikiranije da to postane stvarnost u našim životima. Plod Duha ne raste u vakuumu. Da bi plod postao, moraš posaditi sjeme i stvoriti pravu atmosferu kako bi nastalo drvo koje će donijeti plod. To je proces.

Živimo u svijetu mraka u kojemu nam je često teško vidjeti Boga; često se osjećamo usamljenima, osuđenima, povrijeđenima i uplašenima zbog životnih neizvjesnosti. U ovome grešnom svijetu nije se lako brinuti o tlu naših srca da bi Sveti Duh mogao raditi u nama. Shvaćamo da, usprkos našoj želji da nas Bog mijenja, grijeh stane na put i na kraju nismo vjerni Bogu. To nas toliko uznemiruje da bismo se na kraju čak mogli osjećati paraliziranim.

Želim s vama podijeliti situaciju koja me paralizirala dugo vremena. Još uvijek moram raditi na tome i napredovati. Vidim kako plod vjernosti još uvijek treba rasti u meni.

Na početku moram reći da volim javno govoriti iako je to jedan od najčešćih strahova koji ljudi imaju. Javno govorenje može biti zastrašujuće jer to znači izložiti se. Otvoriti se drugima. Predati se sudu onih koji te slušaju.



*„Iako većina tih razgovora završi kao blagoslov, loše se osjećam zbog činjenice da sam se na početku tako osjećao. Jer nisam vjeran Isusu. Barem ne dovoljno.“*

Ipak, iako mi je lako govoriti u javnosti, priznajem da me užasava govoriti pred nekim tko ne dijeli kršćansku vjeru sa mnom. Hvata me panika pri pomisli da mi netko postavlja pitanja ili daje komentare na koje nemam odgovora. Na tome još radim i molim se Bogu da mi pomogne kad god se to dogodi.

Evo što mi se događa: svaki put kada me nevjernik – netko tko nema znanja o kršćanstvu, a kamoli o adventizmu – pita što vjerujem, o mojem poslu kao pastora ili mojoj crkvi... počnem se znotijiti. Ne zato što se sramim svoje službe ili Crkve (Rimljanima 1,16), nego zato što sam duboko svjestan da ono što govorim može dovesti do toga da osoba zavoli to najdivnije Biće u svemiru ili da, suprotno tome, odbaci Isusa i više nikada ne želi čuti o Njemu.

Svaki put kada se to dogodi, osjećam da iznevjerim Boga. Osjećam da nisam dorastao, da nisam vjerni Isusov sljedbenik. Osjećam da sam ustvari *nevjeran* Bogu, a On je meni toliko vjeran. Zar mi ne bi trebalo biti drago i uzbudljivo što me ljudi koji ne dijele sa mnom moju vjeru pitaju o Isusu? Zašto mi se to onda ne događa? Iako većina tih razgovora završi kao blagoslov, loše se osjećam zbog činjenice da sam se na početku tako osjećao. Jer nisam vjeran Isusu. Barem ne dovoljno. I znam da to nisam iskusio samo ja.

Ipak, moramo ponovno ustati. Možemo iznevjeriti Boga i možda Mu biti *nevjerni* u određenom trenutku, ali On je i dalje vjeran nama (Rimiljanima 4,21; 1. Ivanova 1,9; Jošua 21,45). Svaki put kada nismo vjerni Bogu, hajdemo odlučiti vratiti se Isusu i ponovo povezati s Njim. Budimo plodno tlo koje donosi rod (Ivan 15,5). Vratimo se na stazu vjernosti.

Da bismo to učinili, moramo razumjeti što vjernost znači. Biti vjeren znači biti pouzdan. Vjerna je osoba poštena i čestita osoba, netko kome možeš vjerovati. Isto tako, to znači da ti netko može vjerovati bez straha da ćeš ga iznevjeriti. Vjerni ljudi drže riječ. Ti si vjeran kada činiš ono što se od tebe očekuje čak i kada nitko ne gleda; kada nitko ne sumnja u tvoje postupke ili riječi jer imate zajedničku povijest i poznaje te po tvojoj pouzdanosti. Povjerenje se razvija s vremenom. Nemoguće ga je steći u jednom danu. Isto je i s vjernošću.

S druge strane, vjernost se ne odnosi samo na velike stvari. Ustvari, važni su mali detalji jer obično na kraju oni čine veliku razliku. U današnjem tekstu Isus kaže: „(...) valjani i vjerni slugo! Bio si vjeran nad malim, zato ću te nad velikim postaviti.“ (Matej 25,21) Nije važno je li tvoja vjernost stavljen na test u velikoj ili maloj stvari: sve svjedoči o tvom odnosu s Bogom. Sve što radimo može odražavati Isusa. Zato što se radi o tome: odražavati Isusa kroz našu vjernost našem odnosu s Njim i Njegovim načelima. Bilo to u velikom ili malom, u mnogome ili u malome.

Želim naglasiti da na vjernost ne bismo trebali gledati kao na uzvišeni ideal koji može postići samo nekolicina ljudi. Vjernost je

„Možemo iznevjeriti Boga i možda Mu bili nevjerni u određenom trenutku, ali On je i dalje vjeran nama. Svaki put kada nismo vjerni Bogu, hajdemo odlučiti vratiti se Isusu i ponovo povezati s Njim.“

„Najveća stvar koja slijedi kada dopustimo Svetom Duhu da radi u nama da bismo rasli u vjernosti Bogu jest svjedočenje.“

rezultat našega odnosa s jednom Osobom, rezultat utjecaja Svetoga Duha u našim životima. Vjernost Bogu jača s vremenom. Našim odnosom s Njim. Našom stalnom komunikacijom s Njim. Ja sam vjeran Isusu jer Ga poznajem. Što Ga više poznam, to Mu više želim biti vjeran jer ne želim uništiti naš odnos povjerenja. To je kao s našim najbližim prijateljem. Uz jedinu razliku da je Isus najbolji prijatelj kojega ikada možemo zamisliti! Ako ikada pogriješimo i osjetimo da smo bili nevjerni, On nas čeka raširenih ruku spremnih popraviti naš prekinuti odnos (1. Ivanova 2,1; 2. Korinćanima 5,17-19).

Najveća stvar koja slijedi kada dopustimo Svetom Duhu da radi u nama da bismo rasli u vjernosti Bogu jest svjedočenje (Ivan 15,27). To znači da nismo samo mi blagoslovljeni zbog svoje vjernosti Bogu, nego i oni oko nas. Zar te to ne podsjeća na obećanje koje je Bog dao Abrahamu u Postanku 12,3: „(...) sva plemena na zemlji tobom će se blagoslivljati“? Vjernost Bogu vodi nas da ispunimo svoju misiju širenja radosne vijesti koju nam je dao Isus. Kada smo vjerni, mi širimo evanđelje. Kada smo vjerni u malim stvarima, proširujemo načela Božjega divnog kraljevstva. Kada nas Sveti Duh vodi i donosi plod u našim životima, mi otvaramo put promjene u životima drugih ljudi jer dopuštamo Bogu da radi u nama i kroz nas. Zamolimo Boga da nam pomogne da budemo vjerni. Zamolimo Boga da plod Duha raste u našim srcima.



### Narcis Dragomir

rođen je u Rumunjskoj, a odrastao je u Španjolskoj. Sebe smatra stanovnikom neba. Božjom ljepotom u braku je sa Sayei (@escribiendosupalabra) i oboje radosno nastoje širiti vijest o Isusu u postkršćanskoj Europi.



### Molitva dana

Dragi Bože, hvala Ti što nas ispunjavas svojim Duhom i donosiš plod u nama koji je blagoslov za druge. Hvala Ti za Tvoju vjernost. Hvala Ti jer Ti možemo vjerovati da nas volиш, da si nesebičan i dobar. Ozgoji plod vjernosti u meni i neka bližnji budu blagoslovljeni tvojim lögama.



## PITANJA

„Mnogi se naziva dobrim čovjekom,  
ali tko će naći vjerna čovjeka?“

Izreke 20,6

1. **Koji dokaz Božje vjernosti nalaziš u Bibliji? Kako to utječe na tvoju definiciju vjernosti? Kako možemo odražavati Božju vjernost u svom svakodnevnom životu?**
2. **Jesi li se ikada sramio širiti svoju vjeru? Ako jesi, što misliš, zašto je to tako teško?**
3. **Jesi li ikada „zapeo“ u svom duhovnom životu? Što si učinio / možeš učiniti da to promjeniš? Kako možeš rasti u vjernosti u svom odnosu s Bogom?**
4. **Kada pogledaš svoju Crkvu (i svoj život), nalaziš li nekada nedostatak predanosti i mnogo konformizma? Zašto je to tako? Što možemo učiniti da to promjenimo?**
5. **Ima li rješenja za nevjernost (duhovnu, u odnosima itd.)? Kako?**





## Osobni izazov

### VJERNI I ODGOVORNI

Napravi WhatsApp/Viber/Messenger/Signal grupu s osobama koje proučavaju ove teme s tobom. Grupu u kojoj nema kritike ni osude. Ako proučavaš sam, podijeli ovu temu s nekim i zamoli ga da ti se pridruži u ovom izazovu.

Tu grupu koristi samo kako bi podijelio trenutke kada je na testu tvoja vjernost Bogu, bilo da ostaneš vjeran ili ne.

Kada netko u grupi napiše i podijeli test vjernosti u svom životu, svaki član grupe molit će se za tu osobu i situaciju. Na taj način imat ćeš molitvenu mrežu koja će te poduprijeti svaki put kada je tvoja vjernost Bogu stavljena na test.



## Hrana za um

„Najveća potreba svijeta je potreba za ljudima – ljudima koji se ne daju ni kupiti ni prodati, ljudima koji su u dubini svoje duše pošteni i časni, ljudima koji se ne boje nazvati grijeh njegovim pravim imenom, ljudima čija je savjest vjerna dužnosti kao magnetska igla polu, ljudima koji će stajati na strani pravednosti makar se nebo srušilo.“ (Ellen G. White, *Odgovor*, str. 57 u originalu)

Kakva osoba želiš biti na ovom svijetu? U svojim odnosima? U odnosu s Bogom?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# POGLAVLJE

## 7

# KROTKOŠT



KLJUČNI  
TEKST

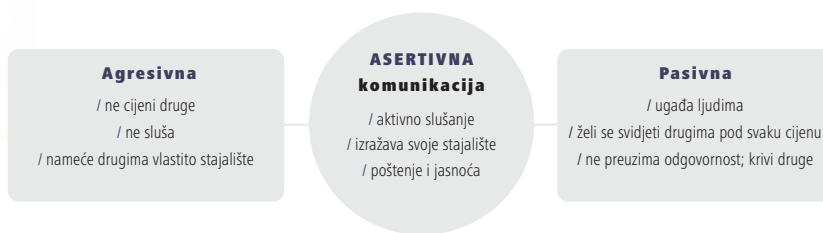
„A TI, O ČOVJEČE BOŽJI, BJEŽI OD TOGA!  
I TEŽI ZA PRAVEDNOŠĆU, POBOŽNOŠĆU, VJEROM,  
LJUBAVLJU, POSTOJANOŠĆU, KROTKOŠĆU.“

1. TIMOTEJU 6,11 (VARAŽDINSKA BIBLIJA)

## PROBIJANJE LEDA

### KOLIKO SI ASERTIVAN?

Asertivnost možemo definirati kao sposobnost osobe da izrazi svoje emocije nekomu drugom na prikladan način, bez mržnje ili agresivnosti. Ljudi koji su asertivni sposobni su dijeliti svoje mišljenje i osjećaje – bili oni pozitivni ili negativni – na jasan i primjeren način.



U posljednje vrijeme velike tvrtke traže vođe koji su asertivni, a ne agresivnog stila, koji su bili popularniji u prošlosti. Što misliš, zašto je to tako?

Riješi test asertivnosti kako bi procijenio svoju razinu asertivnosti. Prvi korak u tom procesu jest poznavati sebe!

**Test asertivnosti:** test možeš preuzeti i/ili isprintati na sljedećem linku:  
[bit.ly/WOP23downloads](http://bit.ly/WOP23downloads)



# NEOČEKIVANA KROT KOST



**U** kasnim 1960-im godinama dvojica prijatelja kupila su mlađunče lava u londonskoj robnoj kući. Poveli su maloga lava kući i odgajali kao svojega ljubimca. Hranili su i šetali svoje mlađunče, koje je prihvaćalo njihovo maženje kao da je bio obična mačka. Odlučili su ga nazvati Christian. S vremenom njegova veličina postala je problem, ne samo zbog toga gdje su živjeli nego također zbog količine hrane koju je njihov ljubimac trebao. Zato su odlučili poslati ga u prirodni rezervat u Keniju u nadi da će se uklopiti u svoje prirodno stanište.

Nekoliko mjeseci kasnije upravitelj prirodnog rezervata potvrđio je da se Christian u potpunosti uklopio u svoj novi dom s lavljim čoporom. Prijatelji su odlučili otploviti u Keniju da se oproste od njega i proslave njegov novi život.

Prošlo je devet mjeseci otkad su posljednji put vidjeli lava. Upravitelj rezervata upozorio ih je da ih Christian neće prepoznati. Dvojica prijatelja odlučila su snimiti dokumentarac o ponovnom susretu. Sve se to nalazi na YouTubeu.<sup>1</sup>

Mutne slike iz sedamdesetih prikazuju dvojicu mladića čupave kose u trapez-hlačama u afričkom parku divljine. U podnožju brijege čekaju da se pojavi lav. Mladići stoje mirno i gledaju gore. Iznenada se na vrhu brijege pojavi lavlja glava. Lav silazi. Izgleda nepovjerljivo. Nitko ne zna kako će reagirati. Dvojica prijatelja ostaju nepomična i počinju ga dozivati njegovim imenom. Iznenada lav počinje trčati prema njima. Impresivno je vidjeti kada Christian



„LAKO JE BITI DRAG KADA SVE IDE DOBRO  
ILI KADA SE NALAZIM U SVOJOJ SIGURNOJ  
ZONI. MEĐUTIM, ZA PAVLA VELIČINA  
OVOGA PLODA JEST BITI SPOSOBAN DATI  
NEOČEKIVANO NJEŽAN ODGOVOR U STRESNOJ  
SITUACIJI, KAO KADA DIVLJI LAV ZAGRLI  
DVOJICU LJUDI.“



skoči prema mladićima... zagrli ih svojim ogromnim šapama i čak poliže njihova lica! Lavlja nježna reakcija i njegovo krotko ponašanje u velikoj su suprotnosti s njegovom veličinom i potencijalno opasnom prirodom.



Volim Christianovu priču i njegovu nježnu snagu. Mislim da je savršeni primjer koji će nam pomoći razumjeti značenje „krotkosti“ o kojoj Pavao govori kada spominje plod Duha.

Objasnit ću. U svojim mislima skloni smo krotkost povezivati s pojmovima kao što su slabost, podređenost ili rezignacija. Drugim riječima, s pasivnim ponašanjima koja omogućuju agresivnost. To je kao da razgovaramo o malim, bespomoćnim ovacama koje treba zaštитiti jer se nisu sposobne same suočiti s problemom.

Međutim, kada Pavao koristi grčku riječ *prautēs* (πραΰτης) kako bi opisao ovu značajku ploda Duha, on ne misli na ta ponašanja. Za Pavla, krotkost ima više veze s dragom i nježnom reakcijom lava prema ljudima, koji se ponaša na drugačiji način od onoga što bismo očekivali zbog njegove prirode.<sup>2</sup>

Radi se o tome da je izraz *prautēs* koji je Pavao ovdje izabrao izraz pun složenosti i bogatstva jer se može prevesti ne samo kao krotkost nego i kao pokornost, blagost ili implicirajući poniznost.

U svjetlu tih mnogobrojnih značenja koja proizlaze iz grčkog izraza možemo raščlaniti osnovne značajke krotkosti na sljedeće ključne točke:

**AKCIJA:** Da bi osoba bila krotka, mora biti u aktivnoj interakciji s vanjskim podražajima (krotkost nije moguće pokazati ako si izoliran u sobi). U tom smislu, krotka osoba reagirat će na nepravdu, konflikte i probleme. Izrazit će svoje stavove, čak i neslaganje, ali učinit će to nježno jer je to bit čitave stvari. Lako je biti drag kada sve ide dobro ili kada se nalazim u svojoj sigurnoj zoni. Međutim, za Pavla veličina ovoga ploda jest biti sposoban dati neočekivano nježan odgovor u stresnoj situaciji, kao kada divlji lav zagrli dvojicu ljudi. Ili kada je Bog dao obećanje Hagari, trudnoj ženi koja je upravo pobegla od kuće zbog problema koje je prouzročila u braku svojega gospodara (vidi Postanak 16).

**DUHOVNA SNAGA:** Krotki ljudi su *snažni* ljudi. Dati krotak odgovor pod pritiskom znači da si sposoban kontrolirati način na koji reagiraš kada si u interakciji s drugima. U praksi krotkost znači da – iako bi ih mogao „zdrobiti“ – ostaješ čvrst u pokazivanju ljubavi prema drugima nadvladavajući iskušenje da ih dalje povreduješ. Veličina i snaga upravo su u tome da si krotak u stresnim situacijama.





Ovdje imamo dva praktična primjera – jedan današnji, a drugi povijesni – koja vrlo dobro opisuju tu krotku snagu duha.

Prvi primjer dolazi sa Suda za maloljetnike u Granadi, u Španjolskoj. Na tom sudu sudac Emilio Calatayud izriče kaznu. Šesnaestogodišnjak je uhićen zbog hakiranja kompjuterskog sustava jedne tvrtke. Vjerojatno će biti osuđen na zatvorsku kaznu u instituciji za preodgođaj maloljetnika. No sučeva kazna donosi potpuno iznenadenje: maloljetnik je osuđen samo na 100 sati rada za opće dobro. Naime, da drži IT predavanja ljudima nižih ili nikakvih primanja.

Drugi primjer dolazi iz Biblije, kada uplašeni Ilijia treba Boga da mu da snagu jer ga žele ubiti. U toj krizi Bog se ne želi javiti Ilijii ni u potresu, ni u vatri, ni u oluji. Umjesto toga, Stvoritelj svemira odlučuje smanjiti pritisak na Iliju govoreći o svojim planovima nježnim šapatom (1. Kraljevima 19).

Jakost i duhovna snaga krotkih ljudi leže u tome da su sposobni suošjećati s drugima i nastojati činiti dobro drugima.

**VOLJA:** Krotkost je plod koji moramo donijeti *voljom*. Biti krotak u teškoj situaciji jest *odluka* koju moramo donijeti i koja će vjerojatno biti protivna našoj prirodi. Krotki ljudi svjesni su da je u nepovoljnim situacijama ljubazna riječ plodonosnija nego režanje. I da je, iako je teško prihvati kritiku bez ljutnje, mnogo bolje asertivno izraziti kako ta kritika djeluje na njih nego reagirati s čak još većom povredom. To je bit Isusove ponude da se zaustavi način življenja „oko za oko“ (Matej 5,28-32) i da se umjesto toga usmjeri pozornost na to da se namjerno izazove velika promjena: reagirati

„NO SUČEVA KAZNA DONOSI  
POTPUNO IZNENAĐENJE:  
MALOLJETNIK JE OSUĐEN SAMO  
NA 100 SATI RADA ZA OPĆE  
DOBRO. NAIME, DA DRŽI IT  
PREDAVANJA LJUDIMA NIŽIH ILI  
NIKAKVIH PRIMANJA.“

na napade drugih ljubavlju i krotkošću. Da, to je revolucionaran prijedlog, ali učinci krotkog odgovora na naše naglo društvo promjenili bi životе. Možeš li zamisliti mjesto gdje je prirodni odgovor na bilo kakvu situaciju ljubav?

Ako pogledamo ove tri karakteristike, krotkost izgleda kao ideal koji se ne može doseći. Istina je da je ljudima nemoguća. Pavao zapisuje tu karakteristiku u Poslanici Galaćanima kao dio ploda koji Duh proizvodi u našem životu. Samo je Sveti Duh taj koji može polako mijenjati naše prirodne sklonosti u reakcije bogate krotkošću.<sup>3</sup>

Stoga bih voljela predložiti tri koraka koji će ti pomoći odražavati ove Duhom ispunjene karakteristike:



„JAKOST I DUHOVNA SNAGA KROTKIH LJUDI LEŽE U TOME DA SU SPOSOBNI SUOSJEĆATI S DRUGIMA I NASTOJATI ČINITI DOBRO DRUGIMA.“

**PRVI KORAK:** *Upoznaj Isusa.* Jedna je od Isusovih karakternih osobina, prema Bibliji, Njegova krotkost (vidi Matej 11,28-30). Stoga upoznaj Isusa i odražavaj Njegov karakter.

**DRUGI KORAK:** *Pokušaj primijeniti krotkost u svim aspektima svoga života, uključujući svoj odnos s Bogom.* To znači prihvati Božju volju i način života koji On predlaže. Otkrit ćeš da Njegovi prijedlozi vode do predivnih rezultata.

**TREĆI KORAK:** *Pobrini se za potrebe drugih.* Isus je dao obećanje onima koji svoj ponos stavljaju na stranu i usredotočuju se na pomaganje bližnjima (Matej 5,9). Iako to možda nije najpopularnija stvar, krotki će – u pravo vrijeme – naslijediti zemlju.

Znaš što? Kada čitam priču o lavu Christianu, razmišljam kako će biti nevjerojatno igrati se sa svim životinjama kada budemo na Novoj zemlji. Također razmišljam kako ćemo živjeti u društvu gdje je svatko pun ljubavi, radosti, mira, strpljivosti, blagosti, dobrote, vjernosti, krotkosti i samokontrole (vidi Izajja 65,17-25). Veselim se živjeti na takvu mjestu, mjestu prave radosti, baš kako je Bog zamislio da bude od samog početka.

Dok ne dođe taj trenutak, možemo iskusiti dobrobiti njegovanja Božjega karaktera u nama zahvaljujući učinku Duha koji radi u našim životima. Možemo se ponašati kao nježni lavovi i biti odraz snage duha koji Sveti Duh ulijeva u naše živote.



Silvia Palos Ibáñez  
rođena je u Zaragozi, u Španjolskoj. Studirala je na Rigel Adventist School i kasnije postala diplomirana pravnica. Naći ćete je u ljetnim kampovima u Entrepeñas ili u AEGUAE. Na popisu njezinih želja još je uvijek biti dio misijskog projekta u drugoj zemlji zajedno sa svojim suprugom Pepom.

## MOLITVA DANA

DRAGI BOŽE, ŽELIM DA BУДЕŠ DIO MOГА ŽIVOTA. SVE SVOЈE REAKCIJE STAVLJAM U TVOJE RUKE KAKO BI POSTALE ODRAZ TVOJE KROTKOSTI I LJUBAVI. MOLIM SE DA TE DRUGI UPОZNaju KAO REZULTAT MOГА ŽIVOTA ISPUНJENOG KROTKOŠĆU.



## PITANJA

„DOĐITE K MENI SVI KOJI STE UMORNI I OPTEREĆENI, I JA ĆU VAS OKRIJEPITI. UZMITE JARAM MOJ NA SE I UČITE OD MENE, JER SAM KROTKA I PONIZNA SRCA. TAKO ĆETE NAĆI POKOJ SVOJIM DUŠAMA, JER JARAM JE MOJ SLADAK, A MOJE BREME LAKO.“

Matej 11,28-30

1. **Sjećaš li se situacije u kojoj je Isus postupio čvrsto, ali u isto vrijeme ponizno i krotko? Opiši je.**
2. **Jesi li ikada doživio stresnu situaciju u kojoj ti je krotak odgovor dao mir? Kakvo je to bilo iskustvo?**
3. **Što misliš, zašto Isus od nas traži da odbacimo nasilje u svojoj interakciji s drugima?**
4. **Koje situacije u tvome svakodnevnom životu čine da si pod stresom i zabrinut? Na koje bi načine mirniji, krotkiji i ponizniji pristup pomogao u tim situacijama?**





## OSOBNI IZAZOV

### IZAZOV 1: NOBELOVA NAGRADA ZA... KROTKOST

Nobelova nagrada međunarodna je nagrada koja se svake godine dodjeljuje ljudima ili institucijama koje su dale istaknuta istraživanja, otkrića ili doprinose čovječanstvu u prethodnoj godini ili tijekom trajanja svoje aktivnosti. Trenutačne kategorije za ovu nagradu su na području fizike, kemije, medicine, književnosti, mira i ekonomije, od 1969. godine.

1. Kada bi postojala Nobelova nagrada za krotkost (kao nova kategorija), koji bi bili zahtjevi za dobivanje te nagrade?
2. Kada bi morao izabrati osobu (živuću ili pokojnu) za nominaciju u toj kategoriji za sljedeću Nobelovu nagradu, tko bi bio tvoj kandidat i zašto?
3. Što bi bilo kada bi ti bio kandidat? Na kojim bi aspektima svoga svakodnevnog života morao raditi da bi zadovoljio zahtjeve koje si definirao u prvom dijelu ovoga izazova? Sada razmisli o praktičnim načinima za implementaciju tih aspekata.

To je tvoj akcijski plan. Provedi ga što prije!

### IZAZOV 2: SAMOPROCJENA

Pročitaj 2. Timoteju 2,24.25. U tim redcima Pavao nas poziva da budemo blagi i ljubazni kada se pojave sukobi, što će donijeti vrlo pozitivne rezultate. Ovi redci također sadrže glavni sastojak za uspješno postizanje te osobine: *Imati odnos s Bogom*. Prikazanu tablicu možeš koristiti kada se nađeš u teškoj situaciji. To su samo smjernice, ali mogu ti pomoći pretvoriti te retke u praksu. Također može biti korisna za samoprocjenu. Može ti pomoći: 1) da razumiješ kakav je tvoj stav kada se suočиш s poteškoćom i 2) da postaneš svjestan trenutaka u kojima je Bog bio tu za tebe i pomogao ti reagirati na bolji način.

PROBLEM	EMOCIJE	UZROK
Opiši sukob ili problematičnu situaciju.	Što osjećam kada se bavim tom poteškoćom?	Zašto me ta situacija uznemiruje?
MOLITVA	RJEŠENJA	REZULTATI
Kakav mi stav prema toj situaciji daju Bog i Njegova načela?	Koja rješenja mogu osobno primjeniti da bih popravio situaciju?	Kako sam osjetio da mi je Bog pomogao u toj situaciji?

## HRANA ZA UM

„Isus je znao govoriti istinu vrlo hrabro i suočavati se s ljudima vrlo snažno. Evanđelja za to imaju mnogo ilustracija. No Njegova najveća snaga vidi se u Njegovoj krotkosti. Isus nije postao agresivan ili ratoboran kada su Ga neprijatelji htjeli nasamariti i kad su Ga čak lažno optuživali. Isus nije maltretirao ni omalovažavao druge i imao je vremena za one koje je ostalo društvo *stvarno* maltretiralo, omalovažavalo i odbacivalo.“<sup>4</sup> (Christopher J. H. Wright)

Neočekivana krotkost jest u tome da se u načinu na koji reagiramo kada smo u kontaktu s drugima odražava Božji karakter. To znači reagirati na ljubazan i krotak način, baš kako je to činio Isus.

Kako ti možeš biti dio te revolucije krotkosti?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# POGLAVLJE

# 8

# S A M O -

# K O N T R O L A



KLJUČNI  
TEKST

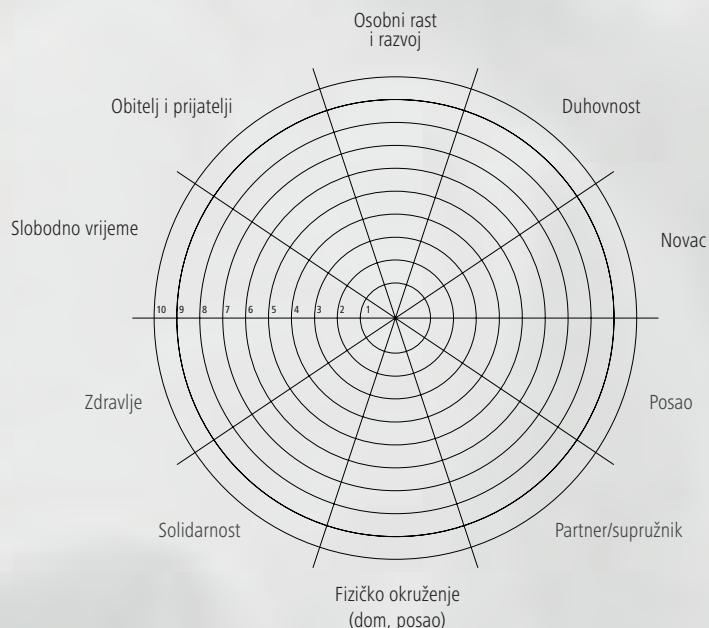
„SVAKI SE NATJECATELJ UZDRŽAVA U SVIM STVARIMA. ONI DA DOBIJU RASPADLJIVI VIJENAC, A MI NERASPADLJIVI.“

1. KORINĆANIMA 9,25

## PROBIJANJE LEDA

### IMAM LI KONTROLU NAD SOBOM?

Odvoji nekoliko minuta da provjeriš svoju samokontrolu na različitim područjima svoga života popunjavanjem sljedećega grafičkog prikaza:



#### Pitanja za razmišljanje:

1. Na kojim je područjima tvoga života teže imati samokontrolu? Zašto?
2. Usporedi svoje odgovore s prijateljevim. Kako možete jedan drugome pomoći i podupirati se? Kako možete biti jedan drugome partneri u odgovornosti?
3. Koje vrste strategija koristiš da bi upravljao situacijom koristeći samokontrolu?
4. Zašto je lakše reći drugima što da rade u danoj situaciji nego da to sam činiš?

Za provođenje aktivnosti u skupini klikni na poveznicu za drugu ideju:

[bit.ly/WOP23downloads](http://bit.ly/WOP23downloads)



# NEPREKIDAN PROCES



Pedra sam upoznao krajem ljeta 2010. godine kada sam prvi put otisao u crkvu. Taj mladi čovjek mojih godina bit će prijelomna točka u mome životu i u načinu na koji sam postupao sa sobom.

Možda je bilo tek „slučajno“ da smo zajedno radili u maloj građevinskoj tvrtki. Tijekom vremena koje smo proveli skupa bilo je mnogo trenutaka u kojima sam bio duboko zadriven kako je Pedro reagirao (ili nije reagirao) u situacijama u kojima bih ja izgubio mirnoću ili čak i pristojno ponašanje.

Pedro je bio u crkvi osam godina. Njegova samokontrola stvorila je u njemu mirnoću i spokojstvo koje sam težio imati. Mnogo sam bio čitao o samodisciplini i samokontroli kod budista, taoista i iz filozofske perspektive. Često sam se pitao: *Kako je Pedro naučio biti takav? U čemu je njegova tajna?* Nikada nisam čuo da je samokontrola – iz biblijske perspektive – karakteristika koju u tebi proizvodi Sveti Duh.

Vrijeme je prolazilo i naše je prijateljstvo raslo. Upoznao sam ga bolje i shvatio da je njegova samokontrola rezultat života povezанog sa Svetim Duhom najmanje 16/7 (sati/dani); bila je to posljedica stalnog i iskrenog dijaloga između njega i Boga.

U jednom od naših razgovora priznao je da je nekad imao vrlo lošu narav: nije bio baš tolerantan, bio je vrlo nestrpljiv i kada se susretao s problemima, reagirao bi vrlo burno. Međutim, kada se upoznao s Isusom, počeo je preispitivati mnoge stvari. Umjesto da reagira na okolnosti, njegov odnos s Bogom pomogao mu je da se pribere prije nego što izgubi kontrolu ili dopusti svojim osjećajima da podivljuju.

Budući da je bio u potpunosti siguran da je Sveti Duh s njim u svim okolnostima, kad god se morao suočiti s problemom, teškom situacijom ili kušnjom, umjesto da kaže Bogu sve što se događalo kao da je On daleko i kao da ništa o tome ne zna, on bi se usredotočio na stvarni razgovor sa svojim Ocem, postavljajući mu specifična pitanja. Na primjer: *Što osjećam (ili ne osjećam)? Koje opcije imam? Kako da se suočim s...? Koji je najbolji način da postupim ili reagiram? Je li to stvarno potrebno?*

Iz mnogih razgovora s Pedrom shvatio sam da samokontrola kao plod Duha ne znači nijekati svoje osjećaje, instinkte, želje i apetite. To ne znači usvojiti pasivan i ravnodušan stav prema okolnostima i ljudima koji nas pogađaju ili iritiraju. To je više proces u kojem mi prije svega utvrđujemo što se u nama događa i, drugo, nakon brzinske analize stvarnosti (vanjske i unutarnje), mi u molitvi prilazimo toj stvari postavljenjem pitanja koja sam upravo naveo.

Samokontrola je bitna da ne bismo izgubili slobodu koju nam Bog daje (Galaćanima 5,1-13). Možda je ona sastojak koji nam omogućuje da njegujemo i održavamo ostatak ploda (ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrotu, vjernost i krotkost) na svim područjima svoga života. Drugim riječima, samokontrola će ti donijeti dobrobiti i u duhovnom, kao i u sekularnom kontekstu; u privatnim, kao i javnim sferama; tijekom studija, kao i na poslu i u sportu; s tvojim prijateljima i obitelji i u tvojim vezama.

Siguran sam da ti je poznato Pavlovo načelo da „mnogi vjeruju i kažu da imaju slobodu činiti što im se sviđa; i da, to može biti istina. No moram reći nešto važno: ako to i jest tako, čak i ako mogu činiti što želim, nije uvijek dobro za mene činiti što god želim. Stoga, neću dati da okolnosti

imaju kontrolu nad mnom“ (parafrazirana verzija 1. Korinćanima 10,23). Svaka karakterna osobina stvara se ponavljanjem jednoga ponašanja jednom, dvaput, deset puta, čak i sto puta dok ne postane navika. Tako se stvaraju (ili gube) nečije karakterne osobine. To će, zauzvrat, imati utjecaja na način na koji reagiramo u različitim okolnostima i kada se susrećemo s preprekama.

Ima mnogo situacija u kojima je najlakše izgubiti mir, razljutiti se i na kraju eksplodirati, vikati, napasti, vrijedati, psovati, pa čak i gore. Međutim, da te pitam jednu stvar: je li vrijedno toga? Ako si to već iskusio, kako si se poslije osjećao?

Ono što se još može dogoditi jest da si postaviš cilj i na kraju otkrećeš da nisi sposoban to provesti jer ti nedostaje samokontrola. Kako možeš izići iz toga kruga i postići ono što istinski želiš? (Vidi Rimljanima 7,19-25.)

Važno je da zapamtиш da kada se usprkos prošlim pogreškama otvorиш njegovanju ploda Duha kao što čitamo u Galaćanima 5, ti nikada ne počinješ ispostku. Tvoje današnje iskustvo veće je od jučerašnjega i uvijek možeš na njega nadograđivati. Ohrabrujem te da ne gubiš nadu jer plod raste i dozrijeva malo-pomalo.

Sada kad smo došli do te točke, volio bih podijeliti s tobom nekoliko smjernica koje mi pomažu u stjecanju samokontrole, a koje se mogu primijeniti i na druge odlike koje zajedno tvore plod Duha:



„IMA MNOGO SITUACIJA U KOJIMA JE NAJLAKŠE IZGUBITI MIR,  
RAZLJUTITI SE I NA KRAJU EKSPLODIRATI, VIKATI, NAPASTI,  
VRIJEDATI, PSOVATI, PA ČAK I GORE.“

„TI NIKADA NE  
POČINJEŠ ISPOČETKA.  
TVOJE DANAŠNJE  
ISKUSTVO VEĆE JE  
OD JUČERAŠNJEGA I  
UVIJEK MOŽEŠ NA NJEGA  
NADOGRAĐIVATI.“



### 1. NEKA TI BUDE JASNO ŠTO ŽELIŠ, ŠTO NE ŽELIŠ I ZAŠTO

Često razgovaram s ljudima o njihovim problemima i posljedicama njihovih odluka u životu. Većinom su se mnoge posljedice mogle izbjegći da su odvojili samo nekoliko minuta da razmisle o tome što *nisu htjeli* u svojim životima.

Jedan od razloga zašto bismo mogli izgubiti kontrolu i ne uspijeti vježbati samokontrolu jest da nismo sigurni ili nam nije jasno što stvarno želimo, što ne želimo i zašto.

Da nas netko pita: „Što želiš od života?“ možda bi mnogi od nas (posebno mlađi) nakon nekoliko trenutaka tištine odgovorili: „Nemam pojma.“ Postoje razdoblja u životu kada stvarno ne znamo što želimo; stoga smatram korisnim postaviti pitanje iz suprotne perspektive: „Što je ono što ne želiš?“ To nam omogućava da otkrijemo prve naznake onoga što *doista* želimo.

### 2. DONESI ODLUKU I DRŽI JE SE

Jednom kada ti je jasno što *zaista želiš* i zašto<sup>1</sup>, važno je da ne razmišljaš predugo o tome. Naravno, prirodno je da za neke odluke nismo sigurni. Poanta je da stavimo sumnju na stranu da bismo se mogli usredotočiti. Pročitaj Jakovljevu poslanicu 1,6-8: „Ali neka ište s vjerom, bez ikakva sumnjanja, jer je onaj koji sumnja sličan morskom valovlju koje vjetar podiže i tamo-amo goni. Takav čovjek neka ne misli da će što primiti od Gospodina, jer je čovjek s razdijeljenom dušom, nestalan u svim putovima svojim.“

### 3. IDI MALIM KORACIMA

Razvoj samokontrole je kao utrka na duge staze (vidi 1. Korinćanima 9,25). Kada je zadatak vrlo složen, može se činiti kao da je previelik i mogao bi te paralizirati unutar prvih 100 metara.

Razdijeli svoj cilj u manje korake. Dobra stvar u životu jest da je na neki način sve međusobno povezano. Kada je Isus govorio o poštenju, objasnio je da je vjernost u malim stvarima prvi korak prema vjernosti u velikim stvarima (vidi Matej 25,23).

Stvori rutine koje te korak po korak dovode bliže cilju.

**NAPOMENA:** Ako se boriš s ovisnosti o drogama, alkoholu, seksu ili pornografiji, preporučujem da svakako potraži stručnu pomoć, kao i pomoć nekoga tko te razumije i može te podržati u procesu. U crkvi ima mnogo ljudi koji su ti spremni i voljni pomoći.

### 4. NAUĆI VIDJETI POZITIVNU STRANU

Jedna kap tinte dovoljna je da umrlja čašu vode. Isto tako, jedna misao može promijeniti stav prema nečemu, bilo na pozitivan ili negativan način. Važno je da razumiješ i odlučiš da promjene i ciljevi koje si sebi postavio nisu kazna. Usredotoči se na dobrobiti, bilo da se radi o poboljšanju tvoga odnosa s Bogom, samopoštovanju, zdravlju, znanju, rastu, dobrobiti itd.



Izbjegavaj davati absolutne izjave o stvarima koje nisu problem iz biblijske perspektive. Na primjer: ako si odlučio da ćeš primijeniti određenu dijetu ili da ćeš prestati piti određene napitke, ne stvaraj si nepotreban stres govoreći: „NIKADA se neću vratit na...“ To možeš oblikovati na pozitivan način: „Danas ču \_\_\_\_\_ zamjeniti s \_\_\_\_\_.“ Ti mali jezični trikovi bit će vrlo korisni kada se borimo s negativnim mislima ili pritiskom vršnjaka.

## 5. NAGRADI SE ZA POSTIGNUĆA

Druga stvar koju preporučujem jest da se nagradiš za svoja postignuća. Kada to učiniš, tvoj mozak razvija pozitivne emocije jer stvara „zapis“ da su tvoji napor rezultirali pozitivnom nagradom. Naravno, ta nagrada treba biti pozitivna i dobra za tebe (i u Božjim očima također; vidi 1. Korinćanima 10,31).

## 6. BUDI PREDAN

Znaš li koja je razlika između predanosti i dužnosti? Predanost dolazi iznutra; to je nešto što preuzimamo svojom voljom. S druge strane, dužnost je nametnuta izvana. U svemu tome zanimljivo je da nam se Bog ne želi nametnuti. Njegovo kraljevstvo na ovome svijetu započinje u svakome od nas, u našim mislima i u našim srcima. Ali to kraljevstvo moguće je samo kada si predan sebi, bližnjemu i Bogu.

Želim završiti mislima o tom kraljevstvu. Smatram da je svaka karakteristika ploda koju Pavao predstavlja karakteristika Božjega kraljevstva (vidi Matej 5 i 6). Pavlov popis u Galaćanima 5,22.23 ne služi da bismo izabrali nekoliko elemenata, nego da – kao rezultat toga što smo se otvorili Svetome Duhu i primili ga u svoje misli i srca – plod Božjega kraljevstva raste u nama i širi se iznutra prema van; iz naših života u živote drugih ljudi.



Dante Herrmann

*hoda s Isusom i za Njega sada već gotovo 13 godina. Svoj životni put dijeli s voljenom Raquel i djecom Lucasom i Aaronom. Žarko voli evanđelje i Božje kraljevstvo. Izviđač je, pastor i teolog.*

„PAVLOV POPIS U GALAĆANIMA  
5,22.23 NE SLUŽI DA BISMO  
IZABRALI NEKOLIKO ELEMENATA,  
NEGO DA – KAO REZULTAT TOGA  
ŠTO SMO SE OTVORILI SVETOME  
DUHU I PRIMILI GA U SVOJE  
MISLI I SRCA – PLOD BOŽJEGA  
KRALJEVSTVA RASTE U NAMA.“

## MOLITVA DANA

Dragi Bože, hvalim Te što mi daješ sve što trebam za dobar život. Pomozi mi da svakoga dana vidim i razumijem gdje u svome životu trebam vježbati samokontrolu. Hvala Ti što je Tvoj Sveti Duh sa mnom i pomaže mi da razvijem samokontrolu. Zato odlučujem Tebi otvoriti svoje srce i um da bih čuo Tvoj glas i vježbao samokontrolu na različitim područjima svojega života.



## PITANJA

„'SVE JE DOPUŠTENO.' ALI SVE NIJE KORISNO.  
'SVE JE DOPUŠTENO.' ALI SVE NE IZGRAĐUJE.“

1. Korinćanima 10,23

Uzimajući u obzir svoju stvarnost (svoj kontekst, svoj krug utjecaja, svoje prijatelje), odgovori na sljedeća pitanja, također imajući na umu ključni biblijski tekst za ovu temu:

1. **Iz perspektive pročitanoga teksta i u vezi s kršćanskim življenjem, zašto misliš da je potrebna samokontrola?**
2. **Što misliš, koje bi stvari bilo dobro činiti (ili prestati činiti) da bismo bili pripremljeni za različite okolnosti i situacije s kojima se susrećemo u životu?**
3. **Iz svoga iskustva, koje ti poteškoće dolaze na um u vezi s razvojem samokontrole?**
4. **Koje su točke za razvoj samokontrole predložene u tekstu privukle tvoju pažnju i zašto?**





## HRANA ZA UM

### KLJUČ JE PREDANOST

„Predanost je ono što mijenja naše obećanje u stvarnost. To je riječ koja hrabro govori o našim namjerama. To je djelo koje govori glasnije od riječi. To znači naći vrijeme kada ga nema. To znači držati obećanje i kada postane teško. To je ono što oblikuje karakter koji mijenja stvari. To je svakodnevna pobjeda integriteta nad skepticizmom. Predati se i ostati predan bit je proaktivnosti.“<sup>2</sup> (Shearson Lehman, citirao Cris Moltó)

Gajiti samokontrolu – i cijeli plod Duha – zahtijeva da se predamo. Na nama je da odlučimo potražiti Boga i otvoriti svoja srca da bi Duh mogao živjeti u nama i mijenjati nas iznutra prema van.

Kakvo bi obećanje sada želio dati Isusu u vezi s njegovanjem ploda Duha u sebi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„PREDANOST JE  
ONO ŠTO MIJENJA  
NAŠE OBEĆANJE  
U STVARNOST.“

### DODATNA LITERATURA I IZVORI

- ✓ Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- ✓ Copeland, Gloria. (2021). *Walking in the Fruit of the Spirit: Releasing the Nature and Power of God in Your Life*. Shippensburg, PA: Harrison House Publishers.
- ✓ Offner, Hazel et. al. (2013). *A Deeper Look at the Fruit of the Spirit: Nine Sessions for Groups and Individuals*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- ✓ Rodríguez, Ángel Manuel. (Ed.) (2022). *Andrews Bible Commentary: New Testament*. Berrien Springs, MI: Andrews University Press.
- ✓ McKnight, Scot. (1995). *The NIV Application Commentary: Galatians*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- ✓ Pogledaj seriju „Grasping Galatians“ Davida Asschericka i Tya Gibsona na Storyline YouTube kanalu:  
[bit.ly/GraspingGalatians](https://bit.ly/GraspingGalatians)



## OSOBNI IZAZOV

### ODJEVEN U PLOD DUHA

Kao završni izazov, predlažem jednu aktivnost temeljenu na onome što Pavao kaže u Efezanim 4,22-24.

„(Velim i zaklinjem) da sa sebe skinete i odložite staroga čovjeka koji pripada prijašnjem načinu života, čovjeka koji u varavim požudama ide u propast, te da se iz dana u dan obnavljate duhom u kojem mislite i da se *obučete* u novoga čovjeka, stvorena na sliku Božju u istinskoj pravednosti i svetosti.“ (kursiv dodan)

Ako želimo biti Isusovi sljedbenici, nije dovoljno biti „pravedan i svet“ samo jedan ili dva dana tjedno ili kada sretnemo svoje prijatelje „iz crkve“. Kao što se oblačimo svakoga dana, u ovome izazovu ohrabrujem te da se isto tako svakoga dana „obučeš“ u Svetoga Duha.

Ovaj izazov možeš provesti u jednome danu ili tijekom tri dana (jedan dan za svaki dio). Najvažnije je da tome pristupiš s *mlitvom i iskreno*, moleći Boga za Njegovu pomoć tijekom cijelog procesa.

### KOJU DUHOVNU ODJEĆU NOSIŠ?

Možda se možeš poistovjetiti s jednim od sljedećih *izgleda* što se tiče tvojega trenutnog duhovnog života. Stavi naočale ploda Duha i razmisli koju duhovnu odjeću nosiš u ovome trenutku.

**„STAVI NAOČALE PLODA  
DUHA I RAZMISLI KOJU  
DUHOVNU ODJEĆU NOSIŠ  
U OVOME TRENUTKU.“**



### IZGLED ZATVORENIKA

Nosiš li prugastu majicu nepotrebnih i možda štetnih navika koje te već predugo drže zarobljenim u začaranom krugu? Osjećaš li se kao u zatvoru zbog svojih okolnosti? Opiši svoj izgled zatvorenika. Koje stvari sprječavaju da plod Duha raste u tebi?

---



---



---



---



### NEODLUČAN LOOK

Sjećaš li se onih vremena kada si mijenjao svoju odjeću jednom, dvaput ili čak triput i još se uvijek osjećao nezadovoljnim? Koju „odjeću“ nosiš – koja je suprotna plodu Duha – u kojoj si na kraju nezadovoljan i sumnjičav?

---



---



---



---



### NEUDOBAN LOOK

Zamisli nove traperice koje su pretjesne. Mogu biti vrlo neudobne, posebno na početku. Možda si u situaciji u kojoj se nošenje „novih traperica“ ploda Duha čini neudobnim i stranim jer od tebe traži da promjeniš neke stvari u svome životu. Međutim, na duge staze, najpoželjnije je da se te traperice malo rastegnu kao rezultat djelovanja Svetoga Duha u tvome srcu. Kako nošenje „novih traperica“ Duha stvara neugodu? Predstavljaju li te tjesne nove traperice još nešto za tebe?

Kako možeš primijeniti samokontrolu da bi s vremenom mogao „hodati bezbolno“ u „novim trapericama“ Svetoga Duha?

---



---



---

Govoreći duhovno, možda nosiš „posuđenu“ odjeću za koju u dubini duše osjećaš da ti ne pripada jer se ne slaže s onime što želiš biti (na primjer, ljubomora, partijanje, loše navike, alkohol, toksični odnosi, ljutnja, sebičnost itd.). Za što osjećaš da ti je kao posuđena odjeća, da želiš vratiti njezinu „vlasniku“?

---



---



---



### IDEALAN LOOK

Sjećaš li se odjeće koju nikako ne možeš odbaciti? Čini ti se da je skrojena baš za tebe. Isus nam kaže da je savršena odjeća za nas plod Duha. U kojim posebnim trenucima osjećaš da imaš idealan izgled u svome duhovnom životu u vezi s plodom Duha?

---



---



---



### NEOČEKIVANI LOOK

Vjerojatno si posudio nečiju odjeću u nekom trenutku. Ovisno o situaciji, to je za tebe bilo pozitivno ili negativno. Kada posuđiš nečiju odjeću, nemaš pravo glasa za boju, oblik ili veličinu odjeće. Jednostavno je nosiš jer u određenom trenutku moraš.



## MOJ SADAŠNJI **IZGLED** VS. MOJ IDEALAN **IZGLED**

Upotrijebi predviđeni prostor da nacrtaj svoj sadašnji izgled iz duhovne perspektive. To može biti mješavina izgleda koje sam podijelio s tobom ili možeš smisliti neke nove. Vrlo je važno da si u potpunosti iskren prema sebi kada radiš ovu aktivnost. Isto tako, sjeti se zapisati što svaki komad odjeće znači za tebe (na primjer: prugasta majica predstavlja moj osjećaj da sam gubitnik u svom odnosu s Bogom jer se osjećam nevjernim prema Njemu; plava rukavica predstavlja moje sumnje oko predanosti Isusu, nedostaje mi vjere; zlatni remen predstavlja jedan plod koji stvarno vidim u svome životu: mir – osjećam mir i kada idem kroz oluju).

Na desnoj strani nacrtaj svoj idealan izgled fokusirajući se na devet odlika ili karakteristika ploda Duha (ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, vjernost, krotkost i samokontrola) o kojima smo proučavali u ovom materijalu (na primjer: suknja s otiskom srca predstavlja moju želju da i dalje gajim plod ljubavi; želim voljeti kako Bog voli mene).

Moj sadašnji duhovni **izgled**

Moj idealan duhovni **izgled**



## U POTRAZI ZA IDEALNIM IZGLEDOM

Sada je vrijeme za djelovanje kao dio ovoga završnog izazova. Vjerojatno si otkrio da nemaš svoj idealni *look* u svome duhovnom životu. Kako možeš postići *look* ploda Duha? Moj je prijedlog da slijediš šest koraka o kojima smo govorili u osmom poglavlju:

- 1. Neka ti bude jasno što želiš (nositi), što ne želiš (nositi) i zašto.** Kakva osoba želiš odnosno ne želiš biti?

Želim biti \_\_\_\_\_

---



---

Ne želim biti \_\_\_\_\_

---



---

- 2. Donesi odluku i drži je se.** Koju odluku trebaš donijeti upravo sada?

\_\_\_\_\_

---



---

- 3. Idi malim koracima.** Koje posebne korake trebaš poduzeti da postigneš idealan *look*?

\_\_\_\_\_

---



---

- 4. Nauči vidjeti pozitivnu stranu.** Kako namjeravaš reagirati kada nešto pođe po zlu u tvome procesu? Kako ćes izraziti svoju namjeru na pozitivan način?

---



---



---

- 5. Nagradi se za svoje postignuće.** Kada uspiješ obući svoju idealnu odjeću ploda Duha, kako ćes to proslaviti?

---



---



---

- 6. Budi predan.** Nošenje odjeće ploda Duha zahtijeva stalnu predanost; to je trajan proces. Koji je sljedeći komad odjeće koji želiš obući da bi plod Duha nastavio rasti u tebi?

---



---



---



## UVOD

- <sup>1</sup> McKnight, Scot. (1995). „Galatians 5:1–12“, *The NIV Application Commentary: Galatians*. Kindle edition.
- <sup>2</sup> Christopher J. H. Wright. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*, Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, str. 155.
- <sup>3</sup> *Cultivating the Fruit of the Spirit*, str. 164.



## POGLAVLJE 2 / RADOST

- <sup>1</sup> <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelo-david>
- <sup>2</sup> Willard, Dallas. (2009). „What Jesus Knew: Our God-bathed World“. *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. London: Harper Collins e-books.



## POGLAVLJE 3 / MIR

<sup>1</sup> Pogledaj prošlogodišnji Materijal za molitveni tjedan 2022., *Jahvina je Zemlja: pozvani da čuvamo stvoreno*, poglavje 2, za proučavanje o pravu i pravdi o kojima ovdje govorimo. Dostupno za preuzimanje na: [icor.church/resources](https://icor.church/resources) (dostupno na 12 jezika; hrvatski prijevod potraži u knjižari Znaci vremena).



## POGLAVLJE 4 / STRPLJIVOST

- <sup>1</sup> Nouwen, Henri J. M. (2019). *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. New York: Convergent, str. 9.
- <sup>2</sup> Bonhoeffer, Dietrich. (1953). *Letters & Papers from Prison*. London and Glasgow: Fontana Books, str. 166.



## POGLAVLJE 5 / BLAGOST I DOBROTA

<sup>1</sup> Dutton, J.E. and Worline, M.C. (2017). *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations*. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.



## POGLAVLJE 7 / KROTKOST

- <sup>1</sup> *Christian the Lion*. Vidi na YouTubeu: <https://bit.ly/Christiaanthelion>
- <sup>2</sup> Temeljeno na adventističkom biblijskom komentaru o Galaćanima 5,5 .
- <sup>3</sup> Temeljeno na adventističkom biblijskom komentaru o Galaćanima 5,22 .
- <sup>4</sup> Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, str. 133.



## POGLAVLJE 8 / SAMOKONTROLA

- <sup>1</sup> Pogledaj prošlogodišnji Materijal za molitveni tjedan 2022., *Jahvina je Zemlja: pozvani da čuvamo stvoreno*, poglavje 5, za više o važnosti definiranja naših „što“ i „zašto“. Dostupno za preuzimanje na: <https://icor.church/resources> (dostupno na 12 jezika; hrvatski prijevod potraži u knjižari Znaci vremena).
- <sup>2</sup> Moltó, Cris. (2014). *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Barcelona: Amat Editorial, str. 120.



„A GOSPODIN JE DUH. GDJE JE DUH GOSPODNIJI,  
ONDJE JE SLOBODA. A MI SVI KOJI OTKRIVENA LICA  
ODRAZUJEMO KAO OGLEDALO SLAVU GOSPODNUJU,  
PREOBRAŽAVAMO SE U TU ISTU SLIKU,  
UVIJEK SVE SLAVNIJU, JER DOLAZI  
OD GOSPODINA, OD DUHA.“

1. KORINĆANIMA 3,17.18



**Plod Duha. Materijal za proučavanje Biblije**

Izvorni naslov: *The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide*

© 2023 Youth Department of the Inter-European Division  
of the Seventh-day Adventist Church

Schlosshaldenstrasse 17  
3006 Bern  
Switzerland

[youth@eud.adventist.org](mailto:youth@eud.adventist.org)

**DIZAJN**

Simon Eitzenberger, [@desim\\_design](#)

**PRIJELOM**

Alexandra Mora i Isaac Chía

**SLIKE**

[shutterstock.com](#), [unsplash.com](#)

Preporučuje se korištenje ovoga materijala za Molitveni tjedan za mlade za 2023. godinu.

Prvo izdanje, 2023.  
Tiskano u Hrvatskoj.

**VOĐA MLADIH U DIVIZIJI**

Jonatán Tejel

**UREDNUCA I VODITELJICA PROJEKTA**

Alexandra Mora

**AUTORI**

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,  
Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík,  
Karen Holford, Narcis Dragomir,  
Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

**PRIJEVOD NA ENGLESKI**

Alexandra Mora (poglavlja 6, 7 i 8)

**PRIJEVOD S ENGLESKOG**

Jolanda Werner

**LEKTURA I KOREKTURA**

Selena Brkić

Ako nije drugačije naznačeno, biblijski tekstovi preuzeti su iz prijevoda Kršćanske sadašnjosti.

Tiskanje ovoga materijala dopušteno je za lokalnu upotrebu u crkvama, skupinama mladih i drugim kršćanskim obrazovnim aktivnostima. Međutim, sadržaj ovoga materijala ne smije se reproducirati ni u jednom drugom obliku bez pisanoga dopuštenja izdavača. Sadržaj se ne smije mijenjati ni na koji način. Sva prava pridržana.

Ako pogledamo oko sebe, vidimo svijet zarobljen u djelima tijela. U sebičnosti. Ljutnji. Ogorčenosti. Zavisti. Ljubomori. Anksioznosti. Mržnji... Hitno se trebamo osloboditi mračnih sveza i ući u svjetlo ploda Duha. Trebamo pronaći Isusa i biti istinski slobodni. Trebamo voditi plodonosan život pun ljubavi, radosti, mira, strpljivosti, blagosti, dobrote, vjernosti, krotkosti i samokontrole. Kada bi svaka pojedina osoba bila plodno tlo za Duha, naš svijet bio bi drugačiji. Kako bi bilo da ta promjena počne s tobom? Hoćeš li biti plodno tlo za plod Duha?

Osam poglavlja ovoga materijala vodit će te kroz devet „segmenata“ ploda Duha. Ovo putovanje može promijeniti tvoj život – no to ovisi o tebi.



Seventh-day  
Adventist® Church  
INTER-EUROPEAN DIVISION

**Youth Department**

of the Inter-European Division of the Seventh-day Adventist Church  
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland