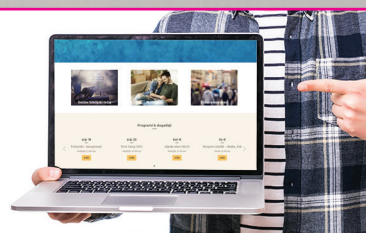


POSJETI ►

mladi.adventisti.hr



I BUDI U TIJEKU DOGAĐANJA!



RIJEČ
UREDNIKA

DRAGI MLADI,

Siječanj i veljača su vrijeme novih početaka i odluka koje donose tjelesno i duhovno osvježenje. Vjerujem da dobre odluke, donesene uz Božju pomoć s promišljenošću i ustrajnošću, mogu postati ključ za osobni napredak i duhovni rast. Dok zajedno koračamo kroz novu godinu, pozivamo vas da nam se pridružite na tom putovanju duhovnog rasta i povezivanja s Bogom. S tim ciljem u ovom broju istražujemo kako produbiti vlastitu vjeru i osjetiti Božju blizinu u svakodnevnom životu.

Uz to, donosimo praktične savjete o *detoksikaciji* od društvenih mreža, jer ponekad nam je i to potrebno. Posebno se radujem podijeliti s vama izvještaje o dva nezaboravna događaja: prvi je Tjedan duhovnosti u Maruševcu, koji je bio na blagoslov učenika i studentima; a drugi je putovanje mladih u Sarajevo na doček nove godine. Moja je želja da vam ovaj broj *Odjeka* bude nadahnuće i smjernica za dublju povezanost s Bogom i jednih s drugima. Neka vas Božja milost i blagoslov prate na vašem putu rasta i zajedništva!

Alen Hadžiefendić

Eleonora Beacovich Wragg

KRALJEVO NOVO RUHO

U velikom i bogatom kraljevstvu živio je tašti kralj, kojemu ništa nije bilo važnije od njegova izgleda i raskošne odjeće. Nemilice je trošio na najneobičnije odjevne predmete, uživajući u divljenju svojih dvorana i podanika.

Jednog dana u grad su stigla dvojica lukavih varalica, predstavljajući se kao tkalci sposobni stvoriti najljepše tkanine koje se mogu zamisliti. Te tkanine, tvrdili su, nisu bile samo lijepe, nego i nevidljive za svakoga tko je glup ili nesposoban za položaj koji zauzima.

Izazvan, kralj je od njih naručio da mu izrade veličanstveno ruho. Tkalci su postavili svoje razboje i pretvarali se da danonoćno izrađuju "tkaninu", koja zapravo nije postojala. Svi koji su dolazili provjeriti njihov rad — kraljevi ministri, plemići, pa čak i sâm kralj — pretvarali su se da vide tkaninu, bojeći se da će biti proglašeni nedostojnima ili glupima ako priznaju suprotno.

Napokon su tkalci dovršili "ruho", a kralj je prošetao gradom u svojoj nevidljivoj odjeći. Gomila je, previše uplašena da kaže istinu, klicala i divila se "veličanstvenim" odjevnim predmetima. No tada je jedno malo dijete iz gomile, nesputano strahovima i pretvaranjem odraslih, povikalo: "Kralj je gol!"

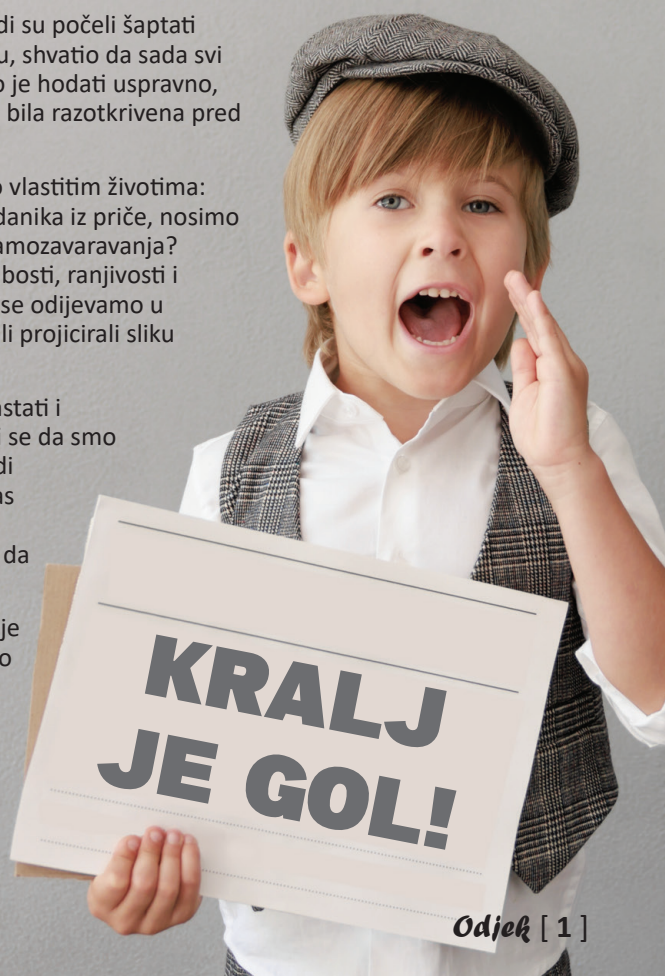
Djetetove riječi razotkrile su iluziju. Ljudi su počeli šaptati istinu, a kralj je, na svoju veliku sramotu, shvatio da sada svi uviđaju kako je prevaren. Ipak, nastavio je hodati uspravno, čak i unatoč tome što je njegova ludost bila razotkrivena pred svima.

Taj trenutak poziva nas da razmislimo o vlastitim životima: koliko često, poput kralja i njegovih podanika iz priče, nosimo nevidljivo ruho ponosa, pretvaranja i samozavaravanja? Koliko često odbijamo priznati svoje slabosti, ranjivosti i svoju potrebu za milošću? Koliko često se odijevamo u iluzije kako bismo sakrili svoje slabosti ili projicirali sliku uspjeha i superiornosti?

Ulaskom u novu godinu pozvani smo zastati i razmisliti: možemo li prestati pretvarati se da smo nešto što nismo? Trebamo li, poput ljudi u gomili, skupiti hrabrost da čujemo glas djeteta i vidimo sebe i druge onakvima kakvi doista jesmo? Možemo li priznati da nam je potrebna promjena?

Ovo razmišljanje nije poziv na očajavanje zbog naših nedostataka, niti na pomisao da nas je Bog napustio. Umjesto toga, ono je poziv da prihvatimo Božje milosrđe koje mijenja živote, i da se potpuno oslonimo na Njega.

Biblija nas podsjeća na tu istinu: "Svi su sagriješili i lišeni su Božje slave." (Rimljanima 3,23) Vlastitim trudom





ne možemo ostvariti vječnost za kojom čeznemo. Pokušali smo, uistinu pokušali, i ipak smo podbacili — jedno i potpuno. Međutim, u Kristu postoji nada. “Stoga, ako je netko u Kristu, postao je novo biće. Staro je nestalo, a novo je nastalo.” (2. Korinćanima 5,17)

Apostol Pavao nas u 2. Korinćanima 12,9 podsjeća: “Moja ti je milost dovoljna, jer moja se snaga najjasnije vidi kad si slab.” Ta istina otkriva srž duhovnog rasta: priznavanje vlastitih nedostataka i prihvaćanje Božjeg oprostila i milosti. Pretvaranje da smo nešto što nismo — projiciranje slike pravednosti, snage, moći i samodostatnosti — samo nas udaljava od Kristove preobražavajuće snage.

C. S. Lewis u djelu *Mere Christianity (Kršćanstvo)* piše: “Pravi problem kršćanskog života pojavljuje se tamo gdje ga ljudi obično ne očekuju. Pojavljuje se u trenutku kad se svako jutro probudite. Sve vaše želje i nade za taj dan navale na vas poput divljih životinja. Prvi zadatak svakog jutra sastoji se u tome da ih potisnete; da poslušate taj drugi glas, prihvatite to drugo gledište, dopustite da ta druga, veća, jača i tiša stvarnost poteče u vaš život.” (str. 198) Taj “drugi život” koji Lewis opisuje pronalazi se u predaji istini i Božjoj snazi, što zahtijeva da prestanemo glumiti i počnemo istinski živjeti.

Ispunjen život počinje kad priznamo svoje nedostatke, raskrinkamo svoj ponos i priznamo svoju nesposobnost da osiguramo uspješan život ovdje, i blaženu vječnost vlastitim trudom. Ellen G. White to predivno izražava: “Što se više približavate Isusu, to ćete se grešnijima činiti u vlastitim očima; jer će vaš vid postati jasniji, a vaše nesavršenosti bit će vidljive u širokoj i jasnoj suprotnosti prema Njegovoj savršenoj naravi.” (*Put Kristu*) Ipak, to nije poziv na očaj, nego na preobrazbu. Kad jasno vidimo sebe, prepoznamo i svoju potrebu za pomoći izvana. Ne samo psihološku potporu (“ti to možeš”), već stvarnu pomoć koja nadilazi takvu stvarnost.

Dijete u Andersenovoj priči simbol je spoznaje da trebamo pomoć. Djetetova izjava nije bila samo kritika kraljeve ludosti, već i poziv cijelom kraljevstvu da se suoči sa stvarnošću. Na sličan način naša preobrazba započinje kad priznamo istinu o sebi i prepoznamo da samo s Kristom možemo postati cjeloviti i sretni.

Kako ulazimo u novu godinu, mnogi od nas donose odluke o promjenama — o rastu, poboljšanju i postizanju novih visina. Međutim, prava i trajna preobrazba zahtijeva više od odluka. Ona zahtijeva rast u svakom području života: u odnosima, u poslu i u unutarnjem osjećaju svrhe.

Duhovni rast nas poziva na:

- Suočavanje sa sobom usvajanjem onoga što Bog kaže o našem stanju;
- Prihvaćanje milosti: Bog je više nego spreman oprostiti;
- Predaju Bogu jer je voljan oprostiti i preobraziti nas;
- Hod s Bogom.

Isus stoji u središtu istinske preobrazbe. On ne traži da se pretvaramo ili da se usavršimo prije nego što Mu pristupimo

(stvarno nema potrebe koristiti filtere s Instagrama kako bi vaša slika izgledala bespriječno). Umjesto toga, poziva nas da Mu dođemo takvi kakvi jesmo, da svakodnevno proučavamo Njegovu Riječ i time priznamo svoju potrebu i povjerenje u Njegovu moć preobrazbe. Kao što je rekao u Mateju 11,28-30: “Uzmite moj jaram na sebe i učite od mene, jer ja sam krotkog i poniznog srca, pronaći ćete odmor svojim dušama. Jer, jaram koji vam nudim lagan je i teret koji je od mene lako vam je nositi.”

Ako ne otvaramo svoje Biblije, ne možemo čuti glas onog djeteta koje viče iz gomile: “Kralj je gol!” Bez Biblije, koja je stalno prisutna u našim životima, taj mali glas utapa se u sjaju kraljeve povorke ili u drugim glasovima iz gomile. Put do duhovne obnove i vječnog života započinje ovim korakom: priznavanjem svojih ranjivosti pred Kraljem kraljeva i povjerenjem da će On pokriti naše mane i slomljenosti svojom dobrotom. On zamjenjuje naše pogreške svojom pravednošću i vodi nas prema životu koji odražava Njegovu ljubav, dobrotu i pravdu — ne zato što smo savršeni, već zato što nas On oblikuje u bolje ljude.

Kad prigrlimo biblijsku istinu o tome tko smo, i dopustimo Bogu da djeluje u nama, preobrazba se prelijeva na svako područje života. Naši odnosi postaju dublji i ispunjeniji jer sada vidimo druge onako kako ih Bog vidi, s više strpljenja i oprostila. Naš rad dobiva novu svrhu jer sada tražimo da hodamo s Bogom i ostanemo u Njegovom društvu u svemu što činimo. Naše borbe postaju prilike za rast, umjesto izvora očaja.

Ove nove godine donesimo odluku ne samo da se poboljšamo izvana, nego da rastemo iznutra — da dopustimo Božjem Duhu da nas oblikuje u ljude koji odražavaju Njegovu ljubav, istinu i milost. Donesimo odluku ne samo da se prestanemo skrivati iza filtera/iluzija, već da živimo iskreno pred Bogom i drugima. Istina će isprva biti neugodna, ali oslobodit će nas (Ivan 8,32). Suočavajući se sa svojim slabostima, kažemo da smo spremni za promjenu; priznavanjem svojih neuspjeha doživljavamo Njegovu milost; i predajući se Njegovoj volji otkrivamo pravi mir i svrhu.

Poslušajmo glas djeteta koje nas poziva da vidimo istinu. Vjerujemo Onome tko nas voli onakve kakvi jesmo; ali nas previše voli da bi nas ostavio nepromijenjenima.

U priči kralj nije imao hrabrosti priznati da je bez odjeće. Nastavio je hodati, iako je dobro znao da su svi svjesni njegovog sramotnog stanja. Nije bilo skrivanja. Stojimo na istom mjestu kao kralj. Možemo ili nastaviti hodati i pretvarati se da je sve kao i obično, ili napokon možemo priznati istinu koju sve vrijeme znamo, i prigriliti Božji oprost i milost. Pitanje je: Čiju ćeš “istinu” objaviti na svojem zidu? Svoje iluzije i razmišljanje o željama, ili preobrazbu i puninu života koju samo Krist može ponuditi?

Želja mi je da ove godine doživite radost postajanja “novim stvorenjem” u Kristu. Hodajte autentično s Njim, sigurni u Njegovu milost kroz Njegovu Riječ. Jer u Njemu nalazimo ne samo svoje pravo ja, nego i nadu vječnosti. A to je istina koju vrijedi slaviti.

BLIŽE NEGO ŠTO MISLIŠ



Vjerovali ili ne, Bog je uvijek tu. Čak i kad smo savršeno uvjereni da je beskrajno dalek i zauzet, uvrijeđen ili povrijeđen, ljutit ili ravnodušan — Bog je zapravo tu. Upravo sada, pored tebe i mene je On. “Upravo sada?” Da, upravo sada! “Ali kako je onda moguće da milijuni ljudi diljem svijeta žive desetljećima u dubokom i čvrstom uvjerenju da Ga nema? Kako je moguće da prožive čitav svoj vijek, bez ikakve svijesti, spoznaje ili iskustva o Njegovoj stalnoj prisutnosti? Kako je moguće da toliki ljudi svakodnevno umiru uronjeni u sigurnost svojih osjećaja i razmišljanja o Njegovoj neprisutnosti ili nepostojanju?”

Prije svega, naša percepcija je gotovo nepopravljivo sklona generaliziranju i stvaranju pogrešnih predodžbi i zaključaka o unutarnjem životu i iskustvima drugih ljudi. Prije svojeg povratka Ocu Isus je rekao: **“A ja kad budem podignut sa zemlje sve ću (ljude) privući k sebi.”** “Svatko tko je na strani istine, sluša moj glas.” Takve velike i važne riječi svojim značenjem snažno su povezane i s riječima apostola Pavla, koji je u Poslanici Rimljanima napisao da su **“Ljudi istinu Božju zamijenili lažju te štovali i služili stvorenje umjesto Stvoritelja”**, i da **“nisu smatrali vrijednim držati se spoznaje Boga, pa ih je Bog prepustio pokvarenosti njihovih razmišljanja”**.

Što se sve nalazi u umovima ljudi koji vjeruju ili ne vjeruju, savršeno zna jedino Bog. Svaki je pojedinac na planetu pred Bogom jedinstvena priča i potpuno otvorena knjiga. Sve životne uzroke i posljedice, svako tjelesno, umno i duhovno naslijeđe, kao i sve utjecaje i okolnosti koji oblikuju život pojedinca — do zadnje i najmanje sitnice — savršeno poznaje jedino Bog. I On je upravo sada tu,

pored tebe i mene. “Upravo sada?” Da, upravo sada! “Zar to znači da je uvijek i bio?” Da, uvijek je bio!

Možeš li se sjetiti treće stvari na koju si pomislio ili pomislila probudivši se ujutro prije točno jedanaest godina, osam mjeseci i devetnaest dana? Naravno da ne možeš. Međutim Bog može, i to toliko lako i jednostavno kao što je baciti kamenčić u rijeku. Zamislite osam milijardi ljudi koji razmišljaju svakog dana, svakog sata, svake budne minute i sekunde. U stvarnosti to je beskonačni ocean misli, ali apsolutno svaka i najmanja misao koju je pomislilo svih osam milijardi ljudi kroz njihove i naše čitave živote — nije izgubljena.

Svaka i najmanja misao stoji sačuvana pred Bogom, jasna i čista kao da je jedina misao u svemiru, kao da je jedina misao u vječnosti. To je samo sićušni djelić neopisivih mogućnosti Božjeg beskonačnog uma koji nas ostavlja bez riječi i u čudu. **“Možeš li dubine Božje proniknuti, dokučiti savršenstvo Svesilnoga? Od neba je više: što još da učiniš? Od Podzemlja dublje: što još da mudruješ?”** “Kako su mi, Bože, naumi tvoji nedokučivi, kako li je neprocjenjiv zbroj njihov. Da ih brojim? Više ih je nego pijeska! Dođem li im do kraja, ti mi preostaješ!” Stoga **“slavite Boga zbog beskrajne veličine Njegove”**.

Kad je Isus rekao da su čovjeku i vlasi na glavi prebrojene te da Božjoj pažnji ne promakne kad vrabac padne, to nisu bile same snažne usporedbe ili govornička pretjerivanja, već čudesne i doslovne istine. Psalmist je zapisao: **“Jahve, proničeš me svega i poznaješ, ti znaš kada sjednem i kada ustanem, izdaleka ti već misli moje poznaješ. Hodam li ili ležim, sve ti vidiš, znani su ti svi moji putovi. Riječ mi još nije na jezik došla, a ti, Jahve,**

sve već znađeš... Kamo da idem od Duha tvogega i kamo da od tvog lica pobjegnem?"

Iz takvih nadahnutih riječi može nam postati barem malo jasnije koliko nas Bog duboko i osobno poznaje. Koliko je neprestane djelatne pažnje nad nama. Svjestan dubine i širine tih riječi, apostol Pavao kaže: **"Ne reci u srcu svojemu: 'Tko će uzaći na nebo?' — to jest Krista dovesti; ili: 'Tko će sići u bezdan?' — to jest Krista od mrtvih izvesti. Blizu tebe je riječ, u ustima tvojim i u srcu tvojemu — to jest riječ vjere koju propovijedamo." "Ta u njemu (u Bogu) živimo i mičemo se i jesmo."**

I sada se postavlja pitanje: ako su nam riječi vjere u pobjedu nad grijehom i smrću tako blizu, ako su nam Božje misli i planovi zaista tako blizu — "u ustima i u srcu našem" — mogu li te iste riječi doista učiniti jasnu razliku, već danas, u našem osobnom životnom iskustvu? Ili, može li se čovjek u potpunom povjerenju osloniti na Boga i Njegove riječi — do potpune predaje? Naravno da može! **"Uistinu je živa i djelotvorna riječ Božja. Ona je oštija od svakog dvosjeklog mača i prodire do rastavljanja duše i duha, zglobova i moždine, i može suditi nakane i misli srca."** Dakle, Božja riječ, koja nam je toliko blizu i uvijek na raspolaganju, bez ikakve sumnje je živa i djelotvorna, spremna da nas prosvijetli, da pred očima našeg srca istinu odvoji od laži, da nas podigne i usmjeri u svakom trenutku našeg života.

O Božjoj stalnoj i djelatnoj, bliskoj prisutnosti prepunoj ljubavi i čežnje prema svakom grešniku duhovna spisateljica Ellen G. White je napisala:

"Nijedan zemaljski roditelj nije se nikad tako ozbiljno zalagao za svoje zalutalo dijete, kao što se Stvoritelj zalaže za prijestupnika. Nijedna ljudska ljubav nije upućivala tako nježne pozive nepokajanome. Bog stanuje u svakom ljudskom boravištu, čuje svaku izgovorenu riječ, sluša svaku prinesenu molitvu, osjeća tuge i razočaranja svake duše i promatra kako se ponašamo prema ocu, majci, sestri, prijatelju i susjedu. Pomaže nam u našim

nevoljama, a Njegova ljubav, milost i milosrđe neprestano se izljevaju da zadovolje naše potrebe." (*Isusov govor na Gori*)

Jednog jutra sam nekoliko sati čitao Bibliju i u stankama se molio Bogu za sebe i druge. Posebno sam bio usmjeren na biblijski redak o kojem sam duboko razmišljao. Molio sam se Bogu da Ga ispravno razumijem. Upravo taj redak, koji inače ne spada među one "popularnije", već je razmjerno nepoznat i sporedan, bio je, dakle, tog jutra u mojem glavnom usmjerenju.

Na drugom kraju države, nekih četiri stotine kilometara dalje, moj dragi prijatelj, s kojim se nisam tih dana niti vidio niti čuo, nije imao pojma što ja radim i o čemu razmišljam, ali odlučio je pomoliti se Bogu da mu pomogne izabrati jedan redak iz Biblije koji će mi sms-om poslati kao bratsko ohrabrenje. Možete si samo zamisliti u kojem sam čudu pročitao primljenu poruku! Dakle, nakon njegove molitve Bog ga je poveo da iz Biblije izabere i pošalje mi točno taj redak o kojem sam ja tog jutra neprestano razmišljao i nad kojim sam se molio. Moj prijatelj nije imao pojma što mi zapravo šalje, odnosno koliko ću biti iznenađen i oduševljen. Kakvo je to bilo ohrabrenje! Kakav je to bio predivan poklon od Isusa, koji je Natanaelu prilikom njihovog prvog susreta rekao: "Vidio sam te pod smokvom."

"Iznesite Bogu svoje potrebe, svoje radosti, svoje tuge, svoje brige, i svoja strahovanja. Vi Ga ne možete preopteretiti; vi Ga ne možete zamoriti. Onaj koji je izbrojao vlasi na vašoj glavi nije ravnodušan prema potrebama svoje djece. ... Nema nesreće koja bi zadesila najmanje Njegovo dijete, nema brige koja bi mučila dušu, nema radosti koja bi razgalila, nema iskrene molitve koja bi poletjela s usana, da je naš nebeski Otac ne vidi, da se smjesta za nju ne zainteresira." (Ellen G. White, *Put Kristu*)

Upravo sada, pored tebe i mene je On. "Upravo sada?" Da, upravo sada! "I uvijek je bio?" Da, uvijek je bio!



DETOKSIKACIJA

OD DRUŠTVENIH MREŽA I MEDIJA



Benjamin Vukalović

Danas prosječan tinejdžer provede oko devet sati dnevno pred ekranima (mobitel, tablet, računalo, televizija...). Različite društvene platforme za komunikaciju (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok itd.) značajno utječu na oblikovanje mladih ljudi, kao i onih nešto starijih. Dok društvene mreže imaju svoje prednosti, one također imaju negativne psihološke učinke na samopouzdanje, izgled tijela i mentalno zdravlje mladih ljudi. Postoji izreka koja kaže da se pretvaraš u ono što gledaš. Sadržaj društvenih mreža i medija utječe na razvoj našeg karaktera, te upravo zbog toga moramo biti na oprezu što gledamo.

SAVRŠENI ONLINE ŽIVOT

Jeste li ikada *skrolali* društvenim mrežama i osjećali se pomalo jadno, jer ste uvidjeli da vaš život nije tako savršen kao život vaših vršnjaka? Jeste li se ikada zapitali koliko je od onoga što se predstavlja na društvenim mrežama, zapravo istinito, a koliko je “uređena” stvarnost?

Nedavno sam imao prilike slušati razgovor između dvije tinejdžerice. Jedna je snimala drugu za “novu sliku na instagramu”. Nakon što je prva snimila nekoliko slika druge, druga je pregledala slike i nije bila zadovoljna sa snimljenim. Tada je zauzela “drugu pozu” ispred objektiva. Trajalo je oko dvadeset minuta, nakon čega je druga napokon rekla prvoj: “E, ova slika je dobra! Izgleda kao da je spontana. Sada joj dodam još koji *filter* i bit će savršena!”

Na društvenim mrežama postoji veliki pritisak da se predstavite na određen način, da istaknete svoju ljepotu, svoj uspjeh, svoju čast, svoje bogatstvo, svoj novi ručni sat ili svoju novu haljinu. Bitno je pokazati sebe kao uspješnog čovjeka. Kad čovjek uspoređuje svoj život s

iskrivljenom stvarnošću drugih na društvenim mrežama, može pomisliti kako je njegov život jadan i nedostatan.

Kako takva nerealna očekivanja, koja postavljaju društveni mediji, utječu na naše odnose s drugima i na svrhu našeg života? Njuguje li se pritom kultura natjecanja i uspoređivanja? Mnogo mladih pogrešno podižu svoje samopouzdanje korištenjem društvenih medija. Društvene platforme pružaju prostor u kojem pojedinci stvaraju idealiziranu sliku o sebi, navodeći druge, a naposljetku i same sebe, da vjeruju kako je njihov život u savršenom redu. To sasvim sigurno dovodi do lažnog samopoštovanja koje se temelji na izvanjskim vrijednostima.

U 1. Korinćanima 6,19.20 čitamo da je naše tijelo “hram Duha Svetoga”, te “da nismo svoji, već kupljeni otkupninom”. Ulomak dalje odgovara na pitanje što nam je stoga činiti? “Proslavite dakle Boga svojim tijelom i svojim duhom, koji su Božji.” Kad provodimo sate u pokušajima da uhvatimo “savršenu sliku”, proslavljamo li sebe ili Boga?

Radije uzviknimo zajedno s apostolom Pavlom: “A meni se ničim nije hvaliti (*ni savršenim slikama, niti putovanjima, niti uspjesima, niti novim automobilom, niti bogatstvom, niti novim odijelom...*) osim križem Gospodina našega Isusa Krista, po kojemu je svijet meni razapet i ja svijetu.” (Galaćanima 6,14)

SADRŽAJ DRUŠTVENIH MEDIJA

Apostol Pavao nam u Filipljanima 4,8 govori što trebamo “konzimirati”: “Uostalom, braćo, što je god istinito, što je god časno, što je god pravedno, što je god čisto, što je god ljubazno, što je god na dobru glasu, je li što krepost i je li što pohvala — o tome promišljajte!” Ukoliko sadržaj koji pregledavamo na društvenim mrežama nije takav, bolje

je da ga ne pregledavamo. Činjenica je da velika većina sadržaja nije takva.

Baš naprotiv, često tamo vidimo promicanje nemorala i zemaljskih vrijednosti. Kako trošimo svoje slobodno vrijeme, upravo to određuje naš razvitak. Ako vrijeme provodimo u gledanju raznih *YouTubera* ili drugih *influencera*, njihov sadržaj postaje naš sadržaj, njihove vrijednosti postaju naše vrijednosti. Želimo li postati slični Isusu Kristu, ili YouTuberu? Ako je odgovor Krist, onda svoje vrijeme trebamo provoditi u zajednici s Njim. Onda umjesto da slušamo riječi YouTube *influencera*, slušajmo riječi Isusa Krista koje su zapisane u Svetom pismu. Pozvani smo promatrati i proučavati prirodu, gdje se Božja moć, veličanstvenost i ljubav otkrivaju svima nama.

Društveni mediji imaju i svoju korisnu stranu, a to je činjenica da sa svojim prijateljima i pratiteljima možete dijeliti informacije o neograničenoj Božjoj ljubavi. Ako društvene mreže koristite kako biste širili Evanđelje, a ne radili na samopromociji — dobro činite.

DRUŠTVENE MREŽE I MENTALNO ZDRAVLJE

Znanstvena istraživanja povezuju proporcionalnu povezanost između vremena provedenog na društvenim mrežama s povećanim rizikom za razvoj mentalnih poremećaja. Odnosno, što više vremena provedete na društvenim mrežama, to imate veći rizik za razvoj mentalnih poremećaja kao što su depresija, anksioznost i slično. Nedavno se počinjao spominjati i tzv. FOMO (eng. *Fear of Missing Out*) — strah od propuštanja. To je osjećaj strepnje da nismo upoznati s najnovijim informacijama, objavama, porukama, komentarima ili *lajkovima*. Upravo zbog toga prosječni korisnik pametnog telefona otključava svoj mobitel oko 110 puta u jednom danu, što je u prosjeku oko 6,5 puta u jednom satu, odnosno češće od otprilike svakih devet minuta. Možete samo misliti što to znači kad govorimo o sposobnosti držanja pažnje i usmjerenosti na pojedine zadatke. Društvene mreže stvaraju mnoge mogućnosti za FOMO. One nude pogled u beskrajn tijek aktivnosti u koje osoba nije uključena. Psihička ovisnost o društvenim medijima može dovesti do FOMO-a i patološke uporabe interneta. To može rezultirati kompulzivnim provjeravanjem pametnih telefona, kad osoba traži nove objave, ažuriranja statusa, nove poruke i slično.

Brzo pregledavanje društvenih medija, popularno *skrolanje*, izlaže nas jako velikoj količini podataka te s vremenom čovjek postaje manje sposoban za duboko razmišljanje. Veliki protok informacija nas sprečava da se koncentriramo na usmjereno i dubinsko čitanje, te nam postaje sve teže duboko razmišljati o Božjim riječima i putovima.

DIGITALNA DETOKSIKACIJA

Nedavno sam čitao jedno znanstveno istraživanje provedeno na skupini učenika kojima su znanstvenici ograničili uporabu pametnih telefona, te su pratili kako

se to odrazilo na simptome depresije i anksioznosti. Zapanjujuća je činjenica da su simptomi mentalnih bolesti znatno pali već nakon nekoliko tjedana izbjegavanja korištenja društvenih mreža.

“Digitalna tehnologija ne razvija moždane putove potrebne za duboko razmišljanje, neometanu molitvu i ostale slojeve duhovnog života. Digitalnom detoksikacijom, smanjenjem ubrzanosti te prihvaćanjem i življenjem Božje subote potičemo upravo tu vrstu razmišljanja. Zamislite blagoslove jednog cijelog dana svakoga tjedna kad isključujemo mobitele, ne uključujemo računala i tablete, kad se namjerno suzdržavamo od pregledavanja interneta i ne provjeravamo e-poštu. Umjesto toga, ciljano se upuštamo u aktivnosti i odnose koji nas potiču na tjelesnu i umnu prisutnost.” (*Važnost vjere, 10 dana molitve 2024.*)

Pozivam vas da poduzmete odmor, post, detoks od društvenih medija. Sljedećih deset dana odjavite se sa svojih Facebook, Instagram, YouTube, Tik Tok i ostalih računa te vidite kako će se vaš život promijeniti. Na većini pametnih telefona postoji opcija koja omogućava ograničenja za korištenje određenih aplikacija ili cijelog uređaja.

Odvojimo svoje misli od negativnih, sebičnih utjecaja s društvenih medija, te umjesto toga provedimo vrijeme u prirodi diveći se Božjoj stvaralačkoj moći. Družimo se s Isusom Kristom kroz molitvu, pjesmu i proučavanje Svetog pisma.

Kad se nakon toga vratite na društvene mreže, krenite sa svojim prijateljima širiti ono što ste saznali za vrijeme druženja s Kristom.



TJEDAN DUHOVNOSTI

u Maruševcu

Chanel Hadžiefendić



U posljednjem tjednu studenoga 2024. godine, Srednja škola i Teološki fakultet u Maruševcu upriličili su poseban duhovni program za svoju mladež tijekom cijelog tjedna. Svake večeri slušali smo posebne poruke od propovjedničkog para Josipa i Ane Ivanković, koji su došli iz Bjelovara kao naši gosti predavači. Tjedan je bio ispunjen igrama, glazbom, raspravama, kreativnim molitvenim aktivnostima i druženjima.

Tema tjedna bila je “Kakav život može biti?” Kroz svoje poruke Josip i Ana su nas ohrabivali da razmislimo što znači živjeti život punim plućima, potičući nas da ne težimo samo nečemu boljem, već da težimo najboljem mogućem životu! Podijelili su s nama svoja vlastita iskustva o tome kako im je otkriće da je Isus njihov najbolji Prijatelj pomoglo da shvate koliko su njihovi životi dragocjeni, i kako za njih ima nešto mnogo bolje od onoga što su ikada mogli zamisliti.

Tijekom svakog sastanka imali smo priliku podijeliti neka vlastita iskustva u malim skupinama, a također smo predavačima mogli postavljati pitanja o njihovim životima. Kroz igre koje su vodili naši srednjoškolci i studenti radovali smo se i bolje upoznali. Na kraju svakog programa mladi su bili pozvani sudjelovati u kreativnoj aktivnosti (kao što su igranje društvene igre jenge, korištenje svjetlećih štapića, zajedničko stvaranje umjetničkih djela), razmišljajući o vlastitim životima i o tome što bi za njih značilo imati najbolji život koji mogu

zamisliti. U ponedjeljak navečer posebno smo uživali u glazbenom nastupu jednog od naših srednjoškolaca. Kad smo je pitali o tim večernjim programima, srednjoškolka Alexandra je rekla: “Stvarno mi se sviđelo što je Bog bio u središtu svih radionica i programa.”

Nakon svakog sastanka uživali smo u druženjima — jeli palačinke, igrali igre, pekli kestene na vatri, pjevali i imali natjecanje u ukrašavanju kuća od medenjaka! U srijedu navečer zajedno smo pripremali poklon kutije za ADRA-u, koje su podijelili djeci u Baniji, koristeći stvari koje su darovali ljudi s kampusa i pripremajući čestitke za djecu. Bilo je posebno lijepo uživati u kvalitetnom vremenu zajedno i otkrivati više o zanimanjima i našim darovima.

Na posljednjoj večeri su Ana i Josip podijelili kartice na koje su ljudi mogli napisati ono što ih zanima u vezi s duhovnošću. Kroz njihove odgovore ohrabrilu nas je čuti kako se mladi ljudi zanimaju za dublji odnos s Bogom, za molitve, za proučavanje Biblije i za primanje besplatnih duhovnih knjiga za čitanje.

Student teologije Leon Đurin komentirao je: “Duhovni tjedan u Maruševcu je doista ispunio svoj naziv i pokazao nam kakav bi život mogao biti! Odlične poruke, lijep ugođaj, odlična hrana, veselo druženje... Vjerujem kako su svi prisutni uživali, i s veseljem iščekujemo slične događaje.” Iznimno smo zahvalni Ani i Josipu na njihovoj strasti za dijeljenje životne radosti prijateljstva s Isusom s našim mladima, i veselimo se budućim događajima poput ovog!

DOČEK NOVE 2025.

Crta Gojević

Novogodišnji boravak u gradu poznatom po čevapima, baklavama i bureku održao se od 29. prosinca 2024. do 2. siječnja 2025. Sarajevo je bio domaćin novogodišnjeg susreta za 180-ak mladih iz Jugoistočnoeuropske unije i Jadranske unije konferencija. Bilo je to nezaboravno iskustvo, bogato druženjima, izletima i duhovnim porukama.

Mladi su tom prigodom posjetili Mostar i vidjeli poznati Stari most, a sunčano i neuobičajeno toplo vrijeme dodatno je uljepšalo njihov posjet. Sljedećeg su dana bolje upoznali Sarajevo, a mnoge je oduševio uspon žičarom na Trebević, gdje su, izlaskom iz guste magle koja je obavila grad, uživali u prekrasnim panoramskim pogledima.

Za sam je doček bila upriličena veselica, koju su mladi doživjeli kao jednu od najboljih! Jedna je djevojka opisala kako joj se posebno svidjela igra "pauka i muhe", to jest namigivanje: "Svi su se smijali. I oni koji su sudjelovali, a i oni koji su gledali sa strane. To je tako jednostavna i stara igra, uz koju sam odrastala, no svoju čar nikad nije izgubila!" Uz društvene igre, glazbu i karaoke, veselo su dočekali odlazak u grad, na zajednički doček dana Nove godine za Sarajlije i njihove goste.

Prvi dan nove godine sudionici su započeli izletom na planinu Jahorinu, gdje su se divili prekrasno stvorenoj prirodi i zimskim radostima. Neki su uživali u sunčanoj šetnji, neki na skijama, a neki su se odlučili za sanjkanje, prisjećajući se radosnih dana svojega djetinjstva. Na kraju dana su se iscrpljeni opustili u toplicama u blizini Sarajeva.

Tijekom cijelog događanja sudionici su dijelili lijepe trenutke iz večeri u večer uz druženje, te su zahvaljujući tom događaju stekli nova i učvrstili stara prijateljstva. Cijeli susret bio je ispunjen zajedništvom, zahvalnošću, veseljem i tjelesnom i duhovnom hranom. Svakoga jutro održavalo se kratko bogoslužje s ohrabrujućim temama koje su govorile o važnosti međusobnog podupiranja i zajedničkog duhovnog rasta, usmjeravanjem na Boga te postavljanjem novih ciljeva u novoj godini.

Posebno želimo podržati dvije mlade djevojke, Veroniku Ickovu i Anu Stefanović, koje su si za cilj postavile širiti Božju ljubav na svojem YouTube kanalu!

Zahvalni Bogu, mladi su se vratili svojim domovima ispunjeni novim iskustvima i željno očekujući buduće suradnje s mladima iz domovine i susjednih država. Hvala Bogu koji omogućava takve susrete i daje mladima priliku za duhovni i osobni rast!

