

Sažetak webinara od 30.9.2026.

1. nastavak webinara: KAKO PRIMIJENITI RIJEČ BOŽJU ZA TJELESNO I DUHOVNO ZDRAVLJE

Riječ Božja kao lijek

Sv. Jeronim - preveo Sv. pismo na latinski (Vulgata)

- poznat je po ovom citatu: "Nepoznavanje Sv. pisma je nepoznavanje Krista."

Kako bismo primili tjelesno zdravlje, moramo biti u stanju opuštenosti i imati osjećaj sigurnosti. U stanju stresa se tijelo ne može oporaviti. Zato je važno doći Isusu da nas On odmori i da nam da zdravlje duše i tijela. On je obećao:

„Dođite k meni svi koji ste izmoreni i opterećeni i **ja ću vas odmoriti**. Uzmite jaram moj na sebe, učite se od mene jer sam krotka i ponizna srca i naći ćete **spokoj dušama** svojim. Uistinu, jaram je moj sladak i breme moje lako.” Mt 11,28

Kad je duša spokojna, onda je i tijelo zdravo.

Stres nam neće smetati ako uvedemo kratke **pauze tijekom dana**.

Najvažnije je ujutro "natočiti gorivo", odnosno u molitvi i meditaciji primiti Kristov mir.

Riječ Božja kao lijek

„Veselo je srce izvrstan lijek.“ Izr 17,22

Možemo naučiti biti radosniji, jer je i tuga i strah naučeno ponašanje/stanje.

Kako povećati radost?

- zahvaljivati i iskreno i od srca se radovati, kao dijete koje je dobilo igračku
- Bog je radost i od njega primamo tu radost kad smo s Njim
- moliti za duha radosti – to je plod Duha Svetoga
- kretati se – prilikom kretanja, osobito ako se lagano oznojimo, tijelo proizvodi „antidepresive“ – tj. hormon sreće serotonin, a limfa pritom izbacuje toksine iz tijela

Da bismo postigli ono što molimo, trebamo učiniti sljedeće:

- prisjetiti se uslišanih molitava, jer nam to jača vjeru
- zahvaljivati na onom što funkcionira, npr. za tjelesne organe koji dobro funkcioniraju. Kad zahvaljujemo, Bog nam je spreman dati još više, kaže sv. Mala Terezija

- zahvaljivati i za ono gdje “zapinje”, jer Bog sve **okreće** na dobro i savršeno se brine za svakoga
- Sv. Pavao piše u poslanici Solunjanima „Uvijek se **radujte!** Bez prestanka se **molite! U svemu zahvaljujte!** Jer **to je za vas volja Božja** u Kristu Isusu.” 1 Sol 5,16-18
- zahvaljivanjem **treniramo mozak** da pronalazi sve više onog za što možemo biti zahvalni. Mozak funkcionira poput GPS-a. „Doista, onome tko ima dat će se i obilovat će, a onome tko nema oduzet će se i ono što ima.” Mt 13,12

Odnos prema tijelu

Naše je tijelo hram Duha Svetoga. Prema njemu se trebamo odnositi s ljubavlju. Odnos prema tijelu, a i duši možemo popraviti na sljedeći način:

- **pokajati** se za propuste i grijehe spram tijela: manjak kretanja, manjak boravka u prirodi, loša ishrana, nedovoljno ili previše sna, neumjerenost u jelu i piću, prigovaranje za izgled, mrmljanje na bolesne dijelove tijela itd. To ispovjediti.
- odbaciti žalost (vidi tekst Hermina Pastira u drugoj datoteci), pokajati se i najbolje ispovjediti tugu, jer prilikom sv. ispovijedi dobivamo milost i snagu da nadvladamo grijeh koji smo počinili.
- psihička i fizička **opterećenja predati Bogu**, osobito navečer. Moliti: Krvi Kristova, izbriši sve loše vijesti i misli iz mojeg uma. Stavljam svoj um, dušu i tijelo pod Isusovu vlast!
- idealno je zapisati 3 stvari za koje smo zahvalni u tom danu.
- odreći se duha bolesti i moliti za ozdravljenje (vidi molitvu za ozdravljenje tijela, duha, emocija i uma u drugoj datoteci).

Govoriti dobro o sebi i svom zdravlju:

Hvala ti, Bože, za zdravlje!

Milošću Božjom moje tijelo skladno funkcionira.

Svaki organ u mom tijelu slavi Boga.

Tekstove Sv. pisma ponavljati kad smo potpuno opušteni, najbolje odmah **nakon buđenja i prije spavanja**. Mozak je tad najprijemljiviji za nova vjerovanja (inače se opire promjenama).

Uporno moliti. Dok ne dođe do ozdravljenja **prinositi** križ bolesti za spasenje i obraćenje ljudi.