

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

AUF ZUM GIPFEL

Nimm Zuflucht, wenn du Abstand brauchst

Gott im Blickfeld behalten

Gehe den Weg des Friedens

Mit Verlust leben

Schließ Frieden mit Gott



GANZ PERSÖNLICH

Von all den Wortbildern, mit denen Jesus den inneren Frieden beschrieb, den man in der Geborgenheit von Gottes liebevoller Fürsorge verspürt, fällt mir kein besseres ein als Folgendes: „Schaut die Lilien an, und wie sie wachsen. ... Wenn sich Gott so wunderbar um die Blumen kümmert, ... wie viel mehr kümmert er sich dann um

euch?“¹ Stell dir diese Lilien einmal vor. Schlank und rank sind sie, perfekt gestaltet und vom Tau benetzt, jede in einem angemessenen Abstand von der anderen. Sie wiegen sich in Einklang und Harmonie zu den süßen Melodien der Singvögel und einer sanften Brise, die über eine weite, von der Morgensonne überflutete Wiese streicht. So hätte ich sie zumindest wachsen lassen, wenn mich Gott darum gebeten hätte.

Allerdings hängt eine völlig andere Szene als Foto über meinem Schreibtisch – ein hoffnungsloses Knäuel wilder Blumen, Unkraut, Gräser, Disteln und wer weiß, was sonst noch alles. Einige haben Blüten, andere beginnen zu welken und von einigen ist nicht mehr übrig als ein paar Samen. Das Foto war die Belohnung nach einem langen, heißen Marsch durch eine ländliche Gegend in Texas. Ich war auf der Suche nach einer Szene gewesen, die einem Bild entsprach, das ich vor meinem geistigen Auge gesehen hatte. Die Idee kam mir vor einigen Monaten in den Sinn, als ich über meine Teilnahme an einem neuen Projekt betete. An dem Projekt waren ziemlich viele Leute beteiligt, wobei jeder mit seinen persönlichen Wünschen, Meinungen, Zielen, Eigenheiten und Marotten zu einem bunten Gemisch beitrug.

Das Erstaunliche an der Szene war, als sie mir im Gebet vor meinem inneren Auge Revue passierte, erfüllte sie sofort mein Herz und meinen Geist mit Ruhe. Ich hatte das bestimmte Gefühl, dass Gott nicht nur alles unter Kontrolle hatte, nein, Er hatte sogar Gefallen an der Komplexität und Vielfalt, an jedem einzelnen Element und seiner jeweiligen Rolle in dem ganzen Kuddelmuddel. Tja, wie der Schöpfer doch Seine Schöpfung liebt. Es entsprach eigentlich weniger meinen eigenen Vorstellungen, aber es entsprach dem, was Gott im Sinn hatte. Diese Realisation hatte einen großen Einfluss auf meine Einstellung gegenüber dem Projekt. Ich betitelte mein Foto: Göttliches Chaos;² Jedes Mal, wenn ich wegen irgendeines neuen Problems in ein seelisches Durcheinander gerate, betrachte ich es intensiv und schöpfe daraus Kraft. „Schaut die Lilien an, und wie sie wachsen.“

Keith Phillips
Für *Activated*

1. Matthäus 6:28-29

2. siehe Foto auf Seite 2

www.activated.org

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom
+44 (0) 845 838 1384

Email: activatedEurope@activated.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805, USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: info@actmin.org

www.activatedonline.com

EDITOR	Keith Phillips
DESIGN	Gentian Suçi
PRODUKTION	Samuel Keating
DEUTSCH	Stefan Fischer Johannes Klee & Team

© 2013 Aurora Production AG. Alle Rechte vorbehalten. Zitierte Schriftstellen stammen vorwiegend aus: Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

A-DE-MG-AM-147-X

REFLEKTIONEN DES HIMMELS

VON AKIO MATSUOKA

EIN FREUND ZEIGTE MIR KÜRZLICH EIN FOTO, DAS ER IM SHINJUKUGYOEN NATIONAL GARDEN AUFGENOMMEN HATTE. Der ShinjukuGyoen ist ein großer Park mitten im geschäftigen Tokio. Das Foto zeigte einen strahlend blauen Himmel, der von grünen Bäumen umrahmt war. Als ich meinem Freund ein Kompliment über die gelungene Aufnahme machte, schaute er mich amüsiert an. „Eigentlich betrachtest du es verkehrt herum. Das Bild ist eine Reflektion des Himmels, der sich in einem See spiegelt.“

Ich sah mir das Foto genauer an und stellte fest, ihm recht geben zu müssen. Was ich für die wirkliche Szenerie hielt, war eigentlich nur ihr Spiegelbild auf der Seeoberfläche, fast wie eine optische Täuschung. Es faszinierte mich, wie klar der Himmel und die Umgebung sich in dem stillen Wasser spiegelten. Ich musste darüber nachdenken, wie wundervoll es sein würde, wenn mein Leben so perfekt den Frieden und die Stille des Himmels reflektieren könnte.

Gott möchte, dass ich in dem Wissen ruhe, dass Er alles unter Kontrolle hat und auf uns aufpasst. Er sagt: „Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin“¹ Aber wenn die Dinge schief laufen, können die widrigen Winde in meinem Geist ein Durcheinander verursachen und dazu führen, dass ich von den Stürmen hin

1. Psalm 46:11 – LUT 1984

2. Siehe 1. Korinther 10:13

3. Siehe Römer 8:28; Psalm 46:2

und her gerissen werde. Wenn ich die falsche Richtung einschlage, dann sehen andere nur die aufgewühlten Wellen meiner unruhigen Seele und nicht die stille Reflektion des Himmels.

Ich kann den Stürmen des Lebens nicht aus dem Weg gehen. Sie brauchen mir aber nicht den Frieden Gottes zu rauben. Ich kann mich auf das Versprechen verlassen, dass diese Prüfungen nie schwerer sein werden, als ich ertragen kann. Gott wird immer für einen Ausweg sorgen.² Er ist ebenso bereit, wie auch willens und fähig, aus jeder Situation etwas Gutes zu machen, wenn mein Herz aufrichtig ist und ich mich an Ihn um Führung und Hilfe wende.³ Wenn also Schwierigkeiten auf mich einprasseln, habe ich eine Wahl! Werde ich anderen das Bild eines sturmgepeitschten Meeres projizieren? Oder werden sie den Frieden des Himmels sehen, der sich in meiner Einstellung und meinen Handlungen widerspiegelt?

AKIO MATSUOKA IST SEIT 35 JAHREN MISSIONAR UND FREIWILLIGER, SOWOHL IN SEINER HEIMAT JAPAN ALS AUCH IM AUSLAND. ER LEBT IN TOKIO. ■



Jesus stand auf, wies den Wind in seine Schranken und befahl dem Meer: „Schweig! Sei still!“ Da legte sich der Wind, und es trat eine große Stille ein
—Markus 4:39 – NGÜ

Von uns allen wurde der Schleier weggenommen, sodass wir die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel sehen können. Und der Geist des Herrn wirkt in uns, sodass wir ihm immer ähnlicher werden und immer stärker seine Herrlichkeit widerspiegeln.
—2. Korinther 3:18



MIT VERLUST LEBEN

VON IRIS RICHARD

STEVEN WAR EIN FRÖHLICHER KLEINER JUNGE MIT GROSSEN BRAUNEN AUGEN, lockigen, blonden Haaren und einem Grübchen auf seiner rechten Wange, das sich jedes Mal zeigte, wenn er lächelte. Er hatte verträumte Augen und saß oft am Fenster, um dem Regen, den Wolken oder den Vögeln zuzusehen.

„Ein Engel hat ihn geküsst“, sagte die japanische Hebamme lächelnd, als sie mir das kleine warme Bündel das erste Mal in meine Arme legte. Sie zeigte dabei auf eine schneeweiße Haarsträhne an seinem Hinterkopf. „Er hat eine besondere Bestimmung im Leben.“ Im Laufe der Jahre

musste ich mich oft an ihre Worte erinnern und fragte mich, was sie bedeuteten.

Fünfzehn Jahre später, aus Steve war ein gut aussehender Teenager mit einer athletischen Figur geworden, erkrankte er plötzlich schwer. Ich war mir sicher, dass es ein Malaria-Anfall war, da wir während unserer Missionstätigkeit in Ost Afrika regelmäßig an die Küste gefahren waren. Der ernste Gesichtsausdruck des Arztes sagte mir jedoch das Gegenteil, noch bevor dieser mir die Ergebnisse der Tests mitteilte, die er angeordnet hatte. „Akute lymphoblastische Leukämie“. Mein Kopf wurde von Fragen

überschwemmt. Was bedeutet das? Kann es geheilt werden? Wie wird das seine Zukunft beeinflussen?

Wegen des ernsten Zustands von Steve befanden wir uns in einem Wettlauf mit der Zeit. Innerhalb weniger Stunden wurde Steve von Kenia nach Europa geflogen, wo es bessere Behandlungsmöglichkeiten gab. Ins Krankenhaus eingewiesen, erhielt er dort Chemotherapie.

Die nächsten beiden Jahre waren lang und qualvoll. Hoffnungsvollen Augenblicken folgten Rückschläge so wie eine Chemotherapie-Sitzung nach der anderen.

Dann kam der Tag, an dem klarwurde, dass sich unser geliebter

Steve nicht mehr erholen würde. Sein Arzt erklärte, die Behandlungen seien ohne Erfolg geblieben, und er gab ihm noch sechs Wochen zu leben. Es war Steves Wunsch, nach Mombasa in Kenia zurückzukehren. Dort war er aufgewachsen. Im Kreise seiner Freunde und Familie konnte er sich einige seiner letzten Wünsche erfüllen, wie zum Beispiel einen Tag in der Bucht zu segeln und dann der heißen tropischen Sonne zuzusehen, wie sie bei Sonnenuntergang schillernde Farbtöne über den Indischen Ozean ausbreitete.

Als Steve eines Morgens früh in einem kleinen Krankenhaus mit Ausblick auf den Ozean seinen letzten Atemzug über seine Lippen hauchte, da stand für mich die Welt still. Ein großer gelber Schmetterling flatterte durch das offene Fenster. Und ich spürte Gottes Versicherung, Steve sanft in Sein unsichtbares Reich genommen zu haben. Doch der Schmerz, meinen Sohn verloren zu haben, ließ mich in Scherben zurück, lange noch, nachdem das Trauern der

anderen bereits vorüber war.

„Lass los und schau nach vorne“, lautete der gut gemeinte Rat, den ich anscheinend von überall her erhielt. Aber wie sollte es weitergehen? Tief in meinem Inneren fühlte ich Bitterkeit und Ärger Gott gegenüber, weil Er mir meinen jungen, vor Leben nur so sprühenden Sohn genommen hatte. Ich fühlte mich betrogen und leer. Mein Herz blieb schwer, während sich die Monate dahinschlepten und ich über den Verlust immer und immer wieder nachdachte.

Schließlich fasste ich den Entschluss, mich jeden Morgen in der Früh mit Gott auf meiner Veranda zu treffen, um Ihm mein Herz auszuschütten. Aus Tagen wurden Wochen, in denen ich Ihm über all meinen Kummer, meine Schuldgefühle und Reue erzählte, sowie meinen Ärger über das, was passiert war. „Wenn Liebe das Wesentliche in deinem Wesen ist, wie die Bibel sagt, wie konntest du so hart mit mir und meinem Sohn umgehen?“, fragte ich wieder und

wieder.

Was für einen geduldigen und langmütigen Zuhörer hatte ich gefunden.

Ich weinte, flehte und argumentierte, bis ich schließlich eines Morgens meinte, alles gesagt zu haben, was zu sagen war und all meine Gefühle offengelegt hatte. In dem Moment, in dem ich willens war, mit Gott Frieden zu schließen, erfüllte Ruhe meine Seele. In einer leisen, beruhigenden Stimme begann Gott, zu meinem Herzen zu reden. Von diesem Tag an nahmen meine morgendlichen Einzelgespräche mit Gott auf der Veranda eine andere Richtung. Ich lernte, Ihm zuzuhören und zu erlauben, mich zu trösten und meinen Schmerz zu lindern.

IRIS RICHARD IST BERATERIN IN KENIA, WO SIE IN DEN VERGANGENEN 17 JAHREN FREIWILLIGE GEMEINDEARBEIT GELEISTET HAT. SIE IST AUCH MITGLIED VON *THE FAMILY INTERNATIONAL*. ■

ICH BIN FREI

Sei nicht bekümmert wegen mir, denn ich bin befreit.

Du siehst, ich folge dem Pfad, den Gott hielt bereit.

Ich nahm Seine Hand, als ich vernahm Sein Wort;

Ich wandte mich um und ließ alles dort.

Ich wäre nicht noch einen Tag geblieben,

Zum Lachen, Arbeiten, Spielen, Lieben.

Unerledigte Aufgaben säumen den Wegesrand,

Doch am Tagesende den Frieden ich fand.

Wenn mein Fortgang bedeutet Leere,

Dann denk an vergangene Freude, nicht an Schwere.

Ein Lachen, ein Kuss, vereinte Seelen,
O ja, diese Dinge, die werden mir fehlen.
Belaste dich nicht mit Zeiten der Sorgen,
Ich wünsch' dir die Sonne für morgen.
Mein Leben war reich, ich kannte

Genuss –

Gute Freunde, gute Zeiten, der Geliebten Kuss.

Vielleicht scheint mein Leben von zu kurzer Dauer.

Verlänge es nicht mit zu großer Trauer.
Erhebt eure Herzen, zum Frieden bereit.
Gott wollte mich, Er hat mich befreit.

—*Unbekannter Autor* ■



JAHR FÜR JAHR REICHE FRUCHT

VON DINA ELLENS

DIE STIMME MEINES SOHNES BRACH, ALS ER SAGTE, „Mami, ich verstehe überhaupt nicht, was los ist. Gerade bin ich mit meiner Familie umgezogen, um den neuen Job anzunehmen, und jetzt hat man diese Stelle gestrichen.“

Ich tat mein Bestes, um ihm Mut zuzusprechen. Als aber die Minuten verstrichen, stellte ich fest, die Mauer des Schmerzes nicht durchdringen zu können.

Nachdem wir aufgelegt hatten, ging mir seine Situation nicht aus dem Kopf. Schließlich ließ ich alles andere liegen, um für ihn und das zu beten, was er gerade erlebte. Er und seine Frau waren aktive Christen und verantwortungsvolle Eltern. Ich wusste, er würde sein Bestes geben, um seine Familie zu versorgen. Aber ich wusste auch,

dass die weltweite Wirtschaftskrise es schwieriger als sonst machte, eine gute Arbeitsstelle zu bekommen.

Im Gebet für ihn fiel mir der 1. Psalm ein, und mir wurde sofort klar, dass diese Verse der Schlüssel für meinen Sohn waren: „...voller Freude tut er den Willen des Herrn und denkt über sein Gesetz Tag und Nacht nach. Er ist wie ein Baum, der am Flussufer wurzelt und Jahr für Jahr reiche Frucht trägt. Seine Blätter welken nicht, und alles, was er tut, gelingt ihm.“¹

„Gott ist Liebe“² und Sein Umgang mit uns ist Liebe. Er versucht beständig, uns Ihm näher zu bringen. Manchmal lässt Er zu, dass wir Schwierigkeiten und Rückschläge erleiden. Wenn aber unser Herz aufrichtig zu Ihm ist, sind wir wie jene Bäume, die an den Ufern des Wassers gepflanzt sind, und wir werden Früchte hervorbringen, wenn die Zeit reif ist.

Betrachte einmal den Lebenszyklus eines Obstbaumes. Eine Zeit lang ruht

er. Alle Blätter fallen ab. Er sieht aus wie tot. Aber dann kommen andere Zeiten, in denen der Baum in Hülle und Fülle Früchte trägt.

Auf diese Weise gehen auch wir durch Zyklen. Es gibt Zeiten, in denen wir uns auf dem Höhepunkt befinden und es für uns nicht besser gehen könnte. Dann gibt es Zeiten, in denen es schlechter läuft und wir damit zu kämpfen haben, positiv zu bleiben. In solchen Zeiten denke ich gerne an eine meiner Lieblingsverheißungen aus Gottes Wort: „Werft [euer] Vertrauen auf den Herrn nicht weg, was immer auch geschieht, sondern denkt an die große Belohnung, die damit verbunden ist! Was ihr jetzt braucht, ist Geduld, damit ihr weiterhin nach Gottes Willen handelt. Dann werdet ihr alles empfangen, was er versprochen hat.“³

Ich konnte es kaum erwarten, wieder ans Telefon zu gehen, um meinem Sohn diese Gedanken mitzuteilen. Wir beteten zusammen für ihn und dafür, von Mutlosigkeit und Sorgen befreit zu

1. Psalm 1:1-3

2. 1. Johannes 4:8

3. Hebräer 10:35-36

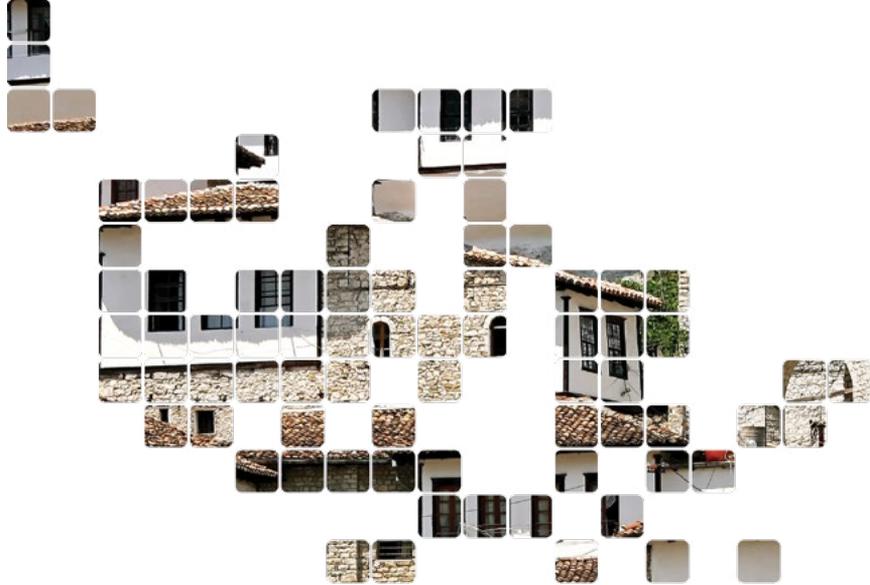


werden.

Mein Sohn und seine Frau fingen an, jeden Tag für den neuen Job zu beten. Er nahm jede Gelegenheitsarbeit an, die er in der Zwischenzeit finden konnte. Innerhalb von sechs Monaten erhielt er eine gute Arbeitsstelle in einem Elektronunternehmen, und innerhalb eines Jahres wurde er in derselben Firma sogar zum Vizepräsidenten befördert.

Er stand vor ein paar großen Hindernissen, aber Gott drang zu ihm durch. Obwohl mein Sohn sehr beschäftigt und in seiner Karriere sehr gefordert ist, hält er daran fest, seine Zeit mit dem Herrn und das Lesen Seines Wortes zu seiner Priorität zu machen, denn er weiß, das ist der Schlüssel zum Glück und Erfolg.

DINA ELLENS IST SCHULEHRERIN IM RUHESTAND. SIE LEBT IN WEST JAVA, INDONESIA, UND IST DORT AKTIV ALS FREIWILLIGE TÄTIG. ■



GOTTES MOSAIK

VON MARIA FONTAINE, ÜBERARBEITET

BIST DU JEMALS AN EINER BAUSTELLE VORBEIGEKOMMEN, AN DER DIE ARBEITER MÜHSELIG EINEN FLIESENBODEN LEGTEN - einen dieser Mosaikböden aus Tausenden von winzigen Fliesen, die in ihrer Gesamtheit am Ende ein Bild ergeben? Während daran gearbeitet wird, ist das Bild nicht deutlich zu erkennen, da die Handwerker mit Mörtel die Fugen zwischen den Mosaikteilen füllen. Der Mörtel hinterlässt einen dicken, grauen Schleier und verbirgt die Schönheit ihres Machwerks. Wenn dann jedoch der Mörtel in den Fugen getrocknet ist, wird der Mörtelschleier weggewischt, und das Bild offenbart sich.

Das ist vergleichbar mit dem, wie Gott in unserem Leben wirkt. In Seiner unendlichen Weisheit und allumfassenden Liebe versteht Er genau, was uns fehlt. Er unternimmt große Anstrengungen bis ins kleinste Detail, um uns das zu geben, was uns mangelt.

Oft nutzt Er die Probleme des Lebens, wie zum Beispiel wirtschaftliche Schwierigkeiten, persönliche Kämpfe und Fehler, um etwas auf eine Art und Weise zu lösen, wie wir es so nicht erwartet hätten. Wir merken nicht immer, wie Er uns auf etwas vorbereitet oder warum Er unser Leben mit „Gru“ überschattet, so wie der Mörtel auf dem Mosaik, während es zusammengelegt wird. Doch dadurch wird Seine liebevolle, aufmerksame und achtsame Fürsorge desto tiefgründiger und schöner, wenn sie sich letztendlich offenbart.

MARIA FONTAINE UND IHR MANN, PETER AMSTERDAM, SIND DIE LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINER CHRISTLICHEN GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■

DER WALDAUSFLUG

VON JESSE O'CONNOR

LETZTEN WINTER UNTERNAHM ICH EINE FÜNFWÖCHIGE REISE, UM SPENDENGELDER FÜR EIN HUMANITÄRES HILFSPROJEKT ZU SAMMELN, BEI DEM ICH ZU DER ZEIT MITWIRKTE. Meine Erwartungen waren ambitioniert – und vielleicht sogar etwas zu hochgesteckt. Nach etwa einem Monat forderten die langen, intensiven Tage ihren Tribut von meinem geistigen Leben und meiner allgemeinen Verfassung.

Eines Tages ging ich in meiner Mittagspause durch das Einkaufszentrum, in dem ich einen Stand für die Spendensammlungen hatte. Der konstante Stress in diesem stark frequentierten Gebäude lastete auf meiner Seele. Ich bin ein Naturliebhaber, und die Minustemperaturen und heftigen Schneestürme, die mich zusätzlich nach Feierabend im Hause hielten, waren ein weiterer Faktor, der mir das Gefühl gab, eingesperrt zu sein.

Als ich nun wohl zum 10. Mal den Tränen nahe an einem glanzvoll aufgemachten Schaufenster nach dem anderen vorbeigezogen war, begann ich leise zu beten und Gott mein Herz auszuschütten, wie sehr ich mir wünschte, weit weg von all diesem Lärm und dem pausenlosen Treiben zu sein. Wie sehr ich mich nach dem Frieden und der Ruhe eines Waldes sehnte. Wie sehr ich mir wünschte, von Natur umgeben zu sein. Dort, wo ich in der Lage sein würde, klarer Seine Gegenwart zu spüren und Seine Stimme zu hören.

Dann sah ich es. Ich verstehe nicht,

wieso ich es vorher übersehen hatte. Genau mir gegenüber befand sich ein riesengroßes Plakat eines unglaublich schönen, fast schon magischen, nebeligen Waldes. Das Plakat war Teil einer momentanen Fotoausstellung, stellte ich bei näherem Hinsehen fest. Ich betrat die Räume und war sofort von einer faszinierenden Sammlung von Szenen umgeben, welche die Majestät der Schöpfung Gottes zeigten – Berge, Flüsse, Seen, Wüsten, Höhlen, Sonnenuntergänge und noch viel mehr. Es waren die wohl schönsten Naturfotos, die ich je gesehen hatte. Das Licht war gedämpft, bis auf die beleuchteten Fotografien, und es erklang sanfte Instrumentalmusik. Zudem war ich völlig allein in der Ausstellung. Gepolsterte Sessel in der Mitte der Galerie luden mich ein, mich zu setzen, auszuruhen und die Atmosphäre auf mich einwirken zu lassen. Es war zu schön, um wahr zu sein. Mitten im kalten Winter, am hektischsten Platz, an dem ich je gewesen bin, gab mir Gott das, wonach ich mich am meisten sehnte. Etwas, das eigentlich unmöglich erschien – 20 Minuten mit Ihm in einem zauberhaften Wald mit plätschernden Wellen eines Flusses auf der einen Seite und wogenden grünen Hügeln auf der anderen.

Gott legt sich jeden Tag für uns ins Zeug, um uns Seine Liebe zu zeigen. Keines unserer Bedürfnisse ist zu klein oder zu groß für Ihn, um es zu erfüllen. Nun habe ich vollstes Vertrauen in Seine Liebe.

JESSE O'CONNOR LEBT IN MEXIKO. ■

ZUM NACHDENKEN

Triff den Friedensstifter

SELIG SIND DIE FRIEDFERTIGEN;
DENN SIE WERDEN GOTTES KINDER
HEISSEN.

—MATTHÄUS 5:9 – LUT 1984

Wir, die wir uns für den Frieden einsetzen, dürfen nicht wanken. Wir müssen weiterhin für Frieden beten und uns darum bemühen auf jede uns nur mögliche Weise. Wir müssen uns kontinuierlich für den Frieden einsetzen und auf friedliche Weise leben; um andere zu inspirieren, müssen wir weiterhin des Friedens gedenken und wissen, dass er möglich ist.

—*Peace Pilgrim (Friedenspilgerin)* (1908–1981), geborene Mildred Lissette Norman, Pazifistin und Friedensaktivistin

Wie ich bereits gesagt habe: Das Wichtigste ist, ehrlich mit sich selbst zu sein. Du wirst niemals die Gesellschaft beeinflussen können, wenn du dich nicht selbst änderst. ... Große Friedensstifter sind allesamt Menschen mit Integrität, Ehrlichkeit, aber auch Demut.

—*Nelson Mandela* (geb. 1918), südafrikanischer Staatsmann und Friedensnobelpreisträger von 1993

Die Nachfolger Jesu sind zum Frieden aufgerufen. Als Er sie berief, fanden sie ihren Frieden. Denn Er ist ihr Friede. Aber heute sind sie dazu aufgerufen, nicht nur Frieden zu haben, sondern ihn auch zu stiften.

—*Dietrich Bonhoeffer* (1906–1945), deutscher, lutherischer Pastor und Theologe

Ich glaube, dass alles Leid durch Ignoranz verursacht wird. Menschen fügen anderen Schmerzen zu, indem sie selbstsüchtig ihr Glück oder ihre Zufriedenheit verfolgen. Doch wahres Glück kommt aus einem Gespür für Frieden und Zufriedenheit, das im Gegenzug durch die Kultivierung des Altruismus, der Liebe, des Mitgefühls und der Eliminierung von Ignoranz, Selbstsucht und Gier erlangt wird.

—*Der 14. Dalai Lama* (geb. 1935)

Wenn du selber Frieden gefunden hast, dann gibt es ein bisschen mehr Frieden auf dieser Welt.

—*Thomas Merton* (1915–1968), anglo-amerikanischer katholischer Autor und Mystiker

Wenn wir friedfertig sind, wenn wir glücklich sind, können wir lächeln und blühen wie eine Blume. Jeder in unserer Familie, in unserer ganzen Gesellschaft wird von unserem Frieden profitieren.

—*Thich Nhat Hanh* (geb. 1926), vietnamesischer buddhistischer Mönch und Friedensaktivist

Frieden zu stiften, ist ein Heilungsprozess, der bei mir beginnt, aber nicht dort endet.

—*Gene Knudsen Hoffman* (1919–2010), Autor und Friedensaktivist

Wenn es Frieden auf Erden geben soll, dann muss es Frieden unter den Völkern geben.

Wenn es Frieden unter den Völkern geben soll, dann muss es Frieden in den Städten geben.

Wenn es Frieden in den Städten geben soll, dann muss es Frieden unter den Nachbarn geben.

Wenn es Frieden unter den Nachbarn geben soll, dann muss es Frieden im eigenen Zuhause geben.

Wenn es Frieden im eigenen Zuhause geben soll, dann muss es Frieden im eigenen Herzen geben.

—*Lao-Tse* (570–490 v. Chr.) ■



FRIEDE— DIE BESTÄNDIGE FRUCHT

VON RAFAEL HOLDING



„DIE FRUCHT ABER DES GEISTES IST *Liebe, Freude, FRIEDE, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. Gegen all das ist das Gesetz nicht.*“¹

Jesus versprach uns Frieden. „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt, gebe ich euch. Euer Herz beunruhigt sich nicht und verzage nicht.“² So wie Jesus den Sturm auf dem See Genesareth besänftigte, als Seine Jünger dachten, ihr Schiff würde sinken und sie alle ertrinken,³ so kann Er die Stürme deines Lebens besänftigen und dir inneren Frieden schenken. Das beginnt damit, dass du dich beim ersten Anzeichen von Schwierigkeiten an Ihn wendest. „Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit

Dank vor Gott. Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in ... Christus Jesus bewahren.“⁴

König David lernte dieses Prinzip und wendete es in seinen Psalmen an. Viele Psalmen sind eigentlich Gebete. David begann damit, Gott seine Probleme aufzuzählen, was ihn unweigerlich dazu brachte, sich an Gottes Güte und Macht zu erinnern. Dies wiederum verschaffte seinem Herz und Sinn Ruhe. Das verhalf ihm, standhaft in seinem Glauben zu bleiben, bis die Umstände und die Zeit für Gott richtig waren, ihm über seine Probleme hinwegzuhelfen.

RAFAEL HOLDING IST SCHRIFTSTELLER IN AUSTRALIEN. DER ARTIKEL „FRIEDE – DIE BESTÄNDIGE FRUCHT“ STAMMT VON SEINER ÜBERARBEITETEN FASSUNG AUS DEM GET ACTIVATED BUCH „GOTTES GESCHENKE“, ERHÄLTlich IM AURORA ONLINE SHOP ([HTTP://SHOP.AURORAPRODUCTION.COM/](http://shop.auroraproduction.com/)). ■

RUHE INMITTEN DES STURMS

VON DAVID BRANDT BERG

BEI EINEM KUNSTWETTBEWERB, DER AUSGESCHRIEBEN WURDE, um die beste Illustration für den Begriff „Frieden“ zu finden, hatten die teilnehmenden Künstler friedliche Szenen eingereicht, die meist aus gemütlichen Sommertagen auf dem Lande bestanden, die Stille und Harmonie porträtierten. Nun, dies ist eine Art des Friedens. Das Bild aber, das den Preis gewonnen hatte, zeigte den am härtesten errungenen Frieden, den man erreichen kann. Kaum sichtbar auf einem Ast über einem reißenden, donnernden, windgepeitschten Wasserfall, zeigte es ein kleines Nest mit einem winzigen Vogel, der darin friedlich trällerte, ungeachtet des tosenden Wassers, das sich unter ihm befand.

Diese Art des Friedens erschließt sich nur durch den Friedefürst – Jesus – und durch das Wissen, dass Er sich um dich kümmert, was auch immer geschieht! ■



Der Friede der sanft wogenden Wellen sei mit dir,
Der tiefe Friede der wehenden leichten Brise sei mit dir,
Der tiefe Friede der stillen Erde sei mit dir,
Der tiefe Friede der funkelnden Sterne sei mit dir,
Der tiefe Friede der nächtlichen Schatten sei mit dir,
Mond und Sterne mögen dir immer Licht geben,
Der tiefe Friede Christi, der Sohn des Friedens, sei mit dir.
—Traditioneller gälischer Segensspruch ■

1. Galater 5:22–23 – NLT
2. Johannes 14:27 – EÜ
3. siehe Markus 4:35–41
4. Philipper 4:6–7 – EÜ



AUF ZUM GIPFEL

BY THERESA KOLTES

ALS DER WAGEN SICH IMMER HÖHER UND HÖHER SCHLÄNGELTE, fragte ich mich, ob unser Freund sein Haus wohl ganz oben auf dem einsamen Berggipfel gebaut hatte. Die Nacht war schon hereingebrochen, als meine Schwester, zwei Freunde und ich unser Ziel erreichten. Doch selbst in der Dunkelheit erschienen die Berge voller Leben zu sein.

Unser Freund führte uns ein paar dunkle, lose Stufen hinauf zur Terrasse. Bei der Aussicht vor uns verschlug es uns die Sprache. Dort lag in unbeschreiblich schönem Anblick die Stadt Iskenderun (Türkei) weit unter uns. Glitzernde Lichter in allen Farben umrandeten das Mittelmeer, als ob ein Engel eine Schöpfkelle voller Sterne über die Dunkelheit ausgegossen hätte.

Und noch besser – die Stille.

Am nächsten Morgen wachte ich bei Vogelgezwitscher auf. Eine sanfte Brise wehte in mein Fenster herein.

Später lud uns unser Freund zum traditionellen Frühstück ins Dorf

ein: Ziegenkäse, gegrillte Würstchen, sautierter Paprika, gewürzte Oliven ... alles unbeschreiblich frisch. Wir saßen mit ausgestreckten Beinen da. Ein Bach schlängelte sich unterhalb von uns durch die Tannen an unserem Tisch vorbei.

Zwei Kinder, mit halb heraushängenden Hemden und obstverschmierten Wangen, verkauften uns eine Tüte Pflaumen. Sie hatten das süßeste, reinste Lächeln. Sie machten den Eindruck, als würden sie jeden Tag im Sonnenschein spielen und auf den bergigen Waldpfaden herumklettern. Während wir mit ihnen sprachen bemerkte ich, wie ihre Augen aufleuchteten und ihr Lächeln immer breiter wurde.

Wir verbrachten nur ein Wochenende in der Berghütte unseres Freundes. Doch ich wünschte mir, die Stille stehlen und mit nach Hause nehmen zu können.

Als ich in dem hohen Gras lag und die Marienkäfer über meine Finger krabbeln ließ, dachte ich daran, dass selbst Jesus manchmal Abstand von Seinem Werk und von der Geschäftigkeit um Ihn herum brauchte, um mit Seinem Vater

zu sprechen. Oft, so scheint es, schaffte Er es, sich an einen abgeschiedenen Ort zurückzuziehen.¹ Doch stelle ich mir vor, dass es auch Zeiten gab, in denen Ihm das nicht möglich war und Er Seinen „Zufluchtsort auf dem Berg“ im Geist finden musste.

Ist heute alles anders? Nach zweitausend Jahren ist die Welt nicht weniger chaotisch, hektisch und tempogeladen. Wir alle sind mitunter Kämpfen ausgesetzt. Unser Glaube und unsere Geduld werden geprüft. Manchmal kommen wir nicht mehr mit. Wir versagen. Wir vermässeln etwas.

Die Entscheidung liegt bei uns: Im Tal zu bleiben oder im Geiste Ruhe auf dem Gipfel zu finden. Manche Menschen geben auf und begnügen sich mit den tristen Tagen des Lebens. Nachdem ich jedoch das Himmlische gekostet und geschmeckt habe, mache ich mich immer wieder auf zum Gipfel!

THERESA KOLTES IST FREIBERUF-
LICHE AUTORIN UND GLOBETROT-
TERIN. ■

1. Markus 1:35; 6:46-47; Lukas 5:15; 6:12

LEBEN OHNE STRESS

VON MARIA FONTAINE, ÜBERARBEITET

STRESS IST EINER DER GROSSEN ÜBELTÄTER, DER UNS DER FREUDE AM LEBEN BERAUBT, GOTT HINGEGEN MÖCHTE UNS DAVON BEFREIEN. Unter Stress ist es schwierig, vernünftig zu arbeiten. Er ist oftmals die Ursache, wenn sich Menschen heillos unglücklich fühlen, krank werden oder sogar frühzeitig sterben. Einem Zeitungsbericht zufolge, den ich kürzlich gelesen habe, lassen sich 75 -90 % der Arztbesuche direkt oder indirekt auf Stress zurückführen.

Glaube ist das beste Mittel gegen Stress. Der Glaube an Gott und das Vertrauen in Ihn, dass alles in Seinen Händen liegt, Er alle Zügel in der Hand hält und Er selbst aus den schlimmsten Situationen etwas Gutes bringen kann, beseitigt automatisch eine Menge Stress in unserem Leben.

Jeder von uns ist in der Lage, Gott

in bestimmten Angelegenheiten zu vertrauen. Aber es gibt immer Bereiche in unserem Leben, bei denen wir das Gefühl haben, diejenigen zu sein, die sich Sorgen machen oder die Last selber tragen müssen, anstatt sie dem Herrn zu überlassen und darauf zu vertrauen, dass Er sich besser darum kümmern kann als wir. Wenn wir diesen Belastungen erlauben, sich bei uns einzunisten – egal ob körperlich, emotional, mental oder geistig – werden sie letzten Endes zu Stress führen, der auf lange Sicht verheerende Folgen sowohl gesundheitlicher als auch seelischer Art haben kann.

Die meisten von uns haben mindestens ein oder zwei Bereiche in unserem Leben, die aus dem Gleichgewicht geraten sind oder die unsere Sichtweise verzerren. Das geschieht oft deswegen, weil wir die Last zu lange allein getragen haben, ohne ausreichende Pausen oder die nötige Balance. Gott möchte unserem Leben Ausgewogenheit schenken, damit unsere Lasten weniger werden und leichter zu tragen sind.

Ein weit verbreiteter Fehler ist, Stress mit harter Arbeit gleichzusetzen. Ebenso ist die Ansicht falsch, ein bestimmter

1. Psalm 46:2

2. Siehe Psalm 55:22

3. Matthäus 11:28-30

4. Siehe Hiob 22:21; Jesaja 26:3

Stresspegel sei in einem arbeitsreichen Leben nicht zu vermeiden. Das muss nicht unbedingt der Fall sein. Du kannst sehr hart arbeiten, ohne den Stress zu fühlen, wenn du Folgendes beachtest:

 Führe ein ausgewogenes Leben. Arbeite, wenn es Zeit ist zu arbeiten, entspanne dich, wenn es Zeit dafür ist. Am wichtigsten ist allerdings, dass dir deine Zeit mit dem Herrn heilig ist. Wenn du sehr viel zu tun hast und du deine Erholungsphasen und Zeit mit Freunden verkürzen musst, dann achte darauf, es wieder ruhiger werden zu lassen, wenn das Projekt oder die Phase vorbei ist. Lass es nicht auf unbestimmte Zeit so weitergehen. Aus dem schnellen Tempo kann schnell eine Sucht werden, die deiner Gesundheit schadet.

 Lass den Herrn deine Bürden tragen, was bedeutet: Übe deinen Glauben darin, Ihm schwierige und stressige Situationen anzuvertrauen, anstatt sie selbst lösen zu wollen. Zugegeben, sie sind Bestandteil des Lebens und oft gibt es keinen Weg daran vorbei. Wenn eines deiner Kinder krank wird, ist es stressig. Wenn das Geld knapp wird, kann es stressig sein. Wenn du knapp bemessene oder unrealistische Abgabetermine hast, ist das stressig. Doch brauchst du solche Situationen nicht allein zu lösen. „Gott ist unsre Zuflucht und unsre Stärke, der uns in Zeiten der Not hilft.“⁴¹

 Lerne deine Grenzen kennen und arbeite nicht mehr, als gut für dich ist! Lerne, realistisch zu sein! Wenn du es nicht bist, höre auf andere, die realistisch sind, damit du für dich und die anderen um dich herum keine unnötigen Stresssituationen verursachst.



 Nimm von Zeit zu Zeit Abstand und mach eine Bestandsaufnahme. Nun, wie ergeht es dir bei jedem der oben genannten Punkte?

Eine Menge Stress kann eher von negativen Denkmustern stammen als von tatsächlichem Termindruck oder Ereignissen. Beispielsweise können Sorgen, Ängste, Bedenken, übertriebener Stolz und Selbstbezogenheit Stress verursachen oder dazu beitragen.

Stress los zu werden, ist nicht leicht. Verhaltensweisen und Denkmuster zu ändern, ist normalerweise schwierig und benötigt Zeit. Zwei Dinge können dir dabei helfen, auf dem Weg zu bleiben, wenn du solche Veränderungen in Angriff nimmst:

a) Dich bewusst auf Gott zu verlassen, indem du dich daran erinnerst, dass Er alles unter Kontrolle hat und Sein Zeitplan am besten ist, und

b) Festzustellen, welche praktischen Schritte du unternehmen kannst, deine Last zu mindern, während Gott langfristige Lösungen ausarbeitet. Wie kannst du „deine Sorgen vor den Herrn“ bringen, damit Er dir helfen und dich versorgen wird?²

Gott hat in Seinem Wort versprochen: „Kommt alle her zu mir, die ihr

müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.“³

Es ist vielleicht schwer zu glauben, doch kann dein Leben tatsächlich frei von Stress sein. Eventuell dachtest du, Stress sei ein auswegloser Teil deines Lebens oder deiner Situation, Teil des Preises, den du für deine Bemühungen oder den anspruchsvollen Job bezahlen musst. Doch das muss nicht der Fall sein. Da wir nur Menschen sind, werden wir wahrscheinlich nie einen endgültigen Sieg über Stress erringen können. Allerdings können wir lernen, die negativen Auswirkungen des Stresses zu reduzieren oder zu überwinden, indem wir ihn immer dann, wenn er auftritt, durch Vertrauen in Gott ersetzen, und das wiederum schenkt uns den nötigen inneren Frieden.⁴

MARIA FONTAINE UND IHR MANN, PETER AMSTERDAM SIND DIE LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINER CHRISTLICHEN GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■

SCHNECKEN PATROULLIE

VON JAY PHILLIPS



HEUTE MACHTE ICH MIT DEN KINDERN EINEN SPAZIERGANG IN DER UMGEBUNG UNSERES DORFES. Es ist eine Gegend, die aus Ackerland, Sandwegen und kleinen Wäldern besteht. Das Wetter war großartig. Deshalb war es eine gute Gelegenheit für die Kinder, etwas frische Luft zu tanken und sich viel zu bewegen. Sie rannten herum, um nach kleinen Tieren und Insekten zu suchen, die es im Frühling und Sommer in Hülle und Fülle gab.

Es war auch eine angenehme Unterbrechung für mich. Hier draußen, auf diesen ländlichen Pfaden gab es keine Computer, keine drängenden Projekte, keine Routinearbeiten, keine Geschäftstermine, keine Unordnung, der man Herr werden musste, und keine der unzähligen anderen Dinge, die uns die meiste Zeit des Tages auf Trab halten.

Die Zeit scheint still zu stehen, wenn man draußen in der Natur ist – zumindest, bis die Kinder aufgeregt schreien: „Marienkäfer!“ oder „Spinne!“. Aber selbst solche plötzlichen Alarmrufe sind OK, weil ich meistens immer nur ein paar Minuten der Stille benötige, um meinen Kopf wieder klar zu

bekommen. Als Jesus sagte: „Wenn ihr nicht ... werdet wie die Kinder, werdet ihr nie ins Himmelreich kommen“,¹ sprach Er vielleicht nicht nur über den Himmel, der kommen wird, sondern auch über den inneren Frieden und das kleine Stückchen Himmel, das wir hier und jetzt in unseren Herzen erleben, wenn wir unsere Autos an die Seite fahren, unseren Verstand und Geist beruhigen und uns auf Seine Stimme konzentrieren, die durch die Schöpfung zu uns spricht.

Kinder scheinen das von Natur aus zu tun. Sie machen sich keine Sorgen wegen der zu erledigenden Arbeit oder der Rechnungen, die bezahlt werden müssen. Sie sind einfach voller Energie und finden das Leben aufregend. Sie sind glücklich darüber, einen großen Freund wie mich bei sich zu haben, der auf sie aufpasst und von ihren Aktivitäten Schnappschüsse macht. Wie viel mehr sollten wir Frieden haben, wenn wir wissen, dass wir den vollkommenen großen Freund haben, der auf uns aufpasst und, dessen bin ich mir sicher, auch von unserem Leben Schnappschüsse macht.

JAY PHILLIPS IST MITGLIED VON *THE FAMILY INTERNATIONAL*, KROATIEN. ■

DRAUSSEN AUF DEN FELDERN MIT GOTT

Die kleinen Sorgen, über die ich mir Gedanken machte,
Gestern verlor ich sie,
Inmitten der Felder, über dem Meer,
Bei den Winden im Spiel;
Beim Muhen der Kühe,
Dem Rascheln der Bäume;
Zwischen singenden Vögeln,
Dem Summen der Bienen.

Die törichten Ängste darüber, was passieren könnte,
Ich warf sie alle weg
Mitten ins nach Klee duftende Gras,
Ins frisch gemähte Heu,
Ins gedroschene Korn,
Wo schläfrige Mohnblüten nicken,
Wo schlechte Gedanken enden und gute erwachen –
Draußen auf den Feldern mit Gott!
—*Elizabeth Barrett Browning* ■

1. siehe Matthäus 18:3



GOTT IM BLICKFELD BEHALTEN

Eine geistige Übung
VON ABI F. MAY

FRIEDEN ENTSTEHT NICHT DURCH DIE ABWESENHEIT VON SCHWIERIGKEITEN, sondern durch die Anwesenheit von Gott.—*Autor unbekannt*

Der Friede Christi ... regiere in euren Herzen.
—*Kolosser 3:15 – LUT 1984*

Den Friede Christi in deinem Herzen regieren zu lassen, mag unmöglich erscheinen, wenn dein Verstand aufgrund des Alltagsstresses ins Schleudern gerät. Dennoch wurde uns ein solcher Frieden zugesprochen. Jesus sagte: „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. ... Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht“¹

Gott im Blickfeld zu behalten bedeutet, Ihm eine aktive Rolle in unserem täglichen Leben zu geben. Dies tun wir, indem wir Seine Gegenwart und Kraft würdigen, und indem wir Ihn um Rat fragen und Ihn bei den großen sowie den kleinen Dingen um Hilfe bitten. Daniel, dessen Geschichte im Alten

Testament im Buch gleichen Namens erzählt wird, hatte diese Beziehung zu Gott. Und es zahlte sich aus, als er einer Herausforderung gegenüberstand, bei welcher wohl die meisten von uns vergleichsweise blass ausgesehen hätten.

Daniel geriet in seiner Jugend in Gefangenschaft, als die Babylonier Judäa eroberten. Aber letzten Endes stieg er zu einer Position von Macht und Einfluss am babylonischen Königshof auf. Dann, als die Meder die Babylonier stürzten, wurde Daniel zum königlichen Bevollmächtigten während der Regierungszeit von König Darius ernannt.

Politik hat schon immer voller Rivalitäten und Intrigen gesteckt und zu Daniels Zeiten war es nicht anders. Zwei von Daniels Gouverneurskollegen wurden eifersüchtig und verschworen sich gegen ihn. Sie überredeten Darius einen Erlass herauszugeben, der Gebet und Gottesdienst unter Todesstrafe stellt. Daniels allgemein bekannte Treue und Ergebenheit zu seinem Gott zwangen ihn dazu, den Erlass zu ignorieren. Darius war Daniels Befürworter. Er merkte, dass er manipuliert worden war. Doch konnte er weder seinen eigenen

Erlass ändern, noch ihn ignorieren. Als Daniel in eine Grube hungriger Löwen geworfen wurde, schien es, als ob dies sein Ende bedeuten würde. Doch am nächsten Morgen entstieg er ihr vollkommen unversehrt.²

Gott im Blickfeld zu behalten, gibt uns die Möglichkeit, mit Frieden im Herzen und einer noch intakten Seelenruhe die Sorgen des Lebens zu überstehen.

Beschreite den Weg des Friedens: Bete für den vor dir liegenden Tag, wenn du aufwachst. Halte inne, um zu beten, wenn sich Dinge hektisch entwickeln, eine Entscheidung ansteht oder Probleme auftreten. Nimm dir am Abend ein paar Minuten Zeit für stille Reflektion. All dies sind ideale Zeitpunkte, um in Gottes Gegenwart Frieden zu finden.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.
—*Philipp 4:7 – LUT 1984*

ABI F. MAY IST ERZIEHERIN UND AUTORIN IN GROSSBRITANNIEN. SIE SCHREIBT REGELMÄSSIG FÜR *ACTIVATED*. ■

1. Johannes 14:27 – EÜ

2. Siehe Daniel Kapitel 6



MIT LIEBE VON JESUS

RUHE IN MIR UND HABE FRIEDEN

Ich kann dir Frieden geben, der sich dem Verstand entzieht,¹ der Stürme besänftigt und Stress und Sorgen bewältigt. Die Stürme mögen kommen und die Wellen mögen sich auftürmen. Du magst hin und her gebeutelt werden und von allen Seiten umzingelt sein. Aber du wirst nicht sinken, weil ich der Herr des Meeres bin und sich alles unter meiner Kontrolle befindet.

Ich werde weiterhin immer bei dir sein – über Hügel, auf Flüssen, über Berge, durch Wiesen und Felder, durch Regen, Sonne und Wind, durch Hitze und durch Kälte – durch all dies hindurch. Ich werde dich lieben, dich halten und dir helfen. Und du wirst lernen, wachsen und Neues erfahren, Tiefgründiges, Dinge, welche die Welt verändern. Du wirst mich auf eine wahrhaft tiefe und persönliche Art kennenlernen. Du wirst zu mir kommen und meine Geschenke kennen und schätzen lernen, die ich für dich habe – wie reich, wie vollkommen und beständig sie sind.

Ruhe in mir. Vertraue mir. Stütze dich auf mich. Ergreife jeden Tag und jede Herausforderung, wie sie kommen: Einen Schritt nach dem anderen, einen Moment nach dem anderen. Ich werde dir jedes Mal genau das geben, was du brauchst.

1. siehe Philipper 4:7