

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

activated

Τόμος 16 • Τεύχος 6

ΓΕΛΩΝΤΑΣ ΑΝΕΜΕΛΑ

Απολαμβάνοντας τη ζωή

Τέλος Εποχής

Χαλιναγωγώντας το άγχος

Το Μυστικό

Ησύχασε



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΕΝΑ ΤΕΣΤ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ

Αν με ρωτούσατε, θα περιέγραφα τον εαυτό μου σαν μια αρκετά χαλαρή προσωπικότητα. Δεν αναστατώνομαι πολύ εύκολα ούτε νευριάζω (πολύ) όταν τα πράγματα πάνε άσχημα. Όταν διάβασα για

πρώτη φορά το άρθρο του David (στις σελίδες 4 και 5 αυτού του τεύχους), όπου περιγράφει τον εαυτό του σαν ένα διαρκώς ανήσυχο άτομο, είδα τον εαυτό μου να παραμερίζει και να ξεχνά τις ανησυχίες μου και να μου δίνει συγχαρητήρια. *Αμέ, δεν έχω καθόλου άγχος!* θα σας είχα πει με αυτοπεποίθηση.

Στη συνέχεια όμως έκανα ένα τεστ διάγνωσης άγχους στο Ίντερνετ. Συνήθως δεν με ενδιαφέρουν αυτού του είδους τα τεστ, όμως αυτή τη φορά, μου το συνέστησαν μερικοί φίλοι και μια και φαινόταν να γίνεται από ένα έγκυρο ιατρικό ιστότοπο, σκέφτηκα να το δοκιμάσω. Επίσης ήταν και η κατάλληλη στιγμή αφού εργαζόμουν πάνω σε αυτό το τεύχος του *Activated* αφιερωμένο στην ανακούφιση από το άγχος.

Ξεκίνησα το τεστ, παραδεχόμενος ότι αφού ένοιωθα λίγο περισσότερο πιεσμένος από ότι συνήθως, αυτό θα έπρεπε να φανεί στα αποτελέσματα μου, όταν όμως απάντησα σε όλες τις ερωτήσεις, σοκαρίστηκα – έχοντας κιάλας συνυπολογίσει τους παραπάνω λόγους, το σκορ μου ήταν πολύ υψηλότερο από ό,τι νόμιζα ότι έπρεπε να είναι. (Η αυτογνωσία ίσως είναι κάτι ακόμα για το οποίο θα πρέπει να μάθω περισσότερα.) Η ετυμηγορία του τεστ ήταν: "Πρέπει επειγόντως να ελέγξετε το άγχος σας!"

Στο τέλος, αποδείχτηκε πως ο συγχρονισμός ήταν τέλειος – όχι μόνο σαν βοήθεια στην εργασία μου πάνω σε αυτό το τεύχος του *Activated*, αλλά περισσότερο έτσι ώστε να αποδεχθώ εγώ ο ίδιος τις συμβουλές και τις λύσεις αντί απλά να τις μεταφέρω.

Σκέφτομαι πως μια καλή αρχή θα ήταν να κάνω πιο συνειδητά αυτό που έγραψε ο Άγγλος ιερωμένος Joseph Hall²: "Θα επιρρίψω όλα μου τα βάρη στον Θεό. Δεν μπορούν να Τον επιβαρύνουν". Μια απλή αλλά εύγλωττη δήλωση και καλή συμβουλή για να την κάνω πράξη.

Samuel Keating
Αρχισυντάκτης

Περιηγηθείτε στις ιστοσελίδες μας ή επικοινωνήστε με έναν από τους κάτωθι αντιπροσώπους μας για να απολαύσετε την εμπνευστική, ενθαρρυντική και πρακτική βοήθεια που προσφέρουν τα βιβλία μας και το οπτικοακουστικό μας υλικό.

<http://activated-europe.com>

Activated Hellas
Email: hellas@activated-europe.com

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

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Samuel Keating
ΣΧΕΔΙΟ Gentian Suçi

© 2015 Activated. All Rights Reserved
Τα εδάφια που χρησιμοποιούνται είναι προσαρμοσμένα κυρίως από την μετάφραση της Βίβλου στη δημοτική του Σπύρου Φίλου.

A-GR-MG-AM-173-X

1. Μπορείτε και σεις να κάνετε το τεστ στη διεύθυνση: <http://www.elibay.com/stresssystemstest.html>
2. 1574-1656



ΑΝΤΙ-ΑΓΧΩΤΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

Η ΧΡΟΝΙΑ ΗΤΑΝ ΓΕΜΑΤΗ ΑΠΟ ΓΕΓΟΝΟΤΑ, προθεσμίες, επιτεύγματα. Δούλευα σκληρά διδάσκοντας Αγγλικά σε ένα ιδιωτικό σχολείο, ενώ συγχρόνως παρέδιδα μαθήματα και από το σπίτι. Ταυτόχρονα προετοιμαζόμουν για ένα δίπλωμα στη Ρωσική Φιλολογία και το Πτυχίο Proficiency στα Αγγλικά. Και μαζί με όλα αυτά, δίδασκα σε Χριστιανικές ομάδες σε ένα πανεπιστημιακό κέντρο και σε μια Αγγλόφωνη λέσχη. Το πρόγραμμά μου ήταν πλήρες και αυτό μου άρεζε.

Και μετά ήταν και η διατριβή που ετοιμάζα σαν τελειόφοιτη. Την προετοιμάζα όλη τη χρονιά, συλλέγοντας υλικό, αναλύοντας πληροφορίες, ρωτώντας καθηγητές για συμβουλές, σβήνοντας και γράφοντας, κτλ. Στο τέλος του Φεβρουαρίου, νόμιζα πως η κύρια εργασία ήταν σχεδόν τελειωμένη, με λίγες μόνο λεπτομέρειες να ολοκληρώσω. Πόσο απογοητεύτηκα όταν ο μέντοράς μου είπε πως το "αριστούρημά" μου δεν έπιασε το στόχο του και πως έπρεπε να το ξανακάνω από την αρχή!

Μέχρι τότε τα κατάφερα όλα καλά, διδάσκοντας πρωί και απόγευμα, και μελετώντας τα βράδια και τα Σαββατοκύριακα, και με κάποιο τρόπο κατάφερα να συναντώ και τους φίλους μου. Όμως τώρα είχε καταρρεύσει όλος μου ο κόσμος. Είχα μόνο δύο μήνες να ετοιμάσω την εργασία πριν την παραδώσω στις αρχές Ιουνίου. Σε ενάμισι μήνα έπρεπε να δώσω εξετάσεις στα Αγγλικά. Η τάξη στο σχολείο μου θα είχε την εξεταστική της περίοδο τον Μάιο, το οποίο από μόνο του σήμαινε περισσότερη δουλειά από ό,τι συνήθως – τελειώνοντας βιβλία, συμπληρώνοντας έντυπα,

βάζοντας βαθμούς στα γραπτά των μαθητών, κλπ. Ένοιωθα καταβεβλημένη.

Στις αρχές Μαΐου, ένοιωσα ανήσυχη, αγχωμένη, ανήμπορη, σχεδόν σε κατάθλιψη. Και τότε, εντελώς ξαφνικά, αρρώστησα. Ήμουν στο κρεβάτι για μια βδομάδα με βρογχίτιδα, υψηλό πυρετό και πολύ άσχημο βήχα. Σε αυτήν την κατάσταση αναγκαστικής ξεκούρασης, διάβασα τη Βίβλο, προσευχήθηκα ενώ είχα το χρόνο να επικοινωνήσω με τον Ιησού. Το σπουδαιότερο μάθημα ήταν να μην ανησυχώ ούτε να αγχώνομαι από τις καταστάσεις. Δεν βοηθάει. Δεν φέρνει αποτέλεσμα. Δεν αξίζει!

Όταν ξαναβρήκα τη δύναμή μου, έγραψα πάλι τη διατριβή μου και πέρασα με επιτυχία. Όλοι οι μαθητές μου πέρασαν τις εξετάσεις τους και τελείωσα εγκαίρως ό,τι είχα να κάνω στο σχολείο. Δυστυχώς, δεν πέρασα το τεστ για το Proficiency. Ήταν κρίμα, αλλά δεν ήταν και το τέλος του κόσμου. Θα προετοιμαστώ καλύτερα του χρόνου, αυτή τη φορά ελπίζω χωρίς πολύ άγχος.

Ενώ ξανασκεφτόμουν ό,τι είχε συμβεί, ένοιωσα ευγνωμοσύνη για τις μέρες που ήμουν άρρωστη γιατί μου υπενθύμισαν ότι πάντα θα πρέπει να βρίσκω χρόνο να επικοινωνώ με το Αφεντικό μου και να ζητάω τη δική Του σοφία, γνώση και διανοητική γαλήνη. Αυτό είναι το "αντικαταθλιπτικό" και "αντιαγχωτικό" που χρειάζομαι περισσότερο.

Η MILA NATALIYA A. GOVORUKHA ΗΤΑΝ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΑΓΓΛΙΚΩΝ ΣΤΟ ΚΗΑΚΟΝ ΤΗΣ ΟΥΚΡΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΕ ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ. ■

Πλοηγώντας Ήρεμα Μέσα Από Φουρτούνες

ΑΠΟ ΤΟΝ DAVID BOLICK

ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ, ήμουν ένας αγχώδης τύπος. Η γνώμη μου για τη φιλοσοφία "η δύναμη της θετικής σκέψης"/ "κοίτα τη φωτεινή πλευρά" ήταν, "Μπα, ανοησίες! Αυτού του είδους οι συμβουλές είναι για τους λαπάδες. Εγώ είμαι ρεαλιστής. Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, εγώ ανησυχώ! Δεν απολογούμαι". Δεν είναι ότι είμαι απαισιόδοξος· απλά θα ανησυχούσα όταν συνέβαιναν πράγματα τα

οποία δεν θα μπορούσα να ελέγξω. (Πρέπει να παραδεχτώ ότι θα ανησυχούσα αρκετά και για πράγματα τα οποία *θα μπορούσα* να ελέγξω, επίσης.) Δεν προξενεί έκπληξη το γεγονός ότι με τον καιρό απέκτησα έλκος στομάχου εν αγνοία μου, το οποίο επιδεινώθηκε πάρα πολύ.¹

Για πρώτη φορά παρατήρησα τα συμπτώματα στο ξεκίνημα μιας αποστολής σε "αχαρτογράφητες θάλασσες" με αρκετό ρίσκο και άγχος, όμως τα κατάφερα να τα ξεπεράσω. Το σκάφος μου έμπαζε νερά, εγώ όμως κατάφερα να αδειάζω τα νερά και να συνεχίζω το ταξίδι μου.

Αυτό συνεχίστηκε για κάμποσα χρόνια, ώσπου μια μέρα αντί τα συμπτώματα να ελαχιστοποιηθούν και να εξαφανιστούν από μόνα τους, έγιναν χειρότερα από ποτέ – και κατόπιν επιδεινώθηκαν ακόμα περισσότερο. Δεν μπορούσα να το αντέξω

όπως έκανα συνήθως και συγχρόνως άρχισα να χάνω βάρος με γρήγορο ρυθμό. Το σκάφος μου βούλιαζε! Η ιατρική διάγνωση έδειχνε οξεία γαστρίτιδα και αιμορραγούντα έλκη. Ο γιατρός μου συνταγογράφησε αντιβιοτικά και μου είπε να προσέχω τι τρώω. Μετά από λίγο καιρό στην "αποβάθρα", η διαρροή έκλεισε, τα συμπτώματα εξαφανίστηκαν και με χαρά μπορώ να πω ότι δεν έχω νοιώσει ενόχληση για οκτώ χρόνια τώρα.

Όμως δεν νομίζω ότι το ταξίδι αυτό θα τελειωνε τόσο καλά, με τη συμβουλή του γιατρού μόνο. Η κατάσταση που βρισκόμουν με έκανε να αποταθώ και στον Θεό επίσης, και το δικό Του μήνυμά ήταν ξεκάθαρο: "Ναύτη, φτιάξε ένα πρόγραμμα! Το άγχος σου χρειάζεται παρακολούθηση".

Και εδώ είναι που η ιστορία

1. Σημείωση: Το έλκος στομάχου προξενείτε από διάφορες αιτίες, συμπεριλαμβανομένου και του βακτηριδίου *Helicobacter pylori* ή την κατάχρηση από παυσίπονα. Το άγχος παίζει και αυτό ρόλο
2. βλ. Ιωάννη 6:16–21.
3. βλ. Ιωάννη 14:27.
4. Φιλιππισίους 4:6–7
5. βλ. Πράξεις 16:23–34.
6. βλ. Πράξεις κεφάλαιο 27.

Το άγχος δεν είναι αυτό που μας συμβαίνει. Είναι η αντίδρασή μας σ' αυτό που συμβαίνει. Και η αντίδραση είναι κάτι που μπορούμε να επιλέξουμε.
— *Maureen Killoran*

Η αλήθεια είναι πως το άγχος δεν προέρχεται από το αφεντικό σας, τα παιδιά σας, τη σύζυγό σας, το κυκλοφοριακό, από θέματα υγείας, ή άλλες καταστάσεις. Προέρχεται από τις σκέψεις σας για αυτές τις καταστάσεις.
— *Andrew Bernstein (γεννημένος το 1949), Αμερικανός συγγραφέας και φιλόσοφος.*

Η ανησυχία μας δεν αφαιρεί από το αύριο τη στενοχώρια του, αφαιρεί όμως από το σήμερα τη δύναμή του. — *Charles Spurgeon (1834–1892), Βρετανός Βαπτιστής κήρυκας*

Για γρήγορη ανακούφιση, δοκιμάστε να πάτε πιο αργά. — *Lily Tomlin (γεννημένη το 1939), Αμερικανίδα κωμικός, συγγραφέας και παραγωγός,*

Δεν έχει νόημα να ανησυχείτε για πράγματα τα οποία δεν ελέγχετε επειδή δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα για αυτά, και γιατί να ανησυχείτε για πράγματα τα οποία ελέγχετε; Η δραστηριότητα της ανησυχίας σας ακινητοποιεί. — *Wayne Dyer (γεννημένος το 1940), Αμερικανός συγγραφέας και ομιλητής*

αποκτά ενδιαφέρον. Η ζωή μου συνεχίστηκε χωρίς σημαντικές επισκευές. Ακόμα ανησυχώ, όμως αντί να συνεχίζω σ' αυτήν την πορεία, σταματώ τον εαυτό μου και συνειδητοποιώ ότι είμαι σε λάθος κατεύθυνση. Τότε είτε κάνω κάτι από μόνος μου για να επανορθώσω, ή ζητώ από τη σύζυγό μου ή κάποιον άλλον να προσευχηθούν για μένα και αυτό έχει αποτελεσμα. Το πρώτο βήμα ήταν να παραδεχτώ ότι έπρεπε να αλλάξω – ότι όσο και να πρόσεχα τη διαίτά μου και την άσκηση, τα μεγάλα σερβιρίσματα από ανησυχία και άγχος ήταν βλαβερά, σαν να προσπαθείς να κουμαντάρεις το σκάφος και να το βουλιάξεις την ίδια στιγμή.

Είναι όπως η ιστορία στο έκτο κεφάλαιο του Ιωάννη για τους μαθητές που δυσκολεύονταν, προσπαθώντας να κωπηλατήσουν το καλάκι τους ενάντια στον άνεμο και τα μεγάλα

κύματα, μέσα στο σκοτάδι. Είδαν τον Ιησού να περπατά προς το μέρος τους πάνω στο νερό και τρομοκρατήθηκαν. Όμως Αυτός τους είπε, "Εγώ είμαι μη φοβάστε". Ήθελαν λοιπόν να Τον πάρουν στο πλοίο, κι αμέσως το πλοίο έφτασε στη γη, όπου πήγαιναν!²

Λίγο καιρό αργότερα, ο Ιησούς είπε στους μαθητές Του ότι θα τους έδινε τη δική Του ειρήνη και τους είπε να μην ανησυχούν ούτε να φοβούνται.³ Ο απόστολος Παύλος έδωσε στους αναγνώστες του την ακόλουθη συνταγή για διανοητική γαλήνη: "Μη μεριμνάτε για τίποτε, αλλά σε κάθε τι τα ζητήματά σας ας γνωρίζονται στον Θεό με ευχαριστία διαμέσου της προσευχής και της δέησης. Και η ειρήνη του Θεού που υπερέχει κάθε νοητό θα διαφυλάξει τις καρδιές σας και τα διανοηματά σας διαμέσου του Ιησού Χριστού".⁴

Σίγουρα ο ίδιος ο Παύλος πέρασε πολύ καιρό μέσα από πληθώρα πολύ αγχωτικών καταστάσεων, από φουρτουνιασμένες θάλασσες σε φυλακές και άλλα πολλά. Μια φορά, ελευθερώθηκε όταν έγινε ένας σεισμός⁵ άλλες φορές, έπρεπε να αντιμετωπίσει δυσκολίες για ατελείωτες μέρες και νύχτες⁶ – όμως ό,τι και να του συνέβη, ποτέ του δεν έμεινε απαρηγόρητος. Ο Θεός πάντα τον βοηθούσε. Αν και η δική μου ιστορία δεν μπορεί επ' ουδενί τρόπο να συγκριθεί με τη δική του, έχω και εγώ βιώσει την ίδια γαλήνη – η λύτρωσή μου από τη χρόνια ανησυχία είναι απόδειξη ότι ο Ιησούς μπορεί να το κάνει για τον καθένα.

Ο DAVID BOLICK ΕΙΝΑΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ MEDI TRAVEL SOLUTIONS. ΖΕΙ ΣΤΗΝ ΓΚΟΥΑΝΤΑΛΑΧΑΡΑ ΣΤΟ ΜΕΞΙΚΟ. ■

ΑΠΟ ΤΗΝ MARIA FONTAINE, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ

Επιτυγχάνοντας τα Καλύτερα Αποτελέσματα

ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟΣΑ ΠΟΛΛΑ το να επιβραδύνετε τα πράγματα και να βρείτε χρόνο για συλλογισμό, να πάψετε να σκέπτεστε τις δουλειές και να σκεφτείτε τον Ιησού ίσως να είναι το τελευταίο πράγμα που νοιώθετε ότι θέλετε να κάνετε. Ακόμα και αν δοκιμάσετε, μπορεί να ανακαλύψετε πως το να "αναπαύεστε εν Ιησού" είναι ευκολότερο να ειπωθεί παρά να πραγματοποιηθεί. Και όμως Αυτός μας λέει, "Ελάτε σε Μένα, όλοι όσοι κοπιάζετε και είστε φορτωμένοι, και Εγώ θα σας αναπαύσω. Σηκώστε επάνω σας τον ζυγό Μου, και μάθετε από Μένα, επειδή είμαι πρᾶος και ταπεινός στην καρδιά, και θα βρείτε ανάπαυση μέσα στις ψυχές σας".¹

Έτσι λοιπόν πώς ακριβώς "αναπαύεστε εν Ιησού"; Σημαίνει ότι εμπιστευέστε ότι αφού Του έχετε ζητήσει να δώσει λύσεις στα προβλήματά σας ή να σας βοηθήσει με ό,τι έχετε να κάνετε, Αυτός θα το κάνει. Σημαίνει πως εμπιστευέστε ότι θα σας δείξει τι μπορείτε να κάνετε εσείς για να βοηθήσετε την κατάσταση, πως θα σας ενδυναμώσει να κάνετε το μέρος σας, και ότι Αυτός θα κάνει αυτό που εσείς δεν μπορείτε να κάνετε. Σημαίνει ότι αποτραβιέστε από τα προβλήματά σας ή τη δουλειά, κλείνετε έξω τον κόσμο γύρω σας και αφήνετε το πνεύμα σας να ενδυναμωθεί επικοινωνώντας μαζί Του.

Με λίγα λόγια, το να αναπαύεστε εν Ιησού σημαίνει ότι βάζετε τα πράγματα στα δικά Του χέρια και μετά εμπιστευέστε Αυτόν για την έκβαση. Αν θέλουμε να έχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει ο χρόνος μας με τον Ιησού δια της προσευχής και της επικοινωνίας μαζί Του να μην είναι γρήγορος και επιφανειακός, κάπως στριμωγμένος, ενώ ο νους μας συνεχίζει να είναι απασχολημένος

με τις ασχολίες της ημέρας. Πρέπει να βρούμε το χρόνο να συνδεθούμε μαζί Του, να μοιραστούμε τις καρδιές μας μαζί Του και να Του επιτρέψουμε να ξεθολώσει το νου μας και να καταπραΰνει το πνεύμα μας.

Ο χρόνος σας με τον Ιησού είναι στη πραγματικότητα το πιο σημαντικό μέρος της ημέρας. Αν κάνετε συνήθεια το να Του δίνετε προτεραιότητα, η παρουσία Του θα σας συνοδεύει όλη τη μέρα δίνοντάς σας καθοδήγηση και βοήθεια.

Η Βίβλος αναφέρει, "Ας φροντίσουμε λοιπόν με επιμέλεια να μπούμε μέσα σ' εκείνη την κατάπαυση".² Αυτό ακούγεται λίγο σαν αντίθεση – το να κάνουμε προσπάθεια να ξεκουραστούμε – όμως απαιτείται προσπάθεια να αποτραβηχτούμε. Η έννοια του να αναπαυόμαστε εν Ιησού δεν είναι περίπλοκη, το να την κάνετε όμως πραγματικότητα – το να εγκαταλείψετε τους παλιούς τρόπους λειτουργίας – απαιτεί δουλειά και μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή. Όταν όμως μάθετε πώς να το κάνετε, θα σας γλυτώσει τόσο πολύ χρόνο και προσπάθεια, στρες και άγχος σε σημείο που θα αναρωτιέστε πώς τα καταφέρατε μέχρι τώρα.

Η MARIA FONTAINE ΚΑΙ Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΗΣ, PETER AMSTERDAM, ΕΙΝΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΙΑΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΙΣΤΗΣ. ■



1. Εβραϊούς 11:28–29

2. Hebrews 4:11



ΜΙΑ ΤΕΛΕΙΑ ΜΕΡΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ JOYCE SUTTIN

ΣΗΜΕΡΑ ΟΛΑ ΗΤΑΝ ΤΕΛΕΙΑ! Δεν ήταν μια εντελώς χαλαρή μέρα, ή τέλεια όσον αφορά τα επιτεύγματα, ή την έλλειψη προβλημάτων. Ήταν όμως τόσο τέλεια από την αρχή μέχρι το τέλος ώστε τώρα νοιώθω υποχρεωμένη να ανατρέξω στα βήματά μου και να προσπαθήσω να δω τι την έκανε έτσι. Ίσως μπορέσω να το κάνω να συμβεί ξανά.

Εύπησα νωρίς και καλωσόρισα τη νέα μέρα με ένα περίπατο δύο μιλίων, ευχαριστώντας τον Θεό για τους αγαπημένους μου και προσευχόμενη γι' αυτούς. Κατόπιν διάβασα κάτι από τη Βίβλο, αναλογίστηκα το τι διάβασα και προσευχήθηκα ότι θα με αλλάξει. Άκουσα λίγη Χριστιανική μουσική, αφήνοντας τα εμπνευστικά λόγια να πλημμυρίσουν την ψυχή μου, μετά πέρασα λίγα λεπτά παρακολουθώντας μια ηλιαχτίδα που περνούσε μέσα από ένα μικρό πρίσμα που κρεμόταν στο παράθυρο δημιουργώντας ουράνια τόξα σε όλο το δωμάτιο.

Μετά το πρωινό, σχεδίασα την ερχόμενη σχολική χρονιά και παρήγγειλα βιβλία για τους μαθητές μου που φοιτούν στο σπίτι και μετά τους βοήθησα με τα μαθήματά τους. Ήταν ένα πρωινό γεμάτο, όμως χωρίς καθόλου πίεση. Ο χρόνος που αφιέρωσα στον Ιησού σίγουρα απέδωσε.

Άρχισα να νοιώθω λίγο πεσμένη, καθώς έκοβα τα λαχανικά για το μεσημεριανό, αλλά έπιασα τον εαυτό μου να ευχαριστεί τον Θεό για το άφθονο και υγιεινό φαγητό. Ενώ τα χέρια μου ήταν απασχολημένα, η καρδιά μου και ο νους μου ήταν κάπου αλλού, κοντά στον Ιησού

απολαμβάνοντας τη συντροφιά μαζί Του. Ήταν ακριβώς η τόνωση που χρειαζόμουν.

Άκουσα λίγη μουσική με πιάνο ενώ πήγα να κάνω κάτι με το αυτοκίνητο. Η κίνηση στον δρόμο δεν με άγχωσε. Κάποιος ηλικιωμένος οδηγός μπροστά μου πήρε αργά τη στροφή κάτι το οποίο εξαγρίωσε μερικούς άλλους οδηγούς, εγώ όμως προσευχήθηκα γι' αυτόν και ήμουν εντυπωσιασμένη που μπορούσε ακόμα να κυκλοφορεί.

Πίσω στο σπίτι, μεταξύ ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τηλεφωνημάτων και την επίσκεψη ενός γείτονα, μαγειρεύω, καθάρισα και πέρασα λίγη ώρα με τον έφηβο γιο μου. Κάπου-κάπου ανησυχώ γι' αυτόν, όμως όταν συζήτησε τις απόψεις του, τα ενδιαφέροντά του και τα όνειρά του μαζί μου, ο Ιησούς με βοήθησε να δω γλυκύτητα και βάθος στο γιο μου, κάτι που μου διαφεύγει μερικές φορές.

Ο σύζυγός μου και εγώ, πήγαμε βόλτα το βραδάκι, πιασμένοι χέρι-χέρι και παρακολουθήσαμε τη δύση του ηλίου που ζωγράφιζε τα σύννεφα με ένα μαβ και ροζ χρώμα, και αναλογιστήκαμε τις ευλογίες μας μαζί.

Ξέρω ότι δεν μπορώ να προσμένω την κάθε μέρα να είναι τέλεια, ξέρω όμως πώς να αυξήσω τις πιθανότητές μου: Θα αφιερώνω χρόνο στην επικοινωνία μου με τον Ιησού και θα ανανεώνω αυτήν την επικοινωνία στη διάρκεια της ημέρας με το να σκέφτομαι Αυτόν και την καλοσύνη Του.

Η JOYCE SUTTIN ΕΙΝΑΙ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ ΑΝΤΟΝΙΟ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

ΤΕΛΟΣ ΕΠΟΧΗΣ

❖ ΑΠΟ ΤΟΝ CURTIS PETER VAN GORDER ❖



ΘΥΜΑΜΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ να μαζεύονται κάθε απόγευμα μετά τη δουλειά σε ένα άδειο οικόπεδο για να παίζουν ένα παιχνίδι με πέταλα αλόγου. Όταν ήμουν μικρός, ο ρυθμός της ζωής ήταν πιο χαλαρός. Εργασία από τις εννέα μέχρι τις πέντε και μετά ώρα για χαλάρωμα και παιχνίδι με τα πέταλα.

Ίσως να μη γνωρίζετε το παιχνίδι με τα πέταλα. Ένα σιδερένιο πέταλο αλόγου σε σχήμα U, ρίχνεται προς το μέρος ενός σιδερένιου πάσσαλου που βρίσκεται 12 μέτρα μακριά και είναι καρφωμένος σε ένα πλαίσιο με στρωμένο ροκανίδι ή χώμα. Ο παίκτης που ρίχνει τα πέταλά του πιο κοντά στον πάσσαλο είναι ο νικητής. Όταν ένα πέταλο “αγκαλιάσει” τον πάσσαλο ονομάζεται “ringer”.

Ήταν η πιο κατάλληλη στιγμή να συζητήσεις για τα θέματα της ημέρας. Οι άντρες διηγούνταν τους πρόσφατους θριάμβους ή τα βάσανά τους, ή μιλούσαν για τα τρέχοντα γεγονότα. Βέβαια όλα αυτά για μένα ήταν κάπως ακαταλαβίστικα, όμως μπορούσα να δω ότι το απολάμβαναν.

Όλα αυτά χάθηκαν με την εμφάνιση της τηλεόρασης. Καθώς η κάθε οικογένεια αγόραζε από μια τηλεόραση, ο κόσμος περνούσε όλο και λιγότερη ώρα παίζοντας με τα πέταλα. Σε αντίθεση, περνούσαν τα βράδια τους μπροστά στο

καινούργιο φαινόμενο με τις ασπρόμαυρες εικόνες που τρεμοπαίζανε. Και αυτό ήταν μόνο η αρχή.

Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα, οι Βρετανοί περνάνε περισσότερο από το 50% της ημέρας τους χρησιμοποιώντας τεχνολογικές συσκευές, βλέποντας τηλεόραση, σερφάροντας στο Ίντερνετ και επικοινωνώντας μέσα από τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης. Ο καθημερινός μέσος όρος των 8 ωρών και 41 λεπτών είναι περισσότερο από όσο κοιμάται ο μέσος άνθρωπος!¹

Οι πρώτες εμπορικές πτήσεις ξεκίνησαν μόλις πριν εκατό χρόνια. Τώρα περισσότερα από 8 εκατομμύρια άτομα πετάνε καθημερινά.² Είναι αμφίβολο εάν αυτή η ταχύτητα μας έχει κάνει πιο ευτυχημένους. Ούτε νομίζω ότι η πρόοδος της τεχνολογίας μας έχει φέρει ηρεμία στο νου.

Τρέχουμε από τη στιγμή που γενιόμαστε μέχρι να πεθάνουμε χωρίς σχεδόν καθόλου χρόνο να σταματήσουμε και να μυρίσουμε ένα τριαντά-

1. βλ. <http://www.bbc.com/news/technology-28677674>.
2. βλ. <http://www.iata.org/pressroom/pr/Pages/2013-12-30-01.aspx>.
3. Λουκά 1:79
4. <http://elixirmime.com/>
5. βλ. Ησαΐα 9:6.
6. βλ. Ιωάννη 14:27.

φυλλο. Κάνε περισσότερα, κάνε τα καλύτερα, κάνε το χθες, γίνε πλούσιος γρήγορα – ή χρεώσου γρήγορα. Γρήγορο φαγητό, γρήγοροι υπολογιστές, γρήγορα χρήματα, γρήγορα αυτοκίνητα σε ταχείες λωρίδες, γρήγορες συζητήσεις με σύντομες φράσεις. Το σύνθημά μας φαίνεται να είναι το "Ζήσε γρήγορα".

Μερικές φορές επιφορτίζουμε τους εαυτούς μας με τόσο πολύ άγχος μέσα σε αυτόν τον γρήγορο τρόπο ζωής ώστε δυσκολευόμαστε να τα καταφέρουμε. Μερικές φορές έχουμε τόσο πολύ άγχος που ούτε το αντιλαμβανόμαστε. Σε μια πρόσφατη επίσκεψη στον οδοντίατρο, ανακάλυψα ότι είχαν δημιουργηθεί ρωγμές σε μερικά από τα δόντια μου. Αυτός μου εξήγησε πως το άγχος προφανώς με κάνει να δαγκώνω και να τρίβω τα δόντια μου στον ύπνο.

Έχουν γίνει σοβαρές μελέτες πάνω στο θέμα της ανακούφισης από το άγχος, καθώς η έλλειψη αποτελεσματικότητας, η απώλεια παραγωγικότητας και η συστηματική απουσία – πράγματα τα οποία έχουν συνδεθεί με το άγχος στον τόπο εργασίας – απομυζούν από την οικονομία δισεκατομμύρια ετησίως. Λοιπόν ποιά να είναι η θεραπεία; Δεν μπορούμε να γυρίσουμε το ρολόι πίσω ούτε βέβαια θέλουμε να το κάνουμε. Ο σημερινός κόσμος είναι διαφορετικός από αυτόν που μεγάλωσα εγώ και πρέπει να προσαρμόσουμε τις στρατηγικές μας. Ευτυχώς, μερικές από τις πρακτικές λύσεις που έχουν δώσει αυτές οι μελέτες είναι αρκετά εύκολες για να επιτευχθούν:

- Ασχοληθείτε με την κηπουρική.
- Ξεφορτωθείτε πράγματα που δεν χρειάζεστε στο σπίτι σας ή στο χώρο εργασίας σας.
- Δώστε περισσότερη αγάπη και στοργή και αφήστε τον εαυτό σας να τα δεχθεί επίσης.
- Κάντε ένα μασάζ.
- Προσπαθήστε να δημιουργήσετε σχέσεις στοργής.
- Κάνετε υγιεινές αλλαγές στη διαίτά σας και στον τρόπο ζωής, όπως με το να πίνετε λιγότερο αλκοόλ, ελαττώνοντας την καφεΐνη ή σταματώντας το κάπνισμα.
- Κάνετε γυμναστική, αν μπορείτε στην ύπαιθρο.
- Δώστε τρία ειλικρινή Komplimentά κάθε μέρα στα άτομα που δουλεύετε μαζί.
- Ξεκουραστείτε καλά.
- Γελάστε με την καρδιά σας.
- Ακούστε απαλή μουσική.
- Πηγαίνετε ολιγοήμερες διακοπές.
- Πάρτε ένα κατοικίδιο.

Όλες αυτές οι πρακτικές προτάσεις βοηθάνε, όμως για να ανακαλύψετε εκείνη την ειρήνη που ξεπερνά κάθε νου αυτό απαιτεί κάτι περισσότερο. Απαιτεί λίγη προσοχή στην απαλή και ήρεμη φωνή του Θεού μέσα στις καρδιές μας που μας διαβεβαιώνει ότι Αυτός συνεχίζει να μας αγαπά παρ' όλες τις ατέλειες μας.

Βρείτε το χρόνο σήμερα να ανανεωθείτε μέσα από την προσευχή ώστε να ξεκουραστεί η ψυχή σας. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε θα μούνε στη σωστή τους θέση ενώ εσείς βιώνετε την υπέροχη αγάπη του Θεού. Υπάρχει μια προφητεία που αναφέρεται στον Ιησού λίγο πριν Αυτός γεννηθεί που λέει ότι Αυτός θα "κατευθύνει τα πόδια μας σε δρόμο ειρήνης". Είθε να ακολουθήσετε τον δρόμο που σας υποδεικνύει Αυτός.

Ο CURTIS PETER VAN GORDER ΕΙΝΑΙ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΜΙΜΟΣ² ΣΤΗΝ ΜΟΥΜΠΑΪ ΤΗΣ ΙΝΔΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ■



ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ

Αγαπημένο μου Ιησού, Εσύ είσαι ο Πρίγκιπας της Ειρήνης.⁵ Προσκαλώ Εσένα και το δώρο της ειρήνης Σου⁶ στην καρδιά μου. Είθε να βρω ξεκούραση μέσα από Σένα ακόμα και μέσα στη φασαρία της καθημερινής διαβίωσης και να εμπιστευτώ Εσένα για ζωή αιώνια.

Δικός Του για πάντα, μόνο δικός Του:
Ποιός τον Κύριο και εμένα
θα χωρίσει;
Ω, με τι ανακούφιση ευδαιμονίας
Ο Χριστός μπορεί τη στοργική
καρδιά να γεμίσει.

Αυτά που για μένα ήταν παλιά
ανησυχίες
Στην ανάπαυσή μου τώρα πια δεν
μ' ενοχλούνε
Είμαι κρυμμένος στη στοργική
αγκαλιά Του
Τα αιώνια χέρια Του εκεί με κρατούνε.

Ω, είθε να βρίσκομαι εδώ για πάντα,
Οι αμφιβολίες κι οι έγνοιες θα
χαθούνε μαζί,
Ενώ ψιθυρίζει γλυκά στα αυτιά μου,
Είμαι δικός σου και είσαι δικό
Μου παιδί.

—George Wade Robinson
(1838–1877)

Το Μυστικό

Ω, πόσο θεϊκά γλυκό είναι να εισέρχεσαι στα απόκρυφα της παρουσίας Του και να κατοικείς κάτω από τη σκέπη Του! — *David Brainerd (1718–1747), ιεραπόστολος στους Ιθαγενείς Αμερικάνους*

★

Αναπαύου στον Κύριο, και πρόσμενέ Τον• — *Ψαλμός 37:7*

★

Τι θα κάνει ο πιστός όταν τα πράγματα δυσκολέγουν; Θα ησυχάσει και θα ακούσει. Ας εμπιστευτεί το όνομα του Κυρίου και ας στηριχθεί πάνω στον Θεό του. Ας ησυχάσει όπως αναφέρει και η Γραφή – ησύχασε και άκου. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει είναι να μην κάνει τίποτα, να μείνει ήσυχος. Αυτό δεν ταιριάζει στην ανθρώπινη φύση, όμως αυτό είναι το συνετό να κάνει. Υπάρχει ένα γνωμικό, "Όταν βρίσκεσαι σε σύγχυση, μη βιάζεσαι". Με άλλα λόγια, όταν δεν ξέρεις στα σίγουρα τι πρέπει να κάνεις, μην ενεργείς βιαστικά, ελπίζοντας ότι όλα θα πάνε καλά.

Ησύχασε και δες τι θα κάνει ο Θεός. Όταν εμείς είμαστε ήρεμοι και δείχνουμε εμπιστοσύνη στον Θεό τότε Αυτός μπορεί να ενεργήσει. Συχνά η ανησυχία μας Τον εμποδίζει να κάνει όλα όσα μπορεί. Αν ο νους μας είναι κάπου αλλού και οι καρδιές μας είναι αγχωμένες, δεν είμαστε σε θέση όπου να μπορεί Αυτός να κάνει και πολλά

για μας. Η ειρήνη του Θεού πρέπει να ηρεμήσει τον νου μας και να φέρει ανακούφιση στις καρδιές μας.

Βάλε το χέρι σου μέσα στο χέρι του Θεού και άσε Αυτόν να σε οδηγήσει μέσα στη φωτεινή λιακάδα της αγάπης Του. Ησύχασε. Άσε Αυτόν να δουλέψει για σένα. "Μη μεριμνάτε για τίποτα, αλλά σε κάθε τι τα ζητήματά σας ας γνωρίζονται στον Θεό ... και η ειρήνη του Θεού ... θα διαφυλάξει τις καρδιές σας και τα διανοήματά σας".¹ — *Virginia Brandt Berg (1886–1968), Αμερικανίδα ευαγγελίστρια και πάστορας*

★

Ο Θεός δεν βρίσκεται κάπου μακριά ενώ εγώ παλεύω να βρω τις λέξεις. Νοιάζεται αρκετά ώστε να με ακούσει και με το παραπάνω. Ερμηνεύει τις απλοϊκές μου λέξεις και προσέχει αυτό που είναι μέσα τους. Ακούει τους αναστεναγμούς μου και τα αβέβια ψηλαφίσματά μου σαν ένα έξοχο πεζογράφημα. — *Timothy Jones.*

★

Η παρουσία Μου θα έρθει μαζί σου και θα σου δώσω ανάπαυση. — *Έξοδος 33:14*

★

Ο μικρός γιος μου ήρθε μια μέρα και έβαλε το κεφαλάκι του μέσα από την πόρτα του γραφείου μου. Ήξερε ότι δεν έπρεπε να με ενοχλεί τις ώρες που εργαζόμουν. Και η συνείδησή του τον έλεγχε κάπως γι' αυτό. Όμως με κοίταξε με τα ευγενικά και στρογγυλά του μορουδίστικα ματάκια και είπε, "Μπαμπά, θα καθίσω ήσυχος αν με αφήσεις μόνο να είμαι εδώ κοντά σου!" Το ότι πήρε την άδεια όταν μου μίλησε με αυτόν τον τρόπο, ο κάθε πατέρας θα το ξέρει.

Αυτή η απλή εμπειρία με έκανε να σκεφτώ πολλά. Δεν είναι αυτός ο τρόπος που συχνά κι εμείς νοιώθουμε σε σχέση με τον Ουράνιο Πατέρα μας; Μας αρέσει τόσο πολύ να είμαστε κοντά Του, απλά να είμαστε στην παρουσία Του! Αλλωστε, ποτέ δεν Του γινόμαστε ενοχλητικοί, όποτε και αν πλησιάζουμε ή όσο συχνά και αν πλησιάζουμε!

— *Ole Hallesby (1879 – 1961), Νορβηγός Χριστιανός δάσκαλος*

★

Ρίξε επάνω στον Κύριο το φορτίο σου, κι Αυτός θα σε ανακουφίσει. — *Ψαλμός 55:22*

★

Η ειρήνη δεν προέρχεται από την απουσία δυσκολιών, αλλά από την παρουσία του Θεού.

— *Άγνωστος*

★

Γλυκιά και ανήσυχη καρδιά, ηρέμησε, γιατί η ειρήνη είναι του Θεού χαμόγελο γλυκό, Η αγάπη Του μπορεί να διορθώσει κάθε στενοχώρια κάθε τι στραβό.

Απλά αγάπα, ξανά και ξανά και ξανά και ήρεμα περίμενε για λίγο ακόμη καιρό.

— *Edith Linn Forbes (1865–1945)*

★

Να μάθουμε να γνωρίζουμε τον Ιησού τόσο καλά ώστε να νοιώθουμε ασφαλείς όταν αφήνουμε τις δυσκολίες μας σε Αυτόν. ... Καθώς ... μαθαίνουμε να γνωρίζουμε τον Ιησού όλο και περισσότερο, οι προσευχές μας γίνονται ήρεμες, εμπιστευτικές και ευλογημένες συνομιλίες με Αυτόν, τον καλύτερό μας Φίλο, για όσα μας απασχολούν, είτε είναι οι δικές μας ανάγκες ή οι ανάγκες των άλλων. ... Και ειδικότερα οι προσευχές μας θα γίνουν πιο ξεκούραστες όταν κατανοήσουμε ότι έχουμε κάνει όλα όσα έπρεπε να κάνουμε όταν Του έχουμε μιλήσει γι' αυτό. Από εκείνη τη στιγμή τα αφήνουμε σε Αυτόν. Είναι δική Του η ευθύνη μετά.

"Λίγη ώρα με τον Ιησού —
ω, πόσο καταπραΰνει τη
ψυχή,
και ενώνει σε ένα τέλει
σύνολο
κάθε κλωστή που έχει
η ζωή"

— *Ole Hallesby*

★

Δεν είναι το άγχος που μας σκοτώνει, είναι η αντίδρασή μας σε αυτό.

— *Hans Selye (1907–1982), πρωτοπόρος Αυστρο-Καναδός ενδοκρινολόγος γνωστός ως ο "Πατέρας" της έρευνας στο πεδίο του στρες*

★

Δεν υπάρχει τόπος όπου ο νους να μπορεί να ανανεωθεί πλήρως όπως ο μυστικός τόπος της προσευχής, μόνος με το Θεό. Όταν βάζουμε στην άκρη τα παροδικά πράγματα που μας αποσπούν και μας εξαντλούν, και εκεί μέσα στην παρουσία του Θεού βάζουμε τον νου μας στα ενδιαφέροντα του Θεού, τότε είναι που η δύναμη του Θεού που μεταμορφώνει, αρχίζει να μας αλλάζει και να μας ανανεώνει.

— *Virginia Brandt Berg* ■



ΠΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΚΟΥΜΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ

ΑΛΛΟΥΣ και να μεταλλάζουμε τους εαυτούς μας σε κάτι που δεν είμαστε. Να πάψουμε να είμαστε οι μοναδικοί και υπέροχα φτιαγμένοι εαυτοί μας. Να βασιζόμαστε την αξία μας στο τι νομίζουν οι άλλοι αντί στο τι νομίζει ο Θεός

Ένα ηλικιωμένο συγγενικό πρόσωπο ήρθε για επίσκεψη. "Μια κυρία δε γελά με το στόμα της ορθάνοιχτο, το κεφάλι γερμένο προς τα πίσω, επιτρέποντας σε όλους τους παριστάμενους να βλέπουν τις αμυγδαλές της", με συμβούλεψε.

Ένοιωσα ράκος. "Στ' αλήθεια γελάω με αυτόν τον τρόπο;"

Μου έδειξε πώς ακριβώς γελούσα και τρομοκρατήθηκα πάρα πολύ.

Αρχισα να είμαι προσεκτική. Έπιανα τον εαυτό μου να γελάει, να απολαμβάνει τη στιγμή, όμως τότε τα λόγια της συγγενούς μου και ο τρόπος που με μιμήθηκε περνούσαν από τον νου μου. Έτσι έκλεινα λιγάκι το στόμα μου για να μη μπορούν οι άλλοι να δουν τα πίσω μου δόντια,

χαμήλωνα το πηγούνι μου ώστε να κοιτάω ευθεία μπροστά, και προσπαθούσα να χαλαρώσω τα χείλη ώστε να ελέγχο περισσότερο τον τρόπο που γελούσα.

Ήθελα να απολαμβάνω τη ζωή, να γελάω ανέμελα, όμως η εσωστρέφειά μου δεν με άφηνε και μου στερούσε τη χαρά. "Η καρδιά που ευφραίνεται δίνει ευεξία σαν γιατρικό· ενώ το πνεύμα του καταθλιμμένου ξεραίνεται τα κόκαλα".!

Ωσπου μια μέρα ξεχάστηκα και γέλασα όπως συνήθιζα πριν. Ο ήλιος συνέχιζε να λάμπει. Κανένας δεν είπε ότι οι αμυγδαλές μου είχαν ασυνήθιστο σχήμα. Κανένας δεν έτρεξε μακριά λες και ήμουν καμιά ύαινα. Αρχισα να γελάω ξανά, απολαμβάνοντας τον ήχο και τον ρυθμό.

Μια φορά όταν είχαμε πάει στην Ιρλανδία με την οικογένειά μου, η κόρη μου, που της αρέσει να βγάζει φωτογραφίες ενώ εσύ δεν προσέχεις, με έβγαλε φωτογραφία ενώ γελούσα. Είναι μια από τις φωτογραφίες που μου αρέσει περισσότερο.

Είχαμε σταματήσει στο πεζοδρόμιο ενώ κάναμε μια βόλτα στο Δουβλίνο και είχαμε αρχίσει να αστεϊευό-

μαστε μεταξύ μας. Στη φωτογραφία γελάω μαζί με τον πατέρα μου. Το χέρι μου απλώνεται για να τον αγγίξει, το κεφάλι μου είναι γερμένο προς τα πίσω, το στόμα μου είναι ορθάνοιχτο και εγώ γελάω. Όχι μόνο με τη φωνή μου και τα χείλη αλλά με όλο μου το σώμα. Όλο μου το πνεύμα.

Στον Ψαλμό 4:7 αναφέρει: "Εδώσες στην καρδιά μου μεγαλύτερη ευφροσύνη, από όση απολαμβάνουν αυτοί, όταν πληθαίνει το σιτάρι τους και το κρασί τους". Έτσι ακριβώς θέλω να ζω τη ζωή μου. Γελώντας. Γελώντας ειλικρινά και απολαμβάνοντας αυτήν την παροδική, ακατάστατη και παρ' όλα αυτά μυστηριώδη ζωή που μου έχει κάνει δώρο ο Θεός. Θέλω να γελάω ανέμελα επειδή ο Θεός είναι με το μέρος μου και επειδή κι Αυτός έχει την αίσθηση του χιούμορ. Δείτε μόνο έναν πλατύποδα.

Η THERESA NELSON ΖΕΙ ΣΤΟ ΜΙΣΟΥΡΙ ΤΩΝ ΗΠΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΖΥΓΟ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΑ. ΤΑ ΓΡΑΦΤΑ ΤΗΣ ΣΥΧΝΑ ΥΠΟΔΕΙΚΝΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΤΟΝ ΘΕΟ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΣΕ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 50 ΕΚΔΟΣΕΙΣ. ■



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟ ΦΟΒΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ANNA PERLINI

ΚΑΘΑΡΙΖΑ ΤΑ ΠΙΝΕΛΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ ΜΠΟΓΙΕΣ αφού μαζί με μερικούς εθελοντές είχαμε τελειώσει το ζωγράφισμα μιας μεγάλης τοιχογραφίας για το τοπικό κατηχητικό, όταν ο Μαξίμ μου έδωσε ένα σημείωμα:

Πραγματικά μου έδωσε τόσο κουράγιο που μπόρεσα να συναντήσω και να συνεργαστώ σε αυτό το έργο με άτομα σαν και εσένα, που είναι γεμάτα πίστη και θετικότητα. Μπορείς σε παρακαλώ να θυμηθείς να πεις μια προσευχή για εμένα, γιατί περνάω μια πολύ δύσκολη φάση στη ζωή μου; Σε ευχαριστώ.

Με άφησε κάπως έκπληκτη γιατί δεν έδειχνε να είναι κάποιος με πολλά προβλήματα. Ήταν ένας επιτυχημένος, ευγενικός, φιλικός κύριος.

Μερικούς μήνες αργότερα, ο Μαξίμ με προσκάλεσε στο σπίτι του για φαγητό. Τότε ήταν που μου εκμυστηρεύτηκε ότι πάλευε για χρόνια ενάντια σε εξουθενωτικές κρίσεις πανικού που τον εμπόδιζαν από το να έχει μια πλήρη κοινωνική ζωή. Πρόσφατα, ακόμα και ο φόβος

ότι θα είχε μια κρίση ήταν αρκετός στο να τον αποθαρρύνει να βγει από το σπίτι. Η θεραπεία δεν έδειχνε να βοηθάει, και ένοιωθε τόση ντροπή για την κατάστασή του που άρχισε να βρίσκει δικαιολογίες όποτε τον προσκαλούσαν να πάει κάπου.

Ενώ μου τα ανέφερε όλα αυτά, ένοιωσα μέσα μου ότι μπορούσα να συσχετιστώ με όλα αυτά καθώς και εγώ η ίδια είχα βιώσει επαναλαμβανόμενους φόβους που μου επέφεραν δυσφορία και ανησυχία, αν και όχι στον ίδιο βαθμό όπως εκείνος.

Για κάμποσα χρόνια αφότου είχα ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα, φοβόμουν πολύ να οδηγήσω, ειδικότερα σε δρόμους ταχείας κυκλοφορίας. Η καρδιά μου άρχιζε να χτυπά δυνατά και με έπιανε κρύος ιδρώτας, και τελικά άρχισα να νοιώθω τρομοκρατημένη με την ιδέα και μόνο να μπω σε οποιοδήποτε όχημα. Χρειάστηκε κάμποσος καιρός για να το ξεπεράσω, γι' αυτό μπορούσα να καταλάβω τι περνούσε ο Μαξίμ.

Ο Μαξίμ μου είπε περισσότερα για την κατάσταση του. Στην αρχή, αλλά τον άκουγα, μετά του είπα για τη δική μου εμπειρία.

"Πώς μπόρεσες και το ξεπέρασες;" Με ρώτησε ανυπόμονα.

Του ανέφερα ότι το μυστικό μου ήταν η εμπιστοσύνη στον Ιησού, η προσευχή, και το να ακούω ενθαρρυντική μουσική. Τα πράγματα δεν άλλαξαν την ίδια στιγμή και ακόμα και τώρα έχω κάπου-κάπου μικρές επιθέσεις από τον ίδιο φόβο, όμως όλα αυτά εξυπηρετούν περισσότερο στο να μου υπενθυμίζουν πόσο πρόοδο έχω ήδη κάνει. Όταν τελειώσαμε, προσευχηθήκαμε μαζί ώστε να μάθει να εμπιστεύεται τους φόβους του στον Ιησού.

Τα καλά νέα είναι πως μετά από λίγους μήνες ακολουθώντας την ίδια "θεραπεία" όπως και εγώ, ο Μαξίμ σταμάτησε να έχει κρίσεις πανικού. Ξανάρχισε την κοινωνική του ζωή, άρχισε να ταξιδεύει και πάλι, και άνοιξε το σπίτι του και την καρδιά του και σε άλλους που το χρειάζονται.

Η ANNA PERLINI ΕΙΝΑΙ ΣΥΝ-ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ PER UN MONDO MIGLIORE,¹ ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΗΝ ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org/>



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΙΩΠΗ

ΑΠΟ ΤΟΝ
SUMIT DHAMIJA

Η ΙΝΔΙΑ, Η ΧΩΡΑ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΖΩ, είναι μια χώρα γεμάτη απέραντα, ατέλειωτα χωράφια· τεράστια βουνά με τις κορφές τους να φτάνουν στον ουρανό· πλατιά ποτάμια να κυλάνε νοηλικά πάνω από βράχια. Η γη είναι τόσο ήρεμη όσο ήταν ανέκαθεν, όμως οι άνθρωποι που ζούνε εδώ, όπως και σε άλλα μέρη του κόσμου, είναι συνήθως αγχωμένοι.

Ο γιατρός Hans Selye, ένας επιφανής ιατρικός επιστήμονας και ερευνητής, έκανε την εξής παρατήρηση, "Στον πολύ βιαστικό μας κόσμο, είμαστε εκτεθειμένοι σε πάρα πολλά άγχη. Βιαζόμαστε συνέχεια και ανησυχούμε αδιάκοπα". Δυστυχώς, πολλοί δεν έχουν μάθει ακόμα πώς να αναπτύξουν εσωτερική ηρεμία.

Μια εξαιρετική τεχνική για να ξεπεράσετε το άγχος είναι η πρακτική της σιωπής. Αυτό που απαιτείται είναι να πάτε σε ένα ήσυχο μέρος και να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε να παραμείνετε σιωπηλοί και να αφήσετε το νου σας να ξεκουραστεί. Ο William James (1842-1910) είχε πει, "Είναι τόσο σημαντικό να αναπτύξετε τη δύναμη της σιωπής όσο είναι και η δύναμη του λόγου σας", και ο Thomas Carlyle (1795-1881) διακήρυξε, "Σιωπή είναι το στοιχείο μέσα στο οποίο σπουδαία πράγματα διαπλάθονται μαζί". Ο Λόγος του Θεού δίνει την ίδια συμβουλή: "Στην ησυχία και την πεποίθηση θα είναι η δύναμή σας".¹

Πρόσφατα διάβασα μια συνέντευξη με έναν κατασκευαστή ελαστικών ο οποίος είπε ότι η βιομηχανία του δεν είχε μάθει να κατασκευάζει αποτελεσματικά ελαστικά μέχρι που τα σχεδίασαν από την αρχή ώστε όχι μόνο να έχουν αντοχή στους κραδασμούς στο δρόμο αλλά και τη δυνατότητα να τους απορροφούν. Θα μπορούσαμε κι εμείς επίσης να είμαστε πιο πετυχημένοι αν μαθαίναμε να χαλαρώνουμε και να αφήνουμε την πίεση και το άγχος της ζωής να μας διαπερνάνε αντί να τους αντιστεκόμαστε τόσο σθεναρά.

Ο SUMIT DHAMIJA ΖΕΙ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΤΟΥ *ACTIVATED* ΚΑΙ ΛΕΕΙ, "ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΟ *ACTIVATED* ΑΠΟ ΤΟ 2005 ΚΑΙ ΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΕ ΕΧΕΙ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΩ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΜΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΚΑΙΡΟΥΣ". ■

Το *Activated* καλοδέχεται τα άρθρα από τους επισκέπτες αν και δεν μπορούμε πάντα να εγγυηθούμε ότι το κάθε άρθρο θα χρησιμοποιηθεί. Γράψτε μας στο activated@activated.org.

Αν πρόκειται να παραμείνετε δυνατό για να εκπληρώσετε τις ευθύνες σας και να συνεχίσετε αποτελεσματικά μέχρι το τέλος, πρέπει να δώσετε τόσο προσεκτική σκέψη σε αυτόν τον εύθραυστο και όμως πανίσχυρο μηχανισμό γνωστό σαν την ανθρώπινη προσωπικότητα όσο και οι μηχανικοί δίνουν στις μηχανές τους. Μπορείτε να αγοράσετε μια άλλη μηχανή, όμως εκείνη η "μηχανή" γνωστή ως ο εαυτός σας δεν μπορεί να αναπαραχθεί ξανά αν χαλάσει, και το άγχος είναι μια από τις μεγαλύτερες αιτίες αυτής της βλάβης.
— Norman Vincent Peale (1898-1993), Αμερικανός πάστορας και συγγραφέας

Πρέπει να ανακαλύψουμε τον Θεό και ο Θεός δεν μπορεί να ανακαλυφθεί μέσα στον θόρυβο και τη νευρικότητα. Δείτε πώς η φύση, τα δέντρα, τα λουλούδια και το γρασίδι μεγαλώνουν μέσα σε μια τέλεια σιωπή. ... Πρέπει και εμείς μόνοι με τον Θεό και σιωπηλοί να ανανεωνόμαστε και να μεταμορφωνόμαστε. Επειδή η σιωπή μπορεί να μας δώσει μια νέα προοπτική στη ζωή.

— Μητέρα Τερέζα (1910-1997), ιδρυτής του τάγματος των Αποστόλων της Αγάπης

1. Ησαΐα 30:15



Το άγχος είναι το σκουπίδι της μοντέρνας ζωής – όλοι μας το παράγουμε, αν όμως δεν το ξεφορτωθείτε σωστά, θα συσσωρευτεί και θα καλύψει τη ζωή σας.
— Terri Guillemets (γεννημένος το 1973), Αμερικανός ανθολόγος

ΑΠΟ ΤΗΝ CHLOE WEST

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΦΤΑΝΟΥΜΕ ΤΕΛΙΚΑ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΑΛΗΝΙΑΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ και μετά ευχόμαστε να είχαμε κρεμάσει ένα σημείωμα που να λέει, "Μην ενοχλείτε";

Βέβαια δεν μπορούμε να εμποδίσουμε τις ενοχλήσεις ή τις αγχωτικές καταστάσεις, όμως όταν έρχονται, η Βίβλος αναφέρει ότι ο Θεός μπορεί να μας δώσει εσωτερική ειρήνη. "Θα φυλάξεις σε τέλεια ειρήνη το πνεύμα που πιστηρίζεται επάνω σε Σένα, επειδή σε Σένα έχει το θάρρος του".¹ Αν στραφούμε στον Ιησού, Αυτός θα μας δώσει αυτήν την ειρήνη. Αν αφιερώσουμε χρόνο στο να συνομιλούμε μαζί Του μέσα από την προσευχή, να διαβάζουμε τα λόγια Του, ή ακόμα και να Τον σκεφτόμαστε, η Βίβλος λέει ότι η ανταμοιβή είναι η ειρήνη.

Μερικές φορές ίσως φαίνεται αδύνατο να διατηρήσουμε αυτήν την ειρήνη μέσα μας. Το να τα βγάζουμε πέρα είναι από μόνο του δύσκολο. Όμως ο Ιησούς είναι ο Πρίγκιπας της Ειρήνης και λέει, "Ειρήνη αφήνω σε σας, ειρήνη τη δική Μου δίνω σε σας· όχι όπως δίνει ο κόσμος, σας δίνω Εγώ. Ας μη ταραζέται η καρδιά σας μήτε να δειλιάζει".² Έτσι όταν θέλετε να βάλετε μια επιγραφή στο μέτωπό σας που να λέει "Μην Ενοχλείτε", θυμηθείτε ότι Αυτός έχει μια ξεχωριστή ποικιλία από ειρήνη – αιώνια, βαθιά, αντιληπτή. Και είναι διαθέσιμη σε όποιον τη ζητήσει.

Η CHLOE WEST ΕΙΝΑΙ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΔΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ. ■

1. Ησαΐα 26:3
2. Ιωάννη 14:27
3. βλ. Μάρκου 4:35–41.

Ο Ιησούς ήταν ξαπλωμένος στο καΐκι και κοιμόταν. Τα κύματα μεγάλωναν, ο αέρας φυσούσε και η θύελλα χτυπούσε το μικρό πλεούμενο από παντού. Οι μαθητές Του ήταν τρομαγμένοι· τρομαγμένοι από τον αέρα, τρομαγμένοι από τα κύματα και φοβισμένοι για τις ζωές τους. Ήρθαν στον Ιησού, Τον ξύπνησαν, παρακαλώντας Τον να τους βοηθήσει. Η λύση ήταν στη δύναμή Του. Είπε, "Σώπα, ησύχασε", και έγινε ηρεμία. Και σταμάτησε ο άνεμος, και έγινε μεγάλη γαλήνη.³ Άσχετα από την αναστάτωση γύρω μας, μπορούμε κι εμείς να βρούμε ειρήνη αν στραφούμε στον Ιησού για τη βοήθειά Του.
—Abi May

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

ΤΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ

Όταν η ζωή φαίνεται σαν ένα μικροσκοπικό δωμάτιο χωρίς παράθυρα, με τέσσερεις τοίχους να σε περικλείουν, εσύ μπορείς να δημιουργήσεις ένα παράθυρο διαφυγής. Καθώς διαβάζεις και μελετάς τον Λόγο Μου, καθώς πιστεύεις τις υποσχέσεις Μου και τις διεκδικείς σαν να είναι δικές σου, ανοίγεις ένα παράθυρο στον πνευματικό χώρο όπου σε περιμένουν υπέροχα πράγματα. Η ζεστή λαϊκάδα της αγάπης Μου θα εξαφανίσει την ένταση.

Σαν μια ανάσα καθαρού αέρα, η απαλή αύρα του Πνεύματός Μου θα ξεθολώσει τον νου σου. Κρυστάλλινα ρυάκια από αλήθεια και λιμνούλες από σοφία θα ανανεώσουν το πνεύμα σου. Νέοι ορίζοντες θα ανοιχθούν μπροστά σου. Θα δεις τα πράγματα από την ουράνια προοπτική και θα εκστασιαστείς από τις νέες δυνατότητες και τις προκλήσεις μπροστά σου. Θα ανακαλύψεις νέα πίστη και έμπνευση. Εκείνο το ασφυκτικό συναίσθημα θα μετατραπεί σε ευχαρίστηση και πάθος για ζωή. "Τα λόγια που Εγώ σας μιλάω, είναι πνεύμα και είναι ζωή".¹

Στρέψου στον Λόγο Μου όταν νοιώθεις καταπιεσμένος και αυτός θα σε ελευθερώσει.²

1. Ιωάννη 6:63

2. βλ. Ιωάννη 8:31-32.