

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

# activated

Τόμος 17 • Τεύχος 10

## ΣΑΝ ΕΝΑ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΜΕ ΚΑΦΕ

Βάλτε τις προτεραιότητές σας  
στη σειρά

Χωράφια με φράουλες  
για πάντα  
Ανακαλύπτοντας ειρήνη

Το καταφύγιο  
Σώος και ασφαλής





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΖΩΗ

Ένα από τα πιο πολυσυζητημένα ερωτήματα είναι «Ποια είναι η σχέση του Θεού με τον χρόνο;»

Η Βίβλος προσπαθεί με τον καλύτερο τρόπο να μας δώσει την απάντηση του Θεού σ' αυτό. Το εδάφιο «Όμως μην ξεχνάτε, αγαπητοί, ότι στον Κύριο μία ημέρα είναι σαν χίλια χρόνια», είναι μια καλή επεξήγηση, «και χίλια

χρόνια σαν μία ημέρα». <sup>1</sup> Η δική μας σχέση όσον αφορά τον χρόνο φαίνεται να είναι πολύ πιο απλή, όμως η αλήθεια είναι πως δεν την έχουμε εξιχνιάσει πλήρως.

Πρόσφατα η κόρη μου έγινε πέντε χρονών, λίγες μόνο βδομάδες μετά τα πρώτα γενέθλια του γιού μου. Με πόση χαρά πρόσμενε ενώ μέτραγε τις μέρες μέχρι τα γενέθλια του αδελφού της ενώ μετά προσδοκούσε και για τα δικά της γενέθλια! Βέβαια, στην ηλικία αυτή τα γενέθλια είναι οι πιο υπέροχες και χαρούμενες μέρες της χρονιάς, όμως αν και δεν το αντιλαμβάνεται, αυτό που είναι το πιο σημαντικό για τη διάπλαση και την αλλαγή στη ζωή της, είναι η καθημερινή της πρόοδος σε άλλους λιγότερο φαντασμαγορικούς τομείς – όπως για παράδειγμα, να μαθαίνει να διαβάζει.

Ο Θεός δεν σχεδίασε τις ζωές μας να πηγαίνουν από τη μια σπουδαία στιγμή στην επόμενη και πιο σπουδαία στιγμή. Στην ουσία, οι περισσότεροι από μας δεν βιώνουμε πολύ συχνά, στιγμές καθοριστικής σημασίας στη ζωή μας. Ο χαρακτήρας και η ποιότητα στη ζωή μας σφυρηλατούνται μέσα από τις απλές στιγμές. Κάθε μέρα βάζουμε άλλη μια σειρά από τούβλα στο οικοδόμημα αυτό που λέγεται ζωή.

Δυστυχώς είναι εντελώς φυσιολογικό το να ακολουθούμε ρουτίνες και γνώριμους τρόπους με τους οποίους κάνουμε τα πράγματα. Και να μη δίνουμε σημασία στις απλές στιγμές επειδή δείχνουν τόσο «απλές». Όμως στην πραγματικότητα, είναι αυτές οι στιγμές που φτιάχνουν τη ζωή μας, κτίζουν το μέλλον μας και διαμορφώνουν τις σχέσεις μας.

Η αρχή της Ενσυνειδήτης Προσοχής ή Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) γίνεται όλο και περισσότερο ένα δημοφιλές θέμα, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται πως θέλουν να ζουν την κάθε στιγμή και ενστερνίζονται την άποψη του να δίνουν προσοχή, να κάνουν λίγα πράγματα τη κάθε φορά όμως να τα κάνουν σωστά και να ζουν την κάθε στιγμή.

Αν έχουμε μια προσέγγιση του τύπου «μέρα με τη μέρα» στο καθετί στη ζωή μας, θα μπορούμε να επιλέγουμε τα τούβλα προσεκτικά και να τα τοποθετούμε με επιμέλεια, αρχίζοντας από το να αφιερώνουμε χρόνο στον Πατέρα μας. «Κοιτάξτε τα πουλιά στον ουρανό»,<sup>2</sup> είπε ο Ιησούς. «Αναλογιστείτε τα λουλούδια στον αγρό»,<sup>3</sup> επέμενε. «Μην ανησυχείτε για το αύριο».<sup>4</sup> Θα μπορούσε να είχε προσθέσει, «Ζήστε τη ζωή σας τη στιγμή».

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](mailto: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](mailto:activatedEurope@activated.org)

*Activated Ministries*

P.O. Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805, USA  
Toll-free: 1-877-862-3228  
Email: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)  
[www.activatedonline.com](http://www.activatedonline.com)

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Samuel Keating  
ΣΧΕΔΙΟ Gentian Suçi

© 2016 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-189-X



# ΣΑΝ ΕΝΑ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΜΕ ΚΑΦΕ

ΑΠΟ ΤΗΝ MARESHA VOORN

Το να αφιερώνουμε χρόνο στον Θεό είναι το μυστικό της δύναμής μας και της επιτυχίας σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Να βεβαιώνεστε πως ποτέ δεν θα προσπαθείτε να χωρέσετε τον Θεό μέσα στο πρόγραμμά σας, αλλά πάντα να προσαρμόζετε το πρόγραμμά σας γύρω απ' Αυτόν. — *Joyce Meyer* (γεννημένη το 1943)

**ΕΧΩ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙ ΠΩΣ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΩ ΜΕ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΘΕΟ, ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ.** Ο Θεός είναι σαν ένα καλό φλιτζάνι με καφέ: Εισπνέω βαθειά το άρωμά του, απολαμβάνω τη γεύση του και τη ζεστασιά του ενώ έξω έχει μια πρωινή παγωνιά και αφήνω το καλό του περιεχόμενο να μου δώσει ενέργεια για δράση στο ξεκίνημα της ημέρας. Προσθέτει στο πρωινό ξύπνημα μια αιτία για γλυκιά προσμονή και αυτή η χαρούμενη σκέψη βρίσκεται στον νου μου όλη τη μέρα.

Όταν αρχίζω την ημέρα μου με τον Θεό, έχω τη διαβεβαίωση ότι Αυτός βρίσκεται μαζί μου, ότι είναι στο πλάι μου, ότι ακούει τις προσευχές μου και θα τις απαντήσει και αυτή η διαβεβαίωση είναι

τόσο υπέροχη. Όπως μου αρέσει να ακούω τον σύζυγό μου να μου λέει: «Τηλεφώνησέ μου αν προκύψει κάτι ή αν χρειάζεσαι τίποτα. Θα τα πούμε όταν γυρίσω το βράδυ. Σ' αγαπώ». Όταν ο Θεός υπόσχεται ότι θα είναι μαζί μου όλη την ημέρα και ότι θα με βοηθήσει σε ότι και να προκύψει, γνωρίζω ότι Αυτός θα το κάνει. Είναι ένας πραγματικός τζέντλεμαν και δεν μπορεί να αθετήσει τον Λόγο Του. Λέει: «Εγώ, εκείνους που Με αγαπούν, τους αγαπώ· κι εκείνοι που Με ζητούν, θα Με βρουν»,<sup>1</sup> και «Η Παρουσία μου θα έρθει μαζί σου, και θα σου δώσω ανάπαυση».<sup>2</sup>

Όταν Τον αναζητώ πριν από όλα τ' άλλα κάθε πρωί, η παρουσία Του τείνει να με γυροφέρνει σε όλη τη διάρκεια της μέρας και προσδίδει μια επίγνωση της δικής Του εγγύτητας και ικανότητας να καθοδηγεί τις σκέψεις μου και τις πράξεις μου ώστε να γίνουν όσο πιο αποδοτικές μπορούν. Η διασύνδεση έχει επιτευχθεί και μετά

απ' αυτό είναι ευκολότερο να έχω τη σκέψη Του σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η αταραξία του πρωινού, πριν οι ασχολίες της ημέρας πλημμυρίσουν τον νου μας, είναι η τέλεια ευκαιρία να ακούσουμε τον Θεό να ψιθυρίζει στις ψυχές μας. Αγαπάει να ακούει τις προσευχές μας, όμως αγαπά επίσης και να μας απαντά. Μπορεί να μας δώσει σοφία, έμπνευση, ιδέες καθώς επίσης και γαλήνη. Είτε χρειάζομαστε κάποια πρακτική καθοδήγηση ή πνευματική διορατικότητα ή απλά τη διανοητική ηρεμία για τη διάρκεια της ημέρας, αξίζει να δώσουμε τον χρόνο μας για να Τον αναζητήσουμε, να Τον ακούσουμε και να Τον γνωρίσουμε.

Η MARESHA VOORN ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΜΕΡΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΙΑ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ/ΣΩΜΑΤΙΚΗ/ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ. ■

1. Παροιμίες 8:17

2. Έξοδος 33:17



# ΜΕΡΟΣ ΕΝΑ, ΜΕΡΟΣ ΔΥΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ IRIS RICHARD

## ΜΕΡΟΣ ΕΝΑ

Ο θόρυβος της σύγκρουσης των μετάλλων καθώς έκανα όπισθεν στο παρκινγκ έκανε την καρδιά μου να χτυπήσει δυνατά. Βιαζόμουν και αφού είχα ρίξει μια βιαστική ματιά στο παρκινγκ πριν καθίσω στο τιμόνι, δεν είχα προλάβει να προσέξω ένα φορτηγάκι που ήταν σταθμευμένο σε ένα ασυνήθιστο μέρος.

Βγήκα γρήγορα από το αυτοκίνητο για να δω τι είχε συμβεί και είδα τον προφυλακτήρα μου ραγισμένο και με ένα βαθούλωμα, ενώ ένα από τα πίσω φανάρια από το φορτηγάκι είχε σπάσει. Πάνω σε ένα χαρτί έγγραφο ένα συγνώμη και το τηλέφωνό μου και το έβαλα κάτω από τον υαλοκαθαριστήρα του άλλου

αυτοκινήτου. Θα έπρεπε να φροντίσω την κατάσταση μόλις γύριζα σπίτι. Με τσιτωμένα νεύρα έφυγα από το παρκινγκ.

Σχεδίαζα να προλάβω τις δουλειές μου πριν αρχίσει η πολλή κίνηση, όμως καθώς πλησίαζα στον κεντρικό δρόμο, αντιλήφθηκα προς λύπη μου πως η κίνηση είχε ήδη αρχίσει να αυξάνει, κάτι που σήμαινε ότι θα αργούσα σε κάποιο σημαντικό ραντεβού που είχα. Χτυπούσα νευρικά τα χέρια μου πάνω στο τιμόνι καθώς τα αυτοκίνητα πήγαιναν σημειωτόν στον μπουτλιαρισμένο δρόμο των δυο λωρίδων.

Ένοιωθα ενοχλημένη από αυτό που είχε συμβεί στο παρκινγκ και ήταν συνέχεια στον νου μου, ενώ προσπαθούσα να κατανοήσω γιατί

δεν είχα προσέξει το άλλο παρκαρισμένο όχημα. Μόλις είχα ξεκινήσει τη μέρα μου και το στομάχι μου ήταν όλο κόμπους όταν ένα μικρό λεωφορείο μπήκε απότομα μπροστά μου. Κατέβασα το παράθυρο και θυμωμένη του έβαλα τις φωνές. Μετά είπα μέσα μου, *μα πού πήγαν οι Χριστιανικοί μου τρόποι*. Στην ουσία, ένοιωθα ότι δεν είχα τη *χάρη* του Θεού για αυτή τη μέρα, που την είχα ξεκινήσει με λάθος τρόπο.

Ενώ βρισκόμουν καθηλωμένη στην κίνηση είχα τον χρόνο να σκεφτώ και να αναπολήσω τις πρωινές μου τακτικές τις τελευταίες εβδομάδες και αντιλήφθηκα ότι ο χρόνος που αφιέρωνα στον Κύριο είχε ελαττωθεί πάρα πολύ επειδή το πρόγραμμά μου ήταν πολύ γεμάτο



Αυτοί που προσμένουν  
τον Κύριο θα ανανεώσουν  
τη δύναμή τους· θα  
ανέβουν με φτερούγες  
σαν αετοί· θα τρέξουν, και  
δεν θα αποκάμουν· θα  
περπατήσουν, και δεν θα  
ατονήσουν.

— Ησαΐας 40:31



και είχα τόσα πολλά να κάνω. Φαινόταν πως από τότε και μετά νευρίαζα με το παραμικρό και έχανα την υπομονή μου εύκολα. Και εκεί, καθώς η κίνηση άρχισε να ελαττώνεται, δεσμεύτηκα να αρχίσω ξανά να ασχολούμαι με τα πνευματικά μου αναγνώσματα κάθε πρωί.

## ΜΕΡΟΣ ΔΥΟ

Το πρόγραμμα της επόμενης εβδομάδας ήταν πλήρες και ενώ κοιτούσα την ατζέντα μου, έβλεπα πως δεν υπήρχε χώρος για τίποτα άλλο εκτός από δουλειές. Για να καταφέρω να εκπληρώσω το καθέτι, σίγουρα χρειαζόμουν επιπλέον καρτερικότητα και υπομονή. Χρειαζόμουν κάποιο σχέδιο.

Αποφάσισα να βάλω το ξυπνητήρι να κτυπήσει μισή ώρα πιο νωρίς και συγχρόνως συνέλεξα μια ποικιλία με αναγνώσματα θρησκευτικού περιεχομένου, ένα άδειο σημειωματάριο συν ένα στυλό και τα έβαλα όλα μαζί πάνω σε ένα τραπεζάκι στο σαλόνι όπου ξεκίναγα την πρωινή μου επικοινωνία με τον Θεό. Γνώριζα ότι το να ξυπνάω πιο νωρίς απαιτούσε κάποια θυσία, μια και απολαμβάνω το κάθε λεπτό ύπνου, όμως ήμουν

αποφασισμένη να δοκιμάσω τη νέα μου δέσμευση.

Όταν χτύπησε το ξυπνητήρι το πρώτο πρωινό, προσπάθησα με όλη μου τη δύναμη να σηκωθώ από το κρεβάτι και να υπνοβατήσω προς το σαλόνι, όπου κάθισα στη γωνιά του καναπέ. Έξω ήταν ακόμα σκοτάδι, όμως το κελάηδημα των πουλιών ανακοίνωνε την ανατολή του ηλίου. Το τραγούδι τους ακουγόταν σαν ένας ύμνος προς τον Θεό και με ενέπνευσε να κάνω το ίδιο με το να απαριθμήσω τις ευλογίες μου.

Καθώς οι πρώτες ακτίνες του ηλίου άρχισαν να ξεπροβάλλουν μέσα στο δωμάτιο, ένοιωσα πιο ζύπνια και πήρα στα χέρια μου το βιβλίο με τα πνευματικά μηνύματα για κάθε μέρα του χρόνου και διάβασα τι είχε να πει για την ημέρα εκείνη. Εμπνευσμένη από το κείμενο, το οποίο ήταν ό,τι έπρεπε για την εβδομάδα που άρχιζε, αντέγραψα μια παράγραφο στο σημειωματάριό μου. Κατόπιν προσευχήθηκα για όλες τις λεπτομέρειες για όσα είχα να κάνω και κατόπιν αφιέρωσα λίγο χρόνο μελετώντας τις

προσευχές που είχαν απαντηθεί την προηγούμενη εβδομάδα. Μετά απ' αυτή τη μισή ώρα, ένοιωσα ανανεωμένη και έτοιμη να ξεκινήσω τη μέρα μου.

Καθώς άρχισα να εφαρμόζω τις μισάωρες καθημερινές συναντήσεις μου με τον Θεό, κατάλαβα πως δεν ήταν η έλλειψη από προβλήματα, καθυστερήσεις ή ζόρια που έκαναν επιτυχημένη την εργασία μου, αλλά ο τρόπος που εγώ η ίδια αντιδρούσα σε αυτά, κάτι το οποίο με βοήθησε να βρίσκω λύσεις, να διατηρώ τα νεύρα μου υγιή – και, είμαι σίγουρη πως άρχισα να γίνομαι και πιο ευχάριστη για τους γύρω μου. Ο χρόνος που αφιέρωνα στον Θεό κάθε πρωινό έγινε ξανά μια συνήθεια. Το πρώτο μου ραντεβού της ημέρας, μου έδινε τη δύναμη να τα βγάλω πέρα με τις θύελλες της ζωής, να παραμένω ήρεμη, να έχω πιο ξεκάθαρη σκέψη και να διεκπεραιώνω τις καταστάσεις με τον πιο επωφελή τρόπο.

Η IRIS RICHARD ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΑ, ΟΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■

# ΜΙΚΡΟ ΚΑΤΑΛΕΥΚΟ ΑΣΤΕΡΙ

**ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΜΕΡΑ, ΓΕΜΑΤΗ ΑΓΧΟΣ** και κούραση είχε φθάσει επιτέλους στο τέλος της. Η απόγνωση και ο κάματος με είχαν καταβάλει, ένας συνδυασμός από προβλήματα με τον δύστροπο υπολογιστή μου, τον γκρίζο ουρανό, η παγωνιά και ο αέρας, συν τον εκνευρισμό που ένοιωθα αφού είχα κάψει το φαγητό – μαζί με όλες τις άλλες καθημερινές αναποδιές.

Μετά το δείπνο με το καμένο κοτόπουλο, ξεκίνησα να πάω σε ένα κοντινό πάρκο. Συχνά η μητέρα μου έλεγε πως «η φύση μπορεί να ηρεμήσει τα τεντωμένα νεύρα όπως τίποτα άλλο», και αποφάσισα να κάνω τη συμβουλή της πράξη.

Περιπλανιόμουν στο πάρκο, με μια κρυφή προσμονή να μου συμβεί κάτι το «μαγικό». Πάτησα κατά λάθος πάνω σε ένα πεταμένο κουτί από τσιγάρα ενώ πιο κάτω έπεσαν μπροστά μου μερικά μαραμένα λουλούδια που έγερναν μέσα σε μία γλάστρα. Λίγο πιο κάτω, ένα παιδάκι έκλαιγε ενώ η μητέρα του έσπρωχνε το καρότσι του και πιο πίσω μου ένα ηλικιωμένο ζευγάρι λογομαχούσε δυνατά. Αφήνοντας έναν αναστεναγμό απογοήτευσης, πήρα το δρόμο της επιστροφής για το σπίτι.

Ίσως να ήταν μια υποσυνείδητη αποφασιστικότητα να ανακαλύψω «τη μαγεία της φύσης» παρόλο το άχαρο περιβάλλον, επειδή μόλις πήρα τον δρόμο της επιστροφής, σταμάτησα για λίγο και κοίταξα προς τον κατάμαυρο ουρανό. Η βραδιά ήταν τόσο γεμάτη με σύννεφα που δεν περίμενα να δω αστέρια, όμως προς έκπληξή μου, είδα ένα μικρό αστέρι που ακτινοβολούσε προς το μέρος μου. Ήταν το μοναδικό ορατό αστέρι και έλαμπε τόσο δυνατά, λες και χαϊρόταν που το είχα παρατηρήσει. Έξαφνα αντιλήφθηκα πόσο σπάνια έβρισκα τον χρόνο να ατενίσω προς τον ουρανό. Γιατί δεν το έκανα κάθε μέρα, ώστε να απολαμβάνω την εμπνευστική ομορφιά που προσέφερε; Γιατί δεν του επέτρεπα να μου θυμίζει Εκείνον που έφτιαξε το καθετί – μαζί και μένα;

Καθώς θαύμαζα αυτό το μικρό κατάλευκο αστέρι, θυμήθηκα τις πρώτες σειρές από τον Ψαλμό 19, που είχα απομνημονεύσει όταν ήμουν μικρή: «Οι ουρανοί διηγούνται τη δόξα τού Θεού, και το στερέωμα αναγγέλλει το έργο των χεριών Του. Η ημέρα προς την ημέρα εκφράζει λόγο, και η νύχτα προς τη νύχτα αναγγέλλει γνώση. Δεν υπάρχει λαλιά ούτε λόγος, που η φωνή τους δεν ακούγεται». <sup>1</sup> Ίσως, με τον τρόπο τους, οι ουρανοί να αφηγούνται την ιστορία αγάπης του Θεού

που μας «τα δίνει όλα, πλούσια για απόλαυση», <sup>2</sup> που μας γράφει γράμματα αγάπης με το χρωματιστό μελάνι στα ουράνια τόξα, με τις ανατολές του ηλίου και τα ηλιοβασιλέματα – και μας κρυφοκοιτάζει μέσα από μικρά κατάλευκα αστέρια.

Συνέχισα να ατενίζω για λίγο ακόμα πριν επιστρέψω σπίτι. Συνέχιζε να λάμπει αυτό με ένα ξεχωριστό φως μέσα στο μονότονο σκοτάδι. Δεν είχε σημασία που τα άλλα αστέρια δεν φαινόταν λόγω της ατμοσφαιρικής μόλυνσης και της συννεφιάς ή το ότι ίσως κάποια άλλη βραδιά το μικρό μου αστέρι να ήταν κι αυτό σκοτεινιασμένο. Γνωρίζω ότι τα αστέρια συνεχίζουν να υπάρχουν εκεί ψηλά. Το ίδιο και η αγάπη του Θεού, συλλογίστηκα. Είναι διαρκής και πάλλουσα, ακόμα και όταν τα προβλήματα και οι αμφιβολίες φαίνεται να τη συγκαλύπτουν. Τίποτα δεν μπορεί να την σβήσει. Πάντα είναι εδώ, προσμένοντας να διαπεράσει την καταχνιά και να δια φωτίσει τις ζωές μας. Τώρα γνωρίζω γιατί η φύση χαλαρώνει τα νεύρα: μέσα από τα θαυμάσια της, μας ψιθυρίζει για τον πιο αληθινό μας Εραστή και την αιώνια αγάπη Του.

Η ELSA SICHROVSKY ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ. ΖΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΙΒΑΝ. ■

1. Ψαλμός 19:1-3

2. Τιμόθεου Α' 6:17



# Η επιρροή ενός παιδιού

ΑΠΟ ΤΗΝ ANNA PERLINI

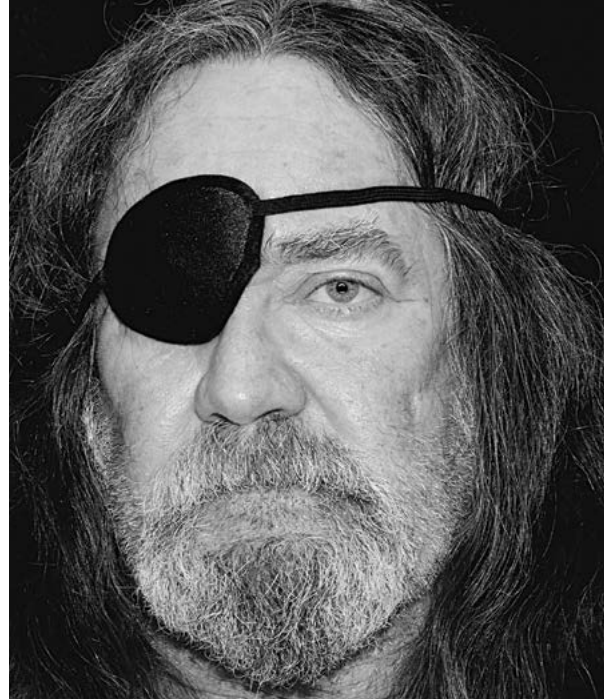
**ΗΤΑΝ ΤΟ 1996** και η μικρή μας οικογένεια μόλις είχε μετακομίσει από τη σιγουριά της Ιταλίας σε ένα μεγάλο διαμέρισμα στα περίχωρα της Rijeka στην Κροατία, μιας Κροατίας η οποία συνέχιζε να υποφέρει από την αστάθεια της μεταπολεμικής εποχής.

Όλοι οι γείτονές μας είχαν περάσει τραυματικές εμπειρίες σαν αποτέλεσμα των τραγικών συγκρούσεων οι οποίες είχαν терματιστεί πρόσφατα και όλοι τους – ένα μείγμα από πρόσφυγες, χήρες και ηλικιωμένους συγγενείς που φρόντιζαν για τα παιδιά των οποίων οι γονείς είτε είχαν πεθάνει ή είχαν ξενιτευτεί για να βρουν δουλειά.

Ο Ιβάν ζούσε έναν όροφο κάτω από τον δικό μας. Είχε καλυμμένο το ένα του μάτι, δεν άκουγε καλά και υπέφερε από εξαιρετικά δυνατούς πονοκεφάλους επειδή ένα θραύσμα οβίδας είχε σφηνωθεί κοντά στον εγκέφαλό του, το οποίο οι γιατροί δεν μπορούσαν να αφαιρέσουν.

Ο Ιβάν είχε μια σύζυγο και δύο κόρες, όμως του ήταν δύσκολο να προσαρμοστεί στην οικογενειακή ζωή. Δεν ήταν πια ο δυνατός άνδρας στις φωτογραφίες στο σαλόνι, παρά ένας απόμαχος στρατιώτης που υπέφερε από διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) και περνούσε τον περισσότερο καιρό του είτε φροντίζοντας τα παιδιά του ή κοιτώντας με ένα απλανές βλέμμα προς τον ορίζοντα.

Ο μικρότερος γιός μου, ο Τζεφ, που ήταν πέντε χρονών εκείνο τον καιρό, έδειχνε να φοβάται κάπως τον γείτονά μας – και δεν ήμουν σίγουρη αν και εγώ η ίδια δεν τον φοβόμουν λιγάκι επίσης. Αντιλήφθηκα πως ποτέ μου δεν του είχα μιλήσει, μια και οι γνώσεις μου στα Κροατικά



ήταν λιγοστές εκείνο τον καιρό και ίσως επειδή δεν ήξερα πώς να αντιμετωπίσω κάποιον που υπέφερε τόσο πολύ.

Μια μέρα εξήγησα στον Τζεφ για τον γείτονά μας και το τι περνούσε και τον λόγο που είχε καλυμμένο το ένα του μάτι. Του έμαθα πώς να λέει «Μολιμ ζα βας», που στα Κροατικά σημαίνει «προσεύχομαι για σένα» και του πρότεινα να του το πει την επόμενη φορά που θα τον συναντούσαμε.

Ποτέ δεν θα ξεχάσω τη στιγμή που συναντήσαμε τον Ιβάν και όταν αυτός ο αγριωπός άνθρωπος γονάτιζε για να ακούσει ένα πεντάχρονο παιδάκι να του ψιθυρίζει κάτι στο αυτί. Κατόπιν σηκώθηκε και είδα τα δάκρυα να κυλάνε στο πρόσωπό του καθώς ψιθύριζε «Σε ευχαριστώ».

Από τότε, ο Ιβάν και ο Τζεφ έγιναν καλοί φίλοι και συχνά τον επισκεπτόμαστε για να του τραγουδήσουμε, να του διαβάσουμε από τον Λόγο του Θεού και να του κάνουμε συντροφιά.

Ο Ιβάν δεν έζησε για πολύ. Είχε πολλά προβλήματα υγείας και υπέφερε από απογοήτευση, όμως στα κατοπινά του χρόνια βρήκε θαλπωρή και ανακούφιση στον Ιησού.

Ο Τζεφ μεγάλωσε, έγινε και ο ίδιος πατέρας, όμως πάντα θυμάμαι με στοργή την ημέρα που ο Θεός χρησιμοποίησε το μικρό μου αγόρι για να αντικαταστήσει τον φόβο με την αγάπη.

Η ANNA PERLINI ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ PER UN MONDO MIGLIORE,<sup>1</sup> ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■

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

ΑΠΟ ΤΟΝ CURTIS PETER VAN GORDER

# ΧΩΡΑΦΙΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

**ΕΧΕΙ ΕΙΠΩΘΕΙ ΠΩΣ Η ΖΩΗ ΜΑΣ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΤΕΣΣΕΡΕΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ** που καθορίζουν το τι θα γίνουμε: Τη σταδιοδρομία που επιλέγουμε, ποιόν παντρευόμαστε, τους φίλους που κάνουμε και το τι πιστεύουμε. Θα μπορούσα να πω, πως το τι πιστεύουμε είναι το πιο σημαντικό και από τα τέσσερα, επειδή είναι αυτό που καθορίζει ως επί το πλείστον το τι γίνεται με τα άλλα τρία.

Ο καθένας μας έχει μια ιστορία να πει για κάποια καθοριστική στιγμή που βοήθησε να διαμορφωθεί το πιστεύω του. Αυτές οι εμπειρίες είναι μέρος από αυτό που είναι γνωστό ως προσωπική μας μαρτυρία. Η ιστορία της ζωής μας μπορεί να γράψει πολλά βιβλία. Λέει στον ακροατή πως αν συνέβη σε μας, τότε μπορεί το ίδιο να συμβεί και σε αυτούς. Μπορείτε

να διαβάσετε πως ο Παύλος είπε την ιστορία του στο Πράξεις 22. Ίσως η δική σας ιστορία να μην έχει ολοκληρωθεί ακόμα. Παρακάτω είναι η δική μου:

Ήμουν 19 όταν αποφάσισα να περάσω το καλοκαίρι στην εγκαταλελειμμένη φάρμα των δικών μου κάπου στην έρημο της Πενσυλβάνιας στην Αμερική. Δεν θα μπορούσες να την πεις φάρμα πια. Μόνο τα κουφάρια από λίγα κτίρια είχαν απομείνει. Σαράντα χρόνια πριν ήταν γεμάτη ζωντάνια, εκεί όπου ζούσε ο πατέρας μου και η οικογένειά του με επτά ζωηρά αδέρφια. Όμως από μια έκρηξη όταν ένα τρακτέρ χτύπησε έναν σωλήνα καυσίμων, το σπίτι μετατράπηκε σε στάχτες. Μακριά από το καθετί και τον καθέναν ήταν το τέλειο μέρος όπου θα μπορούσα να ιχνηλατήσω το μονοπάτι για το μέλλον μου. Η ηλικία των δεκαεννέα

είναι μια ηλικία σταθμός και ο καιρός που πολλοί παίρνουν σημαντικές αποφάσεις – κάτι το οποίο έκανα κι εγώ.

Ο σκύλος μου και εγώ ζήσαμε για έξι εβδομάδες σε απόλυτη απλότητα. Περπατούσαμε για πολλές ώρες μέσα στο δάσος, κολυμπούσαμε στο ποτάμι, διαλογιζόμουν και έγραφα ποιήματα. Η μόνη μου τροφή ήταν, οι άγριες φράουλες, τα δημητριακά και η σόγια. Έδωσα στο μέρος εκείνο το παρατσούκλι, «Χωράφια με Φράουλες για Πάντα» όπως και το τραγούδι των Μπήτλις (Strawberry Fields Forever) που αναφερόταν σε ένα ειδυλλιακό αιώνιο κόσμο τον οποίο ήλπιζα κι εγώ να ανακαλύψω σε αυτήν τη φυσική απλότητα.

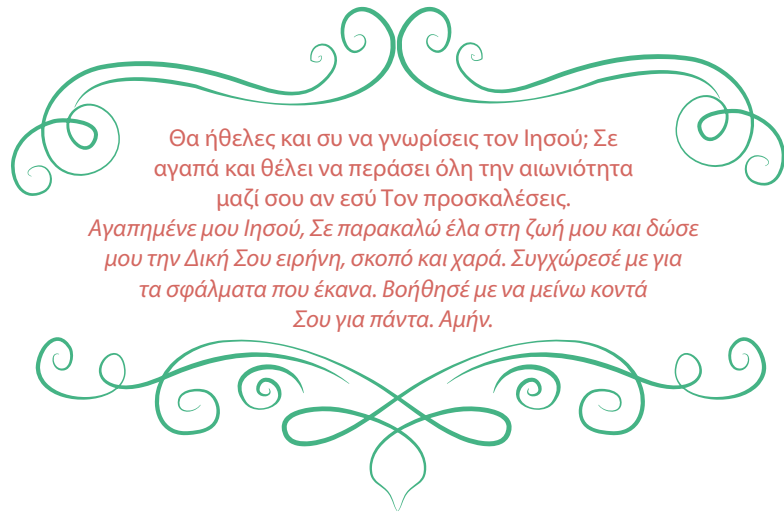
Εκείνον τον καιρό, αναζητούσα να εκφραστώ με το να γράφω στο στυλ «εσωτερικού μονόλογου» και οι φωτογραφίες μου ήταν το ίδιο συγκεχυμένες. Μερικοί φίλοι μου και





εγώ είχαμε κάνει μια έκθεση με τη δική μας «τέχνη», την οποία είχαμε επονομάσει «Παραξενισμός» με την ελπίδα να αρχίσουμε ένα νέο κίνημα τέχνης. Δεν κράτησε πολύ όμως καθώς ανακαλύψαμε την έκθεση μας στα σκουπίδια το επόμενο πρωί. Ο θυρωρός είχε νομίσει ότι ήταν σκουπίδια.

Εκείνον τον καιρό, έπαιρνα LSD και μαριχουάνα κάπου-κάπου και είχα τρομερούς πονοκεφάλους που μου έδιναν μια διαταραγμένη αντίληψη της πραγματικότητας. Όλα αυτά συνέβαιναν στην ανακατωσούρα της δεκαετίας του 70', με τον πόλεμο στο Βιετνάμ, τις φυλετικές ταραχές, τον αγώνα για τα πολιτικά δικαιώματα και ένα μείγμα από νέους που όλοι μαζί αναζητούσαν κάτι μέσα σ' όλη τη σύγχυση. Λαχταρούσα να ανακαλύψω έναν απλοϊκό τρόπο ζωής ώστε να επανασυνδεθώ με τη φύση



Θα ήθελες και συ να γνωρίσεις τον Ιησού; Σε αγαπά και θέλει να περάσει όλη την αιωνιότητα μαζί σου αν εσύ Τον προσκαλέσεις.

Αγαπημένο μου Ιησού, Σε παρακαλώ έλα στη ζωή μου και δώσε μου την Δική Σου ειρήνη, σκοπό και χαρά. Συγχώρεσέ με για τα σφάλματα που έκανα. Βοήθησέ με να μείνω κοντά Σου για πάντα. Αμήν.

και να προσπαθήσω να ανακαλύψω τις πνευματικές μου ρίζες.

Σκέφτηκα ότι ίσως θα μπορούσα να τις ανακαλύψω στην τοξοβολία της φιλοσοφία Zen. Είχα μείνει έκθαμβος από τους μεγάλους δάσκαλους για τους οποίους είχα διαβάσει, οι οποίοι μπορούσαν να σημαδεύουν με το τόξο και να βρουν το κέντρο του στόχου και κατόπιν με ένα δεύτερο βέλος να διαχωρίζουν το πρώτο βέλος στη μέση. Προσπάθησα ξανά και ξανά να βρω τον στόχο, όμως έχανα τον περισσότερο καιρό μου ψάχνοντας για τα βέλη. Θα χρειαζόμουν μερικές ζωές για να τελειοποιήσω αυτή τη τέχνη, υπέθεσα. Στο τέλος κατάλαβα γιατί οι δάσκαλοι αυτοί είχαν πάντα μακριά γένια και δεν είχαν μαλλιά – χρειάστηκαν τόσο πολύ καιρό για να μάθουν να σημαδεύουν σωστά. Όμως εγώ βιαζόμουν να βρω την επιφώτιση.

Λαχταρούσα για έναν «ιδανικό τόπο στη γη» και μια αίσθηση κοινωνικότητας και όχι ένα επουράνιο «τίποτα» το οποίο υπόσχονταν μερικές φιλοσοφίες. Έτσι αν και είχα ανακαλύψει ένα βαθμό γαλήνης με το να ζω ασκητικά, αντιλήφτηκα πως η γαλήνη που ανακάλυψα στη φύση ήταν μόνο παροδική. Έπρεπε να ανακαλύψω μια γαλήνη που θα διαρκούσε περισσότερο όταν ερχόμουν

αντιμέτωπος με τις σκληρές πραγματικότητες της καθημερινότητας – μια γαλήνη που δεν θα εξαρτιόταν από εξωτερικές συνθήκες, κάποιον ή κάτι που θα καθησύχαζε τα θυελλώδη κύματα της ζωής. Κάπου-κάπου πήγαινα στην εκκλησία και ήμουν ο τυπικός πιστός, όμως δεν είχα κάποια σοβαρή κατανόηση του τι σήμαινε Χριστιανισμός ή πώς θα μπορούσε να εφαρμοστεί και στη δική μου ζωή.

Ήταν τότε που η αδελφή μου, μου μίλησε για τον Ιησού. Ανακάλυψα πως ο Ιησούς ήταν κάτι περισσότερο από παραδόσεις και τελετουργίες. Ήταν ο άνθρωπος που έζησε την τέλεια «απλή ζωή», πηγαίνοντας παντού κάνοντας καλό. Δεν μίλαγε μόνο για αγάπη, αλλά έδωσε την ίδια Του τη ζωή για αυτήν. Κάτω από εκείνες τις συνθήκες, Αυτός ήταν το τέλειο «παιδί των λουλουδιών» χωρίς τις αθλιότητες των ναρκωτικών και όλες τις άσχημες συνήθειες που είχα βιώσει εγώ. Του ζήτησα να έρθει στην καρδιά μου και με αυτό τον τρόπο, ένας σπόρος σπάρθηκε και μεγάλωσε καθώς εγώ τον πότιζα με τον Λόγο Του, την προσευχή και με το να μοιράζομαι την πίστη μου με τους άλλους.

Λίγους μήνες αργότερα ενώ ήμουν για διακοπές στον Καναδά,



μπήκα σε μια λίμνη και έκοψα το πόδι μου πάνω σε κάτι πέτρες στα ρηχά. Καθώς καθόμουν στην παραλία προσπαθώντας να καθαρίσω το τραύμα μου, αγνάντεψα προς τα ψηλά στον πρασινο-γάλανο ουρανό. Ενώ βρισκόμουν στο σημείο να πάρω μια απόφαση ζωής, αναρωτήθηκα αν αυτό το γεγονός σήμαινε κάτι για μένα, έτσι ρώτησα τον Θεό να μου μιλήσει για αυτό που μου είχε συμβεί.

Δεν ακούστηκαν δυνατά κάποια λόγια, αλλά έγινε όπως αυτό που η Βίβλος αποκαλεί «ήχος λεπτού αέρα»<sup>1</sup> μέσα στην καρδιά. Μου είπε, *Είτε έμπα ολόκληρος μέσα στη λίμνη*

*είτε μείνε στην παραλία. Όμως αν περπατάς στα ρηχά, θα τραυματιστείς. Ήξερα πως αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να προχωρήσω και να πάρω την απόφασή μου με δυναμισμό, κάνοντας αυτό που ήξερα ότι ήταν το σωστό και να μην ανησυχώ για τις συνέπειες.*

Πήρα την απόφαση να αφιερώσω τη ζωή μου στο να υπηρετήσω τον Θεό με πολλούς τρόπους και σε πολλούς τόπους και τώρα, 40 χρόνια αργότερα, χαίρομαι που το έκανα. Οι Παροιμίες αναφέρουν, «Ο Κύριος θα είναι η ελπίδα σου, και θα φυλάξει το πόδι σου από το να πιαστεί».<sup>2</sup> Και σίγουρα το ίδιο έχει κάνει και στη δική μου ζωή ξανά και ξανά.

Γιατί ήταν ο Ιησούς Αυτός που μου έδωσε την ειρήνη που αναζητούσα. Όχι με το να φύγω μακριά από τον κόσμο, αλλά με το να είμαι μέσα στον κόσμο αλλά όχι εντελώς

μέρος του κόσμου. Βέβαια μερικές φορές χρειαζόμαστε ηρεμία και πρέπει να ξεφύγουμε μακριά απ' όλα – αφού ακόμα και ο Ιησούς έπρεπε να αφήσει το πλήθος για να βρεθεί μόνος και να συνομιλήσει με τον Πατέρα Του. Όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε πως υπάρχει ένας ολόκληρος κόσμος που χρειάζεται την ίδια ειρήνη που δεχθήκαμε κι εμείς απ' Αυτόν – την ειρήνη που ξεπερνά κάθε διανόηση.<sup>3</sup>

Αναπολώντας την απόφαση που πήρα πριν πολλά χρόνια, μπορώ να πω πως δεν το έχω μετανιώσει. Ο Ιησούς είναι η αλήθεια και ο δρόμος προς τη ζωή. Αυτός με οδήγησε σε βοσκές χλοορές και σε ύδατα ανάπαυσης.<sup>4</sup>

Ο CURTIS PETER VAN GORDER  
ΕΙΝΑΙ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΜΙΜΟΣ<sup>5</sup>  
ΣΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ. ■

1. Βασιλείς Α' 19:12
2. Παροιμίες 3:26
3. βλ. Φιλιππισίους 4:7
4. βλ. Ψαλμός 23:2
5. <http://elixirmime.com>



# ΜΙΑ ΕΥΦΥΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ JOYCE SUTTIN

**ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΕ ΑΚΟΥΤΕ ΝΑ ΚΤΥΠΑΩ ΚΑΤΣΑΡΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ.** Κλείνοντας με δύναμη τις πόρτες και τα ποτήρια να κροταλίζουν, τοποθετώ βιαστικά τα πιάτα στη θέση τους. Βάζω με κρότο την κατσαρόλα πάνω στη κουζίνα. Η μαμά μαγειρεύει και ο καθένας ξέρει ότι πρέπει να μείνει μακριά από την κουζίνα μέχρι να τελειώσω.

Βέβαια, θα τελειώσω γρήγορα. Έμαθα πριν πολύ καιρό ότι το μυστικό για να κάνεις μια δουλειά που δεν σου αρέσει και τόσο είναι να την κάνεις γρήγορα. Έτσι κάνω τις δουλειές βιαστικά, γνωρίζοντας ότι για να γίνουν όλα πρέπει να ακουστεί και λίγος θόρυβος.

Υπάρχουν φορές που κάνω μεγάλη προσπάθεια στην κουζίνα μου. Σχεδιάζω από μέρες, μελετώ συνταγές, γράφω λίστες και συγκεκριμένα συστατικά. Οτιδήποτε μπορεί να ετοιμαστεί από πριν, ετοιμάζεται και τοποθετείται στα μπλοκ σερβιρίσματος. Όμως τα τακτικά γεύματα

δεν γίνονται με αυτό τον τρόπο! Σε οποιαδήποτε φυσιολογική βραδιά, μπορώ να πάρω το βραβείο αφού ετοιμάζω το γεύμα σε χρόνο ρεκόρ. *Όλοι πίσω! Κάντε δρόμο να περάσω!*

Φυσικά, έχω και τις αποτυχίες μου. Σπασμένα πιάτα ή καμένα δάκτυλα δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο. Επίσης και πληγωμένα συναισθήματα. «Μπορείς να περιμένεις λιγάκι μέχρι να τελειώσω;» Και μειδιάζω κάπως. Και το λέω σοβαρά. Θα τα καταφέρω σε ένα λεπτό – αν ο καθένας με αφήσει μόνη μου και δεν μου κλείνει τον δρόμο.

Έχω το δείπνο έτοιμο στην ώρα του. Η κουζίνα είναι πεντακάθαρη. Το φαγητό που σερβίρω είναι υγιεινό. Όμως κάτι λείπει και πρέπει να ληφθεί υπό όψη.

Όταν τα παιδιά μου ήταν μικρά, είχα ένα πικάπ και μια συλλογή από κλασσικούς δίσκους στην κουζίνα. Όταν πρέπει να εργαστείς και πρέπει να οργανώσεις και να θρέψεις μια μεγάλη οικογένεια, σημαίνει ότι έχεις

πολλά στον νου σου. Η κλασσική μουσική με βοηθούσε να χαλαρώσω και να νοιώσω καλά ενώ ετοιμάζα το φαγητό. Έβαζα ένα πιάτο με ωμά λαχανικά ή σαλάτα στο τραπέζι και αν κάποιο πεινασμένο παιδί από το σχολείο εμφανιζόταν στην κουζίνα ανήμπορο να περιμένει για λίγη ώρα, θα του έλεγα, πάρε να φας από τα λαχανικά.

Ίσως θα πρέπει να βελτιώσω τις συνήθειές μου στη δουλειά. Πιθανόν να μου ξεφεύγουν στιγμές τις οποίες θα έπρεπε να απολαμβάνω. Ακόμα και αν το δείπνο αργήσει λίγο και η κουζίνα δεν είναι τέλεια, θα πρέπει να χαλαρώσω και να απολαύσω τη μυρωδιά από το φαγητό ενώ αυτό μαγειρεύεται. Ίσως θα έπρεπε ακόμα να αποδεχτώ τη βοήθεια και των άλλων ώστε να γελάσουμε και να χαλαρώσουμε μαζί.

Η JOYCE SUTTIN ΕΙΝΑΙ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΣΤΟ ΣΑΝ ANTONIO ΤΩΝ ΗΠΑ. ■

# Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΩΝ 60 ΛΕΠΤΩΝ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΙΝΑ ΚΑΡΡ



## ΔΙΑΒΑΣΑ ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΑΡΘΡΟ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ

«Πάρε Τη Ζωή Σου στα Χέρια Σου μέσα Σε Μια Ώρα»,<sup>1</sup> από την Anna Rich. Αυτό που μου έκανε εντύπωση είναι το ότι οι συμβουλές ήταν απλές, ξεκάθαρες, πρακτικές και το μόνο που χρειαζόταν ήταν μία ώρα της ημέρας για να τις βάλεις σε εφαρμογή. Παρακάτω αναφέρω τα σημεία που μου άρεσαν περισσότερο (και μερικές δικές μου ιδέες) για το τι μπορείτε να καταφέρετε σε αυτή τη μια ώρα. Μερικές από τις συμβουλές ίσως σας ταιριάζουν, άλλες όχι, όμως ελπίζω ότι μερικά πράγματα θα σας κάνουν και θα σας βοηθήσουν να βάλετε κάποια τάξη και στη δική σας μέρα.

### ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ: ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΣΑΣ

Ίσως ακούγεται κουτό ή επουσιώδες, όμως όταν το δωμάτιο σας δείχνει συγυρισμένο, θα νιώσετε καλύτερα. Αν είστε ένα κάπως νοικοκυρεμένο άτομο, σας βοηθάει να νιώσετε καλύτερα όταν τα πράγματα είναι στη θέση τους. Αν όμως δεν είστε, με το να φτιάξετε το κρεβάτι σας ίσως σας βοηθήσει να βρείτε τις παντόφλες που είχατε χάσει από καιρό ή εκείνη την τραπεζική απόδειξη που ήσασταν σίγουρος ότι την είχε φάει ο σκύλος.

Όπως αναφέρει και η Βίβλος, «Ο Θεός δεν είναι Θεός ακαταστασίας, αλλά ειρήνης».<sup>2</sup>

### ΔΕΚΑΠΕΝΤΕ ΛΕΠΤΑ: ΦΑΤΕ ΠΡΩΙΝΟ

Υπάρχουν πολλά οφέλη για την υγεία σας με το να τρώτε πρωινό, αν και όλοι δεν θέλουν να το κάνουν. Αυτό που έχει σημασία είναι να φροντίζετε την υγεία σας, να κάνετε καλές επιλογές και να μην τις αφήνετε να γίνονται για εσάς ενώ εσείς δεν έχετε τον χρόνο να βάλετε μια μπουκιά στο στόμα σας.

Ο Βασιλιάς Σολομών είχε πει μερικά σοφά λόγια στους γιούς του, «Η τεμελιά ρίχνει σε βαθύ ύπνο• και η άεργη ψυχή θα πεινάσει».<sup>3</sup>

### ΔΥΟ ΛΕΠΤΑ: ΓΡΑΨΤΕ ΜΙΑ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Με το να γράψετε αυτά που πρέπει να κάνετε επακριβώς, σας βοηθάει να

βεβαιωθείτε ότι θα εκπληρώσετε τα πιο σημαντικά πράγματα *πρώτα*. Με το να διαγράφετε από τη λίστα αυτή ό,τι εκπληρώνετε, σας δίνει εκείνη τη φανταστική αίσθηση επιτεύγματος που αξίζετε και βοηθά να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε παραμελήσει ούτε σας έχουν διαφύγει πράγματα που πρέπει να γίνουν ή που έχουν καταληκτική ημερομηνία.

Ο συγγραφέας της προς Εβραίους επιστολής έγραψε, «Μη γίνετε νωθροί, αλλά μιμητές αυτών που με πίστη και μακροθυμία κληρονομούν τις υποσχέσεις».<sup>4</sup>

### ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΝΑ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΒΛΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟΝ Η ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΓΕΓΟΝΟΣ

Το να κάνετε το μέρος σας από πνευματικής άποψης είναι τόσο σημαντικό όσο και η υλική άποψη. Βρείτε λίγο χρόνο να προσευχηθείτε για φίλους και αγαπημένους που έρχονται στον νου σας, καθώς επίσης και για πράγματα που φροντίζετε ή για τα μελλοντικά σας εγχειρήματα.



1. *Fairlady*, Απρίλιος 2013
2. Κορινθίους Α' 14:33
3. Παροιμίες 19:15
4. Εβραίους 6:12
5. Πράξεις 17:11
6. Ψαλμός 150:6
7. Κορινθίους Α' 3:16
8. Ιωάννης Γ' 1:2
9. [www.just1thing.com](http://www.just1thing.com)



### ΤΡΙΑΝΤΑ ΛΕΠΤΑ: ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Ως επί το πλείστον παραμένουμε αδρανείς στο μεγαλύτερο μέρος της σύγχρονης ζωής: Μελέτη, δουλειά στο γραφείο, ανάγνωση, οδήγηση ή δημόσιες συγκοινωνίες, ύπνος ή τηλεόραση, καθιστό μπροστά σε ένα τάμπλετ ή έναν υπολογιστή. Η πρόκληση είναι να δούμε αν μπορούμε να δωρίσουμε στους εαυτούς μας *τουλάχιστον* 30 λεπτά ώστε να πάμε για περίπατο ή να κάνουμε κάποια δραστηριότητα την οποία απολαμβάνουμε. Η Βίβλος αναφερόμενη στο σώμα το ονομάζει «ναό του πνεύματος του Θεού».<sup>7</sup> Αυτό σημαίνει πως η σωστή φροντίδα του εαυτού σας είναι σημαντική.

Ο Ιωάννης το έθεσε σωστά: «Αγαπητέ, εύχομαι σε όλα να ευοδώνεται και να υγιάνεις, καθώς ευοδώνεται η ψυχή σου».<sup>8</sup>



Αν μπορείτε να προσθέσετε στην καθημερινή σας ρουτίνα όλα τα παραπάνω, θα εκπλαγείτε από το πόσο καλύτερα θα νιώσετε και πώς θα έχετε τα πράγματα υπό τον έλεγχο σας. Εγώ η ίδια ξεκίνησα αυτό το πρόγραμμα και μου αρέσει πάρα πολύ.

Το πιο σημαντικό είναι να μην τα παρατήσετε. Οτιδήποτε καλό κάνετε, ακόμα και για λίγα λεπτά κάθε μέρα, στην πορεία θα αποδώσει!

Τι αξία έχουν 60 λεπτά για σας;

Η ΤΙΝΑ ΚΑΡΡ ΕΙΝΑΙ ΧΟΡΕΥΤΡΙΑ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ. ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΑ ΚΑΙ ΙΕΡΑΠΟΣΤΟΛΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ. ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΗΚΕ ΑΠΟ ΕΝΑ ΡΟDCAST ΣΤΟ JUST 1 THING,<sup>9</sup> ΜΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ. ■

Ακούσατε για κάτι τραγικό στα νέα; Λοιπόν, προσευχηθείτε για λίγα λεπτά για όλους αυτούς που έχουν υποφέρει.

Υπάρχουν πολλά προγράμματα όσον αφορά την ανάγνωση της Βίβλου που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιλέξετε ένα-δύο κεφάλαια και να τα διαβάσετε κάθε μέρα αλλά και να σας βοηθήσουν να διαβάσετε μεγάλα τμήματα από τη Βίβλο με το πέρασμα του χρόνου. Άλλες ιδέες είναι το να διαβάσετε έναν Ψαλμό ή ένα κεφάλαιο από τις Παροιμίες κάθε μέρα, ή ένα κεφάλαιο από κάποιο άλλο θρησκευτικό βιβλίο ή κάποια συλλογή από πνευματικά κείμενα. Αναφερόμενος στην εκκλησία της Βέροιας, οι οποίοι ήταν υπόδειγμα στην καθημερινή ανάγνωση του Λόγου του Θεού, μας λέει ο Λουκάς, «Δέχθηκαν τον λόγο με κάθε προθυμία, εξετάζοντας καθημερινά τις γραφές, αν έτσι έχουν αυτά».<sup>5</sup>

### ΔΥΟ ΛΕΠΤΑ: ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα που παίρνουμε σαν δεδομένα κάθε

μέρα – όπως η όρασή μας, η υγεία μας, οι ευκαιρίες να μελετήσουμε και να εργαστούμε, οι φίλοι και η οικογένεια, η κατοικία μας. Το να βρίσκουμε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να ευχαριστήσουμε τον Θεό για τα πράγματα που μας έχει δώσει μας βοηθάει να βλέπουμε τη ζωή από μια καλύτερη προοπτική. Η θετικότητα είναι κάτι το εξαιρετικό, έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία και μπορεί να σας βοηθήσει να αδράξετε ευκαιρίες τις οποίες πιθανόν να μην είχατε επιχειρήσει αν ήσασταν επικεντρωμένοι πάρα πολύ στην αρνητική πλευρά των πραγμάτων.

Ο Βασιλιάς Δαβίδ απέκλεισε σχεδόν κάθε δικαιολογία για το να μην δοξάζουμε τον Κύριο όταν είπε, «Ο,τι έχει πνοή ας ανεί τον Κύριο».<sup>6</sup>





Επειδή η δοκιμασία της καρδιάς είναι τα βάσανα και πάντα έρχονται χρόνο με το χρόνο,  
Και το χαμόγελο που αξίζει τον έπαινο του κόσμου είναι αυτό που λάμπει μεσ' απ' τα δάκρυά μας μόνο.  
— Ella Wheeler Wilcox (1850–1919)

# ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΝΙΛΟ

ΑΠΟ ΤΟΝ ANDREW ΜΑΤΕΥΑΚ

## ΟΤΑΝ ΑΝΑΛΟΓΙΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΟΝ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΚΟΣΜΟ,

ανακαλύπτω ότι υπάρχουν τόσο πολλοί από τους οποίους πρέπει να επιλέξω. Υπάρχουν σπουδαίοι άνδρες και γυναίκες που έζησαν στο παρελθόν με αξιόλογα επιτεύγματα, οι υπέροχοι γονείς μου που με μεγάλωσαν σωστά, οι δάσκαλοί μου και τόσα πολλά καλά άτομα σε όλο τον κόσμο που κάνουν θυσίες για να βοηθήσουν τους άλλους γύρω τους.

Κάποιοι άλλος που έρχεται στον νου μου είναι ο φίλος μου ο Νίλο. Πρωτοσυνάντησα τον Νίλο σε μια αγορά πριν κάμποσα χρόνια. Περπατούσα και τον είδα ενώ βρίσκονταν κοντά μου προσπαθώντας να προχωρήσει. Βλέπετε, ο Νίλο είναι ανάπηρος. Δεν είχα αρκετά χρήματα μαζί μου όμως τα λίγα φιλά που είχα τα έβαλα στο κύπελλο που κρατούσε. Με

κοίταξε και μου χαμογέλασε ζεστά.

«Σ' ευχαριστώ, φίλε μου», αποκρίθηκε και ο τρόπος που το είπε, με έκανε να νοιώσω όμορφα μέσα μου.

Την επόμενη φορά που ήμουνα στην αγορά, πήγα στο ίδιο σημείο για να δω αν ο Νίλο ήταν ακόμα εκεί. Μόλις συναντήθηκαν τα βλέμματά μας, νάσου πάλι εκείνο το υπέροχο χαμόγελο.

«Γεια σου, φίλε μου!» φώναξε από την άλλη μεριά του δρόμου, κουνώντας τα χέρια του ενώ πήγαινα να τον δω από κοντά.

Συζητήσαμε για λίγο και από εκείνη την ημέρα, όποτε βρισκόμουν στην αγορά, πάντα προσπαθούσα να βρω χρόνο για να συζητήσω μαζί του.

«Τι είναι αυτό που κάνει τον Νίλο διαφορετικό από τους άλλους που βρίσκονται σε εκείνη την πλευρά του δρόμου;» Ρώτησα τη γυναίκα μου.

Το σκεφτήκαμε για λίγο και μετά

βγάλαμε το συμπέρασμα: «Είναι το χαμόγελό του!» Παρ' όλες τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζει και την αναπηρία του, δεν κάθεται να δείχνει κατάθλιψη σαν να μισεί τη ζωή και τον κόσμο γύρω του. Όχι, πάντα χαμογελάει με έναν υπέροχο τρόπο και με αποκαλεί φίλο του, ακόμα και όταν εγώ δεν μπορώ να του δώσω και πάρα πολλά.

Είναι ένα υπέροχο άτομο! Είναι κάποιος που σέβομαι, κάποιος που αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες της ζωής καθημερινά με ένα χαμόγελο και συνεχίζει προς τα μπρος παρ' όλες τις δυσκολίες. Αν μπορούσαμε να είμαστε έτσι κι εμείς, ο κόσμος θα ήταν καλύτερος για τον καθένα.

Ο ANDREW ΜΑΤΕΥΑΚ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ. ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΣΤΟ FACEBOOK, ACTIVATED CDO. ■

«Ασφαλής μες του Ιησού την αγκαλιά,  
Ασφαλής στου στήθους Του τη θαλπωρή,  
Εκεί, μέσα στην αγάπη Του τη γλυκιά,  
Η ψυχή μου τόση ανακούφιση θα βρει».  
— Fanny Crosby, 1868

# ΤΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ

ΑΠΟ ΤΟΝ KOOS STENGER

«ΤΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ» – είπε ο ομιλητής με δυνατή φωνή – «είναι απλό. Ευχαρίστησε τον Θεό για τα απλά πράγματα στη ζωή. Μην ψάχνεις για τα εκατομμύρια, καλύτερα να είσαι ευγνώμων για τα σεντς». Όλοι τον χειροκρότησαν.

Το σεμινάριο τελείωσε. Με το σημειωματάριό μου γεμάτο βιαστικές σημειώσεις και ένα-δύο βιβλία αυτοβοήθειας πάνω στο θέμα για το πώς να απολαμβάνουμε τη ζωή, έφυγα από τη σεμινάριο κάπως προβληματισμένος.

Στην ουσία το σεμινάριο ήταν αρκετά καλό, όμως για μένα δεν ήταν τίποτα καινούργιο. Το μήνυμα – δηλαδή να απολαμβάνουμε τα απλά πράγματα στη ζωή και αυτό σε καθημερινή βάση – είναι τόσο παλιό όσο και τα βουνά. Το πώς όμως να γίνει αυτό πράξη, παρέμενε μυστήριο ακόμα και μετά το σεμινάριο.

Στο ξεκίνημα της χρονιάς, η ζωή μου ήταν ερείπια. Ο τραπεζικός μας λογαριασμός ήταν σχεδόν άδειος και συγχρόνως είχαμε προβλήματα υγείας. Και τώρα, οι φόβοι μου είχαν βρει ένα βολικό μέρος

ανάπαυσης στους καθημερινούς μου διαλογισμούς.

Πώς μπορούσα να είμαι ευχαριστημένος για τις απλές ευλογίες όπως ένα φλιτζάνι τσάι μέσα στον ήλιο του καταχείμωνου, ή με το να έχω τη γάτα να γουργουρίζει πάνω στα γόνατά μου, όταν δεν ήξερα πως θα επιβίωνα τον επόμενο μήνα; Δεν υπήρχε στιγμή που οι φροντίδες της ζωής αυτής να μη με πολιορκούν με σαρκασμό και λογικές ερμηνείες για το πώς η ζωή μου ήταν μια αποτυχία και εγώ δεν θα τα κατάφερα.

*Το Καταφύγιο.*

Άκουσα τη λέξη αυτή μέσα στον νου μου τόσο ξεκάθαρα λες και κάποιος να την είχε πει δυνατά απευθείας σε μένα. Χρειάζόμουν ένα πνευματικό καταφύγιο.

Τις παλιές μέρες, αυτό σήμαινε επίσης το δικαίωμα του καθενός να αναζητήσει προστασία μέσα στο κτίριο μιας εκκλησίας. Καθ' όν χρόνο κάποιος αναζητούσε καταφύγιο με το να παραμένει μέσα σε μια εκκλησία, το δικαίωμά τους για το άσυλο αυτό συνήθως γινόταν σεβαστό.

Όμως πως ταίριαζε αυτό στη δική μου περίπτωση;

Εγώ ο ίδιος ένοιωθα κυνηγημένος.

Οι φόβοι μου ήταν τόσο πραγματικοί όσο και οι διώκτες που κυνηγούσαν έναν αιρετικό τον μεσαίωνα. Το να προσπαθείς να κρυφτείς ήταν αδύνατο. Όμως υπάρχει ένα πνευματικό καταφύγιο. «Το όνομα του Κυρίου είναι πύργος οχυρωμένος· ο δίκαιος, καταφεύγοντας σ' αυτόν, είναι ασφαλής».<sup>1</sup>

Ασφαλής! Τι υπέροχη λέξη.

Μπορώ να βρω ανακούφιση και να πάρω δύναμη μέσα στον δυνατό πύργο του Ιησού. Εκεί μπορώ να συζητήσω το καθετί με τον Σωτήρα μου και Αυτός θα μου δείξει πώς να αντιμετωπίσω το κάθε πρόβλημα και κάθε φόβο.

Και όλα μου τα προβλήματα; Δεν θα συνεχίσουν να υφίστανται;

Μετά από λίγη ώρα στο πνευματικό μου καταφύγιο, το κεντρί τους έχει χαθεί. Δεν υπάρχει τίποτα το οποίο ο Ιησούς κι εγώ δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μαζί. Και το καλύτερο από όλα είναι ότι μπορώ να ξαναπάω στο καταφύγιό μου όσο συχνά χρειάζεται.

Ο ΚΟΟΣ STENGER ΕΙΝΑΙ  
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΣΤΗΝ  
ΟΛΛΑΝΔΙΑ. ■

1. Παροιμίες 18:10



# ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΜΕΡΟΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

Βλέπω τους αγώνες σου και ακούω όταν καλείς για βοήθεια. Όταν νοιώθεις μόνος, Εγώ είμαι εκεί. Νοιώθω τον πόνο στην καρδιά σου και προσμένω να στραφείς σε Μένα μέσα από την προσευχή. Έλα στο καταφύγιο Μου, σε εκείνο το κρυφό μέρος που βρισκόμαστε οι δύο μας. Εκεί μπορώ να εξαλείψω τις ανησυχίες σου, τις αγωνίες σου και τη σύγχυση. Εκεί μπορώ να ανανεώσω την αίσθησή σου για σκοπό στη ζωή και να εμφυσήσω δύναμη μέσα σου για να συνεχίσεις.

Η ζωή είναι ένας αγώνας, όμως δεν χρειάζεται να αγωνίζεσαι μόνος. Πολλές φορές έχω επιτρέψει δυσκολίες στη ζωή σου που δείχνουν σαν βουνά. Βαραίνουν το πνεύμα σου και αναρωτιέσαι γιατί τα επιτρέπω αυτά. Δεν τα επέτρεψα για να σε επιπλήξω ή να σε τιμωρήσω με αυτόν τον τρόπο. Τα έχω επιτρέψει ώστε εσύ να έρθεις κοντύτερα σε Μένα. Γνωρίζω την καρδιά σου καλύτερα από ό,τι θα μπορούσε οποιοσδήποτε άλλος και σε αγαπώ ακόμα περισσότερο.

Τα προβλήματα και τα εμπόδια που επιτρέπω στη ζωή σου, μπορείς να τα δεις με δύο τρόπους: Μπορεί να σε κάνουν είτε να πικραθείς είτε να βελτιωθείς. Όταν ανακαλύψεις την ειρήνη που μόνο Εγώ μπορώ να δώσω, τότε μπορώ να σε χρησιμοποιήσω σαν ένα όργανο της αγάπης Μου για να παρηγορείς και τους άλλους.

Πολλά γεγονότα στη ζωή μπορεί να φαίνονται άδικα ή ακόμα και άστοργα, όμως όταν τα δεις μέσα από την υπόσχεσή Μου ότι «τα πάντα συνεργάζονται για το καλό»,<sup>1</sup> αυτό προσδίδει ένα εντελώς νέο νόημα στα πράγματα. Αυτή η υπόσχεση είναι το μυστικό που απαλύνει τον πόνο στη καρδιά, ανακουφίζει κάθε πρόβλημα και υπερνικά κάθε φόβο.

---

1. Ρωμαίους 8:28