

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

αctivated

Τόμος 18 • Τεύχος 5

Η ΕΙΡΗΝΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Είναι και για σένα!

Το άγχος στη ζωή μας

7 λύσεις από τη Βίβλο

Όπως τα κύματα

Το θαύμα της δοξολογίας



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ Η ΠΙΟ ΒΑΡΥΣΗΜΑΝΤΗ ΑΠΟΦΑΣΗ

Ένας αντιπρόσωπος υποδημάτων από την Αμερική, στάλθηκε σε μια απόμακρη περιοχή της Αφρικής για να προωθήσει την πώληση υποδημάτων. Μετά από λίγο, στέλνει ένα τηλεγράφημα: «Η πώληση υποδημάτων σε αυτό το μέρος του κόσμου είναι άσκοπη! Κανένας δεν φοράει παπούτσια εδώ!»

Επέστρεψε στη χώρα του και ο κατασκευαστής έστειλε έναν άλλο αντιπρόσωπο. Αυτός έστειλε συνέχεια παραγγελίες για υποδήματα. «Όλοι χρειάζονται υποδήματα εδώ!» τους έλεγε.

Και οι δύο πωλητές βρέθηκαν στην ίδια κατάσταση, όμως ο διαφορετικός τρόπος αντιμετώπισης και νοοτροπίας έφερε και διαφορετικά αποτελέσματα.

Αυτή η ιστορία ίσως είναι αμφιβόλου γνησιότητας αλλά είναι μια καλή εισαγωγή σε αυτό το τεύχος του *Activated*.

Όταν είσαι αγχωμένος λόγω προσωπικών και επαγγελματικών αιτιών, είναι δύσκολο να νοιώθεις αισιόδοξος και θετικός πάντα 100%. Νομίζω πως οι περισσότεροι από εμάς νομίζουμε ότι τις περισσότερες φορές είμαστε αρκετά θετικοί, αν όμως ρωτήσουμε τον καλύτερο φίλο μας ή τον/την σύζυγό μας να μας αποτιμήσουν με ειλικρίνεια, θα συμφωνούσαν μ' αυτό;

Η Βίβλος διδάσκει πως η προσωπική μας διάθεση δεν είναι κάτι που μας προσφέρεται ούτε κάτι με το οποίο γεννιόμαστε. Μια υγιής, θετική διάθεση είναι κάτι που πρέπει να καλλιεργηθεί και να αναπτυχθεί μέσα μας. Δεν μπορεί να αγοραστεί. Δεν μπορεί να κατασκευαστεί. Δεν στηρίζεται σε εξωτερικές επιρροές, όπως φίλους, οικογένεια, δασκάλους, αφεντικά, συνεργάτες ή μέσα ενημέρωσης. Ξεκινάει από μία απόφαση – μία απόφαση την οποία μας προσκαλεί να πάρουμε ο Λόγος του Θεού:

«Όσα είναι αληθινά, όσα είναι σεμνά, όσα είναι δίκαια, όσα είναι καθαρά, όσα είναι προσφιλή, όσα έχουν καλή φήμη, αν υπάρχει κάποια αρετή, και αν υπάρχει κάποιος έπαινος, αυτά να συλλογίζεστε».¹

Έτσι λοιπόν, ας επιλέγουμε καθημερινά να διατηρούμε μια διάθεση πίστης, χαράς και συμπόνιας.

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

© 2017 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-196-X

1. Φιλιππισίους 4:8



ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

ΑΠΟ ΤΗΝ SALLY GARCÍA

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε το παρελθόν. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε το γεγονός ότι μερικοί άνθρωποι συμπεριφέρονται με έναν ορισμένο τρόπο. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε το αναπόφευκτο. Το μόνο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να παίξουμε το μοναδικό χαρτί που έχουμε και αυτό είναι η συμπεριφορά μας.
— Charles R. Swindoll (γεννημένος το 1934)

ΠΡΙΝ ΠΕΡΙΠΟΥ 30 ΧΡΟΝΙΑ, ο σύζυγός μου, ο Γκάμπριελ, και εγώ, είχαμε το πρώτο μας κοριτσάκι. Εκείνο τον καιρό ζούσαμε σε ένα όμορφο τροπικό νησί στην Καραϊβική, πάνω σε μια βουνοπλάγια απ' όπου μπορούσες να ατενίζεις την όμορφη καταπράσινη κοιλάδα μπροστά. Ο Γκάμπριελ ήταν πολύ ευτυχισμένος εκεί, μια και είχε την ευκαιρία να συνεργάζεται με μουσικούς και παρουσίαζε ένα μουσικό ραδιοφωνικό πρόγραμμα. Το μέρος εκείνο ήταν πάρα πολύ ζεστό, όμως επειδή ζούσαμε κάπως ψηλά, είχε πάντα ένα αεράκι και αυτό έκανε το κλίμα ιδανικό.

Δυστυχώς τον περισσότερο καιρό, εγώ δεν ήμουν και τόσο ευτυχισμένη εκεί πάνω. Υποθέτω, πως ακόμα και στον παράδεισο να βρεθείς, μπορεί πιθανόν να βρίσκεις τσουκνίδες. Το αποτέλεσμα ήταν πως από τότε και μετά, όποτε σκεφτόμουν την εποχή εκείνη που ζούσαμε σε αυτό το υπέροχο μέρος, ένοιωθα άσχημα, λες και ένα μαύρο σύννεφο συγκάλυπτε όλες μου τις αναμνήσεις.

Μέχρι που μια μέρα ο Γκάμπριελ συναντήθηκε με έναν από τους μουσικούς που συμμετείχαν σε εκείνο το ραδιοφωνικό πρόγραμμα και τον άκουσα να του αναφέρει, «Εκείνα τα δύο χρόνια ήταν τα καλύτερα και πιο ονειρεμένα χρόνια της ζωής μου!» Καθώς ξαναθυμηθήκαμε ιστορίες και γεγονότα, είχα μείνει έκθαμβη! Ο ίδιος θυμόταν και ανέφερε πράγματα από μια εντελώς διαφορετική σκοπιά και ήταν εκεί και τότε που αποφάσισα κι εγώ ότι ήθελα να θυμάμαι τις δικές του αναμνήσεις και όχι τις δικές μου.

Εκείνο το γκριζό σύννεφο που συγκάλυπτε τις αναμνήσεις μου απαρτίζονταν από απλές λεπτομέρειες, ασήμαντα γεγονότα, που είχαν συμβεί στο παρελθόν και δεν είχαν καμία σημασία στη ζωή μου τώρα. Κι όμως αυτό το σύννεφο είχε ρίξει μια τέτοια σκιά απαισιοδοξίας πάνω σε όλες τις υπέροχες λεπτομέρειες εκείνου του καιρού. Εκείνη την ημέρα δεσμεύτηκα να ξεχάσω τις μηδαμινές μου δυσανασχετήσεις και να επικεντρωθώ περισσότερο στις απίστευτες

εμπειρίες που έκαναν την περιπέτεια μας μοναδική, στο νησί εκείνο.

Αυτή η εμπειρία με δίδαξε πως – όπως είχαμε μάθει και στο σχολείο – θυμόμαστε καλύτερα αυτό που επαναλαμβάνουμε περισσότερο. Δεν είχα αντιληφθεί πως μπορούσα να πάρω μια τέτοια τελεσιδική απόφαση στο να εγκαταλείψω τις αρνητικές μου σκέψεις. Δεν έπρεπε να τις αφήνω να επηρεάζουν τόσο πολύ το νου μου.

Όταν αναλογίζομαι τις πολλές μου ευλογίες και σκέπτομαι όλες τις όμορφες εμπειρίες που απόλαυσα εκεί, οι δυσάρεστες αναμνήσεις φαίνονται τόσο επουσιώδεις. Στο τέλος, αντιλήφθηκα πως απλά ήταν, ένα μέρος της ζωής.

Βέβαια, τώρα ίσως να αναρωτιόσαστε τι ήταν εκείνα που με είχαν ενοχλήσει τόσο πολύ. Για να είμαι ειλικρινής, δεν τα θυμάμαι πια!

Η SALLY GARCÍA ΕΙΝΑΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΚΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗ ΧΙΛΗ. ■

ΧΑΡΑ, ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ, ΕΥΤΥΧΙΑ

ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΝΤΑ ΑΡΚΕΤΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΟΟΔΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΩ ΜΑΣ, τις σχέσεις μας, την εργασία μας, την εσωτερική μας ζωή και πολλά άλλα. Βέβαια, για να υπάρξει πρόοδος σε οποιοδήποτε τομέα απαιτείται αποφασιστικότητα, πειθαρχία, προσπάθεια, θυσία και σκληρή εργασία, όμως τα αποτελέσματα το αξίζουν.

Πιστεύω πως η χαρά, η εκπλήρωση και η ευτυχία είναι άριστα συνδεδεμένες με το να είσαι ένθερμα προσκολλημένος στον Θεό. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο νους μας πρέπει να είναι συνέχεια στον Θεό μόνο ή να είμαστε γονατιστοί κάνοντας προσευχές μέρα και νύχτα ή ο νους μας να είναι συνέχεια επικεντρωμένος στο επουράνιο και καθόλου στο επίγειο. Ο καθένας μας έχει Θεόδοτες ευθύνες που πρέπει να φροντίσει, όπως τον εαυτό μας, την οικογένειά μας και τους αγαπημένους μας, τα καθήκοντα στην εργασία μας ή με ό,τι ασχολούμαστε και όλα αυτά περιλαμβάνουν ατέλειωτες λεπτομέρειες σε καθημερινή βάση.

Το να ζούμε μια ζωή ένθερμα προσαρτημένη στον Θεό σημαίνει να ζούμε μια ζωή συσχετισμένη μαζί Του. Σημαίνει το να Τον προσκαλούμε στις καθημερινές λεπτομέρειες της ζωής μας, των ευθυνών μας, της οικογένειάς μας, τις σχέσεις μας με φίλους και συνεργάτες. Σημαίνει

ΑΠΟ ΤΟΝ PETER AMSTERDAM, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ

να Του επιτρέπουμε να είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας.

Είναι μέσα από αυτόν τον διαδραστικό συσχετισμό μαζί Του που ανακαλύπτουμε χαρά, εκπλήρωση και ευτυχία. Όταν ζούμε σε συνεργασία μαζί Του, Του επιτρέπουμε να μας χρησιμοποιεί για τον δικό Του σκοπό και όταν γίνεται αυτό, τότε βαδίζουμε στο μονοπάτι των δικών Του ευλογιών.

Δυστυχώς, συχνά βάζουμε τα πράγματα στον «αυτόματο πιλότο» στη σχέση μας αυτή με τον Θεό, όπου συνεχίζουμε να λειτουργούμε ενώ Αυτός αιωρείται κάπου στο βάθος, Βρίσκεται κάπου εκεί κοντά μας και όταν νοιώσουμε την ανάγκη Του, ζητάμε τη βοήθειά Του ή την καθοδήγηση Του. Αυτό όμως το είδος σχέσης δεν Του επιτρέπει να παίξει τον ρόλο που επιθυμεί στη ζωή μας. Δεν είναι ο «κοσμικός υπηρέτης» μας, όταν εμείς Τον χρειαζόμαστε να ξεμπερδέψει τα χάλια μας ή να πραγματοποιήσει τις δικές μας επιθυμίες. Θέλει – και αξίζει – να είναι ενεργό μέλος στην προσωπική μας ζωή και όσο περισσότερο συνεταιριζόμαστε μαζί Του, τόσο περισσότερο θα επωφελούμαστε απ' αυτή τη συνεργασία.

Ένα συστατικό κλειδί σε αυτή την συνεργασία είναι το να είμαστε διαθέσιμοι τόσο *σε Αυτόν* όσο και *γι' Αυτόν*. Σε *Αυτόν*, από την άποψη του να είμαστε ευαίσθητοί όταν Αυτός θέλει να επικοινωνεί μαζί μας και διαθέσιμοι για να ακούμε τι θέλει να μας πει. Γι' *Αυτόν*, από την άποψη ότι θα είμαστε δεκτικοί στο να είμαστε οι αντιπρόσωποι Του στις ζωές των άλλων και να ενεργούμε σαν ένα μέσο γι' Αυτόν





ώστε να μπορεί να επικοινωνεί και με άλλους οι οποίοι δεν έχουν συσχετιστεί ακόμα μαζί Του.

Το να είμαστε διαθέσιμοι στον Θεό απαιτεί εκ μέρους μας σκοπιμότητα. Επιλέγουμε συνειδητά ότι θα είμαστε συντονισμένοι με τον Θεό, ότι θα Του δίνουμε την ευκαιρία να επικοινωνεί μαζί μας – με το να Του αφιερώνουμε χρόνο, με το να αναζητάμε κάποιο ήσυχο μέρος και να εφησυχάζουμε εσωτερικά ώστε να είμαστε στη σωστή διανοητική κατάσταση να Τον ακούσουμε. Κάνουμε τον εαυτό μας διαθέσιμο πνευματικά για να ακούσουμε οτιδήποτε θέλει να μας πει ή να μας δείξει Αυτός. Επίσης κάνουμε τον εαυτό μας διαθέσιμο και από πρακτικής άποψης με το να είμαστε αποφασισμένοι να αφήσουμε το Πνεύμα Του να μας χρησιμοποιεί σαν τους αντιπρόσωπους Του για τους άλλους. Επειδή είναι μέσα από την προσωπική μας ζωή, την αγάπη μας, το παράδειγμά μας, τα λόγια μας και τη μαρτυρία μας, που μπορούν και οι άλλοι να Τον γνωρίσουν και να βρεθούν μέσα στην τροχιά της δικής Του αγάπης.

Η πνευματική μας και η πρακτική μας διαθεσιμότητα είναι μια διακήρυξη στον Θεό ότι Αυτός είναι ένας πλήρης συνέταιρος στη ζωή μας και ότι θέλουμε τη δική Του εμπλοκή σε ό,τι κάνουμε εμείς. Είναι μια ανοικτή πρόσκληση στο Άγιο Πνεύμα, όχι μόνο να κατοικεί μέσα μας αλλά και να αναμιγνύεται ενεργά στις σκέψεις μας και τις πράξεις μας, αν και μια τέτοιου είδους πρόσκληση έχει και κάποιο αντίκτυπο. Όταν το Πνεύμα του Θεού συνδέεται με εκείνους που είναι διαθέσιμοι, το Πνεύμα κινείται στη ζωή τους. Έχουμε συμβάντα και παρουσιάζονται ευκαιρίες.

Όταν κάνουμε τους εαυτούς μας αληθινά διαθέσιμους σε Αυτόν, τότε είμαστε ανοικτοί στο να δεχθούμε τη δική Του καθοδήγηση και κατεύθυνση. Όταν είμαστε διαθέσιμοι γι' Αυτόν, ακολουθάμε τη δική Του καθοδήγηση, καθώς μας κατευθύνει με τρόπους που είναι στην ίδια ευθεία με τους δικούς Του σκοπούς, όπου μπορεί να χρησιμοποιεί τα χαρίσματά μας και τα ταλέντα μας για να γίνουν μια ευλογία στους άλλους – είτε στην προσωπική μας οικογένεια, εκείνους με τους οποίους συνεργαζόμαστε ή ακόμα και τους εντελώς ξένους. Βέβαια με το να είμαστε ανοικτοί και δεκτικοί σε οποιαδήποτε πιθανή δική Του καθοδήγηση, ίσως να μην φέρει τα άμεσα αποτελέσματα για τα οποία ελπίζουμε εμείς, όμως μας βάζει στο μονοπάτι του να εκπληρώσουμε τον σκοπό που έχει Αυτός.

Όταν γινόμαστε διαθέσιμοι σε Αυτόν και γι' Αυτόν, αυτό δείχνει ότι ο Θεός βασιλεύει στη ζωή μας. Είναι η εφαρμογή αυτού που εξέφρασε ο Ιησούς όταν είπε να προσευχόμαστε, «Ας έλθει η βασιλεία σου. Ας γίνει το θέλημά σου, όπως στον ουρανό έτσι και στη γη».¹ Η δική μας διαθεσιμότητα, μας φέρνει σε ευθεία με το θέλημα, τη βασιλεία και το Πνεύμα του Θεού. Και μέσα απ' αυτή την ευθυγράμμιση με τον Θεό μας, τον Δημιουργό μας και τον Σωτήρα μας, βρίσκουμε ικανοποίηση και βιώνουμε ευημερία και ολοκλήρωση.

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





Μια χαρούμενη ζωή

ΑΠΟ ΤΗΝ MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΗΤΑΝ ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΙ ΓΙΝΟΤΑΝ ΟΛΟ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ. Τόσα πολλά πράγματα της πήγαιναν στραβά και καθώς οι πιθανότητες ελαττώνονταν, τα προβλήματα πολλαπλασιαζόταν.

Το να διδάσκεις δεν είναι ποτέ εύκολη δουλειά. Και είναι περισσότερο δύσκολη στο ξεκίνημα της σχολικής χρονιάς και στο τέλος – και βρισκόταν στην τελευταία βδομάδα. Μια από τις πιο αγαπημένες τάξεις της δεν τα πήγε και τόσο καλά στα τελικά διαγωνίσματα. Ήταν δικό της το φταιξιμό;

Πληρώνόταν με το μάθημα και επειδή είχαν κάνει διακοπές για δύο βδομάδες, πληρώθηκε τον μισό της μισθό μόνο. Μετά, ένας από τους μαθητές της στον οποίο έκανε ιδιαίτερα μαθήματα της τηλεφώνησε και της είπε ότι θα σταματούσε. *Αυτός ο μήνας θα είναι δύσκολος*, είπε από μέσα της, γεμίζοντάς την λύπηση.

Καθώς βγήκε έξω, σκέφτηκε το πάρτι των γενεθλίων της που πλησίαζαν, για το οποίο δεν έδειχνε και πολύ ενθουσιασμένη πια. Μερικά άτομα που ήλπιζε ότι θα ερχόταν, της είχαν πει ότι δεν μπορούσαν να έλθουν, ενώ οι δύο της γιοι ζούσαν

σε άλλες χώρες. Άρχισε να την γαργαλάει η μύτη της – σημάδι ότι σύντομα θα άρχιζε να δακρύζει.

Καθώς περίμενε στη στάση, οι σκέψεις της πήγαν στα δικά της διαγωνίσματα που ήταν σε λιγότερο από μια βδομάδα και για το πόσο απροετοίμαστη ένοιωθε.

Σιγοψιχάλιζε και το λεωφορείο είχε αργήσει. Τελικά ήρθε, όμως είχε τόση κίνηση στο δρόμο και η επιστροφή για το σπίτι διήρκεσε διπλάσιο χρόνο απ' ό,τι συνήθως. Ήθελε να τηλεφωνήσει στην αδελφή της, το τηλέφωνο της όμως ήταν κλειστό. Τι μέρα κι αυτή!

Η τελευταία σταγόνα που ξεχείλισε το ποτήρι ήταν ο λογαριασμός του ρεύματος που βρήκε κάτω από την πόρτα. Ήταν περισσότερο απ' ό,τι περίμενε.

Έκατσε στον καναπέ και έβαλε τα κλάματα. Ήταν αναστατωμένη με τα προβλήματα, την όλη κατάσταση και τη μοναξιά της, αλλά και επειδή άφησε τον εαυτό της να πέσει σε τέτοια κατάθλιψη και αυτολύπηση. Έκανε ήσυχα την πιο απλή και σύντομη προσευχή, που έφερνε πάντα αποτέλεσμα. «*Σε παρακαλώ Ιησού, κάνε κάτι!*»

Η βροχή σταμάτησε. Μπορούσε να ακούσει τα πουλάκια. Ένα αεράκι

μετέφερε την ευωδιά από τις ανθισμένες πασχαλιές. Ένοιωσε σαν να έκανε το πρώτο διάλειμμα στη μέρα της. Αποφάσισε να παίξει το παιχνίδι της ευγνωμοσύνης που είχε παίξει αμέτρητες φορές με τα αγόρια της.

«*Σ' ευχαριστώ για τα αγόρια μου που είναι χαρούμενα και υγιή*». Τα δύο αγόρια που είχε, της έδιναν τόση πολύ χαρά.

«*Σ' ευχαριστώ που έχω ένα μέρος για να ζω*». Ένοιωσε καλύτερα αμέσως.

«*Σ' ευχαριστώ για όσα προμηθεύεις Εσύ*», σιγοψιθύρισε, ενώ έκανε το αγαπημένο της τσάι.

«*Σ' ευχαριστώ για τη μαγεία της μουσικής!*» Και διάλεξε ένα από τα αγαπημένα της τραγούδια για να ακούσει.

Κοίταξε έξω από το παράθυρο και έμεινε έκθαμβη από τα φανταχτερά χρώματα σε ένα από τα πιο όμορφα δειλνά που είχε δει ποτέ. Η καρδιά της ένοιωσε ευγνωμοσύνη. Η ψυχή της χαιρόνταν πάλι καθώς ξαναθυμόταν, πως η ζωή ήταν γεμάτη με χαρές, άλλες μεγάλες και άλλες μικρές.

Η MILA NATALIYA A. GOVORUKHA ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ. ■

ΜΗΔΕΝ ΒΑΘΜΟΙ, ΠΛΗΡΕΣ, ΟΦΕΛΟΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ELSA SICHROVSKY

ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ ΠΡΩΤΟΕΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΣΤΟ ΚΟΛΕΓΙΟ, ένα πράγμα το οποίο απεχθανόμουν ήταν τα υποχρεωτικά μαθήματα Φυσικής Αγωγής, τα οποία δεν σου προσέφεραν κανένα βαθμό. Στο πανεπιστήμιό μου, οι πρωτοερχόμενοι φοιτητές ήταν υποχρεωμένοι να κάνουν τέσσερα συνεχή εξάμηνα με Φυσική Αγωγή και αυτό δεν μου άρεσε καθόλου, μα καθόλου.

Εκτός αυτού, ήμουν εκτός τόπου και τρόπου με τον τύπο Φυσικής Αγωγής που έπρεπε να κάνω. Η πρώτη σειρά ήταν μαθήματα στοιχειώδους μπάντμινγκτον. Ο καθηγητής μου χαμογέλασε με τα πρώτα κτυπήματά μου και αισθάνθηκα πως το χαμόγελο αυτό ήταν περισσότερο μειδίαμα και όχι θαυμασμός. Θα προτιμούσα να περνάω την ώρα μου μελετώντας ένα βιβλίο ή να γράφω εργασίες, αντί να ιδρώνω προσπαθώντας να μάθω βασικές κινήσεις τις οποίες οι άλλοι φοιτητές γνώριζαν αρκετά καλά.

Εκείνη τη χρονιά, έλεγα τα βάσανά μου σε μια φίλη μου, μια μεσήλικα κυρία, η οποία ποτέ δεν είχε την ευκαιρία να πάει στο

κολέγιο. Όταν με άκουσε να παραπονιέμαι, μου είπε με κάπως δυνατή φωνή, «Γιατί δυσανασχετείς; Τόσο άλλοι θα πρέπει να πληρώσουν πολλά χρήματα σε έναν επαγγελματία προπονητή για να μάθουν μπάντμινγκτον! Κι εσύ έχεις την ευκαιρία να μαθαίνεις κάθε βδομάδα σαν μέλος από τα μαθήματά σου; Σε ζηλεύω!»

Καθόμουν και την κοιτούσα, χωρίς να μπορώ να αρθρώσω λέξη. Για αυτήν, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, το οποίο ήταν η κατάρα της κολεγιακής μου ζωής, ήταν ένα ξεχωριστό ευεργέτημα το οποίο αυτή ζήλευε! Αντλήθηκα πως θα μπορούσα να κλαουουρίζω για τα δύο χρόνια Φυσικής Αγωγής ή θα μπορούσα να προσπαθήσω να σηκωθώ από τον καναπέ των ονείρων μου στη βιβλιοθήκη και να δυναμώσω τους μύς μου. Αντί να σκέφτομαι το γεγονός ότι αυτά τα μαθήματα δεν θα μου έδιναν καθόλου βαθμούς, θα μπορούσα να επικεντρωθώ στο ότι μου έδιναν την ευκαιρία να μάθω κάποιο άθλημα από έναν επαγγελματία.

Το σχόλιο αυτό της φίλης μου με ώθησε να εξετάσω τις αντιδράσεις μου και σε άλλους άχαρους τομείς της κολεγιακής ζωής – για το μενού

της καφετέριας, τα συστήματα αξιολόγησης των καθηγητών μου, τα πολύ πρωινά διαγωνίσματα – και ανακάλυψα, προς απογοήτευσή μου, πως η δυσανασχήση αυτή, πήγαζε από μια βαθύτερη έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού για μένα και τη δική Του σοφία. Δεν μπορούσα να εφαρμόσω τη νοουθεσία του Παύλου, «Σε όλα να ευχαριστείτε»¹ έως ότου έμαθα να βλέπω την κάθε ενόχληση σαν ένα κρυφό δώρο της αγάπης του Θεού.

Στο τέλος του εξαμήνου, δεν είχα μόνο μάθει τις βασικές τεχνικές του μπάντμινγκτον, αλλά είχα βελτιώσει τόσο τον συντονισμό μου όσο και τη φυσική μου αντοχή γενικά. Και το πιο σημαντικό, συνειδητοποίησα ότι έδινα περισσότερη σημασία στο περιτύλιγμα του δώρου και όχι σ' αυτό το ίδιο το δώρο. Όπως είπε και ο Γερμανός ποιητής Γκάιτε, «Αυτό που κάνει ευλογημένη τη ζωή δεν είναι το να κάνουμε εκείνο που μας αρέσει, αλλά να μας αρέσει εκείνο που πρέπει να κάνουμε».

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

1. Θεσσαλονικείς 5:18



ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΠΙΕΣΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ MARIE STORY

ΕΧΩ ΕΝΑ ΑΝΙΨΑΚΙ ΕΞΗ ΕΤΩΝ, ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΠΟΛΥ ΤΑ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ.

Πριν λίγες μέρες καθόμουν μαζί του ενώ έπαιξε ένα παιχνίδι με αυτοκινητάκια. Οι πίστες γίνονταν όλο και πιο δύσκολες, η ταχύτητα αύξανε όλο και πιο πολύ και τα πράγματα γίνονταν όλο και πιο αγχωτικά. Τον έβλεπα να ζορίζεται όλο και περισσότερο – το πρόσωπό του είχε αρχίσει να κοκκινίζει, τα χέρια του είχαν ιδρώσει και δεν μπορούσε να καθίσει πια στο κάθισμά του.

Στο τέλος δεν άντεξε. Έβαλε τα κλάματα και φώναξε, «Δεν αντέχω άλλο πια! Έχω αγχωθεί πάρα πολύ!» Ξαφνικά, το παιχνίδι που του άρεσε τόσο πολύ μεταβλήθηκε σε βάσανο. Αυτό το δραματικό του ξέσπασμα με έκανε να χασκογελάσω ενώ στη συνέχεια έκλεισα

την τηλεόραση ώστε να κάνει ένα διάλειμμα.

Ακριβώς την επόμενη μέρα, ήμουν έτοιμη να βάλω τις φωνές εγώ η ίδια. Είχα να κάνω αρκετές σημαντικές εργασίες και οι ημερομηνίες αποπεράτωσης ήταν πολύ κοντά. Συνήθως μου αρέσει η εργασία που κάνω, όμως ένοιωσα την πίεση να αυξάνει και ήθελα να φωνάξω, «Δεν το αντέχω άλλο πια!» Βέβαια δεν έβαλα τα κλάματα, ούτε ξέσπασα σε φωνές, όμως σίγουρα ένοιωθα ότι ήθελα να το κάνω.

Το άγχος είναι μια αντίδραση του σώματος σε μια αλλαγή που απαιτεί φυσική, διανοητική ή συναισθηματική ανταπόκριση. Η ζωή είναι μια εύθραυστη εξισορρόπηση και αν και το λίγο άγχος είναι φυσιολογικό και μπορεί να αποβεί υγιές, το πολύ άγχος σε οποιοδήποτε τομέα μπορεί να αποφέρει αρνητικά αποτελέσματα, όπως δυσκολία στον ύπνο, εσωστρέφεια, συναισθηματική αστάθεια και άλλα θέματα υγείας. Όσο περισσότερο περιμένεις και το αφήνεις να αυξηθεί, τόσο πιο επικίνδυνο μπορεί να γίνει.

Υπάρχουν όμως τρόποι για να χειριστούμε το άγχος; Βλέπετε, το άγχος δεν είναι κάτι το νεόφερτο – είναι ένα

πρόβλημα που υφίσταται για αιώνες, γι' αυτό και η Βίβλος μας παρέχει αρκετές λύσεις. Να μερικές, αρκετά σημαντικές:

ΜΙΑΗΣΤΕ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ

Ο απόστολος Παύλος μας προτρέπει να «Βαστάμε ο ένας τα βάρη του άλλου».¹ Οι άλλοι μπορεί να μην μπορέσουν να επιλύσουν το πρόβλημά σας, συχνά όμως με το να μπορείτε να μοιραστείτε τα προβλήματα σας με κάποιον που σας ακούει μπορεί να σας φέρει μεγάλη ανακούφιση. Και μερικές φορές, αφού τα συζητήσετε, τα προβλήματά σας μπορεί να μη δείχνουν και τόσο τεράστια και ίσως να μπορείτε να τα χειριστείτε χωρίς να νοιώθετε αγχωμένοι ή παραφορτωμένοι.

ΓΕΜΑΧΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΕ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΜΕΡΗ

Αν νοιώθουμε πάρα πολύ πίεση, μπορεί να είναι επειδή προσπαθούμε να καταφέρουμε πάρα πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Ο Ιησούς μας λέει ότι ο ζυγός Του είναι εύκολος και το φορτίο Του είναι ελαφρύ.² Έτσι αν το φορτίο σας είναι πολύ βαρύ, ίσως θα πρέπει να βάλετε ένα μέρος απ' αυτό στην άκρη.

1. Γαλάτες 6:2
2. βλ. Ματθαίου 11:28-30
3. Λουκάς 14:28
4. Ματθαίου 6:34
5. Κορινθίους Α' 6:19-20
6. Ματθαίου 11:28
7. Ψαλμός 55:22
8. Πέτρου Α' 5:7
9. Εβραίους 4:15



ΒΑΛΤΕ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

Αν εσείς ή οι άλλοι δεν μπορείτε να φέρετε σε πέρας τις προσδοκίες σας, ίσως να μην τις έχετε αναλύσει αρκετά. «Ποιος από σας, θέλοντας να κτίσει έναν πύργο, δεν κάθεται πρώτα και λογαριάζει τη δαπάνη, αν έχει τα αναγκαία για να τον αποτελειώσει;»³

ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΤΕ

Ο Ιησούς μας λέει, «Μη μεριμνήσετε, λοιπόν, για το αύριο». ⁴ Υπάρχουν αρκετά να σκεφτούμε για το σήμερα χωρίς να αγχωνόμαστε για τις υποθέσεις του αύριο. Και με το «αύριο» δεν αναφέρεται απλά στην ημέρα μετά από σήμερα – σημαίνει οτιδήποτε δεν μπορείτε να ελέγξετε. Αν δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα γι' αυτό, εμπιστευθείτε τον Θεό να σας βοηθήσει να το χειριστείτε όταν έλθει ο κατάλληλος καιρός.

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΥΗΣ

Συχνά όταν οι απαιτήσεις αυξάνουν, η προσωπική φροντίδα είναι το πρώτο πράγμα που αφαιρείται από τη λίστα. Όμως είναι ακριβώς το αντίθετο από αυτό που θα πρέπει να κάνετε. Αν τρώτε σωστά, κοιμόσαστε αρκετά

και ασκείστε, θα νιώθετε καλύτερα από φυσικής άποψης, κάτι το οποίο θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις με περισσότερη αυτοπεποίθηση και ενέργεια. Ο Παύλος εξήγησε: «Η, δεν ξέρετε ότι το σώμα σας είναι ναός του Αγίου Πνεύματος, που είναι μέσα σας, το οποίο έχετε από τον Θεό, και δεν είστε κύριοι του εαυτού σας; ... Δοξάστε, λοιπόν, τον Θεό με το σώμα σας». ⁵

ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

Στις Παροιμίες 17:22 λέει ότι «Η καρδιά που ευφραίνεται, δίνει ευεξία σαν γιατρικό». Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται να κάνετε όταν είστε αγχωμένοι είναι να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα. Με το να βρίσκετε το χρόνο να ξεκουράζεστε και να αναπαύεστε, θα βοηθήσει να ξεκαθαρίσουν οι σκέψεις σας και να ξαναρχίσετε την εργασία σας ανανεωμένοι, πιο χαρούμενοι και πιο συγκεντρωμένοι.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΣΤΟΝ ΙΗΣΟΥ

Μας λέει ο Ιησούς, «Ελάτε σε μένα όλοι όσοι κοπιάζετε και είστε φορτωμένοι, και εγώ θα σας αναπαύσω». ⁶ Ο Βασιλιάς Δαβίδ, ο οποίος

αντιμετώπισε ακραίες αγχωτικές καταστάσεις στη ζωή του, μας συμβουλεύει το εξής: «Ρίξε επάνω στον Κύριο το φορτίο σου, κι Αυτός θα σε ανακουφίσει». ⁷ Ο Πέτρος μας λέει επίσης «όλες σας τις έγνοιες δίνετε στον Θεό, επειδή Αυτός νοιάζεται για σας». ⁸ Πείτε στον Ιησού όλα σας τα προβλήματα και ζητήστε τις δικές Του λύσεις και συμβουλές. Μας υποσχέθηκε ελαφρύ ζυγό, έτσι αν ο δικός σας είναι πολύ βαρύς, Αυτός μπορεί να σας δείξει πώς να τον ελαφρύνετε.

Πάντα να θυμάστε πως ο Ιησούς κατανοεί τις εντάσεις που αντιμετωπίζετε. «Επειδή, δεν έχουμε αρχιερέα, που δεν μπορεί να συμπαθήσει στις ασθένειές μας, αλλά Έναν ο οποίος πειράστηκε σε όλα». ⁹ Καθώς δίνετε τις φροντίδες σας και τις έγνοιες σας στον Ιησού, Αυτός θα σας δώσει τη δύναμη να χειριστείτε το κάθε καθήκον και την κάθε ευθύνη – χωρίς να αγχώνεστε.

Η MARIE STORY ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ ANTONIO ΤΩΝ ΗΠΑ, ΟΠΟΥ ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΣΑΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΤΟΠΙΚΟ ΑΣΥΛΟ ΓΙΑ ΑΣΤΕΓΟΥΣ. ■



ΕΝΑΣ ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΟΣ ΤΑΞΙΤΖΗΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ TOMMY PALUCHOWSKI

Ο ΗΧΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΜΟΥ διέκοψε αυτό που έκανα στο Ίντερνετ.

«Κύριε, βρήκαμε το πρόβλημα με το αυτοκίνητό σας. Μπορείτε να έλθετε να πάρετε το χαλασμένο ανταλλακτικό σαν δείγμα για να αγοράσετε ένα νέο για να το αντικαταστήσουμε», με πληροφόρησε μια χαρωπή φωνή από την άλλη μεριά του τηλεφώνου.

«Κιόλας;» ρώτησα εγώ.

«Μάλιστα. Και αν έλθετε σύντομα, ίσως και να έχουμε έτοιμο το αυτοκίνητό σας σήμερα».

«Έρχομαι», είπα, προσπαθώντας να ακουστά αισιόδοξος.

Στην πραγματικότητα, ήμουν κάπως ενοχλημένος με αυτή την παρέμβαση στα σχέδια μου. Είχα ξυπνήσει πολύ πρωί για να αποφύγω την πρωινή κίνηση και είχα οδηγήσει από πολύ μακριά για να πάω προς την βιομηχανική περιοχή στην άλλη πλευρά της πόλης. Κατόπι

περπάτησα μέχρι το πλησιέστερο εμπορικό κέντρο, όπου έκανα μερικά ψώνια και μετά παρήγγειλα πρωινό σε μια καφετέρια περιμένοντας να το απολαύσω καθώς χρησιμοποιούσα το δωρεάν Ίντερνετ που προσφερόταν στους πελάτες εκεί.

Όμως πάνω απ' όλα, ήλπιζα να χαλαρώσω κάπως. Έχω Πάρκινσον, και είχα αρχίσει να τρέμω κάπως. Ο καλύτερος τρόπος για να κάνω το τρέμουλο να σταματήσει είναι με το να κάνω σύντομα διαλλείματα στη διάρκεια της ημέρας. Όμως τώρα δεν υπήρχε χρόνος για κάτι τέτοιο.

Προσπαθώντας να παραμείνω ήρεμος, πλήρωσα τον λογαριασμό μου και μάζεψα τα πράγματά μου.

«Ταξί θέλετε;» φώναξε κάποιος από το αυτοκίνητό του, όταν με είδε.

Είχε παρκάρει σε καίριο σημείο, εκεί που βρισκόταν η κύρια έξοδος από το εμπορικό κέντρο. Μου έκανε έκπληξη το ότι είχε βγάλει το κεφάλι του έξω από το παράθυρο του, χωρίς

να έχει βγει από το όχημά του. Εκτός αυτού, δεν ήταν το παρκινγκ που είχε παρκάρει το ταξί του, αποκλειστικά για οδηγούς με αναπηρία;

Στη συνέχεια τα βρήκαμε με το τμήμα της κούρσας και ετοιμάστηκα να μπω.

Όταν άνοιξα την πίσω πόρτα είδα ένα δεκανίκι στο πίσω κάθισμα. Έβαλα τα ψώνια μου δίπλα σε αυτό και κάθισα μπροστά.

Αφού έβαλε μπροστά τη μηχανή, ο οδηγός άπλωσε το χέρι του για το δεύτερο δεκανίκι που ήταν τοποθετημένο στην πλευρά του δεξιού του χεριού. Επιδέξια, με το δεξί του χέρι ακούμπησε το δεκανίκι στο πετάλι του γκαζιού και το πίεσε προς τα κάτω. Το αυτοκίνητο βγήκε από το παρκινγκ και ξεκινήσαμε.

Καθώς κοιτάζα πιο προσεκτικά προς τα πόδια του οδηγού, έκπληκτος παρατήρησα πως το δεξί του πόδι, από το γόνατο και κάτω δεν υπήρχε.

Οδηγάει με ένα πόδι! είπα στον

Ένοιωθα χάλια
Που δεν είχα παπούτσια
Μέχρι που συνάντησα
Κάποιον που δεν είχε πόδια.

— Αποδίδεται στον Denis Waitley (γεννημένος το 1933)

Η ευθυμία, θα μπορούσε να πει κάποιος, είναι ένα θέμα το οποίο εξαρτάται πλήρως τόσο από κατάσταση των πραγμάτων μέσα μας, όσο και από την κατάσταση των πραγμάτων δίπλα μας και γύρω μας.

— Charlotte Brontë (1816–1855)

Δεν χρειάζεται περισσότερο χρόνος για να δεις την καλή πλευρά της ζωής απ' ό,τι για να δεις την άσχημη.

— Jimmy Buffett (γεννημένος το 1946)

Νομίζω πως υπάρχει κάτι καλύτερο από την ευχαριστία: Μια ζωή ευγνωμοσύνης. Πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτό; Με ένα γενικά χαρωπό τρόπο συμπεριφοράς, με την υπακοή στην εντολή Εκείνου με του οποίου το έλεος ζούμε, με μια συνεχή, διακαή αγαλλίαση στον Κύριο.

— Charles Spurgeon (1834–1892)

εαυτό μου έκπληκτος. Όμως έπονταν και άλλες εκπλήξεις.

Πλησιάσαμε σε ένα κόκκινο φανάρι. Για να σταματήσει το αυτοκίνητο, ο οδηγός σήκωσε το αριστερό του πόδι με το αριστερό του χέρι και με μαεστρία το ακούμπησε στο πετάλι του φρένου. Όταν το φανάρι έγινε πράσινο, ο οδηγός με το αριστερό του χέρι μετακίνησε το πόδι του από το φρένο ενώ συγχρόνως πάταγε το πετάλι του γκαζιού με το δεκανίκι στο δεξί του χέρι. Οι κινήσεις του ήταν άριστα συντονισμένες και οδηγούσε το αυτοκίνητο μια χαρά μες την κίνηση.

Καθώς προσπαθούσα να χωνέψω αυτό που έβλεπα, τον άκουσα να μου λέει, «Συγνώμη, κύριε. Σας πειράζει να σας ρωτήσω κάτι;»

«Καθόλου», του απάντησα.

«Πηγαίνετε στην εκκλησία;»

«Είμαι σωσμένος. Σε ευχαριστώ που ρωτάς». Τον θαύμασα για την προσπάθεια του να κάνει ό,τι

μπορούσε για να μιλάει στους άλλους για τον Ιησού σε κάθε ευκαιρία που είχε. «Μπορώ να σε ρωτήσω κι εγώ κάτι;»

«Βεβαίως», μου απάντησε αυτός φιλικά.

«Πόσο καιρό είσαι ταξιτζής;»

«Τρία χρόνια», ήταν η λακωνική απάντησή του.

Κατόπιν, έχοντας αντιληφθεί τι προσπαθούσα να μάθω, ο ταξιτζής συνέχισε, «Δεν ήθελα να καταλήξω ζητιάνος στον δρόμο, επειδή δεν υπήρχε μέλλον στη ζητιανιά και εξάλλου έχω και μια οικογένεια να θρέψω. Εκτός αυτού, ο κάθε άνθρωπος θα πρέπει να έχει κάποια υπόληψη, διαφορετικά δεν μπορεί να ζήσει με τον εαυτό του».

Πόσο γρήγορα αναρωτήθηκα για τη δική μου ζωή. Δυσανασχετούσα για το δικό μου λιγοστό τρέμουλο λόγω της ασθένειάς μου και το ότι το πρόγραμμα της μέρας μου διακόπηκε απότομα, ενώ δίπλα μου υπήρχε

κάποιος που δεν επέτρεπε στην κακοτυχία του να σταθεί εμπόδιο στη ζωή του. Ξαφνικά ένοιωσα τόσο ευλογημένος. Μπορούσα και περπατούσα χωρίς υποστήριξη. Μόλις είχα φάει ένα νόστιμο πρωινό. Είχα χρήματα για να πάρω ταξί. Το αυτοκίνητό μου επισκευαζόταν και μάλλον θα ήταν έτοιμο την ίδια ημέρα. Όλα πήγαιναν τόσο καλά.

Ακριβώς τότε η σύντομη διαδρομή έφθασε στο τέλος της και φθάσαμε στον μηχανικό που επισκεύαζε το αυτοκίνητό μου. «Σε ευχαριστώ! Ο Θεός να σ' ευλογεί! Και συνέχισε την καλή δουλειά που κάνεις!» είπα στον ταξιτζή.

Η ζωή είναι υπέροχη, είπα μέσα μου.

Ο TOMMY PALUCHOWSKI ΕΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΚΑΙ ΠΙΣΤΕΥΕ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟ 1984 ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΤΕ. ■



ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ ΤΙΠΟΤΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΟΣ STENGER

ΟΙ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟΙ ΦΟΒΟΙ ΜΕ ΕΖΩΣΑΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΜΠΗΚΑ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ. Έτρεμα στην ιδέα να κάνω εισαγωγή στο τεράστιο, δυσοίονο εργοστάσιο υγείας, όπου απρόσωποι γιατροί θα μελετούσαν τα συμπτώματά μου με ένα απαθές επαγγελματικό βλέμμα και οι νοσοκόμες θα εμφανίζονταν στις πιο ακατάλληλες ώρες για να δουν πόσο πυρετό έχω, να μου κάνουν μια ένεση ή να μου δώσουν να πω έναν αδύναμο καφέ.

Θεέ μου, πάρε με από δω!

Μην ανησυχείς, απάντησε Εκείνος.

Πώς μπορείς και το λες αυτό; Το μισώ αυτό το μέρος!

Ήμουν σίγουρος πως ο Θεός με είχε μπερδέψει για κάποιον άλλον. Δεν έπρεπε να βρίσκομαι εδώ. Γιατί εγώ;

Μην ανησυχείς, επανέλαβε ο Θεός. Είμαι μαζί σου κάθε στιγμή.

Κάθε στιγμή;

Ναι, γιε μου. Κάθε στιγμή!

Η σκέψη αυτή μου έδωσε κάποια γαλήνη. Ξάπλωσα στο κρεβάτι και προσπάθησα να χαλαρώσω. Όμως συνέχισα να ανησυχώ κάπως.

Συνέχισα να νοιώθω νευρικός όταν ένας άλλος γιατρός εμφανίστηκε και κοίταξε την καρτέλα των διαγραμμάτων που κρεμόταν στο κρεβάτι μου.

Οι νοσοκόμες συνέχισαν να μου βάζουν το θερμόμετρο. Με τρυπούσαν κάθε πρωί με τις βελόνες τους, όμως εγώ έβλεπα και τον Θεό να μου χαμογελά επίσης.

Όλα πάνε καλά, παιδί μου. Στο είπα, είμαι μαζί σου.

Και αυτό βοήθησε. Ένοιωσα γαλήνη. Όχι του είδους τη γαλήνη που νοιώθεις όταν κάθεσαι σε ένα παγκάκι κοντά στη λίμνη ανάμεσα στα βουνά και ακούς τα πουλάκια να τραγουδάνε στον Δημιουργό. Παρ' όλα αυτά, υπήρχε κάποια γαλήνη και ίσως από κάποια άποψη να ήταν ακόμα καλύτερη και από το να βρίσκεσαι κοντά σε μια λίμνη.

Προφανώς το αντιλήφθηκαν και οι άλλοι επίσης.

Την ημέρα που βγήκα από το νοσοκομείο, κάποιος που δεν είχα δει ποτέ μου πριν, με πλησίασε και με ρώτησε,

«Μπορώ να σου πω κάτι;»

«Βεβαίως».

«Πιστεύεις στον Θεό, έτσι δεν είναι;»

«Γιατί το λες αυτό;»

«Πριν δύο βδομάδες, με έφεραν στα επείγοντα. Πήγαινα διακοπές, όμως κατέληξα στο νοσοκομείο. Σκεφτόμουν σοβαρά να πηδήξω από το παράθυρο. Μετά είδα εσένα».

Και τι έχει να κάνει αυτό με μένα; αναρωτήθηκα.

«Ήσουν τόσο ήρεμος. Δεν είχες άγχος. Αναρωτιόμουν γιατί και μετά είδα τη Βίβλο δίπλα στο κρεβάτι σου. Και τότε κατάλαβα πως ο Θεός ήταν μαζί μου. Δεν υπάρχει λόγος να φοβάμαι».

Έσφιξε το χέρι μου και με ευχαρίστησε θερμά που τον βοήθησα.

Τον βοήθησα; Δεν είχα κάνει κάτι τέτοιο. Εγώ ήμουν απασχολημένος με τους δικούς μου φόβους.

Όμως τότε άκουσα τον Θεό ξανά να μου λέει: *Στο είπα, είμαι μαζί σου κάθε στιγμή. Δεν υπάρχει λόγος να φοβάσαι.*

Ο ΚΟΟΣ STENGER ΕΙΝΑΙ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΣΤΗΝ
ΟΛΛΑΝΔΙΑ. ■





ΟΠΩΣ ΤΑ ΚΥΜΑΤΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ PAOLO ALLELUIA

ΗΤΑΝ ΕΝΑ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΑ ΤΑ ΠΡΩΙΝΑ που ξυπνάς και βομβαρδίζεσαι από άσχημα νέα, το ένα μετά το άλλο. Ό,τι άσχημο μπορούσε να συμβεί, συνέβη, και δεν φαινόταν να υπάρχει τέλος σε αυτή την κατηφόρα που είχα πάρει. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, έλειπε και η γυναίκα μου και τα πράγματα γίνονται πάντα χειρότερα όταν λείπει αυτή. Και τώρα, στο ξεκίνημα της ημέρας ήδη αισθανόμουν απογοητευμένος και παραφορτωμένος.

Μετά άρχισε να ακούγεται παράξενα και η μηχανή του μικρού μας βαν. Τον τελευταίο καιρό είχε παρουσιάσει τόσες ζημιές και μόλις επισκευάζαμε τη μια, παρουσιαζόταν μια άλλη. Αρχισα να σκέπτομαι πως το βαν αυτό έπνεε τα λούστια και μας καταβρόχθιζε χρόνο, χρήματα και ενέργεια.

Όταν ο νους μου συντονίζεται σε αρνητικά μήκη κύματος, το χειρότερο πράγμα που μπορώ να κάνω είναι να αρχίσω να τον ακούω, όπως έκανα και σήμερα το πρωί και όσο πέρναγε

η μέρα, τα πράγματα έδειχναν να γίνονται όλο και χειρότερα. Είχα απογοητευθεί από το καθετί.

Με όλες αυτές τις σκέψεις στον νου, διστακτικά πήγα το βαν στον μηχανικό. Ενώ αυτός άρχισε να ελέγχει τη μηχανή, εγώ δεν είχα τι να κάνω μόνος μου και σκέφτηκα το παιχνίδι της ευγνωμοσύνης – στο οποίο προσπαθείς να αναλογιστείς τα καλά πράγματα στη ζωή σου όταν νοιώθεις στεναχωρημένος. Γι' αυτό αποφάσισα να το δοκιμάσω αρχίζοντας να μετρώ τις ευλογίες μου. Στην αρχή, ένιωθα να πιέζω τον εαυτό μου ώστε να σκέφτομαι πράγματα για να λέω. Όμως όσο συνέχιζα, όλο και περισσότερα έρχονταν στον νου μου και στη συνέχεια άρχισα να νοιώθω πραγματική ευγνωμοσύνη στον Θεό για την καλοσύνη Του και τις ευλογίες Του.

Και τότε ξαφνικά, κάτι θεσπέσιο συνέβη: Όπως το κύμα της θάλασσας ξεκαθαρίζει την παραλία από τα πετραδάκια και τα σκουπίδια που έχουν συσσωρευτεί εκεί, έτσι ένα

κύμα χαράς κατέκλυσε κι εμένα, ξεκαθαρίζοντας όλη την αρνητικότητα και τη στενοχώρια. Η καρδιά μου και ο νους μου πλημμύρισαν από γαλήνη, εκπλήρωση και χαρά. Η μέρα μου πήρε μια εντελώς διαφορετική τροπή!

Μόνο λίγο αργότερα αντιλήφθηκα πως στην ουσία τίποτα δεν είχε αλλάξει όσον αφορούσε τις γύρω μου συνθήκες. Ήμουν ακόμα στον μηχανικό με ένα βαν που είχε μηχανικό πρόβλημα και η γυναίκα μου συνέχιζε να λείπει. Όμως ξαφνικά, τίποτα απ' όλα αυτά δεν επηρέαζε τη δική μου ευτυχία. Αντιλήφθηκα με έντονο τρόπο, πόση εκπλήρωση και ευτυχία υπήρχε στη ζωή μου. Βίωσα τη μαγεία της ευγνωμοσύνης, κάτι που μπορεί να μετατρέψει μια δυστυχημένη μέρα σε μια μέρα γεμάτη χαρά.

Ο PAOLO ALLELUIA ΖΕΙ ΣΤΗΝ ΚΡΟΑΤΙΑ, ΟΠΟΥ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1994. ■

ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟ

Η ΕΙΡΗΝΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ

ΚΑΙ Η ΕΙΡΗΝΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ, που υπερέχει κάθε νοη, θα διαφυλάξει τις καρδιές σας και τα διανοήματά σας διαμέσου του Ιησού Χριστού. — *Φιλιππισίους 4:7*



Αν δεν έχουμε εσωτερική ηρεμία, οι εξωτερικές ανέσεις δεν μπορούν να μας προσφέρουν τίποτα περισσότερο από ό,τι μια παντόφλα από χρυσό σε ένα πρησμένο πόδι.

— *John Bunyan (1628–1688)*



Η ειρήνη δεν προέρχεται από την απουσία των προβλημάτων, αλλά από την παρουσία του Θεού. — *Άγνωστος*

1. βλ. Μάρκου 4:35-41

2. Τα αποσπάσματα που αποδίδονται στον Ιησού αλλά δεν συνοδεύονται από παραπομπές στη Βίβλο είναι αποσπάσματα από προσωπικά μηνύματα που έλαβαν άτομα προσωπικά από τον Ιησού ενώ προσεύχονταν.

3. Ματθαίου 22:39

4. Παροιμίες 14:26

5. Αποκάλυψη 3:20

Η καθημερινή μας ζωή μπορεί πολύ εύκολα να γεμίσει με άγχος, πίεση και σύγχυση. Όμως εμείς μπορούμε να κάνουμε μια παύση οποιαδήποτε στιγμή και να εισέλθουμε στην παρουσία του Πνεύματος του Θεού μέσω της προσευχής και της μελέτης και εκεί να ανακαλύψουμε ειρήνη και ανανέωση. — *Συμβουλές για Επιτυχία*



Καλή μου ανήσυχη καρδιά, ησύχασε, επειδή το χαμόγελο του Θεού είναι ειρήνη,

Η δική Του αγάπη κάθε σφάλμα και κάθε στενοχώρια μπορεί να σβήνει

Συνέχισε να αγαπάς, πρόσμενε υπομονετικά κι ό,τι έχεις ανάγκη θα γίνει.

— *Edith Willis Linn Forbes (1865–1945)*



Και γίνεται ένας μεγάλος ανεμοστρόβιλος· και τα κύματα μπήκαν μέσα στο πλοίο, ώστε αυτό ήδη γέμιζε. Κι αυτός, ήταν στην πρύμη, όπου κοιμόταν επάνω στο προσκεφάλι· και τον ξυπνούν, και του λένε: Δάσκαλε, δεν σε νοιάζει ότι χανόμαστε; Και αφού σηκώθηκε, επιτίμησε τον άνεμο· και είπε στη θάλασσα: «Σιώπα, ησύχασε». Και σταμάτησε ο άνεμος, και έγινε μεγάλη γαλήνη.¹ Όποια

αναστάτωση να μας βρει στη ζωή, μπορούμε και εμείς επίσης να ανακαλύψουμε γαλήνη αν στραφούμε στον Ιησού για τη δική Του βοήθεια. — *Marge Banks*

Άσε το Πνεύμα Μου να σε αγγίξει και να σε γεμίσει με ειρήνη. Άσε το Πνεύμα Μου να εισέλθει στις σκέψεις σου, να αναμιχθεί με το πνεύμα σου και να σου δώσει δύναμη. — *Jesus*²

ΕΙΡΗΝΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΜΑΣ

Ειρηνεύετε· και ο Θεός τής αγάπης και της ειρήνης θα είναι μαζί σας. — *Κορινθίους Β' 13:11*

Όλοι οι άνθρωποι επιθυμούν ειρήνη, όμως πολλοί λίγοι επιθυμούν τα πράγματα που δημιουργούν την ειρήνη. — *Thomas à Kempis (1380–1471)*

Όλες οι πράξεις της αγάπης είναι πράξεις ειρήνης. ... Η ειρήνη ξεκινάει με ένα χαμόγελο. — *Μητέρα Τερέζα (1910–1997)*

Ο Ιησούς μας έδωσε το μυστικό για την ευτυχία και την αρμονία όταν είπε, «Αγαπάτε τον πλησίον σας όπως τον εαυτό σας».³ Και να θυμάστε, «πλησίον» δεν σημαίνει μόνο εκείνον που ζει στη διπλανή πόρτα, πλησίον σας είναι οποιονδήποτε φέρνει Αυτός στο μονοπάτι σας.

Όταν οι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται στους άλλους με αρκετή αγάπη και βέβαια θα έχουν προβλήματα. Στην ουσία, πολλά από τα κακά στον σημερινό κόσμο μπορούν να αποδοθούν στην έλλειψη αγάπης για τον Θεό και τον συνάνθρωπο. Η απλή αγάπη του Θεού και του ενός για τον άλλον παραμένει η λύση του Θεού, ακόμα και σε μια τόσο μπερδεμένη και συγκεχυμένη κοινωνία όπως η δική μας. Αν αγαπάμε τον Θεό, μπορούμε να αγαπάμε και τους άλλους και να εφαρμόζουμε τους κανόνες Του για ζωή, ελευθερία και την κατάκτηση της ευτυχίας. — *David Brandt Berg (1919–1994)*

Μερικές φορές είναι δύσκολο να κάνετε το σωστό, ειδικά όταν το άτομο με το οποίο ασχολείστε σας αδίησε, όμως δεν είπα, «Κάνετε στους άλλους ό,τι σας κάνουν εκείνου». Ο δικός Μου κώδικας για τη ζωή είναι πολύ πιο πάνω από την απλή αντίληψη του τι σημαίνει δικαιοσύνη. Θέλω να ζείτε σε ένα ανώτερο επίπεδο. Ο καθένας μπορεί να φέρει σωστά σε εκείνους που είναι σωστοί, όμως το άτομο που μπορεί να φέρει σωστά σε εκείνους που δεν φέρονται σωστά είναι ένα ανώτερο άτομο και πιο ευλογημένο από Μένα. — *Jesus*

ΕΙΡΗΝΗ ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΛΛΗΛΟΣΥΓΚΡΟΤΟΜΕΝΟ ΚΟΣΜΟ

Μακάριοι οι ειρηνοποιοί· επειδή, αυτοί θα ονομαστούν γιοι του Θεού. — *Ματθαίου 5:9*

Προσμένουμε με ελπίδα ένα μέλλον όπου η δύναμη της αγάπης θα αντικαταστήσει την αγάπη της δύναμης. Τότε ο κόσμος μας θα γνωρίσει τις ευλογίες της ειρήνης. — *William E. Gladstone (1809–1898)*

Η ειρήνη δεν είναι μια σχέση ανάμεσα στα έθνη. Είναι μια διανοητική κατάσταση που έρχεται σαν αποτέλεσμα της ψυχικής γαλήνης. Η ειρήνη δεν είναι απλά η απουσία του πολέμου. Είναι επίσης και μια διανοητική κατάσταση. Μια διαρκής ειρήνη μπορεί να επέλθει μόνο σε ειρηνικούς ανθρώπους. — *Τζαβαχαρλάλ Νεχρού (1989 – 1964)*

Προσευχηθείτε για εκείνους που βρίσκονται σε πόλεμο αυτήν ακριβώς τη στιγμή. Χρειάζονται τις προσευχές σας και ο καθένας χρειάζεται Εμένα, τον Πρίγκιπα της Ειρήνης. — *Ιησούς*


ΕΙΡΗΝΗ ΜΕ ΤΟ ΘΕΟ

Αφού, λοιπόν, ανακηρυχθήκαμε δίκαιοι με την πίστη, έχουμε ειρήνη με τον Θεό διαμέσου του Κυρίου μας Ιησού Χριστού. — *Ρωμαίους 5:1*

«Στον φόβο [ευλάβεια] του Κυρίου υπάρχει ισχυρή ελπίδα· και στα παιδιά Του θα υπάρχει καταφύγιο».⁴ Αυτός ο τόπος καταφυγής είναι μια υπόσχεση για όλους τους πιστούς, αν και τόσο λίγοι τολμάνε να τον δοκιμάσουν. Γι' αυτό σου λέω, αγαπητέ Μου, έλα κοντά Μου. Έλα κάτω από τις φτερούγες Μου, σε έναν τόπο καταφυγής, για να μπορέσεις να νοιώσεις τη δική Μου αγάπη και ειρήνη. — *Ιησούς* ■

Μπορείτε να έχετε την ειρήνη του Θεού μέσα και στη δική σας καρδιά με το να προσκαλέσετε τον Γιο Του, τον Ιησού, να εισέλθει εκεί. Λέει Αυτός, «Στέκομαι στη θύρα και κρούω· αν κάποιος ακούσει τη φωνή Μου, και ανοίξει τη θύρα, Εγώ θα μπω και θα δειπνήσω μαζί του κι αυτός μαζί Μου».⁵

Αγαπημένε μου Ιησού, Σε παρακαλώ έλα στη ζωή μου και δώσε μου τη δική Σου ειρήνη. Συγχώρεσέ με για τα σφάλματα που έχω κάνει και βοήθησέ με να Σε γνωρίσω καλύτερα και να μπορώ να μιλήσω και στους άλλους για Σένα. Αμήν.



ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

Η ΛΙΑΚΑΔΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΜΟΥ

Δεν μπορείς να κάνεις τον ήλιο να βγει σε μια βροχερή ημέρα, *μπορείς* όμως να προσπαθήσεις να αλλάξεις τα πράγματα γύρω σου.

Οι περισσότεροι άνθρωποι νοιώθουν πιο χαρούμενοι και πιο ανεβασμένοι όταν η μέρα είναι ζεστή και ηλιόλουστη παρά όταν είναι θυελλώδης. Εσύ ο ίδιος μπορείς να ζεστάνεις και να ενθαρρύνεις τους άλλους γύρω σου με τις λαμπερές «ακτίνες» σου ή τους καλούς παλμούς που στέλνεις προς το μέρος τους. Αν όμως κουβαλās μαζί σου ένα σύννεφο από προβλήματα και θλίψεις, μάλλον θα δημιουργήσεις ένα «σύστημα χαμηλού βαρομετρικού» που θα φέρει βροχή, θα μουσκέψει και θα σκοτεινιάσει τη μέρα του καθενός γύρω σου.

Έτσι λοιπόν, μετέφερε μια ζεστή, ηλιόλουστη ατμόσφαιρα μαζί σου όπου και να πας. Άσε τον ήλιο από τα χαρούμενα χαμόγελά σου να λάμπει πάνω στους άλλους και να τους κάνει να νοιώσουν ευτυχημένοι. Και τις φορές που εσύ δεν νοιώθεις χαρούμενος – όταν νοιώθεις αγχωμένος ή συννεφιασμένος – κάλεσε Εμένα να διώξω τα σύννεφα και να σε φωτίσω με το φως της αγάπης Μου.

Ο ήλιος πάντα λάμπει εκεί που βρίσκομαι Εγώ. Πάντα έχω περίσσειμα από ζεστές ακτίνες να σου στείλω και θέλω να τις αφήσεις να σε γεμίσουν και να τις αντικατοπτρίσεις και στους άλλους. Ας δημιουργήσουμε μαζί έναν όμορφο καιρό!