

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

αCTIVATED

Τόμος 18 • Τεύχος 7

ΜΙΑ ΟΑΣΗ ΓΑΛΗΝΗΣ

Έξη βήματα διαλογισμού
και προσευχής

Μια ατέλειωτη και δύσκολη νύχτα

Δύναμη να κρατηθείτε

Η λίστα του Θεού

Επαναπροσδιορίζοντας
τις προτεραιότητές μου





ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΕΟ

Ενώ εργαζόμουν πάνω σε αυτό το τεύχος του *Activated*, έτυχε να διαβάσω μια σπουδαία πρόταση: «Η σχέση με τον Θεό δεν έχει να κάνει με το τι κάνετε εσείς, τι τρόπο χρησιμοποιείτε ή το πού βρίσκεστε – έχει να κάνει με το πόσο γνωρίζετε ποιος πραγματικά είναι ο Θεός».

Ακόμα και οι μαθητές του Ιησού είχαν δυσκολία στο να γνωρίσουν πραγματικά τον Θεό. Μια μέρα και ενώ παρακολουθούσαν τον Ιησού καθώς προσευχόταν, παρατήρησαν ότι απευθυνόταν στον Θεό με έναν πολύ οικείο τρόπο. Ήθελαν να κάνουν το ίδιο κι αυτοί, γι' αυτό και ζήτησαν από τον Ιησού να τους πει το μυστικό Του.

Ο Ιησούς αποκρίθηκε με το να τους διδάξει αυτό που ονομάζουμε εμείς 'Κυριακή Προσευχή' και στη συνέχεια εμβάθυνε λίγο περισσότερο: «Ζητάτε, και θα σας δοθεί· ψάχνετε, και θα βρείτε· κρούετε, και θα σας ανοιχτεί. Επειδή, καθένας που ζητάει, παίρνει· και εκείνος που ψάχνει, βρίσκει· και σ' εκείνον που κρούει, θα του ανοιχτεί».¹

Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει πως μπορείς να ζητήσεις οτιδήποτε θέλεις εσύ και να σου δοθεί. Η Βίβλος εξηγεί πώς λαμβάνουμε απάντηση στην προσευχή: «Κι αυτή είναι η παρηρησία που έχουμε προς Αυτόν, ότι αν ζητάμε κάτι σύμφωνα με το θέλημά Του, μας εισακούει».² Ο Θεός εισακούει όλες μας τις έγνοιες και τα αιτήματα, όμως εμείς δεν μπορούμε να ξέρουμε πάντα τι είναι το καλύτερο, ούτε μπορούμε να έχουμε όλη την εικόνα. Όμως *Αυτός* μπορεί και απαντά με τρόπους που εκπληρώνουν τα δικά Του σχέδια για τα παιδιά Του.

Το μήνυμα του Ιησού προς όλους εμάς είναι ότι ο Θεός ειλικρινά επιθυμεί να επικοινωνεί μαζί μας και να περνά χρόνο μαζί μας. Η προσευχή είναι αυτό που συνδέει εμάς με τον Θεό και τον Θεό με εμάς, και είναι σημαντικό να διατηρήσουμε αυτή την ανοικτή επικοινωνία μαζί Του. Αν θέλετε τον Θεό να είναι δίπλα σας στους δύσκολους καιρούς, γίνεται και εσείς φίλος Του τον υπόλοιπο καιρό με το να έχετε μαζί Του απλές και ειλικρινείς συζητήσεις. Αυτό είναι και το θέμα στο παρόν *Activated*.

«Ελάτε τώρα, και ας συζητήσουμε τα πράγματα, λέει ο Κύριος».³

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-198-X

1. Λουκά 11:9-10

2. Ιωάννη Α' 5:14

3. Ησαΐας 1:18



ΑΠΟ ΤΗΝ JEWEL ROQUE

Η ΜΕΡΑ ΠΟΥ ΕΣΠΑΣΕ Η ΚΟΥΝΙΑ

ΗΜΟΥΝ ΤΟΣΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ που έγινα ξανά μητέρα. Ο Άλεν ήταν ένα γλυκό και χαρούμενο μωράκι. Τον έβαζα στην κούνια του και καθόταν εκεί μέσα χαρούμενος, είτε ήταν ξύπνιος είτε κοιμόταν, ενώ εγώ κούναγα με το πόδι μου την κούνια του και συγχρόνως εργαζόμουνα στον προσωπικό μου υπολογιστή. Μερικές φορές έκανα εργασία γραφείου στο σπίτι και ένιωθα πολύ ικανοποιημένη που μπορούσα να συνεχίσω να εργάζομαι. Ήμουν περήφανη που μπορούσα να κάνω δύο-τρεις δουλειές συγχρόνως και πολλοί με είχαν επαινήσει γι' αυτό. Ακόμα και όταν ο Άλεν μεγάλωσε και έμενε ξύπνιος για περισσότερη ώρα, συνέχιζε να του αρέσει να βρίσκεται στην κούνια του.

Μια μέρα όμως παρατήρησα πως η κούνια είχε κοντύνει. Στην αρχή σκέφτηκα πως η Τζέσικα, η μεγαλύτερη αδελφή του Άλεν, που εκείνο τον καιρό ήταν νήπιο, ίσως να είχε καθίσει στην κούνια και να την είχε λυγίσει. Προσπάθησα να την επιδιορθώσω

μόνη μου λυγίζοντάς την στο αρχικό της σχήμα, όμως δεν τα κατάφερα. Ζήτησα από τον σύζυγό μου να της ρίξει μια ματιά, και το συμπέρασμά του ήταν ότι χρειαζόταν ηλεκτροσυγκόλληση, όμως μου είπε πως θα ήταν πιο εύκολο να αγοράζαμε μια καινούργια.

Τώρα πώς θα έβαζα για ύπνο τον Άλεν; Είχα συνηθίσει να τον κουνάω μέσα στην κούνια του και συγχρόνως να εργάζομαι, όμως τώρα θα έπρεπε να τον κρατάω και να τον κουνάω στην αγκαλιά μου μέχρι να κοιμηθεί. Πρώτα δοκίμασα το πέρα-δώθε στο δωμάτιο και μετά κάθισα στην κουνιστή πολυθρόνα. Όταν τελικά τον πήρε ο ύπνος, δεν ήθελα να τον βάλω στο κρεβατάκι του μήπως και ξυπνήσει ξανά. Έτσι συνέχισα να τον κρατάω στην αγκαλιά μου με αποτέλεσμα να μην μπορώ να κάνω τίποτα άλλο. Σκεπτόμουνα τα όσα έπρεπε να κάνω και αυτό με στεναχωρούσε ακόμα πιο πολύ.

Τότε ήταν που ήρθε στον νου μου η ιδέα να προσευχηθώ. Θυμάμαι που είχα διαβάσει ένα βιβλίο με τον τίτλο, *Μην Κάθεσαι Με Σταυρωμένα τα Χέρια, Προσευχήσου για Κάτι*.¹

Και αυτό και έκανα. Προσευχήθηκα για το μωρό μου, για τη δουλειά του συζύγου μου, για την κόρη μου, για τις ευθύνες μου, για τους φίλους και τα μέλη της οικογένειας και όταν ξύπνησε το μωρό, εγώ ένιωθα ανανεωμένη και αισιόδοξη. Στην ουσία ένιωθα λες και είχα εκπληρώσει περισσότερα από ό,τι όταν καθόμουνα στο γραφείο και δακτυλο-γραφούσα στον υπολογιστή μου. Και μάλλον αυτό συνέβαινε.

Ο Ιησούς είχε πει ότι πρέπει «πάντοτε να προσευχόμαστε».² Βέβαια δεν έχω φτάσει σε αυτό το επίπεδο, όμως αν χρησιμοποιούσα την ώρα που κοιμάται ο γιος μου, να προσεύχομαι για τους άλλους ίσως και να πλησίαζα αυτό το ιδεώδες. Μέσα από αυτή την παρέμβαση στη δική μου ρουτίνα για επιτεύγματα, ο Θεός μπόρεσε να μου δείξει κάτι με πολύ μεγαλύτερη και διαρκή αξία.

Η JEWEL ROQUE ΕΖΗΣΕ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ ΓΙΑ 12 ΧΡΟΝΙΑ ΣΑΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ. ΤΩΡΑ ΖΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΛΙΦΟΡΝΙΑ, ΟΠΟΥ ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΣΑΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ. ■

1. Ronald Dunn (Grand Rapids: Zondervan, 2001)

2. Λουκά 18:1

ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ PETER AMSTERDAM, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ

«**ΕΝΩ Ο ΙΗΣΟΥΣ ΠΡΟΣΕΥΧΟΤΑΝ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΤΟΠΟ,** καθώς σταμάτησε, κάποιος από τους μαθητές Του, είπε σ' Αυτόν: 'Κύριε, δίδαξέ μας να προσευχόμαστε'».¹

Η προσευχή ήταν αναπόσπαστο μέρος της ζωής και της υπηρεσίας του Ιησού. Υπάρχουν αρκετές παραπομπές σε όλα τα Ευαγγέλια όπου ο Ιησούς προσευχόταν. Δίδαξε τους μαθητές Του να προσεύχονται και Τον είδαν και αυτοί οι ίδιοι να προσεύχεται, Τον άκουσαν να προσεύχεται γι' αυτούς και τους έδωσε συμβουλές για το πώς να προσεύχονται. Πριν από σχεδόν κάθε σπουδαίο γεγονός, θαύμα ή λήψη κάποιας απόφασης στη διάρκεια της ζωής Του και μέχρι και τον καιρό του θανάτου Του, ο Ιησούς αφιέρωνε χρόνο στην προσευχή. Το γεγονός ότι ο Ιησούς θεωρούσε σημαντικό το να προσεύχεται και να διδάσκει τους μαθητές Του να προσεύχονται, υποδεικνύει ότι η προσευχή είναι ένα σημαντικό μέρος της μαθητείας.

Το να προσεύχεται *μόνος* Του, ήταν κάτι το σύνηθες στη ζωή

του Ιησού. Έβρισκε τον χρόνο να απομακρύνεται από τα πλήθη και μερικές φορές και από τους πιο στενούς Του μαθητές, για να προσευχηθεί.² Προσευχήθηκε επίσης και όταν οι μαθητές Του ήταν παρόντες.

Το να βλέπουν το παράδειγμα του Ιησού όσον αφορά την προσευχή είχε καθοριστικό αντίκτυπο στους μαθητές, όπως είναι προφανές σε όλο το Βιβλίο των Πράξεων των Αποστόλων, στο οποίο συχνά αναφέρεται ότι προσεύχονταν. Ο Ιησούς έδωσε οδηγίες στους μαθητές Του για το πώς να προσεύχονται. Τους είπε, «Ετσι, λοιπόν, να προσεύχεστε εσείς: 'Πατέρα μας, που είσαι στους ουρανούς, *ας αγιαστεί το όνομά Σου. Ας έρθει η βασιλεία Σου. Ας γίνει το θέλημά Σου, όπως στον ουρανό, έτσι και επάνω στη γη. Το καθημερινό μας ψωμί δώσε μας σήμερα. Και συγχώρεσε σε μας τις αμαρτίες μας, όπως κι εμείς συγχωρούμε σ' αυτούς που αμαρτάνουν σε μας: Και μη μας φέρεις μέσα σε πειρασμό, αλλά ελευθέρωσέ μας από τον πονηρό*'».³

Επίσης δίδαξε τους μαθητές Του για το πώς να *μην* προσεύχονται: «Όταν προσεύχεστε, να μην είστε σαν τους υποκριτές: επειδή, αρέσκονται να προσεύχονται όρθιοι στις συναγωγές και στις γωνίες των πλατειών, για να φανούν στους ανθρώπους. Σας διαβεβαιώνω ότι, έχουν ήδη τον μισθό τους. Όταν προσεύχεστε, εισέλθετε μόνοι σας σε ένα δωμάτιο, και, αφού θα κλείσετε την πόρτα, προσευχηθείτε στον Πατέρα σας που είναι άορατος:

και ο Πατέρας σας που σας βλέπει, θα σας ανταποδώσει στα φανερά. Και όταν προσεύχεστε, μην επαναλαμβάνετε τα ίδια και τα ίδια, όπως κάνουν οι ειδωλολάτρες: επειδή, νομίζουν ότι με την πολυλογία τους θα εισακουστούν. Μην τους μοιάσετε, λοιπόν, επειδή, ο Πατέρας σας ξέρει από ποια πράγματα έχετε ανάγκη, πριν εσείς τα ζητήσετε απ' Αυτόν».⁴

Ο Ιησούς δίδαξε για την ανάγκη επιμονής στην προσευχή όπως αναφέρει και το Ευαγγέλιο του Λουκά: «Τους έλεγε μάλιστα και μια παραβολή για το ότι πρέπει πάντοτε να προσεύχονται, και να μη αποκάμνουν».⁵

Τους δίδαξε επίσης για τη δύναμη της προσευχής, για το ότι η προσευχή πάντα παίρνει απαντήσεις και πως οι προσευχές θα πρέπει να γίνονται με πίστη και εμπιστοσύνη – γνωρίζοντας ότι ο Θεός είναι πανίσχυρος και ότι τίποτα δεν μπορεί να ξεπεράσει την ικανότητά Του να απαντήσει και να εκπληρώσει. Στο βιβλίο του Ματθαίου, αναφέρει Αυτός, «*Αν έχετε πίστη, και δεν διστάσετε, όχι μονάχα θα κάνετε τέτοια και μεγαλύτερα, αλλά και σ' αυτό το βουνό αν πείτε, 'Σήκω και πέσε στη θάλασσα', θα γίνει. Και όλα όσα ζητήσετε στην*

1. Λουκά 11:1

2. βλ. Λουκά 5:15-16, Μάρκου 1:35-37

3. Ματθαίου 6:9-13

4. Ματθαίου 6:5-8

5. Λουκά 18:1

6. Ματθαίου 21:21-22

7. Μάρκου 14:38

8. Ματθαίου 19:13-15

9. Λουκά 22:41-42,44



προσευχή, έχοντας πίστη, θα τα πάρετε».⁶

Προέτρεψε τους μαθητές Του να φυλάγονται και να προσεύχονται ενάντια στον πειρασμό και την αμαρτία. «Αγρυπνείτε, και προσεύχεστε, για να μην μπειτε σε πειρασμό».⁷

Ο Ιησούς προσευχόταν επίσης για άλλους, όπως εξιστορεί ο Ματθαίος στο Ευαγγέλιό του: «Τότε φέρθηκαν σ' Αυτόν μικρά παιδιά, για να επιθέσει τα χέρια επάνω τους και να προσευχηθεί· αλλά, οι μαθητές επέπληξαν τους γονείς που Τον ενόχλησαν. Ο Ιησούς όμως, είπε: 'Αφήστε τα παιδιά, και μη τα εμποδίζετε να 'ρθουν σε Μένα!

Επειδή, για τέτοιους είναι η βασιλεία των ουρανών'. Και αφού έβαλε επάνω τους τα χέρια και τα ευλόγησε, αναχώρησε».⁸

Όπως φαίνεται από τις αφηγήσεις για το πώς προσευχόταν πριν την σύλληψή Του, ο Ιησούς προσευχήθηκε απεγνωσμένα. Το Ευαγγέλιο του Λουκά μας λέει: «Κι Αυτός χωρίστηκε απ' αυτούς σε απόσταση περίπου βολής μιας πέτρας, και αφού γονάτισε, προσευχόταν, λέγοντας: 'Πατέρα, αν θέλεις, να απομακρύνεις από Μένα τούτο το ποτήρι· όμως, όχι το δικό Μου θέλημα, αλλά το δικό Σου ας γίνει'. Και καθώς άρχισε να

αγωνιά, προσευχόταν όλο και πιο ένθερμα. Έγινε, μάλιστα, ο ιδρώτας Του σαν θρόμβοι αίματος που κατέβαιναν στη γη».⁹

Η προσευχή παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας και είναι μέρος της επικοινωνίας μας με τον Θεό. Η προσευχή είναι ένα μέσο επικοινωνίας με τον Θεό και παραμονής πλησίον Του. Είναι μέσο διασύνδεσης με τη δύναμή Του. Είναι τρόπος για να αγαπάμε και να βοηθάμε τους άλλους καθώς προσευχόμαστε γι' αυτούς. Είναι μέσο προστασίας για την πνευματική μας ζωή και ευεξία. Όταν εμείς προσευχόμαστε για τους άλλους, αυτό επιφέρει αλλαγές στη ζωή τους. Μας δίνει την ευκαιρία να ταπεινώσουμε τους εαυτούς μας μπροστά στον Θεό, ενώ εκλιπαρούμε για τη δική Του βοήθεια και όταν ζητάμε τη δική Του συγχώρεση.

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



ΜΙΑ ΑΤΕΛΕΙΩΤΗ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΗ ΝΥΧΤΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ JOYCE SUTTON

ΕΙΧΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΜΕ ΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ, δέκα τετράγωνα από το σπίτι, για να αγοράσω μερικές βιταμίνες. Αν και μου άρεζε να περπατάω και είχα κάνει τη διαδρομή αυτή πολλές φορές, εκείνη την ημέρα κάτι ήταν διαφορετικό. Ένοιωθα κάπως παράξενα και ήταν και ο λόγος που είχα ξεχάσει να πάρω και τη λίστα μαζί μου.

Στον γυρισμό, σταμάτησα στη διασταύρωση περιμένοντας για το πράσινο. Μετά από λίγα λεπτά, παρατήρησα τον κόσμο να με κοιτάει κάπως περίεργα. Λίγο αργότερα αντιλήφτηκα πως περίμενα για ώρα

στη διασταύρωση αυτή αν και το φανάρι είχε αλλάξει αρκετές φορές. Στη συνέχεια ο γυρισμός στο σπίτι, μου φάνηκε ατελείωτος.

Μπήκα στην κουζίνα και άρχισα να ετοιμάζω το δείπνο. Τα παιδιά είχαν γυρίσει από το σχολείο και ήξερα ότι έπρεπε να ετοιμάσω κάτι στα γρήγορα. Όμως όταν κοίταξα στο πάτωμα, πρόσεξα ότι κάτι παράξενο είχε συμβεί. Ήμουν σχεδόν επτά μηνών έγκυος, είχαν σπάσει τα νερά μου, ένοιωθα να έχουν αρχίσει οι πόνοι της γέννας και αυτό δεν μου άρεσε καθόλου.

Ήμασταν σε επικοινωνία με κάποια μαία η οποία ερχόταν

τακτικά στο σπίτι μας για να δει πως πάει η εγκυμοσύνη μου. Μόλις ήλθε, επιβεβαίωσε το ότι είχαν σπάσει τα νερά μου και μια και ήταν ναρξίς για να συμβεί αυτό, έπρεπε να πάω στο νοσοκομείο αμέσως. Στο νοσοκομείο με έβαλαν σε πλήρη ακινησία στο κρεβάτι, περιμένοντας να γεννηθεί το μωρό μου οκτώ βδομάδες νωρίτερα.

Η βδομάδα αυτή, φάνηκε ατελείωτη. Το να βρίσκομαι στο νοσοκομείο δεν μου άρεσε καθόλου, όμως με διαβεβαίωσαν πως δεν υπήρχε άλλη επιλογή, επειδή τα πράγματα δεν πήγαιναν όπως θα έπρεπε. Αν δεν γεννούσα σύντομα,

ΘΑ ΜΕ ΖΗΤΗΣΕΤΕ, ΚΑΙ ΘΑ ΜΕ ΒΡΕΙΤΕ, όταν Με
ζητήσετε με όλη σας την καρδιά.

— *Ιερεμίας 29:13*

ΣΕ ΚΟΙΛΑΔΑ ΣΚΙΑΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΑΝ ΠΕΡΠΑΤΗΣΩ, δεν
θα φοβηθώ κακό· επειδή, Εσύ είσαι μαζί μου· η ράβδος
Σου και η βακτηρία Σου, αυτές με παρηγορούν.

— *Ψαλμός 23:4*

**Έχοντας την πεποίθηση ότι εκείνο που υποσχέθηκε Ο
ΘΕΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΕΚΤΕΛΕΣΕΙ.**

— *Ρωμαίους 4:21*

υπήρχε η περίπτωση μολυσματικής επιπλοκής και τότε θα έπρεπε επειγόντως να γεννήσω με τη βοήθεια τεχνικών συσπάσεων. Τους είπα πως ήδη είχα γεννήσει τρεις φορές χωρίς κανένα πρόβλημα, τρία τέλεια μωρά και αυτό που συνέβαινε τώρα ήταν ανήκουστο. Όμως μου είπαν ότι αν έφευγα από το νοσοκομείο, θα πέθαινε το μωρό και ίσως κι εγώ η ίδια.

Είχαν δίκιο. Μετά από μια ατελείωτη εβδομάδα προσευχής ώστε το μωρό να παραμείνει όσο περισσότερο γινόταν μέσα μου, άρχισα να νιώθω πολύ άρρωστη. Ξαφνικά έκανα 40C πυρετό και με πήγαν επειγόντως στην αίθουσα τοκετού. Μετά από μερικές σποραδικές συσπάσεις, δυσκολία και παραλίγο καισαρική, γέννησα τον δεύτερο γιο μου.

Το όλο συμβάν διέφερε από τις άλλες μου γέννες και ένοιωθα καταβεβλημένη και όχι και τόσο χαρούμενη. Προσευχόμουν απεγνωσμένα, οι γιατροί μου έδιναν δυνατά φάρμακα και το μωρό μου είχε μεταφερθεί αμέσως στην εντατική. Εκείνη τη νύχτα ήταν η πιο δύσκολη νύχτα της ζωής μου – ήμουν μόνη και υπέφερα από μια άσχημη λοίμωξη ενώ με είχαν ενημερώσει ότι το μωρό μου είχε 50/50 πιθανότητες να τα καταφέρει εκείνη τη νύχτα.

Βλέπετε υπάρχουν βαθμίδες απεγνωσμένης προσευχής. Συχνά εγώ

η ίδια προσευχόμουν για άλλους, για την προστασία της οικογένειάς μου και όλα τα συνηθισμένα πράγματα. Όμως ποτέ μου δεν προσευχήθηκα τόσο απεγνωσμένα όσο εκείνη τη νύχτα. Ήμουν άρρωστη, αβοήθητη και δεν υπήρχε τίποτα άλλο που μπορούσα να κάνω, εκτός από το να προσεύχομαι. Να κοιμηθώ δεν μπορούσα και ενώ περίμενα για τις ενέσεις που μου έκαναν συνέχεια, προσευχόμουν. Ήταν η πιο ζοφερή νύχτα της ζωής μου και μια δοκιμασία για όσα πίστευα και για όσα είχα αφιερώσει τη ζωή μου.

Πόσο συχνά είχα αναφέρει στους άλλους για τη δύναμη της προσευχής. Πόσο συχνά είχα αναφέρει εδάφια από τη Βίβλο για το πώς η πίστη έχει απολαβές. Να όμως που εκείνη τη νύχτα, τόσο το νεογέννητο μωράκι όσο και η πίστη μου δοκιμάζονταν και το μόνο που μπορούσα να κάνω ήταν να διεκδικήσω τις υποσχέσεις του Θεού για θεραπεία, υποσχέσεις τις οποίες είχα απομνημονεύσει και τη μάχη που έδινα να πιστέψω ότι ο Θεός θα γλύτωνε το μωρό μου.

Με το χάραγμα της μέρας μια νοσοκόμα ήλθε να μου πει πως η κατάσταση του μωρού μου είχε σταθεροποιηθεί. Ο πυρετός μου είχε πέσει και ενώ ξεκουραζόμουν, με πήρε ο ύπνος για πρώτη φορά αφότου είχα γεννήσει. Όταν ξύπνησα, μου είπαν πως μπορούσα να πάω στη μονάδα

εντατικής για να δω τον γιο μου.

Πήρα το μικροσκοπικό μωρό στα χέρια μου και έκλαψα. Ο Θεός είχε φροντίσει και τους δυο μας, εκείνη τη νύχτα. Είχε δυναμώσει την αδύναμη καρδούλα του και τα πνευμόνια του και το είχε κρατήσει ζωντανό μέσα από μια δύσκολη γέννα. Παραλίγο να πεθάνει, όμως είχε δώσει κι αυτό τον αγώνα του για να ζήσει και ο Κύριος στάθηκε στο πλευρό μας εκείνη την ατελείωτη και δύσκολη νύχτα. Κράτησα αυτό το δωράκι στα χέρια μου γνωρίζοντας ότι όσο σίγουρα μας είχε φροντίσει ο Θεός, τόσο σίγουρα είχε κρατήσει και τον Λόγο Του επίσης ότι δεν θα μας απογοήτευε.

Τα πράγματα δεν πάνε πάντα όπως τα σχεδιάζουμε. Παρουσιάζονται δύσκολες καταστάσεις. Τόσα πράγματα για τα οποία ελπίζουμε, πάνε στραβά. Όμως ένα πράγμα παραμένει σίγουρο. Ο Θεός είναι πάντα στον θρόνο Του και η προσευχή αλλάζει τις καταστάσεις. Οι υποσχέσεις Του παραμένουν δυνατές και επαρκείς, όταν εμείς τις χρειαζόμαστε περισσότερο. Ο Λόγος Του είναι ένα σίγουρο θεμέλιο πάνω στο οποίο μπορούμε να σταθούμε στη διάρκεια μιας ατελείωτης και δύσκολης νύχτας.

Η JOYCE SUTTIN ΕΙΝΑΙ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ
ANTONIO ΤΟΥ ΤΕΞΑΣ. ■

ΜΙΑ ΑΝΑΣΣΑ ΕΙΡΗΝΗΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ MICHELE ROYS

**ΕΧΕΤΕ ΜΗΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩ-
ΠΙΣΕΙ ΜΕΡΕΣ,** στις οποίες φαινόταν
ότι όλος ο κόσμος ήταν εναντίον
σας και οτιδήποτε *μπορούσε* να πάει
στραβά, *πήγαινε* στραβά; Ήταν 29
Φεβρουαρίου, μια μέρα η οποία
έρχεται κάθε τέσσερα χρόνια.
Μελετώντας τη λίστα με αυτά που
έπρεπε να κάνω εκείνη την ημέρα,
μου φαινόταν ότι η μέρα συνωμο-
τούσε τα περασμένα τέσσερα χρόνια
ώστε να χωρέσει δουλειά τεσσάρων
ημερών μέσα σε 24 ώρες!

Καταρχάς, ένα διαγώνισμα που
έπρεπε να δώσω, είχε αναπρογραμ-
ματιστεί απρόσμενα για εκείνο το
απόγευμα, όταν εγώ ήμουν μόνη
με τα παιδιά και θα έπρεπε να βρω
κάποιον να τα φροντίσει ώστε να
μπορέσω να πάω στην πόλη για το
διαγώνισμα αυτό. Συγχρόνως είχα
και κάποια ιγμορίτιδα εκείνη την
εβδομάδα και έναν άσχημο πονο-
κέφαλο, τα οποία με δυσκόλευαν
να κινούμαι, πόσο μάλλον και να
σκέπτομαι! Έπρεπε να κάνω επανά-
ληψη σε δέκα κεφάλαια, μια και δεν
ξέραμε από ποιο κεφάλαιο θα έπεφτε
το διαγώνισμα.

Και ενώ συνέβαιναν όλα αυτά,
ερχόταν αεροπορικώς και η μητέρα

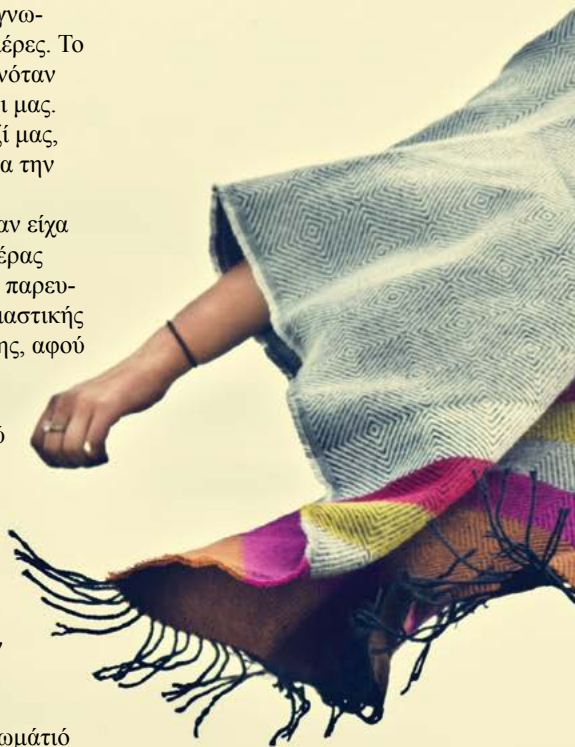
μου από τη Βραζιλία να μας επισκε-
φτεί, την ίδια ώρα που εγώ θα έδινα
το δίωρο διαγώνισμα. Η μητέρα μου
είχε ξεχάσει το κινητό της στο σπίτι
και δεν απαντούσε στα μηνύματά μου
που γίνονταν όλο και πιο απεγνω-
σμένα τις περασμένες πέντε μέρες. Το
αεροδρόμιο που θα προσγειωνόταν
απείχε τρεις ώρες από το σπίτι μας.
Έπρεπε να επικοινωνήσω μαζί μας,
ώστε να δούμε πώς θα πάμε να την
πάρουμε.

Εκείνο το ίδιο το βράδυ – αν είχα
καταφέρει να επιζήσω της ημέρας
– είχα στο πρόγραμμά μου να παρευ-
ρεθώ στην πρόβα της εκκλησιαστικής
χορωδίας στο κέντρο της πόλης, αφού
η χορωδία μας επρόκειτο να
τραγουδήσει σε δύο μέρες
στα εγκαίνια του Χορωδιακού
Διεθνούς Φεστιβάλ – ένα
πολύ σπουδαίο γεγονός στην
Ιρλανδία! Έπρεπε να
μάθω δύο τραγούδια στα
Πολωνικά, καθώς επίσης και
στίχους σε Λατινικά, Αγγλικά
και Ιταλικά και όλα αυτά πριν
βρεθώ εκεί, το βράδυ εκείνο!

Ήμουν έτοιμη να βάλω τα
κλάματα, γι' αυτό πήγα στο δωμάτιό
μου για λίγο, ώστε να μπορέσω να
σκεφτώ. Τότε ήταν που μπήκε ο
σύζυγός μου και είδε την κατάστασή
μου. Προσφέρθηκε να προσευχηθεί

1. Ρωμαίους 8:28

2. Ιωάννη 14:27





για μένα, και εγώ, βέβαια, δεν του το αρνήθηκα. Καθώς άκουγα την προσευχή του, είπε κάτι που μου τράβηξε την προσοχή: «Βοήθησέ την να παραμείνει γαλήνια και να ξέρει ότι Εσύ θα τα κάνεις όλα να βγουν σε καλό».¹

Πώς μπορούσα να παραμείνω γαλήνια; αναρωτήθηκα. Γνώριζα ότι δεν μπο-

ρούσα να βρω αυτή τη γαλήνη μόνη μου

και πως έπρεπε να προσευχηθώ και να πω στον Θεό όσα υπήρχαν μέσα στον νου μου και την καρδιά μου. Αρχισα να προσεύχομαι αναφέροντας πόσο μπερδεμένη ένιωθα, πώς ο κάματος και οι πόνοι με δυσκόλευαν τόσο πολύ και πόσο πολύ με είχαν τρομάξει οι άγνωστες πτυχές της ημέρας. Συλλάβισα κάθε πιθανή φάση εκείνης της μέρας σε προσευχή, εκφράζοντας λεπτομερώς στον Θεό το πόσο πολύ

χρειαζόμουνα γαλήνη και κατάπαυση από το άγχος της ημέρας. Του ζήτησα να μου δώσει ένα σημάδι ότι θα με βοηθούσε, επειδή εκείνη τη στιγμή δεν ήξερα πως θα κατάφερνα να οδηγήσω προς το κέντρο της πόλης στην κατάσταση που βρισκόμουν.

Ξαφνικά, ένα κείμενο από τη Βίβλο ήλθε στον νου μου: «Ειρήνη αφήνω σε σας, ειρήνη τη δική Μου δίνω σε σας· όχι όπως δίνει ο κόσμος, σας δίνω Εγώ. Ας μη ταράζεται η καρδιά σας μήτε να δειλιάζει».²

Αναρωτήθηκα πώς *αυτό* θα μπορούσε να με βοηθήσει να τα βγάλω πέρα εκείνη την ημέρα, όμως αποφάσισα να ζητήσω από τον Ιησού να μου δώσει εκείνη την «ειρήνη» που υποσχέθηκε Αυτός, αν και εγώ συνέχιζα να νοιώθω μπερδεμένη και αβέβαιη.

Καθώς άρχισα να το σκέφτομαι περισσότερο, συνέβη κάτι το εκπληκτικό. Εντελώς ξαφνικά, όλα όσα περνούσαν πριν από το μυαλό μου έδειχναν να είχαν ξεμπερδευτεί. Δεν ξέρω πώς να το εξηγήσω, εκτός από το να πω ότι ένιωθα «ξελαφρωμένη». Η γαλήνη την οποία αναζητούσα είχε κατακλύσει τον νου μου και το πνεύμα μου και αυτή η αίσθηση ήταν μια τόση μεγάλη ανακούφιση, που ένιωθα σαν να



πετάω στον αέρα. Η πίεση που μου είχε προκαλέσει τόση πολύ ένταση, είχε εξαφανιστεί και ένιωθα ήρεμη. Στο νου μου όλα ήταν ξεκάθαρα τώρα. Το μόνο που είχα κάνει ήταν να προσευχηθώ για λίγα λεπτά και να σκεφτώ το εδάφιο που είχε έλθει στον νου μου και αυτή η απλή πράξη με έβαλε σε μια εντελώς νέα πορεία σκεπτικού.

Είχα μείνει έκπληκτη από τη δύναμη του Θεού, καθώς ξεκίναγα να βγω από την πόρτα. Μόλις μπήκα στο αυτοκίνητο, ζήτησα από τον Θεό, να με βοηθήσει ώστε αυτή η αίσθηση να παραμείνει, επειδή με έκανε να νοιώθω τόσο καλά! Θυμάμαι να σκέπτομαι, *δεν πανικοβάλλομαι άλλο πια, δεν νιώθω σαν να είμαι έτοιμη να βάλω τα κλάματα. Αυτό που συμβαίνει είναι τόσο υπέροχο!*

Και να πώς εξελίχθηκε η υπόλοιπη μέρα, κάτι το οποίο μου υπενθύμισε για άλλη μια φορά ότι ο Θεός δεν μας εγκαταλείπει:

Έφθασα στο κέντρο της πόλης και βρήκα παρκινγκ πολύ εύκολα. Αν και η μέρα ήταν γεμάτη συννεφιά, όμως δεν έβρεξε, κάτι το οποίο είναι υπέροχο όταν συμβαίνει στην Ιρλανδία!

Πήγα στο κτίριο όπου θα έδινα το διαγώνισμα 20 λεπτά νωρίτερα και είχα την ευκαιρία να συζητήσω με την καθηγήτριά μου. Της εξήγησα για τον πονοκέφαλο που είχα και την ελπίδα ότι θα τα κατάφερα με το διαγώνισμα. Μου είπε πως ήταν σίγουρη ότι θα τα πήγαινα καλά και αυτό με ενθάρρυνε.

Και έτσι και έγινε. Καθώς έριξα μια ματιά στην κόλλα του διαγωνίσματος, αντιλήφτηκα με χαρά ότι ήξερα τις περισσότερες απαντήσεις. Ήμουν η πρώτη που τελείωσε και ενώ γύριζα σπίτι με πήρε στο τηλέφωνο η μητέρα να μου πει ότι είχε φθάσει καλά και ότι είχε πάρει το λεωφορείο από το αεροδρόμιο για την πόλη, όπου την παρέλαβε κάποιος φίλος και την έφερε στο σπίτι μας.

Ένα άλλο μήνυμα ήλθε από μια φίλη μου, που έλεγε ότι θα μπορούσε να με πάει αυτή στην πρόβα της χορωδίας με το αυτοκίνητό της. Πάλι καλά νέα! Η πρόβα πήγε καλά και εκείνες τις τρεις ώρες αν και είχα κάποιο πονοκέφαλο, ευτυχώς ήταν του τύπου που μπορούσα να τον αντέξω.

Μέχρι να γυρίσω σπίτι ήταν σχεδόν μεσάνυχτα και πήγα κατευθείαν για ύπνο. Ο σύζυγός μου με περίμενε και τον ευχαρίστησα για τις προσευχές του. Ευχαρίστησα επίσης τον Θεό που με βοήθησε να βρω τη δική Του ειρήνη, μια ειρήνη η οποία μετέτρεψε τη χαοτική μου μέρα και

της προσέδωσε μια γαλήνια πλευση.

Την επόμενη μέρα, διάβασα το βιβλικό νόημα της λέξης «ειρήνη». Βρήκα ότι στην Παλαιά Διαθήκη το νόημα της ειρήνης ήταν «πληρότητα, καλή κατάσταση και η ευημερία ολόκληρου του ατόμου». Στην Καινή Διαθήκη, η ειρήνη συχνά αναφέρεται ως «εσώτερη ηρεμία, ένας συνδυασμός ελπίδας, εμπιστοσύνης και γαλήνης του νου και της ψυχής».³

Έμεινα έκπληκτη όταν αντιλήφτηκα ότι το ίδιο ακριβώς ένιωθα κι εγώ την προηγούμενη μέρα! Στην πραγματικότητα, ειρήνη σημαίνει πίστη και εμπιστοσύνη στο ότι ο Θεός θα φέρει εις πέρας το καθετί – με κάποιο τρόπο.

Αν κι εσείς βρεθείτε σε μια «ίδια κατάσταση» – και ελπίζω να μη συμβαίνει πολύ συχνά – προσευχηθείτε και ζητήστε από τον Θεό να σας δώσει την ειρήνη Του και μετά αφήστε σ' Αυτόν τα πράγματα. Θα μείνετε έκπληκτοι από τις λύσεις και την ηρεμία που θα σας δώσει Αυτός. «Και η ειρήνη τού Θεού, θα υπερβάλει τις καρδιές σας και τα διανοήματά σας διαμέσου τού Ιησού Χριστού».⁴

Η MICHELE ROYS ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ, ΕΧΕΙ ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΒΙΕΙ ΣΤΗΝ ΙΡΛΑΝΔΙΑ. ■

3. Bob Edwards, *Living Up in a Down World: Living Life Grace "Fully,"* pg 21

4. Φιλιππίσιους 4:7

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΘΕΟ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΕΙΘΗ PHILLIPS

«Ο ΘΕΟΣ ΒΡΙΣΚΕΙ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙ ΜΕ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΤΟΝ ΑΝΑΖΗΤΑΝΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ», έγραψε ο Χριστιανός συγγραφέας Philip Yancey «ειδικότερα όταν εμείς χαμηλώνουμε την ένταση από τα παράσιτα που υπάρχουν γύρω μας». Σχεδόν 300 χρόνια πριν, ο Ισαάκ Νιούτον έκανε την ίδια ανακάλυψη, την οποία εξήγησε κάπως έτσι: «Μπορώ να πάρω το τηλεσκόπιό μου και να ατενίσω εκατομμύρια μίλια μέσα στο διάστημα, όμως μπορώ να βάλω το τηλεσκόπιο στην άκρη, να κλειστώ στο δωμάτιό μου και μέσα από ένθερμη προσευχή να δω περισσότερο από τον ουρανό και να έλθω κοντύτερα στον Θεό από ό,τι μπορώ με τη βοήθεια όλων των τηλεσκοπίων ... της γης».

Μια παράγραφος από τη Βιρτζίνια Μπραντ Μπεργκ αναλύει το ίδιο σκεπτικό ακόμα λίγο περισσότερο: «Όταν βάλεις στην άκρη τα παροδικά πράγματα που σε αποσπούν και σε παρενοχλούν και εισέρχεσαι στη δική Του παρουσία και εκεί βλέπεις με τον νου σου τη μεγαλειότητα και την αίγλη του Θεού, τότε ξεκινάει η Θεία δύναμη της μεταμόρφωσης».

Αυτό εξηγεί το ποιος, το πότε, το γιατί και το πώς της διαδικασίας της μεταμόρφωσης, όμως μιας μεταμόρφωσης για ποιον σκοπό; Και εδώ είναι



Πιστεύουμε ... σε έναν Θεό που δημιούργησε τον κόσμο οικειοθελώς, τον έβαλε σε τάξη και τον στόλισε με ομορφιά, ώστε να μπορεί ο ανθρώπινος νους να βλέπει τα σημάδια από τη δική Του δύναμη, χάρη και ομορφιά σε αυτά που δημιούργησε Αυτός. Πιστεύουμε ... σε έναν Θεό που θέλει να Τον γνωρίσουμε, μια και έκανε τις ανθρώπινες υπάρξεις να μπορούν να ανακαλύπτουν ειρήνη και χαρά όταν Τον γνωρίζουν. Πιστεύουμε ... σε έναν Θεό που όχι μόνο μας επιδεικνύει σημάδια της ισχύος Του μέσα από τη δημιουργία αλλά μας λέει επίσης και ποιο είναι το θέλημά Του και ο σκοπός Του για εμάς. Μας δείχνει τι είδους ζωή πρέπει να κάνουμε με σκοπό να έχουμε ειρήνη μαζί Του – μια ζωή δικαιοσύνης και αλήθειας, ευπλαχνίας και αυτό-πειθαρχίας.

— Rowan Williams
(γεννημένος το 1950)



το καλύτερο! Ο Παύλος μας λέει, «Και όλοι εμείς, από τους οποίους αφαιρέθηκε το πέπλο, αντανακλάμε τη δόξα του Κυρίου. Και ο Κύριος – που είναι το Πνεύμα – μας κάνει όλο και περισσότερο σαν τον Ίδιο καθώς μεταμορφωνόμαστε στη δική Του εικόνα».¹

Αν τώρα μια τέτοιου είδους ήρεμης αντανάκλασης μπορεί να δώσει τέτοιου είδους αποτελέσματα, γιατί εμείς δεν την κάνουμε πιο συχνά; Τις περισσότερες φορές, οφείλεται στην «ύπαρξη παρασίτων γύρω» μας. Η προσοχή μας αποσπάται από τις ευθύνες μας και τις ρουτίνες μας, τη σχολαγωγία από τους γύρω μας, το συνεχές μπαράζ από πληροφόρηση και ψυχαγωγία συν τις ίδιες μας τις σκέψεις. Επίσης ας μην ξεχνάμε ότι απαιτείται και λίγος κόπος για να εισέλθουμε στην παρουσία του Θεού μέσω της προσευχής, ειδικά όταν δεν το έχουμε κάνει συνήθεια.

Πώς λοιπόν μπορούμε να το κάνουμε συνήθεια; Μέσω μιας επαρκούς παρόρμησης και μιας συνεπούς εξάσκησης. Και δεν υπάρχει καλύτερη ευκαιρία για να αρχίσετε από ό,τι σήμερα!

Ο ΚΕΙΘΗ PHILLIPS ΗΤΑΝ ΑΡΧΙΕΥΝ-ΤΑΚΤΗΣ ΤΟΥ ACTIVATED ΓΙΑ 14 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1999 ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2013. ΑΥΤΟΣ ΚΑΙ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ CARYN ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΤΕΓΟΥΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

1. Κορινθίους Β' 3:18



Έξη βήματα διαλογισμού και προσευχής

ΒΗΜΑ 1: Διαλέξτε μια κατάλληλη τοποθεσία. Οι περισσότεροι άνθρωποι ανακαλύπτουν πως ο διαλογισμός γίνεται καλύτερα σε κάποιον ήσυχο, νοικοκυρεμένο χώρο, αν είναι δυνατόν όχι κοντά στον τόπο που εργάζονται ή εκεί που περνάνε τον περισσότερο χρόνο τους. Ένα απόμερο μέρος κάπου έξω μπορεί να βοηθήσει πολύ. Ο καθαρός αέρας όχι μόνο μας ανανεώνει σωματικά, αλλά βοηθά επίσης να απεικονίσει πώς το Πνεύμα του Θεού μπορεί να ξεβολώνει τον νου μας και το πνεύμα μας.

ΒΗΜΑ 2: Αφιερώστε λίγο χρόνο σε χαλάρωση. Είναι σχεδόν αδύνατο να μεταπηδήσετε απευθείας από τις υποθέσεις μιας πολυάσχολης μέρας σε κάποιο βαθύ διαλογισμό και προσευχή. Μερικές φορές βοηθάει να περάσετε λίγα λεπτά σε κάποια μεταβατική δραστηριότητα ώστε να απομακρυνθείτε από τον υλικό κόσμο, με το να ακούτε απαλή μουσική, να κάνετε έναν μικρό περίπατο ή να πάρετε βαθιές αναπνοές. Καθώς δοκιμάζετε ποικίλους τρόπους, θα ανακαλύψετε τι σας ταιριάζει καλύτερα.

ΒΗΜΑ 3: Δώστε τις έγνοιες σας σε Αυτόν. Αν υπάρχουν προβλήματα που σας αποσπούν την προσοχή και σας βαραίνουν, θα σταθούν εμπόδιο στο να βρείτε την ειρήνη που απορρέει από τον διαλογισμό και την προσευχή. Για ένα - δύο λεπτά (ή και περισσότερο αν θέλετε) δώστε στον Ιησού τις έγνοιες σας μέσω της προσευχής. Να είστε λεπτομερής. Περιγράψτε Του τι σας προβληματίζει και ζητήστε απ' Αυτόν να το αναλάβει και να το φροντίσει. Επικεντρωθείτε περισσότερο στην ικανότητα του Θεού να δίνει λύσεις και όχι στα προβλήματα τα ίδια. «Μη μεριμνάτε για τίποτε· αλλά, σε κάθε τι, τα ζητήματά σας ας γνωρίζονται στον

Θεό με ευχαριστία διαμέσου της προσευχής και της δέησης».¹

ΒΗΜΑ 4: Χαλαρώστε. Μερικά λεπτά από απαλές διατάξεις, βαθιές ανάσες και στη συνέχεια κάποια άσκηση χαλάρωσης (επικεντρωθείτε στο να χαλαρώσετε το πρόσωπο και το σβέρκο και μετά όλο το σώμα, το κάθε μέλος του), μπορεί να βοηθήσουν. Αν νοιώθετε μεγάλη υπερένταση, ένα ντους ή ένα μπάνιο ή μια μικρή βόλτα στη φύση μπορεί να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε. Ή αν είστε πολύ κουρασμένοι, ένας υπνάκος ίσως είναι αυτό που χρειάζεστε, επειδή αν είστε εξαντλημένοι, ίσως να μην ωφεληθείτε και

1. Φιλιππισίους 4:6

2. <https://activated.org/en/columns/spiritual-exercises>

“

Η εξωτερική ειρήνη προέρχεται από μια εσωτερική γνώση του Ιησού. Αυτό μπορείτε να το κάνετε με το να Τον προσκαλέσετε να έλθει στην καρδιά σας:

Αγαπημένε μου Ιησού, θέλω να Σε γνωρίσω και να απολαύσω την ειρήνη Σου. Σε παρακαλώ έλα στη ζωή μου, δώσε μου την ειρήνη Σου και βοήθησέ με να Σε γνωρίσω καλύτερα και να μάθω περισσότερα για τον Λόγο Σου και το Άγιο Πνεύμα. Αμήν.

”

τόσο από τον διαλογισμό που θα κάνετε.

ΒΗΜΑ 5: Επιλέξτε μια αναπauτική θέση. Στον διαλογισμό, η θέση του πνεύματός σας έχει περισσότερη σημασία από τη θέση του σώματός σας. Δεν χρειάζεται να κάθεστε με έναν ορισμένο τρόπο – ή ακόμα και να κάθεστε – εκτός βέβαια και αν σίγουρα θα θέλετε να νοιώθετε βολικά, ώστε να μπορείτε να επικεντρωθείτε πιο εύκολα στις σκέψεις σας και στον έλεγχο του νου σας.

ΒΗΜΑ 6: Διαλογιστείτε. Βρήκατε το κατάλληλο σημείο και έχετε χαλαρώσει από φυσικής άποψης. Έχετε δώσει τα προβλήματά σας και τις έγνοιες σας στα πολύ ικανά χέρια του Ιησού. Αποσυνδεθήκατε από τις υποθέσεις της ημέρας, έχετε

χαλαρώσει και νοιώθετε άνετα. Τώρα είστε έτοιμοι να αρχίσετε τον διαλογισμό σας.

Ίσως επιλέξετε να επικεντρωθείτε στον Ίδιο τον Ιησού, με το να σκέπτεστε κάποια από τα χαρακτηριστικά Του ή κάποια ξεχωριστή ευλογία που έχει φέρει στη ζωή σας. Κάποια ιδιαίτερη σκέψη μέσα από τον Λόγο του Θεού μπορεί επίσης να γίνει θέμα για διαλογισμό. Με το να διαβάσετε ένα κείμενο από τη Βίβλο, ένα από τα μηνύματα «Από τον Ιησού με Αγάπη» που βρίσκονται στην τελευταία σελίδα του κάθε τεύχους του *Activated* ή κάτι άλλο με θρησκευτικό περιεχόμενο ίσως σας βοηθήσει να ξεκινήσετε. Για περισσότερες ιδέες διαλογισμού, πηγαίνετε στην ιστοσελίδα με τον τίτλο «Spiritual Exercise». ² ■

Θα φυλάξεις σε τέλεια ειρήνη το πνεύμα που επιστηρίζεται επάνω σε Σένα, επειδή, σε Σένα έχει το θάρρος του! — *Ησαΐας 26:3*

Αν ο Θεός είναι ο Θεός μας, Αυτός θα μας δώσει ειρήνη μέσα στην ταλαιπωρία. Όταν γύρω μας έχει θύελλα, Αυτός θα βάλει ειρήνη μέσα μας. Ο κόσμος μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ειρήνη, όμως ο Θεός μπορεί να δημιουργήσει ειρήνη στα προβλήματα.
— *Thomas Watson (c. 1620–1686)*

Διαλογισμός σημαίνει απλά να μιλάς στον Θεό για τον Λόγο Του επιθυμώντας ώστε, τόσο η ζωή σου όσο και εκείνοι για τους οποίους προσεύχεσαι να έρθουν σε συμφωνία με αυτόν.
— *William Thrasher*

Όταν βλέπουμε ότι οι ψυχές μας αρχίζουν να εξουθενώνονται, το καλύτερο θα είναι να τις αναπερώσουμε χωρίς καμία καθυστέρηση με κάποιο διαλογισμό αφύπνισης, όπως την παρουσία του Θεού, την αυστηρή επανόρθωση που σκοπεύουμε να κάνουμε, την άπειρη αγάπη του Θεού μέσα στον Χριστό και τους καρπούς της, την υπεροχή που υπάρχει στο κάλεσμα ενός Χριστιανού, τη σύντομη και αβέβαιη διάρκεια αυτής της ζωής, και πόσο λίγο καλό κάνουν όλα τα πράγματα που κλέβουν τις καρδιές μας και το πώς θα είναι αιώνια τα πράγματα για μας στο μετέπειτα, καθώς περνάμε τον σύντομο επίγειο χρόνο μας είτε καλά είτε άσχημα. Όσο περισσότερο βρίσκουμε τρόπους να κάνουμε αυτούς τους διαλογισμούς να ριζώσουν βαθιά μέσα στην καρδιά μας, τόσο περισσότερο θα πλησιάζουμε όλο και πιο κοντά σ' εκείνη την κατάσταση της ψυχής που θα απολαμβάνουμε στον ουρανό.
— *Richard Sibbes (1577–1635)*

Όταν είμαστε εξαντλημένοι και πνευματικά κατάκοποι, ο Θεός θα μας δώσει ανάπαυση. Το μόνο που ζητά από εμάς, είναι να έρθουμε κοντά Του, να Τον σκεφτούμε για λίγο, να Τον συλλογιστούμε, να Του μιλήσουμε, να Τον ακούσουμε σιωπηλά, να ενασχοληθούμε μαζί Του – να χαθούμε μέσα στο απόκρυφο μέρος της παρουσίας Του με όλη μας την ύπαρξη και το είναι. — *Chuck Swindoll (γεννημένος το 1934)*

Η λίστα του Θεού

ΑΠΟ ΤΟΝ
PHILLIP MARTIN

ΗΜΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΖΟΥΣΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ.

Με έκανε να νοιώθω περηφάνια το να ξέρω τι να κάνω, το να βάζω τις προτεραιότητες μου στη σωστή τους θέση, υπογραμμίζοντας τα πιο σημαντικά σημεία, ή κυκλώνοντάς τα, ή γράφοντάς τα με κεφαλαία γράμματα. Πήγαινα οπουδήποτε στην πόλη, σταματούσα εδώ κι εκεί και συγχρόνως κατάφερα και μερικά από τα πιο «ασήμαντα» καθοδόν προς την επίτευξη ενός άλλου «σημαντικού» στόχου.

Πριν μερικά χρόνια, είχα σχεδιάσει ακόμα και την προσωπική μου Κάρτα Καθημερινού Προγραμματισμού – μια μικρή καρτούλα εκτυπωμένη σε χαρτόνι η οποία χωρούσε μέσα στη μικρή τσέπη από το πουκάμισό μου. Την είχα πάντα μαζί μου ενώ κάθε μέρα ετοιμάζα και μια άλλη. Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποίησα αυτές τις μικρές κάρτες σαν ένα μέρος ενός σεμιναρίου που δίδασκα όσον αφορά τη διαχείριση του χρόνου.

Συνήθιζα να περνάω αρκετό από τον χρόνο που αφιέρωνα στον Θεό με μολύβι και χαρτί στο χέρι, καταγράφοντας όσα έπρεπε να κάνω.

Συνήθως όταν τελείωνα την προσευχή, είχα έτοιμο και το σχέδιο με τις προτεραιότητες, ώστε να αρχίσω τη μέρα μου. Η προετοιμασία ενός ημερήσιου προσχέδιου αποτελούσε ένα μεγάλο μέρος από τον χρόνο που αφιέρωνα στον Θεό.

Όμως πριν λίγο καιρό, κάτι βραχυκύκλωσε όλο αυτό το σύστημα σχεδιασμού και ολοκλήρωσης. Βρέθηκα μέσα σε μια παρατεταμένη κατάσταση όπου μου ήταν αδύνατο να εκπληρώσω όσα είχα να κάνω. Οι καθημερινές μου λίστες έδειχναν ατελείωτες και είχαν πολλές άγνωστες παραμέτρους. Υπήρχαν πάρα πολλές προτεραιότητες και πάρα πολύ, μα πάρα πολύ άγχος. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, είχα εξαντληθεί και σωματικά.

Η κατάσταση μου είχε γίνει τόσο επιφορτισμένη που πραγματικά δεν μπορούσα να διανοηθώ να ετοιμάσω άλλη μια λίστα. Το μόνο που ήθελα ήταν να βρίσκομαι κοντά στον Θεό. Γνώριζα πως μόνο Αυτός μπορούσε να με ικανοποιήσει ψυχικά και να ηρεμήσει τη θύελλα που επικρατούσε μέσα μου. Και τότε ήταν που βίωσα αυτό που περιέγραφε ο Ιησούς στο κατά Ιωάννην, κεφάλαιο 15: «Εγώ είμαι η άμπελος, εσείς τα κλήματα· εκείνος που μένει ενωμένος μαζί Μου, και Εγώ μαζί του, αυτός φέρνει πολύ καρπό·

επειδή, χωρίς Εμένα δεν μπορείτε να κάνετε τίποτε».¹

Αντιλήφτηκα για πρώτη φορά ότι ο Ιησούς δεν χρειάζεται τη δική μου λίστα καθηκόντων, ούτε θέλει να γίνει ο Ίδιος συγγραφέας της δικής μου λίστας. Αυτό που θέλει από εμένα είναι να παραμένω κοντά Του και να τρέφομαι με τον Λόγο Του.

Συνεχίζω να έχω και να κάνω λίστες με τα όσα θέλω να κάνω, όμως όχι με την ίδια ένταση. Δεν είναι πια η κορυφαία προτεραιότητά μου. Κορυφαία προτεραιότητά είναι η καλή σχέση με τον Ιησού. Τότε είναι που αφογκράζομαι και τους πιο ανεπαίσθητους ψίθυρους στην ψυχή μου, που συνήθως είναι σε θέματα που είναι σημαντικά για τον Θεό. Εάν ο νους μου και το πνεύμα μου είναι παραγεμισμένα από τις δικές μου σκέψεις, τότε μάλλον δεν θα μπορέσω να ακούσω εκείνους τους ψίθυρους και ίσως μου ξεφύγει κάτι που πρέπει να επιτευχθεί και που βρίσκεται στη λίστα του Θεού με τις προτεραιότητες.

Ο PHILLIP MARTIN (1949 – 2016)
ΚΑΤΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΗΠΑ ΚΑΙ
ΥΠΗΡΕΕ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΙΝΔΙΑΣ ΚΑΙ ΣΕ
ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ ΓΙΑ 45 ΧΡΟΝΙΑ. ■

1. Ιωάννην 15:5



Ο ΘΕΟΣ ΜΑΣ ΛΕΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

και μερικές φορές ίσως και αυτά που θέλουμε να μάθουμε, θα μας τα πει, όμως συχνά καλύπτει το μέλλον με ένα πέπλο ώστε να είναι γνωστό μόνο σε Αυτόν. Όπως και να έχει, ανεξάρτητα από το τι γνωρίζουμε και το τι δεν γνωρίζουμε, Αυτός έχει υποσχεθεί ότι θα είναι πάντα δίπλα μας και ότι δεν θα μας εγκαταλείψει ποτέ. «Εγώ είμαι μαζί σας» μας λέει Αυτός, «όλες τις ημέρες, μέχρι τη συντέλεια του αιώνα».¹ Και μας έχει δώσει τη δάδα του Λόγου Του για να μας δείχνει πού οδηγεί το μονοπάτι μας. Μπορούμε πάντα να ρίχνουμε φως στο μονοπάτι μπροστά μας με τον Λόγο του Θεού.²

Η Βίβλος λέει, «Λύχνος στα πόδια μου είναι ο λόγος Σου, και φως στο μονοπάτι μου».³ Έτσι λοιπόν, οποτεδήποτε κάποια κατάσταση είναι αβέβαιη και δεν είμαι σίγουρος αν κάτι είναι το θέλημα του Θεού και αν Αυτός θα το διευθετήσει ή όχι, εγώ πάντα λέω στη προσευχή μου, «Κύριε, Εσύ είσαι το αφεντικό και παραμένεις Θεός και αν τα πράγματα δεν πάνε όπως προσμένω

εγώ ή με τον τρόπο που ελπίζω ή με τον τρόπο που τα προωθώ, αν αυτό δεν είναι αυτό που θέλεις Εσύ να κάνω, αν Εσύ έχεις κάποια άλλη ιδέα και πρόκειται να εκπληρώσεις κάτι ακόμα καλύτερο ή ίσως και να με διδάξεις κάτι που πρέπει να μάθω, όποιος και να είναι ο σκοπός Σου, βοήθησέ με να κάνω αυτό ακριβώς που θέλεις Εσύ να κάνω».

Είναι καλύτερα να είστε έτοιμοι να αποδεχτείτε αυτό που θέλει ο Θεός να κάνετε. Κανονικά, θα είναι κάτι το εύλογο και λογικό και σύμφωνα με την κοινή λογική. Μερικές φορές όμως, ο Θεός κάνει πράγματα που δεν θα συμφωνούν με τις δικές μας προσδοκίες. Σε αυτές τις περιπτώσεις, πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να Τον εμπιστευτούμε ακόμα και αν δείχνει να αλλάζει γνώμη ή τα πράγματα να μην πήγαν όπως νομίζαμε εμείς ότι θα πάνε.

Ίσως να μην γνωρίζουμε τι μας επιφυλάσσει το μέλλον, όμως γνωρίζουμε ότι Αυτός κρατάει το μέλλον στα χέρια Του!

Ο ΝΤΕΪΒΙΝΤ ΜΠΡΑΝΤ ΜΠΕΡΓΚ (1919 – 1994) ΗΤΑΝ Ο ΙΔΡΥΤΗΣ ΚΑΙ ΗΓΕΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΙΑΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΙΣΤΗΣ. ■

Η ΚΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

Πολλοί άνθρωποι δίνουν περισσότερη σημασία στο να ακούσει ο Θεός αυτό που έχουν να πουν αυτοί, αντί να ακούσουν αυτό που έχει να πει ο Θεός. Προσπαθούν να περάσουν το δικό τους πρόγραμμα στον Θεό και να Τον βάλουν να υπογράψει το δικό τους πρόγραμμα. Όμως μια φορά άκουσα κάποιον να λέει, «Είσαι πρόθυμος εσύ, όχι να παρουσιάσεις το δικό σου πρόγραμμα στον Θεό για να στο υπογράψει, ούτε επίσης να υπογράψεις εσύ το πρόγραμμα που θα σου παρουσιάσει Αυτός, αλλά να είσαι πρόθυμος να υπογράψεις μια λευκή κόλλα, να τη δώσεις στον Θεό και να Του πεις να τη συμπληρώσει χωρίς καν να ξέρεις εσύ ποιο πρόκειται να είναι το δικό Του πρόγραμμα;» — *David Brandt Berg* ■

1. Ματθαίου 28:20
2. βλ. Ψαλμός 119:130
3. Ψαλμός 119:105



ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

Αναπαύσου σε Μένα

Μου αρέσει όταν εσύ αφιερώνεις χρόνο για να επικοινωνείς μαζί Μου. Δεν χρειάζονται καν να είναι λόγια, προσευχές ή δοξολογίες. Μπορούμε να επικοινωνούμε στο πνεύμα αν εσύ στρέφεις τις σκέψεις σου σε Μένα και αφήνεις τον νου σου και το πνεύμα σου να παραμένουν εκεί.

Μπορούμε να χαιρόμαστε ο ένας την παρέα του άλλου, με τη σκέψη ότι απλά βρισκόμαστε ο ένας στην παρουσία του άλλου, χωρίς καν να λέμε λέξη, σαν δυο ερωτευμένοι. Κρατάνε ο ένας τον άλλον, κοιτάζονται μεταξύ τους στα μάτια και αυτή η επικοινωνία τους είναι αρκετή. Οι καρδιές τους βρίσκονται στο ίδιο μήκος κύματος. Δεν χρειάζεται να επικοινωνήσουν λεκτικά μεταξύ τους, επειδή είναι τόσο δεμένοι που γνωρίζουν ο ένας τι σκέπτεται ο άλλος. Το ίδιο μπορεί να γίνει και μεταξύ μας.

Χρειάζεται γαλήνη και πνευματική ικανοποίηση για να δημιουργηθεί αυτή η σύνδεση μαζί Μου. Καθώς αρχίζεις να Με υμνείς ή να Με σκέπτεσαι, δίνοντάς Μου την καρδιά σου και μελετώντας την καλοσύνη που σου δείχνω, τα πνεύματα μας θα ενωθούν.

Θέλω να μάθεις πώς να ξεκουράζεις τον νου σου και το σώμα σου και να αφήνεις τις σκέψεις σου να πλημμυρίζουν με Εμένα. Είμαι πάντα στη διάθεσή σου για να βοηθάω το πνεύμα σου, να σε καθοδηγώ στα σημαντικά θέματα και να δίνω λύσεις στα προβλήματά σου.