

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

# activated

Τόμος 21 • Τεύχος 11

## ΝΕΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ

Λύνοντας το θέμα  
με την εικόνα μου

## Αφθονία ή υπερβολή

Ανακαλύπτοντας  
αληθινή ελευθερία

## Τη σήμερον ημέρα

Ευτυχία σε αβέβαιους  
καιρούς

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ Ο ΠΑΡΑΓΩΝ ΘΕΟΣ

Στο βιβλίο του *God in the Dock*, ο Κ.Σ. Λιούις περιέλαβε ένα δοκίμιο με τον τίτλο «Απαντήσεις σε Ερωτήσεις όσον αφορά τον Χριστιανισμό». Μια απ' τις ερωτήσεις είναι για το ποια απ' τις παγκόσμιες θρησκείες προσφέρει στους οπαδούς της την περισσότερη ευτυχία, στην οποία αυτός δίνει αυτή τη διάσημη απόκριση:

«Ενώσω διαρκεί, η θρησκεία του να λατρεύει κάποιος τον εαυτό του είναι η καλύτερη. Γνωρίζω κάποιο ηλικιωμένο άτομο, γύρω στα ογδόντα, ο οποίος έχει ζήσει μια ζωή από αδιάλειπτο εγωκεντρισμό και αυτοθαυμασμό από τότε που ήταν νεαρός και είναι λίγο-πολύ, λυπάμαι να το πω αυτό, ένα απ' τα ευτυχέστερα άτομα που γνωρίζω. Από ηθικής άποψης είναι πολύ δύσκολο!»

Η ευτυχία είναι σπουδαίο πράγμα. Όμως πολύς κόσμος έχει λάθος ιδέα για το τι σημαίνει πραγματικά ευτυχία. Εκείνο το άτομο στο οποίο αναφέρεται ο Κ.Σ. Λιούις, γνώριζε το πρώτο είδος ευτυχίας – τον επιφανειακό, του τύπου 'Ζεις Μονάχα Μια Φορά'. Όμως υπάρχει και κάποιο άλλο είδος ευτυχίας που αντέχει, ανεξάρτητα απ' τις περιστάσεις και είναι αιώνιο – η ειρήνη και ικανοποίηση που προέρχονται απ' το να γνωρίζεις τον Θεό και να έχεις σχέση μαζί Του.

Φυσικό είναι να νοιώθεις άσχημα για τη κατάσταση του κόσμου, να θρηνείς για την απώλεια κάποιου, να αγωνίζεσαι όταν η σχέση σου είναι χάλια και ούτω καθεξής. Ο Θεός δεν υπόσχεται μια πανευτυχή ζωή σε εκείνον που πιστεύει, γεμάτη εύκολη άνεση και απόλαυση – όμως υπόσχεται να βρίσκεται πάντα στο πλευρό σου, να σε προσέχει και επίσης ότι Αυτός θα κάνει το καθετί να αποβεί για το καλό σου όταν εσύ Τον αγαπάς και Τον ακολουθείς.<sup>1</sup>

Ο Βασιλιάς Δαβίδ στη Βίβλο είχε μια εξαιρετικά πολυτάραχη ζωή, γεμάτη από τραγωδίες και αντιξοότητες και γνωρίζουμε πως μερικά απ' αυτά που πέρασε, τον επηρέασαν πάρα πολύ,<sup>2</sup> όμως ποτέ του δεν ξέχασε από πού πηγάζει η πραγματική ευτυχία: «Μακάριος εκείνος, που βοηθός του είναι ο Θεός τού Ιακώβ· που η ελπίδα του είναι στον Κύριο τον Θεό του».<sup>3</sup>

Είθε αυτό το τεύχος του *Activated* να σε βοηθήσει να έλθεις κοντύτερα στον Θεό και να ανακαλύψεις πραγματική και διαρκή ευτυχία.

Για περισσότερες πληροφορίες για το *Activated*, επισκεφτείτε μας στον ιστότοπό μας ή γράψτε μας.

<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)

ΕΚΔΟΤΗΣ Ronan Keane

ΣΧΕΔΙΟ Gentian Suci

© 2020 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-238-X

1. βλ. Ρωμαίους 8:28

2. βλ. Σαμουήλ Β' 12:16-17

3. Ψαλμός 146:5

ΑΠΟ ΤΟΝ  
ΚΗΘ ΦΙΛΙΠΣ

# ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΟΙ



**ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ, ΤΟ ΝΑ ΝΤΥΝΩ ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΑ, ΤΑ ΤΡΙΑ ΜΟΥ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, ΜΟΥ ΦΑΙΝΟΤΑΝ ΛΟΓΙΚΟ.** Από τη μία, ήταν πιο εύκολο όταν αγοράζαμε ρούχα και από την άλλη επειδή ήταν αδέρφια και είχαν τον ίδιο σωματότυπο και χαρακτηριστικά, αυτό τα έκανε να δείχνουν όμορφα, φορώντας τα ίδια ρούχα. Όταν ήταν στο σπίτι, αυτό πρόσδιδε ένα συναίσθημα ευταξίας, όσο επιφανειακό και να ήταν αυτό, γιατί είχες τρία μικρά αγόρια γεμάτα ενέργεια και κίνηση, ενώ όταν βρίσκονταν έξω, τα έκανε να δείχνουν τόσο αξιολάτρευτα. Βαθειά μέσα μου, αυτό ικανοποιούσε ένα αίσθημα ισότητας και για τα τρία τους, αφού δεν αγαπούσα το ένα περισσότερο απ' τα άλλα και ήμουν αποφασισμένος να μην πω ούτε να κάνω κάτι που θα τα έκανε να νοιώσουν διαφορετικά. Στο καθετί, τα μεταχειριζόμουν με αμεροληψία, είτε μικρό ήταν αυτό, είτε μεγάλο.

Όμως μόλις μεγάλωσαν αρκετά ώστε να κάνουν πολλές απ' τις επιλογές τους από μόνα τους, η ομοιομορφία των ρούχων χάθηκε. Καθώς οι προσωπικές τους ανάγκες άλλαζαν και άρχισαν να διαφέρουν, ανακάλυψα ότι κι εγώ έπρεπε συνεχώς να προσαρμόζομαι και να αλλάζω στον τρόπο που έδινα την αγάπη μου και υποστήριξη στο καθένα. Συνέχισα να τα αγαπώ όλα το ίδιο, όμως δεν μεταχειριζόμουν το καθένα με τον ίδιο τρόπο.

Τώρα που τα αγόρια εκείνα μεγάλωσαν, από πολλές απόψεις είναι εντελώς διαφορετικά το ένα από το άλλο. Οι πρώτες μου προσπάθειες τότε, να καθιερώσω κάποια ομοιομορφία, τώρα φαντάζονταν σαν καθαρή ανοησία και ευχαριστώ τον Θεό που έχει δώσει στο καθένα τους το σκεπτικό να επιδιώξουν τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα, να αναπτύξουν τις δικές τους δεξιότητες και να γίνουν το καθένα ο εαυτός τους. Πιθανόν το καθένα τους να έχει κάποια πράγματα που θα ήθελε να αλλάξει για τον εαυτό του – πάντα υπάρχει χώρος για βελτίωση – όμως τα αγαπώ πάρα πολύ όπως είναι το καθένα τους.

Έτσι μας αγαπά και ο Θεός. Συγκρίνουμε τον εαυτό μας δυσμενώς με τους άλλους ή παραπονιόμαστε για κάτι που έχουμε που δεν μας αρέσει, όμως Αυτός προσπαθεί να μας πει, «Σε αγαπώ όπως είσαι. Αν κάτι πρέπει να αλλάξει, θα στο πω Εγώ και θα σε βοηθήσω να το αλλάξεις, διαφορετικά συνέχισε να είσαι ο ξεχωριστός εαυτός σου». Αν μπορούσαμε όλοι μας να το πιστέψουμε αυτό, πόσο ευτυχισμένοι θα ήμασταν!

Ο ΚΗΘ ΦΙΛΙΠΣ ΗΤΑΝ Ο ΕΚΔΟΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ *ACTIVATED* ΓΙΑ 14 ΧΡΟΝΙΑ, ΑΠΟ ΤΟ 1999 ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2013. Ο ΙΔΙΟΣ ΚΑΙ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ, Η ΚΑΡΙΝ, ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΤΩΡΑ ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΣΤΕΓΟΥΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΕΡΓΟ ΤΕΧΝΗΣ

**ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΟΠΑΔΟΣ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ ΔΙΑΒΙΕΙ ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΕΠΙΘΥΜΟΥΣΕ Ο ΙΗΣΟΥΣ, ΤΟΤΕ Η ΖΩΗ ΑΥΤΗ,** αποβαίνει κάτι το υπέροχο. Το να είμαστε Χριστιανοί και να έχουμε μία ζωντανή σχέση με το Θεό, πρέπει να είναι κάτι που διαποτίζει τις καθημερινές μας εμπειρίες, ενσωματώνεται στις αποφάσεις μας και δίνει χρώμα στο πώς αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας και γενικά τη ζωή.

Όπως και ένας όμορφος πίνακας, έτσι κι αυτό που προσδίδει το σπουδαιότερο μεγαλείο στον Χριστιανό, αποτελείται συχνά από αμέτρητα μικρά πράγματα. Οι μικροσκοπικές χρωματιστές σταγονίτσες πάνω στον πίνακα που δείχνουν να είναι τόσο ασήμαντες αν τις παρατηρήσεις από πιο κοντά, έχουν μια ομορφιά που σου κόβει την ανάσα, όταν τις βλέπεις σε όλο τους το σύνολο. Με τον ίδιο τρόπο, οι αμέτρητες εκφράσεις της αγάπης του Θεού, τις οποίες μοιράζεται κάποιος με άλλους σε όλη τη διάρκεια της Χριστιανικής του ζωής ίσως μερικές φορές από μόνες τους να δείχνουν ασήμαντες, όμως ο Θεός τις παρατηρεί σε βάθος, μέσα από την πληρότητα μιας ζωής που Τον εξυμνεί και απολαμβάνει την ομορφιά τους.

1. Κορινθίους Β' 8:3-5

Καθώς οι ζωές μας γίνονται περισσότερο θεοκεντρικές, ο Θεός προσθέτει περισσότερη λάμψη στο βλέμμα μας, περισσότερο αναπήδημα στον βηματισμό μας, ενώ προσθέτει περισσότερη αντοχή στην αδυναμία μας και περισσότερη χάρη εκείνες τις φορές, όταν παρουσιάζονται δοκιμασίες, απώλειες ή ταλαιπωρίες.

Καθώς η εξάρτησή μας απ' Αυτόν ολοένα αυξάνει, Αυτός επαυξάνει τη χαρά του Πνεύματός Του, η οποία επισκιάζει τη δική μας στεναχώρια. Όσο περισσότερο εμείς είμαστε αποφασισμένοι να ενδυναμώσουμε τη σχέση μας με τον Ιησού και όσο περισσότερο επιθυμούμε μια βαθύτερη πνευματική σύνδεση με Αυτόν, τόσο περισσότερο θα μπορεί κι Αυτός να εκδηλώνει το Πνεύμα Του διαμέσου μας. Ο Παύλος παίνεψε κάποιους απ' τους Πρώτους Χριστιανούς, λέγοντας:

Επειδή, μπορώ να πω ότι δεν έδωσαν μόνο όσο μπορούσαν, αλλά πολύ περισσότερο. Και το έκαναν από μόνοι τους, παρακαλώντας μας, με πολλή παράκληση, να δεχθούμε τη δωρεά τους προς τους πιστούς στην Ιερουσαλήμ. Και έπραξαν περισσότερο απ' ό,τι ελπίσαμε εμείς, επειδή πρώτα προσέφεραν τους εαυτούς τους στον Κύριο και σε μας, όπως ήταν και το θέλημα του Θεού να πράξουν.<sup>1</sup>

Από τούτο έχουμε γνωρίσει την αγάπη, επειδή Εκείνος την ψυχή Του έβαλε για χάρη μας· κι εμείς οφείλουμε να βάζουμε τις ψυχές μας για χάρη των αδελφών. Παιδιά μου, μη αγαπάμε με λόγια ούτε με τη γλώσσα, αλλά με έργα και αλήθεια. Και από τούτο γνωρίζουμε ότι είμαστε από την αλήθεια, και θα έχουμε την πεποίθηση αυτή όταν στεκόμαστε μπροστά στον Θεό. — *Ιωάννη Α΄ 3:16, 18-19*



Όταν η πίστη σας έχει ζωτικό ρόλο στις αξίες σας, τους στόχους σας και τις αποφάσεις σας, τότε η αγάπη που προέτρεψε τον Θεό να δημιουργήσει το σύμπαν μπορεί να παρακινήσει και τη δική σας καρδιά να δει τις ανάγκες που υπάρχουν γύρω σας και θα σας προτρέψει να δράσετε. Αν ο Θεός εκδηλώνει την αγάπη Του για εμάς μέσα από την ομορφιά ενός μικρού λουλουδιού, καθώς επίσης και μέσα από την απροσμέτρητη μεγαλοσύνη του ερχομού Του για να ζήσει και να πεθάνει για εμάς, αυτό μας διδάσκει ότι υπάρχει επίσης μεγάλη ποικιλία από τρόπους ώστε οι ζωές μας να μπορούν να εκδηλώσουν το Πνεύμα Του και την αλήθεια Του στον κόσμο.

Ο Θεός θα ήθελε να γεμίσει τις ζωές μας με το Πνεύμα Του όσο Του το επιτρέπουμε εμείς. Είμαστε έργο των χεριών Του. Καθώς Του επιτρέπουμε να συνδυάσει τις αποχρώσεις της αγάπης Του και του ελέους Του, τότε εμείς γινόμαστε το δικό Του έργο τέχνης, ένα έργο τέχνης που θα μιλάει στις καρδιές πολλών άλλων.

Η ΜΑΡΙΑ ΦΟΝΤΕΪΝ ΚΑΙ Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΗΣ, Ο ΠΗΤΕΡ ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ ΕΙΝΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΙΑΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΗΣ. ■

## Σημεία για συλλογισμό ΕΝΘΕΡΜΗ ΚΑΡΔΙΑ

Ένα πιστεύω είναι μια αλήθεια που υφίσταται στον νου. Η πίστη είναι μια φωτιά που καίει στην καρδιά. — *Τζόσεφ Φορτ Νιούτον (1876-1950)*

Ο φόβος φυλακίζει, η πίστη απελευθερώνει. Ο φόβος παραλύει, η πίστη ενδυναμώνει. Ο φόβος αποκαρδιώνει, η πίστη ενθαρρύνει. Ο φόβος αρρωσταίνει, η πίστη θεραπεύει. Ο φόβος αχρηστεύει, η πίστη ενεργοποιεί – και πάνω απ' όλα, ο φόβος βάζει απελπισία μέσα στην καρδιά της ζωής, ενώ η πίστη χαίρεται με τον Θεό της. — *Χάρι Έμερσον Φόσνικ (1878-1969)*

Μεγάλη πίστη δεν είναι εκείνη η πίστη που βαδίζει πάντα μέσα στο φως και δεν γνωρίζει σκοτάδι, αλλά η πίστη που υπομένει, παρ' όλη τη φαινομενική σιωπή του Θεού, και είναι αυτή η πίστη που με βεβαιότητα και σιγουριά θα λάβει την ανταμοιβή της. — *Πάτερ Άντριου (1869-1946)*

Είμαι ένας απ' εκείνους που προτιμά να βουλιάξει με την πίστη παρά να κολυμπά χωρίς αυτήν. — *Στάνλεϊ Μπάλντουιν (1867-1947)*

Η πράξη της πίστης είναι κάτι περισσότερο από μία απλή δήλωση ενός πιστεύω. Είναι μια κατεύθυνση προς τον ζώντα Θεό. — *Κρίστοφερ Μράιαντ*

Δεν θέλω απλά να διακατέχω πίστη. Θέλω πίστη που να διακατέχει εμένα. — *Τσαρλς Κίνσλεϊ (1819-1875)*

Πίστη σημαίνει λογική σε ανάπαυση μπροστά στον Θεό. — *Τσαρλς Χάντον Σπέριτζον (1834-1892)*

Δεν είναι η δική μας εμπιστοσύνη που μας διαφυλάττει, αλλά ο Θεός τον οποίον εμπιστευόμαστε, Αυτός είναι που μας διαφυλάττει. — *Όσβαλντ Τσάμπερς (1874-1917)*

Πάμε μπροστά δια πίστεως – και όλα τα άλλα τα βάζουμε στα χέρια του Ουρανού. — *Ρόμπερτ Σάουθι (1774-1843)*

Και ο Θεός τής ελπίδας είθε να σας γεμίσει με κάθε χαρά και ειρήνη καθώς ασκείτε πίστη, ώστε να περισσεύετε στην ελπίδα με τη δύναμη του Αγίου Πνεύματος. — *Ρωμαίους 15:13 ■*

# ΤΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΠΑΝΩ ΜΟΥ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΟΝΙΑ ΕΣΚΟΜΠΑΡ



ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΦΟΡΕΣ που πήγα στην τράπεζα, παρατήρησα, πως το μόνο που είχα να κάνω, ήταν να δείξω κάποιο αποδεικτικό στοιχείο και μετά να βάλω τον δεξί αντίχειρά μου σε έναν βιομετρικό ηλεκτρονικό αναγνώστη. Αυτή η απλή πράξη ανασύρει όλες τις πληροφορίες που απαιτούνται απ' τον τραπεζικό μου λογαριασμό και μου δίνει τη δυνατότητα να κάνω ανάληψη χρημάτων χωρίς περαιτέρω διαδικασίες.

Αυτή η απλή τεχνολογική συναλλαγή με έκανε να συλλογιστώ για τον τρόπο που μας δημιούργησε ο Θεός, ώστε η κάθε ανθρώπινη ύπαρξη να έχει διαφορετικά δακτυλικά αποτυπώματα. Ενώ υπάρχουν δισεκατομμύρια άνθρωποι πάνω στη γη, όμως ο καθένας έχει ένα δακτυλικό αποτύπωμα που είναι ξεχωριστό και ανεπανάληπτο. Μία έρευνα που έγινε στο Ίντερνετ έδειξε επίσης πως ακόμα πανομοιότυποι διδύμοι έχουν διαφορετικά αποτυπώματα!

Ο Θεός δημιούργησε αυτή τη μοναδικότητα στα δακτυλικά μας

αποτυπώματα, μαζί και με άλλα ξεχωριστά χαρακτηριστικά που κατέχει ο καθένας μας. Δεν έχουμε κατασκευαστεί όλοι μας πάνω σε μια γραμμή συναρμολόγησης που παράγει κούκλες. Αντίθετα ο Θεός με ευχαρίστηση μας δημιούργησε καθ' ομοίωση δική Του, και έβαλε πάνω στα δάκτυλά μας το *αποτύπωμα* της ταυτότητάς μας ως δικής Του μοναδικής δημιουργίας. Μας δημιούργησε με αγάπη και ο Λόγος Του λέει πως ακόμα και οι τρίχες του κεφαλιού μας είναι αριθμημένες.<sup>1</sup>

Παντού γύρω μας ανακαλύπτουμε τη σφραγίδα του Θεού που προσδίδει μαρτυρία στη δική Του τελειότητα. Όλη η δημιουργία έχει πάνω της την υπογραφή Του, τη σφραγίδα Του, που λέει ότι είμαστε δικό Του έργο τέχνης και πάνω απ' όλα, αγαπά τον καθένα μας λες και υπήρχε μόνο ένας από εμάς.<sup>2</sup>

Η ΣΟΝΙΑ ΕΣΚΟΜΠΑΡ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΟ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. ΖΕΙ ΣΤΗ ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. ■

Εσύ μόρφωσες τα νεφρά μου· με περιτύλιξες μέσα στην κοιλιά τής μητέρας μου. Θα σε υμνώ, επειδή πλάστηκα με φοβερό και θαυμάσιο τρόπο· τα έργα σου είναι θαυμάσια· και η ψυχή μου το γνωρίζει αυτό πολύ καλά. Δεν κρύφτηκαν τα κόκαλά μου από σένα, ενώ λάβαινε χώρα η κατασκευή μου μέσα σε κρυφό χώρο, και έπαιρνα μορφή μέσα στα κατώτατα μέρη τής γης. Το αδιαμόρφωτο του σώματός μου είδαν τα μάτια σου· και μέσα στο βιβλίο σου όλα αυτά ήσαν γραμμένα, όπως και οι ημέρες κατά τις οποίες σχηματίζονταν, και ενώ τίποτε απ' αυτά δεν υπήρχε· πόσο δε πολύτιμες είναι οι βουλές σου σε μένα, Θεέ μου! Πόσο μεγαλύνθηκε ο αριθμός τους! Αν ήθελα να τις απαριθμήσω, υπερβαίνουν την άμμο.

— Ψαλμός 139:13-18

1. βλ. Λουκά 12:7

2. βλ. Εφεσσίους 2:10

# 10 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΑΣ

**1** Κάνετε έναν κατάλογο με όλα τα καλά πράγματα που έχετε σήμερα στη ζωή σας.

Ευχαριστώντας πάντοτε για όλα τον Θεό. — *Εφεσίους 5:20*

**2** Βρείτε τον χρόνο να πείτε στον Ιησού για το πώς αισθάνεστε και το τι περνάτε.

Χαίρομαι που ο Κύριος εισάκουσε τη φωνή μου, τις δεήσεις μου που έκλινε το αυτί Του προς εμένα· και, ενόσω ζω, θα Τον επικαλούμαι! — *Ψαλμός 116:1-2*

**3** Βοηθήστε έναν γείτονα, μπείτε σε μια εθελοντική ομάδα ή κάνετε κάτι προς όφελος της γειτονιάς σας. Όταν δείχνετε έκδηλο ενδιαφέρον για τους άλλους, αυτό μπορεί να ενδυναμώσει το δικό σας επίπεδο αυτοπεποίθησης.

Να θυμάστε τα λόγια του Κυρίου Ιησού, ότι Αυτός είπε: Μακάριο είναι το να δίνει κάποιος, μάλλον, παρά να παίρνει. — *Πράξεις 20:35*

**4** Ακούστε ένα ζωηρό, χαρούμενο τραγούδι που θα ανεβάσει τη διάθεσή σας.

Είναι αγαθό το να δοξολογεί κάποιος τον Κύριο, και να ψαλμωδεί

στο όνομά Σου, Ύψιστε. — *Ψαλμός 92:1*

**5** Περνάτε χρόνο στην εξοχή και να ασκείστε τακτικά.

Δεν ξέρετε ότι το σώμα σας είναι ναός του Αγίου Πνεύματος, που είναι μέσα σας, το οποίο έχετε από τον Θεό;... αγοραστήκατε με τιμή. — *Κορινθίους Α' 6:19-20*

**6** Κανονίστε να βρίσκετε με φίλους (είτε μέσω διαδικτύου είτε εκτός). Το γέλιο είναι πολύ ωφέλιμο για τη καρδιά, τον νου, το σώμα και την ψυχή.

Η καρδιά που ευφραίνεται, δίνει ευεξία σαν γιατρικό. — *Παροιμίες 17:22*

**7** Περνάτε χρόνο με τα παιδιά σας στο επίπεδό τους.

Γονείς, μη παροργίζετε τα παιδιά σας, αλλά να τα ανατρέφετε με παιδεία και νουθεσία Κυρίου. — *Εφεσίους 6:4*

**8** Βεβαιωθείτε ότι πάντα κοιμάστε αρκετά.

Πλάγιασα, και κοιμήθηκα· σηκώθηκα· επειδή, ο Κύριος με υποστηρίζει. — *Ψαλμός 3:5*

**9** Κάνετε έναν κατάλογο με τα συμβάντα εκείνα που βιώσατε στη ζωή σας και τα ξεπεράσατε με τη βοήθεια του Κυρίου.

Και ο Δαβίδ είπε: «Ο Κύριος που με ελευθέρωσε από το χέρι του λιονταριού, και από το χέρι της αρκούδας, αυτός θα με ελευθερώσει και από το χέρι αυτού του Φιλισταίου». — *Σαμουήλ Α' 17:37*

**10** Διαβάστε ιστορίες για το πώς ο Θεός βοήθησε άλλους στις δικές τους δυσκολίες, κάτι το οποίο θα ενθαρρύνει και τη δική σας πίστη για το ότι ο Θεός θα βοηθήσει κι εσάς επίσης.

Τα μαρτύριά σου κληρονόμησα στον αιώνα· επειδή, αυτά είναι η αγαλλίαση της καρδιάς μου. — *Ψαλμός 119:111*

Ο ΛΗ ΛΙΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΣΑΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ. ■



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΕΣΙ ΡΙΤΣΑΡΝΤΣ

# ΝΕΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ ΠΙΘΑΝΟΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΝΑ ΗΤΑΝ «ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΟ». Φαινόταν πως κάποιος – ή καθένας – πάντα ήταν σε μια κατάσταση καλύτερη από εμένα.

Όταν έγινα νεαρή έφηβη είχα αναπτύξει ήδη το σκεπτικό της σύγκρισης και ανάλυσης και ήμουν ιδιαίτερα κολημένη με το να συγκρίνω την εμφάνισή μου, προσωπικότητα και ικανότητες με εκείνες των άλλων κοριτσιών της ηλικίας μου.

Όταν άρχισα να ενηλικιώνομαι και έπιασα δουλειά σε ένα γραφείο, το μόνο που είχε σημασία για μένα ήταν το πώς τα πήγαινα στη δουλειά μου. Ήμουν πεπεισμένη πως ο μόνος τρόπος που θα μου έδειχναν εκτίμηση ή θα με αποδέχονταν ήταν αν δούλευα πιο σκληρά από τον καθένα, ώστε να αναπληρώσω την έλλειψη που νόμιζα ότι είχα σε δεξιότητες και εμπειρία. Προσπαθούσα πάντοτε να κερδίζω πόντους (όποιοι και να ήταν αυτοί ή όποιος και να τους έδινε) και ένιωθα πάντα απογοητευμένη με την βαθμολογία που έδινα στον εαυτό μου.

Γενικά δεν μου άρεσε ο εαυτός μου και ακόμα και τα πράγματα που μου άρεσαν κατά κάποιο τρόπο, ούτε με αυτά δεν θα έδινα βαθμούς για να περάσω μέχρι να τα βελτιώνα κάπως. Πάντα θα εύρισκα κάτι λάθος.

Τότε εισήλθε άλλη μια πηγή δυσανεξίας στην εξίσωση – που με έκανε να νοιώθω απατημένη και χαμένη επειδή όταν ήμουν γύρω στα 25, πολλές φίλες μου είχαν παντρευτεί και είχαν παιδιά, ενώ εγώ δεν είχα καν σοβαρή σχέση. Δεν ήμουν σίγουρη αν ήταν σφάλμα του Θεού ή δικό μου, γι' αυτό ήμουν θυμωμένη και με τους δυο μας.

Δεν άντεχα να βρίσκομαι δίπλα σε άλλους, επειδή σχεδόν ο καθένας με έκανε να νοιώθω ανεπαρκή από μία άποψη, όμως όλως παραδόξως ανακάλυπτα αρκετά ώστε να με κάνουν να αποδοκιμάζω τον καθέναν. Χωρίς να ακούγεται παράξενο, αυτή η αρνητική μου στάση απέναντι στους άλλους, τους έκανε να κρατάνε μια απόσταση από μένα, κάτι που με έκανε να νοιώθω περισσότερο άχαρη και ανέλπιδη.

Ήταν ένας φαύλος κύκλος.

Όμως όταν μια φορά περνούσα πολύ δύσκολα, διάβασα κάποια άρθρα που είχαν να κάνουν με την αναγνώριση και την αποβολή των αρνητικών τρόπων σκέψης. Αυτά μου έκαναν μεγάλη εντύπωση, καθώς άρχισα να αντιλαμβάνομαι γιατί ένιωθα ανικανοποίητη και άρχισα να θέλω να κάνω κάτι γι' αυτό. Η κατανόηση της έννοιας ότι θα μπορούσα να αλλάξω, ήταν ο σπόρος της ελευθερίας.

Έτσι άρχισα να εξετάζω τη ζωή μου μέσα από μια εντελώς διαφορετική οπτική γωνία – αυτή της ευγνωμοσύνης στον Θεό για όσα μου είχε δώσει αντί να παραπονιέμαι για ό,τι δεν μου είχε δώσει, ευγνωμοσύνη αντί για μνησικακία.





Επίσης ζήτησα απ' τον Ιησού να μου πει, τι σκεπτόταν για μένα και κατόπιν προσπάθησα να δω τα πράγματα από τη δική Του προοπτική. Με αυτό τον τρόπο άρχισα να επικοινωνώ με τον Ιησού με έναν βαθύτερο τρόπο από ό,τι πριν και βαθμιδών άρχισα να αλλάζω – πρώτα στον νου και μετά στη ζωή μου. Με το να Τον ακούω, άρχισα να καταλαβαίνω ότι είχα φτιάξει όπως ήμουν, επειδή έτσι ήθελε Αυτός και ότι Αυτός με αγαπούσε

πραγματικά και ότι πρόθεσή Του δεν ήταν να με τιμωρεί για οποιοδήποτε λάθος έκανα εγώ.

Επίσης προσχώρησα σε μια μικρή ομάδα προσευχής, όπου εξηγουσαμε ο ένας στον άλλον τις δυσκολίες μας και μετά προσευχόμασταν ο ένας για τον άλλον. Εκείνες οι προσευχές διοχέτευσαν τη δύναμη της αλλαγής απ' τον Θεό στη ζωή μου. Με έβαλαν επίσης σε μια θέση να λαμβάνω πολύ ενθάρρυνση και υποστήριξη από φίλους που νοιάζονταν, κάτι το οποίο από μόνο του βοήθησε πάρα πολύ στην ανάπτυξη μιας πιο υγιούς εικόνας όσον αφορά τον τρόπο που έβλεπα τον εαυτό μου.

Κάτι άλλο που με βοήθησε να αποκτήσω τόσο εμπιστοσύνη αλλά και συμπόνια, ήταν το να γνωρίσω καλύτερα εκείνα τα άτομα τα οποία κάποτε ζήλευα, επειδή ανακάλυψα ότι οι ζωές τους δεν ήταν και τόσο τέλειες όπως είχα φανταστεί εγώ. Στην πορεία ανακάλυψα ότι τα πράγματα έχουν πάντα τον τρόπο τους να εξισορροπούν.

Ανακάλυψα ότι μπορούσα να αγαπώ πιο ολοκληρωμένα όταν οι σχέσεις μου με τους άλλους δεν παρεμποδίζονταν από τη ζήλεια. Μπορούσα να εκτιμώ τις καλές δεξιότητες των άλλων και να ευχαριστώ τον Θεό για τον υπέροχο τρόπο που τους είχε φτιάξει και επίσης να απολαμβάνω τις διαφορές

μας, αντιλαμβανόμενη ότι δεν ήταν τίποτα άλλο, παρά μόνο διαφορές. Ο ένας δεν ήταν οπωσδήποτε καλύτερος απ' τον άλλον.

Χρειάστηκε κάποιος καιρός για να εξανεμιστούν οι παλιές συνήθειες – σχεδόν δύο χρόνια από τότε που έκανα τα πρώτα μου βήματα προς την αλλαγή, ώσπου να υπάρξει αξιοσημείωτη διαφορά στη συμπεριφορά μου προς τη ζωή – όμως συνέβη. Η προοπτική μου άλλαξε σε σημείο, ώστε να μπορώ να πω ότι νοιώθω αληθινή ικανοποίηση και δεν ζηλοφθονώ κανέναν και αυτό το θεωρώ ένα θαύμα.

Τώρα, μετά από κάμποσα χρόνια, με χαρά αναφέρω ότι η εσωτερική αλλαγή μου ήταν μια που διαρκεί. Γνωρίζω πως μερικά πράγματα δεν είναι πραγματικά τα δυνατά μου σημεία και αυτό το αποδέχομαι. Σαν αποτέλεσμα, δεν εκτροχιάζομαι συνεχώς όταν παρατηρήσω ότι κάτι που έχει να κάνει με τον εαυτό μου, δεν είναι, ότι το καλύτερο.

Η ζωή συνεχίζει να βελτιώνεται και εγώ συνεχίζω να γίνομαι πιο ευτυχισμένη. Έμαθα ότι περισσότερα καλά συμβαίνουν σε εκείνους που αναζητάνε το καλό στη ζωή και την ομορφιά στους άλλους. Έμαθα επίσης ότι έχω τη δύναμη μέσω του Ιησού, να συνεχίζω να κάνω πρόοδο σε τομείς που έχουν πραγματική αξία. Είναι εκπληκτικό το πώς μπορούμε να μάθουμε και να αναπτυχθούμε όταν είμαστε αποφασισμένοι να έχουμε μια αισιόδοξη προσέγγιση και να ξεπερνάμε τον φόβο της αποτυχίας.

Η ΤΖΕΣΙ ΡΙΤΣΑΡΝΤΣ ΕΠΑΙΞΕ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ *ACTIVATED* ΑΠΟ ΤΟ 2001 ΕΩΣ ΤΟ 2012 ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΓΡΑΦΕΙ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΑΡΘΡΑ ΩΣ ΕΝΑΣ ΑΠ' ΤΟΥΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΥΣ ΤΟΥ *ACTIVATED*. ΕΧΕΙ ΓΡΑΦΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΕΚΔΩΣΕΙ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΤΟΠΟΥΣ. ■



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΗΝ

# ΝΟΙΩΘΟΝΤΑΣ ΟΜΟΡΦΗ

**ΚΟΙΤΑΞΑ ΣΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΚΑΘΕ-  
ΠΤΗ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑ-  
ΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΕΚΑΝΑ ΤΙΣ  
ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΑΪ ΤΣΙ ΚΑΙ ΕΙΧΑ  
ΤΗΝ ΠΙΟ ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΗ  
ΣΚΕΥΗ. Ποτέ μου δεν ήξερα ότι ήμουν  
τόσο όμορφη!**

Περιμένετε να σας εξηγήσω όμως κάτι. Ίσως όταν ήμουν μωρό, να ήμουν ομορφούλα, όμως όταν πήγα στο νηπιαγωγείο αντιλήφτηκα ότι δεν ήμουν και το πιο όμορφο κοριτσάκι στην τάξη μου. «Όμορφη» σήμαινε ξανθιά ή με γυαλιστερά μαύρα μαλλιά και τα δικά μου ήταν κάπως καστανά και άχαρα. «Όμορφη» σήμαινε μεγάλα μπλε ή σκούρα καφέ μάτια και τα δικά μου ήταν μικρούτσικα και λίγο πρασινωπά. «Όμορφη» σήμαινε λακκάκια και αστραφτερό χαμόγελο και το δικό μου ήταν πάντα κάπως λίγο στρεβλό. Έτσι ήξερα από τότε που ήμουν μικρή ότι ποτέ μου δεν θα ξεχώριζα για την ομορφιά μου.

Καθώς ωρίμαζα, κατάλαβα ότι υπήρχε και κάτι άλλο, που λεγόταν «εσωτερική ομορφιά». Οι καλοί άνθρωποι έδειχναν όμορφοι. Οι κακοί άνθρωποι, ακόμα και αν ήταν ελκυστικοί στο παρουσιαστικό τους, εντούτοις τους έλειπε κάτι από την αληθινή

ομορφιά. Ανεξάρτητα από το πόσο τέλεια είναι τα μαλλιά τους ή τα χαρακτηριστικά τους ή το σώμα τους, αν ήταν αγενείς, αυτό συχνά φαινόταν στο πρόσωπό τους. Αποφάσισα έτσι να βάλω τα δυνατά μου ώστε να ξεχωρίσω λόγω της εσωτερικής μου ομορφιάς. Θα προσπαθούσα να είμαι ευγενική. Θα προσπαθούσα να παραμείνω ήρεμη. Θα προσπαθούσα να είμαι τρυφερή και δοτική. Δεν θα ήμουν κακόβουλη.

Όμως ακόμα και τότε, ποτέ μου δεν ένοιωσα όμορφη. Αυτός ήταν ο λόγος που έμεινα άξαφνη με αυτή τη σκέψη στο γυμναστήριο.


Ίσως ήταν επειδή έβλεπα τον εαυτό μου στον μεγάλο καθρέπτη στον τοίχο από κάποια απόσταση. Ίσως επειδή τελικά μάθαινα τις απαλές, γεμάτες χάρη κινήσεις του τάι τσι. Ίσως επειδή αφαιρούσα από τον νου μου την κατάκριση και έβλεπα τον εαυτό μου όπως με έβλεπαν οι άλλοι. Όμως εκείνη τη στιγμή, είδα τον εαυτό μου τόσο όμορφο και αυτό ήταν κάτι που δεν είχε συμβεί για πάρα πολύ καιρό.

Δεν προσπαθούσα να φανώ όμορφη. Δεν σύγκρινα τον εαυτό μου με τους άλλους στο δωμάτιο. Απλά απολάμβανα τον εαυτό μου,

απολάμβανα την απαλή μουσική και την κίνηση του σώματος, την ελευθερία και την αίσθηση του κατορθώματος που ένοιωθα καθώς γινόμουν καλή σε κάτι νέο. Όμως αν υπήρχε κάτι νέο που έμαθα από τη σκέψη αυτή, ήταν ότι ευχόμουν να είχα αφήσει τον εαυτό μου να νοιώσει κατ' αυτό τον τρόπο από πολύ πιο πριν στη ζωή. Ευχόμια να μην είχα συγκρίνει ούτε να είχα κριτικάρει ούτε να είχα κατακρίνει τον εαυτό μου. Ευχόμια να είχα περάσει περισσότερο χρόνο απολαμβάνοντας τη μουσική και νοιώθοντας ευγνώμων που είχα ένα σώμα που μπορούσα να κινηθώ με αυτό. Ευχόμια να είχα περάσει περισσότερο χρόνο προκαλώντας τον εαυτό μου να κάνει κάτι που θα με έκανε να νοιώσω όμορφη.

Ίσως να είδα τον εαυτό μου όπως με έβλεπε ο Θεός εκείνη τη στιγμή, μια ηλικιωμένη γυναίκα που ένοιωθε νέα, μια γυναίκα που ένοιωθε τη χαρά της ανακάλυψης και την ελευθερία της μάθησης, ένα δικό Του παιδί, ευγνώμον για τη ζωή του και για άλλη μια μέρα να δοξάσει τον Θεό.

Η ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΗΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥ-  
ΧΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ  
ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ ΑΝΤΟΝΙΟ ΤΩΝ ΗΠΑ. ■



ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΤΕΪΒΙΝΤ ΜΠΟΛΙΚ

# ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ

**ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΔΙΑΒΑΣΑ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΑΝΕΒΑΣΕΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ Ο ΡΑΒΙΝΟΣ ΙΒΑΝ ΜΟΦΙΚ ΚΑΙ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΟΥ ΕΚΑΝΕ ΕΝΤΥΠΩΣΗ.** Να τι λέει η τελευταία παράγραφος:

Ο φιλόσοφος Σαίρεν Κίρκεγκωρ είπε κάποτε, «Τη ζωή την ζεις προς τα μπρος και την κατανοείς προς τα πίσω». Η δύναμη να κατανοήσουμε τη ζωή μας κατ' αυτό τον τρόπο, κείται μέσα μας. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε αυτό που συνέβη, μπορούμε όμως να αλλάξουμε το τι σημαίνει. Αυτό που επιλέγουμε να θυμόμαστε βοηθά να διαμορφώσει αυτό που αποφασίζουμε να γίνουμε.<sup>1</sup>

Ένα καλό παράδειγμα κάποιου που το έκανε αυτό, ήταν ο Ιωσήφ στην Παλαιά Διαθήκη. Να τι είπε στα αδέρφια του, που τον είχαν κακομεταχειριστεί τα μέγιστα: «Εσείς θελήσατε κακό εναντίον μου· ο Θεός, όμως, θέλησε να το μετατρέψει σε καλό, για να γίνει όπως σήμερα, ώστε να σώσει τη ζωή

πολλού λαού».<sup>2</sup>

Έχω παρατηρήσει όπως και ο Ραβίνος Μόφικ, πως κι εγώ τείνω να ξαναγράφω ιστορία και πως χρησιμοποιώ αυτό που θα μπορούσατε να ονομάσετε «φίλτρο κακεντρέχειας» που σβήνει πολλά απ' τα άσχημα συμβάντα ή ακόμα και όταν δεν το κάνει, τα υποβαθμίζει σε κάποιο βαθμό λιγότερης σπουδαιότητας απ' ό,τι όταν συνέβησαν.

Εντούτοις υπάρχουν ορισμένα πράγματα, για τα οποία πρέπει να κάνω μια συνειδητή προσπάθεια να τα επανεξετάσω, όταν πιάνω τον εαυτό μου να οδεύει προς τη σκοτεινή πλευρά των περασμένων αναμνήσεων. Πρέπει να ανακατευθύνω τις σκέψεις μου δίνοντας εκουσία στο άτομο ή την κατάσταση που με ενοχλεί το δικαίωμα της αμφιβολίας, ή με το να υποδεικνύω στον εαυτό μου πως ακόμα και αν δεν μπορώ να δω κάτι καλό προς το παρόν, αυτό δεν ακυρώνει την υπόσχεση του Θεού για το ότι θα συνεργήσει στο καθετί για το καλό μου σαν παιδί Του.<sup>3</sup>

Μια τακτική που μου έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματική είναι το να λέω κάτι όπως, «Εκείνος ή εκείνη

με ενόχλησαν πάρα πολύ, όμως είμαι βέβαιος ότι κι εγώ τους έχω ενοχλήσει επίσης και πιθανόν να ήταν το ίδιο δύσκολο γι' αυτούς να συνεργαστούν μαζί μου όπως ήταν και για μένα να συνεργαστώ μαζί τους».

Η ζωή είναι γεμάτη από πολλές διαφοροποιήσεις και πολυπλοκότητες! Έπρεπε να αναγνωρίσω ότι ήμουν πολύ απλοϊκός σε πολλές απ' τις αξιολογήσεις μου και να εναγκαλιστώ την πραγματικότητα του ότι προς το παρόν δεν είμαι αρκετά πληροφορημένος ώστε να μπορώ να εκφέρω δίκαια κρίση σε πολλά ζητήματα. Νομίζω πως αν πάγω να προσπαθώ να κατανοώ τους άλλους και τις διάφορες καταστάσεις, με τον δικό μου πεπερασμένο τρόπο αντίληψης και αντιθέτως βασιστώ σε αυτό που γνωρίζω ότι αληθεύει γι' αυτούς σύμφωνα με αυτά που έχει να πει ο Λόγος του Θεού, τότε θα μπορώ πραγματικά να κατανοήσω πολύ περισσότερα.

Ο ΝΤΕΪΒΙΝΤ ΜΠΟΛΙΚ ΕΙΝΑΙ ΓΛΩΣΣΟΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΣ. ΔΙΑΜΕΝΕΙ ΣΤΗΝ ΓΚΟΥΑΝΤΑΛΑΧΑΡΑ ΣΤΟ ΜΕΞΙΚΟ. ■

1. <http://michaelhyatt.com/we-are-what-we-remember.html>

2. Γένεση 50:20

3. βλ. Ρωμαίους 8:28

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΣΟΒΑΡΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΡΟΞΕΝΗΣΑΝ Σ' ΑΥΤΟΝ, τη μητέρα μου και εμάς τα επτά αδελφάκια πολλή στεναχώρια. Τα παιδικά μου χρόνια ήταν πολύ δυστυχημένα.

Όταν ήμουν δύο χρονών, έπαθα σοβαρά εγκαύματα από καυτό νερό. Μέχρι και σήμερα έχω σημάδια από τα εγκαύματα αυτά σε αρκετά μέρη του σώματός μου.

Όταν ήμουν 17, αρρώστησα από σπειραματονεφρίτιδα, μια χρόνια ασθένεια των νεφρών, η οποία σπάνια εμφανίζεται σε ανθρώπους σε τόση νεαρή ηλικία.

Στα 20, προσβλήθηκα από σαλμονέλα και παρέμεινα στο νοσοκομείο για έξι βδομάδες και μόλις τα κατάφερα να επιζήσω ενώ συγχρόνως μου προξένησε μεγαλύτερη βλάβη στα

ήδη άρρωστα νεφρά μου.

Στα 37, τα νεφρά μου κατέρρευσαν εντελώς. Κρατιόμουν ζωντανός με μηχανισμό αιμοκάθαρσης σε μια κοντινή κλινική, που αφαιρούσε τις τοξίνες από το αίμα μου τρεις φορές την εβδομάδα, τέσσερις ώρες την κάθε φορά. Χωρίς την αιμοκάθαρση αυτή, θα πέθαινα μέσα σε μια βδομάδα.

Δυόμιση χρόνια αργότερα, η αδελφή μου, μου δώρισε ένα από τα νεφρά της, με αποτέλεσμα να μη χρειάζεται να κάνω πια αιμοκάθαρση, όμως έπρεπε αναγκαστικά να λαμβάνω ανοσοκατασταλτικά φάρμακα κάθε δώδεκα ώρες και να επισκέπτομαι τακτικά το νοσοκομείο για να ελέγχουν το νέο μου νεφρό.

Πέντε μήνες μετά απ' αυτή τη σωτήρια μεταμόσχευση, απεβίωσε ξαφνικά η όμορφη σύζυγός μου σε ηλικία 34

# Η ΠΙΣΤΗ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

1. βλ. Μάρκου 7:37
2. βλ. Εβραίους 13:5
3. βλ. Εβραίους 4:15
4. Ρωμαίους 8:28
5. Ψαλμός 30:5
6. Παροιμίες 24:16
7. Αποκάλυψη 21:4
8. Ρωμαίους 10:17



χρονών, αφήνοντας τη φροντίδα των πέντε μικρών παιδιών μας σε μένα ενώ είχα και τα δικά μου προβλήματα υγείας. Η απώλειά της ήταν οδυνηρή, όμως έκανα υπομονή με τη ζωή μου και μετά από αρκετά χρόνια ξαναπαντρεύτηκα. Με τη νέα μου γυναίκα έχουμε δύο όμορφα παιδιά μαζί.

Δυστυχώς, το νέο μου νεφρό άντεξε μόνο για δύο χρόνια και έπρεπε να αρχίσω ξανά την αιμοκάθαρση. Τώρα είμαι 57 και περιμένω για μια δεύτερη μεταμόσχευση νεφρού.

Το ιατρικό μου οδοιπορικό περιλαμβάνει παρατεταμένες περιόδους από άσχημη υγεία, ατελείωτα μερόνυχτα στο κρεβάτι, επικίνδυνα, απειλητικά για τη ζωή μου επείγοντα περιστατικά, εκατοντάδες επισκέψεις στα νοσοκομεία, γύρω στις χίλιες ενέσεις, βουνά από φάρμακα, αμέτρητες εξετάσεις αίματος και άλλες διαδικασίες, αρκετές εγχειρήσεις, πολλές επιπλοκές και πολλές εισαγωγές στα νοσοκομεία. Και αυτό συνεχίζεται ακόμα.

Γνωρίζω ότι υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι που υπέφεραν πολλά περισσότερα από μένα. Όμως προσωπικά, η ζωή μου υπήρξε πολύ πιο δύσκολη από οποιοδήποτε άλλον έχω γνωρίσει. Εντούτοις, παρ' όλα αυτά, μπορώ να πω ότι η ζωή μου υπήρξε υπέροχη. Με όσα μου έχουν συμβεί, γνώρισα και παντρεύτηκα δύο υπέροχες γυναίκες, είχα επτά όμορφα παιδιά, υπηρετήσα τον Θεό ως Χριστιανός απόστολος και σε εθελοντική εργασία για 38 χρόνια, ενώ έχω ζήσει και έχω επισκεφτεί 18 χώρες ζώντας υπέροχες περιπέτειες.

Έτσι λοιπόν, πώς κατάφερα να παραμένω αισιόδοξος και να συνεχίζω να προχωρώ μέσα από τόσες πολλές αντιξοότητες; Η απάντηση βρίσκεται στην πίστη στον Θεό και τη μετέπειτα ζωή:

- Γνωρίζεις πως ακόμα και αν δεν γνωρίζεις τις αιτίες του γιατί ήσουν τόσο «άτυχος», ο Θεός γνωρίζει και ότι Αυτός κάνει το καθετί σωστά.<sup>1</sup>
- Γνωρίζεις πως ακόμα και αν η οικογένειά σου και οι φίλοι σου δεν μπορούν να καταλάβουν τι περνάς εσύ, ο Θεός το γνωρίζει.
- Γνωρίζεις πως Αυτός συνεχίζει να σε αγαπά και νοιάζεται για σένα και πως ακόμα και όταν εσύ περνάς πολύ δύσκολες καταστάσεις και η καρδιά σου υποφέρει, Αυτός ποτέ δεν πρόκειται να σε αφήσει ούτε να σε εγκαταλείψει.<sup>2</sup>
- Γνωρίζεις πως ο Ίδιος ο Ιησούς δεν καταβλήθηκε απ' αυτά που υπέφερε και ως εκ τούτου μπορεί να καταλάβει το πώς νοιώθεις εσύ και συμπάσχει, έχοντας νοιώσει ο Ίδιος απάρνηση, προδοσία, περίγελο, βασανισμό και στο τέλος

μια βίβανυση εκτέλεση.<sup>3</sup>

- Γνωρίζεις πως η Βίβλος υπόσχεται ότι «Τα πάντα συνεργάζονται για το καλό για εκείνους που αγαπάνε τον Θεό».<sup>4</sup>
- Γνωρίζεις ότι μπορείς να ανακαλύψεις χαρά μετά την απόγνωση επειδή Αυτός υποσχέθηκε ότι «Ο θρήνος μπορεί να διαρκέσει όλη νύκτα, το πρωί όμως έρχεται αγαλλίαση».<sup>5</sup>
- Γνωρίζεις ότι ένα κτύπημα νοκ άουτ δεν σε σκοτώνει. Με τη δική Του βοήθεια μπορείς να σηκωθείς ξανά και να αγωνιστείς πάλι. «Ο δίκαιος πέφτει επτά φορές και σηκώνεται ξανά».<sup>6</sup>
- Μπορείς να πάρεις παρηγοριά απ' την βιβλική ιστορία του Ιώβ, τον εύπορο κτηματία της Παλαιάς Διαθήκης που έχασε την τεράστια περιουσία του, τα κοπάδια του, το σπίτι του, τα παιδιά του και τελικά την ίδια του την υγεία, μέσα από μια σειρά από ολέθριες φυσικές και προσωπικές καταστάσεις, όμως συνέχισε να πιστεύει στον Θεό.
- Γνωρίζεις ότι τα βάσανα που περνάς μπορούν να σε διδάξουν πολλά πολύτιμα μαθήματα, που σε μαθαίνουν να συμπονάς εκείνους που υποφέρουν και να κάνουν εσένα τον ίδιο μια πηγή ενθάρρυνσης γι' αυτούς.
- Γνωρίζεις ότι αυτή η ζωή είναι μια προετοιμασία για την επόμενη ζωή και ότι τα μαθήματα που μαθαίνεις εδώ έχουν αιώνια αξία.
- Γνωρίζεις ότι μπορείς να προβλέψεις σε μια αιωνιότητα απαλλαγμένη από δάκρυα, προβλήματα, αρρώστια και πόνο. «Ο Θεός θα εξαλείψει κάθε δάκρυ από τα μάτια τους, και ο θάνατος δεν θα υπάρχει πλέον· ούτε πένθος ούτε κραυγή ούτε πόνος δεν θα υπάρχουν πλέον· επειδή, τα πρώτα παρήλθαν».<sup>7</sup>

Αν δεν έχεις πιστέψει ακόμα, πίστεψε στον Θεό τώρα, με το να δεχθείς τον Υιό Του Ιησού, μέσα στην καρδιά σου και ξεκίνα το δικό σου οδοιπορικό πίστης σήμερα. Εάν είσαι νεοκατήχτος στη Χριστιανική πίστη, άρχισε να αναπτύσσεις και να ενδυναμώνεις την πίστη σου με το να μελετάς τη Βίβλο και άλλες Χριστιανικές εκδόσεις που δομούν την πίστη. «Η πίστη μεγαλώνει με την ακοή και η ακοή με τον Λόγο του Θεού».<sup>8</sup>

Η πίστη κάνει όλη τη διαφορά στον κόσμο για το πώς να χειριστείτε την κάθε αντιξοότητα. Αξίζει πραγματικά, να βρείτε τον χρόνο και να κάνετε την προσπάθεια να δυναμώσετε την πίστη σας στον Θεό.

Ο ΤΖΩΡΤΖ ΣΟΣΙΤΣ ΕΙΝΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ,  
ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ. ■



ΑΠΟ ΤΗΝ ΡΟΥΘ ΜΑΚΚΙΚ

# ΑΦΘΟΝΙΑ Ή ΥΠΕΡΒΟΛΗ

**ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ 19**, ο τότε φίλος μου, είπε ότι η μητέρα του, σε ένα πρόσφατο επιχειρηματικό ταξίδι της, πήγε σε ένα εστιατόριο όπου πλήρωναν 50 δολάρια για ένα γεύμα – το οποίο σε σημερινή αξία θα ήταν 150 δολάρια. Μου είπε ότι ονειρευόταν την ημέρα που θα βρισκόταν αι αυτός σε θέση να αγοράσει ένα τέτοιο γεύμα. «Αυτό σημαίνει ελευθερία!» μου είπε.

Οι λέξεις «ελευθερία» και «αφθονία» συνοψίζουν αυτά που σε τελική ανάλυση επιζητώ. Όμως ποτέ δεν ήμουν σίγουρη για το σημείο εκείνο, όπου σταματάει μια ζωή αφθονίας και ελευθερίας και αρχίζει ένας τρόπος ζωής εθισμού και σπάταλης υπερβολής. Συχνά σκεφτόμουν την ελευθερία ως μια διέξοδο στο να ενδίδω – σε φαγητό, ποτό, διασκέδαση, ψώνια ή ταξίδια.

Πρόσφατα άκουσα ένα παρόμοιο μήνυμα από τρεις διαφορετικούς πάστορες που έχουν σχέση με την γραμμική διαχωρισμού ανάμεσα στην αφθονία και την υπερβολή, την ελευθερία και την αιχμαλωσία. Όταν ακούω το ίδιο μήνυμα από τρεις διαφορετικές πηγές σε ένα πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, του δίνω πολλή προσοχή.

Τους πρώτους δύο, τους άκουσα στο YouTube, τον τρίτο σε μια εκκλησία την περασμένη Κυριακή:

**Άντν Στάνλεϊ:** «Οι ορέξεις σας δεν είναι για να ικανοποιούνται».

**Ραβί Ζαχαρίας:** «Ο Δανιήλ ορθώνονταν με το να βάζει περιορισμούς στις ορέξεις του». (Ο προφήτης Δανιήλ αρνήθηκε να φάει κρέας ή άλλα πλούσια φαγητά, ή να πιεί κρασί, όταν ήταν αιχμάλωτος στη Βαβυλώνα).

**Πάστορας Ιαν:** «Όταν ο Θεός σου δίνει κάτι, είναι για να εκπληρώσει τις επιθυμίες της καρδιάς σου. Όταν ο εχθρός σου δίνει κάτι, είναι για να σε κάνει δέσμο σ' αυτό».

Τον περασμένο Ιανουάριο, έκοψα τα επιδόρπια. Όπως και πολλοί άλλοι, με το ξεκίνημα της νέας χρονιάς, πήρα την απόφαση να χάσω μερικά κιλά. Η πρώτη βδομάδα ήταν κάπως δύσκολη. Η λαχτάρα μου για ένα κεκάκι ή ένα μπισκότο ή κάτι που είχε ξεμείνει από τα φαγητά των Χριστουγέννων ήταν πολύ δυνατή και έπρεπε να αντισταθώ σε εκείνο το σκεπτικό του τύπου «μόνο ένα» – επειδή δεν ήταν ποτέ μόνο ένα. Γι' αυτό και είχα τα παραπάνω κιλά που έπρεπε να χάσω. Όμως στα μισά του μήνα, δεν μου ήταν δύσκολο να

αντισταθώ σ' αυτό. Είχα, «λιμοκτονήσει» την όρεξή μου για επιδόρπια με έναν αποτελεσματικό τρόπο.

Το όριο ανάμεσα σε ελευθερία και υπερβολή μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωριστεί, όμως μπορώ να σκεφτώ τρεις ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν:

- Μπορείτε να φάτε «μόνο ένα»; Αν ναι, πάρτε ένα. Αν όχι, μην πάρετε κανένα.
  - Υπολογίζετε σ' αυτό να σας δώσει εκείνη την ελευθερία ή αφθονία ζωής; Τότε μην το κάνετε. Ή το επιλέγετε ως μια έκφραση της αφθονίας και της ελευθερίας που έχετε ήδη; Τότε πάρτε το.
  - Αυτό που αισθάνεστε είναι μια λιγούρική λαχτάρα; Μην το κάνετε. Αυτό που αισθάνεστε είναι μια γνήσια επιθυμία της καρδιάς σας; Τότε πάρτε το.
- Αναρωτιέμαι αν ο τότε φίλος μου είναι τώρα «ελεύθερος» να τρώει γεύματα των εκατό δολαρίων; Ελπίζω όχι. Για το καλό του, ελπίζω να έχει ανακαλύψει μια αφθονία ελευθερίας μιας πολύ καλύτερης αξίας.

Η ΡΟΥΘ ΜΑΚΚΙΚ ΖΕΙ ΣΤΗΝ ΟΤΑΒΑ ΤΟΥ ΚΑΝΑΔΑ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΙΟ. ■



ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ

# ΤΗ ΣΗΜΕΡΟΝ ΗΜΕΡΑ



**ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙ ΟΤΙ ΘΑ ΕΓΡΑΦΑ ΕΝΑ ΑΡΘΡΟ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠ' ΟΣΑ ΒΙΩΣΑΜΕ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΥΤΗ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΑΪΟΥ;** Έχοντας βιώσει τόση πολλή ανασφάλεια και αβεβαιότητα παντού γύρω, ποιος μπορεί να σκεφτεί για ευτυχία;

Αν μου μοιάζετε έστω και λίγο, μέρος της ευτυχίας σας προέρχεται από την αίσθηση ότι έχετε κάποιο έλεγχο στη ζωή σας, από το ότι είστε ικανοί να προσδοκάτε γεγονότα. Με άλλα λόγια, είναι κάτι που προέρχεται από το να *γνωρίζετε*. Όμως καθώς διάβαξα τη Βίβλο σήμερα το πρωί, κάτι μου μίλησε βαθιά μέσα μου: «Ελάτε, τώρα, εσείς που λέτε: Σήμερα ή αύριο θα πάμε σ' αυτή την πόλη, και θα κάνουμε εκεί έναν χρόνο, και θα εμπορευτούμε και θα κερδίσουμε· οι οποίοι δεν ξέρετε το τι θα συμβεί αύριο· επειδή, ποια είναι η ζωή σας; Είναι, πραγματικά, ατμός που φαίνεται για λίγο, και έπειτα εξαφανίζεται· αντί να

λέτε: Αν ο Κύριος θελήσει, και ζήσουμε, θα κάνουμε τούτο ή εκείνο».<sup>1</sup>

Εμείς οι ίδιοι, δεν έχουμε τη δυνατότητα να προβλέπουμε το τι θα κάνουμε ή πότε θα το κάνουμε. Ο Ιησούς μας διδάσκει πώς να προσευχόμαστε, «Τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμερα (Δώσε μας σήμερα το φαγητό που χρειαζόμαστε)».<sup>2</sup> Όταν ο Θεός είπε στους Ισραηλίτες να συγκεντρώσουν το μάνα για να φάνε, ήταν κάτι που έπρεπε να κάνουν σε καθημερινή βάση (εκτός από το Σάββατο). Ο Θεός δεν ενοχλείται αν εμείς δεν γνωρίζουμε το αύριο και πρέπει να Τον εμπιστευτούμε και να εξαρτιόμαστε απ' Αυτόν.

Έτσι λοιπόν, πώς μπορώ εγώ να νοιώθω ευτυχισμένη σε αβέβαιους καιρούς; Πάλευα με αυτό το ρώτημα τις τελευταίες βδομάδες και να ποιο είναι το συμπέρασμά μου: Την κάθε μέρα, μπορώ να πω «Αυτή τη μέρα την έκανε ο Θεός, θα χαρώ γι' αυτήν και θα την απολαύσω!» Έχω το *σήμερα* και ξέρω πώς να το χειριστώ.

Βέβαια αυτό δεν απαντά σε όλα τα ερωτήματα, ούτε δίνει χίλια κιλά πρακτικών συμβουλών. Όμως προσφέρει ένα θεμέλιο όταν τα πράγματα πάνε άνω-κάτω και οι συνηθισμένοι τρόποι

μέτρησης ευτυχίας και ικανοποίησης πετιόνται απ' το παράθυρο. Όταν είναι δύσκολο να σκεφτείτε το αύριο, επειδή δεν το γνωρίζετε, μπορείτε να πάρετε το σήμερα και να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε με αυτό.

Η ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΗΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΞΙΚΟ. ΣΗΜΕΡΑ ΖΕΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΤΕΞΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ. ■

Ο Ιησούς σε αγαπά τόσο πολύ, που πλήρωσε το μέγιστο τίμημα, δίνοντας τη ζωή Του για σένα, ώστε να έχεις αιώνια ζωή. Βίωσε την αγάπη Του τώρα και για πάντα κάνοντας αυτή την απλή προσευχή:

*Αγαπημένο μου Ιησού. Σ' ευχαριστώ που έδωσες τη ζωή Σου για μένα. Σε παρακαλώ συγχώρεσέ με για τα σφάλματα που έκανα, έλα στην καρδιά μου και δώσε μου το δώρο Σου της αιώνιας ζωής. Γέμισέ με, με την αγάπη Σου και το Πνεύμα Σου και βοήθησέ με να Σε γνωρίσω καλύτερα. Αμήν.*

1. Ιακώβου 4:13-15

2. Ματθαίου 6:11

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

# ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠ' ΤΗ ΧΑΡΑ

Έχεις ακούσει ότι η χαρά του Κυρίου είναι η δύναμή σου.<sup>1</sup> Πώς αποκτάς τη χαρά αυτή; Με το να Με αγαπάς με όλη σου την καρδιά, με όλο σου τον νου, με όλη σου τη δύναμη και με το να αγαπάς τους άλλους. Καθόν χρόνο έχεις αγάπη στην καρδιά σου – αγάπη για Μένα και αγάπη για τους άλλους – Εγώ θα σε γεμίζω με τη δική Μου χαρά και ειρήνη.

Πάντα να θυμάσαι ότι η χαρά σου που πηγάζει από Εμένα θα είναι η δύναμη σου. Είναι δικό Μου θέλημα, το να ανακαλύπτεις χαρά και περίσσια ειρήνη στη ζωή σου. Μου δίνει χαρά όταν σε βλέπω ευτυχισμένο και γελαστό. Π' αυτό να χαιρέσαι και να απολαμβάνεις τη ζωή και τις πολλές σου ευλογίες – μικρές και μεγάλες και οποιεσδήποτε άλλες ανάμεσά τους! Επειδή με το να απολαμβάνεις αυτές, απολαμβάνεις Εμένα.

Όπου υπάρχει το Πνεύμα του Κυρίου, εκεί υπάρχει ελευθερία<sup>2</sup> – ελευθερία να διακηρύξεις τη χαρά που ανακάλυψες μαζί Μου – τη χαρά της σωτηρίας σου, τη χαρά που πηγάζει από τον Λόγο Μου, απ' το Πνεύμα Μου και την προσευχή, από τις μαρτυρίες για απαντήσεις σε προσευχή, από τους αγαπημένους σου, οικογένεια και φίλους. Μοιράσου ελεύθερα αυτές τις χαρές και την αγάπη και τη δύναμη που αποφέρει το Πνεύμα Μου στη ζωή σου μέσα απ' την ελευθερία που μόνο το δικό Μου Πνεύμα μπορεί να αποφέρει.

1. - βλ. Νεεμία 8:10

2. - βλ. Κορινθίους Β' 3:17

