

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

ACTIVATED

Τόμος 22 • Τεύχος 11

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΕΤΙ

Μια υπέροχη ζωή

Ηρέμησε, ησύχασε

Πώς να λάβεις ό,τι καλύτερο
απ' τον Θεό

Αισιοδοξία και ευγνωμοσύνη

Μια διάθεση
ευγνωμοσύνης



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ

Ο Κινέας ήταν αρχαίος Έλληνας πολιτικός και φίλος του Βασιλιά Πύρρου της Ηπείρου που θεωρείται και ένας απ' τους σπουδαιότερους στρατηγούς της αρχαιότητας. Αφού είχε περάσει δεκαετίες διασφαλίζοντας τις κατακτήσεις του, αναπόφευκτο ήταν ο βασιλιάς αυτός να στρέψει την προσοχή του στις αναδυόμενες δυνάμεις της Ρώμης και της Καρχηδόνας, στα δυτικά της Ελλάδας.

Η ιστορία αναφέρει ότι ο Κινέας προσπάθησε να μεταπεισει τον Πύρρο απ' το να στείλει τον στόλο του στην Ιταλία και τον παρότρυνε να είναι ικανοποιημένος με όσα είχε κατακτήσει ήδη. «Σε περίπτωση που οι θεοί επιτρέψουν να τους νικήσουμε», ρώτησε ο Κινέας, «πώς θα ωφεληθούμε απ' τη νίκη μας;»

«Αφού πρώτα κατακτήσουμε τους Ρωμαίους, καμιά πόλη σε όλη την Ιταλία δεν θα μπορέσει να μας αντισταθεί».

«Και άμα έχουμε την Ιταλία, τι κάνουμε μετά;»

«Η Σικελία είναι ένα πλούσιο νησί και θα είναι εύκολο να το καταλάβουμε κι αυτό», είπε ο Πύρρος.

«Και αυτό θα είναι το τέλος του πολέμου;»

«Και βέβαια όχι. Η Καρχηδόνα βρίσκεται πολύ κοντά», είπε ο Πύρρος.

«Αφού καταλάβουμε την Ρώμη και την Καρχηδόνα, ποιος θα μπορέσει να μας αντισταθεί σε όλο τον κόσμο;»

«Και μετά τι θα κάνουμε;»

«Μετά, αγαπητέ μου Κινέα, θα χαλαρώσουμε, θα τρώμε, θα πίνουμε και θα μιλάμε για ευχάριστα πράγματα».

Ο Κινέας εκείνη τη στιγμή μπόρεσε να υποδείξει εκείνο που εννοούσε: «Τι μας εμποδίζει λοιπόν, να τα κάνουμε όλα αυτά, εδώ και τώρα, χωρίς να δυσκολέσουμε τις καταστάσεις τόσο για τους άλλους, όσο και για εμάς τους ίδιους;»

Τελικά ο Πύρρος και ο Κινέας απέπλευσαν για την Ιταλία και δυστυχώς γι' αυτούς, αν και είχαν κάποιες επιτυχίες – κάτι που έκανε γνωστό και τον όρο «Πύρρειος νίκη», που σημαίνει μια νίκη που καταλογίζει ένα τόσο καταστρεπτικό απολογισμό για τον νικητή που σχεδόν ισοδυναμεί με ήττα, και βλέπτε και μια μακροπρόθεσμη πρόοδο – ποτέ τους δεν έφθασαν σε εκείνη την τελική ειρήνη στην οποία αναφερόταν ο βασιλιάς.

Είναι εύκολο να μας διαφεύγουν οι ευκαιρίες να εκτιμούμε και να απολαμβάνουμε τις ευλογίες που έχουμε, καθώς επιδιώκουμε συνεχώς όλο και περισσότερους επίγειους στόχους, με αποτέλεσμα να χάνουμε το όραμα της βασιλείας του Θεού¹ και εν γένει όλων εκείνων που πραγματικά αποφέρουν ειρήνη και εκπλήρωση. Είθε η ιστορία αυτή για τον Βασιλιά Πύρρο, να χρησιμεύσει ως ένα μάθημα ζωής για όλους εμάς, ώστε να επενδύουμε στα πράγματα εκείνα που πραγματικά αξίζουν.

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

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

ΕΚΔΟΤΗΣ Ronan Keane

ΣΧΕΔΙΟ Gentian Suçi

© 2021 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-250-X

1. Δείτε Ρωμαίους 14:17.



ΠΩΣ ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΪΜΙ ΤΖΟΪ ΜΙΖΡΑΝΙ

ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΘΩ ΠΑΝΩ Σ' ΕΝΑ ΣΟΛΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΕΝΤΕ Η ΞΗ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΚΟΥΑΡΤΕΤΟΥ ΜΕ ΤΟ ΒΙΟΛΙ,

για ένα διαγώνισμα στο μάθημα της μουσικής, μαζί δε και η προετοιμασία για μια ομιλία (μέρος της οποίας θα ήταν στην Αφρικανική διάλεκτο Χόσα). Και όχι μόνο αυτό, επειδή οι οργανωτές δεν μου είχαν στείλει ακόμα, το κείμενο της ομιλίας που θα έδινά ή τη μουσική για την οποία υποτίθετο να γράψω την αρμονία!

Δεν μου αρέσει να αγχώνομαι και συνήθως δεν αγχώνομαι, όμως αυτή τη φορά ήταν κάτι διαφορετικό. Συνέχεια σκεπτόμουν για τα όσα έπρεπε να κάνω και το αποτέλεσμα ήταν να αγχώνομαι και να ανησυχώ όλο και περισσότερο καθώς τα κομμάτια αυτού του πολύπλοκου και ανησυχητικού πάζλ διαλύονταν στον νου μου τη στιγμή που τα είχα βάλει όλα στη σειρά τους.

Δεν προλάβαινα να κάνω κάτι και να σου άλλη μια ανησυχία, πεταγόταν από το πουθενά για να μου υπενθυμίσει για όσα έπρεπε να κάνω και δεν προλάβαινα. Όταν έπαιζα ποδόσφαιρο, συνέχεια έρχονταν στον νου μου, λίστες από όσα έπρεπε να γίνουν

καθώς έπαιζα τερματοφύλακας, πηγαίνονερχόμενη στη γραμμή του τέρματος. Δεν μπορούσα να απολαύσω τον χρόνο με την οικογένειά μου ή τις μελέτες μου, επειδή ο νους μου βρισκόταν σε τόσα άλλα πράγματα.

Έφθασα στο σημείο να θέλω να ενημερώσω τον καθένα που με υπολόγιζε για εκείνη την παρουσίαση, ότι δεν θα μπορούσα να τα καταφέρω. Και με το δίκιο μου. Δεν μπορούσα να τα κάνω όλα. Όμως θα μου πείτε, αφού ήμουν τόσο αγχωμένη, γιατί δεν είχα ζητήσει απ' τον Ιησού να με βοηθήσει μέσα σε όλο αυτό το άγχος; Ήταν Αυτός μέρος της λίστας μου; Του είχα ζητήσει να μου δώσει γαλήνη και δύναμη; Όχι δεν το είχα κάνει.

Με μετανιωμένη καρδιά, ζήτησα απ' τον Ιησού να εξαλείψει τις ανησυχίες μου και να διευκολύνει τα πράγματα. Του ζήτησα να μου δώσει διανοητική ειρήνη και να ξεκαθαρίσει το τοπίο. Και αυτό έκανε.

Όταν έφθασε η μεγάλη μέρα, όλα μπήκαν στη θέση τους. Το σόλο κομμάτι μουσικής που έπαιζα, ακούστηκε καλά, καθώς και τα άλλα κομμάτια στα οποία συμμετείχα. Μερικά απ' αυτά δεν ήταν βέβαια και τέλεια, όμως το κοινό ήταν ευγενικό και εμείς

ικανοποιημένοι. Μου έδωσαν το φυλλάδιο με την ομιλία, μισή ώρα πριν δώσω την ομιλία, όμως τα κατάφερα. Η προφορά μου ίσως να μην ήταν και η καλύτερη με μερικές λέξεις, ευτυχώς λίγες και τα λάθη που έκανα, έκαναν να γελάσουμε τόσο εγώ όσο και το υπόλοιπο κοινό. Στο τέλος η μητέρα μου και η αδελφή μου συνεργάστηκαν μαζί μου πάνω στην αρμονία μιας μελωδίας και το κομμάτι εκείνο ακούστηκε υπέροχο.

Ο Ιησούς μπορεί να εξαλείψει κάθε άγχος που νιώθουμε, αν μόνο θυμηθούμε να Του το ζητήσουμε και να στηριχτούμε πάνω Του όταν το έχουμε ανάγκη. Είναι με το παραπάνω πρόθυμος να εκδιώξει όλες τις ανησυχητικές σκέψεις απ' τον νου μας και να τις αντικαταστήσει με τη δική Του ειρήνη. Απλά πρέπει να το ζητήσουμε.

Η ΕΪΜΙ ΤΖΟΪ ΜΙΖΡΑΝΙ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΤΗΣ, ΠΑΙΖΕΙ ΒΙΟΛΙ. ■

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΗΤΕΡ ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ

Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ

Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΝΑ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ, την ελπίδα και την ευγνωμοσύνη. Είναι το να βλέπεις σε βάθος τη ζωή βασισμένη στην πίστη στον Θεό, την εμπιστοσύνη για όσα μας έχει πει Αυτός μέσα στη Γραφή και τη γνώση ότι η επίγεια ζωή μας είναι η αρχική φάση της αιώνιας σχέσης μας μαζί Του.

Η χαρά μας βασίζεται στην πίστη μας σε αυτό που μας έχει διδάξει η Γραφή: Ότι ο Θεός είναι ο Δημιουργός μας και πως αν και η ανθρωπότητα έχει αποξενωθεί απ' Αυτόν λόγω των αμαρτιών μας, Αυτός μας έδωσε μια διέξοδο για να επανασυνδεθούμε μαζί Του, και αυτό μέσω του θυσιαστικού θανάτου του Ιησού και της συγχώρεσης των αμαρτιών μας. Έτσι, μέσω αυτής της συμφιλίωσης, ξεκινάμε μια σχέση μαζί Του, στην οποία το Πνεύμα Του ενδημεί μέσα μας, και είναι μια σχέση που θα διαρκέσει αιώνια.

Η πίστη μας στον Θεό και η βαθιά εμπιστοσύνη στις υποσχέσεις Του για σωτηρία, συμφιλίωση και τελικά σε μια παντοτινή αιωνιότητα με τον Θεό, μας βοηθά να έχουμε διανοητική ειρήνη και μια προοπτική γεμάτη σιγουριά. Τα πιστεύω μας, αναπαράγουν ελπίδα και την προσδοκία για τον ερχομό καλών πραγμάτων και μας κάνουν να ζούμε με χαρά.

Ευλογημένος ο Θεός και Πατέρας του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, ο οποίος, σύμφωνα με το πολύ Του έλεος, μας αναγέννησε σε μια ζωντανή ελπίδα, διαμέσου τής ανάστασης του Ιησού Χριστού από τους νεκρούς, σε μια κληρονομία άφθαρτη και αμόλυντη και αμάραντη, που είναι φυλαγμένη για μας στους ουρανούς· οι οποίοι διαφυλαγόμαστε με τη δύναμη του Θεού διαμέσου τής πίστης, σε σωτηρία έτοιμη να αποκαλυφθεί κατά τον έσχατο καιρό.¹

1. Πέτρου Α' 1:3-5
2. Πέτρου Α' 1:8
3. Ρωμαίους 5:33
4. Κορινθίους Β' 8:2
5. Κορινθίους Β' 6:10
6. Ιωάννη 15:10-11
7. Ψαλμός 33:21
8. Θεσσαλονικείς Α' 5:18
9. Τζέρι Μπρίτζες, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: Navpress, 2012), 129-30

Η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με τη χαρά. Όταν είμαστε ευγνώμονες για ό,τι έχει κάνει ο Θεός για μας και όταν εστιαζόμαστε στη δική Του καλοσύνη, αγάπη και φροντίδα και είμαστε ικανοποιημένοι με τις ευλογίες Του, τότε έχουμε λόγο να χαιρόμαστε. Το να είμαστε ευγνώμονες για την αγάπη του Θεού, τις ευλογίες Του, την παρουσία Του και τις υποσχέσεις Του, όλα αυτά μας βοηθάνε να ζούμε γεμάτοι χαρά και αισιοδοξία για τη ζωή.

Τον οποίο, αν και δεν είδατε, αγαπάτε· στον οποίο, αν και τώρα δεν τον βλέπετε, πιστεύοντας όμως, νιώθετε αγαλλίαση με χαρά ανεκλάλητη και ένδοξη.²

Επειδή η χαρά είναι μια απόκριση για το ποιος είναι ο Θεός και για τις ευλογίες που μας παρέχει και δεν βασίζεται στις δικές μας περιστάσεις, γι' αυτό λοιπόν, η χαρά μπορεί να ευδοκιμεί ακόμα και σε καιρούς πόνου και ταλαιπωρίας.

Καυχόμαστε στις θλίψεις.³

Δοκιμάζονται από πολλές ταλαιπωρίες και είναι πολύ φτωχοί. Όμως συγχρόνως είναι πλήρης χαράς, η οποία υπερπερισεύει σε πλούτο γενναιοδωρίας.⁴

Πάντοτε έχουμε χαρά· ακόμα και στους δύσκολους καιρούς.⁵

Δεν είναι εύκολο να χαιρόμαστε μέσα στις θλίψεις μας. Στην ουσία, γενικά, δεν είναι φυσιολογικό να χαιρέσαι και να είσαι συνέχεια περιχαρής. Πολλοί από μας θέλουμε να καλλιεργούμε ένα χαρούμενο πνεύμα, όμως δεν είναι κάτι που μπορούμε να καταφέρουμε από μόνοι μας. Η χαρά είναι

καρπός του Αγίου Πνεύματος και για να την καλλιεργήσουμε, πρέπει να υψώσουμε τα πανιά μας ώστε η ανάσα του Πνεύματος να μας μετακινήσει προς την κατεύθυνση της χαράς.

Ένας τρόπος να υψώνουμε τα πανιά μας είναι με το να διαβάζουμε, να αφομοιώνουμε και να εφαρμόζουμε τις διδαχές της Γραφής. Μιλώντας στους μαθητές Του λίγο πριν την σταύρωσή Του, ο Ιησούς είπε:

Αν υπακούτε τις εντολές μου, θα παραμείνετε στην αγάπη Μου, όπως Εγώ υπάκουσα τις εντολές του Πατέρα Μου και παραμένω στη δική Του αγάπη. Αυτά μίλησα σε σας, για να μείνει μέσα σας η χαρά Μου, και η χαρά σας να είναι πλήρης.⁶

Καθώς διαβάζουμε τη Βίβλο, το Άγιο Πνεύμα χρησιμοποιεί τη Γραφή για να μιλήσει στις καρδιές μας, να μας παρηγορήσει και να μας καθοδηγήσει, δίδοντάς μας κατ' αυτόν τον τρόπο, πίστη και ελπίδα, που είναι τα σκαλοπάτια που μας οδηγούν στη χαρά. Κάνουμε ό,τι μπορούμε, με το να εμμένουμε στον Λόγο του Θεού και το Πνεύμα κινείται μέσα μας δίνοντάς μας χαρά.

Αυξάνουμε τη χαρά με το να βάζουμε την εμπιστοσύνη μας στον Θεό. Η αξιοπιστία Του, είναι μέρος του ποιος είναι ο Θεός επειδή είναι μέρος του χαρακτήρα Του. Σε όλη τη Γραφή, μας δίνεται η παράτρηση να Τον εμπιστευόμαστε. Το να Τον εμπιστευόμαστε σημαίνει να έχουμε την πεποίθησή μας σ' Αυτόν, γνωρίζοντας ότι Αυτός μας αγαπά και νοιάζεται βαθιά για το καλύτερο συμφέρον μας.

Επειδή, σ' Αυτόν θα ευφρανθεί η καρδιά μας, μια και στο όνομά Του το άγιο ελπίσαμε.⁷

Σε όλα να ευχαριστείτε· επειδή, αυτό είναι το θέλημα του Θεού σε σας εν Χριστώ Ιησού.⁸

Ανεξάρτητα απ' το αν οι περιστάσεις μας είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες, οφείλουμε να είμαστε ευγνώμονες. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε ευγνώμονες για τις δύσκολες περιστάσεις καθαυτές, αλλά μάλλον ότι πρέπει να δίνουμε ευχαριστίες εν μέσω κάθε περιστάσης, είτε καλής είτε άσχημης. Η Γραφή μας διδάσκει να ευχαριστούμε τον Κύριο επειδή Αυτός θα μετατρέψει την παρούσα περίστασή μας προς το καλό μας, γνωρίζοντας ότι Αυτός δεν μας δίνει φορτία που μας είναι πολύ δύσκολο να επιφορτιστούμε και ότι η χάρις Του είναι αρκετή στο να μας δώσει τη δύναμη να τα καταφέρουμε. Καθώς Τον ευχαριστούμε και Τον δοξάζουμε, βιώνουμε τη χαρά που είναι η εν Χριστώ κληρονομία μας.⁹

Όπως είδαμε, η Χριστιανική χαρά συνδέεται και είναι αποτέλεσμα αυτών που πιστεύουμε. Πιστεύουμε στον Θεό σαν τον Δημιουργό μας και Πατέρα μας. Πιστεύουμε στον Λόγο Του, που αναφέρεται σ' Αυτόν και τον χρησιμοποιούμε να μας καθοδηγεί στο να παίρνουμε καλές αποφάσεις. Έχουμε μια διαρκή και αμφίδρομη σχέση μαζί Του, η οποία και θα συνεχιστεί για μια αιωνιότητα. Ο συγγραφέας Μάικλ Ζιγκαρέλι έγραψε για τη σημασία αυτής της χαράς:

Από βιβλικής άποψης, θα μπορούσαμε να αποσαφηνίσουμε τον ορισμό



της χαράς στο «να έχουμε ένα καθημερινό πνεύμα αγαλλίασης μέσα σε κάθε περίπτωση». Είναι πλειότερο από μια απλή εσωτερική ευχαρίστηση, πλειότερο από μια χαρούμενη διάθεση, πλειότερο από μια γενική ικανοποίηση με τη ζωή.¹⁰

Ο Ζιγκαρέλι ανακάλυψε πως εκείνοι που ανέφεραν ότι ήσαν «συχνά» ή «πάντα» χαρούμενοι, εμφάνιζαν επίσης περισσότερα και από άλλα Χριστιανικά

χαρακτηριστικά, σε σχέση με εκείνους που «σπάνια» ή «μόνο μερικές φορές» ήταν χαρούμενοι. Εξήγησε πως οι «αρετές που επηρεάζονται περισσότερο από μια διαρκή χαρά, είναι η καλοσύνη και η υπομονή».¹¹

Μια και τα πράγματα με πνευματική υπόσταση είναι πολύ δύσκολο να ποσολογηθούν ή να μετρηθούν, αφού και η έρευνα βασίζεται οπωσδήποτε σε κάποια ερμηνεία, ανακάλυψα πως η έρευνα του Ζιγκαρέλι μας προσφέρει μια χρήσιμη καθοδήγηση, υποδεικνύοντάς μας πως η εξάσκηση ιδιαίτερων αρετών, φαίνεται να βοηθά κάποιον να αυξάνει την καθομοίωσή του με τον Χριστό. Ανακάλυψε πως πολλοί Χριστιανοί, ενώ ήταν δυνατοί στην

πίστη τους στον Θεό και την ευγνωμοσύνη, εντούτοις ανέφεραν χαμηλό βαθμό χαράς στη ζωή τους και σύμφωνα με την έρευνα του, έτειναν να έχουν δυσκολία με την καλοσύνη και την υπομονή. Υπέδειξε επίσης πως όταν ένα άλλο θεοσεβούμενο άτομο, δεν βιώνει συνεχή χαρά στη ζωή του, τότε αυτό το άτομο, τείνει να φέρεται απότομα στους άλλους, να έχει μικρή ανοχή στις ενοχλήσεις της ζωής και να είναι λιγότερο γενναιόδωρο

Για να αυξάνουμε σε χαρά, χρειάζεται να σκεπτόμαστε και να συλλογίζομαστε τακτικά, την καλοσύνη του Θεού και την αγάπη Του για μας. Η χαρά είναι ένα αποτέλεσμα του διαβάσματός μας, της πίστης μας και των ενεργειών μας σύμφωνα με τον Λόγο του Θεού, του Αγίου Πνεύματος που ενδημεί μέσα μας και της θυσίας του Ιησού για μας. Η Χριστιανική χαρά είναι το να ζούμε τη ζωή μας, με τη συνειδητοποίηση ότι βρισκόμαστε μέσα στην αγάπη και τη φροντίδα του Θεού για μας, αντιμετωπίζοντας τα σκαμπανεβάσματα της ζωής μας, με μια δυνατή πίστη στο ότι Αυτός είναι πάντα μαζί μας, προσφέροντάς μας παρηγοριά και φροντίδα, και έχοντας χαρά και αγαλλίαση για το ότι είμαστε πάντα υπό την σκέπη της δικής Του στοργικής φροντίδας.

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

10. Μάικλ Α. Ζιγκαρέλι, *Cultivating Christian Character* (Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005), 49

11. Ζιγκαρέλι, *Cultivating Christian Character*, 50

ΑΠΛΕΣ ΧΑΡΕΣ ΤΗΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΗΝ



ΚΑΘΟΜΟΥΝ ΗΡΕΜΗ, ακούγοντας το κελάιδισμα των πουλιών, πίνοντας το τσάι μου, νοιώθοντας τις ακτίνες του ήλιου να πέφτουν στο πρόσωπό μου και ένοιωθα μια τέλεια γαλήνη. Δεν άφηνα το μυαλό μου να σκέφτεται καταστάσεις που είχαν προηγηθεί. Δεν δημιουργούσα με τον νου μου λίστες, σκεφτόμενη όσα επρόκειτο να κάνω. Δεν ένοιωθα γεμάτη τύψεις. Δεν ανησυχούσα. Ούτε καν προσπαθούσα το να μη σκέφτομαι. Απλά απολάμβανα τη στιγμή και απολάμβανα το συναίσθημα της παρουσίας του Θεού. Με έκανε να αναλογιστώ πόσο χρόνο είχα ξοδέψει στο παρελθόν και στο μέλλον και πόσο σπάνια αφιέρωνα χρόνο στην *παρούσα στιγμή*.

Η ενασχόληση με τέτοιου είδους σκέψεις μεταμέλειας και ανησυχίας, με εμπόδιζε απ' το να εκτιμώ όσα συνέβαιναν γύρω μου. Απ' την άλλη, όταν εστιάζομαι στο παρόν, παρατηρώ το υπέροχο άρωμα που αναδύεται απ' το τσάι μέντα που πίνω και το υγρό γρασίδι κάτω απ' την καρέκλα μου. Ακούω τα όμορφα κελαιδίσματα των πουλιών, μετά απ' τη βροχή και νοιώθω ήρεμη και γαλήνια και ερωτευμένη με τη ζωή.

Πολύ συχνά περνώ τον χρόνο της

χαλάρωσής μου μοιράζοντας την ενέργειά μου, με το να παίζω πασιέντζα στο κινητό μου ενώ συγχρόνως βλέπω μια ταινία ή ακούω ένα πόντκαστ, ή το ράδιο του αυτοκινήτου μου καθώς οδηγώ. Έχω τόσα πολλά μικρά ενδιαφέροντα που κατατρώγουν τον χρόνο μου και με κάνουν να μου διαφεύγει η τόση ομορφιά που υπάρχει γύρω μου. Επίσης μου διαφεύγει εκείνη η ηρεμία που προέρχεται απ' το να επιτρέπω στα πράγματα να εκτυλίσσονται στη ζωή μου και να τα παίρνω όπως έρχονται.

Κατανόησα επιτέλους, ότι ξόδεψα πάρα πολύ απ' τον χρόνο που αφιερώνω σε προσευχή, λες και έκανα ψώνια στο μπακάλικο: Έχω ανάγκες. Τις γράφω σε ένα χαρτί. Ζητώ απ' τον Θεό να απαριθμήσει τα ψώνια μου, κατόπιν τα βάζω στην τσάντα και επιστρέφω σπίτι. Σήμερα όμως, πήρα την απόφαση να κάνω μια συνειδητή προσπάθεια να αφιερώνω καθημερινά αδιαιρέτως χρόνο, στο να ανακαλύπτω χαρά στη δική Του παρουσία.

Η ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΗΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ ΑΝΤΟΝΙΟ ΤΩΝ ΗΠΑ. ■

Την ψυχή που διψά τη χορταίνει και την ψυχή που πεινά τη γεμίζει με αγαθά.

— Ψαλμός 107:9

Αυτή είναι η ημέρα που έκανε ο Κύριος· ας αγαλλιάσουμε, και ας την απολαύσουμε.

— Ψαλμός 118:24

Μη μεριμνάτε για τίποτε· αλλά, σε κάθε τι, τα ζητήματά σας ας γνωρίζονται στον Θεό με ευχαριστία διαμέσου τής προσευχής και της δέησης.

— Φιλιππισίους 4:6

Ότι και αν κάνετε, με λόγο ή με έργο, όλα να τα κάνετε στο όνομα του Κυρίου Ιησού, ευχαριστώντας διαμέσου Αυτού τον Θεό και Πατέρα.

— Κολοσσαείς 3:17

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΙΟΥΡΤΙΣ ΠΗΤΕΡ ΒΑΝ ΓΚΟΡΝΤΕΡ

ΠΡΟΣΦΑΤΑ, ΤΥΧΑΙΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΑ ΕΝΑ ΥΠΕΡΟΧΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ. Η υπόθεση του βιβλίου *Η Μυστική Ζωή του Νερού*, του Μασάρου Εμότο, είναι ότι το νερό αντικατοπτρίζει τη θετική ή την αρνητική δύναμη από οτιδήποτε με το οποίο έρχεται σε επαφή. Ο συγγραφέας εξέθεσε αποσταγμένο νερό σε ποικίλες επιδράσεις, σε ομιλία, μουσική, φωτογραφίες και γραπτά. Κατόπιν πάγωσε το νερό και φωτογράφησε τους κρυστάλλους. Οι φωτογραφίες δίνουν την εντύπωση ότι θετικές επιρροές όπως προσευχές, εμψυχωτική μουσική και θετική

ομιλία κάνουν το νερό να σχηματίζει όμορφους κρυστάλλους, ενώ απ' την άλλη, οι αρνητικές επιρροές το κάνουν να μη δημιουργεί καθόλου κρυστάλλους ή να σχηματίζει άσχημα μοτίβα.

Ακούγεται παρατραβηγμένο; Ίσως, όμως οι ιδέες του μπορούν να μας κάνουν αν όχι τίποτα άλλο, να διερωτηθούμε τι είδους ενέργεια και αύρα εκπέμπουμε εμείς οι ίδιοι στους γύρω μας.

Μια και έχω ζήσει σε 14 χώρες τα τελευταία 45 χρόνια, συχνά με ρωτάνε ποια χώρα μου άρεσε περισσότερο. Η αλήθεια είναι ότι η καλύτερη χώρα είναι εκείνη στην οποία ζω εκείνη τη στιγμή. Η κάθε χώρα έχει τις δικές της ευλογίες και προκλήσεις και ανακάλυψα ότι ήταν αναγκαίο να εκτιμώ τα καλά πράγματα που είχε να προσφέρει η καθεμιά, με σκοπό να απολαύσω πληρέστερα την εμπειρία που μου

1. Ψαλμός 22:1
2. Ψαλμός 22:24, 26-27
3. <http://elixirmime.com>

προσέφερε η ζωή σε εκείνο το σημείο του χρόνου.

Μια χρήσιμη δεξιότητα επιβίωσης, την οποία απέκτησα ενώ ζούσα στη Μέση Ανατολή, ήταν το να είμαι ευγνώμων για οτιδήποτε μου συνέβαινε. Είναι κάτι το κοινό για τους λαούς εκείνης της περιοχής να ευχαριστούν διαρκώς τον Θεό για οτιδήποτε παρουσιάζεται στη μέρα τους – είτε αυτό είναι μια προφανής ευλογία, είτε μια κρυφή ευλογία, όπως αυτό απεικονίζεται απ' την παρακάτω ιστορία:

Ο πολύ γνωστός αφηγητής ιστοριών Τζούχα, αναφέρει για το πώς μια φορά, παρ' όλες τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε με τον γάιδαρό του να είναι έτοιμος να πεθάνει, με μια υφιστάμενη παρατεταμένη ξηρασία και τις τιμές των τροφίμων να αυξάνουν, αυτός αποφάσισε μέσα του, να ευχαριστεί τον Θεό ό,τι και να συνέβαινε. Σύντομα τα πράγματα δυσκόλεψαν ακόμα περισσότερο, καθώς εργάζονταν στον κήπο του και ένα αγκάθι τρύπησε το παπούτσι του. Χοροπηδώντας απ' τον πόνο στο ένα του πόδι θυμήθηκε και είπε: *Σ' ευχαριστώ Θεέ μου, που τρύπησαν τα παλιά μου παπούτσια και όχι τα καινούργια που είχα αγοράσει.*

Καθώς συνέχιζε στον κήπο του, ξέσπασε μια αμμοθύελλα και τον έριξε στο έδαφος. Αφού πέρασε, σκέφτηκε από μέσα του: *Ευχαριστώ τον Θεό που οι αμμοθύελλες είναι τόσο σπάνιες!*

Πριν συνεχίσει με τον κήπο του, έβαλε κάπου το πορτοφόλι του, με όλα τα χρήματα που είχε καταφέρει να συγκεντρώσει, για να αγοράσει έναν άλλο γάιδαρο. Όμως ένας κλέφτης που περνούσε από κει, το είδε και του το έκλεψε και παρότι ο Τζούχα τον καταδίωξε, δεν μπόρεσε να τον προλάβει. Αγκομαχώντας, είπε μέσα του, *Τώρα, για ποιο πράγμα να είμαι ευγνώμων; Δεν μπόρεσε να σκεφτεί κάτι, γι' αυτό συνέχισε να εργάζεται στον κήπο του.*

Λίγο αργότερο τον πλησίασε ένας περαστικός και του είπε, «Ήμουν μαθητής σου μέχρι που πήγα στα καράβια. Όταν βρεθήκαμε σε ένα μεγάλο κίνδυνο με τεράστια κύματα να απειλούν να βουλιάξουν το καράβι μας, θυμήθηκα που μας είχες διδάξει να λέμε ευχαριστώ σε κάθε περίπτωση. Αυτό έκανα κι εγώ και είμαι τόσο ευγνώμων που σώθηκα. Τώρα θέλω να σου προσφέρω ένα δώρο, ως ένα μικρό δείγμα της ευγνωμοσύνης μου».

Καθώς άνοιξε το δώρο, ο Τζούχα είδε ότι περιείχε το ακριβές ποσό από τα χρήματα που του είχαν κλέψει. *Έχασα λεφτά και τα πήρα ξανά πίσω την ίδια μέρα! Πόσο θεσπέσιο είναι αυτό! Ο Θεός είναι καλός!*

Αυτή την ίδια αρχή της ευγνωμοσύνης, είχα κι εγώ την

ευκαιρία να εφαρμόσω και στη δική μου ζωή όταν βρέθηκα στο νοσοκομείο για δέκα μέρες, με μια ασθένεια που λίγο έλλειψε να πεθάνω. Ο χρόνος μου εκεί, ήταν μια πολύ θετική και ξεχωριστή ευκαιρία για συλλογισμό. Ήταν λες και ο Θεός με σήκωσε με τα χέρια του και με έφερε σε έναν ήσυχο κήπο να συλλογιστώ για τη ζωή μου.

Συνήθως είμαι άτομο με εργασιομανία, έτσι το να πάω πιο σιγά και να συγκεντρωθώ ώστε να επιβιώσω, ήταν μια νέα εμπειρία για μένα και οπωσδήποτε μου έδωσε μια νέα προοπτική όσον αφορά την ευλογία της υγείας. Πήρα την απόφαση πως αφού γίνω καλά, θα προσπαθήσω να δώσω στο σώμα μου μερική συνεργασία με το να διαβιβάσω υγιή τρόπο. Με το να βρεθώ στο χάσμα μεταξύ ζωής και θανάτου, με έκανε να αντιληφθώ αυτό που πραγματικά μετράει — το να αγαπώ τον Θεό και τους άλλους. Δεν ήταν κάτι που δεν το γνώριζα, όμως υπάρχει μεγάλη διαφορά στο να γνωρίζεις κάτι από το να το κάνεις μεγάλο μέρος της ζωής σου.

Αυτή τη συμπεριφορά ευγνωμοσύνης, έχω προσπαθήσει να την περάσω στα παιδιά μου και τα εγγόνια μου με το να παίζουμε ένα παιχνίδι γύρω απ' το τραπέζι, με το όνομα «τριαντάφυλλα και αγκάθια». Το κάθε άτομο αναφέρει κάτι καλό που τους συνέβη εκείνη την ημέρα – ένα τριαντάφυλλο – και μια δύσκολη, δυσάρεστη ή απαιτητική εμπειρία – το αγκάθι. Ανακάλυψα πως αυτό το παιχνίδι έδωσε περισσότερο βάθος στις συνομιλίες μας γύρω απ' το τραπέζι, απ' τη συνηθισμένη ερώτηση, «Πώς πήγε η μέρα σου;» όπου τις περισσότερες φορές, απαντάμε μονολεκτικά με ένα «εντάξει» ή ένα «καλά».

Το να είμαστε ευγνώμονες, δεν σημαίνει ότι απλώς αγνοούμε τα προβλήματά μας. Ο Βασιλιάς Δαβίδ ανέκραξε στον Θεό, ρωτώντας: *Θεέ μου, Θεέ μου, γιατί με εγκατέλειψες; Γιατί στέκεσαι μακριά από τη σωτηρία μου και από τα λόγια των στεναγμών μου;»¹* Στη συνέχεια όμως ο Δαβίδ τελειώνει τον ίδιο ψαλμό με έναν αισιόδοξο τρόπο: «Επειδή, δεν περιφρόνησε ούτε αποστράφηκε τη θλίψη του θλιμμένου, και δεν έκρυψε το πρόσωπό Του απ' αυτόν· αλλ' όταν βόησε σ' Αυτόν, τον εισάκουσε. Οι θλιμμένοι θα φάνε, και θα χορτάσουν· θα δοξολογήσουν τον Κύριο όσοι τον εκζητούν· η καρδιά σας θα ζει στον αιώνα. Θα θυμηθούν, και θα επιστρέψουν προς τον Κύριο, όλα τα πέρατα της γης».²

Ο ΚΟΥΡΤΙΣ ΠΗΤΕΡ ΒΑΝ ΓΚΟΡΝΤΕΡ ΕΙΝΑΙ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΜΙΜΟΣ³ ΣΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ. ■



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΕΤΙ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΤΗΒ ΧΑΡΤΣ

Ο ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ ΑΝΑΦΕΡΕΙ ΣΤΗ ΡΩΜΑΙΟΥΣ 8:28,

«Γνωρίζουμε ότι όλα συνεργούν προς το αγαθό σ' αυτούς που αγαπούν τον Θεό, τους προσκαλεσμένους σύμφωνα με τον προορισμό Του». Στις Παροιμίες διαβάζουμε πως «Τα βήματα του ανθρώπου κατευθύνονται απ' τον Κύριο». ¹ Όπως και να 'χει, σε στιγμές που τα πράγματα γίνονται περίπλοκα και μπερδεμένα, αναρωτιέμαι τι θα μπορούσε να είχε συμβεί αν τα πράγματα είχαν καταλήξει λίγο διαφορετικά και εύχομαι να μπορούσα να γυρίσω πίσω και να τα κάνω από την αρχή.

Και μια μέρα όταν έκανα το παραπάνω σκεπτικό, έτυχε να ακούσω μία απ' τις πιο αγαπημένες μου ταινίες, την ταινία *Mr. Destiny* (Ο κύριος Ντέστινι). Η ιστορία λαμβάνει χώρα την ημέρα που ο Λάρι Μπάρους γίνεται 35. Είκοσι χρόνια νωρίτερα, ο Λάρι δεν είχε καταφέρει να χτυπήσει την μπάλα στο πρωτάθλημα μπίτζμπολ του σχολείου, με αποτέλεσμα να χάσουν και αυτό του είχε στοιχίσει πάρα πολύ. Έτσι λοιπόν τώρα, στα 35α γενέθλιά του, που φαίνεται να τον έχουν ξεχάσει όλοι, εκτός απ' τον καλύτερό του φίλο, συν το ότι τον απέλυσαν απ' τη δουλειά του, συλλογίζεται για εκείνο τον

αγώνα και εύχεται να τον είχε κερδίσει.

Καθώς επιστρέφει σπίτι του, το αυτοκίνητό του παθαίνει βλάβη. Καλεί την οδική βοήθεια και πηγαίνει σε ένα κοντινό μπαρ να περιμένει, μέχρι να έρθει. Ο μπάρμαν, ο Μάικ, είναι φιλικός και συμπαθής. Όμως επίσης γνωρίζει τα πάντα για τον Λάρι, συν το πόσο άσχημα νοιώθει που έχασε τον αγώνα εκείνο πριν είκοσι χρόνια. Ο Μάικ φτιάχνει ένα ποτό για τον Λάρι, που το ονομάζει «Το Χυμένο Γάλα» και το οποίο τον ταξιδεύει πίσω στον χρόνο, ώστε να μπορέσει να ξαναζήσει τη ζωή, όπως θα ήταν, έχοντας όμως, κερδίσει τον αγώνα εκείνο. Ανακαλύπτει πως η ζωή του είναι εντελώς διαφορετική από κάθε άποψη. Αυτό που τον αναστατώνει περισσότερο, είναι ότι είναι παντρεμένος με κάποια άλλη γυναίκα, όπως και η σύζυγός του Έλεν, είναι παντρεμένη με κάποιον άλλον άνδρα. Προσπαθεί να «διορθώσει» τα πράγματα, όμως στην πορεία διακινδυνεύει, τόσο τη δουλειά του, όσο και την ίδια του τη ζωή.

Ευτυχώς πριν συμβεί κάτι πιο χειρότερο, ξαναβρίσκεται με τον Μάικ στο μπαρ πάλι. Η ζωή του έχει επανакτήση πάλι, τον κανονικό της ρυθμό όπως πριν και νοιώθει μέσα του, μια νέα εκτίμηση για τις ευλογίες του. Επιστρέφει στο σπίτι, όπου η γυναίκα

του, η Έλεν, του έχει ετοιμάσει ένα πάρτυ έκπληξη για τα γενέθλιά του. Το αφεντικό του απροσδόκητα περνά κι αυτό από εκεί, και του προσφέρει μια καλύτερη θέση στη δουλειά του. Όμως το πιο σημαντικό είναι ότι ο Λάρι έχει απελευθερωθεί από τις ενόχες του και αποφασίζει να ζήσει τη ζωή του στο πλήρες της, χωρίς να σκέφτεται το τι μπορούσε να είχε συμβεί.

Αυτή η ταινία, είναι μια καλή υπενθύμιση ότι στη ζωή δεν πάνε όλα μέλι-γάλα. Όλοι μας έχουμε προβλήματα και όλοι μας έχουμε κάνει πράγματα για τα οποία νοιώθουμε ότι είτε θα μπορούσαμε να κάνουμε ξανά καλύτερα ή να μην τα είχαμε κάνει καθόλου. Όλοι μας βιώνουμε πόνο, απογοήτευση, ακόμα και αποτυχία. Όμως δεν θα πρέπει να αφήνουμε αυτά τα πράγματα να μας εμποδίζουν απ' το να μετράμε τις ευλογίες μας, να εκτιμάμε αυτά που έχουμε και να συνεχίζουμε με τη ζωή μας. Όπως λέει και ο Μάικ στον Λάρι, «Αυτή είναι η ζωή σου, Λάρι. Μάθε να απολαμβάνεις αυτό που έχεις».

Ο ΣΤΗΒ ΧΑΡΤΣ ΕΙΝΑΙ ΤΥΦΛΟΣ ΕΚ ΓΕΝΕΤΗΣ. ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ, ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗ. ■

1. Παροιμίες 20:24

ΣΤΙΓΜΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΕΣΙ ΡΙΤΣΑΡΝΤΣ



Η ζωή δεν απαρτίζεται από γεγονότα ορόσημα, αλλά από τις στιγμές.
— Ρόουζ Κέννεντι (1890–1995)

ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΠΟΥ ΗΜΟΥΝ ΜΙΚΡΗ, ΠΑΝΤΑ ΚΡΑΤΟΥΣΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ. Στο ξεκίνημα αυτής της χρονιάς, αποφάσισα να μην καταγράφω μόνο εκείνα τα πράγματα που είχαν προφανή σημασία όταν συνέβαιναν, αλλά θα κατέγραφα *κάθε μέρα* και μιά-δύο σειρές τουλάχιστον, αναφερόμενη σε πράγματα που είχαν συμβεί, είτε αυτά ήταν άξια σημασίας, είτε όχι. Και με πολλή χαρά, θέλω να σας αναφέρω, ότι έχω καταφέρει να το κάνω συνήθεια.

Κάτι ενδιαφέρον όσον αφορά αυτού του είδους το ημερολόγιο, είναι ότι καθώς ανακεφαλαίωνα τα πράγματα που συνέβησαν φέτος, μέχρι και σήμερα, δεν θυμάμαι μόνο τα συμβάντα «κλειδιά» που συνέβησαν, αλλά έρχονται στη μνήμη μου «καθημερινά» περιστατικά και στιγμές τα οποία σε μερικές περιπτώσεις αποδείχτηκαν σημαντικά.

Χωρίς να τα παραλέω, σας αναφέρω μερικά απ' αυτά που κατέγραψα στο ημερολόγιό μου για τις στιγμές αυτής της χρονιάς – εστιαζόμενη ως επί το πλείστον στην καθημερινότητα.

ΣΤΙΓΜΗ #1



Μια από τις δύο τουαλέτες του σπιτιού, είχε χαλάσει εδώ και μέρες και σήμερα το απόγευμα ήλθε τελικά ο υδραυλικός. Όμως έκανε ένα λάθος καθώς ένωσε τις σωλήνες και τώρα το ντους δεν έχει ζεστό νερό! Θα επιστρέψει αύριο να το διορθώσει. Είναι κάπως ενοχλητικό, όμως με έκανε να αντιληφθώ για το πόσο καλά πάνε όλα στη ζωή μου και νοιώθω ευγνωμοσύνη για τα πράγματα που συνήθως εκλαμβάνω ως δεδομένα – όπως τα καζανάκια της τουαλέτας και το τρεχούμενο ζεστό νερό.

ΣΤΙΓΜΗ #2



Ο γιατρός μου συνέστησε να κάνω κάποια μαστογραφία επειδή ψηλάφησε κάποιες κύστες, οι οποίες αν και δεν

πονούσαν, αυτός ήθελε να βεβαιωθεί ότι όλα ήταν εντάξει. Και αυτό έκανα. Δεν περίμενα ότι θα αγχωνόμουν τόσο πολύ, μέχρι να πάρω τα αποτελέσματα. Τώρα που τα αποτελέσματα ήταν καλά, νοιώθω να αναπνέω πολύ πιο ελεύθερα.

ΣΤΙΓΜΗ #3



Συνάντησα και πέρασα τη μέρα μου με κάποια φίλη, την οποία δεν είχα δει για δύο χρόνια σχεδόν. Είναι υπέροχο, το ότι αν και δεν είχαμε ιδωθεί για τόσο καιρό, παρ' όλα αυτά νοιώθαμε πολύ κοντά η μια στην άλλη.

ΣΤΙΓΜΗ #4



Απόλαυσα το τρέξιμο στην παραλία. Τέλειος καιρός. Χρόνος για σκέψη, ευγνωμοσύνη, εσωτερική επικοινωνία με την καρδιά μου και με τον Θεό. Κάποια στιγμή, άκουγα τον ύμνο «Πόσο Υπέροχος Είσαι Συ Κύριε» ενώ έτρεχα μέσα από ένα σμήνος γλάρων που είχαν κατακλύσει την παραλία και βρίσκονταν παντού γύρω. Κυριολεκτικά. Φανταστικό.

ΣΤΙΓΜΗ #5



Έμαθα ότι η θεία μου έχει καρκίνο του εντέρου. Η ίδια είναι νοσοκόμα, δεν καπνίζει, δεν τρώει κρέας και είναι στα 50 της. Μπορεί να συμβεί στον καθένα, οποιαδήποτε στιγμή. Με κάνει να αντιληφθώ πόσο πολύτιμη είναι η ζωή και η οικογένεια.

Η ΤΖΕΣΙ ΡΙΤΣΑΡΝΤΣ ΒΟΗΘΗΣΕ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ *ACTIVATED* ΑΠΟ ΤΟ 2001 ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2012 ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΓΡΑΦΕΙ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΑΡΘΡΑ ΣΑΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΑΡΘΡΩΝ ΤΟΥ *ACTIVATED*. ΕΠΙΣΗΣ ΕΧΕΙ ΓΡΑΦΕΙ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΕΚΔΩΣΕΙ ΓΛΙΚΟ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΤΟΠΟΥΣ. ■

ΗΡΕΜΗΣΕ, ΗΣΥΧΑΣΕ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ ΜΠΡΑΝΤ ΜΠΕΡΓΚ

ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΩ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΣ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΓΝΩΣΤΗ ΜΟΥ, ΤΗΣ ΟΠΟΙΑΣ ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΙ ΑΓΧΩΘΗΚΑ ΤΟΣΟ, που δε λέγεται. Από τη σκέψη και μόνο ότι δεν μπορούσα να επικοινωνήσω μαζί της, ένοιωθα να καταρρέω. Καθώς προσευχήθηκα για την επόμενη κίνησή μου, ξαφνικά ήλθε στο νου μου κάτι από τη Γραφή αλλά κάπως αλλαγμένο που έλεγε: *Κάθισε ακίνητη. Ησύχασε και μάθε ότι Εγώ είμαι Θεός.*

Όταν κάθισα και ηρέμησα το πνεύμα μου και ζήτησα απ' τον Θεό να κάνει κάτι, ώστε να αποτραπεί αυτή η δύσκολη κατάσταση, Αυτός μου είπε. *Αλλά γράψε ένα σημείωμα και πήγαινε το εκεί που κατοικούσε η γνωστή σου αυτή στο παρελθόν. Ίσως να υπάρχει κάποιος λόγος να επιστρέψει εκεί για κάτι ή κάποιος που γνωρίζει που μένει τώρα αυτή, να βρει το σημείωμά σου και να της πει να επικοινωνήσει μαζί σου.*

Έτσι λοιπόν, κάθισα και έγραψα το σημείωμα και πήγα εκεί που κατοικούσε η κυρία πριν, για να της το παραδώσω. Καθώς πλησίαζα με το σημείωμα στο χέρι, να σου η γνωστή μου εκείνη, που ήθελα να συναντήσω και δεν ήξερα πως!

Δεν είναι υπέροχο το πώς επιλύει τα πράγματα ο Θεός; Έμαθα από τότε και μετά, πως όπως λέει και ο Λόγος του Θεού, «Στην ησυχία και την πεποίθηση θα είναι η δύναμή σου».¹ Στις μέρες που ζούμε, που όλα κινούνται τόσο γρήγορα, έχουμε ακόμα μεγαλύτερη ανάγκη να αναπτερώσουμε την ψυχή μας μέσα από την προσευχή, σε ακινησία και ησυχία. Μόνο όταν ο νους μας και το πνεύμα μας ησυχάσουν και γαληνέψουν, μπορούμε να αρχίσουμε να γνωρίζουμε τον Θεό. «Ησυχάστε, και γνωρίστε ότι Εγώ είμαι ο Θεός».²

Πολλοί άνθρωποι έχουν τη λανθασμένη άποψη, ότι η ησυχία στην οποία αναφέρεται αυτό το εδάφιο, είναι κάποιο είδος ελεγχόμενης έντασης, μια εξασκημένη πόζα και ότι μπορούν να συμπιέσουν το άγχος κατά κάποιο τρόπο. Ίσως και να μπορούν να το κάνουν μερικές φορές, όμως αν το κάνουν, αποκομίζουν απλά μια επιφανειακή ηρεμία, επειδή εσωτερικά είναι σαν ένα καζάνι που βράζει. Δεν αναφερόμαστε σε μια τέτοιου είδους ησυχία! Η ησυχία του Θεού δεν



είναι απλή αδράνεια. Είναι μια γνήσια ησυχία του πνεύματος, που αποφέρει τεράστια διαύγεια σκέψης και μέσα απ' αυτή την ησυχία αρχίζουμε να γνωρίζουμε το θέλημα και το σχέδιο του Θεού.

Από εμπειρία γνωρίζω πως αυτού του είδους η θεϊκή ακινησία, συχνά πηγάει μέσα από δοκιμασίες και δυσκολίες. Πώς γίνεται αυτό; Επειδή οι δοκιμασίες και οι δυσκολίες δαμάζουν την ψυχή και οι ταλαιπωρίες ταπεινώνουν το πνεύμα. Μήπως λοιπόν κι εσείς περνάτε δυσκολίες αυτό τον καιρό; Τότε ηρεμηστε και παραμείνετε στην παρουσία του Κυρίου και Αυτός θα σας υποδείξει πώς να αντλήσετε γλυκότητα μέσα απ' αυτές τις δυσκολίες. Θα σας διδάξει υπέροχα μαθήματα μέσα απ' αυτές, όμως εσείς πρέπει πρώτα να ηρεμήσετε, επειδή μέσα απ' αυτή τη γλυκιά και ήρεμη προσήλωση θα μπορέσει Αυτός να μιλήσει στην καρδιά σας.

1. Ησαΐα 30:15

2. Ψαλμός 46:10

3. Φιλιππισίους 4:6-7



ενέργεια ίσως και να βοηθήσει λίγο, θα ήταν πολύ καλύτερα να σταματούσα το καθετί, να καθόμουν ήσυχη και να εμπιστευόμουν τον Θεό!

Παραμείνετε ακίνητοι και δείτε τι θα κάνει ο Θεός. Βάλτε το χέρι σας μέσα στο χέρι του Θεού και αφήστε Αυτόν να σας οδηγήσει μέσα στην υπέροχη λιακάδα της αγάπης Του. Παραμείνετε ήσυχοι. Αφήστε Αυτόν να κάνει τη δουλειά για σας. «Τα ζητήματά σας ας γνωρίζονται στον Θεό με ευχαριστία διαμέσου τής προσευχής και της δέησης» – με το να μένουμε ήσυχοι μπροστά στον Θεό – «Και η ειρήνη του Θεού, που υπερέχει κάθε νοη, θα διαφυλάξει τις καρδιές σας και τα διανοήματά σας διαμέσου του Ιησού Χριστού».³

Η ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ ΜΠΡΑΝΤ ΜΠΕΡΓΚ (1886-1968) ΗΤΑΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΔΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ. ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΤΟ [HTTP://VIRGINIABRANDTBERG.ORG](http://virginiabrandtberg.org). ■

Να είσαι ευτυχής με αυτά που έχεις και που είσαι, να είσαι γενναϊόδωρος και με τα δύο και δεν θα χρειαστεί να κυνηγάς την ευτυχία. — Γουίλιαμ Γκλάντσοουν (1809–1898)

Είμαι αποφασισμένη να είμαι χαρούμενη και ευτυχισμένη σε οποιαδήποτε κατάσταση και αν βρεθώ. Επειδή έχω μάθει ότι το μεγαλύτερο μέρος της κακομοιρίας μας ή της δυστυχίας μας καθορίζεται όχι απ' τις περιστάσεις μας αλλά απ' τη δική μας διάθεση. — Μάρθα Ουάσινγκτον (1731–1802)




Μια επουράνια ευτυχία εδώ και τώρα και για όλη την αιωνιότητα μπορεί να γίνει δική σου με μια μικρή προσευχή. Αν δεν έχεις δεχθεί ακόμα τον Ιησού σαν Σωτήρα σου, μπορείς να το κάνεις αυτή τη στιγμή, κάνοντας με ειλικρίνεια την ακόλουθη προσευχή:

Αγαπημένε μου Ιησού, θέλω να Σε γνωρίσω. Σε ευχαριστώ που πέθανες για μένα. Σε παρακαλώ συγχώρεσέ με για τα σφάλματα που έκανα. Ανοίγω την πόρτα της καρδιάς μου και Σου ζητώ να εισέλθεις. Δώσε μου το αιώνιο δώρο Σου για αιώνια ζωή και γέμισέ με, με τη δική Σου αγάπη και το δικό Σου Πνεύμα. Αμήν.

Τι πρέπει κάνει ο πιστός σε σκοτεινούς καιρούς; Το πρώτο πράγμα για να κάνει είναι να μην κάνει τίποτα, να παραμείνει ακίνητος. Αν κι αυτό αντιβαίνει στην ανθρώπινη φύση, όμως είναι το πιο σοφό πράγμα να κάνετε. Υπάρχει ένα γνωμικό που λέει, «Όταν ταραάζεστε μη βιάζεστε». Με άλλα λόγια, όταν δεν είστε σίγουροι για το ποιο είναι το επόμενο βήμα, μη βιάζεστε να κάνετε κάτι στα τυφλά, ελπίζοντας για το καλύτερο.

Υπήρξαν φορές που βρέθηκα μέσα σε μια πνευματική ομίχλη και ήθελα να κάνω κάτι απεγνωσμένα με τις δικές μου δυνάμεις. Ένοιωθα ότι έπρεπε να ξεμπλέξω την μπλεγμένη κατάσταση ή να ανακαλύψω τη λύση του προβλήματος. Έπρεπε να κάνω κάτι. Η ανθρώπινη ενέργειά μου, με παρότρυνε να φροντίσω το πρόβλημα όσο πιο γρήγορα γινόταν. Όμως έμαθα πως αν και μερικές φορές η ανθρώπινη



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΣΑΝΤΡΑ ΡΙΣ

Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΗ ΣΧΕΣΗ

ΜΕΡΙΚΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΑΦΟΤΟΥ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΜΑΣ ΠΑΙΔΙ,

ένοιωσα να παλεύω να ξεφύγω μέσα από μια «επιλόχεια ύφεση». Η καθημερινή μου ρουτίνα ήταν μια θολούρα από συνεχείς αγγαρείες και καταληκτικές ημερομηνίες, κάνοντάς με να νοιώθω ότι δεν με έβγαζαν πουθενά, συν το ότι, το νεογέννητο μωρό μας, συνεχώς απαιτούσε τη φροντίδα μου. Ο νους μου ένοιωθε συνέχεια κουρασμένος και η καρδιά μου ήταν βαριά. Δεν μπορούσα να κατανοήσω τι με έκανε να νοιώθω τόσο πεσμένη.

Σε αντίθεση, ο σύζυγός μου ήταν σε μια δραστήρια φάση. Σηκωνόταν πρωί-πρωί για να μελετήσει και να εργαστεί, αναζητώντας πάντα τρόπους να γεμίσει τον χρόνο του όσο καλύτερα μπορούσε. Επειδή εγώ δεν ένοιωθα την ίδια παρακίνηση στη δική μου ζωή, άρχισα να νοιώθω κάπως απόμακρη απέναντί του. Υποθέτω, ότι από μια άποψη, ίσως και να ζήλευα κάπως το ότι τα πήγαινε καλύτερα από μένα και

ήμουν θυμωμένη με τον εαυτό μου, επειδή δεν μπορούσα να ξεφύγω, όσο γρήγορα θα ήθελα, μέσα απ' εκείνη την ύφεση που βρισκόμουν.

Τελικά πήρα το κουράγιο να εκφράσω στον σύζυγό μου τον συναισθηματικό κατήφορο που βίωνα, σκεπτόμενη ότι θα τον βοηθούσε τουλάχιστον, να κατανοήσει γιατί δεν έδειχνα να τα πηγαίνω και τόσο καλά. Με άκουσε υπομονετικά και απλά μου εξέφρασε πως αν και αναρωτιόταν για το τι μου συνέβαινε, ήθελε να μου δώσει τον χρόνο να ξεπεράσω αυτό που αντιμετώπιζα. Αν και δεν βίωσα μια άμεση αλλαγή, ένοιωσα ανακούφιση που είχα συζητήσει μαζί του αυτό που περνούσα, αν όχι τίποτα άλλο, επειδή μπόρεσα έτσι να εκφράσω με λόγια αυτό που αντιμετώπιζα.

Λίγο αργότερα, την ίδια βδομάδα, ο σύζυγός μου έπρεπε να φύγει για κάποιες δουλειές του για αρκετές μέρες. Ήταν η πρώτη φορά που έφευγε, από τότε που είχε γεννηθεί το τρίτο μας παιδί. Εκείνες τις λίγες μέρες που έλειψε, έμεινα έκπληκτη από την

ανάκαμψη πνεύματος που βίωσα και πόσο αληθινό ήταν εκείνο το γνωμικό που λέει «η απουσία δυναμώνει τη σχέση». Αν και βρίσκονταν μακριά μου, εγώ ένοιωσα μια ανανέωση αγάπης και θαυμασμού για τον σύζυγό μου. Ήταν λες και είδα ξεκάθαρα πού ακριβώς ταίριαζε αυτός στον δικό μου κόσμο – σαν σύζυγος, πατέρας των παιδιών μας και φίλος.

Ελπίζω να μπορώ να συνεχίσω την εκτίμησή μου για τις ευλογίες της ζωής μου – τον σύζυγό μου, τα παιδιά μου, την αγάπη και την ευτυχία που λαμπρύνει τον κόσμο μου – την κάθε μου μέρα, ακόμα κι εκείνες τις μέρες, που τα πράγματα δείχνουν γκριζία και ζοφερά. Το να θυμάμαι και να εκτιμώ την αγάπη που γεμίζει τον κόσμο μου, προσθέτει σταθερότητα στο πνεύμα μου. Μου υπενθυμίζει το πόσο ευλογημένη πραγματικά είμαι.

Η ΤΣΑΝΤΡΑ ΡΙΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ, ΕΧΕΙ ΠΕΝΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

ΤΑ ΔΥΟ ΜΥΣΤΙΚΑ



ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ

Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ. Στη δική μου περίπτωση, εμένα μου αρέσει να φαντάζομαι καταπράσινους ατελείωτους λόφους και μια αγροικία μέσα στα δάση με έναν όμορφο κήπο. Φαντάζομαι να κάθομαι τα δειλινά σε μια κουνιστή πολυθρόνα, μπροστά στη βεράντα, ατενίζοντας το ηλιοβασίλεμα, συζητώντας με φίλους και οικογένεια. Φαντάζομαι ένα γεμάτο τραπέζιο λογαριασμό στην τράπεζα. Στον δικό μου «χαρούμενο κόσμο», τα παιδιά μου όλα ζούνε παραγωγικές και όμορφες ζωές και μεγαλώνουν τις δικές τους ευτυχισμένες, υγιείς οικογένειες και όλα μου τα αγαπημένα πρόσωπα περνάνε υπέροχα. Όλα αυτά ακούγονται γαλήνια, και μια καλή ζωή και εγώ η ίδια γνωρίζω πως θα ήμουν το ιδανικό πρότυπο της ικανοποίησης!

Όμως στην πραγματικότητα, ο κόσμος έχει τα χάλια του, τα παιδιά μου έχουν κι αυτά τις δυσκολίες τους περιστασιακά, ο σύζυγός μου κι εγώ, μερικές φορές χάνουμε τον συγχρονισμό μας μεταξύ μας, τα λεφτά δεν

αφθονούν πάντοτε, συχνά νοιώθουμε κουρασμένοι, υπάρχουν πράγματα που δεν μας αρέσουν, όμως πρέπει να γίνουν και πράγματα που αγαπάμε να κάνουμε όμως σπάνια τα κάνουμε. Και αν και έχω και βεράντα μπροστά στο σπίτι, δεν καταφέρνω να περνώ πολλά δειλινά καθισμένη και γαλήνια πάνω σε μια κουνιστή πολυθρόνα.

Πρόσφατα ξαναδιαβάζω τα Ευαγγέλια και είναι ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε τον τρόπο προσέγγισης του Ιησού στη ζωή. Μπορούμε να μάθουμε πάρα πολλά απ' το δικό Του παράδειγμα, όμως δύο πράγματα μου κάνουν μεγάλη εντύπωση:

- **Ο Ίδιος γνώριζε τον Πατέρα Του αρκετά καλά ώστε να Τον εμπιστεύεται.**
- **Σε τακτά διαστήματα ξέφευγε απ' τον θόρυβο και τη φασαρία.**

Είμαι πεπεισμένη πως όταν βιώνω άγχος, απόγνωση, δυσαρέσκεια, πίεση και φόρτιση, η απάντηση θα ανευρεθεί σε ένα απ' αυτά τα δύο πράγματα. Αυτό δεν σημαίνει πως δεν υπάρχει κάτι το καινούργιο για να μάθω, κάτι να αλλάξω ή να κάνω, μάλλον όμως θα καταλήξει σε ένα απ' αυτά τα δύο πράγματα. Είναι απλό, δεν είναι όμως εύκολο. Ευτυχώς και η ζωή μας προσφέρει ευκαιρίες καθημερινά, για να εξασκηθούμε και να

βελτιωθούμε.

Να μερικά παραδείγματα απ' τον Ιησού όταν έπρεπε να ξεφύγει απ' όλα:

«[Παρόλη την εκκλιπάρηση του Ιησού ώστε τα θαύματα Του να παραμείνουν μυστικά], η φήμη γι' Αυτόν απλωνόταν ακόμα περισσότερο· και πολλά πλήθη συγκεντρώνονταν, για να Τον ακούν, και να θεραπεύονται διαμέσου Αυτού από τις ασθένειές τους. Αυτός, όμως, αποσυρόταν στις ερημιές και προσευχόταν».¹

«Και ο Ιησούς, μαζί με τους μαθητές Του, αναχώρησε προς τη θάλασσα».²

«Και όταν ο Ιησούς το άκουσε [ότι ο Ιωάννης ο Βαπτιστής είχε αποκεφαλίστει], αναχώρησε από εκεί, μέσα σε πλοίο προς έναν έρημο τόπο, κατ' ιδίαν».³

Και να ένα παράδειγμα της εμπιστοσύνης του Ιησού προς τον Θεό, δοσμένο στην πιο δύσκολη ώρα της ζωής Του:

«Πατέρα, αν θέλεις, απομάκρυνε από Μένα τούτο το ποτήρι· όμως, όχι το δικό Μου θέλημα, αλλά το δικό Σου ως γίνει».⁴

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

1. Λουκά 5:15-16. Δείτε επίσης Μάρκος 1:45.
2. Μάρκο 3:7
3. Ματθαίου 14:13
4. Luke 22:42



ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

ΕΙΜΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Έλα κοντά Μου όταν νοιώθεις μοναξιά. Σε αγαπώ τόσο πολύ και είμαι εδώ για σένα οποιαδήποτε στιγμή. Είμαι ο διαρκής σου σύντροφος, ο καλύτερός σου φίλος.

Όταν νοιώθεις ότι κανένας δεν νοιάζεται και δεν υπάρχει αγάπη πουθενά, αυτή είναι η ευκαιρία να προσφύγεις στην παρουσία Μου και να γαληνέψεις. Όταν είσαι απογοητευμένος και νοιώθεις χάλια, ανάβλεψε σε Μένα και δες Με να σου χαμογελώ, επειδή σε αγαπώ όπως ακριβώς είσαι. Όταν νοιώθεις ανήσυχος ή αποθαρρυσμένος, τρέξε κοντά Μου. Θα είμαι ο τέλειος σύντροφός σου. Όταν νοιώθεις ότι κανένας μάλλον δεν κατανοεί τις δυσκολίες που βιώνεις, είναι η ευκαιρία να πλησιάσεις πιο κοντά Μου. Εγώ πάντα σε καταλαβαίνω. Δώσε Μου την καρδιά σου και Εγώ θα εκπληρώσω κάθε σου ανάγκη.

Εκείνες τις ξεχωριστές στιγμές όταν έρχεσαι κοντά Μου, η αγάπη σου για Μένα και η επίγνωση της παρουσίας Μου στη ζωή σου θα δυναμώσει ακόμα περισσότερο και η σχέση σου μαζί Μου θα γίνει περισσότερο δυνατή από οποιαδήποτε επίγεια αγάπη ή σχέση που είχες ποτέ. Από αυτή την ενότητα μαζί Μου θα ξεφυτρώσει η σπουδαιότερη και πιο διαρκής σου ειρήνη, εκπλήρωση και ικανοποίηση.