

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

# activated

Τόμος 24 • Τεύχος 8

## ΑΥΤΑΡΚΕΙΑ

Πόση χρειαζόμαστε;

## Το μυστικό του φίλου μου

Πώς αντιμετωπίζει  
τις αντιξοότητες

## 5 τρόποι να χαλαρώσετε

Και να ανακτήσετε  
τη χαρά σας

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΤΑ ΔΥΟ ΕΙΔΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Αναρωτηθήκατε ποτέ σας, αν ο Θεός θέλει να είστε ευτυχισμένοι; Μια πολύ κοινή αντίληψη που υφίσταται μέσα σε πολλά Χριστιανικά βιβλία λέει ότι «Ο Θεός έχει φυλαγμένα πολλά καλά για εσένα, επειδή θέλει να απολαμβάνεις τη ζωή, να ευημερείς και να είσαι ευτυχισμένος». Αυτό κάνει τον Θεό του σύμπαντος να δείχνει σαν ένας εγκόσμιος Άγιος Βασίλης. Του λέμε μια μικρή προσευχή για να Τον πληροφορήσουμε τι υπάρχει στη λίστα μας και στη συνέχεια εάν αυτά που Του ζητήσαμε δεν βρίσκονται κάτω απ' το Χριστουγεννιάτικο δένδρο, τότε έχουμε το δικαίωμα να Τον κατηγορήσουμε, επειδή απέτυχε να μας κάνει ευτυχισμένους.

Στην ουσία, δύο πράγματα αναφέρει η Βίβλος, ότι ζητά από εμάς ο Θεός: Πρώτον, μας ζητά να δεχθούμε τον Υιό Του σαν Σωτήρα μας: «Στο όνομα του Ιησού θα λυγίσει κάθε γόνατο επουρανίων και επιγείων και καταχθονίων και κάθε γλώσσα θα ομολογήσει ότι ο Ιησούς Χριστός είναι Κύριος».<sup>1</sup>

Κατόπιν, ο Θεός μας ζητά να «γίνουμε σαν τον Υιό Του».<sup>2</sup> Συχνά το επιτυγχάνει αυτό με το να επιφέρει καταστάσεις στη ζωή μας, που μας εξευγενίζουν και σιγά-σιγά αφαιρούν τις ατέλειές μας. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο και δεν μας κάνει πάντα να νοιώθουμε «ευτυχείς».

Από την άλλη, το πρώτο καταγεγραμμένο κήρυγμα του Ιησού, έχει να κάνει με την ευτυχία! Στην Επί του Όρους Ομιλία,<sup>3</sup> ο Ιησούς αναφέρει εννέα πράγματα που θα κάνουν τους οπαδούς Του μακάριους κάτι το οποίο εμφανίζεται 50 φορές στην Καινή Διαθήκη και συχνά μεταφράζεται ως «ευτυχισμένος» ή «ευλογημένος».

Εντούτοις, ο ορισμός του Ιησού όσον αφορά την ευτυχία, διαφέρει από τον δικό μας. Δεν πρόκειται για ένα ασαφές συναίσθημα ούτε είναι κάτι που βασίζεται σε φυσικά ή υλικά πράγματα. Στο βιβλίο του, *Απλή Χριστιανοσύνη*, ο Κ. Σ. Λούις παρατήρησε ότι είναι μάταιο να αναζητείται η ευτυχία σε οτιδήποτε άλλο, εκτός απ' τον Θεό: «Ο Θεός σχεδίασε την ανθρώπινη μηχανή να λειτουργεί με Αυτόν. ... Γ' αυτό δεν είναι καλό να ζητάμε από τον Θεό να μας κάνει ευτυχισμένους με τον δικό μας τρόπο και χωρίς να ασχοληθούμε με τη θρησκεία. Ο Θεός δεν μπορεί να μας προσδώσει ευτυχία και ειρήνη όταν εμείς δεν είμαστε κοντά Του, επειδή μακριά απ' Αυτόν δεν πρόκειται να την βρούμε».

Λοιπόν, τι λέτε, θέλει ο Θεός να είστε ευτυχισμένοι; Και βέβαια θέλει. Όμως δεν θέλει να αναζητάτε τη φευγαλέα ευτυχία από μόνοι σας. Μάλλον θέλει να βιώνετε μια αληθινή ευτυχία και μία διαρκή χαρά που μόνον Αυτός μπορεί να δώσει. «Μακάριος ο λαός τού οποίου ο Κύριος είναι ο Θεός του!»<sup>4</sup>

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 Suçi

© 2023 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-271-X

1. Φιλιππησίους 2:9-11  
2. Ρωμαίους 8:29  
3. Δείτε Ματθαίου 5:1-12.  
4. Ψαλμός 144:15

Αν κι εμείς είμαστε ατελείς, ο Θεός μας αγαπά με μια τέλεια αγάπη. Αν κι εμείς είμαστε ελλιπείς, Αυτός μας αγαπά ολοκληρωτικά. Αν κι εμείς μπορεί να νοιώθουμε χαμένοι και χωρίς πυξίδα, η αγάπη του Θεού μας περιβάλλει με έναν τέλειο τρόπο. ...Αγαπά τον καθένα μας, ακόμα κι εκείνους που είναι ατελείς, περιφρονημένοι, αδέξιοι, στεναχωρημένοι ή καταρρακωμένοι.  
— Ντιετέρ Φ. Ούκντορφ (γεν. το 1940)

# ΕΙΣΤΕ ΥΠΕΡΟΧΟΙ

ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΕΪΜΙ ΤΖΟΪ ΜΙΖΡΑΝΙ



**ΚΑΤΙ ΥΠΕΡΟΧΟ ΣΥΝΕΒΗ ΣΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ, ΣΤΟ ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΟ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΩ.** Μόλις τελείωσα το μάθημα με τα μικρά παιδιά, ξεκίνησα τις ερωτήσεις/απαντήσεις με τα μεγαλύτερα παιδιά.

Σήμερα, ήταν μόνο πέντε έφηβες κοπέλες στο μάθημα, όλες τους κάπως ντροπαλές και μαζεμένες. Για να τις βοηθήσω να ξεθαρρέσουν κάπως, άρχισα να ρωτάω τι τους άρεσε περισσότερο από το σημερινό μάθημα που είχε θέμα, το πώς ο Θεός αγαπά τον καθένα μας.

Μια από τις κοπέλες είπε με απότομο τρόπο, «Μου λένε ότι είμαι μαύρη σαν τον διάβολο!» Μια άλλη πρόσθεσε μερικά υποτιμητικά σχόλια που άκουσε να λένε για τα μαλλιά της. Η όλη συζήτηση πήγαινε από το κακό στο χειρότερο, όταν νομίζω ότι ο Θεός μου έδωσε μια σκέψη, για το πώς έβλεπε Αυτός τις κοπέλες αυτές. Ξαφνικά, όλες τους μου φάνηκαν πολύ όμορφες και υπέροχες!

«Θέλω η κάθε μία σας να επαναλάβει μετά από μένα: Είμαι παιδί του Θεού. Ο Θεός με θεωρεί όμορφη. Δεν θα ακούσω τα άσχημα λόγια που λένε οι άλλοι, επειδή ο Θεός με έφτιαξε ακριβώς όπως με ήθελε Αυτός».

Όλες οι κοπέλες επανέλαβαν αυτό που τους είπα, με

μάτια που άστραφταν και γεμάτες αυτοπεποίθηση. Μια κοπέλα γελώντας είπε, «Νοιώθω τόσο όμορφα τώρα! Θα πάω σπίτι μου, θα πάρω τη Βίβλο μου και θα διαβάσω για την αγάπη του Ιησού — και όταν τελειώσω, θα κλείσω το βιβλίο και θα πω, 'Ο Ιησούς μ' αγαπά!'»

Το κατηχητικό μας βρίσκεται σε μια πολύ σκληροτράχηλη γειτονιά και δεν νομίζω ότι αυτές οι κοπέλες έχουν ακούσει ποτέ να τις λένε ότι είναι όμορφες ή ότι έχουν αξία. Όμως εκείνη τη μέρα, ο Θεός μας έδωσε την ευκαιρία να ξεδιαλύνουμε με το δικό Του φως τα ψέματα που τους λέγανε, να δυναμώσουμε τον αυτοσεβασμό τους και την αυτοπεποίθησή τους και να εστιαστούμε πάνω σε αυτό που ποτέ δεν αλλάζει: Τον Ιησού.

Για τον Θεό, αυτές οι κοπέλες είναι όμορφες. Και ακόμα πιο σημαντικό είναι ότι Αυτός τις αγαπά όπως αγαπά εμένα κι εσάς, επειδή γι' Αυτόν είμαστε όλοι όμορφοι.

Η ΕΪΜΙ ΤΖΟΪ ΜΙΖΡΑΝΙ ΕΧΕΙ ΓΕΝΝΗΘΕΙ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ, ΟΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΤΗΣ, ΠΑΙΖΕΙ ΒΙΟΛΙ. ■



# Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΗΤΕΡ ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ



**ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΕΜΑΣ ΒΙΩΣΑΜΕ ΤΗ ΣΥΣΩΡΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΟΒΙΝΤ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΙΓΑ ΧΡΟΝΙΑ.** Για μερικούς από εμάς, αυτό είχε ως αποτέλεσμα να ελαττώσουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες, ενώ για άλλους, είχε σαν αποτέλεσμα έναν μεγαλύτερο φόρτο εργασίας ή και επιπρόσθετες ευθύνες. Μια και επηρεάστηκαν πολλές απ' τις ευκαιρίες για δραστηριότητες ή επικοινωνία με τους άλλους, ευκαιρίες οι οποίες προσφέρουν ανακούφιση και προσδίδουν φρεσκάδα στην καθημερινή μας ρουτίνα, το αποτέλεσμα ήταν πολλοί από εμάς να νοιώσουμε κάποια βαρεμάρα ή ακόμα και κάποια πλήξη. Κάποιοι με τον οποίο επικοινωνούσα για μια παρατεταμένη περίοδο του λόκνταουν, περιέγραψε την κατάσταση κάπως έτσι:

Μερικές φορές αισθάνεσαι λες και η χαρά έχει εξαφανιστεί απ' τη ζωή σου και όλα τώρα καθοδηγούνται από τον αυτόματο πιλότο και συμβαίνουν από μόνα τους μηχανικά τη μία μέρα μετά την άλλη. Ξέρεις τι πρέπει να κάνεις, όμως δεν θέλεις να το κάνεις. Δεν έχεις όρεξη. Είσαι στις μαύρες σου. Δεν νοιώθεις την παρότρυνση να πας μπροστά. Νοιώθεις κακόκεφος και απαισιόδοξος για τον εαυτό σου και αναρωτιέσαι αν θα νοιώσεις ξανά χαρά στη ζωή σου.

Πρόσφατα αντιλήφθηκα ότι η βαρεμάρα μπορεί να γίνει συνήθεια. Τη συνηθίζεις και κατά κάποιο τρόπο παραδίδεσαι σε ένα βαρετό τρόπο ύπαρξης. Μετά παύεις να προσπαθείς. Η φλόγα του ενθουσιασμού σου αρχίζει να τρεμοσβήνει, σε σημείο που πάει να σβήσει. Νοιώθεις λες και αργοπεθαίνεις εσωτερικά.

Όταν νοιώθεις κατ' αυτό τον τρόπο, είναι εύκολο να ξεπέσεις σε διαθέσιμες, άνετες ευχάριστες δραστηριότητες περασμένων εποχών, ακόμα και σε ανούσιες απολαύσεις και σπατάλη του χρόνου σου με την τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια, κτλ. Μετά από λίγο, πιάνεις τον εαυτό σου να

σπατάλα περισσότερο χρόνο σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες, όμως παρ' όλα αυτά δεν νοιώθεις καλύτερα μέσα σου.

Ίσως να μπορείτε να συσχετιστείτε με αυτού του είδους τις περιγραφές, ίσως και όχι. Αυτού του είδους τα συναισθήματα είναι κατανοητά, όμως τα καλά νέα είναι ότι ανεξάρτητα απ' τις περιστάσεις μας και τις απώλειες που έχουμε υποστεί, μπορούμε να *ανακαλύψουμε ξανά τη χαρά στη ζωή μας!*

Είναι σημαντικό να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι ο Ιησούς είναι η πηγή της χαράς μας. Αυτό που μπορεί να εμφοσήσει τη χαρά μέσα μας δεν εξαρτάται απ' τις φυσικές μας συνθήκες, αλλά από το να γνωρίζουμε Αυτόν, να παραμένουμε κοντά σ' Αυτόν και τον Λόγο Του, να είμαστε πλήρεις με το Άγιο Πνεύμα και να ακολουθούμε υπάκουα το κάλεσμά μας.

Διαβάζουμε στον Ψαλμό 43:3, «*Στείλε το φως Σου και την αλήθεια Σου· αυτά ας με οδηγήν· ας με φέρουν στο βουνό τής αγιότητάς Σου, και στα σκηνώματά Σου*». [Ο ψαλμωδός] αναζητούσε τον Θεό, κατόπιν αποφάσισε να Τον εξυμνεί και να Τον εμπιστευτεί όπως και να έχει, το οποίο διαβάζουμε στο επόμενο εδάφιο, «*Τότε, θα μπω μέσα στο θυσιαστήριο του Θεού, στον Θεό, — την ευφροσύνη τής αγαλλίασής μου· και θα Σε δοξολογώ με κιθάρα, ω Θεέ, ο Θεός μου!*» (Ψαλμός 43:4)

Παρόλο τον πόνο του και το συναισθηματικό του φόρτο, ο ψαλμωδός θυμήθηκε ότι ο Θεός ήταν η μοναδική του βοήθεια και ότι ο ΘΕΟΣ ήταν πάντα δίπλα του και ποτέ δεν τον εγκατέλειψε ακόμα και αν ένοιωθε εγκαταλελειμμένος κάπως.

Εάν νοιώθετε ξεχασμένοι απ' τους άλλους ή τον Θεό, ενδυναμώστε την ελπίδα σας και τη χαρά σας με το να πιστεύετε σκόπιμα, ότι ο Θεός ποτέ δεν θα σας



εγκαταλείψει και ότι είναι πάντα δίπλα σας. Πάρτε την απόφαση να εστιάσετε στην παρουσία του Θεού και τις ευλογίες που σας έχει δώσει και κάνετε τον Θεό την πηγή της χαρά σας.<sup>1</sup>

Οι μαθητές γέμισαν χαρά και με το Άγιο Πνεύμα.  
— Πράξεις 13:52

Η χαρά του Κυρίου είναι η δύναμή σας. — Νεεμία 8:10

Μεγαλεία έκανε ο Κύριος για μας και γεμίσαμε από χαρά.  
— Ψαλμός 126:3

Εκτός από το να επικεντρώνουμε τη ζωή μας στον Θεό και τον Λόγο Του και να αναζητάμε την πλήρωση με το Άγιο Του Πνεύμα, υπάρχουν επίσης και πρακτικές που ενισχύουν την χαρά — πρακτικοί τρόποι που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να επαυξήσουμε ή να αναβιώσουμε τη χαρά μας. Ας δούμε μερικούς τρόπους για να το κάνουμε αυτό. Βέβαια αυτή η λίστα δεν είναι οπωσδήποτε και πλήρης και αν θέλετε να βρείτε τον χρόνο να σκεφτείτε και να προσευχηθείτε γι' αυτό, ο Θεός μπορεί να σας δώσει ιδέες που θα φέρουν καλό αποτέλεσμα για εσάς προσωπικά.

### ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΑ ΑΠΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ.

Προσπαθήστε να δώσετε προσοχή ακόμα και στις πιο σύντομες στιγμές που δίνουν χαρά που μπορεί να είναι αποτέλεσμα απλών πραγμάτων. Βρείτε τον χρόνο να ευχαριστήσετε

1. Τρέισι Μάιλς, «Νοιώθω Ξεχασμένος», Υπηρεσίες Παροιμιών 31, 23 Νοεμβρίου 2018.
2. Ίνγκριντ Φέτελ Λι όπως αναφέρει στο «How to Rediscover Joy—and Eliminate Killjoys», Goop

συνειδητά τον Θεό για τα απλοϊκά θαύματα που σας εμπνέουν. Όταν διαπιστώσετε ποια είναι τα πράγματα εκείνα που αποφέρουν χαρά, σκεφτείτε για το πώς μπορείτε *σκόπιμα* να δημιουργήσετε περισσότερες τέτοιες στιγμές στη ζωή σας.

Θα μπορούσαν να είναι πράγματα όπως το να ακούτε ένα μωράκι να γελάει, να βλέπετε μια όμορφη πεταλούδα ή ένα παιχνιδιάρικο κουταβάκι, να γελάτε με ένα ανέκδοτο, να τρώτε ένα γευστικό επιδόρπιο, να ακούτε όμορφη μουσική, να νοιώθετε αναζωογονημένοι μετά από έναν περίπατο ή μια άσκηση που κάνετε, να δημιουργείτε ή να εκτιμάτε ένα έργο τέχνης και ούτω καθεξής. Δώστε την ευκαιρία στα απλά πράγματα να σας δώσουν χαρά!

Πολλοί άνθρωποι έχουν αποσυνδεθεί τόσο πολύ από τη χαρά, ώστε να μην μπορούν στην πραγματικότητα να γνωρίζουν το πώς αισθάνεται κάποιος τη χαρά στο σώμα του ή ποιου είδους πράγματα τους δίνουν χαρά. Μια καλή αρχή να κάνετε, είναι να αρχίσετε να γράφετε ένα ημερολόγιο χαράς: Δώστε προσοχή για μια ή δύο βδομάδες σε όλες εκείνες τις στιγμές που πιάνετε τον εαυτό σας να χαμογελάει ή να γελάει ή να νοιώθετε να σας πλημμυρίζει ένα αίσθημα χαράς. Παρατηρείστε πού βρίσκεστε, με ποιον είστε μαζί ή το τι κάνετε — όλα τους μπορεί να είναι ενδείξεις για εκείνα τα πράγματα που ίσως σας αποφέρουν περισσότερη χαρά. ... Στόχος είναι να τα παρατηρήσετε και αφού παρατηρήσετε τι τα προξενεί, μπορείτε να αναδημιουργήσετε αυτές τις συνθήκες στη ζωή σας.<sup>2</sup>

### ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΔΙΝΕΙ ΧΑΡΑ.

Ίσως μερικά από τα πράγματα που απολαμβάνετε, να μην φαίνονται αρκετά σημαντικά για να τους αφιερώσετε χρόνο. Πιθανόν να φαίνονται σαν χάσιμο χρόνου σε τρυφηλότητες ή σαν παρεκτροπές από τους πιο σημαντικούς σας στόχους.



Όμως είναι σημαντικό να βρίσκετε συνειδητά τον χρόνο και τον χώρο για να απολαμβάνετε τη ζωή όπως μπορείτε.

Σκεφτείτε για λίγο τι συνηθίζατε να αγαπάτε να κάνετε και βρείτε έναν τρόπο να το επαναλάβετε. Αν τα πράγματα είναι διαφορετικά τώρα ή ανακαλύψετε ότι δεν «σας δίνουν χαρά» πια, προσπαθήστε κάτι άλλο. Όταν ο νους σας νοιώθει βαρεμάρα, συχνά δεν μπορείτε να σκεφτείτε κάτι να σας κάνει να νοιώσετε καλύτερα, όμως μην αφήνεστε σ' αυτή τη νοοτροπία. Ανασκουμπωθείτε, χαρίστε στον εαυτό σας λίγο χρόνο, βρείτε κάτι που σας αρέσει να κάνετε και απολαύστε το!

### ΚΑΝΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ.

Ανεξάρτητα από το πόσο περιορισμένες είναι οι συνθήκες σας, πάντα υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τα πράγματα. Και η βελτίωση αυτή μπορεί να σας δώσει ένα αίσθημα εκπλήρωσης και απόλαυσης. Με το να κάνετε κάτι για κάποιον άλλον, έστω και κάτι απλό, μπορεί να αποφέρει και στους δύο σας χαρά. Παρακάτω είναι μια ιστορία, η οποία νομίζω ότι το απεικονίζει αυτό αρκετά καλά. Γράφει ο συγγραφέας:

Μόλις είχα διαβάσει το «Ο Ιουλί και η Πεντάλεπτη Χάρη» από την Άιρις Ρίτσαρντ (στην Κέννα) στο περιοδικό *Activated* του Ιουλίου το 2021. Το άρθρο ήταν εμπνευσμένο από κάτι που είχε διαβάσει στο ίντερνετ.<sup>3</sup>

Με άγγιξε τόσο πολύ αυτή η ιστορία ώστε αποφάσισα να αρχίσω να εφαρμόζω στη ζωή μου την ιδέα αυτή της «πεντάλεπτης χάρης». Δεν ζω στην Αφρική, ούτε έχω υπηρεσία με τους πολύ φτωχούς, όμως σκέφτηκα να το δοκιμάσω. Χρειαζόμουν μια νέα πρόκληση μια και ένοιωθα βαρεμάρα.

Αφότου αποφάσισα να το κάνω, πήγα στο παντοπωλείο.

3. Δείτε [https://www.huffpost.com/entry/five-minute-favor-adam-rifkin\\_n\\_3805090](https://www.huffpost.com/entry/five-minute-favor-adam-rifkin_n_3805090).

Να πως έχει η ιστορία: Σε προηγούμενη επίσκεψή μου σε αυτό το κατάστημα πριν μια βδομάδα, είχα προσπαθήσει να επιστρέψω κάτι που είχα αγοράσει. Είχα δυσκολία με τη συναλλαγή καθώς δεν φορούσα τα γυαλιά μου και έβαβα λάθος PIN. Παρατήρησα όμως, πως με παρακολουθούσε ο διευθυντής του καταστήματος. Το κατάστημα είχε πολλή δουλειά και ενώ αυτός προσπαθούσε να με βοηθήσει, πάρα πολλά άλλα άτομα τον πλησίαζαν συνεχώς — πελάτες, εργαζόμενοι, προμηθευτές, κτλ., όμως αυτός ήταν ευγενικός με τον καθέναν. Συνέχιζε να χαμογελά και καθώς γύρισε προς το μέρος μου, με ευγενική φωνή μου είπε, «Να ξαναδοκιμάσουμε την κάρτα σας;» Δεν έδειχνε να χάνει την ψυχραιμία του ούτε για μια στιγμή, ούτε φαινόταν καθόλου ενοχλημένος.

Έτσι την επόμενη φορά που πήγα στο κατάστημα και συνάντησα τον ίδιο άνθρωπο, σκέφτηκα μέσα μου, *Α, να η ευκαιρία για μια πεντάλεπτη χάρη*. Όμως σκέψεις του τύπου, *μα βιάζομαι και εκτός αυτού, αυτός δείχνει να είναι απασχολημένος με εμπόδιζαν να το κάνω*.

Όμως σταμάτησα, γύρισα πίσω και πήγα προς το μέρος του και τον ρώτησα, «Εσείς είστε ο διευθυντής;» Η γαλήνια έκφρασή του άλλαξε αμέσως και το πρόσωπό του έδειξε προβληματισμό σαν να έλεγε, *Όχι πάλι, τι έγινε αυτή τη φορά;!*

Του υπενθύμισα την προηγούμενη συνάντησή μας και στη συνέχεια του είπα, «Απλά ήθελα να σας συγχαρώ για την ευγένειά σας. Κάνετε τη διαφορά στη ζωή του καθενός που έρχεται εδώ, με την υπομονή σας και το ενδιαφέρον που δείχνετε και με το συνεχές χαμόγελο στο πρόσωπό σας».

Έμεινε κυριολεκτικά άφωνος! Μετά από λίγες στιγμές, το μόνο που μπορούσε να πει ήταν, «Ουάου! Σας ευχαριστώ για τα καλά σας λόγια».

Αυτό ήταν. Χρειάστηκαν λίγα λεπτά, όμως έκαναν τη



Εάν δεν έχετε γνωρίσει ακόμα τον Υιό του Θεού, Αυτόν που έχει τη δύναμη να συγχωρέσει το παρελθόν, να μεταμορφώσει το παρόν, να φωτίσει το μέλλον και να σας δώσει ευτυχία μια για πάντα, μπορείτε να το κάνετε, λέγοντας την παρακάτω προσευχή:

*Αγαπημένε μου Ιησού, Σ' ευχαριστώ που πέθανες για μένα ώστε να μπορώ να έχω ζωή αιώνια. Σε παρακαλώ συγχώρεσέ με για κάθε λάθος που έχω κάνει. Σε παρακαλώ έλα στην καρδιά μου, δώσε μου το δώρο Σου για αιώνια ζωή, γέμισέ με, με το Πνεύμα Σου και βοήθησέ με να γνωρίσω τη δική Σου αγάπη και ειρήνη. Αμήν.*

διαφορά όχι μόνον γι' αυτόν αλλά και για μένα, επίσης. Ένοιωσα μεγάλη χαρά και με ενθουσιασμό το είπα και στους φίλους μου. Συνιστώ ανεπιφύλακτα την «πεντάλεπτη χάρη».

#### **ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΛΙΣΤΑ ΜΕ Ο,ΤΙ ΣΑΣ ΑΠΟΜΥΖΑΕΙ ΤΗ ΧΑΡΑ.**

Η ευτυχία μπορεί να είναι περιστασιακή και φευγαλέα, η χαρά όμως είναι ένα δώρο από τον Θεό και μπορούμε να έχουμε χαρά ακόμα και στις πιο δύσκολες περιστάσεις. «Η χαρά του Κυρίου είναι η δύναμή σας».<sup>4</sup> Όμως είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ποια είναι εκείνα τα πράγματα στη ζωή μας που μας στερούν τη χαρά. Να ένα απόσπασμα από ένα άρθρο που ίσως βοηθήσει:

Η ζωή, ακόμα και για τους καλύτερους από εμάς, έχει τα πάνω της και τα κάτω της. Αυτό δεν πρόκειται να αλλάξει, όμως υπάρχει ένας τρόπος να κάνουμε τα «πάνω» της πολύ πιο συχνά από τα «κάτω» της. Το μυστικό είναι να επιδιώκουμε τη χαρά μάλλον και όχι την ευτυχία.

Η διαφορά ανάμεσα στα δύο είναι σημαντική. Η ευτυχία βασίζεται στις περιστάσεις. Εάν τα πράγματα πάνε καλά, είμαστε ευτυχημένοι, εάν όχι, είμαστε δυστυχημένοι. Δυστυχώς όμως, οι περιστάσεις στον σημερινό κόσμο συνήθως είναι άσχημες, έτσι η ευτυχία μας διαφεύγει όλο και περισσότερο.

Η χαρά απ' την άλλη, δεν εξαρτάται απ' τις περιστάσεις. Αντίθετα, είναι εκείνη η θετική εμπιστοσύνη που υιώθει κάποιος όταν γνωρίζει και εμπιστεύεται τον Θεό, ανεξάρτητα απ' τις περιστάσεις. Η χαρά είναι το στατικό-κλειδί σε αυτά που αποκαλούνται «καρποί του Πνεύματος», στην προς

Γαλάτες επιστολή, κεφάλαιο 5. Είναι ένα δώρο απ' τον Θεό, όμως κι εμείς πρέπει να προετοιμάσουμε την καρδιά μας να το δεχθεί, με το να αναγνωρίζουμε εκείνα τα πράγματα στη ζωή μας που μας στερούν τη χαρά και να τα αφαιρούμε. Τρία πράγματα είναι αυτά που μας στερούν τη χαρά: Η εγωιστικότητα, η μνησικακία και ο φόβος.<sup>5</sup>

Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε να αφήνουμε αρνητικά συναισθήματα, σκέψεις ή τάσεις για κακή διάθεση να παίρνουν τον έλεγχο της ζωής μας. Όλα αυτά που μας στερούν τη χαρά — η εγωιστικότητα, η μνησικακία και ο φόβος — μπορούν να χειροτερέψουν με το πέρασμα του χρόνου και να μετατραπούν σε συνήθειες ή αυτόματες αντιδράσεις. Εάν τα έχετε αφήσει να ριζώσουν στη ζωή σας, βρείτε τον χρόνο να προσευχηθείτε και να συνδεθείτε με τον Θεό, μέσω του Λόγου Του στη Βίβλο. Μπορείτε να κάνετε μια νέα αρχή, ξεκινώντας από σήμερα!

Όταν η καρδιά μου βρίσκεται σε αμηχανία, οι δικές Σου παρηγορίες μου δίνουν χαρά. — *Ψαλμός 94:19*

#### **ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΠΩΣ Η ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΙΗΣΟΥΣ.**

Στον κόσμο, η ευτυχία συχνά συσχετίζεται με την εμφάνιση, τον πλούτο, τις σχέσεις, την περιουσία, κτλ. Το μήνυμα που εκπέμπει ο κόσμος είναι, ότι η ευτυχία προέρχεται από έξω από εμάς. Βομβαρδιζόμαστε με μηνύματα του τύπου, ότι οι περιστάσεις είναι αυτές που ελέγχουν το αίσθημα της χαράς μας. Στην πραγματικότητα όμως, η χαρά μας προέρχεται από τον Ιησού.

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

4. Νεεμία 8:10

5. Δείτε το «Υπάρχουν Πράγματα στη Ζωή Σας Που Σας Στερούν τη Χαρά;» Gilroy Dispatch, 4 Νοεμβρίου, 2006.

# Ευτυχία και χαρά

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΗ



**Η ΒΙΒΛΟΣ ΜΑΣ ΛΕΕΙ ΟΤΙ** «ο Ιησούς περιερχόταν όλες τις πόλεις και τα χωριά, διδάσκοντας στις συναγωγές τους, και κηρύττοντας το ευαγγέλιο της βασιλείας». <sup>1</sup> Η λέξη «ευαγγέλιο» σημαίνει «καλό μήνυμα». Έτσι το μήνυμα που διέδιδε και κήρυττε ο Ιησούς παντού, ήταν ένα μήνυμα χαράς και ευτυχίας.

Ο Θεός θέλει να είμαστε χαρούμενοι και αισιόδοξοι. «Να χαίρεστε στον Κύριο πάντοτε· θα το πω ξανά: Να χαίρεστε!»<sup>2</sup> Διαβάστε παρακάτω για να ανακαλύψετε περισσότερα.

## **Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΕΟ.**

Ο Θεός, στον άνθρωπο που είναι αρεστός μπροστά Του, δίνει σοφία, και γνώση, και χαρά. — *Εκκλησιαστής 2:26*

Ο Θεός τής ελπίδας είθε να σας γεμίσει με κάθε χαρά και ειρήνη καθώς ασκείτε πίστη. — *Ρωμαίους 15:13*

Ο καρπός, όμως, του Πνεύματος είναι: αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, καλοσύνη, αγαθοσύνη, πίστη, πραότητα, εγκράτεια. — *Γαλάτες 5:22–23*

## **Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΘΕΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΤΟΥ.**

Μου φανέρωσες τον δρόμο της ζωής· χορτασμός ευφροσύνης είναι το πρόσωπό Σου. — *Ψαλμός 16:11*

Δεν εξέκλινα από τις εντολές Σου. Τα μαρτύριά Σου κληρονόμησα στον αιώνα· επειδή, αυτά είναι η αγαλλίαση της καρδιάς μου. — *Ψαλμός 119:110–111*

Αγάλλομαι στον λόγο Σου, σαν εκείνον που βρίσκει πολλά λάφυρα. — *Ψαλμός 119:162*

Αν τα ξέρετε αυτά, είστε μακάριοι, αν τα κάνετε. — *Ιωάννη 13:17*

Αυτά μίλησα σε σας, για να μείνει μέσα σας η χαρά Μου, και η χαρά σας να είναι πλήρης. — *Ιωάννη 15:11*

## **ΜΕ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΙΓΜΕΣ ΓΕΜΑΤΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΑΝΑ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΦΑΙΡΕΣΟΥΝ ΤΗ ΧΑΡΑ ΜΑΣ ΜΟΝΙΜΑ.**

Έχω τη χαρά που, σε όλη τη θλίψη μας, είναι υπεραρκετή. — *Κορινθίους Β' 7:4*

Με τη δύναμη του Χριστού να κατοικεί μέσα μου, αρέσκομαι στις αδυναμίες, στις ύβρεις, στις ανάγκες, στους διωγμούς, στις στενοχώριες για χάρη του Χριστού· επειδή, όταν είμαι αδύνατος, τότε είμαι δυνατός. — *Κορινθίους Β' 12:9–10*

Αγαπητοί, μη παραξενεύεστε εξαιτίας τού βασανισμού που γίνεται σε σας για δοκιμασία, σαν να σας συνέβαινε κάτι παράδοξο· αλλά να χαίρεστε, ώστε και όταν η δόξα Του φανερωθεί, να χαρείτε νιώθοντας αγαλλίαση.

— *Πέτρον Α' 4:12–13* ■

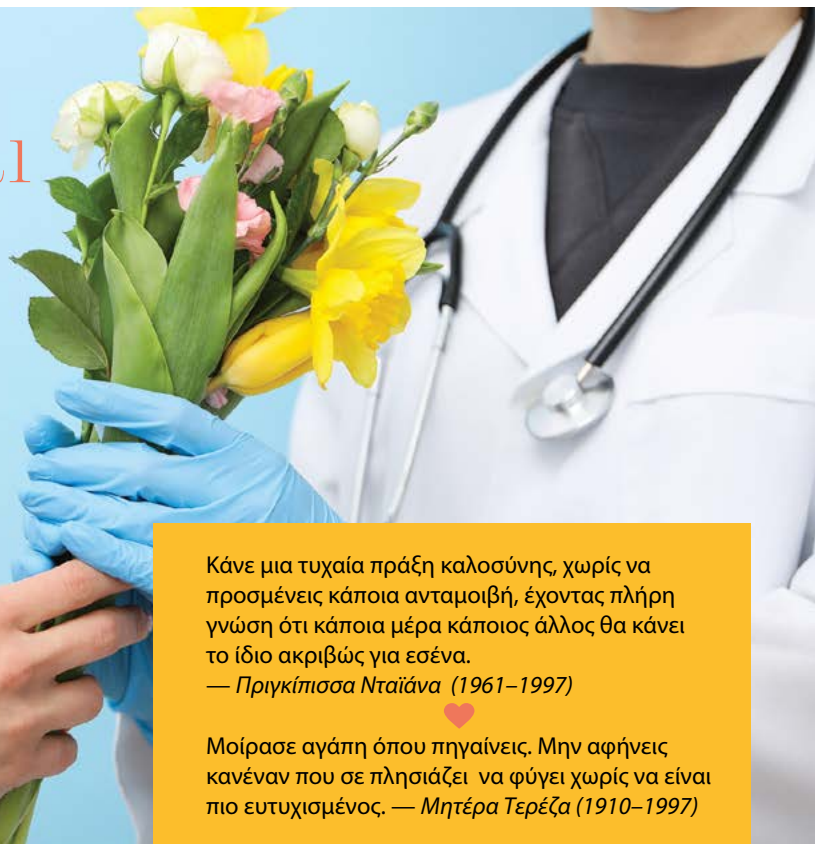
1. Ματθαίου 9:35

2. Φιλιπησίους 4:4



# Η ευγένεια και η καλοσύνη ευλογούνται διπλά

ΑΠΟ ΤΗΝ ΛΙΛΙΑ ΠΟΤΕΡΣ



Κάνε μια τυχαία πράξη καλοσύνης, χωρίς να προσμένεις κάποια ανταμοιβή, έχοντας πλήρη γνώση ότι κάποια μέρα κάποιος άλλος θα κάνει το ίδιο ακριβώς για εσένα.

— Πριγκίπισσα Νταϊάνα (1961–1997)



Μοίρασε αγάπη όπου πηγαίνεις. Μην αφήνεις κανέναν που σε πλησιάζει να φύγει χωρίς να είναι πιο ευτυχισμένος. — Μητέρα Τερέζα (1910–1997)

**Ο ΚΑΙΡΟΣ ΗΤΑΝ ΜΟΥΝΤΟΣ ΚΑΙ ΨΙΧΑΛΙΖΕ** και αυτό με έκανε να νοιώθω κάπως μελαγχολικά. Και αυτό υποθέτω, συμβαίνει στον καθένα μας.

Καθώς κάθισα στο γραφείο μου, θυμήθηκα πως ήταν τα γενέθλια μίας πολύ παλιάς μου φίλης — μιας ανύπαντρης, μεσήλικης γυναίκας, η οποία είχε αφιερώσει τα τελευταία 30 χρόνια της ζωής της, εργαζόμενη ως νοσηλεύτρια και ήταν κάτι που αγαπούσε να κάνει. Αφού γνώριζα ότι δεν είχε κανέναν συγγενή της στην πόλη, αποφάσισα να της τηλεφωνήσω. Έκανε την δεύτερη βάρδια στο νοσοκομείο και θα εργαζόταν μέχρι αργά το βράδυ, με αποτέλεσμα να μην έχει τον χρόνο να γιορτάσει τα γενέθλιά της φέτος. Όμως, όπως πάντα, ήταν εύθυμη και χάρηκε πάρα πολύ που της τηλεφώνησα.

Όταν έκλεισα, σκεπτόμουν μέσα μου πως σίγουρα θα εκτιμούσε λίγη προσοχή τη μέρα των γενεθλίων της. Όμως μια και ένοιωθα κάπως μελαγχολικά εγώ η ίδια, προσπάθησα να μην το σκέφτομαι, αλλά όσο περνούσε η μέρα, τόσο περισσότερο την σκεπτόμουν. Τελικά αποφάσισα να πάω στο νοσοκομείο που δούλευε με μια κάρτα για τα γενέθλιά της, μια πάστα και ένα «λουλούδι» φτιαγμένο από μπαλόνια.

Το χαμόγελό της και οι χαρούμενες εκφράσεις της, με διαβεβαίωσαν ότι είχα κάνει το σωστό και ότι η απλοϊκή μου προσπάθεια είχε ανταμειφθεί γενναιόδωρα.

Όταν επέστρεψα σπίτι, αντιλήφθηκα ότι δεν είχα δώσει μόνο λίγη χαρά σε μια καλή μου φίλη που είχε τα γενέθλιά της, αλλά είχε βοηθήσει να εξαφανιστεί και η δική μου μελαγχολία. Βάζοντας χαρά στη δική της μέρα, γέμισε και τη δική μου.

Λοιπόν, αυτό δεν συμβαίνει όταν βρίσκουμε τον χρόνο να κάνουμε κάτι για κάποιον άλλον; Είναι όπως το γνωμικό, «Η ευγένεια και η καλοσύνη ευλογούνται διπλά. Ευλογούν αυτόν που δίνει και αυτόν που λαμβάνει».

Η ζωή συνεχώς μας παρουσιάζει ευκαιρίες να κάνουμε το επιπλέον βήμα ή την ευγενική πράξη που θα κάνει τη διαφορά για κάποιον. Και το υπέροχο είναι πως όταν το κάνουμε αυτό, οι καταστάσεις αλλάζουν και για εμάς επίσης. Όπως ένα μπουμερανγκ, έτσι και η ευλογία επιστρέφει σε εμάς.

Η ΛΙΛΙΑ ΠΟΤΕΡΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΕΚΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

# ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΦΙΛΟΥ ΜΟΥ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΗΘ ΦΙΛΙΠΣ



Προσπάθησε να κάνεις τουλάχιστον ένα άτομο ευτυχισμένο κάθε μέρα. Εάν δεν μπορείς να κάνεις μια καλοσυνάτη πράξη, πες ένα καλοσυνάτο λόγο. Εάν δεν μπορείς να πεις έναν καλοσυνάτο λόγο, σκέψου μια καλοσυνάτη σκέψη. Αναλογίσου, αν μπορείς, τον θησαυρό από ευτυχία που θα διένεμες σε μια βδομάδα, έναν χρόνο, μια ολόκληρη ζωή!

— Λόρενς Τ. Λοβάσικ (1913–1986)

**ΚΑΠΟΙΟΙ ΛΕΝΕ ΟΤΙ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΙΔΙΟΙ.** Όσο περισσότερο βρίσκομαι με κάποιον συγκεκριμένο φίλο μου, τόσο περισσότερο είμαι πεπεισμένος ότι το παραπάνω γνωμικό ισχύει.

Πριν αρκετά χρόνια, ο φίλος μου αυτός, ήταν ένας επιτυχημένος επιχειρηματίας. Κατόπιν, ένας απ' τους εργαζόμενους εκεί, έπαθε νευρική κρίση και εμφανίστηκε με ένα όπλο, απειλώντας να σκοτώσει όσους περισσότερους ανθρώπους μπορούσε. Στην προσπάθειά του να αφοπλίσει τον άνδρα αυτό, ο φίλος μου έχασε το ένα του χέρι και το ένα του μάτι. Όταν βγήκε από το νοσοκομείο, μετά από αρκετές βδομάδες, όλες του οι αποταμιεύσεις είχαν εξαντμιστεί. Η σύζυγός μου κι εγώ τον συναντήσαμε, όταν αρχίσαμε να βοηθάμε εθελοντικά σε έναν ξενώνα για άστεγους όπου ζούσε κι αυτός. Στη συνέχεια έπαθε Πάρκινσον και κάποιο σοβαρό τύπο καρκίνου του δέρματος. Ίσα-ίσα που μπορούσε να περπατήσει και να σηκωθεί απ' την καρέκλα μόνος του, παρ' όλα αυτά, ήταν ένας από τους πιο χαρούμενους και αισιόδοξους ανθρώπους που συνάντησα ποτέ.

Μετά από λίγο καιρό, μετακόμισε από τον ξενώνα αστέγων σε ένα διαμέρισμα, όπου ζει με μια μικρή σύνταξη. Οι δύο εγχειρήσεις που έκανε, σταμάτησαν τον καρκίνο απ' το να επεκταθεί και τα φάρμακα και η θεραπεία που κάνει

τον βοηθάνε να αντιμετωπίσει το Πάρκινσον που έχει, όμως σε μια δύσκολη μέρα μπορεί να κάνει πολύ λίγα πράγματα για τον εαυτό του. Το να τον πηγαίνω στα ραντεβού του με τους γιατρούς και να τον βοηθώ να κάνει τα ψώνια του, μου έχουν μάθει πάρα πολλά. Ανεξάρτητα απ' το τι κάνουμε ή πόσο δύσκολα είναι τα πράγματα γι' αυτόν, χαμογελάει σε όποιον συναντήσει και αυτό πάντα πετυχαίνει. Μαθαίνει το όνομα του καθενός, τους χαιρετάει γεμάτος χαρά, ενώ θυμάται το όνομά τους την επόμενη φορά που θα τους συναντήσει. Βρίσκει ευκαιρίες να ενθαρρύνει τον καθένα και είναι πολύ γενναιοδωρος με τα κομπλιμέντα του. Λέει σαχλά ανέκδοτα και ακόμη και αστεία για τον εαυτό του. Οτιδήποτε χρειάζεται για να δώσει χαρά στους άλλους.

Πολλοί άλλοι, αν ήταν στη θέση του, θα είχαν κατηγορήσει τον Θεό ή θα είχαν γίνει μνησικακοί, όχι όμως ο φίλος μου. «Δεν είναι τρόπος αυτός να ζεις και μη ξεχνάς ότι έχω πολλή ζωή μπροστά μου» μου είπε.

Την ευτυχία τη δημιουργούμε εμείς οι ίδιοι.

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



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΕΝ

# ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ

**ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΗ**, να αγναντεύω τα χωράφια πίσω απ' το σπίτι μας για να δω αυτό που έδειχνε ως το τέλειο δένδρο. Δεν μπορούσα να συγκρατήσω τον ενθουσιασμό μου όταν μια φορά, έτρεξα για να το δω από κοντά. Όμως καθώς πήγα να κόψω μερικά τέλεια φύλλα από εκείνο το τέλειο δένδρο, απογοητεύτηκα αφάνταστα. Όταν κοίταξα τα φύλλα από κοντά, είδα πως το κάθε φύλλο είχε και μια ατέλεια πάνω του — μια γρατζουνιά, μια καφέ κηλίδα, ένα τσίμπημα από έντομο. Δεν μπόρεσα να βρω ούτε ένα φύλλο, για να το πάρω και να το κρεμάσω στο δωμάτιό μου, σαν σύμβολο τελειότητας.

Οι εικόνες μπορεί να δείχνουν τέλειες από μακριά, όταν όμως πλησιάζουμε κοντά τους, βλέπουμε τις ατέλειες. Βλέπουμε ξένους να περνάνε με τα ακριβά τους αυτοκίνητα και υποθέτουμε ότι η ζωή τους είναι τέλεια, χωρίς να αντιλαμβανόμαστε ότι ίσως αυτοί να έχουν προβλήματα χειρότερα απ' τα δικά μας. Βλέπουμε τηλεόραση και ταινίες και βλέπουμε εικόνες τελειότητας και ψευδαισθήσεις που ξεθωριάζουν καθώς τελειώνει η ταινία. Μια όμορφη θεά ίσως να δείχνει τέλεια από μακριά, όμως από κοντά βλέπουμε τη λάσπη και τη βρωμιά. Ο κόσμος δείχνει καλύτερος χωρίς κιάλια ή μικροσκόπια.

Αναζητάμε την τελειότητα — τέλειους ανθρώπους, τέλειες καταστάσεις, τέλειες σχέσεις, τέλεια ευτυχία

1. Ματθαίου 22:37-39

## ΣΚΕΨΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Ο Θεός με ελευθέρωσε, επειδή ευδόκησε σε μένα. — *Ψαλμός 18:19*

Εάν ο Θεός είχε ένα ψυγείο, θα είχε τη φωτογραφία σου πάνω του. Εάν είχε ένα πορτοφόλι, θα είχε την φωτογραφία σου μέσα σ' αυτό. Σου στέλνει λουλούδια κάθε άνοιξη και μια ανατολή ηλίου κάθε πρωινό. Όταν θέλεις να μιλήσεις, Αυτός θα σ' ακούσει. Θα μπορούσε να ζησει οπουδήποτε στο σύμπαν, όμως επέλεξε την καρδιά σου. Κατάλαβέ το, φίλε μου. Είναι τρελαμένος μαζί σου.

— *Μαξ Λουκάντο (γεννημένος το 1955)*

— όμως επειδή κανένας από εμάς δεν είναι τέλειος, στο τέλος καταλήγουμε αποθαρρημένοι και απογοητευμένοι. Ο Θεός όμως δεν ψάχνει για τελειότητα — τουλάχιστον όχι τη δική μας ιδέα για τελειότητα. Σίγουρα, όλοι μας μπορούμε να τα πάμε καλύτερα, όμως συχνά αυτά που αντιλαμβανόμαστε ως ψεγάδια και κουσούρια, στην ουσία είναι δοσμένα απ' Αυτόν, κομμάτι μιας μοναδικής σύνθεσης, η οποία μπορεί να είναι μια μεταμφιεσμένη ευλογία. Και μήπως όλα τα προβλήματα είναι εντελώς άσχημα; Δεν είναι μερικές φορές ο τρόπος που ο Θεός μας οδεύει μέσα απ' αυτά για να μας φέρει σε καλύτερα πράγματα;

Ο Θεός δεν περιμένει από εμάς να είμαστε τέλειοι. Το μόνο που ζητά είναι να προσπαθούμε όσο πιο καλά μπορούμε να αγαπάμε Αυτόν και τους άλλους.<sup>1</sup> Όταν το κάνουμε αυτό, μπορούμε να νοιώθουμε ασφαλείς μέσα στην αγάπη Του και αυτό είναι που αλλάζει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το καθετί. Νοιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας και αυτό μας βοηθάει να δούμε το καλύτερο που υπάρχει μέσα στους άλλους και να καταφέρουμε όσα περισσότερα μπορούμε απ' τις περιστάσεις μας.

Η ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ ΑΝΤΟΝΙΟ ΤΩΝ ΗΠΑ. ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΜΠΛΟΓΚ ΤΗΣ ΣΤΟ [HTTPS://JOY4DAILYDEVOTIONALS.BLOGSPOT.COM/](https://joy4dailydevotionals.blogspot.com/). ■



# Ευτυχία, χαλάρωση και ευχαρίστηση στη ζωή

ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟ

**ΕΛΑΤΕ ΣΕ ΜΕΝΑ** όλοι όσοι κοπιάζετε και είστε φορτωμένοι, και Εγώ θα σας αναπαύσω. Σηκώστε επάνω σας τον ζυγό Μου, και μάθετε από Μένα· επειδή, είμαι πράος και ταπεινός στην καρδιά· και θα βρείτε ανάπαυση μέσα στις ψυχές σας. Επειδή, ο ζυγός Μου είναι καλός, και το φορτίο Μου ελαφρύ. — *Ιησούς, Ματθαίον 11:28-30*

Να είσαι ευτυχισμένος με αυτά που έχεις και αυτό που είσαι, να είσαι γενναϊόδωρος και με τα δύο και δεν θα χρειαστεί να κυνηγάς την ευτυχία.

— *Γουίλιαμ Ε. Γκλάντστοουν (1809-1898), Βρετανός πολιτικός*

Ένα άτομο είναι ένας πλήρης άνθρωπος όταν η χαρά είναι το βασικό του στοιχείο και η θλίψη το επιφανειακό. Η μελαγχολία θα πρέπει να είναι ένα αθώο διάλειμμα, μια τρυφερή και φευγαλέα παρένθεση του νου, ενώ η εξύμνηση θα πρέπει να είναι ένας διαρκής παλμός της ψυχής. Η απαισιοδοξία στα καλύτερά της είναι μια συναισθηματική παροδική ανάπαυλα. Η χαρά είναι η θορυβώδης εργασία από την οποία ζουν τα πάντα. — *Τ. Κ. Τσέστερτον (1874-1936), Άγγλος φιλόσοφος, συγγραφέας και απολογητής*

Για μένα, δεν υφίσταται χειρότερη κοροΐδια όσο το να ειπωθεί ότι πρέπει να καλλιεργούμε την ευτυχία. Η ευτυχία δεν είναι μια πατάτα για να φυτευτεί στο χώμα μαζί με κοπριά. Η ευτυχία είναι μια λάμψη, που ακτινοβολεί απ' τον ουρανό, πάνω μας. Είναι σαν μια θεϊκή πάχνη, την οποία η ψυχή νοιώθει να επιρρίπτεται πάνω της από τον αμάραντο

ανθό και τους χρυσαφένιους καρπούς του παραδείσου.

— *Σαρλότ Μπροντέ (1816-1855), Αγγλίδα νοβελίστρια και ποιήτρια*

Ανακαλύπτω τη χαρά της ύπαρξης μέσα απ' τους σφοδρούς και ανελέητους αγώνες της ζωής και η ευχαρίστησή μου προέρχεται απ' τη μάθηση, όταν διδάσκομαι κάτι.

— *Αύγουστος Στρίντμπεργκ (1849-1912), Σουηδός θεατρικός συγγραφέας, νοβελίστας, ποιητής, δοκιμιογράφος και ζωγράφος.*

Αληθεύει επίσης το ότι η χαρά από τη φύση της είναι πιο θεϊκή απ' ό,τι στεναχώρια, επειδή, αν και ο άνθρωπος πρέπει να στεναχωριέται και ο Θεός συμμετέχει στη στεναχώρια του, όμως ο ίδιος ο Θεός δεν είναι στενάχωρος και ο «χρυσός δημιουργός» δεν έκανε ποτέ τον άνθρωπο για στεναχώρια. Απλά είναι σαν ένα θυελλώδες στενό πέρασμα μέσα απ' το οποίο πρέπει να περάσει προς τον δικό του ωκεανό της ειρήνης. — *Τζορτζ Μακντόναλντ (1824-1905), Σκοτσέζος συγγραφέας, ποιητής και Χριστιανός κήρυκας*

Δεν είναι το επίπεδο της ευημερίας που φέρνει ευτυχία, αλλά η συγγένεια της μιας καρδιάς με την άλλη και ο τρόπος που βλέπουμε τον κόσμο. Και οι δύο αυτές συμπεριφορές είναι στο χέρι μας. ... Κάποιος μπορεί να είναι ευτυχισμένος για όσο επιλέγει να είναι ευτυχισμένος και κανένας δεν μπορεί να τον εμποδίσει. — *Αλεξάντερ Σολτζενίτσιν (1918-2008), Ρώσος και Σοβιετικός νοβελίστας, δραματουργός και ιστορικός* ■

# ΑΥΤΑΡΚΕΙΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΡΙΟΥ ΜΑΤΕΪΚ



«ΈΧΟΝΤΑΣ, ΜΑΛΙΣΤΑ, ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ, ας αρκούμαστε σ' αυτά».<sup>1</sup> Ενώ έπλενα τα πιάτα μετά το πρωινό, αυτά τα λόγια στριφογύριζαν στον νου μου. *Μα είναι δυνατόν; Είναι δυνατόν να είμαι ικανοποιημένος με το να μην έχω τίποτα άλλο, εκτός από το φαγητό μου και τα ρούχα μου;* Ο απόστολος Παύλος είχε γράψει, «Έμαθα να είμαι αυτάρκης σε όσα έχω».<sup>2</sup> Εγώ όμως δεν ήμουν, επειδή σίγουρα υπήρξαν στιγμές που θα ήθελα να έχω από τα επιπλέον που έβλεπα να απολαμβάνουν οι άλλοι. Δεν ένοιωθα πάντα ότι αυτά και μόνο μου αρκούσαν. *Πώς θα μπορούσα να είμαι ικανοποιημένος μόνο με το φαγητό και τα ρούχα μου;* Ρώταγα τον εαυτό μου καθώς τελείωνα το πλύσιμο των πιάτων.

Λες και ήταν η απάντηση στο ερώτημά μου, η προσοχή μου πήγε στην ανιψιά μου την Κάιλη, που ήταν επτά μηνών τότε και έπαιζε ήρεμη και ευτυχισμένη, μασώντας μια φέτα μήλο. Και σίγουρα έδειχνε ικανοποιημένη — η τέλεια απεικόνιση της γαλήνης και της ηρεμίας. Όμως τι είχε; Φορούσε μια πάνα, είχε ένα μικρό κομμάτι μήλο και όμως ήταν τελείως ευτυχισμένη.

Είχα πάρει την απάντησή μου. Η Κάιλη δεν νοιαζόταν για το αν θα είχε φαγητό την επόμενη μέρα ή αν θα τελείωναν οι πάνες της. Είχε φαγητό, είχε τα ρουχαλάκια της και ήταν εντελώς ικανοποιημένη, έχοντας εμπιστοσύνη για το ότι η μητέρα της θα την φρόντιζε και θα της έδινε αυτό ακριβώς που χρειαζόταν, όταν το χρειαζόταν.

Έτσι θα πρέπει να είμαι κι εγώ, είπα — ευτυχισμένος και ικανοποιημένος με ό,τι μου δίνει ο Θεός, έχοντας εμπιστοσύνη σ' Αυτόν ότι θα με φροντίσει και θα μου δώσει αυτά που χρειάζομαι ακριβώς. Και τώρα είμαι. Δεν έχω μόνο φαγητό και ρούχα και άλλες υλικές ανέσεις, αλλά έχω και πράγματα που πολλά εκατομμύρια ανθρώπων στον κόσμο όλο, δεν τα έχουν. Έχω τον Ιησού και το δώρο της Σωτηρίας Του. Έχω τη σύζυγό μου και την οικογένειά μου, την υγεία μου και τους φίλους μου. Στην πραγματικότητα, έχω όσα χρειάζομαι και νοιώθω πραγματικά ικανοποιημένος!

Ο ΑΝΤΡΙΟΥ ΜΑΤΕΪΚ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ. ■

## ΠΩΣ ΝΑ ΝΟΙΩΣΕΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ

Μην χαραμίζεις αυτό που έχεις με το να επιθυμείς αυτό που δεν έχεις. — *Επίκουρος (341–270 π.Χ.)*

Για να νοιώσεις ικανοποιημένος, απλά σκέψου πόσο ευτυχισμένος θα ήσουν εάν έχανες όλα όσα έχεις αυτή τη στιγμή και μετά τα ξανάβρισκες. — *Άγνωστος συγγραφέας*

Η ικανοποίηση είναι ένα μαργαριτάρι τεράστιας αξίας και οποιοσδήποτε το προμηθεύεται ακόμα και με το να ξοδέψει δέκα χιλιάδες επιθυμίες, αυτός κάνει μια σοφή και ευτυχισμένη αγορά. — *Τζον Μπαλγκάη (1686–1748)*

1. Τιμόθεο Α' 6:8

2. Φιλιπησίους 4:11



# 5 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΤΕ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΪΡΙΣ ΡΙΤΣΑΡΝΤ

**ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ**, ξυπνάω και ετοιμάζομαι να πάρω το εξπρές τρένο του χρόνου, από τον ταχείας κυκλοφορίας σταθμό της ζωής. Καθώς αναπτύσσω ταχύτητα πάνω στις ράγες της ημέρας, κοιτώ έξω απ' το παράθυρο και σκέπτομαι. *Μα πώς πέρασαν τα χρόνια; Πώς μεγάλωσαν τα παιδιά μου τόσο γρήγορα; Το ίδιο συμβαίνει τώρα και με τα εγγόνια μου. Βλέπω τον εαυτό μου στον καθρέπτη και αναρωτιέμαι από πού εμφανίστηκαν όλα αυτά τα γκριζα μαλλιά μου. Φαίνεται πως ήταν μόλις χθες που...*

Στον σημερινό μας κόσμο, όπου όλα αλλάζουν τόσο γρήγορα, είναι δύσκολο να αποσπάσουμε την προσοχή μας από το τι μας συμβαίνει εξωτερικά, από τα άγχη της ζωής καθώς όλα πάνε τόσο γρήγορα. Είναι όμως όταν εκπληρώνουμε τις εσωτερικές μας ανάγκες, τότε που ανανεωνόμαστε και αυτό μπορεί να αρχίσει να γίνεται με λίγους απλούς τρόπους όπως οι παρακάτω:

## ΕΠΕΝΔΥΣΤΕ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Μην εκλαμβάνετε τους φίλους και την οικογένεια ως κάτι το δεδομένο επειδή οι σχέσεις αυτές χρειάζονται φροντίδα. Πείτε στους άλλους ότι τους εκτιμάτε και ότι είστε χαρούμενοι που είναι μέρος της ζωής σας. Προσπαθείτε να κάνετε παρέα με χαρούμενους ανθρώπους. Όταν βρίσκεστε με ανθρώπους που είναι ευδιάθετοι, αυτοί κάνουν και εσάς ευδιάθετους. Και όταν εσείς είστε χαρωποί και αισιόδοξοι, προσφέρετε κι εσείς κάτι στους γύρω σας.

## ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΒΟΛΤΑ

Η φυσική δραστηριότητα απελευθερώνει ενδορφίνες, ορμόνες που σας κάνουν να νοιώθετε όμορφα και αυξάνουν την αίσθηση της ευφορίας και σας διευκολύνουν να προσεγγίζετε τις προκλήσεις με θετικό τρόπο. Η άσκηση επίσης βελτιώνει και αυτή τη συνολική υγεία σας. Όταν ασκείστε, να παίρνετε και βαθιές ανάσες με διαφραγματική

αναπνοή. Αυτό θα αυξήσει το ποσό οξυγόνου που φθάνει σε κάθε κύτταρο του σώματός σας και θα ξεπλύνει τις τοξίνες απ' το κυκλοφοριακό σας σύστημα.

## ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Εστιάστε σε ένα αντικείμενο — ένα λουλούδι, ένα δένδρο, ένα σύννεφο — και απολαύστε το θαύμα που είναι. Ή συγκεντρωθείτε σε μια θετική σκέψη ή ένα εδάφιο της Βίβλου. Αφήστε αισθήματα ευγνωμοσύνης να γεμίσουν τον νου σας και να πλημμυρίσουν το πνεύμα σας. Φανταστείτε τα προβλήματά σας, τη σύγχυση και τους φόβους να εξαφανίζονται καθώς εσείς αναπνέετε σιγά και βαθιά.

## ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ

Η προσευχή είναι σαν μια επέκταση του διαλογισμού. Έχει τα ίδια άμεσα οφέλη για το σώμα, τον νου και το πνεύμα, όμως πάει ακόμα πιο πέρα. Είναι ο σύνδεσμός σας με τον Δημιουργό σας και απελευθερώνει τη δική Του δύναμη να δουλέψει προς όφελός σας.

## ΠΑΡΤΕ ΕΝΑ ΡΕΠΟ Η ΜΕΡΙΚΕΣ ΜΕΡΕΣ ΑΔΕΙΑ

Πολύ από το άγχος έχει να κάνει με την εργασία. Βρείτε ευκαιρίες να αποδεσμευθείτε πλήρως από την εργασία σας και να κάνετε κάτι που θα έχει θετική επίδραση. Και αντί να πάρετε το κινητό σας ή να πάτε στον υπολογιστή σας για να αφαιρεθείτε απ' ό,τι σας απασχολεί, προσπαθήστε να σκισάρετε ή να ζωγραφίσετε κάτι ή να γράψετε κάτι ή να διαβάσετε ένα καλό βιβλίο — κάτι που θα σας διεγείρει με καλό τρόπο και θα σας παροτρύνει να γίνετε δημιουργικοί.

Η ΑΪΡΙΣ ΡΙΤΣΑΡΝΤ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΤΗΝ ΚΕΝΥΑ, ΟΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■

# ΧΑΡΑ

## ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΘΛΙΨΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ

**ΧΘΕΣ, ΠΡΟΣΚΑΛΕΣΑΜΕ ΜΕΡΙΚΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΑΣ ΝΑ ΕΡΘΟΥΝ ΝΑ ΦΑΝΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ**, ένα δείπνο το οποίο ο σύζυγός μου χρειάστηκε ώρες για να ετοιμάσει. Πέρασαμε ένα υπέροχο βράδυ. Χθες επίσης, γράφτηκε στις εφημερίδες ότι συνέβησαν δύο διαφορετικές πράξεις ωμής βίας, όπου πολλοί άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους. Το μέσο κοινωνικής δικτύωσης που έχω ανέφερε επίσης ότι άνθρωποι που ζούνε πολύ κοντά μας, ήταν ασθενείς, σιγοπέθαιναν, χώριζαν, έθαβαν αγαπημένα τους πρόσωπα, έχαναν τη δουλειά τους, υπέφεραν ή ήσαν μόνοι τους.

Μία άλλη μητέρα κι εγώ, συζητούσαμε για αυτό το θέμα, για το πώς δηλαδή επιβιώνουμε σε αυτό τον ρημαγμένο κόσμο στον οποίο υφίσταται τόσο πολλή κακία και πόνος. Πώς μπορούμε να είμαστε ευτυχημένοι; Πώς μπορούμε να διδάξουμε τα παιδιά μας να είναι ευτυχημένα; Υποθέτω πως αυτή η αντίθεση — ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο, τα δώρα και τις απώλειες, την ειρήνη και τον φόβο, την ομορφιά και τον πόνο — υφίσταται απ' το χάραμα της δημιουργίας.

Πριν λίγες μέρες, απόλαυσα το πιο θεσπέσιο ηλιοβασίλεμα, ενώ είχαμε κολλήσει στην κίνηση, λόγω ενός θανατηφόρου ατυχήματος. Τι κάνεις σε μια τέτοια περίπτωση; Την ίδια στιγμή και στο ίδιο μέρος, υπάρχει αυτό το εκπληκτικό ηλιοβασίλεμα που μου υπενθυμίζει την ομορφιά που μπορεί να δημιουργήσει ο Θεός, καθώς επίσης και την προφανή απώλεια και τον πόνο ψυχής που συνέβη λίγες εκατοντάδες μέτρα πιο κάτω.

1. Δείτε Ιωάννη 16:33.

Νομίζω πως η απάντηση είναι ότι πρέπει να έχουμε συναίσθηση και των δύο πραγματικότητων. Μπορούμε να επιτρέψουμε στο άσχημο να κάνει την ομορφιά ακόμα πιο πολύτιμη. Προσφέρουμε όση περισσότερη αγάπη και ομορφιά μπορούμε στον κόσμο και αυτό το γιορτάζουμε! Και όταν συναντάμε το απαίσιο και το αποτρόπαιο, θυμόμαστε τι είπε ο Ιησούς, ότι στον κόσμο θα έχουμε θλίψη, αλλά Αυτός υπερίσχυσε του κόσμου, γι' αυτό κι εμείς μπορούμε να είμαστε χαρούμενοι.<sup>1</sup>

Μπορούμε να βρούμε χαρά με το να γνωρίζουμε ότι ο Θεός έχει τον έλεγχο, ότι Αυτός έχει υπερισχύσει. Δεν ξέρω αν θα μπορούσα να αντέξω όλα εκείνα τα άσχημα πράγματα που συμβαίνουν, αν δεν είχα πίστη στον Ιησού, εάν δεν άνοιγα τη Βίβλο μου να διαβάσω για εκείνη την πίστη που είχαν οι πρώτοι οπαδοί του Ιησού, των οποίων η ζωή δεν ήταν καθόλου εύκολη, όμως δεν το έβαλαν κάτω. Υπερίσχυσαν κι αυτοί επίσης και μπόρεσαν να γίνουν το φως, η αγάπη και η ελπίδα σε έναν σκοτεινό και ρημαγμένο κόσμο.

Η απάντησή μου για το αν μπορούμε να έχουμε χαρά σε αυτόν τον χαώδη κόσμο, είναι ένα βροντερό «Ναι!» Και γι' αυτό είμαι πιο πεπεισμένη από ποτέ!

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

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

# ΖΩΝΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΧΑΡΑ

Είναι στην ανθρώπινη φύση να εξισώνει την ευτυχία με μια διαβίωση χωρίς κανένα πρόβλημα. Όμως αν επιτρέψεις στις περιστάσεις να υπαγορεύσουν το επίπεδο της ευτυχίας σου, τότε συνεχώς θα πρέπει να είσαι έτοιμος για την επόμενη απογοήτευση ή πρόβλημα και θα ανακαλύψεις πως δεν θα μπορείς να απολαμβάνεις τη ζωή πλήρως.

Η ευτυχία που προσφέρω Εγώ, δεν εξαρτάται από τις περιστάσεις, οι οποίες αλλάζουν όπως ο καιρός. Αντίθετα, καθορίζεται από τη δική Μου παρουσία και τις δικές Μου υποσχέσεις, οι οποίες ποτέ δεν αλλάζουν. Οι περιστάσεις δεν αλλάζουν τις αιώνιες πραγματικότητες. Πολλοί άνθρωποι είναι υπόδουλοι στις ανησυχίες για το αύριο και το μέλλον. Σαν παιδί του Θεού, το μελλοντικό σου πεπρωμένο είναι ήδη διαβεβαιωμένο. Έχεις λάβει ήδη την υπόσχεση για αιώνια ζωή και αγάπη και αιώνια χαρά και ειρήνη.

Θυμήσου τα λόγια που είπα στους πρώτους ακολούθους Μου: «Αυτά τα μίλησα σε σας, ώστε, ενωμένοι μαζί Μου, να έχετε ειρήνη. Μέσα στον κόσμο θα έχετε θλίψη· αλλά, να έχετε θάρρος· Εγώ νίκησα τον κόσμο».<sup>1</sup> Δεν μπορείς να αποφύγεις τα προβλήματα της ζωής, μπορείς όμως να εξυψωθείς πάνω απ' αυτά και να ζεις γεμάτος με τη δική Μου χαρά. Δεν μπορείς να έχεις όσα υποσχέθηκα και σχεδίασα για εσένα από τώρα, μπορείς όμως να έχεις μια πρόγευση απ' αυτά. Καθώς αφιερώνεις χρόνο σε επικοινωνία μαζί Μου με προσευχή και τη μελέτη του Λόγου Μου, θα αρχίσεις να αντιλαμβάνεσαι τα πράγματα για τη ζωή, όπως κι Εγώ. Δεν θα είσαι μόνο καλύτερα προετοιμασμένος για τις αναπόφευκτες αναποδιές και δυσκολίες, αλλά θα ξεχειλίζεις με τη χαρά Μου.<sup>2</sup>

1. Ιωάννη 16:33

2. Δείτε Ιωάννη 15:11.

