

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

# activated

Τόμος 24 • Τεύχος 11

## Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

Μια γεύση από τον παράδεισο

Γιορτές  
ευγνωμοσύνης  
Πώς ξεκίνησαν

Προσμονή και  
προσδοκία  
Ένας νέος τρόπος  
σκέψης



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΕΝΑΣ ΔΕΠΡΟΣ ΓΕΜΑΤΟΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Το Ευαγγέλιο του Λουκά μας αναφέρει πως καθώς ο Ιησούς πήγαινε προς την Ιερουσαλήμ για το τελευταίο Του Πάσχα, Τον πλησίασαν δέκα λεπροί και Του φώναξαν από μακριά, «Ιησού, Κύριε, ελέησου μας!»<sup>1</sup> Παρότι γνώριζε την ταλαιπωρία και τον πόνο που Του επεφύλασσαν οι επόμενες μέρες, ο Ιησούς ένοιωσε συμπόνια και τους είπε να πάνε να δείξουν τον εαυτό τους στους ιερείς. (Ο Εβραϊκός νόμος απαιτούσε ένας ιερέας να εξετάζε τον λεπρό για να επιβεβαιώσει ότι όντως είχε θεραπευτεί.)

Έτσι λοιπόν, εκείνοι οι δέκα λεπροί ξεκίνησαν να πάνε να βρουν έναν ιερέα και «ενώ πορεύονταν, καθαρίστηκαν».<sup>2</sup> Είναι ενδιαφέρον να αναλογιστεί κανείς για το τι σκέφτονταν αυτοί οι ίδιοι, καθώς έκαναν αυτό που τους είπε ο Ιησούς και επίσης για το αν η θεραπεία τους ήταν βαθμιαία ή άμεση. Μπορούμε να φανταστούμε πόσο συνεπαρμένοι πρέπει να ήταν όλοι τους, όταν αντιλήφθηκαν ότι είχε γίνει το θαύμα, όμως ο Λουκάς μας αναφέρει πως μόνον ένας απ' τους δέκα ένοιωσε τόση ευγνωμοσύνη ώστε να επιστρέψει στον Ιησού και δοξάζοντας τον Θεό μεγαλόφωνα να πέσει στα πόδια του Ιησού για να Τον ευχαριστήσει.<sup>3</sup>

Και όχι μόνον, επειδή αυτός ο ένας ήταν και Σαμαρείτης, μια ομάδα ανθρώπων που στις μέρες του Ιησού, καταφρονούνταν απ' τους Ιουδαίους. Και όταν τον είδε ο Ιησούς, είπε: «Δεν καθαρίστηκαν οι δέκα; Οι δε εννιά πού είναι; Δεν βρέθηκαν άλλοι να επιστρέψουν για να δοξάσουν τον Θεό, παρά μονάχα αυτός ο αλλογενής;»<sup>4</sup>

Όλοι οι λεπροί επέδειξαν πίστη ότι ο Ιησούς θα τους θεράπευε καθώς αναχωρούσαν για να πάνε να βρουν έναν ιερέα, αφού ήταν ακόμα ασθενείς, όμως το σχόλιο του Ιησού υπογράμμισε την έλλειψη ευγνωμοσύνης από μέρους τους. Από την ιστορία αυτή μαθαίνουμε πως ο Θεός δεν ζητά απ' τους οπαδούς Του να πιστεύουν απλά και μόνον σ' Αυτόν, αλλά ότι θα πρέπει να Τον αναγνωρίζουμε και να Τον εξυμνούμε σε κάθε κατάσταση. «Σε όλα να ευχαριστείτε· επειδή, αυτό είναι το θέλημα του Θεού σε σας εν Χριστώ Ιησού».<sup>5</sup>

Προφανώς, το να είμαστε ευγνώμονες είναι ευκολότερο σε μερικές περιστάσεις από ό,τι σε άλλες, όμως ελπίζω, ότι το τεύχος αυτό του *Activated* θα σας δώσει κάποιες ιδέες για το πώς να νιώθετε ευγνωμοσύνη, ανεξάρτητα από το τι αντιμετωπίζετε.

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

© 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-274-X

1. Λουκά 17:13

2. Λουκά 17:14

3. Δείτε Λουκά 17:15-16.

4. Λουκά 17:17-18

5. Θεσσαλονικείς Α' 5:18

# Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΗΘ ΦΙΛΛΙΠΣ

**ΟΤΑΝ ΡΩΤΗΣΑ ΤΟΝ ΤΕΤΡΑΧΡΟΝΟ ΕΓΓΟΝΟ ΜΟΥ**, τον Λόγκαν, τι σημαίνει να εξυμνούμε τον Θεό, αυτός μου είπε το εξής, «Είναι σα να λέμε στον Θεό, “Τα πηγές θαυμάσια!” Όταν μου το είπε αυτό, γέλασα, όμως συγχρόνως με έκανε και να σκεφτώ. Γιατί άραγε, μας ειπώνεται ξανά και ξανά μέσα στη Βίβλο, να εξυμνούμε τον Θεό και να Του λέμε «Τα πηγές θαυμάσια»; Και βέβαια Του αξίζει, μια και σίγουρα τα πηγές θαυμάσια σε ό,τι έκανε, όταν δημιούργησε εμάς και το τόσο περίπλοκο σύμπαν που μας περιβάλλει, ενώ και την κάθε στιγμή που περνάει, τα πάει θαυμάσια διατηρώντας το σύμπαν σε πλήρη αρμονία.

Αξίζει να Τον δοξάζουμε και να Τον ευχαριστούμε που τα πηγές θαυμάσια και αυτό είναι προφανές, όμως αναρωτιέμαι μερικές φορές τι κερδίζει Αυτός από αυτό. Έχω δει τι μπορεί να κάνει ο έπαινος για τον μικρό τετράχρονο Λόγκαν, ή για εμένα ή κάποιον άλλον. Γνωρίζω πόσο μας ενθαρρύνει και μας ενδυναμώνει, όμως γιατί να χρειάζεται ο Θεός να Τον εξυμνούμε, αφού Αυτός είναι και παντοδύναμος και παντογνώστης; Σίγουρα γνωρίζει πόσο σπουδαίος είναι, όμως γιατί να χρειάζεται να το ακούει και από εμάς;

Νομίζω ότι είναι περισσότερο προς δικό μας όφελος. Νομίζω πως χρειαζόμαστε να το ακούμε να το λέμε εμείς. Χρειαζόμαστε να σκεπτόμαστε την καλοσύνη Του και να

Η ευτυχία δεν βρίσκεται ούτε μέσα μας μόνο, ούτε έξω από εμάς, είναι η ένωση του εαυτού μας με τον Θεό.

— Μπλέιζ Πασκάλ (1623–1662)

Ο Θεός θέλει να ακούει προσευχές που είναι γεμάτες με γνήσια εξύμνηση και ευχαριστία για ό,τι έκανε στο παρελθόν. Θέλει τις καρδιές μας να είναι γεμάτες δέος και ευγνωμοσύνη για τις ευλογίες Του. Θέλει να θυμόμαστε με την καρδιά μας όσα καλά έχει κάνει για εμάς.

— Μάικλ Γιούσεφ (γεν. 1948)

την εκφράζουμε με λόγια. Το χρειαζόμαστε τουλάχιστον για τρεις λόγους.


Καταρχάς, βάζει τα πράγματα στη θέση τους. Μας υπενθυμίζει τους ανθρώπινους περιορισμούς μας και τις αδυναμίες μας καθώς επίσης τη δύναμη του Θεού και την καλοσύνη Του προς εμάς.

Και αυτό μας φέρνει στον δεύτερο λόγο: Μας βάζει σε ένα μονοπάτι αισιοδοξίας και μας δίνει ελπίδα και αυτό είναι σημαντικό, επειδή δεν θα μπορούσαμε να αρχίσουμε να εμπιστευόμαστε τον Θεό, μέχρι να αντιληφθούμε ότι με τη δική Του βοήθεια, κανένα από όλα εκείνα τα πράγματα που μας στέκονται εμπόδιο δεν είναι αξεπέραστα.

Και ο τρίτος και καλύτερος λόγος απ' όλους είναι ότι μας οδηγεί σε μια επικοινωνία γεμάτη αγάπη με τον Δημιουργό μας, του Οποίου η γνώση σημαίνει αιώνια ζωή.<sup>1</sup> Αυτός είναι ο σκοπός αυτής της ζωής, ο δικός Του λόγος για το καθετί. Είναι ο απώτερος στόχος Του και η καθημερινή Του επιθυμία για εμάς. Όταν λέμε στον Θεό «Τα πηγές θαυμάσια», και σκεφτόμαστε αυτό που λέμε και πραγματικά το εννοούμε, τότε μπορούμε να βιώσουμε λιγάκι απ' τον παράδεισο, εδώ πάνω στη γη.

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

1. Δείτε Ιωάννη 17:3.



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΘΕΟ ΔΙΑ ΠΙΣΤΕΩΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ ΦΟΝΤΕΪΝ

**ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ**, αντιμετώπισα ποικίλες καταστάσεις, καταστάσεις τις οποίες δεν είχα ιδέα πώς θα μπορούσαν να επιλυθούν. Μερικές φορές φαινόταν σα να μην υπήρχαν λύσεις. Εντούτοις, επειδή η πίστη μου ήταν βαθιά ριζωμένη στην αλήθεια του Λόγου του Θεού και τη γνώση ότι Αυτός ποτέ δεν αποτυχαίνει και αναζητούσα την καθοδήγηση του Αγίου Πνεύματος όπως μας είπε ο Ιησούς να κάνουμε, γνώριζα ότι, κατά κάποιο τρόπο, θα βρισκόταν κάποια λύση.

Ο Ιησούς είπε: «Έχω πολλά ακόμα να σας πω, όμως δεν μπορείτε τώρα να τα βαστάζετε· αλλά, όταν έρθει εκείνος, το Πνεύμα τής αλήθειας, θα σας οδηγήσει σε όλη την αλήθεια· επειδή, δεν θα μιλήσει από τον εαυτό του, αλλά θα μιλήσει όσα πρόκειται να ακούσει, και θα σας αναγγείλει τα μέλλοντα. Εκείνος θα δοξάσει Εμένα, επειδή από το δικό Μου θα πάρει, και θα το αναγγείλει σε σας».<sup>1</sup>

Το Άγιο Πνεύμα μας δόθηκε μετά τον θάνατο του Ιησού, για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε την αλήθεια και να εφαρμόσουμε τα λόγια του Ιησού σε οποιαδήποτε κατάσταση βρεθούμε. Πιστεύω πως γι' αυτό τον λόγο, όταν ξαναδιαβάζουμε κάτι απ' τις Γραφές, συχνά αποκτά νέο νόημα

για εμάς, καθώς το Άγιο Πνεύμα μας δείχνει πώς να το εφαρμόζουμε ή μας αποκαλύπτει περισσότερο απ' το βάθος του.

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα μέσα στον Λόγο του Θεού για το πώς να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις στη ζωή. Ένα τέτοιο παράδειγμα που βρίσκω εφαρμόσιμο σε πολλές δυσκολίες που αντιμετωπίζω, είναι η ιστορία του Βασιλιά Ιωσαφάτ στο βιβλίο των Χρονικών Β' κεφάλαιο 20, όπου ο ίδιος δεν είχε καμία ελπίδα για ανθρώπινη σωτηρία από τις ποικίλες υπερδυνάμεις που τον αντιμάχονταν. Στην ουσία, τρεις στρατοί είχαν ενωθεί μεταξύ τους προσπαθώντας να καταστρέψουν αυτόν και τον λαό του. Έτσι είπε στον Θεό, «Δεν ξέρουμε τι να κάνουμε, γι' αυτό προσβλήσουμε σε Σένα για βοήθεια».<sup>2</sup>

Ο Ιωσαφάτ έδωσε στον Θεό τη δόξα και Τον ευχαρίστησε για τη μεγαλοσύνη Του και το θαύμα της αγάπης Του. Υπενθύμισε στον εαυτό του και στον λαό που είχε συγκεντρωθεί, για όλες εκείνες τις φορές που ο Θεός τους είχε διασώσει στο παρελθόν. Ήθελε ο καθένας να αναγνωρίσει για το πώς ο δυνατός Θεός τους, είχε έλθει προς διάσωσή τους τόσες πολλές φορές, όταν τα πράγματα έδειχναν ανέλπιδα.

Όλοι μας έχουμε βρεθεί σε στιγμές, όταν φαίνεται ότι δεν υπάρχει λύση στην κατάσταση που βρισκόμαστε. Και αυτό

1. Ιωάννη 16:12-14

2. Χρονικών Β' 20:12



Καθώς εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι η υπέρτατη εκτίμηση δεν είναι να εκφέρουμε λόγια αλλά να τα εφαρμόζουμε.

— Τζον Κέννεντι (1917–1963)

μάλλον θα μπορούσε να συμβεί, αν δεν υπήρχε η επέμβαση του Θεού.

Δεν μπορούμε να πούμε, «Ιησού, εφόσον Εσύ κάνεις αυτό ή εκείνο για εμένα ή δεν επιτρέψεις να συμβεί αυτό ή εκείνο, τότε θα Σ' εμπιστευτώ και θα Σε δοξάσω». Πρέπει να βάλουμε τον εαυτό μας στα δικά Του χέρια, γνωρίζοντας ότι Αυτός πάντα θα μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε αυτό που περνάμε και στο τέλος θα κάνει το καθετί να βγει για το καλό μας. Όταν ευχαριστείτε τον Θεό για κάτι αφού αυτό συμβεί, αυτό είναι ευγνωμοσύνη, όμως απαιτείται πίστη για να ευχαριστήσετε τον Θεό για την απάντηση στις προσευχές σας πριν αυτή συμβεί.

Δια πίστεως, μπορείτε να ευχαριστήσετε τον Θεό εκ των προτέρων πριν δείτε την απάντηση. Μπορείτε να πείτε, «Ιησού, γνωρίζεις εκείνο που σου ζήτησα τις προάλλες; Σ' ευχαριστώ για την απάντηση. Δεν χρειάζεται να την δω για να καταλάβω ότι Εσύ απάντησες. Υποσχέθηκες να απαντήσεις και αυτό είναι το μόνο που χρειάζομαι. Σ' ευχαριστώ που το θέμα έχει επιλυθεί και όταν είναι η σωστή στιγμή για Εσένα για να προκύψει η καλύτερη λύση, αυτό θα γίνει».

Δεν χρειάζεται να λέτε συνέχεια, «Σε παρακαλώ δώσε

μου, Σε παρακαλώ δώσε μου, Σε παρακαλώ δώσε μου». Αντιθέτως, να λέτε, «Ιησού, να η ειλικρινής μου προσευχή και γνωρίζω ότι Εσύ θα την απαντήσεις σύμφωνα με το θέλημά Σου. Σ' ευχαριστώ!» Αυτό είναι μια εκδήλωση της πίστης σας, όταν εσείς ευχαριστείτε το Θεό *εκ των προτέρων*.

Οτιδήποτε τροφοδοτείτε, αυτό είναι που αποκτά δύναμη στη ζωή σας. Επικεντρωθείτε στην ευχαριστία και την εξύμνηση και αυτό θα τροφοδοτεί την πίστη σας! Η πίστη αποφέρει τη νίκη!<sup>3</sup> Εκδηλώστε την πίστη σας με τα λόγια σας, τις σκέψεις σας, τις προθέσεις της καρδιάς σας και θα υπερνικήσετε τον κόσμο. Γεμίστε τον νου σας με λόγια ευχαριστίας και εξύμνησης και θα βγείτε νικητές στο τέλος.

Στην Εβραίους 11 μας λέει: «Με πίστη πέθαναν όλοι αυτοί, χωρίς να πάρουν τις υποσχέσεις, αλλά αφού τις είδαν από μακριά, και πείστηκαν, και τις εγκολπώθηκαν, και ομολόγησαν ότι είναι ξένοι και παρεπίδημοι επάνω στη γη. Τώρα, όμως, επιθυμούν μια καλύτερη, δηλαδή, επουράνια· γι' αυτό, ο Θεός δεν ντρέπεται γι' αυτούς, να λέγεται Θεός τους· επειδή, ετοίμασε γι' αυτούς πόλη».<sup>4</sup>

Στην επίγεια ζωή τους, εκείνοι οι άνδρες και οι γυναίκες της πίστης στην Εβραίους 11, πολλές φορές δεν είδαν όσα τους είχαν υποσχεθεί, όμως γνώριζαν τον δημιουργό αυτών των υποσχέσεων! Γνώριζαν ότι Αυτός δεν θα τους απογοήτευε! Γι' αυτούς, η πίστη έγινε ένας τρόπος ζωής που

3. Δείτε Ιωάννη Α' 5:4.

4. Εβραίους 11:13,16



διαπότιζε τις σκέψεις τους και τις αποφάσεις τους. Ήταν μια πεποίθηση που δυνάμωνε με το πέρασμα της ζωής τους, έτσι ώστε οτιδήποτε αντιμετώπιζαν προς στιγμή ήταν δευτερεύον σε σύγκριση με αυτό που γνώριζαν ότι επέκειτο διαπίστεως.

Οι πιστοί στην Παλαιά Διαθήκη πίστεψαν χωρίς να δουν τη λύτρωση του Ιησού να εκδηλώνεται στη διάρκεια της δικής τους ζωής. Εμείς έχουμε ευλογηθεί, γνωρίζοντας ότι ο Ιησούς μας έχει λυτρώσει ήδη, όμως ακόμα δεν μπορούμε να δούμε όλα όσα ο Ιησούς υποσχέθηκε για εκείνους που Τον αγαπάνε.

Ο Θεός θέλει να Τον εμπιστευόμαστε σε όλες τις περιστάσεις. Εάν η απάντηση στην προσευχή σας έλθει αμέσως, τότε χαρείτε. Όταν δεν βλέπετε την απάντηση αμέσως, συνεχίστε να Τον ευχαριστείτε όπως και να 'χει, επειδή Τον εμπιστεύεστε. Έχετε τη δική Του διαβεβαίωση ότι θα σας διαφυλάξει και θα σας δώσει τη δύναμη και όσα χρειάζεστε για να κρατηθείτε μέχρι να έλθει η απάντηση.

Η πίστη στον Θεό όταν Του έχουμε ζητήσει κάτι, ότι θα ακούσει την έκκλησή μας και θα απαντήσει με τον τρόπο που γνωρίζει Αυτός καλύτερα, μερικές φορές μπορεί να συγκριθεί με έναν αποταμιευτικό λογαριασμό. Υπάρχουν πολλών τύπων αποταμιευτικοί λογαριασμοί, όμως αυτοί που χρησιμοποιούνται πιο συχνά, είναι εκείνοι που κάνουν σίγουρο ότι τα χρήματα ή άλλα επενδυτικά αγαθά θα διανεμηθούν κατά τρόπο τέτοιο, ώστε να παρέχουν το μέγιστο όφελος στον αποδέκτη σε βάθος χρόνου.

Κάποιος φίλος μου ήταν αποδέκτης ενός αποταμιευτικού λογαριασμού. Μερικές φορές το ταμείο του είχε θέσει όρια για το πόσα χρήματα θα του δινόταν, αν κι αυτός είχε αιτηθεί περισσότερα. Όμως κάποια στιγμή, του συνέβη

ένα απρόσμενο ιατρικό γεγονός και ήταν απεγνωσμένος για χρήματα για την ιατρική φροντίδα του και υποστήριξη. Επειδή όμως ο αποταμιευτικός του λογαριασμός διένειμε με μέτρο το χρηματικό του κεφάλαιο, συνέχιζαν να υπάρχουν χρήματα όταν αυτά του χρειάστηκαν περισσότερο.

Κατ' αυτό τον τρόπο, ο Θεός μας δίνει απαντήσεις στις προσευχές μας σύμφωνα με το τέλειο θέλημά Του και αυτό που θα αποφέρει το μεγαλύτερο καλό στη δική μας περίπτωση και ζωή. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να έχουμε πίστη στην αγάπη Του για εμάς και να εμπιστευόμαστε τη δική Του σοφία.

Είτε οι απαντήσεις στις προσευχές μας εμφανίζονται αμέσως είτε παίρνουν χρόνο για να εμφανιστούν είτε ο Θεός έχει ένα διαφορετικό σχέδιο κατά νου, εμείς μπορούμε να εμπιστευτούμε ότι οι απαντήσεις έχουν διευθετηθεί στο επουράνιο πλάνο. Όταν Τον ευχαριστούμε για την πιστότητά Του, διακηρύττουμε μ' αυτό τον τρόπο την εμπιστοσύνη μας στο ότι ο Θεός του σύμπαντος, που μας αγαπά και ήδη έχει θυσιάσει τόσα πολλά για να μας σώσει και να μας αποκαταστήσει, ότι θα είναι μαζί μας μέσα από οτιδήποτε, ότι Αυτός θα *συνεχίσει* να είναι αυτό που είναι Αυτός για εμάς: Ένας φίλος, ένας πατέρας, ένας προστάτης, ένας σωτήρας, ένας θεραπευτής, η πηγή κάθε αλήθειας και δύναμης, ένας προμηθευτής για όσα χρειαζόμαστε, ένας οδηγός και η απάντηση σε κάθε πρόβλημα και ερώτημα που θα αντιμετωπίσουμε.

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



# Δώστε μου τη χαρά

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

**Ερώτηση:** Νοιώθω λιγότερο χαρούμενος απ' ότi όταν ήμουν νεότερος. Πώς μπορώ να επανακτήσω λίγη απ' τη χαρά της νιότης που έχασα;

**Απάντηση:** Κάποια στιγμή στη ζωή τους, πολλοί ενήλικες θα δουν ένα παιδί να παίζει μακάρια και θα ευχόντουσαν να μπορούσαν να γυρίσουν πίσω στον χρόνο. Τα παιδιά όταν παίζουν, νοιώθουν χαρούμενα, ανέμελα και απολαμβάνουν τη ζωή. Γελάνε πολύ, διασκεδάζουν εύκολα και χαίρονται με τα πιο απλά πράγματα. Βέβαια αν και αυτά έχουν τα δικά τους προβλήματα και δυσκολίες, όμως δεν το βάζουν κάτω. Τα παιδιά ζουν για το παρόν και γενικά είναι περισσότερο χαρούμενα απ' τους ενήλικες. Όμως να μερικοί τρόποι για να μπορέσετε να ξαναζήσετε μερική από εκείνη την παιδική μαγεγία.

Ανακαλύψτε ξανά τον κόσμο γύρω σας. Κοιτάξτε από κοντά πράγματα που είναι κομμάτι της καθημερινότητάς σας — τα μπουμπουκία πάνω στο δένδρο που προσπερνάτε κάθε μέρα, καθώς πάτε στην εργασία σας, προσέξτε τις πρωινές ακτίνες του ήλιου καθώς εισέρχονται απ' το παράθυρο της κουζίνας σας, δείτε εκείνα τα λευκά σύννεφα πάνω σε ένα βαθυγάλανο ουρανό ή τον ιστό της αράχνης στην υδρορροή.

Απολαύστε τη γεύση του φαγητού σας. Μην τρώτε γρήγορα και μετά πάτε να κάνετε κάτι άλλο. Καθίστε στο τραπέζι, σκεφτείτε το και απολαύστε το. Πότε ήταν η πρώτη

φορά που φάγατε αυτό το φαγητό; Ποια είναι τα φαγητά εκείνα που σας αρέσουν τώρα και δεν σας άρεζαν όταν ήσασταν παιδί;

Μάθετε κάτι καινούργιο. Τα παιδιά δεν έχουν τον χρόνο να μπουν σε ρουτίνες επειδή είναι απασχολημένα με το να ανακαλύπτουν νέα πράγματα. Αποκτήστε ένα νέο χόμπι ή δραστηριότητα. Διαβάστε ένα νέο βιβλίο. Ταξιδέψτε, ακόμα και αν το κάνετε με τη φαντασία σας μέσα από έναν ταξιδιωτικό οδηγό.

Ανταμείψτε τον εαυτό σας. Βάλτε έναν στόχο για την εβδομάδα και ανταμείψτε τον εαυτό σας όταν επιτύχετε τον στόχο που βάλσατε. Η προσδοκία είναι ένα απ' τα καλύτερα κίνητρα και φέρνει πάντα αποτέλεσμα σε κάθε ηλικία.

Μιλήστε σε ένα παιδί. Εάν θέλετε μια φρέσκια αντίληψη, ρωτήστε ένα παιδί σχεδόν για οτιδήποτε. Εξυπνάδα, σοφία, φαντασία, ελπίδα, πάθος — τα έχουν όλα. Μην εκπλαγείτε εάν ξαναθυμηθείτε μερικές απ' τις δικές σας χαρούμενες παιδικές σκέψεις.

Κάνετε ένα διάλειμμα. Ο κόσμος σας δεν θα καταρρεύσει εάν σταματήσετε να εργάζεστε για λίγα λεπτά. Χαλαρώστε και κάνετε χαρούμενες σκέψεις.

Να είστε ευγνώμονες για τα απλά πράγματα. Ένα παιδί μπορεί να χαρεί πάρα πολύ με ένα φτηνό δώρο, μια ευκαιρία να βγει έξω να παίξει, λίγη προσοχή, λίγη τραμπάλα στο πάρκο. Σκεφτείτε τα απλά πράγματα που απολαμβάνετε και πείτε ένα ευχαριστώ. ■



# ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΥΡΤΗΣ ΠΗΤΕΡ ΒΑΝ ΓΚΟΡΝΤΕΡ

Η ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΠΟΥ ΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΤΙΣ ΗΝΩΜΕΝΕΣ ΠΟΛΙΤΕΙΕΣ, τον Καναδά, τη Λιβερία, τη Γρανάδα και τη Σάντα Λουσία, όμως και πάρα πολλοί άλλοι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο, φαίνεται να έχουν μάθει γι' αυτήν, από διάφορες ταινίες, την τηλεόραση κτλ. Στη Γερμανία γιορτάζουν κάτι παρόμοιο που λέγεται *Erntedankfest* όπου ευχαριστούν τον Θεό για μια καλή σοδειά, ενώ στην Ιαπωνία έχουν την *Kinro Kansha* no Hi, μια μέρα κατά την οποία γιορτάζουν την εργασία, την παραγωγή και οι πολίτες εκφράζουν ευγνωμοσύνη ο ένας στον άλλον.

Οι περισσότεροι λαοί και οι θρησκείες δίνουν σημασία στο να ευχαριστούν τον Δημιουργό. Οι ντόπιοι Ιθαγενείς της Αμερικής είχαν ιδιαίτερες τελετές ευχαριστίας για τη συγκομιδή του καλαμποκιού, την άφιξη ορισμένων ψαριών καθώς και τις φάλαινες, για το πρώτο χιόνι και για την άφιξη της νέας τους χρονιάς.

Όταν τα παιδιά μου μεγάλωναν, συνήθιζα να φοράω την ενδυμασία των Αποίκων, ενώ τα παιδιά ντύνονταν ως Ιθαγενείς Ινδιάνοι και μετά παίζαμε θέατρο την ιστορία των πρώτων Ευχαριστιών.

Το 1620, μετά από ένα εξαιρετικά δύσκολο ταξίδι, οι 102 επιβάτες του πλοίου Μαίηφλαουρ, έφθασαν στο Ακρωτήριο Κοντ της Μασαχουσέτης. Οι επιβάτες και το πλήρωμα, ήταν ένα μείγμα από θρησκευτικούς αποσχιστές, μισθωμένους υπηρέτες και άλλους. Μια και άργησαν να αναχωρήσουν από την Ευρώπη, έφθασαν χειμώνα εκεί, με αποτέλεσμα να τους έχουν απομείνει πολύ λίγες προμήθειες. Οι μισοί σχεδόν απ' τους επιβάτες και το πλήρωμα πέθαναν την πρώτη χρονιά από ασθένειες και υποσιτισμό.

Την επόμενη χρονιά, χάρη στη βοήθεια που τους πρόσφεραν οι ντόπιοι Ιθαγενείς Ουαμπάνοκα, έμαθαν να φυτεύουν καλλιέργειες χρησιμοποιώντας ψάρια ως λίπασμα, με αποτέλεσμα να έχουν καλές σοδειές και αρκετό φαγητό.





## ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Κύριε, δίνω την καρδιά μου, τον νου μου και το πνεύμα μου σε Σένα, με προσευχή, εξύμνηση και ευχαριστία. Εσύ είσαι ο δότης κάθε καλού και Εσύ είσαι όλα τα καλά για μένα.

Εσύ είσαι ο Δημιουργός μου, ο Πατέρας μου, η πηγή της ζωής και της δύναμης. Κάνεις τον ήλιο να ανατέλλει, το φως να λάμπει, τη νύχτα να έρχεται. Εσύ με κρατάς στην αγκαλιά Σου. Εσύ με παρηγορείς όταν εγώ είμαι λυπημένος. Εσύ με ζεσταίνεις με την αγάπη Σου. Εσύ με διαφυλάττεεις και με προστατεύεις και προμηθεύεις για εμένα.

Κάθε ειρήνη, ευχαρίστηση και όλες οι ευλογίες προέρχονται απ' το δικό Σου χέρι. Σε εξυμνώ, σε τιμώ και Σε ευχαριστώ. Αμήν.

Ο Θεός λέει να δίνουμε ευχαριστίες μέσα από το καθετί. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ευχαριστούμε για το καθετί. Δεν χρειάζεται να λέτε ευχαριστώ για εκείνη την άσχημη μέρα. Ή για εκείνη την άσχημη σχέση. Ή που κάποιος σας πήρε τη θέση στη δουλειά. Οικονομικές δυσκολίες. Ότι και να είναι — δεν σας ζητείται να λέτε ευχαριστώ για τις δυσκολίες, αλλά μάλλον μέσα στις δυσκολίες. Αυτή είναι μια πολύ σημαντική διαφορά και μία η οποία συχνά μας διαφεύγει. Το να λέμε ευχαριστώ μέσα στο καθετί, δείχνει την πίστη ότι ο Θεός είναι μεγαλύτερος απ' τις δυσκολίες και ότι Αυτός μπορεί να τις χρησιμοποιήσει, εάν εσείς Τον προσεγγίσετε με σωστή καρδιά και πνεύμα, για το δικό σας καλό και τη δική Του δόξα. — *Τόνι Έβανς (γεν. 1949)*

Ήταν τόσο ευγνώμονες που επέζησαν, ώστε αποφάσισαν να το γιορτάσουν για να δείξουν την ευγνωμοσύνη τους στον Θεό. Οι Ουαμπανόκα γιόρτασαν και αυτοί μαζί τους και έφεραν πέντε ζαρκάδια στη γιορτή. Τις χρονιές που ακολούθησαν, συνέχισαν αυτή την πρακτική και το 1623, ο Κυβερνήτης Ουίλιαμ Μπράντφορντ, εξέδωσε μια επίσημη διακήρυξη ώστε οι άνδρες, οι γυναίκες και τα παιδιά, να συγκεντρωθούν στις 29 Νοεμβρίου, ημέρα Πέμπτη για να «αποδώσουν Ευχαριστίες στον Παντοδύναμο Θεό για όλες Του τις ευλογίες».

Ο Τζορτζ Ουάσιγκτον, ο πρώτος πρόεδρος της Αμερικής, θέσπισε την πρώτη εθνική γιορτή των ευχαριστιών στις 26 Νοεμβρίου το 1789, να γιορτάζεται ως «μία ημέρα δημόσιας ευχαριστίας και προσευχής όπου όλοι να αναγνωρίζουν με ευγνωμοσύνη τις πάμπολες ευλογίες του Παντοδύναμου Θεού». Στις μέρες που ζούμε, αυτή η γιορτή, είναι μια καλή ευκαιρία να συναντιόνται οικογένειες πέρα απ' όλους τους διαχωρισμούς που φέρνουν ένταση στην κοινωνία μας και να κάνει ανθρώπους με διαφορετικές γνώμες και πεποιθήσεις να κάθονται μαζί στο ίδιο τραπέζι.

Η Ραμόνα Πήτερς είναι η Υπεύθυνη για την Ιστορική Διατήρηση της Φυλής Μάσπι Ουαμπανόκα. Να τι έχει να πει για τα θετικά αυτής της γιορτής: «Μια εκ βάθους καρδιάς Ημέρα των Ευχαριστιών είναι πολύ σημαντική για εμένα ως

άτομο. Είναι πολύ σημαντικό να προσφέρουμε ευχαριστίες. Για εμένα, είναι μια υπαρξιακή υπόθεση και με κάνει να θέλω να ζω με μια διάθεση ευγνωμοσύνης».

Πριν 40 χρόνια ζούσα στην Μπλογκόρ της Ινδονησίας και είμαστε πολύ σφιχτά οικονομικά και σίγουρα μια γιορτή Ευχαριστιών με κολοκυθόπιτες και σάλτσα κράνμπερι δεν ήταν στα σχέδιά μας, όμως προσευχήθηκα για ένα ξεχωριστό δείπνο. Εκείνη την ημέρα, ένας γείτονας εμφανίστηκε στην πόρτα μας και μας έδωσε μια χήνα που την είχε πατήσει ένα αυτοκίνητο ακριβώς στον λαϊμό και μπορέσαμε να την μαγειρέψουμε και να ετοιμάσουμε ένα μεγαλόπρεπο δείπνο και να το μοιραστούμε και με άλλους.

Και κάποια μέρα, θα απολαύσουμε μια φανταστική γιορτή που ονομάζεται ο Γαμήλιος Δείπνος του Αρνίου με τον Ιησού και ανθρώπους από κάθε φυλή και κουλτούρα.<sup>1</sup> Ένα μεγάλο μέρος της ευγνωμοσύνης που θα νοιώθουμε, είναι όταν αντιληφθούμε πόσο μεγάλη είναι η αγάπη Του για εμάς, παρ' όλα τα λάθη μας και τα ελαττώματά μας. Είναι αυτό το ευτυχισμένο τέλος στο μυαλό μου και η χαρά του οδοιπορικού προς τα εκεί που με κάνουν να δίνω ευχαριστίες στον Θεό.

Ο ΚΟΥΡΤΗΣ ΒΑΝ ΓΚΟΡΝΤΕΡ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΜΙΜΟΣ<sup>2</sup> ΚΑΙ ΓΙΑ 47 ΧΡΟΝΙΑ ΕΚΑΝΕ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ 10 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ. ΑΥΤΟΣ ΚΑΙ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ, Η ΠΟΛΙΝ, ΖΟΥΝΕ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ. ■

1. Δείτε Αποκάλυψη 19:7-10.

2. <http://elixirmime.com>

# ΕΥΣΕΒΕΙΑ ΜΕ ΑΥΤΑΡΚΕΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΙΝ



**ΣΗΜΕΡΑ ΤΟ ΠΡΩΙ ΚΑΙ ΕΝΩ ΠΕΡΠΑΤΟΥΣΑ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΟΥΝ ΕΝΑ ΕΔΑΦΙΟ ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΒΛΟ.** Ένοιωθα πολύ ευγνώμων για εκείνο το όμορφο πρωινό και την υγεία μου, που μου επέτρεπε να περπατώ και να απολαμβάνω τον κόσμο γύρω μου. Καθώς αναλογιζόμουν τις ευλογίες μου και αισθάνθηκα να πλημμυρίζω από χαρά, θυμήθηκα ένα εδάφιο από τη Βίβλο, «Μεγάλος δε πλούτος είναι η ευσέβεια, με την αυτάρκεια».<sup>1</sup>

Αντιλήφθηκα ότι όλοι μας έπρεπε να μάθουμε να ζούμε με στερήσεις σε διάφορες εποχές στη ζωή μας. Όμως εδώ ο Θεός μου έλεγε ότι το να δείχνω ευγνωμοσύνη για οτιδήποτε είμαι ικανή να κάνω, είναι μεγάλος πλούτος.

Όταν επέστρεψα σπίτι, άνοιξα τη Βίβλο για να δω και τα υπόλοιπα εδάφια, για να βγάλω ένα πιο ολοκληρωμένο συμπέρασμα. Καθώς διάβαζα και τα άλλα εδάφια, είδα ότι ο Παύλος έλεγε στον Τιμόθεο, έναν νεαρό ηγέτη στην τότε εκκλησία, να αποφεύγει να εξισώνει την ευσέβεια με το οικονομικό κέρδος.

Αυτό το όμορφο κείμενο μας βοηθά να έχουμε μια σωστή αντίληψη και να μην επιτρέπουμε στον υλισμό και την επιθυμία για περισσότερα αγαθά να μας προξενούν θλίψη. Την προηγούμενη χρονιά είχα μάθει πως τα ψώνια μπορεί να είναι μια απαραίτητη δράση για να ευχαριστώ τον εαυτό μου, η οποία μπορεί στο τέλος να με κάνει να είμαι σπάταλη, εάν δεν προσέχω. Το να μαθαίνω να είμαι χαρούμενη

και ευγνώμων, διαβιώντας μια απλή ζωή είναι το μυστικό της αυτάρκειας.

Μεγάλος δε πλουτισμός είναι η ευσέβεια, με αυτάρκεια. Επειδή, δεν φέραμε τίποτε μέσα στον κόσμο· είναι φανερό ότι ούτε και μπορούμε να πάρουμε κάτι απ' αυτόν μαζί μας. Έχοντας, μάλιστα, διατροφές και σκεπάσματα, ας ακούμαστε σ' αυτά. Όσοι, βέβαια, θέλουν να πλουτίζουν, πέφτουν σε πειρασμό και παγίδα, και σε πολλές ανόητες και βλαβερές επιθυμίες, που βυθίζουν τους ανθρώπους σε όλεθρο και απώλεια. Επειδή, ρίζα όλων των κακών είναι η φιλαργυρία· την οποία μερικοί, καθώς την ορέχθησαν, αποπλανήθηκαν από την πίστη και πέρασαν τον εαυτό τους μέσα από πολλές οδύνες.

Εσύ, όμως, ω άνθρωπε του Θεού, αυτά απόφευγέ τα· και επιδίωκε δικαιοσύνη, ευσέβεια, πίστη, αγάπη, υπομονή, πραότητα. Αγωνίζου τον καλό αγώνα τής πίστης.

Στους πλουσίους αυτού τού κόσμου να παραγγέλλεις να μη υψλοφρονούν ούτε να ελπίζουν στην αβεβαιότητα του πλούτου, αλλά στον ζωντανό Θεό, που μας τα δίνει όλα, πλούσια, για απόλαυση· να αγαθοεργούν, να πλουτίζουν σε καλά έργα, να είναι ευμετάδοτοι, κοινωνικοί, θησαυρίζοντας στον εαυτό τους ένα καλό θεμέλιο στο μέλλον, για να απολαύσουν την αιώνια ζωή.<sup>2</sup>

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

1. Τιμόθεο Α' 6:6

2. Τιμόθεο Α' 6:6-12, 17-19

# ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΡΟΣΑΝΑ ΠΕΡΕΪΡΑ



**ΑΦΟΥ ΑΠΕΒΙΩΣΕ Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΜΟΥ**, ζούσα μόνη με τα παιδιά μου — ένα απ' αυτά ήταν νεαρός ενήλικας που δούλευε ήδη, τα δύο αγόρια ήταν έφηβοι, είχα μια μικρή κόρη και ένα νήπιο — και επίσης φρόντιζα και το σκυλάκι της αδελφής μου, τον Πουφ, για λίγους μήνες.

Πολύ συχνά ένοιωθα καταβεβλημένη και λες και δεν έφτανε αυτό, ένα απόγευμα και ενώ είχαμε βγει για περίπατο, δύο σκυλιά επιτέθηκαν στον Πουφ και τον δάγκωσαν κοντά στο αριστερό του μάτι. Τον πήγαμε στον κτηνίατρο και εκεί του έκαναν μπάνιο, τον κούρεψαν και επίσης του έκαναν μερικά ράμματα. Όταν πήγαμε να φύγουμε, μια ευγενική νοσοκόμα μου είπε, «Μην απογοητεύεσαι, όλα θα πάνε καλά. Συμβαίνουν αυτά στον καθένα!» Τα ενθαρρυντικά της λόγια αναπτέρωσαν την ψυχή μου!

Τις επόμενες μέρες, όλα τα μέλη της οικογένειάς μου συμμετείχαν στο να φροντίζουν τον μικρό Πουφ. Τα αγόρια τοποθέτησαν μια κουνουπιέρα εκεί που καθόταν ο Πουφ, ώστε να μην κάθονται οι μύγες πάνω στην πληγή του και ο καθένας με τη σειρά του άλλαζε τους επιδέσμους του και πρόσθετε τα φάρμακά του μέσα στο φαγητό του. Αυτό μας έδεσε σαν οικογένεια και ευτυχώς όταν επέστρεψε η αδελφή μου για να πάρει το σκυλάκι της, ο Πουφ ήταν εντελώς καλά χωρίς ούτε ένα σημάδι.

Ο Χριστιανός συγγραφέας Μέρλιν Κάροθερς έδινε έμφαση στην έννοια του ότι «Οι άνθρωποι του Θεού χρειάζεται να ευχαριστούν τον Θεό για οτιδήποτε βγαίνει στο

διάβα τους, επειδή δεν υπάρχει τίποτα που Αυτός δεν μπορεί να μετατρέψει σε καλό και να το χρησιμοποιήσει σαν μια πηγή πνευματικής ανάπτυξης για εκείνους που Τον αγαπάνε και Τον εμπιστεύονται, και τα αποτελέσματα μπορεί να είναι θαυματούργα». Όταν εξυμνούμε τον Θεό για την καλοσύνη Του σε οποιαδήποτε δυσκολία και αν περνάμε, ερχόμαστε πιο κοντά σ' Αυτόν και έτσι Τον κάνουμε μέρος της όλης κατάστασης, εμπιστευόμενοι ότι Αυτός θα ενεργήσει προς χάρη μας.

Το να δείχνουμε ευγνωμοσύνη στους άλλους είναι πολύ σημαντικό επίσης. Η ζωή είναι αρκετά δύσκολη για τους περισσότερους ανθρώπους και είναι τόσο αναζωογονητικό να ακούς θετικά λόγια ευγνωμοσύνης όταν τα κύματα είναι τεράστια και απειλούν να μας βουλιάξουν. Γι' αυτό ίσως ο Ιησούς να μας δίδαξε να μην κρίνουμε τους άλλους.<sup>1</sup> Εάν μπορούσαμε να αντιληφθούμε το φορτίο που ήδη κουβαλά ο πλησίον μας, όπως το γνωρίζει ο Θεός, τότε θα ήμασταν πιο πρόθυμοι να βοηθήσουμε αντί να κρίνουμε.

Για να υπενθυμίζω στον εαυτό μου τη σπουδαιότητα της ευγνωμοσύνης, κρατώ ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Αν και δεν προσθέτω σ' αυτό καθημερινά, όμως, όταν το κάνω, προσπαθώ να γράψω τουλάχιστον τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων. Αυτή η άσκηση με βοηθά να νιώσω καλύτερα και να ξεπεράσω τις δυσκολίες που αντιμετώπιζω και επίσης να βάλω το καθετί στη σωστή του προοπτική.

Η ΡΟΣΑΝΑ ΠΕΡΕΪΡΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΑΓΓΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΣΤΟ ΡΙΟ ΝΤΕ ΤΖΑΝΕΪΡΟ ΤΗΣ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ■

1. Δείτε Ματθαίου 7:1-3.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΡΙΣ ΜΙΖΡΑΝΙ

ΤΟ ΝΑ «ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΩ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ» πάντα μου ακούγονταν σαν μια αντίφαση, επειδή το να γυμνάζεσαι σημαίνει δουλειά, εξουθενωτική προσπάθεια καθώς ωθείς τον εαυτό σου στα οριά του και αυτό σίγουρα δεν είναι στην κορυφή της λίστας μου για όσα απολαμβάνω. Βέβαια γνωρίζω πως κάποιος υποτίθεται ότι βρίσκει χαρά όταν προσεγγίζει τους στόχους του, όσον αφορά τη φυσική του κατάσταση, όμως εγώ θέλω να ανταμείβω τον εαυτό μου με λίγο επιπλέον ύπνο ή ένα κομμάτι κέικ. Όταν όμως σε κάποια στιγμή είδα τον εαυτό μου στον καθρέπτη, άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι δεν έκανα καθόλου πρόοδο με τις ασκήσεις μου, γι' αυτό προσπάθησα να μπω ξανά σε μια ρουτίνα φυσικής κατάστασης — και τι καλύτερος στόχος από έναν αγώνα 15 χιλιομέτρων μέσα απ' τα προάστια που ζούμε, στον οποίο συμμετέχω κάθε χρόνο, μαζί με άλλους φίλους μου;

Άρχισα λοιπόν να ασκούμαι καθημερινά, μέχρι που πονούσαν οι μυς μου και δωσ' του λίγο ακόμα και λίγο ακόμα και λίγο ακόμα, μέχρι που εξαντλήθηκα τελειώς με αποτέλεσμα να είμαι εντελώς αδύναμος όταν έφθασε η ημερομηνία του αγώνα, και να μην μπορώ να τρέξω. Αυτό με έκανε να νιώθω απαίσια και παρόλο που περίμενα με ελπίδα μια ώρα πριν την έναρξη δεν είδα βελτίωση καθώς δεν μου είχε απομείνει καθόλου δύναμη. Το αποτέλεσμα ήταν, προς μεγάλη μου λύπη, να αποσυρθώ και να βλέπω τους φίλους μου να ξεκινάνε τον αγώνα των 15 χιλιομέτρων χωρίς εμένα

Έτσι αφού δεν πήγα για τρέξιμο, σκέφτηκα να επισκεφτώ έναν παραπληγικό φίλο μου. Πάντα μου αρέσει να τον επισκέπτομαι, όμως αυτή τη φορά, ένιωθα μίζερος

και κάπως ντροπιασμένος που δεν τα κατάφερα να πάω για τρέξιμο.

Όταν πήγα σπίτι του, με μισή καρδιά τον ρώτησα πως ήταν και αυτός μου απάντησε, «Καλά είμαι, αν και νωρίτερα είδα μια τεράστια αράχνη στον τοίχο πάνω απ' το κρεβάτι μου και σκέφτηκα πως δεν μπορούσα να κάνω τίποτα, δεν μπορούσα να απομακρυνθώ, κι έτσι στο τέλος κάλεσα και έπρεπε να περιμένω το άτομο που με φροντίζει να έλθει να με βοηθήσει. Ήταν φριχτό». Και μετά έβαλε τα γέλια.

Ξαφνικά η γκρινιάρικη διάθεσή μου εξαφανίστηκε. Αντιλήφθηκα πόσο ευλογημένος και προνομιούχος ήμουν που μπορούσα να χρησιμοποιώ όλα μου τα μέλη, που έχω ένα σώμα το οποίο ίσως και να κουράζεται ή να εξαντλείται όμως δεν περιορίζεται από ένα κρεβάτι ή ένα αναπηρικό καροτσάκι. Εκείνη την στιγμή, οι ευλογίες μου πολλαπλασιάστηκαν με εκθετικό τρόπο στο μυαλό μου. Άρχισα να λέω αστεία με τον φίλο μου και το απόγευμα κύλησε πιο χαρούμενο.

Εάν υπάρχει κάτι που με δίδαξε αυτή η εμπειρία είναι ότι ο καθένας μας έχει τόσα πολλά πράγματα για να είναι ευγνώμων — και όπως ο φίλος μου — τόσους πολλούς λόγους να χαίρεται, παρ' όλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Βέβαια εάν ο Θεός σας έχει ευλογήσει με την ικανότητα να γυμνάζεστε, τότε κάντε το. Εγώ ξεκίνησα πάλι να ασκούμαι και προσεύχομαι για τη δύναμη να συνεχίσω, τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική, μέχρι να πετύχω τους στόχους μου.

Ο ΚΡΙΣ ΜΙΖΡΑΝΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΙΣΤΟΤΟΠΩΝ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΟ ΚΕΪΠ ΤΑΟΥΝ ΤΗΣ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗΣ. ■

# ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ANNA ΠΕΡΛΙΝΙ

**ΠΡΙΝ ΛΙΓΟ ΚΑΙΡΟ**, πέρασα μια από εκείνες τις περιόδους στη ζωή μου, που φαίνονται να είναι γεμάτες ένταση και άγχος. Στο χώρο εργασίας υπήρχε πολύ ένταση και αυτή η ένταση μεταπήδησε στην οικογένειά μας και κατόπιν στην προσωπική μας ζωή. Έτσι δεν γίνεται συνήθως;

Μέχρι τότε, πίστευα ότι ήμουν πολύ χαλαρό άτομο, που μπορούσε να αντέξει εκνευριστικές καταστάσεις και να επιδεικνύει υπομονή με τους δύσκολους χαρακτήρες και άτομα. Υποθέτω πως είναι καλό να αντιλαμβάνεσαι ότι μερικές φορές, ακόμα και τα δυνατά μας σημεία μπορεί να μην επαρκέσουν και αν όχι τίποτα άλλο, μια προφανής απογοήτευση και αποτυχία μπορεί να σε βοηθήσουν να παραμείνεις ταπεινός.

Και αυτό λοιπόν που συνέβη, είναι ότι έχασα την υπομονή μου — εκείνη την πολυαγαπημένη μου και εκλεκτή μου υπομονή και αυτό συνέβη περισσότερες φορές από μία! Ένοιωθα συνεχώς τσιτωμένη και στα άκρα και αυτό άρχισε να επηρεάζει τον ύπνο μου και γενικά την υγεία μου. Άρχισα να γίνομαι ένα διαφορετικό άτομο και έβλεπα τον εαυτό μου να κατακυλάει σ' ένα επικίνδυνο μονοπάτι.

Γνώριζα πως εάν ήθελα να διατηρήσω την ψυχική μου υγεία, έπρεπε να βρω μια διέξοδο — και στην ουσία, αυτή η διέξοδος συνέβη να βρίσκεται έξω απ' την πόρτα μου!

Κοντά στο σπίτι μας, υπάρχει ένα ανηφορικό δρομάκι που οδηγεί σε ένα βουνίσιο πέρασμα περίπου 8 χιλιόμετρα πιο πάνω. Έτσι λοιπόν, έβαλα σαν στόχο μου να αρχίσω να κάνω καθημερινούς περιπάτους.

Μου αρέσει πολύ να περπατώ, όμως το να πηγαίνω στον ανήφορο δεν μου είναι το πιο ευχάριστο, γι' αυτό άρχισα να



καλύπτω λίγη απόσταση περισσότερο την κάθε μέρα, μέχρι που τελικά έφθασα στο σημείο να μπορώ να πηγαίνω και να επιστρέφω καλύπτοντας όλη την απόσταση.

Στην πορεία, άκουγα μουσική και εμψυχωτικά πόντκαστ, προσευχόμουν για τα παιδιά μου και άλλους γνωστούς μου και θαύμαζα την υπέροχη θέα, τα μαγευτικά δένδρα και την άγρια ζωή γενικά. Καθώς ήμουν σχεδόν πάντα μόνη, κάπου-κάπου θα τραγουδούσα και μερικές φορές ίσως και να έκλαιγα. Μερικές φορές, όταν έφευγα απ' το σπίτι, ένοιωθα να έχουν συσσωρευτεί τόσα πολλά μέσα μου που ένοιωθα λες και θα εκραγόμουν — και στην ουσία, πολλοί απ' τους «περιπάτους» μου άρχιζαν με τέτοια ταχύτητα που έδειχνε λες και έτρεχα — έτρεχα μακριά απ' τα προβλήματα και τις εντάσεις με την ελπίδα να βρεθώ μέσα στην αγκαλιά του Θεού.

Εκείνη η ιδιαίτερα γεμάτη προκλήσεις περίοδος της ζωής μου, κάποια στιγμή έφθασε στο τέλος της, όμως είμαι σίγουρη ότι θα ακολουθήσουν και άλλες. Εκείνοι οι ανηφορικοί περιπάτοι με βοήθησαν να αποσυνδέομαι από την πραγματικότητα μου και να συνδέομαι με τον Θεό και τη δική Του τελειότητα. Με βοήθησαν να ξεφορτώνομαι την ένταξη, την απόγνωση και την αρνητικότητα, να αναπνέω φρέσκο αέρα, να κάνω ουράνιες και αισιόδοξες σκέψεις.

Συνεχίζω να περπατώ σε εκείνο το μονοπάτι, αν και όχι τόσο συχνά. Καθώς έχω απομνημονεύσει σχεδόν το κάθε του βήμα, το μονοπάτι αυτό έχει γίνει μέρος της ύπαρξής μου. Έχει μέσα του τα καρδιοχτύπια μου, τα δάκρυστά μου — και τη νεόφερτη χαρά μου.

Η ANNA ΠΕΡΛΙΝΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΙΔΡΥΤΡΙΑ ΤΟΥ PER UN MONDO MIGLIORE,<sup>1</sup> ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>



Ποιος λέει τα περισσότερα;  
Τι λέει περισσότερα  
Από την πλούσια  
εξύμνηση αυτή,  
'Ότι εσύ μονάχα είσαι εσύ;  
— Γουίλιαμ Σαίξπηρ

# ΜΕ ΘΥΜΗΘΗΚΕ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΑΛΙ ΓΚΑΡΣΙΑ

«ΣΥΝΑΝΤΗΣΑ ΕΝΑΝ ΑΠ' ΤΟΥΣ ΠΡΩΗΝ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΡΤΙ ΧΘΕΣ ΤΟ ΒΡΑΔΥ και μιλούσαμε για εσένα», μου έγραψε ένας φίλος σε ένα του μήνυμα. «Μου είπε πως του έμαθες να διαβάσει».

Αμέσως ένοιωσα να ταξιδεύω 30 χρόνια πίσω στον χρόνο. Το είχα ξεχάσει, όμως ήλθε ξανά στον νου μου. Ήταν ένας πολύ έξυπνος μαθητής της πρώτης δημοτικού, όμως αφαιρούνταν εύκολα και δυσκολευόταν με το διάβασμα. Ξεκίνησα να ασχολούμαι περισσότερο προσωπικά μαζί του και σε λιγότερο από ένα μήνα τα πήγαινε θαυμάσια.

Και ο μαθητής αυτός με θυμήθηκε! Βέβαια εάν είχε πει «Ήταν καλή δασκάλα», ή «Μου άρεσε το μάθημα που μας έκανε», θα είχα χαμογελάσει και θα είχα σκεφτεί, *Πολύ ωραία!* Όμως ήταν η ιδιαίτερη εκτίμησή του για ένα επίτευγμα που καταφέραμε μαζί και αυτό ήταν που άγγιξε την ψυχή μου. Το θυμήθηκε και ήταν ευγνώμων και το ανέφερε στον φίλο μου αν και 30 χρόνια αργότερα!

Όταν ήμουν δασκάλα, είχα αντιληφθεί πως μια απλά γενική εκτίμηση που να λέει — «Είσαι σπουδαίος μαθητής!» — δεν ήταν και τόσο ωφέλιμη για τον μαθητή όσο το να τον επαινέσεις με έναν πιο συγκεκριμένο τρόπο όπως — «Επέδειξες πολλή φαντασία με τους χαρακτήρες στην ιστορία σου». «Η παρουσίασή σου είναι πολύ ξεκάθαρη και καλά σχεδιασμένη». «Ομορφη επιλογή χρωμάτων!» «Μου άρεσει η χιουμοριστική λεπτομέρεια στην εικόνα σου».

Αυτές τις μέρες, εγώ η ίδια είμαι μέλος μιας ομάδας κεντήματος στο ίντερνετ. Βάζουμε τα σχόλια μας στην κάθε εικόνα του κεντήματος που έχει ανεβάσει ένας από εμάς στο

ίντερνετ. Τα σχόλια που λένε, «Ομορφο» ή «Υπέροχο» είναι ενθαρρυντικά, όμως τα σχόλια που ακούγονται καλύτερα είναι εκείνα που αναφέρουν τις επιλογές των χρωμάτων, τον τύπο του πλεξίματος ή τη σύνθεση.

Όλοι μας αρεσκομάστε στα κομπλιμέντα, αναπτυσσόμαστε με τον έπαινο, θέλουμε να μας εκτιμάνε και να μας αναγνωρίζουν. Και όταν αυτή η ενθάρρυνση περιέχει λεπτομέρειες, είναι σαν κάποιος να μας λέει «Βλέπω τις λεπτομέρειες και βλέπω εσένα» και αυτό είναι που μας κάνει να διαπρέψουμε.

Η ΣΑΛΙ ΓΚΑΡΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΚΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΧΙΛΗ. ■

Έχεις γνωρίσει τον Υίο του Θεού; Μπορείς! Μπορείς να ανοίξεις την καρδιά σου στον Ιησού με μια προσευχή και να Τον δεχθείς σαν Σωτήρα σου — με το να πεις μια προσευχή όπως αυτή:

*Αγαπημένη μου Ιησού, Σ' ευχαριστώ που ήρθες στη γη και πέθανες για εμένα ώστε να μπορέσω να συγχωρεθώ για τις αμαρτίες μου, να βιώσω την αγάπη Σου εδώ και τώρα και να έχω την υπόσχεση για αιώνια ζωή στον ουρανό. Ανοίγω την καρδιά μου και προσκαλώ Εσένα να εισέλθεις. Σε παρακαλώ γέμισέ με, με το Άγιο Σου Πνεύμα και βοήθησέ με να γνωρίσω Εσένα καλύτερα με το να διαβάζω τον Λόγο Σου στη Βίβλο. Αμήν.*

# ΠΡΟΣΜΟΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΑ



ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ

**ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ**, κάνουμε ένα Χριστουγεννιάτικο πάρτι στο σπίτι μου. Όλοι οι προσκεκλημένοι φέρνουν κι από ένα δώρο περίπου ίδιας αξίας και παίζουμε ένα παιχνίδι να δούμε τι δώρο θα πάρει ο καθένας. Αυτό το πάρτι είναι μια ετήσια παράδοση στην οποία ο σύζυγός μου κι εγώ κάνουμε πολλή προετοιμασία και σχεδιάζουμε τα δώρα μας πολύ προσεκτικά. Δυστυχώς, την τελευταία χρονιά εγώ πήρα μία δωροκάρτα για κάποιο μέρος που ποτέ δεν θα πάω και έμαθα ότι το δώρο αυτό είχε ξαναδωρηθεί και ειλικρινά, με άφησε κάπως απογοητευμένη.

Λίγες μέρες αργότερα, πήγαμε στο Χριστουγεννιάτικο πάρτι της εταιρείας που εργάζεται ο σύζυγός μου και εκεί υπήρξε κάποια λοταρία για κάποια δώρα. Ο άνδρας μου πήρε μια δωροκάρτα για ένα κατάστημα στο οποίο δεν είχε πάει ποτέ και δεν το γνώριζε καν — και όπως αποδείχθηκε ήταν ένα κατάστημα που πουλούσε μόνο γυναικεία είδη — όμως ήταν ενθουσιασμένος επειδή έτσι κι αλλιώς, δεν προσδοκούσε να λάβει τίποτα εξαρχής.

Εγώ προσδοκούσα να πάρω κάτι που θα άξιζε όσο το δώρο που είχα φέρει στην Χριστουγεννιάτικη ανταλλαγή και τώρα ήμουν απογοητευμένη. Αυτός δεν προσδοκούσε τίποτα εντελώς, έτσι το δώρο του ήταν ένα μόνονος γι' αυτόν και αυτή την εμπειρία την απόλαυσε. Στη ζωή, όσο περισσότερο νομίζουμε ότι αξίζουμε κάτι, τόσο λιγότερο είμαστε ευγνώμονες.

Μια φορά, διάβασα ένα γνωμικό που λέει ότι η χαρά βρίσκεται στο να επιδεικνύετε μια συμπεριφορά *προσμονής* αντί για *προσδοκίας*. Η προσμονή είναι ο ενθουσιασμός του

να γνωρίζεις ότι κάτι καλό ίσως συμβεί, αλλά χωρίς μια προκαθορισμένη προσδοκία για το τι θα είναι. Ο Απόστολος Παύλος δήλωσε κάτι παρόμοιο όταν είπε: «Ξέρω να περνώ με στέρηση, ξέρω και να έχω περισσεύμα· σε κάθε τι, και σε όλα, είμαι διδαγμένος, και να χορταίνω και να πεινάω, και να έχω περισσεύμα και να στερούμαι».<sup>1</sup> Η ικανοποίησή του δεν εξαρτιόταν από ένα ορισμένο βαθμό επιτυχίας ή άνεσης, αλλά απ' τη γνώση του ότι η χάρη του Θεού ήταν αρκετή για κάθε περίπτωση.

Έχω πολλά πράγματα στη ζωή μου τα οποία ποτέ δεν προσδοκούσα ότι θα έχω. Όταν το θυμάμαι αυτό, πλημμυρίζω από ευγνωμοσύνη! Όπως είναι αναμενόμενο, αυτά τα αισθήματα μπορούν επίσης να ατονήσουν κάπως όταν συγκρίνω την κατάστασή μου με αυτή των άλλων, ή προσδοκώ αυτό που νομίζω ότι θα πρέπει να έχω ή να επιτύχω ή να δεχθώ ή να βιώσω.

Υπάρχουν αρκετές μελέτες πάνω στην πρακτική της ευγνωμοσύνης και τα στοιχεία καταδεικνύουν περίτρανα ότι οι άνθρωποι εκείνοι που είναι ευγνώμονες, ζούνε ευτυχέστερες ζωές και είναι πιο αισιόδοξοι, έχουν πιο μακροχρόνιες σχέσεις και απολαμβάνουν μια καλύτερη υγεία διανοητικά. Η βάση για όλα αυτά είναι το να είμαστε ικανοποιημένοι με αυτά που έχουμε και να θυμόμαστε ότι δεν μας χρωστάνε τίποτα.

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

1. Φιλιππησίους 4:11-12



ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

# ΑΣΕ ΜΕ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΩ

Η ζωή δεν σχεδιάστηκε να την ζει κάποιος χωρίς προβλήματα και δυσκολίες. Πάντα θα παρουσιάζονται εμπόδια, δυσκολίες και ζόρια, όμως Εγώ μπορώ να σε βοηθήσω να τα βλέπεις όλα σαν προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν.

Θέλω να πάρω το βάρος της αβεβαιότητας από πάνω σου. Θέλω να θυμάσαι πάντα πως ανεξάρτητα απ' το πόσο μεγάλη είναι η ανάγκη, πόσο σκοτεινή είναι η νύχτα ή πόσο φαινομενικά ανυπόφορη δείχνει η κατάσταση, Εγώ έχω τον έλεγχο και ποτέ δεν θα πάψω να βοηθάω εκείνους που προσφεύγουν σε Μένα για βοήθεια. Ανεξάρτητα από το τι αντιμετωπίζεις, η δική Μου δύναμη θα σου είναι επαρκής.

Δώσε μου όλες σου τις έγνοιες. Ίσως και να αντέχεις πολύ από την πίεση, όμως Εγώ μπορώ να σε ανακουφίσω απ' την πίεση.

Ποτέ δεν θα φύγω από κοντά Σου. Θα σου δίνω χάρη που θα σε στηρίξει,<sup>1</sup> ξεκούραση πνευματικά,<sup>2</sup> και μια ειρήνη που ξεπερνά τη νόησή σου.<sup>3</sup> Ό,τι και να συμβαίνει γύρω σου, εσύ θα μπορείς να έχεις ειρήνη, έχοντας αγκυροβολήσει βαθιά μέσα σε Μένα. Κάτω απ' τα μανιασμένα κύματα, η άγκυρά σου θα παραμένει σταθερή.

Έλα σε Μένα, δώσε Μου όλα σου τα βάρη και θα βρεις ότι Εγώ έχω όσα χρειάζεσαι.

---

1. Δείτε Κορινθίους Β' 12:9.

2. Δείτε Ματθαίου 11:28.

3. Δείτε Φιλιππησίου 4:7.