

VÁLTOZTASS AZ ÉLETEDEN! VÁLTOZTASS A VILÁGON!

activated

ÖNFELEDT NEVETÉS

Élvezd az életet

A lópatkó halála

A stressz kordában tartása

A titok

Maradj csendben



A SZERKESZTŐ BEVEZETŐJE IDŐSZERŰ TESZT

Ami engem illet, laza, barátságos természetű embernek tartom magam. Nem akadok ki egykönnyen és nem kapok dührohamot, ha a dolgok nem a tervek szerint alakulnak. Amikor először olvastam David cikkét (ennek a számnak a 4-5. oldalán), ahol megátalkodott aggódóként jellemzi magát, elképzeltem,

hogyan én magam miként söprök félre minden aggodalmat és képzeletben jól válon veregettem magam. *Hát igen. Én aztán stressz mentes vagyok!* Teljes bizonyossággal ezt mondtam volna.

Röviddel ezután azonban elvégeztem egy online stressz tesztet. Nem vagyok az ilyen tesztek híve, de mivel egy barátom ajánlotta egy megbízható weboldaltól, azt gondoltam, miért ne tennék egy próbát. Az időzítés is tökéletesnek tűnt, hiszen amúgy is az Activated magazin mostani számán dolgoztam, ami teljes terjedelmében a stresszel foglalkozik.

Vidáman láttam neki a tesztnek, tudva, hogy a szokásosnál kissé több stressz volt éppen az életemben, felkészülve, hogy ez nyilván az eredményben is tükröződik majd, de az összes kérdés megválaszolását követően, megdöbbenve láttam, hogy a számok sokkal magasabbak voltak annál, mint amire számítottam. (Valószínűleg az önismeretemen is van mit javítani.) Az online teszt a következő eredményt hozta: „Sürgősen hozzá kell látnia a stressz kezeléshez!”¹

Végül kiderült, hogy az Úr tökéletes időzítéséről volt szó, ami nem csupán az Activated magazinnal való munkámban segített, hanem személyes fejlődésemmel is nagy hatással volt.

Azt hiszem, jó kiindulópont lehet Joseph Hall,² angol egyházi vezető tanácsa, aki a következőt mondta: „Minden gondomat Istennek adom, mivel ezek Öt nem terhelik meg.” Igazán egyszerű, mégis találó kijelentés, amit érdemes átültetni a gyakorlatba.

Samuel Keating
Ügyvezető Szerkesztő

További léleképítő kiadványokkal kapcsolatban, kérjük írj az alábbi címek valamelyikére:

www.activated-europe.com

Activated Magazin
Pf. 949.
Budapest 1463
Hungary
Email: activated@activated.org
www.activated.org

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

SZERKESZTŐ Samuel Keating
GRAFIKA Gentian Suçi

© 2015 Activated. Minden jog fenntartva. Ha másképp nincs jelölve, az Activated magazinban szereplő minden szentírási idézet a Magyar Bibliatársulat vagy a Károli Gáspár által fordított változatból származik. (© a Magyarországi Református Egyház Kálvin János kiadója - 2000) Ez alól kivételt képeznek a JKBF rövidítéssel ellátott idézetek, amelyek a Jakab Királyi Bibliából, közvetlenül angol nyelvről lettek lefordítva.

A-HU-MG-AM-173-X

1. A teszt az alábbi linken érhető el: <http://www.elibay.com/stresssystemstest.html>
2. 1574-1656

A photograph of a person sitting in a hammock outdoors, reading a book. The person's legs are visible in the foreground, and their hands are holding the book open. The background is a soft-focus green landscape. The title 'STRESSZŰZŐK' is overlaid in large red letters across the middle of the image.

STRESSZŰZŐK

ÍRTA: MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

AZ ÉV IGEN ESEMÉNYDÚS VOLT, egyik határidő a másikat követte. Angolt tanítottam egy magániskolában és mellette otthon is korrepetáltam néhány diákot. Eközben az orosz diplomámon és az angol nyelvvizsgámon is dolgoztam. Nem utolsósorban pedig keresztény összejöveteleket tartottam egy egyetemi központban és egy angol nyelvi klubban. A naptáram tele volt és nagyon élveztem.

Majd elfelejtem, hogy mindeközben a diplomamunkámat is be kellett fejezmem. Már egy éve dolgoztam ezen, anyagot gyűjtöttem, elemeztem a meglévő információkat, kikértem a tanárok tanácsát, átírtam bizonyos részeket, stb. Február végére azt gondoltam, hogy a munka javán már túl vagyok és csupán a részleteket kell kidolgoznom. Hihetetlen csalódás volt, amikor a mentorom közölte, hogy „mesterművem“ nem érte el a kívánt színvonalat és azt javasolta, hogy kezdjek neki az egésznek előlről.

Eddig a pontig minden rendben ment. Délelőttönként és délutánonként tanítottam, este és a hétvégéken pedig tanultam, és valami csoda folytán még a barátaimra is maradt egy kis időm. Az új helyzet azonban mindent felborított. Már csak két hónapom maradt a júniusi beadási határidő előtt. Másfél hónapra volt az angol nyelvvizsga is. Az iskolai csoportomnak is közeledtek a vizsgái, ami

számomra is többletmunkát jelentett.

Május elejére tele voltam aggodalommal és olyan mértékben elhatalmasodott rajtam a stressz, hogy mármár a depresszió határát súrolta. Ekkor, nem túl meglepő módon megbetegedtem. Egy hétig az ágyat nyomtam hörghuruttal, magas lázzal és nagyon csúnyán köhögtem. Kényszerpihenőm során a Bibliát olvastam, imádkoztam és Jézussal beszélgettem. A legfontosabb lecke, amit megtanultam ezalatt az idő alatt, hogy ne stresszeljem magam. Nem segít. Nem működik. És nem éri meg.

Miután visszanyertem az erőmet, átírtam a diplomamunkámat és sikerült megvédenem is. A diákjaim mind átmentek a vizsgán és az iskolai papírmunkával se maradtam le. Sajnos a Cambridge nyelvvizsga nem sikerült. Nagyon sajnáltam, de nem ez volt a világvége. Jövőre jobban felkészülök, remélhetőleg kevesebb stresszel.

Visszapillantva hálás vagyok a betegségemért, mert emlékeztetett arra, hogy mindig kommunikálnom kell a Főnökömmel és megkérni, hogy adjon bölcsességet, tudást és békét. Ez a legjobb antidepresszáns.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA AZ UKRAJNAI KHARKOVBAN VOLT ANGOL TANÁR, MOST PEDIG A FÜLÖP-SZIGETEKEN VÉGEZ MISSZIONÁRIUS MUNKÁT. ■



Simán vitorlázva a viharos vizeken

ÍRTA: DAVID BOLICK

ÉLETEM NAGY RÉSZÉBEN IGAZI AGGÓDÓ ALKAT VOLTAM. A pozitív gondolkodásról az volt a véleményem, hogy egy nagy csalás. Az ilyen tanácsok a gyengéknek valók. Én realista vagyok. Amikor nehézségek támadnak, egyszerűen aggódni kezdek. És nem kérek bocsánatot. Nem arról van szó, hogy

pesszimista lennék, de amikor olyasmi történik, ami felett nincs hatalmam, nem tudok nem aggódni. (El kell ismernem, hogy elég sokat aggódtam olyan dolgokon, amik felett nem volt hatalmam.) Nem meglepő tehát, hogy idővel gyomorfekély alakult ki nálam, ami idővel elég súlyos lett.¹

Az első alkalommal akkor fedeztem fel a tüneteket, amikor feltérképezetlen vizekre eveztem az életemben, ami viszonylag sok kockázattal járt. A hajóm eresztett, de valahogy képes voltam annyira kimerni a vizet, hogy folytathasam az utam.

A helyzet évekig változatlan maradt, míg egy napon a tünetek nem enyhültek, sőt, olyan erősen jelentkeztek, hogy már-már elviselhetetlenné vált az álla-

potom. Nem tudtam továbbmenni a szokásos kerékvágásban és elkezdtem aggasztó ütemben fogyni. A hajóm süllyedt. Az orvos gyomorfekélyt és súlyos gyomorhurutot állapított meg. Antibiotikum kúrát írt fel és figyelmeztetett, hogy vigyázzak az étrendemre. Miután kellő időt töltöttem a szárazdokban, a szivárgás begyógyult, a tünetek elmúltak és boldogan kijelenthetem, hogy azóta, immár nyolc éve, nem jöttek vissza.

Azt gondolom azonban, hogy ez az utazás nem ilyen pozitívan ért volna véget, ha csupán az orvos tanácsára hagyatkozom. Olyan állapotba kerültem, hogy kénytelen voltam Istenhez fordulni, az Ő üzenete pedig félreérthetetlen volt: „Láss munkához tengerész! A stressz kezelés neked való.”

1. Megjegyzés: A gyomorfekélyt több tényező is kiválthatja, például a *H. pylori* baktérium vagy a fájdalomcsillapítók túlzott használata. A stressz azonban sok esetben hozzájárul a betegség kialakulásához.


2. Lásd: János 6:16-21

3. Lásd: János 14:27

4. Filippi 4:6-7

5. Lásd: 16:23-34

6. Lásd: Apostolok Cselekedetei 27



Nem az a stressz, ami történik velünk. A stressz a történteekre adott válaszunk. Mi határozzuk meg, hogy hogyan reagálunk.—*Maureen Killoran*

Az igazság az, hogy a stressz nem a főnököd, a gyerekeid, a feleséged, a közlekedési dugók, az egészséged vagy egyéb körülmények miatt van. A körülményekkel kapcsolatos gondolataidból erednek.

—*Andrew Bernstein (sz. 1949), amerikai szerző és filozófus*

Az aggodalmaink nem vonják ki a szomorúságot a holnapból, hanem megvonják az erőt a mától. —*Charles Spurgeon (1834–1892), brit baptista prédikátor*

A gyors megkönnyebbülés érdekében próbálj meg lelassulni.

—*Lily Tomlin (sz. 1939), amerikai humorista, író és producer*

Semmi értelme aggódni az olyan dolgok felől, amik felett nincs hatalmad, hiszen semmit sem tehetsz velük kapcsolatban és miért aggódnál azok miatt, amiket befolyásolhatsz? Az aggodalom megbénít.

—*Wayne Dyer (sz. 1940), amerikai szerző és motivációs előadó*

A történet ugyanakkor innentől válik érdekessé. Az életem különösebb változás nélkül folytatódott. Az aggodalom még mindig a hatalmába kerít néha, de ahelyett, hogy megadnám magam az érzésnek, észreveszem, hogy mi történik és figyelek, hogy gyorsan visszatáljak a helyes útirányhoz. Ezt követően vagy egymagamban, vagy pedig feleségem, barátaim segítségét kérve imádkozom, hogy ott is maradjak. Az első lépés az volt, hogy elfogadjam a változás szükségességét és meglássam, hogy függetlenül attól, hogy mennyire vigyázok az étrendemre és az egészségemre, az aggodalom és a stressz károsak számomra. Olyan ez mintha egyszerre akarnám lemosni és irányítani a hajómat.

Mint a János 6. fejezetében olvasha-

tó történet, amikor a tanítványok nem tudtak tovább evezni az erős szélben, küzdve a nagy hullámokkal a sötétben. Amikor meglátták Jézust feljükk közeledni a vízben megijedtek. Jézus azonban azt mondta nekik: „Én vagyok, ne féljete!” Ekkor már fel akarták venni a hajóra, de a hajó egyszeriben odaért a partra, ahová tartottak.²

Nem sokkal ezután Jézus azt mondta tanítványainak, hogy békességet hagy nekik és arra intette őket, hogy ne féljenek.³ Pál apostol a következő receptet adta olvasóinak a lelki békére: „Semmiért se aggódjatok, hanem imádságban és könyörgésben, mindenkor hálaadással tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket

és gondolataitokat a Krisztus Jézusban.”⁴

Pál maga is számos stresszes helyzetben volt jelen, a dühöngő tengertől egészen a börtönig. Egyszer éppen egy földrengés járult hozzá szabadulásához,⁵ máskor pedig napokig szenvedett,⁶ de kitartott mindentől függetlenül, soha nem veszítette el bizodalmát. Isten mindig megsegítette. Bár az én történetem közel sem ennyire kalandos vagy izgalmas, ugyanazt a békét éreztem, amikor megszabadultam krónikus aggodásomból, ami ékes bizonyítéka annak, hogy Jézus ezt bárki számára megteszi.

DAVID BOLICK ORVOSI TURIZMUSZERVEZŐ ÉS A MEDI TRAVEL SOLUTIONS TÁRSALAPÍTÓJA. A MEXIKÓI GUADALAJARÁBAN ÉL. ■

ÍRTA: MARIA FONTAINE, ÁTDOLGOZÁS

A LEGJOBB EREDMÉNYÉRT

AMIKOR AZ EMBER ELFOGLALT, általában eszébe sem jut, hogy le kéne lassulni és a munkát félretéve időt tölteni Jézussal. Aki pedig megpróbálja, sokszor úgy érzi, hogy könnyű mondani, kivitelezni azonban már kevésbé. Jézus ugyanakkor azt mondja, hogy „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek. ...és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek.”¹

Hogyan lehet „békénk Jézusban”? Ez azt jelenti, hogy miután megkérted Őt, hogy mutassa meg a megoldást a problémádra vagy segítsen a munkádban, bízol benne, hogy ezt meg is teszi. Azt jelenti, hogy bízol a kapott útmutatásban, a segítségben és, hogy az Általa adott erő elég lesz a feladatra, valamint, hogy megteszi, amit te már nem tudsz. Azt jelenti, hogy egy rövid időre hátat fordítasz a problémáknak, a munkának, a világnak, hogy megerősödhess és időt tölthess Vele.

Röviden, Jézusban megpihenni azt jelenti, hogy átadjuk neki gondjainkat és bízunk Benne az eredményért. Amennyiben a lehető legjobb eredményre vágyunk, nem elégedhetünk meg holmi felszínes és gyors imával, amit nagy nehezen beillesztünk a sűrű programok közé. Időre van szükség ahhoz, hogy a kapcsolat mély lehessen, és iga-

zán megoszthassuk a szívünket Vele, és szívünk megnyogd hasson.

A Jézussal töltött idő a nap legfontosabb része. Ha megszokjuk, hogy ez az elfoglaltság listánk élére kerüljön, Jézus jelenléte egész nap elkísér majd.

A Biblia azt mondja: „Igyekezzünk tehát bemenni abba a nyugalomba, hogy senki el ne essék az ehhez hasonló engedetlenség következtében.”² Ez kicsit ellentmondásnak tűnhet, mármint, hogy igyekezni kell a nyugalomra, de érthetőbbé válik, ha arra gondolunk, hogy erőfeszítésbe telik eltávolodni a mindennapok zajától. A koncepció nem bonyolult, azonban itt is érvényesül a könnyű mondani, de nehezebb kivitelezni elve, így nehéz magunk mögött hagyni a régi gondolkodásmódot, mivel első nekifutásra erőfeszítésbe telik. Amint azonban ráérettünk a dologra, nagyon sok időt és kudarcot megspórolhatunk magunknak és rájövünk mit mulasztottunk korábban.

MARIA FONTAINE ÉS FÉRJE PETER AMSTERDAM A FAMILY INTERNATIONAL KERESZTÉNY HITKÖZÖSSÉG VEZETŐI. ■



1. Máté 11:28-29

2. Zsidók 4:11



EGY TÖKÉLETES NAP

ÍRTA: JOYCE SUTTIN

A MAI NAP TÖKÉLETES VOLT! Nem a lustálkodás vagy az elvégzett munka mennyisége, de még csak nem is a problémamentesség szempontjából volt az. Mégis olyannyira tökéletes volt az első percétől az utolsóig, hogy muszáj végigmennem minden aspektusán, hogy rájöjsek mi is tette azzá. Talán így gyakrabban fordul majd elő.

Korán keltem és egy két mérföldes sétával köszöntöttem a napot, miközben megköszöntem Istennek a szereteteimet, akikért imádkoztam is séta közben. Ezután olvastam az Igét, elmélkedtem az olvasottakon és imádkoztam, hogy részemé válva meghozza bennem a szükséges változást. Hallgattam egy kis keresztény zenét és hagytam, hogy az inspiráló szavak felemeljék lelkem, miközben figyeltem az ablakomban lógó prizmát, amint gyönyörű szivárványt vetett a falakra.

Reggeli után megterveztem a következő iskolaévet és megrendeltem az iskolai anyagokat, tankönyveket az otthoni oktatóssal tanított diákjaimnak, majd segítettem nekik elsős, hetedikes és kilencedikes anyagaikkal. A délelőtt ezzel be is telt, de érdekes módon egy csepp stressz nélkül. A Jézussal töltött idő igazán megérte.

Mire végeztem a zöldségek összegyűjtésével a kertben a közös ebédhez, kezdtem elfáradni, de hálat adtam Istennek a bőséges termésért. A kezeim szorgosan dolgoztak, de a gondolataim messze jártak. Jézus lábainál ültem és élvez-

tem társaságát. Pont erre volt szükségem.

Miközben elszaladtam egy rövid időre néhány ügyet elintézni, lágy klasszikus zenét hallgattam. Egyszerűen felvettem a forgalom ütemét a szokásos feszültség nélkül. Egy idős férfi elég lassan kanyarodott be előttem, ami néhány sofört láthatólag idegesített, de én csak imádkoztam érte és tetszett, hogy idős kora ellenére még mindig képes volt vezetni.

Miután hazaértem, válaszoltam néhány emailre, visszahívtam néhány embert, átszaladtam az egyik szomszédhoz, vacsorát főztem, takarítottam és egy kis időt töltöttem kamasz fiammal. Néha aggódom miatta, de miközben egymás mellett ültünk és beszélgettünk, ő pedig megosztotta véleményét, aggodalmait és álmait, Jézus segített, hogy lássam milyen kedves és mély fiam van, amit néha hajlamos vagyok elfelejteni.

A férjemmel még egy esti sétára is elmentünk. Kézen fogva haladtunk, miközben néztük ahogy a naplemente levendulaszínűre és rózsaszínre festi a felhőket és számba vettük áldásainkat.

Tudom, hogy nem várhatom minden naptól, hogy tökéletes legyen, de tudom, miként növelhetem ennek esélyeit: Időt kell töltenem Jézussal és gondolataimat ráirányítva megújítani Vele való kapcsolatomat nap közben.

JOYCE SUTTIN TANÁR ÉS ÍRÓ AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN. ■

A LÓPATKÓ HALÁLA

✦ ÍRTA: CURTIS PETER VAN GORDER ✦

TISZTÁN EMLÉKSZEM A SZOMSZÉDUNKBAN LAKÓ FÉRFIAKRA, amint esténként összejöttek, hogy szokásos lópatkó játékkal múlassák az időt. Az élet sokkal nyugodtabb volt gyerekkoromban. A munkaidő kilenctől ötig tartott, utána pedig jöhettek a lópatkók.

Lehet, hogy nem mindenki ismeri ezt a régi játékot, úgyhogy röviden elmagyarázom. Egy U alakú fém lópatkót dobnak egy fém rúd irányába, amit körülbelül 12 méter távolságban szúrnak le. Aki a rúdhoz legközelebb dobja a lópatkóját, az nyer. Amikor a lópatkó egyenesen a rúdon köt ki, azt „gyűrűzésnek” hívják.

A lényeg, hogy a játék tökéletes alkalmat adott az embereknek megbeszélni a nap eseményeit. Az emberek elmesélték legújabb győzelmeiket vagy problémáikat, megvitatták a fontos híreket. Én persze semmit nem értettem a társalgásból, de láttam, hogy nagyon jól érzik magukat.

A televízió megjelenésével mindez eltűnt. Mire minden családnak lett tévékészüléke a lópatkó játék lassan feledésbe merült. A közös játék helyett estéiket a készülékek előtt töltötték, amin fekete-fehér képek váltották egymást. Ez persze csupán a kezdet volt.

A legújabb kutatások szerint a britek ébren töltött idejük 50 százalékát va-

lamilyen technológiai eszköz használatával töltik, amibe beletartozik a tévézés, a világhálón való böngészés és a közösségi médiumokon történő kommunikáció. A napi átlag 8 óra és 41 perc több idő, mint amennyit a legtöbben alvással töltenek.¹

Az első kereskedelmi repülőjáratok száz évvel ezelőtt indultak. Ma pedig átlag több mint 8 millió ember repül rajtuk naponta.² Vajon ez a sebesség boldogabbá tette az emberiséget? Vajon a technológiai fejlődés erősítette az emberek lelki békéjét?

A legtöbb ember olyan sebességgel rohan a bölcsőtől a sírig, hogy egy percre sem marad ideje megállni és élvezni az életet. Csináld jobban, tegyél többet, végezd el tegnap, gazdagodj meg vagy adósodj el gyorsan. Gyorsíttermek, gyors számítógépek, könnyű pénz, gyors autók, gyorsávok, sok beszéd. „Élj gyorsan!” - Ez lehetne a

1. Lásd: <http://www.bbc.com/news/technology-28677674>.

2. Lásd: <http://www.iata.org/pressroom/pr/Pages/2013-12-30-01.aspx>.

3. <http://elixirmime.com/>

4. Lásd: Ézsaiás 9:6

5. Lásd: János 14:27

modern ember mottója.

Olyan mennyiségű stresszt halmozunk fel ezzel a hajszolt életmóddal, amivel csak kevesen tudnak megbirkózni és észre sem vesszük, hogy egész életünket áthatja. A fogorvosnál tett legutóbbi látogatásom során kiderült, hogy néhány fogam megrepedt. A fogorvos elmagyarázta, hogy a stressz hatására úgy tűnik elkezdtem csikorgatni a fogam álmomban.

Számos átfogó tanulmány készült már a stressz oldásáról, mivel a hatékonyság csökkenése, a termelés kiesés és a munkahelyi hiányzás - mind a stressz eredményei - sok milliárd dollár veszteséget jelentenek a gazdaságnak évente. Mi a megoldás? Az idő kerekét nem tudjuk visszaforgatni. A világ nagyon más lett, mint gyerekkoromban és nekünk fontos ehhez képest módosítanunk stratégiáinkat. Hála Istennek ezek a tanulmányok néhány hasznos tanáccsal is szolgáltak, amiknek kivitelezése nem is olyan bonyolult:

- Kezdj el kertészkedni.
- Szabadulj meg a kacatoktól otthon és a munkahelyeden is.
- Mutass több szeretetet és odafigyelést és engedd, hogy mások is ezt tegyék veled.
- Járj masszázusra.
- Figyelj arra, hogy kapcsolataid szeretők legyenek.
- Táplálkozz és élj egészségesebben, például igyál kevesebb alkoholt és kávé és szokj le a dohányzásról.
- Mozogj, sportolj, lehetőleg a természetben.
- Mindennap mondj legalább három őszinte bókot a munkahelyeden.
- Pihenj eleget.
- Ne vess sokat.
- Hallgass lágy zenét.
- Vegyél ki egy rövidebb szabadságot és utazz el néhány napra.
- Szerezz be egy háziállatot.

Ezek a gyakorlati tanácsok hasznosak lehetnek, azonban ahhoz, hogy a „minden értelmet meghaladó békét” megtaláld, többre van szükséged. Az kell hozzá, hogy figyelj Isten csendes hangjára a szívedben, ami biztosítani fog róla, hogy az Ő szeretete a gyengeségeid ellenére is örök maradjon.

Szakíts ma egy kis időt arra, hogy imában felfrissüljön a lelked és megtaláld a lelki békédet. Meglátod, minden probléma a megfelelő perspektívába kerül, miután megtapasztalod Isten hihetetlen szeretetét. Egy Jézus születése előtt kapott prófécia azt mondja, hogy Ő „ráigazítja lábunkat a békeség útjára.” Kívánom, hogy megtaláld az utat, amit mutat neked.

CURTIS PETER VAN GORDER FORGATÓKÖNYVÍRÓ ÉS PANTOMIM MŰVÉSZ³
AZ INDIAI MUMBAIBAN ÉS A FAMILY INTERNATIONAL TAGJA. ■



A BÉKE AJÁNDÉKA

Drága Jézus, te vagy a béke fejedelme.⁴ Behívlak Téged és az Általad jelentette békét a szívembe.⁵ Segíts, hogy ezt megtaláljam Benned és bizalomra leljek a mindennapok zűrzavarában mindörökké.

Övé, örökre az Övé:
Elválni az én Uramtól?
Micsoda békével tölti meg Krisztus a szerető szívet.

Ami egykoron vad rémületet hozott,
békém többé el nem veheti,
Az örök karokba zárva,
a szerető kebelen nyugodva.

Ó, örökké feküdni itt,
kétely, törődés, önfeledtség,
míg Ő fülembe suttog,
én az Övé és Ő az enyém.
—George Wade Robinson (1838–1877)

A titok

Ó, mily fenségesen édes az Ő jelenlétének rejtekébe jönni és az Ő sátorában maradni. —David Brainerd (1718–1747), misszionárius az amerikai indiánok között



Légy csendben, és várj az ÚRra! - *Zsoltárok 37:7*



Mit tegyen a hívő a sötétség órájában? Maradjon csendben és figyeljen. Bízson az Úr nevében és támaszkodjon Rá. Legyen csendben, ahogy az Írás mondja és várjon, hallgasson. Az első tennivaló, hogy nem teszünk semmit, csak várunk csendben. Ez ellentétes emberi természetünkkel, mégis ez a legbölcsebb dolog, amit ilyenkor tehetünk. Létezik egy mondás, ami szerint „Amikor zavarban vagy, ne siess.” Más szóval, amikor nem vagy biztos abban, hogy mit kéne tenned, ne rohanj előre vakon, abban reménykedve, hogy talán valami jó sül ki belőle.

Maradj csendben és lásd, mit tesz majd Isten. Ahhoz, hogy megtudd, hogyan segíthet neked, először el kell csendesedned. Az aggodás sokszor hátráltatja Isten munkáját. Amikor bizonyos dolgok elvonják figyelmünket és szorongunk, Isten nem tud olyan jól dolgozni az életünkben. Isten békéje azonban képes nyugalmat adni az elmének és békét a szívnek.

Helyezd Isten kezébe a kezed és hagyd, hogy kivesszen a napfényre. Maradj csendben! Hagyd, hogy Isten dolgozzon! „Semmiért se aggódjatok, hanem... tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; és Isten békessége meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat a Krisztus Jézusban.”¹

— *Virginia Brandt Berg (1886-1968), amerikai evangélista és lelkipásztor*



Isten nem a messzeségből figyel, ahogy küzdök a beszéddel. Jobban érdekli a mondanivalóm annál, minthogy csak félvállról figyeljen. Botladozó szavaimat lefordítja és pontosan azt hallja, ami bennem van. Sóhajomat és bizonytalan próbálkozásaimat ihletett prózának hallja.

— *Timothy Jones*



Az én jelenlétem megyeletek és megnyugtat.

— *II. Mózes 33:14 (JKBF alapján)*



Egyik nap a kisfiam bedugta kis fejcskáját dolgozószobám ajtaján. Tudta, hogy munkaidőben nem szabad zavarnia. Emiatt a lelkiismerete zavarta egy kicsit, de azért kedves bógárszemeivel rám nézett és azt mondta: „Apa! Egészen csendben ülök majd, ha megengeded, hogy itt maradjak veled.” Minden apa bizonyára kitalálja, hogy apai szívem nem tudott ellenállni egy ilyen módon táltal kérdésnek.

Ez az egyszerű eset nagyon elgondolkodtatott. Nem így vagyunk-e mi is Mennyei Atyánkkal? Annyira szeretnénk Vele lenni, a jelenlétében ülni! Ráadásul Őt nem tudjuk megzavarni sem, függetlenül attól, hogy mikor járulunk Elé!

—*Ole Hallesby (1879–1961), norvég keresztény tanító*



Vesd az ÚRra terhedet, és ő gondot visel rád!

—*Zsoltárok 55:23*



A béke nem a bajok hiányából, hanem Isten jelenlétéből fakad. — *Ismeretlen*



Drága nyugtalan szív!

Ne félj, mert a béke Istenének mosolya, Szeretete minden rosszat és szomorúságot helyrehoz, Szeress, csak szeress, és nyugton várj még egy kicsit!

—*Edith Linn Forbes (1865–1945)*

Ismerd meg jobban Jézust, hogy gondjaidat Rá hagyva biztonságban érezd magad. Ahogy egyre jobban megismerjük Jézust, imáink egyre csendesebbek, magabiztosabbak és áldottabbak lesznek, hiszen csupán legjobb barátunkkal beszélgetünk a minket foglalkoztató dolgokról, legyen szó saját vagy mások szükségleteiről. ... Imáink akkor válnak igazán békessé, amikor rájövünk, hogy minden tőlünk telhetőt megtettünk azzal, hogy megbeszéltük Jézussal az ügyet. Attól a pillanattól kezdve a gondot Őrá hagytuk. Onnantól kezdve az Ő felelőssége.

„Egy kevés idő Jézussal megnyugtatja a lelket, az élet fonalát felszedve, tökéletes egészé szöve.“

—*Ole Hallesby*



Nem a stressz öl meg, hanem az arra adott reakciónk.

—*Hans Selye (1907–1982), osztrák-kanadai endokrinológus, akit a stressz kutatás „atyjaként“ tartanak számon*



Nincs még egy olyan hely, ahol az elme annyira meg tudna újulni, mint titkos imáinkban, egyedül Istennel. Amikor hátat fordítunk a figyelmünk lekötő múlandó dolgoknak és Isten jelenlétében Isten dolgaira tekintünk, Isten átformáló ereje elkezdhet dolgozni bennünk és mi megváltozunk, megújulunk. —*Virginia Brandt Berg* ■

ÖNFELEDT NEVETÉS

ÍRTA: THERESA NELSON



MILYEN KÖNNYŰ BELEESNI ABBA A CSAPDÁBA, hogy mások tanácsára hallgatva, valami másnak próbáljuk mutatni magunkat. Ezzel feladjuk saját, Isten által teremtett, csodálatos egyéniségünket és értékünket arra alapozzuk, amit mások gondolnak, nem pedig arra, amit Isten vélekedik rólunk.

Egyszer családom egyik idősebb tagja eljött hozzám látogatóba. „Egy igazi hölgy nem nevet tátott szájjal, fejét hátravetve, közszemlére téve manduláit,” mondta.

Nagyon letaglózott a véleménye. „Valóban így nevetnék?”

Eljátszotta, hogy hogyan nevetek és a látvány ijesztő volt.

Attól kezdve óvatosabb lettem. Amikor azon kaptam magam, hogy nevetek és belefeledkezem a pillanat örömébe, azonnal eszembe jutott rokonom tanácsa, és gyorsan össze-

zártam a számat, hogy megvédjem társaimat rágófogaim látványától, lehajtottam a fejem és előre néztem, hogy még véletlenül se hasonlítsak a előttem lebegő képre.

Szerettem volna élvezni az életet és önfeledten nevetni, de feszélyezettségem folyton üldözött és megfosztott az ilyenfajta örömöktől. „A vidám szív a legjobb orvosság, a bánatos lélek pedig a csontokat is kiszárítja.”¹

Aztán egy nap megfeledkeztem az elővigyázatosságról és ismét úgy nevettem, mint régen. A nap változatlanul süttött tovább, senki sem mondta, hogy kilátszanak a manduláim vagy, hogy furán nézek ki és senki sem nevezett nevető hiénának. Ismét rászoktam az önfeledt nevetésre és nagyon élveztem.

Egy napon, amikor a családommal Írországban jártam, a lányom, aki szeret kandi képeket készíteni az embe-kről, lefényképezett nevetés közben. Azóta ez lett a kedvenc képem.

Az történt, hogy séta közben meg-

álltunk egy kirakat előtt és elkezdtünk valamin viccelődni. A képen együtt nevetek édesapámmal. Karom a vállán, a fejem hátradöntve és tátott szájjal hahotázok. Nemcsak hangosan, de szinte egész testemmel. Teljes szívvel.

A Zsoltárok 4:8 ezt mondja: „Nagyobb örömet adsz szívembe azokénál, akiknek bőven van búzájuk és boruk.” Azt akarom, hogy ez legyen az élethez való hozzáállásom. A nevetés. Igazán önfeledten nevetve akarom élvezni ezt az átmeneti, sokszor zavaros, mégis oly csodálatos életet, amit Isten adott nekem. Önfeledten akarok nevetni, mert Isten velem van és neki is van humorérzéke. Elég, ha ránézünk egy kacsacsőrű emlősre.

THERESA NELSON AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBELI MISSOURI ÁLLAMBAN ÉL FÉRJÉVEL ÉS KÉT GYERMEKÉVEL. TÖBB, MINT 50 KIADVÁNYBAN MEGJELET ÍRÁSAIVAL ISTEN FELÉ SZERETNE MUTATNI. ■

1. Példabeszédek 17:22



FÉLELEMŰZŐ TERÁPIA

ÍRTA: ANNA PERLINI

ÉPP AZ ECSETEIMET ÉS FESTŐ-EDÉNYEIMET TISZTÍTOTTAM EGY helyi vasárnapi iskola számára elvégzett freskófestő önkéntes akció befejeztével, amikor Maxim egy cédulát tett elém:

Nagyon bátorító volt hozzád hasonló, hittel teli, pozitív emberekkel dolgozni együtt ezen a projekten. Kérlek, néha mondj egy imát értem, mert éppen egy nagyon nehéz időszakon megyek keresztül az életemben. Köszönöm.

Meglepődtem a levél tartalmán, mert Maxim nem olyan benyomást keltett bennem, mint aki problémákkal küzd. Sikeres, jó-modorú, barátságos úriembernek tűnt.

Néhány hónappal később Maxim meghívott otthonába vacsorára. Ekkor mesélte el, hogy évek óta súlyos pánikrohamai vannak, így képtelen a társasági életre. Az utóbbi időben pedig magától a pánikrohamtól való fé-

lelem is elég volt ahhoz, hogy elvegye a kedvét a társaságtól. A terápiák nem igazán segítettek és annyira szégyellte az állapotát, hogy inkább mindig ki-búvót keresett a meghívások alól.

Miközben mindezt megosztotta velem, úgy éreztem igazán meg tudom érteni, mert én is megtapasztaltam a visszatérő félelmek eredményezte kétségbeesést és aggodást, persze az övénél enyhébb formában.

Egy autóbaleset után évekig féltem a vezetéstől, főleg a zsúfolt autópályákon. A szívem gyorsabban vert és hideg veríték lepett el. A helyzet olyanra romlott, hogy egy idő után semmilyen járműbe nem szerettem beülni. Időbe telt, mire legyőztem ezt a félelmet, így tényleg meg tudtam érteni Maxim állapotát.

Maxim egyéb részleteket is elmesélt nekem magáról. Először csak meghallgattam, majd elmeséltem neki saját tapasztalataimat.

„Hogyan voltál képes legyőzni ezt

végül?” - kérdezte feszült érdeklődéssel.

Elmeséltem neki, hogy a probléma kulcsát Jézus jelentette. Benne bíztam és hozzá imádkoztam, kiegészítve a gyógyító folyamatot felemelő, lágy zeneszámok hallgatásával. A helyzet nem változott meg egyik pillanatról a másikra és néha még most is visszatér a régi félelem, de ez legfeljebb csak emlékeztet arra, hogy mit győztem le. Az este végén együtt imádkoztunk, hogy képes legyen Jézusnak adni félelmeit.

A jó hír, hogy néhány hónappal beszélgetésünk után, tanácsomat követve Maxim teljesen megszabadult a pánikrohamoktól. Vissza tudott térni a társasági életbe, újra utazni kezdett, otthonát és szívét pedig megnyitotta a szükségét szenvedők előtt.

ANNA PERLINI A PER UN MONDO MIGLIORE,¹ A VOLT JUGOSZLÁVIA TERÜLETÉN 1995 ÓTA AKTÍV HUMANITÁRIUS SZERVEZET TÁRSALAPÍTÓJA. ■

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



KREATÍV CSEND

ÍRTA: SUMIT DHAMIJA

A HAZÁM INDIA A HATALMAS FÖLDEK, tarka mezők, az óriási, égig érő hegyvonulatok és lassan mozgó folyók földje. A föld most is olyan békés, mint mindig, de az ott élő emberek, mint mindenhol a világon, aggódnak.

Dr. Hans Selye, egy elismert orvos kutató, sok kollégájához hasonlóan megállapította, hogy „ebben a rohanó világban túl sok stressz ér bennünket. Állandóan rohanunk, és folyton aggódunk”. Sajnos sok ember nem ismeri a belső béke titkát.

A stressz legyőzésének egyik kulcsa a csend. Ahhoz, hogy megtaláljuk, egy csendes helyre van szükségünk, ahol megnyugodhatunk és elménket üresbe kapcsolhatjuk. William James (1842-1910) azt mondta, hogy „éppen annyira fontos fejleszteni a csendünk erejét, mint szavaink erejét.” Thomas Carlyle (1795-1881) szerint pedig „a csend az az elem, ahol a nagy dolgok összeállnak.” Isten Igéje is hasonló tanácsokat tartalmaz: „Csöndességben és reményességben erősségték lesz.”¹

Nemrég egy gumiabroncs gyártóval készült interjú felkeltette az érdeklődésemet. A férfi rámutatott, hogy az iparág akkor kezdett igazán jó gumiabroncsokat gyártani, amikor nem csupán kivédeni, hanem semlegesíteni akarták az út egyenetlenségeiből adódó ütések. Mi is sikeresebbek lennénk, ha megtanulnánk lazítani és hagyni, hogy a feszültség és a stressz simán átmenjen rajtunk, anélkül, hogy keményen ellenállva harcolnánk ellene.

SUMIT DHAMIJA AZ ACTIVATED MAGAZIN OLVASÓJA INDIÁBÓL. „2005 ÓTA OLVASOM AZ ACTIVATED MAGAZINT ÉS A KIADVÁNYBAN TALÁLHATÓ LELKI TÁPLÁLÉK SEGÍTETT KITARTANI A HITEM MELLETT A NEHÉZ IDŐKBEN.” ■


Az Activated Magazin szívesen fogadja a vendég posztokat, bár nem tudjuk garantálni valamennyi beküldött írás megjelentetését. A publikálásra szánt írásokat az alábbi címre várjuk: activated@activated.org.

Amennyiben szeretnél hosszú távon is hatékonyan eleget tenni feladataidnak, legalább annyi gondot kell fordíts az emberi testként ismert, érzékeny mechanizmusra, mint amennyit egy mérnök fordít az általa alkotott motorra. Egy gép ugyanakkor pótolható, de te nem vagy az. Az emberi „meghibásodás” egyik leggyakoribb kiváltója pedig a stressz.

— Norman Vincent Peale (1898–1993), amerikai lelkipásztor és szerző

Meg kell találnunk Istent, a zajban és zűrzavarban pedig nincs jelen. A természet, a fák, virágok vagy a fű tökéletes csendben növekszik. ... Időt kell töltenünk Istennel csendben, hogy megújulhassunk és átalakulhassunk. A csend új rálátást ad az életre.

— Teréz anya (1910-1997), a Szeretet Nővérei rend alapítója



A stressz a modern élet szeme -
mindannyian gyűjtögetjük, de ha el-
mulasztunk rendszeren megszabadul-
ni tőle, felgyülemlik és tönkreteszi az
életünket.—Terri Guillemets
(sz. 1973), amerikai idézetgyűjtő

ÍRTA: CHLOE WEST

MENEKÜLÉS A STRESSZTŐL

MILYEN GYAKRAN FORDUL ELŐ, hogy békés megelégedett-
ségünkben legszívesebben magunkra akasztanánk egy „Kérem, ne
zavarjanak!” táblát?

Persze az életben fel-felbukkanó zavarokat nem tudjuk kiküszöböl-
ni, de a Biblia azt mondja, hogy Isten ezek ellenére, vagy közepette
is képes megőrizni minket békében. „Kinek szíve reád támaszkodik,
megőrzöd azt teljes békében, mivel Te benned bízik;”¹ A Biblia szerint
az Istennel, az Igében vagy imában töltött idő jutalma a béke.

Időnként lehetetlen feladatnak tűnik megőrizni belső békénket és
még lépést is alig vagyunk képesek tartani. Jézus, a Béke Fejedelme
azonban azt mondja, hogy „Békességet hagyok néktek; az én békessé-
gemet adom néktek: nem úgy adom én néktek, a mint a világ adja. Ne
nyugtalanodjék a ti szívetek, se ne féljen!”² Amikor tehát úgy érzed,
hogy „Kérem, ne zavarjanak!” táblát akarsz ragasztani a homlokodra,
emlékezz, hogy Jézus olyan békét ad, ami örök, mély, kézzel fogható és
bárki kaphat belőle, aki kéri.

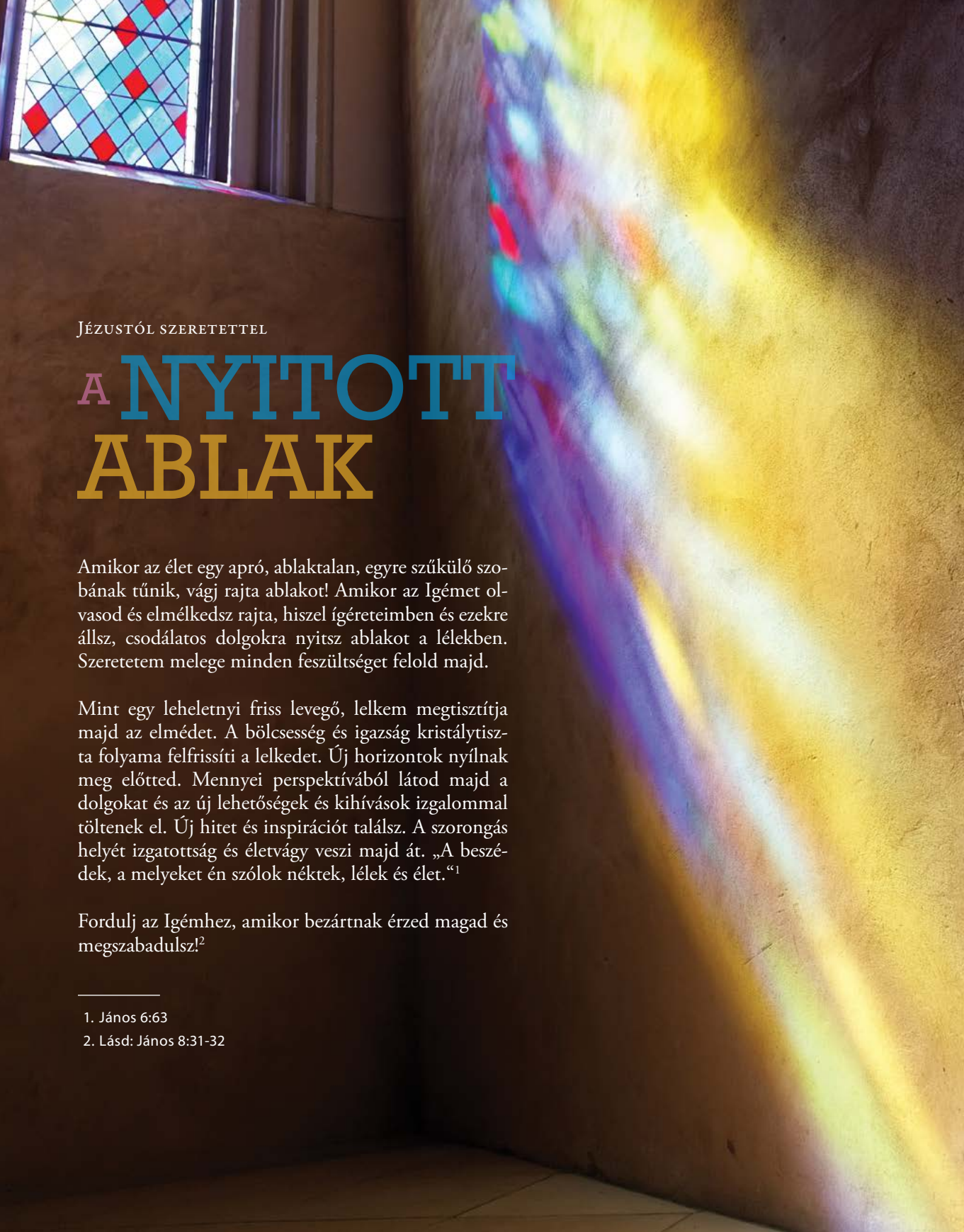
CHLOE WEST AMERIKAI SZERZŐ. ■

1. Ézsaiás 26:3

2. János 14:27

3. Lásd: Márk 4:35-41

Jézus a hajóban aludt. A hullámok
egyre nőttek, a szél fújta és a vihar
ide-oda dobálta a kicsi hajót. A ta-
nítványok féltek. Féltek a szélről, a
hullámoktól és féltették életüket.
Felébresztették Jézust és a segít-
ségét kérték. A válasz az Ő erejé-
ben rejlett. Azt mondta „Hallgass,
némulj el!” és azonnal béke lett. A
szél elállt és nagy csendesség lett.³
Mindegy milyen vihar dül éppen az
életünkben, Jézusban mindig bé-
kére lelhetünk, ha hozzá fordulunk
segítségért. —Abi May



JÉZUSTÓL SZERETETTEL

A NYITOTT ABLAK

Amikor az élet egy apró, ablaktalan, egyre szűkülő szobának tűnik, vágj rajta ablakot! Amikor az Igémet olvasod és elméledsz rajta, hiszel ígéreteimben és ezekre állsz, csodálatos dolgokra nyitasz ablakot a lélekben. Szeretetem melege minden feszültséget felold majd.

Mint egy leheletnyi friss levegő, lelkem megtisztítja majd az elmédet. A bölcsesség és igazság kristálytisztítja folyama felfrissíti a lelkedet. Új horizontok nyílnak meg előtted. Mennyei perspektívából látod majd a dolgokat és az új lehetőségek és kihívások izgalommal töltönek el. Új hitet és inspirációt találsz. A szorongás helyét izgatottság és életvágy veszi majd át. „A beszédek, a melyeket én szólok néktek, lélek és élet.”¹

Fordulj az Igémhez, amikor bezártnak érzed magad és megszabadulsz!²

1. János 6:63

2. Lásd: János 8:31-32