

VÁLTOZTASS AZ ÉLETEDEN! VÁLTOZTASS A VILÁGON!

# activated

## EGY CSÉSZE KÁVÉ

Prioritások

### Strawberry Fields Forever

Megtalálni a békét

### Szentély

Biztonságban





## A SZERKESZTŐ BEVEZETŐJE TÉGLARAKÁS

Az egyik legnehezebben felfogható kérdés a világon, hogy miként viszonyul Isten az időhöz.

A Biblia megpróbálja megmutatni nekünk Isten perspektíváját. „Az az egy azonban ne legyen rejtve előttetek, szeretteim, hogy az Úr előtt egy nap annyi, mint ezer esztendő, és ezer esztendő annyi, mint egy

nap.”<sup>1</sup> A mi viszonyunk az időhöz ennél sokkal egyszerűbb, az igazság azonban az, hogy nem igazán értjük ezt az egészet.

A kislányom néhány héttel fiam első születésnapja után lett öt éves. Nagyon várta már a nagy napot, amikor kisöccse egy éves lesz, mert tudta, hogy saját születésnapja is hamarosan követi az övét. Ebben a korban a születésnapok a legizgalmasabb napnak számítanak az évben, pedig ha tudná, hogy a születésnapok közötti idő, az, ami igazán formálja és megváltoztatja őt, ahogy egyre jobban olvas vagy ír például.

Isten nem úgy tervezte az életünket, hogy egyik jelentőségteljes pillanat a másikat kövesse. Sőt, a legtöbb ember nem túl gyakran változtat a körülményein az évek során. Életünk jellegét és minőségét apró, jelentéktelennek tűnő pillanatok sora határozza meg. Minden egyes nap egy új sor téglát fektetünk le életünk építményén.

Sajnos gyakran leragadunk a megszokottnál és hagyjuk, hogy a rutin irányítsa életünket és nem figyelünk az apró pillanatokra, épp azért mert olyan „aprónak” tűnnek. Pedig valójában életünk ilyen apró pillanatokból tevődik össze, ezek határozzák meg a jövőnket és alakítják kapcsolatainkat.

A tudatosság egyre népszerűbb téma manapság, amikor egyre több ember jön rá, hogy az élet minden pillanatát ki akarja használni vagy átélni, hogy oda akar figyelni a fontos dolgokra és egyszerre viszonylag kevés dologgal foglalkozni, de azt jól csinálni és a pillanatnak élni.

Amikor az ember minden egyes napra odafigyel, a tégláit figyelmesebben, bizonyos stratégiát követve rakja le, kezdve azzal, hogy időt szakít a Mennyei Atyára. „Tekintsetek az égi madarakra,”<sup>2</sup> mondta Jézus. „Figyeljétek meg a mezei liliomokat,”<sup>3</sup> sorolta tovább. „Ne aggódjatok tehát a holnapért.”<sup>4</sup> (Wrong reference in English) Amihez azt is hozzátehetné volna, hogy „éljétek a pillanatnak!”.

Samuel Keating  
Ügyvezető Szerkesztő

1. 2. Péter 3:8  
2. Máté 6:26

3. Máté 6:28  
4. Máté 6:34

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

[www.activated-europe.com](http://www.activated-europe.com)

*Activated Magazin*

Pf. 949.

Budapest 1463

Hungary

Email: [activated@activated.org](mailto:activated@activated.org)

[www.activated.org](http://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](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)

SZERKESZTŐ  
GRAFIKA

Samuel Keating  
Gentian Suçi

© 2016 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-189-X



# EGY CSÉSZE KÁVÉ

ÍRTA: MARESHA VOORN

Az Istennel töltött idő az erő és a sikeres élet titka. Ne ess abba a hibába, hogy időt próbálsz szakítani Isten számára a napirendedben. Inkább Isten köré építsd a napirended.

**RÁJÖTTEM, HOGY AZOK A NAPOK A LEGJOBBAK, AMIKET ISTENNEL KEZDEK.** Olyan Ő, mint egy csésze kávé. Beszívom a csodálatos aromát, megízlelem, élvezem melegségét a hideg reggeleken és hagyom, hogy jósága felkavarjon az előttem álló feladatokra. A reggel így egy olyan eseményé válik, amit örömteli várakozás előz meg és ezt a boldog emléket egész nap magammal viszem.

Amikor Istennel kezdem a napom, biztos lehetek benne, hogy Velem van, hogy az én oldalamon áll, meghallgatja és válaszol az imáimra. Ez egy csodálatos biztosíték.

1. Példabeszédek 8:17, Jakab Biblia alapján
2. 2. Mózes 33:14 Jakab Biblia alapján

Pont olyan, mint amikor a férjem azt mondja: „Hívj, ha van valami vagy bármire szükséged van. Várom már az estét, hogy újra láthassalak. Szeretlek!” Amikor Isten megígéri, hogy velem tölti a napot és segít, ha szükségem van rá, tudom, hogy ezt meg is teszi. Ő egy igazi gentleman, aki sohasem szegi meg a szavát. Azt mondja: „Szeretem az engem szeretőket, és akik korán keresnek engem, azok megtalálnak.”<sup>1</sup> és „Ő így szólt: jelenlétem veletek megy és megnyugtatlak.”<sup>2</sup>

Amikor reggel keresem Őt, jelenléte egész nap velem van, szinte tapinthatóan érezve közelségét. Tudom, hogy vezet engem, meghatározza a gondolataimat és a tetteim produktívak lesznek. Megtörtént a kapcsolat

és utána sokkal könnyebb megtartani Őt a gondolataimban a nap további részében.

A reggelre jellemző nyugalom, mielőtt a napi teendők és terhek ránehezednének, tökéletes alkalom arra, hogy halljuk Isten suttogását. Isten szereti hallani gondolatainkat, amelyeket imában Felé irányítunk és szeret válaszolni. Isten bölcsességet, inspirációt, ötleteket és békét ad. Függetlenül attól, hogy éppen gyakorlati tanácsra, lelki útmutatásra vagy békére van szükségünk, mindig megéri Istennel kezdeni a napot, és hallani hangját.

MARESHA VOORN OTTHONI OKTATÁSSAL ÉS ELME/TEST/SZELLEMLÉNYGŐGYÍTÁSSAL FOGLALKOZIK. ■



# ELSÉ ÉS MÁSODIK FELVONÁS

ÍRTA: IRIS RICHARD

## ELSŐ FELVONÁS

Amikor meghallottam a fém alkatrészek ropogását miközben megpróbáltam kitolatni a parkolóból, a szívem majd megállt. Nagyon siettem és éppen hogy csak végigpásztáztam a parkolót mielőtt a kormány mögé ültem. A furcsa szögben álló kisteherautót nem vettem észre.

Gyorsan kiszálltam, hogy felmérjem a károkat és láttam, hogy a lökhárítóm csúnyán megrongálódott, egy repedés és horpadás is látszott rajta, ráadásul a másik autó egyik hátsó lámpája is eltörött. Néhány bocsánatkérő szó kíséretében gyorsan leírtam elérhetőségeimet egy darab papírra és

az ablaktörlőlapát alá tettem. Ha hazaérek, azonnal intézkednem kell, gondoltam. Még mindig idegesen ültem vissza az autóba és elindultam.

Eredetileg szerettem volna elkerülni a csúcsforgalmat, de ezzel elkéstem, ami azt jelentette, hogy valószínűleg késve érkezem majd egy fontos találkozóra. Türelmetlenül doboltam a kormányon, miközben a sor lassan dőcögött előre a zsúfolt kétsávos úton.

Zavart a parkolóbeli eset és újra meg újra végigpörgettem az eseményeket a fejemben, megpróbálva kitalálni, hogy hogyan nem vettem észre az ott parkoló járművet. A nap éppen hogy csak elkezdődött és a gyomrom már görcsbe rándult, amikor hirtelen egy minibusz

vágott elém a másik sávból. Lehúztam az ablakot és dühösen ráförmedtem a sofőrre. Ennyit a keresztény kegyelemről, gondoltam. Az igazság az, hogy egy csepp kegyelmet sem éreztem ezen a bizonyos napon, ami eleve rosszul indult.

A lassú forgalomban volt időm bőven elmélkedni azon, hogy mostanában hogyan indulnak napjaim és rájöttem, hogy a szokásos idő, amit általában Istennel töltöttem, valahogy kiszorult a növekvő munka miatt. Arra is rájöttem, hogy azóta sokkal könnyebben kijövök a sodromból és türelmetlenebb is vagyok. Ott azonnal megfogadtam, hogy visszatérek korábbi szokásomhoz és minden reggel időt fogok tölteni Istennel.



De a kik az Úrban bíznak,  
erejük megújul, szárnyra  
kelnek, mint a saskeselyűk,  
futnak és nem lankadnak  
meg, járnak és nem  
fáradnak el!

- Ézsaiás 40:31



## MÁSODIK FELVONÁS

A következő hét nagyon zsúfoltnak ígérkezett és nem láttam módját annak, hogy bármi extrát beszorítsak a már meglévő programok közé a munkán kívül. A szokásosnál is több kitartásra és türelemre lesz szükségem, hogy bírjam a terhelést. Egy tervre volt szükségem.

Elhatároztam, hogy minden reggel félórával korábbra állítom az ébresztőórát és összeállítok mindenféle anyagot, amit reggelente hallgathatok, valamint kikészítek egy üres noteszt. Tudtam, hogy a koránkelés áldozattal jár majd, mert igencsak szeretek aludni, de elhatároztam, hogy mindent beleadok a döntésembe.

Amikor az óra megszólalt az első reggelen, sikerült kikászálódni az

ágyból és eljutni a nappaliig, ahol lehuppanтам a kanapéra. Még sötét volt odakint, de a beszűrődő madárcsicsergés tudatta velem, hogy a hajnalhasadás már nincs messze. A madarak éneke Isten dicsőségét hirdette és ugyannerre ösztönzött engem is. Nekiálltam, hogy számba vegyem áldásaimat.

Ahogy a nap első sugarai beszűrődtek a szobába, éberségem is nőtt, így kézbe vettem a kikészített könyvet, hogy elolvassam az aznapra szánt részt. A szöveg által inspirálva, ami érdekes módon tökéletesen illett a rám váró sűrű napokra, kimáshaltam egy bekezdést a noteszbe. Utána imádkoztam mindenért, amit el kellett végeznem, majd elmélkedtem az előző héten megválaszolt imákon. A félóra elteltével igazán frissnek éreztem magam, készen áll-

va, hogy szembenézzek az előttem álló nappal.

Ahogy hűségesen betartottam a reggeli félórás találkáimat Istennel, nem mondom, hogy a napjaim probléma vagy stressz mentesek lettek, de egészen másképp reagáltam rájuk és biztos vagyok benne, hogy a körülöttem lévő embereknek is könnyebb volt elviselni engem. A reggelente Istennel töltött idő mára szokássá vált. Reggeli első találkám olyan erővel tölt fel minden nap, ami segít kiállni az élet viharait, segít megőrizni békémet, tisztán tartani a gondolataimat és előnyösen kezelni az elem tároló helyzeteket.

IRIS RICHARD TANÁCSADÓKÉNT  
DOLGOZIK KENYÁBAN, Ahol 1995  
ÓTA VÉGEZ AKTÍV ÖNKÉNTES  
MUNKÁT. ■



ÍRTA: ELSA SICHROVSKY

# KIS FEHÉR CSILLAG

**EGY ÚJABB STRESSZES** és kimerítő napon voltam túl. A frusztráció és a fáradtság minden erőmet elvette. A számítógémem megint vacakolt, az ég beborult és barátságtalan szél fúj, a vacsorának szánt csirkét odaégettem és még vagy egy tucat apró hétköznapi probléma motoszkált a fejemben.

Az odakozmált csirke elfogyasztása után úgy döntöttem, hogy kimegyek a közeli parkba kiszellőztetni a fejem. Édesanyám mindig azt mondta, hogy a természet a legfeszültebb idegeket is képes kisimítani, így gondoltam kipróbálom tanácsát.

A parkban kószálva valami varázslatra vártam, ami egy csapásra megold mindent. Elhagyott cigarettásdoboz roppant a lábam alatt, egy ablakból pedig hervadozó virágok meredtek rám. Kicsit távolabb egy kétéves forma gyerek sírt, miközben édesanyja tolt a babakocsiiban, mögöttem pedig egy középkorú pár vitakozott. Csalódott sóhajtással hazafelé vettem az irányt.

Talán tudat alatt még mindig nem adtam fel, és hittem a „természet csodatevő erejében“, így a barátságtalan környezet ellenére mégis a maradás mellett döntöttem és felnéztem az addigra feketén gomolygó felhőkre. Közben beesteledett és a felhők miatt nem gondoltam, hogy csillagokat látok majd, egyetlen apró csillag mégis ott pislákol felettem. Ez volt az egyetlen csillag az egész égbolton, és magánya a vártnál ragyogóbbá tette a látványt. Mintha csak arra várt volna, hogy észre vegyem. Hirtelen rájöttem, hogy milyen ritkán nézek fel az égre mostanában. Miért nem nézek fel mindennap, hogy megcsodáljam szépségét? Miért nem hagyom, hogy Teremtőjére emlékeztessem?

Miközben a magányos csillagot csodáltam, eszembe jutott a 19. Zsoltár, amit gyerekként kívülről megtanultam: „Az egzek beszélnek Isten dicsőségét, és keze munkáját hirdeti az égboltozat. Nappal a nappalnak mond beszédet, éj éjnek ad jelentést. Nincs szó, sem beszéd, nem hallható a hangjuk.<sup>1</sup> Talán a maguk módján az egzek a mi Istenünk szeretetének történetét mesélik el, Aki

„aki bőségesen megad nekünk mindent a megélhetésünkhöz“,<sup>2</sup> Aki szerelmes leveleket ír nekünk színpompában tündöklő szivárványok, ragyogó napfelkelték és naplementék formájában, és ránk kacsint az apró fehér csillagokon keresztül.

Még egy utolsó pillantást vettem az égre mielőtt hazaindultam. A csillag még mindig ott volt. Magányos kicsi fény a határtalan sötétségben. Nem számított, hogy a többi csillagot nem láthattam a légszennyezés és a felhők miatt vagy, hogy más éjszakákon még ez az egy csillag sem látszódott, mert tudtam, hogy attól még ott vannak. Pontosan ez a helyzet Isten szeretetével is. Állandó és erős akkor is, amikor problémákkal vagy kétségekkel küzdök. Semmi sem képes kioltani. Mindig itt van, arra várva, hogy áttörjön a ködön és beragyogja életünket. Most már tudom, hogy miért képes a természet rendbe tenni a feszült idegeket. Azért, mert Istenünk örök szeretetéről suttog a fülünkbe.

ELSA SICHROVSKY SZABADÚSZÓ  
ÍRÓ. CSALÁDJÁVAL TAIWANON ÉL. ■

1. Zsoltárok 19:1-3

2. 1. Timótheus 6:17



## Egy gyerek választása

ÍRTA: ANNA PERLINI

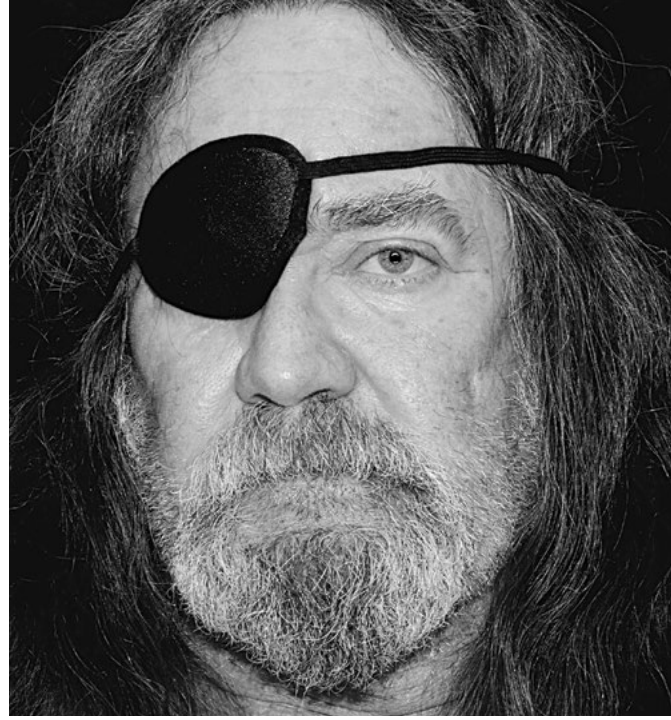
1996-OT írtunk és a családom Olaszország biztonságát maga mögött hagyva az akkor még igencsak instabilnak mondható Horvátországba költözött egy Rijeka külvárosában található lakásba.

A szomszédjaink többnyire menekültek, özvegyek és árván maradt gyerekekre vigyázó idősebb rokonok voltak, akik számos traumát éltek át az országukon végigsöprő erőszak és háború miatt.

Ivan az alattunk lévő emeleten lakott, egyik szemén kötéssel, gyenge hallással és rendszeres bénító fejfájásoktól kínoztatva, amit az agyába ágyazódott és kioperálhatatlan repesz okozott.

Ivánnak felesége és két kislánya volt, de látszott, hogy nehezen szokja meg a családi életet. Már nem az az erős férfi volt, aki a nappali falán lógó képekről visszaköszönt, hanem egy poszt-traumás stressz szindrómától szenvedő, megtört katona, aki megpróbált gondoskodni családjáról, miközben aggódott a rájuk váró jövő miatt.

Legkisebb fiam, Jeff, aki akkor még csak öt éves volt, kicsit félt a szomszédunktól és, hogy őszinte legyek, én magam se tudtam, hogy mit gondoljak. Rájöttem, hogy igazából még sohasem beszélgettem el Ivánnal úgy igazán, részben gyenge horvát nyelvtudásom, részben pedig ami-



att, mert nem tudtam, hogy hogyan tudnám kezelni szemmel látható szenvedését.

Egyik nap elmagyaráztam Jeff-nek, hogy milyen nehézségekkel küzd Iván és miért visel tapaszt a szemén. Megtanítottam neki horvátul, hogy „Molim za vas“ vagyis „imádkozom érted“ és azt tanácsoltam, hogy amikor legközelebb látja, mondja ezt neki.

Sohasem fogom elfelejteni legközelebbi találkozásomat, amikor ez a vad külsejű férfi lehajolt, hogy jobban hallja, amit öt éves fiam mond. Majd felegyenesedett és láttam, hogy könnyek áztatják arcát, miközben suttogva megköszönte a kedves szavakat.

Ettől a perctől kezdve Iván és Jeff igazi barátok lettek és gyakran látogattuk meg, hogy énekeljünk neki vagy együtt olvassuk Isten Igéjét vagy csak egyszerűen vele legyünk.

Iván nem sokkal ezután eltávozott közülünk. Sok egészségügyi problémával küzdött, de utolsó éveiben végre megtalálta az igazi békét és vigasztalást Jézusban.

Jeff ma már felnőtt férfi és maga is édesapa, de még mindig szívesen emlékszik vissza a napra, amikor Isten rajta keresztül mutatta meg minden félelmet elűző szeretetét egy másik embernek.

ANNA PERLINI A BALKÁN TERÜLETÉN 1995 ÓTA AKTÍV HUMANITÁRIUS SZERVEZET TÁRSALAPÍTÓJA.<sup>1</sup> TAGJA. ■

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

ÍRTA: CURTIS PETER VAN GORDER

# STRAWBERRY FIELDS FOREVER

**AZT MONDJÁK, HOGY AZ ÉLETÜNKET NÉGY ALAPVETŐ DÖNTÉS HATÁROZZA MEG:** a választott karrier, házastársunk, a barátaink és a hitünk. Azt gondolom, hogy a négy közül a hit a legfontosabb, hiszen ez határozza meg a másik hármat is.

Biztos mindenkinek az életében volt egy meghatározó pillanat, ami fontos volt a hit szempontjából. Ezek a tapasztalatok alkotják saját személyes bizonyosságunkat. Életünk története sokat elmond rólunk. Amikor elmeséljük másoknak, azzal azt mondjuk, hogy ha ez velünk megtörtént, velük is megtörténhet. Pál személyes bizonyosságát például az Apostolok cselekedeteinek 22. fejezetében olvashatjuk el. Persze az is lehet, hogy a te történeted még most is alakulóban van.

Az enyém valahogy így hangzik:

19 évesen úgy döntöttem, hogy a nyarat családom elhagyott farmján töltöm Pennsylvania állam pusztaságának közepén az Egyesült Államokban. A helyet alig lehetett már farmnak nevezni. Csupán néhány épület váza állt akkoriban. Negyven évvel korábban édesapám és hét testvére megtöltötték étellel, de annak idején egy traktor átment egy gázvezetéken és a ház leégett. Senki sem akarta újrajépíteni, így a körülötte elterülő föld is lassan visszatért eredeti vad állapotába. Ez a mindentől és mindenkitől távol eső helyszín tökéletes választás volt a rám váró út átgondolásához. A tizenkilenc éves kor sorsdöntő időszak lehet, amikor az ember fontos döntéseket hoz. Ez velem is így volt.

A kutyám és én hat hetet töltöt-

tünk a farm magányában. Nagyokat sétáltunk az erdőben, úsztunk a folyóban, meditáltam és verseket írtam. Vadon termő bogyókat, müzlit és szójababot ettem. A Beatles híres dala után a helyet „Strawberry Fields Forever“-nek vagyis örök eperföldeknek neveztem el. Ez a dal egy idilli és örök világról szól, amilyenre én is vágytam.

Akkoriban a „tudatosság folyamának“ stílusában reméltem írni és fotográfusi művészetem is hasonlóan zavaros volt. Néhány barátommal kiállítás is rendeztünk „műveinkből“, aminek a „Diliség“ nevet adtuk annak reményében, hogy új stílust teremtünk vele. A kezdeményezés rövid életű volt, mivel a kiállítás darabjait másnap a szemétben találtuk. A gondnok ugyanis szemétnak nézte.





Szeretnéd te is megismerni Jézust? Szeret téged és az egész örökkévalóságot veled akarja tölteni. Ha szeretnéd, hogy életed része legyen, egyszerűen mondd el ezt az imát, vagy valami hasonlót saját szavaiddal:

*Drága Jézus, kérlek, legyél az életem része és add nekem a Te békédet és örömet és mutasd meg életem célját! Bocsáss meg minden rosszat, amit életemben tettem. Segíts, hogy mindig melletted maradjak. Ámen.*



Akkoriban LSD-t és marihuánát szívtam időnként, ami elég alaposan összezavarta a fejem és így teljesen torz kép élt bennem a valóságról. Mindezek pedig a 70-es évek zűrzavaros időszaka alatt történtek, a Vietnámi háborúval, faji zavargásokkal, emberjogi csatározásokkal és az ország fiataljainak útkeresésével egyidőben. Én csak arra vágytam, hogy rátaláljak valami egyszerű életmódra, visszatérve a természethez és meg akartam találni spirituális gyökereimet.

Azt gondoltam, hogy talán megtalálom a Zen írászatban. Csodáltam a nagy mestereket, akikről annyit olvastam, akik képesek voltak nagy távolságból is eltalálni a céltábla közepét, majd a következő nyíllal kettéhasítani az elsőt. Nagyon sokat próbálkoztam, hogy eltaláljam a tábla közepét,

de a legtöbb időt a nyilak keresésével töltöttem. Úgy éreztem, hogy több emberöltő is kevés lenne nekem arra, hogy elsajátítsam ezt a művészetet. Megértettem, hogy miért ábrázolják a mestereket hosszú szakállal és kopasz fejjel. Azért, mert ennyire sokáig tartott nekik megtanulni, hogy egyenesen célozzanak. Nekem azonban nem volt ilyen sok időm, mert meg kellett találnom a megvilágosodást.

Egy „hely“ után vágyakoztam, egy olyan közösség után, ahová igazán tarthatok és nem az egyesek által hirdetett „nemlét“ birodalmát kerestem. Szóval bár valamiféle békét sikerült találnom ebben a félig remete életformában, rájöttem, hogy a természetben megtalálható béke csak időleges megoldás. Tartósabb békére volt szükségem, ami akkor is megmarad,

ha az élet nehéz valóságával kell szembenéznem. Olyan békére, ami nem a külső körülményektől, nem egy másik embertől vagy tárgytól függ. Néha templomba is jártam, de igazából csak névleg voltam hívő. Nem igazán értettem, hogy mi a kereszténység és, hogy nekem mi közöm lehet hozzá.

Ez idő tájt történt, hogy a húgom beszélt nekem Jézusról. Rájöttem, hogy Jézus sokkal több volt a hagyományoknál vagy rituáléknál. Jézus tökéletesen egyszerű életet élt és jót tett mindenhol, amerre járt. Nemcsak beszélt a szeretetről, hanem az életét adta érte. Ő volt a tökéletes hippi, csak épp drogok és a többi sallang nélkül. Megkértem, hogy jöjjön be a szívembe. A hit magja pedig elkezdett növekedni, ahogy szorgalmasan öntöztem Isten Igéjével, imával és azzal, hogy a hite-



met elkezdtem másoknak is átadni.

Néhány hónappal később egy kanadai vakáció során besétáltam egy tóba és egy éles szikladarabon elváltam a lábam. A parton ülve, miközben sérült lábamat ápolgattam, felnéztem a türkizkék égre. Mivel sorsdöntő választás előtt álltam, azon gondolkoztam, hogy vajon az incidensnek van-e jelentősége döntésem szempontjából, így megkértem Istent, hogy mutassa meg nekem.

Nem hallható szavak formájában érkezett a válasz, hanem a Biblia által „halk és szelíd hangnak“ nevezett

úton.<sup>1</sup> A hang azt mondta „Ugorj fejest vagy maradj a parton. Ha viszont úgy döntesz, hogy beugrasz, megvághatod magad.“ Tudtam, hogy ez azt jelenti, hogy ha bátran meghozom a döntést és azt teszem, amit helyesnek gondolok, akkor nem kell aggódnom a következmények miatt.

Bevállaltam az ugrást és úgy döntöttem, hogy Isten szolgálatára szánom az életem. Az azóta eltelt 40 év alatt sok módon és vidéken tettem ezt és nagyon örülök, hogy annaki-dején így döntöttem. A Példabeszédekben azt olvassuk, hogy „Mert az ÚRban bizakodhatsz, és ő megőrzi lábad a csapdától.“<sup>2</sup> Az én életemben ezt elég sokszor megtette.

Azt a bizonyos békét végül Jézusban találtam meg. Nem a világtól való elmenekülés volt a megoldás,

hanem az, hogy bár a világban éltem, mégsem voltam teljesen ebből a világból való. Persze az embernek így is szüksége van arra időnként, hogy félrevonuljon, távol a világ zajától. Még Jézus is megtette ezt időnként, amikor a tömeget hátrahagyva az Atyával beszélgetett. Azt azonban nem szabad elfelejtenünk, hogy a világnak szüksége van arra a békére, amit Tőle kaptunk. Arra a békére, ami minden értelmet meghalad.<sup>3</sup>

Visszatekintve akkori döntésemre elmondhatom, hogy nem bántam meg. Jézus az igazság és az élet. Fűves legelőkön terelgetett és csendes vizekhez vezetett engem.<sup>4</sup>

CURTIS PETER VAN GORDER  
SZÖVEGÍRÓ ÉS PANTOMIM MŰVÉSZ  
INÉMETORSZÁGBAN. ■

1. 1. Királyok 19:12

2. Példabeszédek 3:26

3. Lásd: Filippi 4:7

4. Zsoltrák 23:2

5. <http://elixirmime.com>



# KONYHATÜNDÉR

ÍRTA: JOYCE SUTTIN

HALLANI, AHOGY CSÖRÖMPÖLÖK A LÁBOSOKKAL A KONYHÁBAN. Ajtók csattannak, poharak koccannak egymáshoz, miközben próbálok minél gyorsabban eltenni a tiszta edényeket. Az öntöttvas serpenyő hangos csattanással landol a tűzhelyen. Anya a konyhában van és a család minden tagja tudja, hogy ilyenkor jobb távol maradni.

Persze gyorsan elkészülök majd. Már régen megtanultam, hogy amit az ember nem szeret csinálni, azon gyorsan túl kell lenni. Így minden munkameneten végigszáguldok, tudva, hogy egy kis zaj még nem a világ, ha cserébe gyorsan végezhetek.

Persze az is előfordul, hogy több erőfeszítést fektetek a főzésbe. Napokig tervezem, tanulmányozom a recepteket, listákat készítek és összeszedem a hozzávalókat. Amit előre el lehet készíteni azt megcsinálom és szép tá-

lakba helyezem. A hétköznapi vacsorák azonban nem ilyenek. Egy átlagos estén díjakat nyerhetnék a vacsorakészítés sebességével. Vigyázat, jövök!

A katasztrófák időnként persze elkerülhetetlenek. Eltört edények vagy megégetett ujjak előfordulnak. Időnként az önérzetem is sérül. „Nem tudnál várni egy percet, amíg elkészülök?” - förmedek rá valakire egy gyengén tetetett mosollyal álcázva frusztrációm. Komolyan gondolom! Egy perc és kész vagyok, feltéve, hogy mindenki békén hagy és nem áll az utamba.

A vacsora időben elkészül. A konyha tiszta. Egészséges ételeket készítek. De valami hiányzik, és ezt pótolni kell.

Amikor a gyerekek még kicsik voltak, egy egész sor klasszikus lemezt és egy lemezjátót tartottam a konyhában. Dolgozó anyukaként, sok etetni-  
való gyerekekkel magam körül, mindig

elfoglalt voltam. A klasszikus zene megnyugtató, segített, hogy ne siessék túlságosan és felvidított főzés közben. Mindig kivettem egy tál salátát vagy néhány nyers, megpucolt zöldséget egy tányérra és, ha valamelyik gyerek éppen arra járt, mert nem bírta már vacsoráig, akkor bátran ehetett belőle.

Talán a munkamódszereimet csiszolhatnám még egy kicsit. Valószínűleg vannak olyan percek, amiket akár élvezhetnék is. Lehet, hogy a vacsora késik néhány percet, vagy a konyha nincs tökéletes állapotban, de talán fontosabb lenne, hogy lelassuljak és élvezzem az általam főzött ételek illatát. Talán néha elfogadhatnám mások segítségét, amikor felajánlják, és együtt nevelhetnénk főzés közben.

JOYCE SUTTIN TANÁR ÉS ÍRÓ AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN. ■



# A 60 PERCES KIHÍVÁS

ÍRTA: TINA KAPP

**EGY ÉRDEKES CIKKET OLVASTAM** „Vedd a kezedbe az életed irányítását egy óra alatt” címmel Anna Rich tollából.<sup>1</sup> Azért tetszett, mert a benne foglalt tanácsok egyszerűek, világosak és gyakorlatiasak voltak és tényleg egy óra meg lehet őket valósítani. Leírom a kedvenceimet (néhány saját változtatással), hogy lássuk, mit tehetünk egy óra alatt. Nyilván vannak olyan tippek, amik az egyik embernek működnek, míg másoknak kevésbé és fordítva, de remélhetőleg mindenki talál majd valamit, amit hasznosítani tud.



## EGY PERC: ÁGYAZZ BE!

Elsőre lényegtelen apróságnak tűnhet, pedig ha a szobád jobban néz ki, rögtön jobban fogod érezni magad. Ha viszonylag rendszerető ember vagy, lendületesebben indulhat a napod, ha rend van körülötted. Ha pedig inkább a mérleg másik oldalához tartozol, a beágyazás segíthet megtalálni a rég elveszítettnek hitt papucsod, vagy azt a bankszámla kivonatot, amiről azt hitted, hogy a kutya megette.

Ahogy a Biblia mondja: „Mert Isten nem a zűrzavarnak, hanem a békességnek Istene.”<sup>2</sup>

## TIZENÖT PERC: REGGELIZZÉL!

A reggeli számos egészségügyi előnyvel jár, bár tény, hogy nem mindenki szeret reggelizni. A lényeg, hogy figyeljünk az egészségünkre, hozzunk jó döntéseket és ne a körülmények határozzák meg azokat, mert kifutsz az időből és enni se lesz időd.

Salamon király bölcsen megjegyezte: „A lustaság álomba merít, és a lomha lélek megéhezik.”<sup>3</sup>

## KÉT PERC: KÉSZÍTS LISTÁT A TENNIVALÓIDRÓL

Egy ilyen lista segít átlátni, hogy pontosan mik is a tennivalóid, így rögtön a legfontosabbak elintézésével kezded a napod. Az elvégzett tételek kipipálása pedig igazi megelégedettséggel tölti el az embert. Kézzelfoghatóbbá teszi az elvégzett feladatot és persze abban is segít, hogy semmi se maradjon le, amit határidőre kell befejezni.

A Zsidók szerzője ezt írta: „hogy ne legyetek restek, hanem kövessétek azokat, akik hit és türelem által öröklük az ígéreteket.”<sup>4</sup>



1. Fairlady, 2013 Április
2. 1. Korinthus 14:33
3. Példabeszédek 19:15
4. Zsidók 6:12
5. Apostolok cselekedetei 17:11
6. Zsoltárok 150:6
7. Lásd: 1. Korinthus 3:16
8. 3. János 1:2
9. www.just1thing.com



### TÍZ PERC: OLVASS EGY FEJEZETET A BIBLIÁBÓL ÉS IMÁDKOZZ VALAKIÉRT VAGY EGY ADOTT HELYZETÉRT

A lelkiek megerősítése éppen olyan fontos, mint az előttünk álló napra való fizikai felkészülés. Szakíts időt az imára. Imádkozz családodért és barátaidért és az előtted álló feladatokért. Ha valamilyen tragédiáról hallottál a hírekben, szakíts időt arra is, hogy imádkozz az érintettekért.

Számos fantasztikus Bibliaolvasó program áll rendelkezésre manapság, amik minden napra beosztanak egy-egy fejezetet vagy szakaszt. Van, aki egy-egy Zsoltárt vagy a Példabeszédek egy-egy fejezetét szereti elolvasni reggelente, vagy akár egy oldalt egy kifejezetten e célra írt könyvből. A béreai gyülekezet Bibliaolvasási szokásairól Lukács a következőket írta: „az ígét teljes készséggel befogadták, és mindennap kutatták az Írásokat, hogy valóban úgy vannak-e ezek.”<sup>5</sup>

### KÉT PERC: GYAKOROLD A HÁLÁT

Az ember annyi mindent készpénznek vesz a mindennapok során. Mint például a szemünk világát, az egészségünket, a lehetőséget, hogy dolgozhatunk vagy tanulhatunk, hogy van családunk, vannak barátaink és otthonunk. Naponta szakíts időt arra, hogy kimutasd a hálád Istennek mindazért, amit adott neked és meglátod egészen más szemmel nézed majd a világot! A pozitív hozzáállás nagyon fontos és rengeteg egészségügyi előnnyel is jár, arról nem beszélve, hogy olyan dolgok elvégzésére is képessé tesz, ami negatív szemlélettel lehetetlennek tűnik.

Dávid király nem látott semmilyen okot, ami megakadályozhatja valakit abban, hogy Istent dicsérje: „Minden lélek dicsérje az URat!”<sup>6</sup>



### HARMINC PERC: TORNÁZZ!

A modernkori ember nagyon sok időt tölt mozgás nélkül: amikor tanul, irodai munkát végez, olvas, vezet vagy utazik, alszik, tévét néz, tabletje vagy számítógépe előtt ül. Igazi kihívást jelent mindennap találni és rászánni 30 percet arra, hogy mozogjunk. A Biblia szerint a testünk Isten temploma.<sup>7</sup> Ez azt jelenti, hogy fontos jó gondját viselnünk.

János is kihangsúlyozta ezt: „Szeretett barátom, kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, mint ahogy jó dolga van lelkednek.”<sup>8</sup>



Ha meg tudjuk oldani, hogy mindezt napi rutinunk részévé tegyük, magunk is meglepődünk majd, hogy mennyivel jobban érezzük majd magunkat és mennyivel több mindent tudunk elvégezni. Én még csak most kezdtem, de már most sokkal jobban érzem magam.

A legfontosabb pedig, hogy tartsunk ki és ne adjuk fel. Minden jó dolog, amit teszünk, még ha csak napi néhány percről is van szó, idővel kifizetődik.

Mennyit ér számodra hatvan perc?

TINA KAPP TÁNCOS ÉS SZABADÚSZÓ ÍRÓ DÉL-AFRIKÁBAN. EGY SZÓRAKÓZTATÓIPARI CÉGET VEZET, AMELYIK ALAPÍTVÁNYOKNAK ÉS MISSZIÓNÁRIUS PROJEKTEKNEK SEGÍT AZ ADOMÁNYGYŰJTÉSBE. A CIKK A JUST I THING,<sup>9</sup> NEVŰ FIATALOK SZÁMÁRA KÉSZÜLT KERESZTÉNY JELLEMFEJLESZTŐ WEBOLDALON MEGJELENT PODCAST ADAPTÁCIÓJA. ■



# NILO MOSOLYA

ÍRTA: ANDREW MATEYAK

**AMIKOR AZON GONDOLKOZTAM,** hogy kiket tekintek igazán nagy embereknek magam körül, a bőség zavarával küszködtem. Kezddhetjük például csodálatos szüleimmel, akik mindent megtettek, hogy a helyes módon neveljenek fel, folytatva a tanáraimmal és sok más igazán jó emberrel, akik sok áldozatot hoztak, hogy segítsenek másoknak szerte a világon.

Egy másik személy, aki eszembe jut ilyenkor, az Nilo nevű barátom. Niloval néhány évvel ezelőtt ismerkedtem meg a piacon. Éppen arra jártam és megláttam őt, amint próbált haladni, ugyanis Nilo mozgássérült. Nem volt nálam sok pénz, de minden aprómat elém tartott poharába dobtam. Lenyűgöző mosollyal nézett vissza rám.

„Köszönöm, barátom,“ mondta olyan módon, hogy a szívemet igazi melegség járta át.

Amikor legközelebb a piacon jártam szándékosan elsétáltam ugyanarra a helyre, ahol korábban találkoztunk, hátha ismét belebotlok. Amint meglátott, megjelent arcán ugyanaz a csodálatos mosoly.

„Helló, barátom!“ - kiálltotta az út túloldaláról, miközben integetett.

Egy darabig beszélgettünk és attól a naptól kezdve, ahányszor csak a piacon jártam, mindig megpróbáltam felkeresni.

„Miben különbözik Nilo a többi embertől, akit az út szélén látok?“ - kérdeztem a feleségemet.

Egy ideig törtük a fejünket, aztán arra a következtetésre jutottunk,

A bajok teszik próbára szívünket, amik elkerülhetetlenek az évek során, és a legértékesebb mosoly az, amelyik a könnyeken át is látszik.


—Ella Wheeler Wilcox (1850–1919)

hogy a mosolya miatt. Nehézségei és fogyatékosága ellenére nincs letörve, nem depressziós és nem gyűlöli az életét vagy a körülötte lévő világot. Mindig mosolyog és akkor is a barátjának hív, ha nem sok mindent adhatok neki.

Egyszerűen csodálatos a hozzáállása! Igazán tisztelem érte. Csodálatos, ahogyan nap, mint nap szembenéz az élet nehézségeivel és közben folyton mosolyog, és nem adja fel. Ha mindannyian ilyenek lennénk, a világ egy szebb hely lenne!

ANDREW MATEYAK A FAMILY INTERNATIONAL TAGJA A FÜLÖP-SZIGETEKEN. FACEBOOK OLDALÁN ÉS AZ ACTIVATED CDO OLDALON KÖVETHETED MUNKÁJÁT. ■





„Jézus karjaiban oltalmat találok,  
Oltalmat gyengéd kebelén,  
Szeretetének vigyázó árnyékában,  
Lelkem a nyugalom szigetén.”

—Fanny Crosby (1868–1915)

# SZENTÉLY

ÍRTA: KOOS STENGER

„A KÖVETKEZTETÉS,” - mondta az előadó, „egyszerű.” „Legyünk hálásak Istennek az élet apró dolgaiért. Ne a milliókat keresd, hanem legyél hálás a fillérekért.” Mindenki tapsolt.

A szeminárium véget ért. Nehezen olvasható jegyzetekkel teli füzettel, két új könyvvel a hónom alatt arról, hogy hogyan boldogulunk az életben, és kicsit összezavarodva távoztam az összejövetelről.

A szeminárium tulajdonképpen egész jó volt, de nem igazán tanultam semmi újat. Az, hogy milyen fontos értékelni és élvezni az élet apró dolgait olyan régi tanulság, mint maga az emberiség. Az viszont, hogy ezt hogyan valósítsuk meg, a szeminárium után is rejtély maradt.

Az év elején az életem romokban hevert. A bankszámlánk kiapadt és több egészségügyi problémával is küszködtünk. Mostanában pedig egyre több félelem rakott fészket min-

dennapi gondolataimban.

Hogyan lehetek hálás az élet apró dolgaiért, mint például egy csésze forró teáért a téli napsütésben, vagy az ölemben doromboló cicánkért, ha nem tudom, hogy hogyan fogom túlélni a következő hónapot? Egyetlen olyan pillanatom sem akadt, amikor az élet gondjai nem neheztedek mázsás súlyként a lelkemre, miközben megpróbáltam észérvekkel kitalálni, hogy miért történik mindez, és miért nem fog sikerülni kimászni a veremből.

Szentély.

A szót olyan tisztán hallottam az elmémben, mintha valaki mellettem állva jelentette volna ki. A szentély menedékére volt szükségem.

Régen a szentély azt jelentette, hogy az ember egy felszentelt templom falain belül különleges védelmet élvezett. Amíg az illető a templom falain belül maradt, a szentély védelméhez való jogát nagyjából tiszteletben tartották.

De hogyan alkalmazzam ezt a saját

helyzetemre?

Én is menekülőben voltam. A félelmeim éppen annyira valóságosak voltak számomra, mint a középkor egykori üldözői. Lehetetlen volt elrejtőznöm előlük. De ma is létezik szentély. „Erős torony az ÚR neve, oda fut az igaz, és védelmet talál.”<sup>1</sup>

Védelmet talál! Milyen csodálatos!

Jézus erős tornyában védelmet találok! Ebben az erős toronyban minden bajomat meg tudom beszélni a Megváltómmal, Ő pedig megmutatja nekem, hogy hogyan tudom kezelni a problémáimat és félelmeimet.

És mi van a gondjaimmal? Már nem léteznek?

A szentélyben töltött idő után, már nincs erejük. Nincs olyan probléma, amit Jézussal közösen ne tudnánk kezelni. És a legjobb az egészben, hogy bármikor visszafuthatok a szentélybe. Amikor csak akarok.

KOOS STENGER SZABADÚSZÓ ÍRÓ  
HOLLANDIÁBAN. ■

1. Példabeszédek 18:10



# A TITKOS HELY

JÉZUSTÓL SZERETETTEL

Látom a küzdelmeidet és hallom a segélykiáltásaidat. Amikor egyedül érzed magad, Én veled vagyok. Átérezem a szívfájdalmad és várlak, hogy Hozzám gyere imában. Gyere az Én szentélyembe! Gyere a titkos helyre, ahol mindent meg tudunk beszélni! A titkos helyünkön minden aggodalmat és zűrzavart el tudok oszlatni. Ott ismét megtalálhatod a célod, az utad és új erőre tehetsz szert.

Az élet időnként küzdelmes, de nem kell egyedül harcolnod. Időnkén olyan terheket engedtem az életedbe, amik hegyeknek tűntek. Lehúzták a lelked és nem értetted, hogy miért engedtem meg. Nem büntetésként vagy azért engedtem meg ezeket, hogy megfeddjelek. Azért engedtem meg, hogy közelebb vonjalak Magamhoz. Mindenkinél jobban ismerem a szíved, és nagyon szeretlek.

Azokat a problémákat és akadályokat, amiket beengeded az életedbe, kétféleképpen lehet kezelni: Ezek vagy keserűvé vagy jobbá tesznek téged. Amikor megtalárod azt a békét, amit csak én tudok adni, akkor te is képes leszel másokat vigasztalni.

Sok dolog az életben igazságtalannak vagy keménynek tűnhet, de amikor az Én ígéreteimen át nézed őket, tudod, hogy „a javadra dolgoznak majd össze.”<sup>1</sup> Ez az ígéret választ ad minden szívfájdalomra, megold minden problémát és legyőz minden félelmet.

---

1. Róma 8:28, Csia Lajos fordítása