

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

activated

PRZEZ MGŁĘ

Radzenie sobie z niepewnością

Nowe początki

Jak zacząć od nowa

Jaki jest sens życia?

Miara sukcesu w życiu



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI

Nowy Rok to coś więcej niż znak czasu – a przynajmniej może być czymś więcej. Dla wielu ludzi jest to szansa na rozpoczęcie czegoś od nowa – na nowy start na różnych obszarach naszego życia.

Nie chcemy zostać w tyle, nie chcemy być gorsi - być może ma to związek z nowo zakupionymi kalendarzami pełnymi świeżych stron, lub naszymi nowymi terminarzami z jeszcze nie zapisanymi, „nie zniszczonymi” stronami, a może z tym, że zdajemy sobie sprawę, iż niektórzy nasi bliscy jak i miliony innych ludzi na całym świecie właśnie wyznaczają sobie noworoczne postanowienia i nowe cele. Nazwijcie to jak chcecie – osobisty budzik, gwałtowny wstrząs zbiorowej świadomości, presja grupy – z pewnością jest to skuteczne – przynajmniej przez kilka dni. Wszyscy dobrze wiemy jak to wygląda.

Ten rok może być inny. W tym roku, nasze postanowienia noworoczne mogą być początkiem wspaniałych trwałych zmian, zwłaszcza gdy w swoich planach ujmijemy Boga. Jeśli twoim pragnieniem jest przede wszystkim zadowolenie Boga, możesz być pewien, że Bóg z ogromną radością pomoże ci w czynieniu koniecznych zmian.¹ W międzyczasie, ponieważ Bóg cię kocha i pragnie twojego szczęścia, odpowie na twoje prośby i modlitwy – zarówno te wypowiedziane jak i nie wypowiedziane. Przecież tak obiecał! „Rozkoszuj się Panem, a da ci, czego życzysz sobie serce twoje.”²

I nie pozwól, aby ograniczyło się to tylko do ciebie. Dowiedz się jakie zmiany chcą poczynić ci, na których ci zależy i wesprzyj ich.

A to dopiero da ci satysfakcję!

Wszystkim należącym do grupy *Activated* pragnę złożyć życzenia – niech Bóg was błogosławi, a nadchodzący rok niech będzie waszym najszczęśliwszym i najlepszym rokiem w życiu.

Keith Phillips
Dla *Activated*

Polecamy naszą stronę internetową oraz naszych dystrybutorów, u których można zamówić publikacje książkowe i audiowizualne, dostarczające natchnienia, motywacji i wielu praktycznych porad.

www.activated.org

Activated Europe
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU
United Kingdom
Email: activatedeurope@activated.org
Phone: +44 (0) 845 838 1384
www.activatedeurope.com

Activated Ministries
P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046-2805
USA
Email: info@actmin.org
Phone: 1-877-862-3228 (toll-free)
www.activatedonline.com

REDAKTOR NACZELNY	Keith Phillips
PROJEKT I GRAFIKA	Gentian Suci
PRODUKCJA	Samuel Keating

www.auroraproduction.com
© 2013 Aurora Production AG.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Cytaty biblijne pochodzą z Biblii Tysiąclecia (BT), pod redakcją ks. K. Dynarskiego SAC. Wydanie piąte. Poznań: Wydawnictwo Pallotinum, 2000 r. oraz z Biblii Brytyjskiego i Zagranicznego Towarzystwa Biblijnego (BZTB). Wydanie dwunaste. Warszawa: Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, 1984 r.

A-PL-MG-AM-144-X

1. 1 List św. Jana 5:14-15

2. Psalm 37:4



ARIANA ANDREASSEN

Szcześliwego Nowego Dnia!

W WIĘKSZOŚCI KRAJÓW NOWY ROK OBCHODZONY JEST PIERWSZEGO DNIA STYCZNIA, natomiast w Kambodży, gdzie mieszkałam przez trzy lata, Nowy Rok świętuje się trzy razy na każde 365 dni.

Najpierw obchodzony jest międzynarodowy Nowy Rok 1 stycznia – w sposób tradycyjny związany z nocnym świętowaniem na przyjęciach oraz porannym kacem.

Następnie mamy Chiński Nowy Rok w styczniu lub lutym. Chiński Nowy Rok to czas odpalania petard, odwiedzania krewnych, oraz palenia fałszywych banknotów dla przodków.

Najważniejszym Nowym Rokiem jest oczywiście Kambodżański Nowy Rok. Świętowanie rozpoczyna się dwa tygodnie przed Nowym Rokiem. W tym czasie prawie wszyscy powracają do domów rodzinnych, aby spotkać się z krewnymi i wyrazić szacunek dla przodków. Obchody trwają 3-4 dni i mają miejsce w

połowie kwietnia (zgodnie z międzynarodowym kalendarzem). Jest to nie tylko najważniejsze święto w roku, dla wielu Kambodżan jest to także jedyny w roku okres wolny od pracy.

Zgodnie z tradycją, pierwszy dzień Kambodżańskiego Nowego Roku to świętowanie przybycia nowych aniołów, które przychodzą aby zaopiekować się światem przez okres nadchodzącego roku. Ludzie w tym dniu sprzątają i dekorują domy, przygotowują owoce i napoje na powitanie aniołów. Ludzie starsi medytują albo modlą się, dzieci grają w tradycyjne gry, a osoby nie będące w związku szukają swojej drugiej połówki.

Drugi dzień to dzień ofiarowywania подарunków osobom starszym. W tym dniu często pracodawcy otrzymują prezenty od swoich pracowników, a biedni ludzie pomoc w postaci wsparcia finansowego lub odzieży. Wieczorem ludzie udają się do świątyń, aby prosić mnichów o błogosławieństwo szczęścia i pokoju.

Trzeci dzień to zwieńczenie świętowania Nowego Roku w formie wieczornej

uroczystej kąpieli.

Wspólnym elementem tych trzech uroczystości obchodzenia Nowego Roku jest to, iż w każdym przypadku jest to czas dokonywania oceny własnego życia, wyznaczania sobie nowych celów, oraz postanowienia bycia lepszym w kolejnym nadchodzącym roku.

Tymczasem, prawdę mówiąc, każdy dzień może być nowym początkiem, ponieważ każdy dzień to kolejna szansa na bycie lepszym. Owszem, czasem musimy „pozbiierać się” po tym co było wczoraj, jednak w takich chwilach otuchy mogą dodać nam następujące słowa znalezione w Biblii: Miłość i łaska Pana odnawiają się każdego poranka.¹ A więc zamiast mówić „Szcześliwego Nowego Roku” raz w roku albo nawet trzy razy do roku, powinniśmy codziennie mówić „Szcześliwego Nowego Dnia”, ponieważ każdy nowy dzień to kolejna szansa na to, aby nasze życie stało się lepsze.

ARIANA ANDREASSEN JEST NAUCZYCIELKĄ I MATKĄ DWÓJKI DZIECI W TAJLANDII. ■

1. Lamentacje Jeremiasza 3:22-23



DZIENNIK

IRIS RICHARD

KIEDY PO RAZ PIERWSZY PRZE- SZŁO MI PRZEZ MYŚL, ŻE MOIM POSTANOWIENIEM NOWOROCZ- NYM POWINNO BYĆ PROWADZENIE DZIENNIKA, od razu odrzuciłam ten pomysł. Zbyt wiele postanowień z lat poprzed- ních nie udało mi się zrealizować, więc łatwo było mi sobie wyobrazić wizję spoglądania na pusty pamiętnik pod koniec roku. Pozatym, tłumaczyłam sobie, że nie mam czasu na kolejny nowy projekt.

Jednakże, niedawno ukończyłam kurs z zakresu doradztwa, w którym jednym z wymogów było właśnie prowadzenie dzien- nika. Wykładowca podkreślał wagę nawyku zapisywania myśli, pomysłów, planów, przeżyć, obaw, lęków, oraz sukcesów. Tłumaczył iż, jest to ważny krok w kierunku rozwijania świa- domości siebie samego, co stanowi kluczowy element w zakresie zdolności pomagania innym w rozwiązywaniu ich problemów.

Postanowiłam spróbować i nie żałuję. Wybrałam pamiętnik, w którym na dole każdej strony dla danego dnia widnieje skłaniający do refleksji cytat z Biblii. Obiecałam sobie, że każdego dnia poświęcę 15 minut na uzupełnia- nie dziennika.

A oto kilka korzyści jakie zdążyłam już teraz zauważyć:

- prowadzenie dziennika pozwala mi na lepsze zrozumienie moich własnych mocnych stron i skuteczniejsze identyfikowanie moich bezcelowych i negatywnych postaw oraz nawyków.

- pozwala mi dostrzec rozbieżności pomię- dzy tym, co myślę, a tym jak się zachowuję – na przykład, chcę schudnąć, ale zawsze znajduję

jakaś wymówkę na to aby nie zacząć ćwiczyć.

- pisanie o trudnych lub smutnych przeży- ciach pomaga mi zrozumieć i pogodzić się z tym co zaszło, co jest niezwykle ważną częścią procesu leczenia.

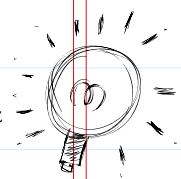
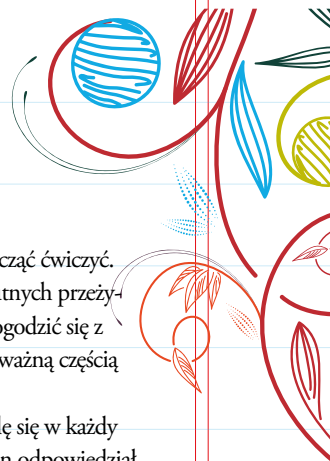
- zapisywanie tego o co modłę się w każdy dzień oraz tego w jaki sposób Pan odpowiedział na moje modlitwy wzmacnia moją wiarę.

- pisanie o sytuacjach, w których miałam trudności z porozumieniem się z innymi ludźmi pozwala mi dostrzec, a tym samym unikać sytuacji prowadzących do nieporozu- mień czy niesnasek.

Pod koniec każdego miesiąca analizuję i podsumowuję najważniejsze sytuacje, co daje mi lepszy wgląd na to jak toczy się moje życie, jakie przeszkody czy wyzwania pojawiły się na mojej drodze oraz w jaki sposób poradziłam sobie z nimi, na jakie modlitwy odpowiedział Bóg, jak bardzo zbliżyłam się do wytyczonych przez siebie celów, które decyzje i plany udało mi się sfinalizować, itp.

Patrząc wstecz mogę z całą pewnością stwierdzić, iż prowadzenie dziennika to rzecz warta wysiłku. Zapisane strony mojego pamiętnika z 2011 r. są teraz skrzynią pełną skarbów - zapisanych pomysłów, myśli, doświadczeń, objawień, osiągniętych celów, oraz wysłuchanych modlitw.

IRIS RICHARD JEST DORADCĄ. MIESZKA W KENII. OD 1994 AKTYWNIE UDZIELA SIĘ NA RZECZ TAMTEJSZEJ SPOŁECZNOŚCI, PRACUJE JAKO WOLONTARIUSZKA, JEST CZŁONKIEM RUCHU INTERNATIONAL FAMILY (RODZINA MIĘDZYNARODOWA). ■





WIECZNA NADZIEJA

OLIVIA BAUER

*„CHLUBIMY SIĘ Z UCISKÓW,
WIEDZĄC, ŻE UCISK WYRABIA
WYTRWAŁOŚĆ, a wytrwałość -
wypróbowaną cnotę, wypróbowana
cnota zaś - nadzieję. A nadzieja
zawieść nie może, ponieważ miłość
Boża rozlana jest w sercach naszych
przez Ducha Świętego, który został
nam dany” (List do Rzymian 5:2-5).*

Jest to jeden z moich ulubionych fragmentów Biblii, jednak przez długi czas nie mogłam zrozumieć w jaki sposób „doświadczenie wyrabia nadzieję”. Potrafię wytłumaczyć sobie sens fragmentu do słów „wytrwałość wyrabia cnotę”, jednak w jaki sposób trudne doświadczenia, które rozwijają charakter mogą wzmacniać naszą nadzieję?

Moje cyniczne ja podpowiadało mi, że bardziej prawdopodobna jest odwrotna kolejność powyższej zależności. Miałam świadomość tego, że w życiu czekają na mnie różne

zakręty i przeszkody. Wiedziałem, że życie nie jest usłane różami. Nie rozpatrywałem tego jako coś „złego”, ale to nie była „nadzieja”.

Całkiem niedawno zaświtało mi, że często zadawałam się powierzchownym znaczeniem słowa nadzieja. „Mam nadzieję, że jutro będzie ładna pogoda.” „Mam nadzieję, że wszystko się ułoży.” Sposób w jaki zwykle się używać słowa „nadzieja” ma niemalże fatalistyczny wydźwięk. To na co liczymy, mamy nadzieję, może powieść się lub nie, więc zwłaszcza gdy mamy niewielką (lub zerową) kontrolę nad rezultatem, jedyne co możemy zrobić to właśnie liczyć na coś, mieć na coś nadzieję.

Ale apostoł Paweł nie mówi o nadziei jako pobożnym życzeniu. Mówi o nadziei opartej na Ewangelii. Jest to nadzieja oparta na wierze w Boską miłość i Jego plan względem nas osobiście jak i względem całej ludzkości. W swoim liście do Hebrajczyków, Paweł pisze, „Trzymajmy się jej [nadziei] jako

bezpiecznej i silnej kotwicy duszy.”¹ Gdy stajemy w obliczu trudności, pustki lub beznadziejności, owa nadzieja w swoim najgłębszym i najprawdziwszym znaczeniu staje się jaśniejsza, silniejsza. W taki oto sposób kształtowanie i pogłębianie naszego charakteru wyrabia nadzieję.

Nadzieję za sprawą której nie wzdrzamy się przed próbami losu, nadzieję dzięki której nie stajemy pełni obaw w obliczu niepewności. Nadzieję, która „zawieść nie może” i nie zawodzi. Dlaczego? Dlatego, że pochodzi z miłości Boga, która „rozlana jest w sercach naszych”. Z tej miłości rodzi się wiara, nadzieja, i jeszcze więcej miłości. Jest to wspaniały, piękny i doskonały cykl, ciągle trwająca wymiana nadziei i zaufania, którą dał Bóg, aby przeprowadzić nas przez życie, bliżej Niego.

OLIVIA BAUER JEST DORADCĄ
DS. KOMUNIKACJI W WINNIPEG,
KANADA. ■

1. List do Hebrajczyków 6:19

JAKI JEST SENS ŻYCIA?

PHILLIP LYNCH

W ZESZŁYM ROKU SKOŃCZYŁEM 60 LAT. Zaczęłam wiele rozmyślać nad sobą. Z całą pewnością nie osiągnęłam jeszcze wszystkiego co mogłam lub powinienem osiągnąć w moim życiu. Czy dlatego jestem nieudacznikiem? Zanim odpowiem na to pytanie, dajcie mi chwilkę na pewne wyjaśnienia.

Przeszedłem ostatnio przez pewne zmiany i zarówno pod względem geograficznym jak i pod względem zawodowym nie byłem w tym punkcie w którym zamierzałem być. Nie byłem nieszczęśliwy, ale nie byłem też w pełni zadowolony z okoliczności życiowych w jakich się znalazłem. Czułem się jak bym był w zastoju, unieruchomiony na morzu, bez wiatru w żaglach, na monotonnych wodach rozchodzących się we wszystkich kierunkach. Horyzont miałem w zasięgu wzroku, ale to nie pomagało. Nie mogłem zdecydować się, w którym kierunku ruszyć aby dotrzeć do niego, a nawet gdybym w końcu podjął decyzję, nie miałem żadnych środków aby udać się w obranym kierunku. Jaki i gdzie

był sens mojego życia?

Przez całe moje dorosłe życie, z oddaniem starałem się osiągnąć to co rozumiałem jako cel wyznaczony przez Boga dla mnie. Myślałem, że dobrze wiem, co jest tym celem, jednak okazało się że nic nie jest pewne. Przygotowywałem się na wielkie rzeczy, które nagle stały się mrzonkami.

Zastanawiając się na życiu swoim i innych, uświadomiłem sobie, że istnieją ludzie, którzy przez większość z nas uważanych jest za wielkich – niekoniecznie tylko dlatego, że zgadzamy się z tym wszystkim co mówili czy robili, lecz dlatego że mieli wpływ; ich życie i osiągnięcia w sposób obiektywny uznaje się za doniosłe. Ale czy ta stosunkowo niewielka grupa wspaniałych ludzi to jedyne jednostki, którym udało się spełnić ich przeznaczenie? Czy w ogóle istnieje coś takiego jak przeznaczenie? Czy nasze życie nie powinno realizować się samo w sobie? Czy powinniśmy czuć satysfakcję u schyłku naszego życia? Czy taki jest sens życia? Czy może jest coś innego co ma wpływ na nasze życie?

Święty Paweł pisał, „Jeżeli tylko w tym życiu w Chrystusie nadzieję pokładamy,

jesteśmy bardziej od wszystkich ludzi godni politowania.”¹ Wcześniej kiedy medytowałem nad tym werselem, rozpatrywałem go z punktu widzenia św. Pawła, który żył w pierwszym wieku. Wiemy, iż w tym czasie nągninnie prześladowano pierwszych Chrześcijan, do których św. Paweł pisał. Chciał im dodać otuchy, głosząc iż ich krótkie życie tu na ziemi to jeszcze nie wszystko.

Życie często porównywane jest do szkoły. Doskonale pamiętam jak wraz z kolegami z klasy narzekaliśmy, że musimy tkwić w szkole, podczas gdy jedyne o czym marzymy to prostu żyć dalej, żyć samodzielnie. Nauczyciele starali się przekazać nam coraz więcej mądrości, tymczasem my myśleliśmy o tym, że jesteśmy na zawsze skazani na szkołę. Ale szkoła nie miała być kulminacyjnym momentem naszego życia. To nie było nasze przeznaczenie. To jedynie obszar szkoleniowy, możliwość zgromadzenia wiedzy i umiejętności, które można wykorzystać w późniejszym życiu.

Myślę, że osiągnięcie szczytowych poziomów w szkole, którą nazywamy życiem nie jest nam pisané. Życie to tylko

1. 1 List do Koryntian 15:19

2. Księga Eklezjaśtesa 12:13



PORAŻKA?

KWESTIE DO PRZEMYSŁENIA

etap. Owszem, powinniśmy jak najwięcej z niego czerpać i zdobywać, jednak nie powinniśmy się zamartwiać tym, że w jakiś sposób przegapiliśmy nasze przeznaczenie. Jedyne co musimy wykazać tu na ziemi to bliźni i mądrość z trudem zdobytą.

Ale co w takim razie mamy osiągnąć tu na ziemi? Czego chce lub oczekuje od nas Bóg? Jaki jest nasz cel? Salomon określił to w następujący sposób:

„Bój się prawdziwego Boga i przestrzegaj jego przykazań. Na tym bowiem polega cała powinność człowieka”²

Jesteśmy dziełami w toku - w trakcie tworzenia, ale jeśli możemy spojrzeć w lustro na siebie i szczerze powiedzieć, że staramy się żyć zgodnie z powyższym, możemy być pewni, że robimy to co do nas należy. Naszym przeznaczeniem jest realizowanie powyżej wspomnianej powinności. W tym tkwi sens naszego życia tu na ziemi.

PHILLIP LYNCH JEST POWIEŚCIOPISARZEM I KOMENTATOREM KWESTII DUCHOWYCH I ESCHATOLOGICZNYCH. MIESZKA W KANADZIE ATLANTYCKIEJ. ■

Przegapiłem ponad 9000 okazji w mojej karierze. Przegrałem prawie 300 meczy. 26 razy powierzono mi decydujący strzał ... i nie trafiłem. Zawiodłem wiele razy na przestrzeni swojego życia. I dlatego ... odniosłem sukces.

—Michael Jordan (ur. 1963), Amerykański koszykarz.

Porażka to szansa na rozpoczęcie czegoś od początku w sposób bardziej inteligentny.

—Henry Ford (1863-1947), założyciel Ford Motor Company.

Porażka to sukces jeśli wyciągamy z niej naukę.

—Malcolm S. Forbes (1919-1990), wydawca magazynu Forbes.

Każdą porażkę traktuj jako znak tego, że twoje plany nie były wystarczająco solidne, zrekonstruuj je i jeszcze raz obierz drogę w kierunku pożądanego celu.

—Napoleon Hill (1883-1970), Amerykański pisarz i twórca gatunku literackiego przedstawiającego osobiste historie sukcesu.

Porażka to podstawa sukcesu, i sposób w jaki można go osiągnąć.

—Lao Tzu (6 w. p.n.e.), Chiński filozof.

Doszedłem do wniosku, iż wszystkie porażki i frustracje jakich doświadczyłem to tak naprawdę podstawa zrozumienia, które tworzy nowy poziom mojego życia, z którego teraz korzystam i czerpię radość.

—Tony Robbins (ur. 1960), Amerykański pisarz i mówca. ■

NOWE POCZĄTKI NOWOROCZNE WYZWANIE

VIRGINIA BRANDT BERG

STOJĄC W OBLICZU NOWEGO ROKU, nie wiemy co na nas czeka. Ale wiemy jedno, wiemy, że możemy pozostawić za sobą przeszłość, ze wszystkimi jej troskami, bólami, cierpieniami, i błędami. Nie możemy cofnąć żadnego czynu, nie możemy też cofnąć żadnego wypowiedzianego słowa, ale jeśli przekażemy Panu nasz żal i smutek, On może sprawić, iż Nowy Rok będzie nowym początkiem.

Dni minionego roku są poza naszym zasięgiem i tak powinno zostać. To Bóg trzyma pieczę nad przeszłością, a my nie powinniśmy wracać do niej aby udręczać się nad

tym co było. To smutne jak czasem ludzie twierdzą, że ufają Bogu, podczas gdy zamartwiają się skazami i plamami na swojej przeszłości.

Po tym jak już zwrócimy się do Boga, wyznamy nasze błędy i złe czyny, i poprosimy o przebaczenie, nie ma potrzeby rozdlubywania przeszłości i wracania do tego co było. Bóg mówi o grzechach z przeszłości w następujący sposób, „Ja przekreśliam twe przestępstwa

i nie wspominam twych grzechów.”¹ Skoro Bóg ich nawet nie pamięta, dlaczego my mamy o nich pamiętać?

Biblia mówi nam także, „Dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, nie ma potępienia.”² Zamiast wracać do przeszłości, żałować tego lub tamtego, i udręczać się nad rzeczami, których nie możemy zmienić, powinniśmy pamiętać o pocieszającej obietnicy Pana, „Choćby

wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby czerwone jak purpura, staną się jak wełna.”³

Kiedyś natrafiłam na wiersz, który brzmiał mniej więcej tak: „Gdybym mógł odnaleźć drogę do tego co było wczoraj, zapisałbym stronę czystym piórem i wymazał wszystkie dni wczorajsze.” Cóż, nie chcę odnajdywać drogi do tego co było, ponieważ tak naprawdę nic nie możemy wymazać! Tylko Bóg może zakryć błędy przeszłości. Na szczęście, Bóg nie chce abyśmy przeżywali ponownie to co było. Któż chciał by powracać do tego co było kiedy czeka na nas jasna przyszłość i wspaniałe obietnice Pana?

Kiedy myślę o nadchodzącym roku, myślę o wszystkich obietnicach zawartych w Słowie Pana oraz o wspaniałych rzeczach, które mogą się wydarzyć, jako że Boskie obietnice są niezawodne,

1. Księga Izajasza 43:25

2. List do Rzymian 8:1

3. Księga Izajasza 1:18

4. List do Filipian 3:13-14

5. 1 List św. Jana 1:9



niezmienne, i przeznaczone dla każdego z nas osobiście. Dlaczego ktoś chciałby wracać do przeszłości mając świadomość tych wszystkich obietnic?

Ponieważ Jezus zapłacił już karę za nasze grzechy, możemy powiedzieć z apostołem Pawłem, „To jedno [czynię]: zapominając o tym, co za mną, a wyężając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę w Chrystusie Jezusie.”⁴

Zapomnijcie o tym co za wami. Przyjcie do przodu i w górę, w kierunku celu lub nagrody. Jaka szkoda, że niektórzy noszą ciężar przeszłości, mimo iż Pan zapłacił tak wielką cenę za zniesienie tego ciężaru i uwolnienie nas od niego!

Kiedyś po moim przemówieniu na ten temat podszedł do mnie młody człowiek. Były kryminalista, który dopiero co wyszedł z więzienia. Nie mógł

uwierzyć, że wszystko o czym mówiłam wydaje się być takie proste. Nie mógł pojąć tego, że wystarczy aby zaprosił Jezusa jako swego Zbawiciela do życia, a wtedy Pan oczyści jego przeszłość. Nie dowierzał, że Bóg może wybaczyć tak haniebne czyny. Tego wieczora oddał swoje serce Jezusowi, a Jezus zdjął jego ciężar. Jezus wybaczył mu i dał mu wolność jaką nigdy nie znał. Po tym doświadczeniu, człowiek ten nigdy nie przestał mówić o łasce Pana i o tym, jak Bóg uwolnił go od udręk przeszłości.

Często powtarza słowa hymnu, w którym się zakochał: „Moja przeszłość pełna winy i wstydu, moja przeszłość miniona, o! chwalmy Jego imię!”

Czy jest coś wspanialszego od cudu przebaczenia i od zapewnienia o przebaczeniu naszych błędów? Cudowne przebaczenie jest dla nas wszystkich. Jezus umarł za nas

wszystkich. Jedyne co musimy uczynić to przyjąć Jego przebaczenie i Jego samego jako naszego Zbawiciela. „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.”⁵ To Jego bezwarunkowa, niezłomna obietnica dla nas.

Jeśli nie spotkałeś jeszcze Tego, który podnosi ciężar przeszłości i daje jasną przyszłość oraz życie wieczne, możesz spotkać Go dziś. On potulnie stoi u drzwi serca twego czekając na twoje zaproszenie. Po prostu poproś, „Jezu, wejdź proszę do mojego życia, przebacz mi wszystkie grzechy, napełnij mnie Twoją miłością, i przekaz mi Twój dar życia wiecznego.”

VIRGINIA BRANDT BERG (1886-1986) BYŁA AMERYKAŃSKĄ EWANGELISTKĄ I PASTORKĄ. ■



JOE JOHNSTON

PEWNEGO DNIA JOE ZŁAMAŁ RĘKĘ. Mówiono, że mając na uwadze sport, jaki uprawiał, czyli parkour, było to łatwe do przewidzenia. Joe był traqueur'em [czyt. traserem]. Żył w świecie, który składał się z jednego wielkiego toru przeszkód, wspinając się i skacząc, uciekając i dosięgając, przeskakując i przetaczając się przez ruchliwy pejzaż miejski. Joe pokonywał samochody i ściany, czasem dachy, czasem lądował zbyt daleko. Przeznaczenie patrzyło na niego z oddali, mierząc wzrokiem jego chude ręce i czekając na swoją szansę.

Rankiem, w dniu w którym złamał rękę, Joe wybrał się z kilkoma przyjaciółmi na treningową przebieżkę do filmu amatorskiego, jaki razem kręcili. Kilka ruchów w ramach rozgrzewki dało Przeznaczeniu okazję do działania.

Joe wbiegł na niewielką ścianę, przysiadł na jej szczycie, po czym skoczył w przestrzeń. Palcami uchwycił się pionowego metalowego pręta, który miał ochronić go przed upadkiem.

Pręt był wsparty na gnijącym drewnie. Drewno ustąpiło pod ciężarem, i Joe upadł do tyłu na zakurzony grunt. Chłopak zerwał się na nogi trzymając kurczowo lewy nadgarstek, wygięty w dół i w górę kształtem przypominając literę „Z”. Ktoś zadzwonił po sanitariuszy.

Joe obudził się w szpitalu z ciężącymi powiekami od środków uspokajających, które mu podano. Biały gips położony od nadgarstka po łokieć osłaniał poważnie zwichnięty nadgarstek oraz dwa złamania w kości promieniowej.

Przez cztery tygodnie chłopak zmagał się ze swoim urazem. Nauczył się pisać lewą ręką, żyć bez codziennej kąpieli, pozwalać innym zapinać swoje koszuły, wiązać buty i myć naczynia.

Po miesiącu, gips został ściągnięty. W końcu Joe był wolny. Pierwsze 10 minut spędził na drapaniu się, a kolejne półtorej godziny w wannie.

Ale nie wszystko wróciło do normy.

Po 29 dniach bezruchu, mięśnie w lewej ręce uległy skurczeniu i zwyrodnieniu. Jego ręka schudła o połowę w porównaniu z okresem sprzed wypadku, a skóra na niej zwiśla niczym plastikowa torba wokół zreperowanej kości. Najmniejsze próby skrócenia lub wyprostowania ręki kończyły się przesywającym bólem.

Terapia termiczna pomogła rozluźnić zastane mięśnie. Każdego dnia Joe mógł coraz bardziej ruszać nadgarstkiem. Wkrótce przyszła pora na terapię wzmacniającą. Po miesiącu zbierania pajęczyn pod łóżkiem, stara 35-funtowa sztanga znowu znalazła się na środku pokoju. Joe z entuzjazmem chwycił ciężarek lewą ręką i podjął próbę jej dźwignięcia. Nic. Napiął mięśnie. Spocił się. Zaciśnął zęby i zagryzł wargi. Rzucił przytłumione groźby na upartą masę żelazta. Tymczasem, ciężarek ani drgnął. Trzeba było zmienić taktykę.

Joe pożyczył od siostry małą



rozkładaną hantelkę (powiedział jej, że potrzebuje przycisku do papieru). Ciężarek był naprawdę małej i pokryty zielonym plastikiem. Joe zadbał o to, aby nikt nie zauważył jak przemycić go do swojego pokoju.

Zmagając się ze swoim małym zielonym „przyciskiem do papieru”, Joe słyszał w głowie stękanie swoich przyjaciół nad ciężarem ogromnych hantli. Starał się ignorować odległą męskość.

Na początku praca wymagała ogromnego trudu – nawet przy tak śmiesznie małym obciążeniu, każde podniesienie wiązało się z bólem. Dni mijały, Joe ignorował ból w nadgarstku, który po pewnym czasie zaczął maleć. W niedługim czasie Joe opanował małą zieloną zabawkę do perfekcji.

Jakże były dumny, gdy dołożył kolejne dwie małe tarcze. Wciąż nie był mocny, ale stawał się coraz silniejszy. Rozwiązaniem nie było druzgotanie się nierealnymi oczekiwaniami. Złotym

środkiem było zaczęcie od małych celów oraz praca nad coraz to lepszymi wynikami.

W niedługim czasie, Joe dodał wszystkie małe zielone tarcze do hantelki i machał nią niczym tornado domem. Żelazna sztanga spod łóżka też w końcu się poddała. Została ujarzmiona za sprawą determinacji oraz kilku małych zielonych kroków postępu.

Joe ma jeszcze sporą drogę przed sobą zanim jego ręka odzyska całkowitą sprawność, jednak wie że nie ma sensu mazać się nad rzeczami jakie kiedyś mógł robić mając ją całkowicie sprawną. Zamiast tego, Joe patrzy wstecz, na to jak daleko zaszedł. Rozmyśla też nad przyszłością – dniem zakończenia rehabilitacji.

A kiedy ten dzień nadejdzie, cóż, mogą po prostu iść na kolejny bieg.

JOE JOHNSTON JEST PISARZEM I MIESZKA W MEKSYKU. ■

Traceur to osoba uprawiająca parkour, dyscyplinę sportową—uważaną także za formę sztuki—która polega na nieprzerwanym, efektywnym, ruchu naprzód nad, pod, wokół i przez różne przeszkody – zarówno naturalne jak i sztuczne. Ruch może mieć formę biegu, skoku, wspinaczki, jak i innych bardziej skomplikowanych technik. Celem trenowania dyscypliny parkour jest nabycie zdolności adaptacji ruchu do każdego rodzaju scenariusza; innymi słowy zdolność pokonania każdej przeszkody poprzez wykorzystanie możliwości ciała ludzkiego.¹

1. Źródło: Wikipedia, Wolna Encyklopedia; <http://en.wikipedia.org/wiki/Parkour>

PRZEZ

MARIE STORY

MGŁĘ

ZMIANY SĄ DLA MNIE
BARDZO NIEPOKOJĄCE.

Lubię moje małe gniazdko, gdzie wszystko jest akurat, gdzie nic nie rozpycha się zbytnio. Lubię procedury i harmonogramy, lubię wiedzieć co się dzieje - zarówno teraz jak i za jakiś czas. Czasem zmiana może być ekscytująca, jednak zwykle jest bardzo ciężka. Ciężko jest zostawić to co znam i kocham, ciężko jest też nie wiedzieć co na ciebie czeka.

Nie tak dawno, mój mąż i ja przeprowadziliśmy się zostawiając rodzinę i przyjaciół. Mieliśmy solidne powody do przeprowadzki, wiedzieliśmy też gdzie się udajemy, ale i tak większość tego co nas czekało to ślepy los. I to było przerażające.

Jechaliśmy górkami drogami

w nocy. W trakcie podróży zapanowała gęsta mgła. Przy drodze nie było żadnych świateł ani domów, co gorsza, wyglądało na to, że źle skręciliśmy. Wspaniale.

Przez mgłę próbowałam dostrzec gdzie jedziemy. Nie mogłam dostrzec żadnych znaków. Coraz bardziej martwiłam się, że jedziemy w złym kierunku. Jak już powiedziałam, nie lubię niepewności.

Moja wyobraźnia zaczęła pracować tworząc różne okropne scenariusze - zgubienie się w górach, wpadnięcie w poślizg na krawędzi stromego klifu. Każdy scenariusz wydawał się być gorszy od poprzedniego.


W końcu porzuciłam próby dostrzeżenia drogi przez mgłę. Usadowałam się wygodnie na siedzeniu. Spojrzałam na męża. Pewnie jechał przed siebie, nie

martwił się mgłą, powoli podążał drogą widoczną tuż przed nami. Oparłam się na siedzeniu próbując się odprężyć. W końcu bezpiecznie dotarliśmy do naszego celu.

Moje życie w tym okresie przypominało ciemną i zamgloną drogę. Jedyne co mogłam dostrzec to tylko to co było bezpośrednio przed nami. Ale Bóg jest moim kierowcą i mogę Mu ufać. Jest doświadczonym kierowcą i zawsze do tej pory bezpiecznie dowoził mnie do celu. Nawet kiedy czasem miałam wątpliwości, że zgubiliśmy się, On zawsze dokładnie wiedział gdzie jesteśmy.

Lud Izraela prowadzony przez Pana przez pustynię¹ nie miał dostępu do map, kompasów, smartfonów z wbudowanym GPS mówiącym im w którą stronę skręcić. Nawet nie wiedzieli gdzie podążają. Jedyne co wiedzieli to, że

1. Patrz Księga Wyjścia 12-40



mają opuścić Egipt.

Z całą pewnością bycie niewolnikiem w Egipcie nie było niczym przyjemnym, jednak prawdopodobnie dla niektórych Izraelitów ciężko było rozstać się z jedynym życiem jakie znali. Niektórzy przecież mieli najprawdopodobniej przyjaciół w Goshen, a przynajmniej jedzenie i miejsce do życia.

Mimo to, posłuszni Bogu podążali za Nim. A On zaopiekował się nimi. Kiedy znaleźli się w punkcie bez odwrotu przy Morzu Czerwonym, Bóg otworzył im drogę przez wodę. Kiedy byli głodni, zrzucił strawę z nieba. Kiedy byli spragnieni, rozlał wodę ze skały. Kiedy nie wiedzieli w którą stronę podążać, dał im chmurę jako drogowskaz.

Mimo to, wciąż powątpiewali w Boga. Nigdy nie mogłam

zrozumieć dlaczego; przecież oczywistym było, że Bóg był z nimi przez całą drogę. Dlaczego kwestionowali Jego dary i troskę po tym jak raz po razie pokazywał im do czego jest zdolny. Ja czynię podobnie. Bóg nigdy mnie nie zawiódł, tymczasem ja wciąż kończę na umartwianiu się w obliczu niejasnej przyszłości.

Księga Przysłów 3:5-6 mówi, Z całego serca zaufaj Bogu, nie polegaj na swoim rozsądku, myśl o Nim na każdej drodze, a On twe ścieżki wyrówna.” Nawet jeśli widzisz ciemność przed sobą, jeśli czujesz się jak we mgle i nie wiesz w którym kierunku iść, dostrzeż Boga, zwróć się do Niego, On cię poprowadzi. Zadba o to, abyś kroczył po właściwej ścieżce i przeprowadzi cię do twojej osobistej Ziemi Obiecanej.

Kiedy przygotowywałam się do wielkiej przeprowadzki, natknęłam

się na werset w Biblii, którego nigdy przedtem nie czytałam—Księga Jeremiasza 29:11: „ Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was - wyrocznia Pana - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie. To jest dopiero obietnica! Pan ma plany względem każdego z nas. Zadba o naszą pomyślność. Chce nam dać nadzieję i przyszłość. Czyż nie jest to wspaniałe?

Przyszłość wciąż jest niejasna, i wiem, że tak może być zawsze. Nie wiem jak wszystko ostatecznie się ułoży, ale to nic. Wiem kto ma kontrolę, i wiem że Jego plan jest doskonały.

MARIE STORY JEST NIEZALEŻNĄ
ILUSTRATORKĄ I PROJEKTANTKĄ,
JEST TAKŻE CZŁONKIEM TFI W
STANACH ZJEDNOCZONYCH. ■

MIERZ WYSOKO, MOCNO FINISZUJ

DAVID BOLICK

CZYTAŁEM ARTYKUŁ W MAGAZYNIE DLA BIEGACZY, W KTÓRYM TŁUMACZONO, ŻE KOFEINA POPRAWIA WYNIKI BIEGU POPRZEZ POMNIEJSZANIE ODCZUCIA ZMĘCZENIA.

Zweryfikowałem tą informację w czasie maratonu. Nie tylko ustanowiłem swój rekord życiowy, co więcej osiągnąłem go po spożyciu pewnej części cennej energii na rozmowie ze startującym kolegą przez całą pierwszą połowę biegu. Jestem przekonany, że uzyskałbym jeszcze lepszy czas gdybym wiedział, że kofeina pobudzi nie tylko moje nogi, ale także język, i gdybym bardziej skoncentrował się na biegu.

Od tego czasu, kofeina poprawiała moje wyniki – kilka minut różnicy w czasie biegu. Nie przyjmuję dodatkowej kofeiny w czasie normalnego treningu. Gdybym tak robił, nie dawałaby ona tego samego efektu w czasie zawodów. Pyza tym, bez solidnego przygotowania sprawnościowego, żadna dawka kofeiny i tak nie pomogłaby osiągnąć żadnego rekordu. Aby spożytkować dodatkowe „doładowanie”, tydzień po tygodniu musiałem wiele

trenować, dzień po dniu przestrzegać zdrowego stylu życia, i naprawdę czerpać przyjemność z biegania.

Nie tak zaczynałem karierę biegacza. Na początku, moja motywacja była raczej krótkowzroczna. Dopiero co wyzdrowiałem z bardzo ciężkiego kaszlu i nie chciałem ponownie tak poważnie zachorować. Z czasem, odkryłem następujące zasady, które są chlebem powszednim dla specjalistów od motywacji, jako że znajdują zastosowanie w niemalże wszystkich obszarach życia:

1. STAWIAJ SOBIE MAŁE, OSIĄGALNE, KRÓTKOTERMINOWE CELE. Kiedy zacząłem biegać, moim celem było założenie butów biegowych, wyjście z

domu, i pobieganie choćby na chwilę każdego dnia.

2. NIE KARZ SIEBIE SAMEGO ZA TO ŻE COŚ CI SIĘ NIE UDA. Będziesz mieć złe dni i złe okresy, każdy tak ma. Negatywne myśli o dokonaniu nie spełniającym oczekiwań są bardziej szkodliwe niż „porażka” sama w sobie.

3. BĄDŹ ELASTYCZNY. Przystosowuj się do zmieniających się okoliczności. Bądź przygotowany na niespodzianki i „idź z nurtem”.

4. MIERZ WYSOKO. Małe, osiągalne, krótkoterminowe cele są potrzebne, tak samo jak te duże i długoterminowe. Miej śmiałość marzyć o niemożliwym.

5. PIELEGNUJ MARZENIA. Dlaczego ten cel jest ważny dla ciebie? Dlaczego myślisz, że jest do zrealizowania? Dlaczego właśnie ty masz go zrealizować? Zapisuj swoje odpowiedzi, zbieraj inspirujące i motywujące cytaty i anegdoty potwierdzające twoje odpowiedzi. Przeglądaj je w momentach kryzysu i braku wiary w siebie samego.

6. BĄDŹ CIERPLIWI. Mierząc swój postęp, patrz na wskazówkę godzinową, a nie sekundową.

DAVID BOLICK JEST KOORDYNATOREM DS. TURYSTYKI MEDYCZNEJ I WSPÓŁZAŁOZYCIEMEM MEDI TRAVEL SOLUTIONS. MIESZKA W GUADALAJARZE, MEKSYK. ■



ZAUFAŁEŚ [BOGU] CO DO PEWNYCH RZECZY, I ON CIĘ NIE ZAWIÓDŁ.
ZAUFAJ MU WE WSZYSTKIM. NIE MASZ TRUDNOŚCI ABY ZAUFAĆ
MU CO DO ZARZĄDZANIA WSZECHŚWIATEM. A WIĘC POMYŚL, CZY
TWOJA SPRAWA MOŻE BYĆ NAPRAWDĘ BARDZIEJ SKOMPLIKOWANA
NIŻ POWYŻSZA? CZY JEST SENS MARTWIENIA SIĘ I ROZMYŚLANIA NAD
KWESTIĄ ZAUFANIA BOGU W TWOJEJ SPRAWIE?

—HANNAH WHITALL SMITH (1832-1911)



Ćwiczenie Duchowe

ABI F. MAY

Dzień Po Dniu

**ŻYCIE CZĘSTO PRZEDSTAWIANE
JEST JAKO PODRÓŻ.** Krok po
kroku, dzień po dniu, podróżujemy po
swojej własnej unikalnej drodze. Czasem
dzielimy nasze radości i smutki z innymi
ludźmi napotkanymi na naszej drodze,
ale tak naprawdę każdy z nas ma swoją
odrębną, inną ścieżkę życia. Jedynym
elementem wspólnym na drodze życia
każdego z nas jest możliwość posiadania
życiowego towarzysza i doradcy, który
będzie z nami i przy nas w każdym
momencie. Bóg mówi, „Wołaj do Mnie,
a odpowiem ci, oznajmię ci rzeczy wielkie
i niezgłębione, jakich nie znasz” i „Pouczę
cię i wskażę drogę, którą pójdziesz”¹

Jeśli popatrzyś wstecz na swoją
podróż przez minione lata, a zwłaszcza

momenty zmagania się, zobaczysz najprawdopodobniej sytuacje, które mogły
zakończyć się lepiej, gdybyś poprosił o wskazówkę i podążył ścieżką wskazaną przez
Boga. Ale nie martw się! Nadchodzi nowy rok, pełen nowych możliwości.

Pomyśl przez chwilę o swojej codziennej rutynie. Może mógłbyś zacząć prowadzić
dziennik modlitwy, albo zaplanować przeczytanie Księgi Psalmów lub Ewangelii,
albo poświęcić 5 minut rano i wieczorem na podziękowanie Bogu za to co dobre w
twoim życiu. Niezależnie od tego co wybierzesz, uczyni z tego postanowienie i trwaj w
nim, bo masz „przyjaciela, który przylgnie nad brata.”²

Dzień po dniu, i z każdą mijającą chwilą,
Odnajduję siłę na sprostanie próbom tu na Ziemi;
Ufając w roztropny dar Ojca,
Nie mam powodu do troski czy strachu.
On, którego serce jest łaskawe ponad wszelką miarę,
Daje każdemu dniu to co uważa za najlepsze,
Z miłością część bólu i radości,
Mieszając trudy ze spokojem i odpoczynkiem.
—Lina Sandell (1932-1907)

1. Księga Jeremiasza 33:3; Księga
Psalmów 32:8

2. Księga Przysłów 18:24

ABI. F. MAY JEST WYCHOWAWCĄ I AUTORKĄ W WIELKIEJ BRYTANII, A
TAKŻE PISARKĄ DLA MAGAZYNU *ACTIVATED*. ■

POZDROWIENIA OD JEZUSA

Ty i Ja, Razem

Potrzebujesz Mnie. Potrzebujesz tego co mam ci do dania. Potrzebujesz Mojej siły, Mojej miłości, Moich zasobów, Mojej ochrony. Mam dla ciebie to wszystko, a nawet więcej. Jestem twoim źródłem życia, a ponieważ jestem, twoje życie może być wspaniałe, piękne, bogate, i wypełnione tym co wiem, że okaże się być najważniejsze na dłuższą metę.

Nigdy nie zostawię cię samego ani niepocieszonego. Nigdy nie zostawię cię bez wskazówek i kierunku. Nigdy nie zostawię cię bez łaski i siły na zmaganie z bitwami życiowymi. Nigdy nie zostawię cię bez odpoczynku i odnowy po stoczeniu

tych bitew. Zawsze zapewnię ci twoje potrzeby. Nie musisz się bać ani martwić, ponieważ Ja, Ten który kocha cię jak nikt inny, mam wobec ciebie specjalne plany.

Podążaj ścieżką, którą ci wskażę. Jest to ścieżka, która prowadzi do najlepszego życia jakie możesz mieć. Nie znajdziesz większego bezpieczeństwa od tego, które ci zapewnię gdy zaprosisz mnie do swojego życia krok po kroku, decyzja po decyzji. Razem możemy stworzyć ci taką przyszłość jaką sam byś nigdy nie osiągnął. Patrz uważnie jak odsłaniam tajemnicze i piękne kanwy twojego życia.

