

ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE. ZMIENIĆ SWÓJ ŚWIAT.

activated

SYGNALIZACJA ŚWIETLNA NA DRODZE

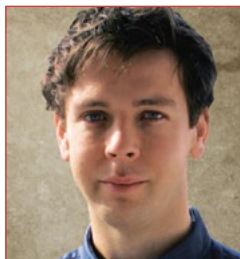
Odszyfrowywanie kodu

DROGA DO OSIĄGNIĘCIA SAMOKONTROLI

Nie licz na drogę na skróty

PRAWDZIWY SPOKOJ

Umysł, serce, i dusza.



ROZWIJANIE SAMOKONTROLI

Opanowanie to dziewiąty, ostatni owoc Ducha Świętego wymieniony w Liście do Galatów 5:22-23. Mimo że wymieniony jako ostatni, jest to niezwykle ważny owoc. Potrzeba wiele opanowania, aby zmanifestować inne owoce Ducha Świętego.

Niedawno czytałem na temat tzw. testu cukierka (ang. Marshmallow Test). Jest to słynne doświadczenie ze słodkimi piankami (ang. marshmallow) przeprowadzone wśród dzieci przez psychologów z Uniwersytetu Stanforda w 1972 roku. Każdemu z uczestniczących w badaniu dzieci zaoferowano słodką piankę, obiecując jednocześnie, że jeśli dziecko przez 15 minut nie zje otrzymanej pianki, dostanie drugą. Naukowcy zbadali jak długo każde z dzieci potrafiło oprzeć się pokusie zjedzenia pianki. Po przeprowadzeniu badań kontrolnych w 1988 r. i 1990 r., naukowcy doszli do wniosku, że dłuższe czekanie – praktykowanie opóźnionej gratyfikacji – koreluje z osiągnięciem sukcesu w późniejszym okresie życia. Wyniki te nie są ostateczne, ale sensownym wydaje się to, że sztuka bycia opanowanym to pozytywny czynnik w naszym życiu.

Moja córka Audrey nie ma jeszcze dwóch lat, ale widzę, że w jej młodziutkim umyśle toczy się już codzienna walka – poddać się emocjom gniewu i frustracji czy też nie? Bardzo poważnie podchodzę do obowiązku pomagania mojej córce w rozwijaniu pozytywnych cech – cierpliwości, uprzejmości, wyrozumiałości, szacunku, dobroci, uczciwości – cech, które wymagają samodyscypliny, ukształtują jej charakter i okażą się być niezwykle cenne w jej życiu.

Niektórzy z nas mają łatwiejsze położenie. Audrey, na przykład, na chwilę obecną brzydzi się czekolady i ciast – jeśli tak pozostanie do czasu gdy dorośnie, niektórzy mogą błędnie pomyśleć, że jest niezwykle zdyscyplinowana (jeśli chodzi o przestrzeganie zdrowej diety). Niestety, zdolność opierania się pokusom to nie to samo co opanowanie, samokontrola.

Każdy z nas jest wyjątkowy i ma swoją własną ścieżkę rozwoju, dlatego też nie ma oczywistych sekretów sztuki rozwijania zdolności samokontroli. Ale jeśli oddamy nasze życie w ręce Boga, Bóg pomoże nam zrozumieć co powinniśmy robić a czego nie, a głos naszego sumienia ochroni nas w chwilach naszej słabości.

Samuel Keating
Redaktor Naczelny

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 Samuel Keating
PROJEKT I GRAFIKA Gentian Suci

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-153-X

KOSZ NA PRANIE

CURTIS PETER VAN GORDER

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

JAKIŚ CZAS TEMU NATKNAŁEM NA ZASADY DOBREGO POROZUMIEWANIA SIĘ Z LUDŹMI:

- 1) Mów radośnie.
- 2) Uśmiechaj się.
- 3) Zwracaj się do innych po imieniu.
- 4) Bądź życzliwy i pomocny.
- 5) Komunikuj się otwarcie.
- 6) Okazuj troskę innym.
- 7) Bądź hojny w pochwałach, zachętach i uznaniu.
- 8) Okazuj szczerze zainteresowanie uczuciami innych.
- 9) Unikaj sporów.
- 10) Bądź pomocny.

Pomyślałem, że są to wspaniałe wskazówki i postanowiłem spróbować wprowadzić je w swoje codzienne życie. Nie miałem pojęcia, że już następnego dnia pojawi się pierwsza okazja wykorzystania tych zasad w praktyce – ale nie dokładnie w taki sposób jak to sobie wyobrażałem.

Zdenerwowałem żonę tym, że nie pomogłem jej wnieść kosza z praniem na poddasze. W naszym domu, aby dostać się na poddasze, gdzie rozwieszamy pranie do suszenia, musimy

pokonać sześć kondygnacji schodów. Tak więc potrzeba nie lada wysiłku aby wnieść kosz pełen mokrego prania do rozwieszania.

Próbowałem wyjaśnić jej, że z przyjemnością pomógłbym z praniem, gdyby tylko mnie o to poprosiła, ale żona była przekonana, że celowo unikam domowego obowiązku. *Co za niesprawiedliwość!* Zdenerwowałem się. Z całych sił próbowałem przypomnieć sobie przeczytane zasady porozumiewania się z ludźmi, ale jedyną wskazówką jaką w tamtym momencie pamiętałem była wskazówka numer 9 - „Unikaj sporów” – na to było już niestety za późno.

Przypomniłem sobie, że kiedy Juliusz Cezar wpadał w złość, zanim cokolwiek powiedział, w myśli powtarzał cały alfabet, ale ja potrzebowałem czegoś więcej niż 26 liter, aby powstrzymać się od zrobienia lub powiedzenia czegoś nieprzemyślanego, impulsywnego. I wtedy pomyślałem o wierszu „Pomiń milczeniem”.

Po czasie nasze emocje opadły, a my pogodziliśmy się. W ramach przeprosin ofiarowałem żonie drobny prezent

i pocałunek, a całe zajście z koszem na pranie stało się mało istotne. Ale teraz kiedy ta kwestia wyszła na jaw, zapewniam was, że kiedy nadejdzie następny dzień prania z pewnością skorzystam z zasady numer 10 – „Bądź pomocny.”

CURTIS PETER VAN GORDER JEST SCENARZYSTĄ I ANIMATOREM, MIESZKA W MUMBAJU (INDIE). JEST TEŻ CZŁONKIEM TFI. ■

POMIŃ MILCZENIEM

Prawdziwie wielcy ludzie nie poniżają się Reagowaniem na błahe spawy;
Nieżyczliwe słowo, dotkliwą ranę
Która mocno dręczy i dotyka.
Są zbyt wielcy, aby je zauważyć,
Przechodzą obok,
Czasem nawet z uśmiechem na twarzy
Lub błyskiem w oku.
Albowiem odkryli, że jak by nie było
Ostatecznie lepiej odpowiedzieć
uśmiechem,
I pominąć milczeniem, mój przyjacielu.
—Virginia Brandt Berg (1886–1968)



DROGA DO OSIĄGNIĘCIA SAMO



TOMOKO MATSUOKA

DZIECI – JAK I WIELU DOROSŁYCH, w tym i ja – uwielbiają opowieść o Aladynie. Przygoda, magiczne przedmioty, dobro przeciwko złu, i ostatecznie pomyślna historia chłopca żebraka przemienionego w królewicza przez fantastycznego dżina. W tej historii o łatwym sukcesie jest coś pociągającego. Aby odnieść sukces, zamiast samodyscypliny i ciężkiej pracy, Aladyn wykorzystuje magię.

Ale w realnym życiu, spełnianie marzeń przybiera inną formę. Nie mamy swojego dżina tak jak Aladyn, ani swojej dobrej wróżki tak jak Kopciuszek, ale każdy z nas ma środki potrzebne do tego aby wiele spraw potoczyło się tak jak chcemy lub potrze-

bujemy. W realnym świecie, sprawy takie jak zdanie egzaminu, zdobycie umiejętności, czy osiągnięcie jakiegoś celu mają miejsce na skutek opanowania tylko jednego przedmiotu – siebie samego. Nie jest to tak efektywne, a sukces nie przychodzi nagle; i owszem, może nam się wydawać, że jest to marny odpowiednik dżina, czy też kilku magicznych słów albo magicznego pyłu, ale wpływ takiego działania na nasze życie będzie trwały.

Stephen Covey, autor książki zatytułowanej „Siedem nawyków skutecznego działania” pisze, „Lu-

dzie niezdyscyplinowani są niewolnikami nastrojów, zachcianek i namiętności.” Wystarczy, że spojrzę kilka dni wstecz, aby zgodzić się z powyższym stwierdzeniem. Lubię myśleć o sobie jako o niezależnej istocie, całkowicie panującej nad swoimi emocjami i pragnieniami, ale - biorąc pod uwagę ostatnie dwa razy kiedy odpuściłam trening pod pretekstem nieodpowiedniej temperatury, lub kiedy „przypadkowo” rozpoczęłam oglądanie ostatniego odcinka „So you think you can dance” zamiast zająć się pisaniem, aby zdążyć na ustalony termin – muszę

1. Księga Przysłów 25:28

KONTROLI

przyznać, że nie zawsze „panuję” nad sobą tak jakbym tego chciała.

Gdybym miała przeżyć dzień dzisiejszy zgodnie z moimi „nastrojami, zachciankami i namiętnościami”, dzień rozpocząłabym od pospiania sobie dłużej w związku z oglądaniem do późnej nocy filmu. Obudziłabym się około 15tej, po czym najprawdopodobniej stwierdziłabym, że nie mam ochoty od razu brać się do pracy. Gdybym była głodna, ruszyłabym do sklepu, aby uraczyć się paczką moich nowych ulubionych chipsów ziemniaczanych. Jestem pewna, że po powrocie do domu, widząc ile czasu upłynęło z mojego dnia, stwierdziłabym że nie ma sensu nic zaczynać, więc oddałabym się dalszemu odpoczynkowi.

Rzecz w tym, że kiedy decyduję się na oglądanie filmu, czy też rezygnuję z treningu, istnieje we mnie przeciwne pragnienie - pragnienie nie bycia leniuchem. Chcę osiągnąć coś więcej w życiu, nie chcę być niewolnikiem swoich nastrojów i zachcianek. Pragnę podróżować; pragnę otworzyć własną firmę; chcę pisać książki; chcę być aktywną i zdrową dziewięćdziesięciolatką cieszącą się każdym

dniem. Problem tkwi w tym, że aby osiągnąć długoterminową korzyść, trzeba pohamować pragnienie natychmiastowej gratyfikacji. Innymi słowy, aby osiągnąć w przyszłości to czego pragnę muszę nauczyć się kontrolowania samej siebie tu i teraz.

Poprzez uczenie się kontrolowania własnych chęci, stajemy się kimś, kogo inni chcą poznać. Ludzie mający zdolność samokontroli zwykle:

- mają lepsze relacje z innymi, ponieważ potrafią panować nad swoim temperamentem i złością w związku z błahymi sprawami.
- są zdrowsi fizycznie ze względu na dobre nawyki związane z żywieniem i wysiłkiem ruchowym.
- panują nad swoim intelektem, potrafią wykorzystać wiedzę, aby osiągnąć sukces.
- mają zdrowe poczucie własnej wartości, zbyt mocno się szanują aby ulegać złym lub destrukcyjnym nawykom.
- są szczęśliwsi, ponieważ osiągają w życiu to czego pragną.

Biblia mówi nam, że „człowiek nieopanowany jest miastem odkrytym, bez murów.”¹

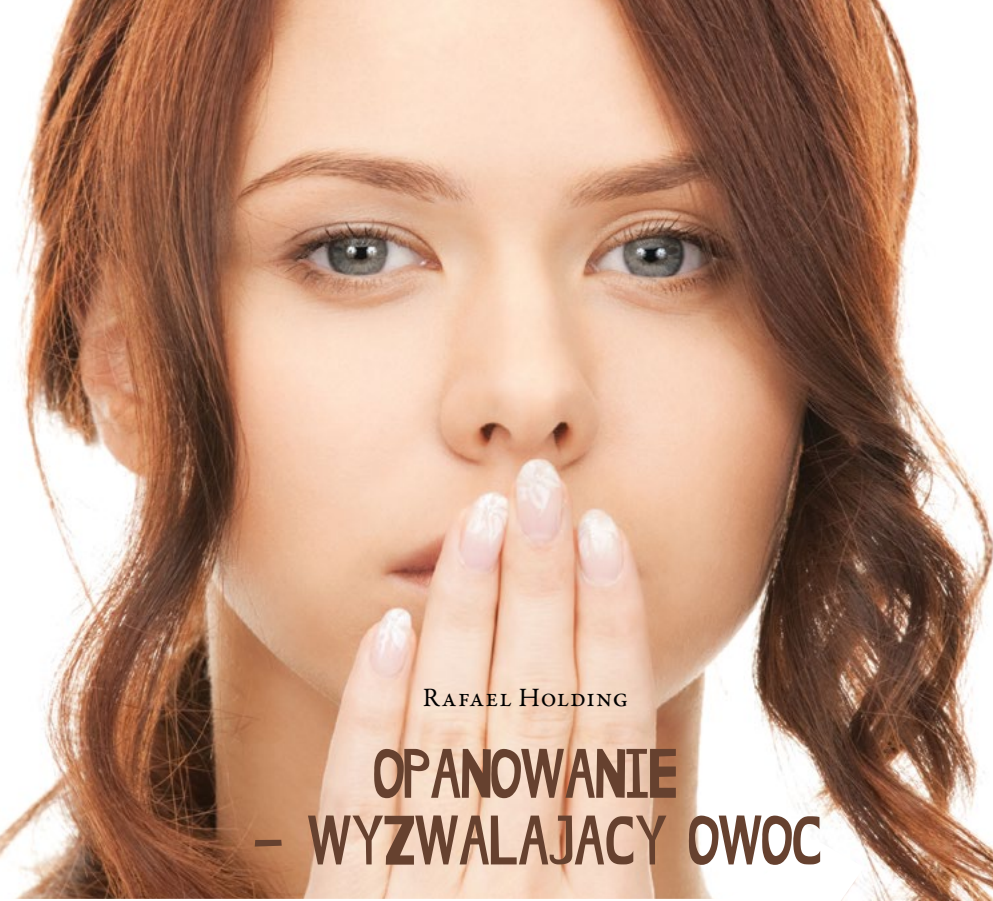
Nauczenie się panowania nad własnymi chęciami i pragnieniami to umiejętność, która może pomóc nam osiągnąć sukces w życiu. Można czegoś bardzo chcieć, ale nic nie robić aby to osiągnąć. Osiąganie wiąże się z ciężką pracą, nadgodzinami, zaciskaniem zębów, mówieniem nie tym, którzy mogą cię rozpraszać – jednym słowem: samokontrolą, opanowaniem. Kluczem do osiągnięcia tego czego pragniesz – jak i największą przeszkodą – będziesz najprawdopodobniej ty sam.

TOMOKO MATSUOKA MIESZKA W JAPONII. ZAJMUJE SIĘ OPRACOWYWIANIEM TREŚCI DLA MY WANDER STUDIO ([HTTP://MYWONDERSTUDIO.COM/](http://mywonderstudio.com/)) – CHRZEŚCIJAŃSKIEJ STRONY INTERNETOWEJ DLA DZIECI. ■

Najlepszy dzień twojego życia to ten, w którym postanawiasz, że twoje życie należy do ciebie. Bez skruchy czy wymówek. Na nikim nie polegasz, na nikogo nie liczysz, nikogo nie winisz. Dar życia należy do ciebie – jest to niesamowita podróż – i ty sam odpowiadasz za jej jakość. W taki dzień tak naprawdę zaczyna się twoje życie.

—Bob Moawad (1941–2007)





RAFAEL HOLDING

OPANOWANIE – WYZWALAJĄCY OWOC

SEKRET ROZWIJANIA OPANOWANIA POLEGA NA ODDANIU ŻYCIA BOGU I POZWOLENIU DUCHOWI ŚWIĘTEMU NA KIEROWANIE NASZYMIMYŚLAMI, naszymi działaniami i naszym życiem. Paweł radzi nam, „Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe.”¹

To nie oznacza, że nie będziemy napotykać pokus, czy też że przestaniemy pracować nad pokonywaniem naszych złych nawyków i słabości. Musimy wykonać naszą część pracy. Musimy stawiać opór w obliczu pojawiających się pokus, musimy też pracować nad wzmacnianiem naszych słabości. Tak naprawdę, wszyscy czasem padają ofiarą pokus, poddają się osobistym słabościom, pozwalają sobie na zbyt wiele. Apostoł Paweł mówi w imieniu nas wszystkich pisząc:

1. List do Rzymian 12:2
2. List do Rzymian 7:18, 21-24
3. List do Rzymian 7:24

Kto czyni się własnym nauczycielem, czyni się uczniem głupca.
– św. Bernard z Clairvaux (1090-1153)

Możemy poznać siebie samego tylko poprzez poddanie naszej woli Bogu i wypełnianie Jego woli w nas. – św. Teresa z Avila

Oddałam Mu wszystko! Wtedy po raz pierwszy uświadomiłam sobie co to znaczy mieć prawdziwą moc. – Kathryn Kuhlman (1907-1976)

Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać - nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę.

A zatem stwierdzam w sobie to prawo, że gdy chcę czynić dobro, narzuca mi się zło. Albowiem wewnętrzny człowiek [we mnie] ma upodobanie zgodne z Prawem Bożym. W członkach zaś moich spostrzegam prawo inne, które toczy walkę z prawem mojego umysłu i podbija mnie w niewolę pod prawo grzechu mieszkającego w moich członkach.

Nieszczęsny ja człowiek! Któż mnie wyzwoli z ciała, [co wie-dzie ku] tej śmierci?²

A oto odpowiedź Pawła na powyższe pytanie:

Dzięki niech będą Bogu przez Jezusa Chrystusa, Pana naszego!³

RAFAEL HOLDING JEST PISARZEM. MIESZKA W AUSTRALII. „OPANOWANIE – WYZWALAJĄCY OWOC” ZACZERPNIĘTO Z KSIĄŻKI „DARY BOŻE” Z SERII „GET ACTIVATED”, DOSTĘPNEJ W SKLEPIE INTERNETOWYM AURORA ([HTTP://SHOP.AURORAPRODUCTION.COM/](http://shop.auroraproduction.com/)). ■



POZYTYWNE NASTAWIENIE

IRIS RICHARD

NIEDAWNO W CZASIE KURSU Z ZAKRESU PORADNICTWA, wraz z kolegami z zajęć zgłębialiśmy zagadnienie negatywnego monologu wewnętrznego. Szybko doszliśmy do wniosku, że ten zły nawyk w życiu każdego z nas tłumi nasze możliwości odnoszenia sukcesu, już na starcie tłumi nasze wspaniałe pomysły i negatywnie wpływa na nasze reakcje i postrzeganie sytuacji.

Sceptycyzm, obejmujący ubolewanie nad straconymi możliwościami, rozgoryczenie, niekorzystne porównywanie się z innymi, zazdrość, czy krótkie wyrażenia takie jak „Oh, jakże niezdarny jestem,” „Jak mogłem być tak głupi?” czy „Jak ktokolwiek może mnie lubić?”, jest zbyt powszechny. Nawet moi koledzy z zajęć, którzy uważali się za generalnie pozytywnych ludzi, przyznali się do regularnych epizodów negatywnego myślenia.

Postanowiłam zmienić swój sposób myślenia, słuchania przekazów przewijających się przez moją głowę. Oto kilka strategii, których się uczę i staram się wdrażać:

- kiedy pojawia się jakiś negatywny przekaz, zastąp go pozytywnym. „Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się!”¹
- stojąc w obliczu trudności lub złych wiadomości, módl

się o rozwiązanie i myśl o tym co dobrego za sprawą Boga może wyniknąć z trudnej sytuacji. „Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra.”²

- kiedy nic się nie układa po twojej myśli, przypomnij sobie, że zawsze w każdej sytuacji istnieje promyk nadziei i światło na końcu każdego tunelu. „Choć upadłem, powstanę, choć siedzę w ciemnościach, Pan jest światłością moją.”³
- kładąc się spać, zamiast pograżać się w negatywnym monologu wewnętrznym, pomyśl i podziękuj za to co masz, za to co udało ci się w życiu osiągnąć. „Wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebny - to miejcie na myśli!”⁴
- kiedy czujesz się przytłoczony, pomyśl o Bożej dobroci i miłości względem ciebie. „Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyslałam co do was - wyrocznia Pana - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie.”⁵

Mimo że rozwój takiej postawy może czasem trwać dłużej, każdy krok zbliża mnie do mojego celu. Ja już widzę przelotne mignięcia „nowej mnie”.

1. List do Filipian 4:4
2. List do Rzymian 8:28
3. Księga Micheasza 7:8

4. List do Filipian 4:8
5. Księga Jeremiasza 29:11

IRIS RICHARD PRACUJE JAKO DORADCA. MIESZKA W KENII. OD 1994 ROKU DZIAŁA TAM RÓWNIEŻ JAKO WOLONTARIUSZKA. ■



ZASADY ZARZĄDZANIA CZASEM

DINA ELLENS

KIEDY MÓJ SZEFE WYRAZIŁ ZGODĘ NA TO, ABYM PRACOWAŁA ZDALNIE Z DOMU, byłam niezwykle podekscytowana taką perspektywą i pewna tego, że moja praca w domu będzie efektywniejsza od tej wykonywanej w biurze. Szef widząc moją radość uśmiechnął się wymownie i stwierdził, „Tylko pamiętaj, mogę czasem zadzwonić tylko po to, aby sprawdzić czy siedzisz przy swoim biurku. Żebyś tylko nie nakrył cię w kuchni!” Szef znał moją miłość do jedzenia i gotowania! „Po prostu bądź przy biurku przed 9 każdego ranka.”

Ta rada stanowi podstawą jednej z najlepszych zasad zarządzania czasem jakie znam: Ustal swoje granice i zdyscyplinuj się do ich przestrzegania.

Zasiadanie przy biurku na czas każdego poranka to tylko początek. Zaraz po tym zalewał mnie ogrom wiadomości z prośbami i rzeczami

do zrobienia. Nie potrafiłam uszeregować ich według ważności. Każda sprawa zdawała się być priorytetowa.

I wtedy z pomocą wkroczył mój szef. Zasugerował, abym zapisywała wszystko co muszę zrobić w formie listy. Taką listę przysyłałam do niego. On z kolei zajmował się szeregowaniem mojej listy obowiązków według ważności, po czym odsyłał listę z powrotem do mnie. Korzystanie z jego doświadczenia było niezwykle pomocne, szczególnie na początku. Po pewnym czasie sama nauczyłam się ustalać swoje własne priorytety, ale dalej praktykuję prowadzenie listy zadań do wykonania.

Któregoś dnia, spędziłam cały poranek pracując nad mało ważnym projektem, przez co zaniedbałam termin innego pilnego zadania. W ten sposób nauczyłam się kolejnej ważnej zasady: „Najpierw zajmij się tym co ważne.”

Szef podzielił się ze mną jeszcze jedną ważną wskazówką: „Pod koniec każdego dnia pracy poświęć kilka chwil na przejrzenie swojej listy zadań. Zapisz dwie lub trzy priorytetowe sprawy, którymi zajmiesz się z samego rana następnego dnia.”

Zauważyłam, że pod koniec dnia mam najlepszy ogłód na to co wciąż mam do zrobienia, dlatego zaczynam moją dzienną listę zadań popołudniami.

Przez wiele lat pracowałam jako osobista asystentka zdalnie z domu. Jestem przekonana, że wskazówki i rady jakie otrzymałam kiedy zaczynałam pracę zdalną pomogły mi zbudować opinię osoby punktualnej i rzetelnej.

DINA ELLENS JEST WOLONTARIUSZKĄ, MIESZKA W ZACHODNIEJ CZĘŚCI JAWY (INDONEZJA). ■

BĄDŹ WYTRWAŁY W SWOICH DZIAŁANIACH

UDAY PAUL

ABY ZREALIZOWAĆ NASZE CELE W ŻYCIU POTRZEBUJEMY CIERPLIWOŚCI. Ważne jest to abyśmy nawet w trudnych chwilach trwali i korzystali w pełni z tego co mamy.

Większość z nas zna chwile, w których mamy dość swoich obowiązków, chcemy je porzucić ponieważ czujemy się niedocenieni. Ale zanim podejmiemy pochopne decyzje, powinniśmy zwrócić się do Boga i Jego Słowa w poszukiwaniu wskazówek. Niemądrym posunięciem jest podejmowanie decyzji w oparciu o emocje czy okoliczności. Takie decyzje są niestałe. Jeśli nie potrafimy trwać w swoich działaniach na dobre i złe, narażamy się na bycie „chwijnym, niestałym we wszystkich swych drogach.”¹ Biblia

1. List św. Jakuba 1:8

2. Patrz List do Filipian 2:1-6

3. Patrz Księga Rodzaju 2:1-2

4. Patrz 1 List do Koryntian 3:9

5. Patrz List do Hebrajczyków 13:21

mówi nam, że Bóg, który zapoczątkował w nas dobre dzieło, dokończy go do samego końca.² Bóg zawsze chce dokończyć to co zaczął,³ ale aby mógł zrealizować Swoje cele poprzez nas, potrzebuje naszej współpracy.⁴

Wielu wspaniałych ludzi tego świata nie ustawało w swoich działaniach pomimo tego, że na efekty ich pracy przyszło długo czekać. William Carey, pierwszy misjonarz w Indiach, który zapoczątkował nową falę w misjach światowych, pracował ciężko i z oddaniem (poznawał lokalne języki, tłumaczył Biblię) przez lata bez widocznego sukcesu. Przeżył osobistą tragedię, stracił syna, który zmarł na skutek czerwonki, zmagał się z załamaniem nerwowym żony. Mimo wszystko, Carey wytrwał i pozostawił po sobie bezcenne dziedzictwo chrześcijańskie.

Czasem, mimo że nie widzimy owoców naszych starań, nasze wysiłki mogą otworzyć drzwi dla innych w

późniejszym czasie. Misjonarz jezuicki, Francis Xavier przez lata dzielnie nauczał wśród dzikich mieszkańców Wysp Maluku (dzisiejsza Indonezja), którzy byli kanibalami i łowcami głów. Niestety, pomimo swych odważnych starań, w ostatecznym rozrachunku misjonarz zdołał nawrócić tylko nielicznych spośród mieszkańców wysp. Ale drzwi, które otwarł, po latach wykorzystali inni Jezuici, w wyniku czego dziesiątki tysięcy mieszkańców Wysp Maluku nawróciło się na Chrześcijaństwo.

Niech Bóg pomoże nam trwać w działaniach, do których nas powołuje, a my trwajmy w nich do końca, do czasu gdy będziemy pewni, że wypełniliśmy Jego wolę.⁵

UDAY PAUL MIESZKA W BANGALURZE (INDIE). NAUCZA JĘZYKA ANGIELSKIEGO I PROWADZI KURSY Z ZAKRESU ROZWOJU OSOBOWOŚCI. ■



KWESTIE DO ROZWAŻENIA

SAMOKONTROLA



**MIASTEM ODKRYTYM, BEZ MURÓW,
JEST CZŁOWIEK NIEOPANOWANY.**
– *KSIĘGA PRZYŚLÓW 25:28*

Albowiem nie dał nam Bóg ducha bo-
jaźni, ale mocy i miłości, i trzeźwego
myślenia. – *2 List do Tymoteusza 1:7*

Samokontrola to zdolność do zacho-
wania zimnej krwi gdy ktoś daje ci
popalić. – *Autor nieznanym*

Ucząc się samokontroli, zacznij od
poddania się Jedynemu Wielkiemu
Panu. – *Johann Friederich Lobstein*
(1736-1784)

Aby cieszyć się wolnością, musimy
mieć kontrolę nad sobą.
– *Virginia Woolf* (1882-1941)

Odważniejszy jest ten, kto panuje nad
swoimi pragnieniami od tego, kto
pokonuje swoich wrogów, bowiem
najtrudniejszym zwycięstwem jest po-
konanie siebie samego.
– *Arystoteles* (384-322 p.n.e.)

Każda odparta pokusa, każde po-
budzone szlachetne dążenie, każ-
da stłumiona grzeszna myśl, każde
wstrzymane gorzkie słowo, napędza
wspaniały ruch niosący ludzkość w
kierunku bogatszego życia.
– *John Fiske* (1842-1901)

Z braku powściągliwości, wielu ludzi
przez całe życie walczy z trudnościa-
mi, które wynikają z ich własnych
czynów; w ten sposób uniemożli-
wiają sobie osiągnięcie sukcesu przez
względ na własny brak opanowania; z
kolei inni, być może mniej utalento-
wani, pokonują swoją drogę i osiągają
sukces poprzez cierpliwość, opanowa-
nie i samokontrolę.
– *Samuel Smiles* (1812-1904)

Uczcie swoje dzieci opanowania, nawy-
ku powstrzymywania pasji, uprzedzeń
i złych tendencji względem uczciwej i
rozsądnej woli, w ten sposób uwolnicie
ich przyszłość od cierpień, a społeczeń-
stwo od przestępczości.
– *Benjamin Franklin* (1706-1790)

Kontrolowanie i poskramianie na-
miętności jest godne pochwały, po-
nieważ tak niewielu z nas wie jak to
robić.
– *Francesco Guiccardini* (1483-1540)

Nie mam wpływu na zdarzenia, ale
mam wpływ na siebie samego. Do-
stosowuję się do zdarzeń, jeśli one nie
dostosowują się do mnie.
– *Michel de Montaigne* (1533-1592)

Czy chcesz poznać człowieka przed
którym powinieneś się strzec? W lu-
strze zobaczysz jego wizerunek.
– *Richard Whately* (1787-1863)

Nad czasem nie masz władzy. Nie to-
bie dane jest odkupienie świata zato-
pionego w nieuczciwości. Tylko nad
jednym człowiekiem masz całkowitą,
niepohamowaną władzę. Jego zbaw i
uczynić uczciwym.
– *Thomas Carlyle* (1795-1881)

Panować nad sobą to najwyższa władza.
– *Seneka Młodszy* (4 p.n.e.-65 n.e.)





Panuje niemądry pogląd, że dobrzy ludzie nie wiedzą czym jest pokusa. To oczywiste kłamstwo. Tylko ten, kto próbuje się jej oprzeć, zna jej siłę. ... człowiek, który oddaje się pokusie po pięciu minutach zwyczajnie nie wie jak wyglądałyby sprawy godzinę później. Dlatego też, źli ludzie mało wiedzą na temat niegodziwości. Prowadzą życie pod kłosem poprzez ciągłe uleganie.

– C. S. Lewis (1898-1963)

Podstawą samodyscypliny jest panowanie nad własnymi myślami. Nie kontrolując własnych myśli, nie możemy kontrolować własnych czynów. Dzięki samodyscyplinie wpierv myślimy, a później działamy.

– Napoleon Hill (1883-1970)

Nie będziesz nikim więcej, niż niewolnikiem, póki nie pokonasz siebie samego.

– Richard Burton (1861-1940)

Samokontrola to kluczowy element w osiągnięciu sukcesu. Nie możemy kontrolować wszystkiego w życiu, ale z całą pewnością możemy kontrolować samych siebie.

– Jan Mckingley Hilado (ur. 1991)

Nigdy nie będziemy się cieszyć stabilnością ani duchową dojrzałością dopóki nie nauczymy się co jest właściwe kiedy wydaje się być niewłaściwe. Za każdym razem kiedy czynimy to co właściwe z własnej woli wykorzystując dyscyplinę i opanowanie aby wykroczyć poza to co czujemy, bardziej rozwijamy się duchowo.

– Joyce Meyer (ur. 1943)

Jeśli człowiek zechce zrozumieć jak blisko i nierozzerwalnie opanowanie wiąże się ze szczęściem, musi spojrzeć w głąb swojego serca i na cały otaczający go świat. ... Patrząc na życie ludzi, dostrzeże w jaki sposób pędzący świat, zacięta riposta, oszustwa, ślepe uprzedzenia i pochopny gniew wywołują nieszczęście, a nawet ruinę. – James Allen (1855-1942)

Staraj się okazywać wyższy poziom od tego jaki inni od ciebie oczekują. Nie usprawiedliwiaj się przed samym sobą. Nie lituj się nad sobą. Bądź surowym nauczycielem dla siebie, a łagodnym dla innych.

– Henry Ward Beecher (1813-1887)

Przenajświętszy Jezu, daj mi spokój w Tobie.

Niech Twój ogromny spokój zapanuje we mnie;
Kieruj mną, Królu łagodności,
Królu spokoju.

Daj mi kontrolę, kontrolę nad samym sobą,
Kontrolę nad moimi słowami,
myślami i czynami.

Od wszelkiej irytacji, braku łagodności,
Wybaw mnie Panie.
Poprzez Twoją głęboką cierpliwość,
daj mi cierpliwość.

Uczyni mnie bardziej podobnym do Ciebie.

– św. Jan od Krzyża (1542-1591) ■



PRAWDZIWIY SPOKÓJ

STEVE HEARTS

JAKIŚ CZAS TEMU ZNALAZŁEM SIĘ W SYTUACJI, która przekraczała moje umiejętności rozwiązywania problemów. Sam w ciszy nocy, łamałem sobie głowę nad rozwiązaniem. W końcu zwróciłem się do Boga z prośbą o wskazówki.

Kiedy leżałem na łóżku czekając na odpowiedź, zewsząd otaczała mnie wszechogarniająca cisza. Moja cierpliwość wyczerpywała się i kiedy właśnie miałem wstać po szklankę wody, spokojny cichy głos przemówił do mnie: Czy jesteś pewny, że jesteś całkowicie wyciszony i spokojny?

Oczywiście, że tak! Odparłem. *Leżę tu cały czas, w całkowitym spokoju i ciszy, nie słysząc kompletnie nic. Ta cisza doprowadza mnie do szału!*

W twoim ciele może panować całkowity spokój i cisza, powiedział Bóg, ale co z twoim umysłem?

Wtedy ot tak, szybko i jasno zrozumiałem dlaczego pomimo zewnętrznego spokoju i wyciszenia czułem się tak wyczerpany na duchu. Czułem psychiczne wyczerpanie wynikające z usilnych starań znalezienia odpowiedzi, których potrzebowałem.

Zacząłem stopniowo hamować, wyciszać swoje myśli, aż w końcu osiągnąłem stan spokoju wewnętrznego. Nie mam pojęcia jak szybko myśli pędziły w mojej głowie. Wspaniale było poczuć wewnętrzny spokój. Rozkoszowałem się ogarniającym mnie spokojem, który zalewał moje wyciszające się serce i duszę. Będąc w nowym stanie duchowym, potrafiłem nawet czerpać radość z ciszy, z każdej jej minuty.

W końcu otrzymałem odpowiedzi, których szukałem, ale wcześniej odkryłem, że prawdziwy „spokój i ufność” to kwestia nie tylko ciała, lecz także serca i ducha.

Z natury jestem osobą niezwykle aktywną umysłowo, zawsze coś planuję, analizuję, i rozważam, oczywiście jak każdy mam też chwile zmartwień i trosk. To doświadczenie to jedno z tych, które trzeba przeżyć wiele razy w swoim życiu, ponieważ poprzez takie chwile Bóg nieustannie przypomina nam, że prawdziwy spokój pochodzi z serca i duszy. Taki spokój pozwala nam rozwijać się, iść dalej z pomocą Boga¹ Dzięki takiemu spokojowi, Bóg pomaga nam wychodzić zwycięsko z kolejnych bitw na drodze naszego życia, pomaga zaspokoić nasze potrzeby i odnaleźć pytania, których poszukujemy. Ale przede wszystkim, mając taki spokój w sobie wzmacniamy naszą relację z Jezusem.

STEVE HEARTS OD URODZENIA JEST NIEWIDOMY. JEST CZŁONKIEM TFI. ■

1. Patrz 1 List do Tesaloniczan 4:11

Odmieniony

VIRGINIA BRANDT BERG



KIEDYŚ UCZESTNICZYŁAM W SPOTKANIU, na którym szesnastoletni chłopiec z niezwykłą radością na twarzy śpiewał pieśni chrześcijańskie. Później dowiedziałam się, że wyrósł w nieciekawym środowisku rodzinnym. Od 12-tego roku życia, zmuszano go do tego aby kradł na potrzeby utrzymania swojej rodziny. Po roku, zaczął zażywać narkotyki i sam też zaczął kraść, aby zdobyć pieniądze na używki. Został aresztowany, po czym kilka lat spędził w różnych ośrodkach poprawczych. Aż w końcu, pewnego dnia, spotkał na ulicy młodych ludzi, dzięki którym przyjął Jezusa, a jego życie kompletnie się odmieniło.

W jaki sposób wydarzała się ta przemiana? Biblia mówi, „My wszyscy z odsłoniętą twarzą wpatrujemy

się w jasność Pańską jakby w zwierciadle; za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, upodabniamy się do Jego obrazu.”¹ Przemiana ta dzieje się poprzez ujście Jezusa. Wielu ludzi próbuje odmienić swoje życie wykorzystując swoje ludzkie usiłowanie i siłę woli, ale poprzez własne ludzkie wysiłki nigdy nie przeżyjemy takiego rodzaju przemiany, jaką doświadczył ten chłopiec, nigdy! Tka przemiana może się wydarzyć tylko i wyłącznie wtedy, kiedy dostrzeżemy Jezusa.

Jezus powiedział, „Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was.”² To jest tajemnica odmienionego życia - Jezus mieszkający w nas i żyjący poprzez nas. Jeśli tylko damy Mu szansę, Jezus odmieni nasze życie na lepsze!

VIRGINIA BRANDT BERG
(1886-1968) – AMERYKAŃSKA
EWANGELISTKA I PASTORKA. ■

Jeśli jeszcze nie poprosiłeś Jezusa o to aby odmienił twoje życie na lepsze, możesz to zrobić teraz. Po prostu pomódl się następującymi słowami:

*Jezu, chcę dzielić moje życie z Tobą. Przyjdź proszę i uczyni ze mnie nowego człowieka.*³

Wiem, że to działa. Sprawdziło się nie tylko w przypadku mojej osoby. Widzę jak to działa na tysiące ludzi. Widzę przemianę na twarzach ludzi kiedy przyjmują Chrystusa. Widzę jak zstępuje na nich chwała, światłość.

– Joyce Meyer (ur. 1943)

Ten sam Jezus, który zamienił wodę w wino może odmienić twój dom, twoją rodzinę i twoją przyszłość. On wciąż czyni cuda, cuda przemiany.

– Adrian Rogers (1931-2005)

1. 2 List do Koryntian 3:18
2. Ewangelia wg św. Jana 15:4
3. Patrz List do Rzymian 12:2



SYGNALI NA DROGACH

CHWILE WYCISZENIA
ABI MAY

ŻADNE MIASTO W ROZWIĘTYM ŚWIECIE NIE BYŁOBY W STANIE FUNKCJONOWAĆ BEZ SYGNALIZACJI ŚWIETLNEJ NA DROGACH. Światła drogowe nie stanowią fizycznej bariery, ale dzięki nim kierowcy zachowują samokontrolę na drogach poprzez przestrzeganie świetlnych instrukcji: zatrzymywanie się na świetle czerwonym, zachowanie ostrożności na świetle pomarańczowym, i zezwolenie na jazdę na świetle zielonym. Kierowca, który ignoruje czerwone światło stwarza zagrożenie nie tylko dla siebie samego, lecz także dla innych. Z kolei przestrzeganie prostego kodu świetlnego na drogach przez kierowców zwiększa szanse wszystkich uczestników ruchu na bezpieczne dotarcie do celu.

Podobnie jest w życiu.

● ŚWIATŁO CZERWONE

Obmyjcie się, czyści bądźcie! Usuńcie zło uczynków waszych sprzed moich oczu! Przestańcie czynić zło!

– *Księga Izajasza 1:16*

Zacheusz był poborcą podatkowym – ten zawód nigdy nie cieszył się popularnością – a na dodatek, uczciwość nie była cechą priorytetową dla Zacheusza. Nie mniej jednak, Zacheusz zadał sobie trud, aby zobaczyć i wysłuchać Jezusa. Jezus, z kolei, także podjął wysiłek, aby spotkać się i porozmawiać z poborcą podatkowym. Zacheusz wyraźnie zrozumiał przekaz Jezusa, który nakazywał mu zaprzestanie oszukiwania ludzi, od których pobierał podatki. Zacheusz zobaczył czerwone światło. Zatrzymał się na swojej drodze, złożył obietnicę i zwrócił po czterokroć tym którym ukradł.¹

Czy jest coś co Bóg chciałby, abyśmy przestał robić? Jakiś grzech, zły nawyk? Może palenie papierosów albo objadanie się; może granie do późna w nocy w gry komputerowe; a może zwykłe pozostawienie włączonych świateł, a co za tym idzie, marnowanie prądu.

Przystąpcie bliżej do Boga, to i On zbliży się do was. Oczyszćcie ręce, grzesznicy, uświęćcie serca, ludzie chwiejni! – *List św. Jakuba 4:8*

Boże, pomóż mi poznać czerwone światła w moim życiu, tak abym zaprzestał czynić to co nie pomaga ani mnie ani innym, lub nie zadawała Ciebie.

● ŚWIATŁO POMARAŃCZOWE

Mądry się boi, od złego ucieka, a głupi się unosi, czuje się pewnym.

– *Księga Przysłów 14:16*

Światło pomarańczowe może mieć różne znaczenia w różnych kontekstach, ale generalnie migające światło pomarańczowe to sygnał, „Uważaj, jesteś pewny, że chcesz iść dalej?”

1. Patrz Ewangelia wg św. Łukasza 19:2-10

2. Patrz 1 Księga Królewska 17:8-16

3. Patrz Księga Psalmów 143:8

4. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 20:6-7

5. Patrz Ewangelia wg św. Łukasza 17:12-14

6. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 10:7

7. Ewangelia wg św. Mateusza 9:35

8. Patrz List św. Jakuba 2:15-16

ZACZKA ŚWIETLNA DZIE

Pewna uboga kobieta właśnie zabiła się za przygotowywanie posiłku z resztek jedzenia jakie jej zostały. Miał to być ostatni posiłek dla niej i jej syna. Wtedy pojawił się prorok Elias i poprosił biedną kobietę o coś do zjedzenia. Dać mu to co im pozostało do jedzenia? Nic dziwnego, że kobieta musiała to przemyśleć. Ostatecznie, postanowiła zaufać Bogu i w pierw nakarmiła Jego proroka. Czytamy, że w wyniku tego aktu wiary, Bóg rozmnożył zapasy strawy posiadane przez ubogą kobietę, dzięki czemu wraz ze swoją rodziną przetrwała klęskę głodu.²

Nie zawsze możemy przewidzieć wynik naszych decyzji. To część tajemnicy życia. Ale możemy zachować ostrożność, rozważyć możliwości oraz konsekwencje i prosić Boga o wskazówki. Na odpowiedź Boga zwykle trzeba poczekać; rzadko otrzymujemy natychmiastowe odpowiedzi na nasze modlitwy.

Wiele kwiatów otwiera się na słońce, ale tylko jeden podąża za nim nie-

ustannie. – Serce, bądź słonecznikiem, nie otwieraj się tylko na Boże błogosławieństwo, lecz nieustannie patrz w stronę Boga. – *Jean Paul (1763-1825)*

*Boże, pomóż mi być ostrożnym. Wskaż mi, drogę którą mam podążać, bo wznoszę do Ciebie moją duszę.*³

● ŚWIATŁO ZIELONE

Idźcie więc.
– *Ewangelia wg św. Mateusza 28:19*

Światło zielone. Czas iść. W nauce ewangelicznej zwrot „idźcie” pojawia się często. Robotnicy zostają wysłani do winnicy,⁴ nowo uzdrowieni trędowaci zostają wysłani do świątyni,⁵ uczniowie zostają wysłani, aby nauczać.⁶ Sam Jezus jest stale w drodze, przenosi się z miejsca na miejsce: “Tak Jezus obchodził wszystkie miasta i wioski. Nauczał w tamtejszych synagogach, głosił Ewangelię królestwa i leczył wszystkie choroby i wszystkie słabości.”⁷ Nie było to chodzenie bez celu, wręcz przeciwnie, była to czynność rozmyślna, mająca znaczenie.

Bóg wzywa nas do działania. Nie możemy odpowiadać na potrzeby innych wokół nas tylko współczuciem, musimy działać.⁸

Twoje uszy usłyszą słowa rozlegające się za tobą: „To jest droga, idźcie nią!”, gdybyś zszedł na prawo lub na lewo.
– *Księga Izajasza 30:21*

Siła i szczęście człowieka polegają na odkrywaniu drogi, którą podąża Bóg, i podążanie tą drogą.
– *Henry Ward Beecher (1813-1887)*

Nie możemy żyć wyłącznie dla siebie. Tysiąc nici łączy nas z innymi ludźmi. I wzdłuż tych nici będą nasze działania, których skutki tą samą drogą do nas wracają.”
– *Herman Melville (1819-1891)*

Boże, spraw, abym nie zatrzymywał się kiedy jest czas na działanie. Pomóż mi iść na przód w wierze. Amen

ABI MAY MIESZKA W WIELKIEJ BRYTANII.
JEST NAUCZYCIELKĄ I PISARKĄ. ■



POZDROWIENIA OD JEZUSA

WSPARCIE JEZUSA

Niektórzy ludzie z natury posiadają silną wolę i samokontrolę, ale nie jest to typowe. Jeśli masz trudności w trwaniu w postanowieniu, rozwijaniu konsekwentnej rutyny, albo nowego nawyku, mam dla ciebie dobrą wiadomość: Mając Mnie w swoim życiu, masz specjalne wsparcie – wsparcie Jezusa.

Mój Duch działa w twoim życiu na różne sposoby, między innymi poprzez wzmacnianie w okazywaniu samokontroli. Kluczem uzyskania takiego wsparcia jest modlitwa. Po pierwsze dlatego, że działam kiedy ty się modlisz. W ten czy inny sposób, być może nieoczekiwanie, odpowiem na twoją modlitwę.

Po drugie, prosząc o Moją pomoc w danym obszarze, otrzymasz Moją mądrość i Moje zrozumienie, dzięki czemu spojrzysz na swoją

sytuację z jaśniejszej perspektywy. I po trzecie, kiedy modlisz się, mogę pokazać ci co możesz zrobić, aby zbliżyć się do swojego celu. Jestem rozsądny, znam ciebie oraz sposób działania twojego umysłu, a więc kto inny da ci lepsze wskazówki niż Ja?

Ale mając wsparcie Jezusa, i tak musisz wykonać swoją część pracy. Nie założę i nie zasznuruję za ciebie butów do biegania, nie wyrzucę za ciebie ciastek, które kupiłeś tuż po tym kiedy postanowiłeś ograniczyć cukier. Pomogę ci natomiast znaleźć twój osobisty klucz, bodziec, motywator. W ten sposób pomogę ci czynić to co powinieneś czynić, a nie to co powinieneś zaprzestać czynić. Nie uchronię cię od zwykłych ludzkich zmagania. Ale z Moim wsparciem, stawisz im czoła z ponadludzką determinacją.