

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

activated

PUSTE STRONY W OTWARTEJ KSIĄŻCE

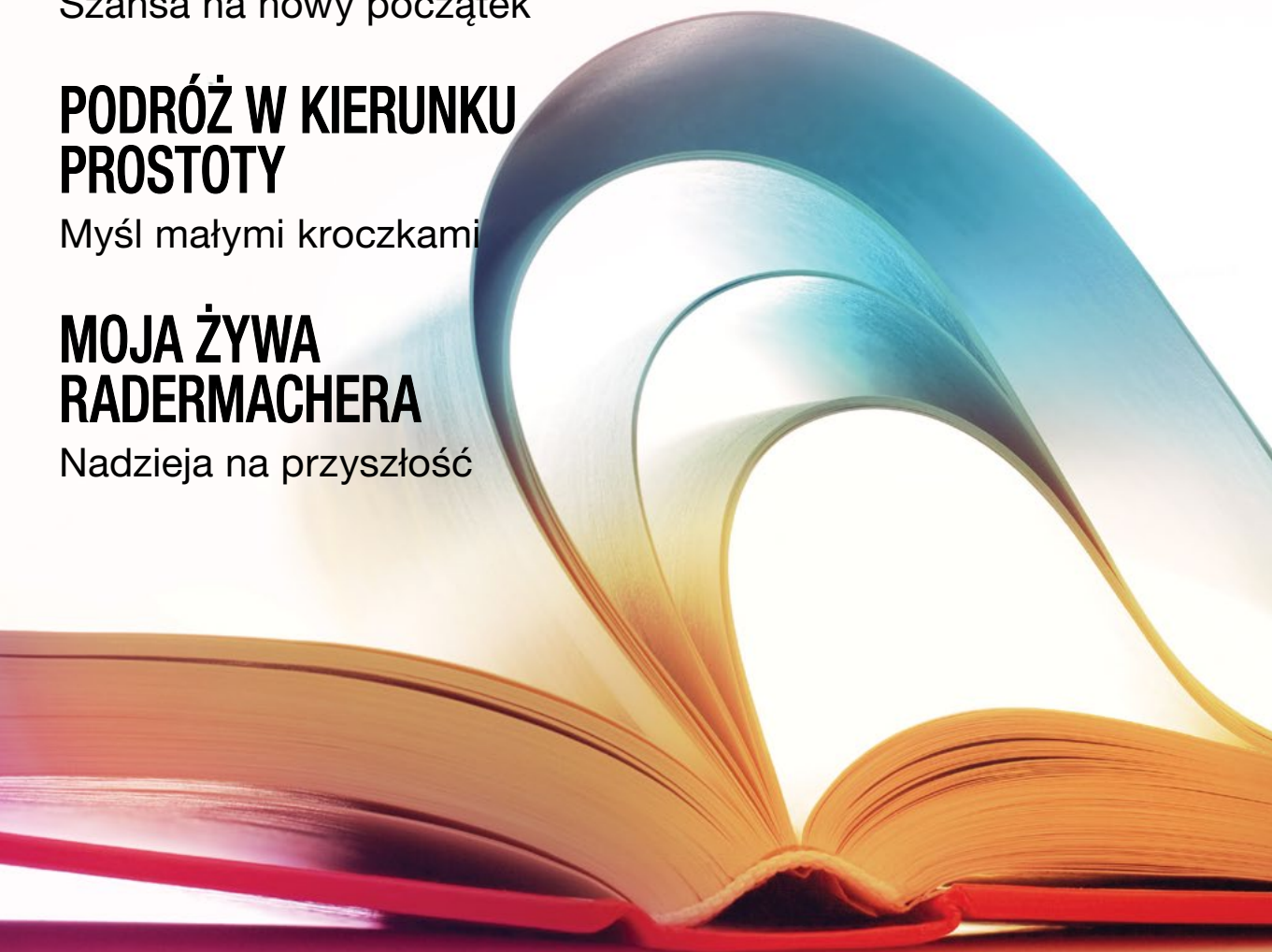
Szansa na nowy początek

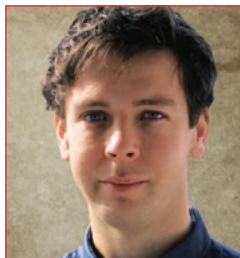
PODRÓŻ W KIERUNKU PROSTOTY

Myśl małymi kroczkami

MOJA ŻYWA RADERMACHERA

Nadzieja na przyszłość





KILKA SŁÓW OD REDAKCJI NOWE POCZĄTKI

Nowy rok to czas oceny tego co osiągnęliśmy w trakcie minionych 12 miesięcy, czas podziękowania Bogu za błogosławieństwa, które od Niego otrzymaliśmy, a także czas oczekiwania z otwartymi sercami i umysłami na to co przyniesie nam kolejny rok.

Dla wielu z nas, początek nowego roku to także czas postanowień, to czas kiedy chcemy ulepszyć swój charakter, poziom tężyzny fizycznej, stan zdrowia, wiedzy, itp. Bóg chce abyśmy regularnie dokonywali oceny naszego życia, abyśmy każdego dnia starali się być lepszymi ludźmi. „Rozważmy, ocenimy swe drogi, powróćmy do Pana”.¹

Bóg też podejmuje postanowienia, i na nasze szczęście, postanawia zwykle czynić dobro dla Swoich dzieci. Na przykład, „Pan cię zawsze prowadzić będzie, nasyci duszę twoją na pustkowiach, odmłodzi twoje kości.”²

Jeśli masz trudności w dotrzymywaniu swoich postanowień, nie jesteś sam. Badania przeprowadzane na Uniwersytecie w Scranton wskazują, że tylko 8% z nas realizuje noworoczne cele.³ W moim przypadku zwykle jest tak, że ilekroć postanowię sobie, że coś osiągnę lub zmienię, to „coś” albo okazuje się być tak trudne w realizacji, że nigdy nie jestem gotowy na to, aby zacząć realizację postanowienia, albo odwrotnie, postanowienie jest tak błahe, że odkładam jego realizację na kiedy indziej. Niedawno, ktoś zwrócił moją uwagę na artykuł na temat koncepcji SMART GOALS (z ang. mądre cele, czyli proste, wymierne, osiągalne, istotne i określone w czasie).⁴ Po zapoznaniu się z tą koncepcją, podjąłem pierwsze postanowienie w tym roku – spróbuję wdrożyć tę koncepcję w swoje życie.

A co z Bogiem? Czy Bóg kiedykolwiek porzuca Swoje postanowienia? Na szczęście, nie. Jak zauważył Jozue, „Ze wszystkich dobrych obietnic, które Pan uczynił domowi Izraela, żadna nie zawiodła, lecz każda się spełniła.”⁵

Niech rok 2014 będzie wypełniony spełnionymi obietnicami Bożymi!

Samuel Keating
Redaktor Naczelny

1. Lamentacje 3:40
2. Księga Izajasza 58:11
3. Źródło: <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>
4. <http://www.dummies.com/how-to/content/setting-smart-management-goals.html>
5. Księga Jozuego 21:45

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
© 2014 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-156-X

SZUKAJĄC EBENEZER'A



ROSANE PEREIRA

POD KONIEC UBIEGŁEGO ROKU, prześladowało mnie pewne słowo – „Ebenezer”. Usłyszałam je w bożonarodzeniowym podkaście. Nie doczekałam się jednak wyjaśnienia znaczenia tego słowa w nagraniu. Przez kilka dni słowo to krążyło w mojej pamięci, zastanawiałam się gdzie mogłam je wcześniej usłyszeć. Moje dzieciaki wpadły na pomysł, że „Ebenezer” to rzadko używane imię Scrooge’a - bohatera słynnej powieści Charles’a Dickens’a zatytułowanej „Opowieść Wigilijna”. Ale to nie ten Ebenezer dręczył moje myśli.

Tajemnicze słowo „Ebenezer” pojawiło się ponownie w czasie mojej świątecznej wizyty u córki. Napisane pogrubionymi literami nad wejściem do nowego lokalnego sklepu. Ale kim był „Ebenezer”?

Odpowiedź na to pytanie znała-

Księga Psalmów 121:1-2

łam słuchając innego inspirującego nagrania. Autor wypowiedzi nagle wspomniął dręczące mnie słowo podając też odniesienie do Biblii: 1 Księga Samuła, rozdział 7. Od razu otworzyłam Pismo Święte i co się okazało? Okazało się, że prorok Samuel położył kamień między dwoma miastami, Mispa i Jeszana, po tym jak jego lud odniósł zwycięstwo w walce przeciwko wrogowi ludowi. Domyślcie się jak ów kamień został nazwany? Tak, dobrze myślicie – *Ebenezer*, co znaczy „kamień pomocy”. Kamień ten został postawiony jako wyraz podziękowania i wdzięczności za wsparcie ze strony Boga. I tak okazało się, że ów dręczący moje myśli „Ebenezer” to nie „ktoś” tylko „coś”.

Wyobrażam sobie, że siedzę na szczycie tego wielkiego kamienia. Z jednej strony, rok, który właśnie się skończył, ze wszystkimi minionymi problemami, udrami, zwycięstwami i radościami.

Patrząc wstecz i moje serce wypełnia duma. Z drugiej strony, nowy rok, pełen tajemnic do odkrycia. Przepelnia mnie oczekiwanie. Wcześniej, Bóg zawsze przychodził mi z pomocą, więc na pewno mogę liczyć na Jego wsparcie na nowej drodze w nowym roku!

W tym roku, za każdym razem gdy na mojej drodze pojawią się problemy lub nieszczęścia, będę starać się polegać na Ebenezerze, kamieniu pomocy i nadziei. Postanawiam kroczyć przez życie w tym nowym roku z nadzieją na świetlaną przyszłość tak jasną jak jasne są obietnice Boga. Słowami Dawida, „Wznoszę swe oczy ku górom: Skądże nadejdzie mi pomoc? Pomoc mi przyjdzie od Pana, co stworzył niebo i ziemię.”¹

ROSANE PEREIRA MIESZKA W RIO DE JANEIRO, W BRAZYLII. JEST PISARKĄ, NAUCZYCIELKĄ JĘZYKA ANGIELSKIEGO I CZŁONKIEM TFI. ■

NOWOROCZNE PERSPEKTYWY

JULIANA CONNOLLY



SZALONY ROK ZA MNĄ! W ciągu minionych 12 miesięcy, rzuciłam pracę, w której spędziłam 5 lat, przenieśliam się do nowego kraju, przetwałam emocjonalną huśtawkę, niezliczone bezsenne noce pełne trosk i zmartwień, itd.

Nie będę zaprzeczać, czasem było bardzo ciężko, ale teraz z perspektywy czasu, patrzę na to wszystko nieco inaczej. To prawda, rzuciłam pracę, ale otrzymałam nową lepszą posadę. Owszem, zostawiłam starych przyjaciół, ale poszerzyłam swoje horyzonty i zyskałam już kilku nowych przyjaciół. Z jednej strony była to dla mnie emocjonalna karuzela, ale z drugiej strony - niezwykle pouczające doświadczenie. Owszem, w zeszłym roku miałam wiele zmartwień na głowie, ale teraz, cała i zdrowa zaczynam nowy rok.

Początek nowego roku jest dla mnie symbolem czasu rozważania i oceny minionego roku. Wysoko cenię sobie

swoją coroczną analizę. Z biegiem czasu, zmieniają się perspektywy, wielkie problemy stają się błahostkami, lęki zanikają a rany goją się. „Niech sprawy toczą się swoim torem”. W tym powiedzeniu jest wiele prawdy.

Dokonując rocznego bilansu tego co jest już za mną, nie tylko zyskuję inną perspektywę, mogę też określić to co chciałabym zmienić w nowym roku. W tym roku:

1) Chcę zbliżyć się do Boga, chcę też, aby Bóg był tym do kogo się zwracam, kiedy potrzebuję pomocy. Chcę mieć w sobie tę cichą pewność, którą dostrzegam w tych, którzy opanowali sztukę polegania na Bogu.

2) Chcę mniej myśleć o sobie. Zbyt wiele godzin w zeszłym roku spędziłam na martwieniu się o siebie. Tym razem, chcę

poświęcić swój czas i energię innym ludziom i sprawom, które tak naprawdę liczą się w życiu.

Nie wiem co przyniesie ten nowy rok. Z pewnością wiele niespodzianek, radości, smutków i najprawdopodobniej wiele nieprzespanych nocy. Ale jeśli będę w stanie, choćby częściowo, wprowadzić w życie te dwa postanowienia; jeśli w najbardziej burzliwych chwilach tego roku, będę pamiętać, że za kilka miesięcy moje postrzeganie spraw całkowicie się zmieni; i jeśli będę pamiętać o Bogu i innych niezależnie od tego gdzie jestem i co robię, wiem, że ten rok będzie wtedy pomyślny!

JULIANA CONNOLLY MIESZKA W AUSTIN, W TEKSASIE. PRACUJE JAKO KONSULTANTKA DS. BADAŃ I PRODUKCJI DLA TFI. ■



PUSTE STRONY W OTWARTEJ KSIĄŻCE

Otwieramy książkę. Jej strony są puste. Sami wypełnimy je słowami. „Możliwości”, taki jest tytuł tej książki, a jej pierwszy rozdział to „Nowy Rok”.
—*Edith Lovejoy Pierce (1904–1983)*

Słowa ubiegłego roku należą do jego języka.
Słowa nowego roku czekają głosu innego.
—*T. S. Eliot (1888–1965)*

Uwierzmy w długi rok, który został nam dany, nowy, nienaruszony, pełen tego czego nigdy nie było.
—*Rainer Maria Rilke (1875–1926)*

Nie, to nie jest początek nowego rozdziału w moim życiu; to początek nowej książki! Pierwsza książka została już zamknięta, skończona i wyrzucona do morza; ta książka została dopiero otwarta, rozpoczęta! Patrz, to pierwsza strona! Piękna strona!
—*C. JoyBell C.*

Nadzieja uśmiecha się na progę nowego roku,
Szepcząc “będzie szczęśliwszy.”
—*Alfred Tennyson (1809–1892)*

Pierwszego stycznia przechodzimy przez nasze życie, obszar po obszarze, sporządzając listę rzeczy do zrobienia, szpar do załatania. Może w tym roku, aby zrównoważyć tę listę, powinniśmy przejść przez obszary naszego życia ... szukając możliwości, a nie skaz i wad.—*Ellen Goodman (ur. 1941)*

Szczęśliwego Nowego Roku i kolejnej szansy dla nas, aby zrobić coś wreszcie dobrze.—*Oprah Winfrey (ur. 1954)*

Nowy Rok nie jest po to, abyśmy mieli nowy rok. Jest po to, abyśmy obrali nową duszę, nowy nos; nowe stopy, nowy kręgosłup, nowe uszy i nowe oczy. Jeśli nie zaczniemy na nowo, nic nie zdziałamy, nic nie osiągniemy.
—*G. K. Chesterton (1874–1936)*

Przed nami nowy rok, czekający na zapisanie niczym rodział w książce. Wyznaczając cele, możemy pomóc w napisaniu tej książki.
—*Melody Beattie (ur. 1948)*

Każdy nowy dzień jest pustą kartką w pamiętniku naszego życia. Tajemnica sukcesu polega na stworzeniu z tego pamiętnika możliwie najlepszej historii.
—*Douglas Pagels*

Piękno czasu polega na tym,
Że nie można go zmarnować z wyprzedzeniem.
Kolejny rok, kolejny dzień, kolejna godzina czekają na nas,
Tak doskonałe, tak nienaruszone,
Jak byśmy nigdy nie zmarnowali ani nie nadużyli
Ani chwili naszego życia.
Jeśli tylko chcemy,
W każdej chwili możemy odwrócić kartkę.
—*Arnold Bennett (1867–1931)* ■



MOJA ŻYWA RADERMACHERA

BONITA HELE

KIEDY BYŁAM DZIECKIEM, mieszkaliśmy obok apartamentowca, w którym mieszkali studenci. Pod koniec roku studenckiego, studenci rozdawali lub tanio sprzedawali wszystko czego nie chcieli wieźć z powrotem do domu.

Któregoś dnia, mój brat przyniósł dla mnie radermacherę. Zaniósłam ją do swojego pokoju. Co kilka dni wystawiałam ją na ganek, aby zażyła światła słonecznego. Po kilku miesiącach, radermachera zaczęła stopniowo tracić listki, aż w końcu straciła wszystkie. Od mamy, która ma dobrą rękę do roślin, dowiedziałam się, że stało się tak, dlatego że radermachera weszła w stan hibernacji. Nie interesowała mnie roślina bez liści, więc wyniosłam ją na podwórko za domem i położyłam obok innych doniczkowych kwiatów mojej mamy. Radermachera stała tam przez dłuższy okres czasu, opuszczona, bez liści.

Któregoś dnia, mama przyniosła roślinę do mojego pokoju. Tak, to była moja radermachera. Na koniuszkach jej gałązek można było zobaczyć malutkie pędy, które szybko zamieniły się w liście, a moja roślinka znów była w pełnym rozkwicie. Ten cykl trwał przez lata.

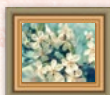
W końcu wyprowadziłam się z domu. Radermacherę zostawiłam pod opieką mamy. W jednym z listów, mama pisała: „Myślałam, że twoja radermachera umarła. O mało co jej nie wyrzuciłam, ale wiesz jak nie lubię wyrzucać roślin. Poczekajłam jakiś czas i wyobraź sobie, że znowu rozkwitła, tak pięknie jak nigdy wcześniej.”

Zeszłej wiosny postanowiłam odwiedzić mamę. Teraz kiedy większość jej dzieci wyprowadziła się, ma więcej czasu na prace w ogrodzie. Ogródek za domem był przepiękny, pełen pachnących krzewów róż, pokrytych

kwiatami altanek i treliaży ... a moja radermachera przesadzona w nową doniczkę miała teraz co najmniej 120 cm wysokości.

Kiedy zaczynam nowy rok, pewne sprawy zdają się wchodzić w stan hibernacji – pewne marzenia i cele - ale pod wpływem światła Bożej miłości, wody Słowa Bożego i odrobiny Bożej czułości, rozkwitną one w odpowiednim, wyznaczonym przez Boga, czasie. Jeśli Bóg sprawia, że prosta roślina rok po roku zaczyna na nowo i rozwija się coraz mocniej, ileż więcej możemy oczekiwać od Boga wobec nas, tych których kocha z całego serca i dla których stworzył całą resztę?

BONITA HELE JEST PISARKĄ (WOLNYM STRZELCEM) I REDAKTORKĄ W STANACH ZJEDNOCZONYCH. JEST TEŻ CZŁONKIEM TFI. ■



EVELYN SICHROVSKY

NOWOROCZNY ŚWIT

WSCHÓD SŁOŃCA BYŁ PRZEPIĘKNY. Białe światło brzasku nabrało cudownego złocistego blasku, muskając chmury odcieniami różu i pomarańczy zwiastowało nadejście nowego roku. Ale sielankowe noworoczne emocje były daleko poza moimi myślami. Patrząc na promienie słońca tańczące po prześcieradle na moim szpitalnym łóżku, w myślach odtwarzałam wydarzenia, za sprawą których znalazłam się w szpitalu. Dwa dni wcześniej, nagle poczułam koszmarny ból w dolnej, prawej części brzucha. Wylądowałam na ostrym dyżurze, gdzie w trybie nagłym przeszedłam operację usunięcia zgorzelinowo zmienionej torbieli. Stałam w obliczu pobytu w szpitalu oraz killkumisiężnego okresu rekonwalescencji.

Przez pierwsze dwadzieścia cztery

1. Ewangelia wg św. Mateusza 10:29, 31

2. Księga Izajasza 41:13

3. Patrz Ewangelia wg św. Marka 7:37

godziny po operacji, byłam zbyt przytłoczona, aby jasno myśleć. Ale kiedy ból złagodniał, a szok ustąpił, zalała mnie fala pytań. Byłam zdezorientowana, zniechęcona i przestraszona.

I wtedy zauważyłam parę maleńkich ptaszków szybujących w brzasku. Przypomniałam sobie następujący werset: „Czyż nie sprzedają dwóch wróbli za asa? A przecież żaden z nich bez woli Ojca waszego nie spadnie na ziemię. Dlatego nie bójcie się: jesteście ważniejsi niż wiele wróbli.”¹ Pocięszające i krzepiące było przypomnienie sobie, że moje życie spoczywa w rękach Boga, że Bóg zawsze będzie przy mnie, aby mi pomóc, podtrzymać mnie i wskazać mi drogę, niezależnie od tego co mi się przydarzy. „Albowiem Ja, Pan, twój Bóg, ująłem cię za prawicę mówiąc ci, ‘Nie lękaj się, przychodzę ci z pomocą.’”²

Rok, który nadszedł okazał się być niezapomnianym. Operacja była pierwszą z wielu zdrowotnych poty-

czek z jakimi zmagalam się w kolejnych tygodniach i miesiącach. Mimo to zawsze czułam bliskość Jezusa, który pocieszał mnie, obdarzał Swoją łaską i siłą, a także przypominał o Swojej niesłabnącej miłości i trosce. Trudności i wyzwania równoważyły niezliczone piękne doświadczenia, dobrodziejstwa i radości, które pogłębiły moją wdzięczność za życie i Tego, który czyni wszystko dobrze.³

Teraz, kiedy rozpoczyna się kolejny rok, wracam myślami do tego noworocznego poranka w szpitalu. Wspomnienia utwierdzają mnie w przekonaniu, że moja przyszłość, mimo że nieznana dla mnie, wiadoma jest dla Niego. Trzymając swoją rękę w Jego dłoni i pamiętając o Jego obietnicach, mogę ufać Mu kroczyć przez następny rok.

EVELYN SICHROVSKY STUDIUJE ANGLISTYKĘ. ANGAŻUJE SIĘ W PRACĘ WOLONTARYJNE. MIESZKA WRAZ Z RODZINĄ NA TAJWANIE. ■



RÓWNNANIE ZMIANY

MARIA FONTAINE, ADAPTACJA

MAMY CZAS WIELKICH ZMIAN NA ŚWIECIE—technologicznych, ekonomicznych, religijnych, politycznych, gospodarczych i środowiskowych. Wyniki tych zmian można dostrzec w państwach, organizacjach, a także w życiu rodzin i jednostek. Czasem łatwiej dokonać bilansu na początku nowego roku, ale tak naprawdę zmiany nieustannie wpływają na wszystkie sfery społeczne.

Wielu ludzi, począwszy od przywódców religijnych poprzez gurów produktywności, terapeutów, aż po przywódców politycznych, zdaje sobie sprawę z korzyści płynących ze zmian i podkreśla wagę umiejętności

dostosowania się do danej sytuacji. Wszyscy wiemy, że przechodzenie przez zmiany jest ciężkie, ale kiedy porówna się trudności i korzyści związane ze zmianami, większość z nas przyzna, że warto pokonać tę trudną drogę.

Korzyści jakie czerpiemy ze zmian pojawiających się na drodze naszego życia zależą od naszego podejścia do nich, a także od tego czy je zaakceptujemy czy też nie. Jak zawsze, kluczowym czynnikiem jest nasza postawa. Od naszej postawy zależy to czy pomimo trudności odniesiemy sukces czy też porażkę. Życie to podróż; a zmiana to część równania życia. Jeśli będziemy podążać za Bogiem i czytać

Jego Słowo, odnajdziemy wiarę, która pomoże nam w pokonywaniu trudnych chwil, w tym także chwil bolesnych zmian.

Oto kilka czynników, które pomogły mi rozwinąć pozytywną postawę wobec zmian:

- Oczekiwanie dobrych wyników. Często jest tak, że nie jesteśmy w stanie zatrzymać zmian – a jeśli nawet próbujemy, kończy się to naszym fiaskiem – odkryłam, że w takich przypadkach najlepiej jest zaakceptować zmiany, pogodzić się z nimi i przystosować do danej sytuacji. Obierając pozytywną postawę płyniemy na fali, a nie tonimy w niej.
- Prośzenie Boga o to, aby pomógł



Nasze dni są jak kalejdoskop. W każdej chwili coś się zmienia.

—Henry Ward Beecher (1813–1887)

Nic nie jest stałe oprócz zmiany.

—Heraklit (540–480 BC)

Panie, niech znajdziemy spokój w Twojej wiecznej niezmienności wraz ze zmieniającymi się latami. Pomóż nam przywitać ten nowy rok z odwagą i w wierze, że podczas gdy życie wokół nas się zmienia, Ty pozostajesz niezmienny, zawsze kierujesz nas Swoją mądrością i chronisz nas Swoją miłością poprzez naszego Zbawiciela Jezusa Chrystusa.

—William Temple (1881–1944)

Chrześcijanie nie tylko powinni znieść zmiany, czy też z nich korzystać; przede wszystkim powinni być źródłem zmian.

—Harry Emerson Fosdick (1878–1969)

mi dostrzec korzyści płynące ze zmian. Kiedy proszę Go o zrozumienie i mądrość czerpania korzyści ze zmian, Bóg przemawia do mnie i udziela mi wszystkich potrzebnych odpowiedzi.

- Uświadamianie sobie, że czasem, na dłuższą metę, najkorzystniejsze dla mnie są najtrudniejsze sprawy, którym muszę stawić czoła. Pamiętanie o tym jest trudne, zwłaszcza gdy jestem w ciężkiej sytuacji, ale czasem wystarczy, że „trwam” wiedząc, że kiedy minie burza, zaświeci słońce i zobaczę sprawy w nowym, innym świetle.

- Regularny kontakt z Bogiem, aby uzyskać Jego wsparcie i przewodnictwo. Kontakt za pośrednictwem Jego Słowa, kontemplacji, modlitwy, itp.

Zmiany potrafią być niezwykle destabilizujące, ale Bóg zawsze będzie naszym oparciem, naszą ostoją, a Jego Słowo da nam wiarę, która ułatwi nam pokonywanie trudnych chwil.

- Pamiętanie o tym, że Bóg mnie kocha i głęboko troszczy się o mnie, o moje szczęście i o mój dobrobyt. W Swojej wielkiej i nieprzemijającej miłości do mnie, Bóg czasem musi pozwolić na to, aby w moim życiu wydarzyło się coś pozornie „niedobrego”, co tak naprawdę okaże się niezwykle korzystnym doświadczeniem. Wiara w to, że Bóg może okazywać Swoją miłość poprzez trudności na naszej drodze życia, a także w to, że „trudne” doświadczenia mogą być „pozytyw-

Zmiana to częsty katalizator rozwoju. Często zamiast coś zmienić łatwiej jest robić coś „po staremu”. Zmiana wymaga czasu i wysiłku, ale na dłuższą metę warto się poświęcić.

—Sentencje o sukcesie¹

Jest Jedna spośród wszystkich zmian
Niezachwiana,

Która obejmuje całą przyszłość,
Teraźniejszość i przeszłość;

Jesús jest pierwszy,

Jesús jest ostatni,

Powierz Mu swą porzyszość,

Porzuć z Nim przeszłość;

Chrystus, Skala Wieków,

Pierwszy i ostatni.

—Albert Benjamin Simpson

(1843–1919)

1. Sentencje o sukcesie publikowane przez Aurora Production, dostępne są tutaj: <http://shop.auroraproduction.com/calendars/daily-desktop-quotebooks.html>.

nymi” przeżyciami to wyzwanie. Ale przekonałam się, że jeśli akceptuję to wyzwanie, łatwiej przychodzi mi pogodzenie się ze zmianami.

Czasem Bóg poprostu nie może dać nam dobra, które chciałby wnieść w nasze życie dopóki nie doświadczymy ciężkich i trudnych chwil. Więc jeśli zmagasz się z trudnościami, ufaj Mu i miej wiarę w to, że Bóg wie co robi. Bóg pragnie dla nas tylko tego co najlepsze.

MARIA FONTAINE I JEJ MĄŻ, PETER AMSTERDAM, SĄ DYREKTORAMI THE INTERNATIONAL FAMILY - CHRZEŚCIJAŃSKIEJ WSPÓLNOTY WIARY. ■

A young man with short dark hair, wearing a black tank top, is looking down intently at a dumbbell in a gym. The background is slightly blurred, showing other gym equipment. The overall color palette is cool, with blues and greys.

KSZTAŁTOWANIE NOWYCH NAWYKÓW

CURTIS PETER VAN GORDER

STYCZEŃ TO MIESIĄC, w którym prawie na całym świecie świętowany jest nowy rok. Nazwa tego miesiąca pochodzi od rzymskiego boga Janusa. Ponieważ miał on dwie twarze, mógł patrzeć zarówno wstecz – na miniony rok, jak i w przyszłość, czyli na nadchodzący rok. Janus był bogiem początków oraz strażnikiem bram i drzwi.

Robienie postanowień na początku nowego roku to stara i znana tradycja. Najbardziej znanym postanowieniem starożytnych Babilończyków było zwrócenie pożyczonego sprzętu rolniczego.¹ Czynimy postanowienia, ale nie potrafimy ich dotrzymać. Jedną z przyczyn tego, że z taką trudnością przychodzi nam zmiana starych, złych nawyków jak i kształtowanie nowych jest to, że nasze oczekiwania są czasem zbyt wysokie. Zamiast stopniowych trwałych zmian, chcemy natychmiastowego sukcesu.

Guru fitnessu, Jack LaLanne (1914–2011), który prawie do końca swojego życia uprawiał swój codzienny zestaw ćwiczeń fizycznych, zauważył: „Przeciętny człowiek chce dobrze, ale wyznacza sobie zbyt wysokie cele. Próbuje dwa albo trzy razy i stwierdza, ‘To jest za trudne.’ I rezygnuje.”

Kiedy udzielałem korepetycji z języka angielskiego w Indonezji i Japonii, spotkałem się z tego typu nierealistycznymi oczekiwaniami. Wielu z moich uczniów miało przeświadczenie, że skoro zatrudnili osobę posługującą się językiem angielskim jako językiem ojczystym do

udzielania im lekcji, opanują ten język na zasadzie jakiejś magicznej asymilacji, bez odrabiania zadań, bez uczenia się. Ale to tak nie działa. Mamy utrwalony odruch żądzy szybkich wyników, tymczasem w rzeczywistości często potrzeba ciężkiej i długiej pracy, aby osiągnąć cokolwiek wartościowego.

Informacje przesyłane są ścieżkami naszego mózgu za pośrednictwem neuronów połączonych ze sobą. Informacje te przesyłane są zwykle znanymi, „wygodnymi” ścieżkami. Aby stworzyć nowe ścieżki potrzeba czasu i wysiłku.

Carlo DiClemente, kierownik katedry psychologii na Uniwersytecie w Maryland, sugeruje wyznaczanie sobie realistycznych, wykonalnych celów oraz codzienny rozwój w kierunku ich realizacji: „Wszyscy czegoś chcemy. Możemy powiedzieć, ‘Chciałbym być lepszym rodzicem.’ Ale jest to niejasne, mało precyzyjne życzenie. Można też powiedzieć, ‘Zanim zacznę krzyczeć na moje dzieci, policzę do pięciu.’ Jest to bardziej konkretne postanowienie, jednak w tym przypadku odkryjesz, że musisz mieć plan przypominania sobie o liczeniu do pięciu.”

W tym roku, uzbrojony w odpowiednie postanowienia, pragnienie i wytrwałość, możesz wykształcić nowy nawyk. Możesz zostać panem – a nie ofiarą – sytuacji.

CURTIS PETER VAN GORDER JEST SCENARZYSTĄ I KOORDYNATOREM PROJEKTU ELIXIR MIME ([HTTP://ELIXIRMIME.COM/](http://elixirmime.com/)) W BOMBAJU, W INDIACH. JEST TAKŻE CZŁONKIEM TFI. ■

1. Patrz <http://www.theage.com.au/news/General/Ready-for-midnight/2004/12/30/1104344926295.html>.

WYZNACZANIE I OSIĄGANIE CELÓW

IRA SHARMA

NIKTÓRZY LUDZIE TAK BARDZO ZNIECHĘCAJĄ SIĘ, KIEDY NIE UDAJE IM SIĘ OSIĄGNĄĆ ZAŁOŻONEGO CELU, że porzucają wszelkie cele, tak aby nie rozczarować się „nieuniknioną” porażką. W dzisiejszych czasach mamy dostęp do wielu porad na temat wyznaczania i osiągania celów. W temacie tym nie ma nic tajemniczego ani trudnego.

Oto pięć prostych kroków prowadzących do sukcesu w zakresie ustalania i osiągania celów.

KROK 1:

Do czego dążysz? Zapisz swoje cele na ten rok. Ogranicz się do kilku priorytetów. Zbyt wiele obranych postanowień może rozproszyć twoją uwagę i energię.

KROK 2:

Podejmuj kroki—nawet te wielkie, pozornie szalone—w kierunku realizacji swoich celów. Ważnym elementem jest uruchomienie procesu. Dostrajanie zostaw na później!

Skoncentruj swoją uwagę na działaniach, które rozwiną w jednym czasie kilka obranych przez siebie celów. Na przykład, zabieranie dzieci na basen albo wspólne rodzinne rowerowe przejażdżki to czas poświęcony nie tylko na poprawienie sprawności fizycznej, lecz także czas poświęcony rodzinie.

KROK 3:

Nie poddawaj się. Prawdopodobnie od czasu do czasu zaznasz porażki, ale nie poddawaj się: weź się w garść i zacznij



od nowa! Tak naprawdę, jeśli nie doświadczysz porażki, może to oznaczać, że wyznaczone przez siebie cele są zbyt proste i wymagają korekty.

KROK 4:

Baw się! Czerp radość z wyzwania! Walka z lękami i słabościami w czasie realizacji postanowień jest trudna, ale jest też niezwykle satysfakcjonująca. Cały urok maratonu polega na wyzwaniu. Niech osiąganie celów stanie się twoim życiowym „sportem ekstremalnym”.

KROK 5:

Regularnie, na przykład codziennie, co tydzień, albo co miesiąc, analizuj swój postęp w osiąganiu wyznaczonych celów. W razie konieczności, dopracuj swoje postanowienia albo działania, które podejmujesz, aby je osiągnąć. Uważaj jednak, abyś nie zapomniał o swoim pierwotnym celu!

IRA SHARMA JEST PRZEDSIĘBIORCĄ SPOŁECZNYM I FREELANCER W INDIACH ZACHODNICH. ■

ZACZYNAJ

Wielu ludzi ponosi porażkę, ponieważ nie rozpoczynają działania – nie robią nic. Nie pokonują bezwładu. Po prostu, nie rozpoczynają działania. —William Clement Stone (1902–2002)

Najważniejszy w każdym działaniu jest początek. —Plato (428 BC–348 BC)

DOSKONAŁA NIEDOSKONAŁOŚĆ

JOYCE SUTTIN

TEGO RANKA UDAŁAM SIĘ NA RYNEK ROLNICZY. Z wyprawy byłam bardzo zadowolona, ponieważ znalazłam mnóstwo produktów organicznych. Kiedy wróciłam do domu i wypakowałam pomidory z siatki, zauważyłam, że niektóre z nich były tak pogniecione, że nie będą nadawały się do wykorzystania. Musiałam powybierać zniszczone pomidory, tak aby nie nadpsuły innych. Jak mówi powiedzenie, „Jedno zgniłe jabłko (albo pomidor, w tym przypadku) psuje wszystkie pozostałe.”

Kiedy przebierałam zakupione pomidory, zaskoczyła mnie ilość niedoskonałości jakie w nich dostrzegłam. Zakupy zwykle robię w sklepie spożywczym, gdzie znajduję całe stopy warzyw i owoców o doskonałych kształtach. Kiedy przekroiłam na pół jeden z „niedoskonałych” pomidorów i skosztowałam kawałek, zaskoczył mnie niezwykle smak tych warzyw. Okazało się, że to co „niedoskonałe” może być zdecydowanie lepsze.

Często osądzamy po wyglądzie, ale wygląd może wprowadzać nas w błąd. Często, te z pozoru doskonałe produkty posiadają o wiele głębsze skazy, które nie są widoczne na pierwszy rzut oka. Mogą, na przykład, nie mieć śladów ugryzień przez insekty, ponieważ zostały spryskane chemikaliami, których długoterminowe efekty mogą być o wiele groźniejsze niż insekty same w sobie. Na ich smak wpływają

też niewątpliwie procesy przyspieszające ich rozwój. Porównując niedoskonałe organiczne pomidory z pozornie doskonałymi pomidorami z supermarketu, te niedoskonałe są zdecydowanie lepsze.

Bóg mógł stworzyć doskonały świat z doskonałymi ludźmi, ale dał człowiekowi wybór. Po upadku człowieka, na świecie pojawiły się niedoskonałości. Od tej pory, człowiek musi zmagać się z problemami, chorobami i bólem.¹ Ale wszystkie te niedoskonałości kierują nas z powrotem w ręce naszego Ojca Niebieskiego. Gdyby nasza droga była doskonała, a nasza ścieżka bezproblemowa, nigdy nie zleźlibyśmy lepszej drogi do Miejsca Doskonałego, które Bóg przygotowuje dla nas.

Czasem ludzie myślą, że poradzą sobie bez Boga. Tylko wtedy gdy spojrzymy na nasze niedoskonałości dostrzeżemy potrzebę Zbawiciela. Otworzymy nasze serce i otrzymamy największy, najdoskonalszy dar.

A więc daj mi niedoskonałości życia. Daj mi dziwnie wyglądające produkty. Daj mi skalistą ścieżkę. Daj mi wszystkie problemy i słabości, które kierują mnie w ręce Boga. Ponieważ mam świadomość swojej niedoskonałości, jestem wdzięczna za doskonałego Zbawiciela, który patrzy na mnie oczami miłości, miłości doskonałej, która odmieniła moje życie.

JOYCE SUTTIN JEST NAUCZYCIELKĄ I PISARKĄ, MIESZKA W SAN ANTONIO (USA). ■

1. Patrz Księga Rodzaju 3:1-24



PODRÓŻ W KIERUNKU PROSTOTY

AMANDA WHITE

NIEDAWNO, W DRODZE NA SIŁOWNIĘ, SŁUCHAŁAM PROGRAMU W RADIU CHRZEŚCIJAŃSKIM. Każdego dnia, zadają pytanie, na które ludzie odpowiadają telefoniczne lub poprzez stronę radia na Facebook'u. Tego dnia pytanie było proste: „Na co czekasz z niecierpliwością?”

Odpowiedzi słuchaczy były proste, ale pokrępowane. Jedna słuchaczka, na przykład, stwierdziła, że z utęsknieniem czeka na filiżankę herbaty w nocy kiedy jej dzieci są już w łózkach.

To natchnęło mnie do rozmyślenia o prostych rzeczach w życiu. W gruncie rzeczy, to na co wszyscy czekamy z niecierpliwością to małe sprawy. Uścisk dziecka lub męża/żony po długim dniu. Filiżanka herbaty lub kawy rano. Świecące słońce po tygodniu deszczowej pogody, dzięki czemu możemy w końcu rozwiesić i wysuszyć pranie. Wygodne łóżko aby wśliznąć się w nocy.

Odświeżający prysznic. Świeżo skoszony trawnik. Kolacja w restauracji.

Takie małe sprawy są częścią Bożej miłości do mnie, tak samo jak większe dary, które Bóg czasem zsyła na moją drogę. Dobrze ujął to R.L. Stevenson: „Najlepsze rzeczy w życiu są najbliższe: Oddech w nozdrzach, światło w oczach, kwiaty u stóp, czekające obowiązki, czy ścieżka dobra rozpościerająca się tuż przed nami. A więc nie chwytaj za gwiazdy, lecz czyn proste, powszednie uczynki w życiu i bądź pewny, że codzienne obowiązki i chleb powszedni to najśrodsze rzeczy w życiu.”

Oczywiście, czasem czekamy na wielkie i ekscytujące rzeczy, jak na przykład nadchodzące wakacje czy wizyta u przyjaciół lub krewnych. Ale częściej, to proste codzienne rzeczy przynoszą nam radość i uśmiech na twarzy. Wpajam sobie, że muszę częściej myśleć o takich drobnostkach i doceniać je bardziej, ponieważ tak

łatwo zatracają się pośród całego szaleństwa życia. Nie jest to nowe odkrycie, ale jedno z tych, które muszę często sobie przypominać, ponieważ jest to jedna z tych ważnych zasad życia i szczęścia, które tak często umykają, kiedy większe i bardziej stresujące kwestie przytłaczają mnie lub przesłaniają moje pole widzenia.

Postanowiłam zacząć małymi krokami. Postanowiłam skorzystać z rady słuchaczki radiowej. Tej samej nocy, kiedy dzieciaki były już w łózkach, wygospodarowałam kilka minut na relaks z filiżanką herbaty. Czerpałam przyjemność z każdego łyeczka!

Szukam też prostoty na mojej drodze duchowej. Proste rzeczy w życiu sprawiają mi radość. Może to co proste sprawi też radość Bogu?

AMANDA WHITE PRACUJE JAKO KIEROWNIK BIURA, MIESZKA W SYDNEY W AUSTRALII. ■

NAPRZÓD W NOWY ROK

SZYBKE SPOJRZENIE WSTECZ...

Jeśli czujesz, że popełniasz błędy, zawodisz w tym lub tamtym, nie jesteś sam. Boży bohaterowie w Biblii czynili podobnie, ale uczyli się na swoich błędach. Gdy tak tkwili pośród niespełnionych marzeń i zawiedzionych nadziei, przyszedł do nich Bóg i dał im nowy powód do życia. Tak czyni Bóg kiedy porzucamy własne plany i decydujemy się na wypróbowanie Jego planu. Daje nam cele, aby pomóc nam rozwijać się i kroczyć we właściwym kierunku. Pomaga nam też osiągnąć te cele. Oddaj mu swoje życie i serce i pozwól Mu obdarzyć cię całym dobrem, który dla ciebie zaplanował.—*Nana Williams*

Ucz się z przeszłości, żyj teraźniejszością, miej nadzieję na przyszłość.

—*Albert Einstein (1879–1955)*

Świat jest książką, która na każdym kroku obraca stronę.

—*Alphonse de Lamartine (1790–1869)*

Pewna starsza kobieta, pośliznęła się i upadła na ruchliwą ulicę. Kilku ludzi natychmiast ruszyło jej z pomocą, ale kobieta szybko sama zaczęła się podnosić.

„Nic mi nie jest,” zapewniła ludzi nadbiegających jej z pomocą. „Zawsze upadam do przodu, nigdy do tyłu.”

Kiedy „upadamy”, zamiast rozwozić się nad błędem czy krzywdą, czerpmy naukę z tego doświadczenia i patrzmy w przyszłość.

—*Abi May*

PEWNE SPOJRZENIE W GÓRĘ...

Szansę na nowy początek otrzymujemy nie tylko z nadejściem nowego roku, lecz także każdego ranka, kiedy się budzimy. Mamy szansę zacząć na nowo, jeszcze raz.—*Sentencje o sukcesie*

Wielką sztuką życia jest umiejętność uchwycenia dobra, które jest w naszym zasięgu.

—*Samuel Johnson (1709–1784)*

Traktuj każdy dzień tak jak by był całym życiem, a nie tylko jego częścią; ciesz się dniem dzisiejszym i pracuj nad jego ulepszeniem, nie śpiesz się do tego co będzie jutro.

—*Jean Paul (1763–1826)*

Starajmy się być jak aniołowie, “w pełni umocnieni Jego chwałą”,¹ stępujący po ziemi jako zwycięzcy, zdolni do wszystkiego za sprawą Chrystusa, który nas umacnia.²

—*John Trapp (1602–1669)*

1. List do Kolosan 1:11

2. Patrz List do Filipian 4:13

3. <http://www.auroraproduction.com/en/p/moments-morning>



Wszyscy nosimy w sobie przyszłość, nadzieje, marzenia, dobro i zło, potencjał tworzenia lepszego świata, musimy tylko dokonywać prawidłowych wyborów, musimy chcieć ponosić konsekwencje tych wyborów, oraz szukać i realizować cele.

Wszyscy, w pewnym momencie naszego życia, szukamy miłości. I miłość przychodzi do nas. Ale jak ją wtedy traktujemy? Miłość może przyjść do nas we wspaniałej królewskiej osłonie niczym księżna, albo w łachmanach niczym żebrak lub niewolnik. Nie możemy decydować o tym kim jesteśmy, kiedy i gdzie urodziliśmy się, ale sami wybieramy to jak żyjemy i kim będziemy na końcu ścieżki naszego życia.

—Colin C. Bell

Nigdy nie wahaj się nad powiezieniem znanemu Bogu nieznaną przyszłości.

—Sentencje o sukcesie

NASTĘPNI, PEWNY KROK NAPRZÓD.

Wiara daje nam odwagę, aby stawiać czoła teraźniejszości z pewnością siebie, a przyszłości - z nadzieją.—*Sentencje o sukcesie*

Mogę iść gdziekolwiek – o ile droga będzie prowadzić naprzód
—David Livingstone (1813–1873)

Nauczycielka zabrała uczniów szkoły podstawowej do auli na lekcję inną niż wszystkie. Stojąc u stóp schodów prowadzących na scenę, zapytała, „Kto jest dobry w skakaniu?”

Sporo rąk uniosło się do góry.

„Dobrze, a czy ktokolwiek z was potrafiłby skoczyć na scenę z miejsca, gdzie teraz stoimy?” pytała dalej.

Tym razem, nikt nie podiósł ręki.

„Ja potrafię i zaraz pokażę wam jak,” powiedziała. Zaczynając od stóp schodów prowadzących na scenę, nauczycielka przeskoczyła na pierwszy schodek. Następnie na drugi, i tak dalej aż dotarła na szczyt schodów.

Jest wiele takich rzeczy, które można osiągnąć tylko krok po kroku, stopniowo. Kiedy stoisz w obliczu zniechęcającego zadania, albo zbyt stromej drogi, dąż do celu krok po kroku.
—Abi May

Panie, kiedy wzywasz nas, abyśmy żyli i działali dla Ciebie,
Daj nam mądrość pamiętania,
Że to nie początek
Lecz wierne trwanie w zadaniu
Jest najważniejsze w Twoich oczach,
Trwanie aż do czasu ukończenia zadania

Najlepiej jak tylko potrafimy;
Przez Jezusa Chrystusa, naszego Pana,
Który oddał Swoje życie dla nas
Aby dokończyć twojego dzieła.
—Sir Francis Drake (c. 1540–1596)

ARTYKUŁ TEN OPARTY JEST NA FRAGMENTACH ANTOLOGII, „PORANNE CHWILE”, KTÓRĄ MOŻNA ZAMÓWIĆ W ANGIELSKIEJ I HISZPAŃSKIEJ WERSJI JĘZYKOWEJ.³ ■

POZDROWIENIA OD JEZUSA

ŚNIJ NOWYMI MARZENIAMI

W życiu najważniejsze są małe decyzje, które podejmujesz każdego dnia. Decyzje podjęte w przeszłości zostały już podjęte, ale każdy dzień może być nowym początkiem. Niezależnie od tego co działo się do teraz, teraz masz szansę na dokonanie prawidłowych wyborów.

Nie marnuj czasu na uśmierzanie bólu błędów i złych decyzji z przeszłości. To tylko osłabi twoją moc czynienia dobra, które możesz dziś uczynić. Nie zmienisz przeszłości, ale możesz zadecydować o przyszłości, tu i teraz, a więc wykorzystaj teraźniejszość w pełni.

Ucz się na błędach przeszłości, ale pozostaw je dziś za sobą. Przebacz tym, którzy cię skrzywdzili i proś o przebaczenie tych, którym ty wyrządziłaś krzywdę. Nie będzie to łatwe, ale nie odkładaj tego; zrób to dziś. Odwagę i nadzieję znajdziesz we Mnie i w Moim Słowie. Śnij dziś nowymi marzeniami. Wyznacz dziś nowe cele. Poświęć dziś swój czas na to co naprawdę jest istotne w życiu. Okaż dziś miłość swojej rodzinie. Bądź dziś przyjacielem. Od dziś, bardziej się staraj.

Z Moją pomocą, twoja przyszłość może obfitować w poczucie spełnienia i satysfakcji, które zrekompensuje wszelkie mimnio-
ne rozczarowania – a to wszystko może zacząć się już dziś.

