

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

# activated

## **TERAŹNIEJSZE NASIONA, PRZYSZŁE KWIATY**

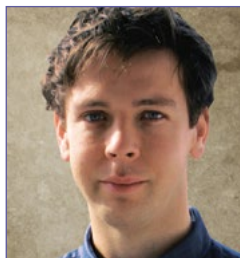
Perspektywiczne myślenie

## **ZIELONA OPASKA NA RĘKĘ**

Łańcuszek dobrej woli

## **ŚWIATŁO NA ŚWIECZNIKU**

Światło w ciemności



## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI SZUKANIE SENSU ŻYCIA

Jedną z głównych kwestii nurtujących filozofów i teologów od tysiącleci jest tajemnica sensu życia. Wszyscy chcemy być szczęśliwi i spełnieni, ale czy wiemy czym jest i skąd pochodzi prawdziwe szczęście?

Starożytni Grecy wierzyli, że źródło szczęścia tkwi w człowieku i jest rozwijane poprzez prowadzenie wartościowego życia. Taki stan szczęścia Grecy nazywali eudajmonią. Według Arystotelesa, eudajmonia polegała na angażowaniu się w działania, które wykorzystują nasze talenty i pobudzają nasze możliwości, a także przynoszą korzyści innym. Eudejmonia w rozumieniu Arystotelesa to także kierowanie się w życiu zasadami i wartościami. Nie wystarczy posiadanie zdolności czy predyspozycji – eudajmonia to konkretne działanie, konkretne czyny.

W liście do Efezjan, Paweł prosi Chrześcijan, aby żyli życiem zgodnym z ich powołaniem.<sup>1</sup> Tłumaczy, że takie życie wymaga od nich pokory, łagodności, cierpliwości, tolerancji, miłości i pojednania z innymi.

Życie cnotliwe zgodne z zasadami brzmi wspaniale. Niestety, jesteśmy tylko ludźmi i przez wzgląd na naszą niedoskonałą naturę, często nie jesteśmy w stanie własnymi siłami osiągnąć takiego życia. Jednak, będąc wierzącymi ludźmi, z pomocą Bożej mocy możemy pokonywać nasze ograniczenia i niedoskonałości. „Bóg, co mocą mnie przepasuje i nienaganną czyni moją drogę.”<sup>2</sup>

Nawet Salomon, najmądrzejszy człowiek na ziemi, poznał marność życia przeżywanego dla samego siebie. Znalazł też rozwiązanie. U schyłku swoich poszukiwań sensu życia i szczęścia, w księdze Koheleta stwierdza, „Koniec mowy. Wszystkiego tego wysłuchawszy: Boga się bój i przykazań Jego przestrzegaj, bo cały w tym człowiek!”<sup>3</sup>

Nasze życie nabiera większego sensu i celu im bardziej skupiamy nasze myśli i czyny wokół Boga i innych.

Samuel Keating  
Redaktor Naczelny

1. Patrz List do Efezjan 4:1
2. Księga Psalmów 18:33
3. Księga Koheleta 12:13

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

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

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

REDAKTOR NACZELNY Samuel Keating  
PROJEKT I GRAFIKA Gentian Suci

[www.auroraproduction.com](http://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-158-X



# Walerioterapia

ANNA THERESA KOLTES

**TO BYŁ WSPANIAŁY WIOSENNY DZIEŃ.** Delikatny, ciepły wiatr zapowiadał nadejście wiosny. Wszyscy dookoła mnie tryskali dobrym humorem. Często w takie dni, w najmniej oczekiwanym momencie, Bóg zaskakuje nas nowym wyzwaniem.

Tego ranka, otrzymałam nieoczekiwany list od przyjaciółki. List pełen złych wieści – wieści druzgocących mój dobry nastrój. Nagle, wesołość wszystkich wokół mnie stała się czymś irytującym i trudnym do zniesienia.

Kiedy zadzwoniła moja sąsiadka, czarne myśli krążyły po mojej głowie.

„Przesunięto moją dzisiejszą popołudniową wizytę u lekarza na wcześniejszą godzinę, ale mam problem. Nie będę miała z kim zostawić Walerii. Czy mogłabyś się nią zaopiekować do czasu mojego powrotu?”

*Zaopiekować się dzieckiem? Ja?*

Skażenie dziecięcej niewinności moim paskudnym humorem było ostatnią rzeczą jaką pragnęłabym zrobić.

Chciałam się jakoś z tego wywinąć, ale w końcu zgodziłam się. *Biedne dziecko!*

Po chwili, zestresowana i zirytowana, znalazłam się w mieszkaniu sąsiadki.

Pojawiła się Waleria. „Mam nowe kredki!, wykrzyknęła z uśmiechem na twarzy. Z wysiłkiem odwzajemniłam jej uśmiech. „Masz na myśli ... *kolorowanie?*”

Skinęła głową, zniknęła i po chwili powróciła z czerwoną walizką pełną przyborów do rysowania.

Naprawdę nie miałam ochoty na kolorowanie, ale przemogłam się i pomogłam Walerii rozłożyć wszystkie przybory na stole.

Włączyłyśmy płytę Czajkowskiego i zabrałyśmy się za kolorowanie ob-

razka szalonej kobiety z wielobarwnymi opadającymi włosami.

Co ciekawe, czas zaczął upływać szybko, kiedy oddałam się klimatowi muzyki klasycznej i sztuki.

Cóż, ciężo to nazwać sztuką, więc nazwijmy to „terapią”.

Przed upływem trzech godzin, stworzyliśmy kilka abstrakcyjnych arcydzieł słuchając *Jeziora Łabędziego*. Poczułam spokój i wyciszenie. Uświadomiłam sobie, że nawet wtedy gdy w życiu doświadczamy wielkich rozczarowań czy nieszczęść, zawsze jest jakieś rozwiązanie.

Moje rozwiązanie okazało się być niezwykle proste. Nieoczekiwane. Pokrzepiające.

I godne polecenia.

ANNA THERESA KOLTES JEST  
PISARKĄ-FREELANCERKĄ I  
GLOBTROTERKĄ. ■





# TERAŹNIEJSZE NASIONA, PRZYSZŁE KWIATY

PETER VAN GORDER

**OCZAROWANY ŻYWYMI KOŁORAMI KWIATÓW**, spacerowałem po ogrodzie botanicznym w Kalkucie (Indie). Przez kilka godzin miałem wrażenie przebywania w innym świecie - świecie piękna – z dala od zgiełku miasta. Opuszczając ogród, zająłem do biura, aby przekazać pracownikom ogrodu wyrazy uznania za ich troskę o kwiaty i wspinałą pracę związaną z aranżacją ogrodu.

W biurze, poznałem dyrektora ogrodu, który z przyjemnością przekazał mi wiele ciekawych informacji na temat tego wspaniałego miejsca. Dowiedziałem się, że ogród botaniczny

w Kalkucie jest najstarszą instytucją tego typu w Indiach. Powstał w 1820 r., a jego założycielem był misjonarz William Carey, który chciał pomóc lokalnej ludności. Widząc, że lokalni rolnicy wykorzystują gorszej jakości nasiona i nieskuteczne techniki rolnicze, Carey chciał poprawić ich byt poprzez uzmysłowienie im tego, iż „potencjał produkcyjny gleby może wzbogacić kraj w niemalże nieograniczonym zakresie.”

Wizja Carey’a obejmowała nie tylko sadzenie i eksponowanie pięknych kwiatów. Misjonarz zbierał bliskie wyginięcia gatunki roślin, pielęgnował je w ogrodzie, aby przetrwały dla przyszłych pokoleń. Carey wprowadził także w tej części Indii pojęcie rolnictwa plantacyjnego z wykorzystaniem kukurydzy, bawłeny, herbaty, trzciny cukrowej i chinowca.<sup>1</sup> Z

sukcesem przekazał swoją wizję innym, a organizacja którą stworzył sprowadziła do tej części Indii szeroki wachlarz zbóż, owoców, warzyw, oraz innych drzew i roślin.

Byłem pod wrażeniem trwałości spuścizny Carey’a. Niemal dwa wieki po tym jak Carey wprowadził swój plan w życie, jego wizja jest wciąż żywa. Kiedy otwierał ogród botaniczny, proponowana przez niego założenia były całkowicie niekonwencjonalne. Najprawdopodobniej doświadczył wiele wyzwań i przeciwności na swojej drodze. Dodatkowo zmagał się z chorobą żony, którą troskliwie się opiekował, pracował nad przekładem Biblii na kilka miejscowych języków i walczył o zniesienie zwyczaju sati (hinduski zwyczaj palenia żony wraz ze zmarłym mężem). Pomimo wszystko Carey trwał, nie

1. Wiecznie zielone drzewo, którego korę wykorzystuje się do produkcji chininy – alkaloidu o działaniu przeciwmalarycznym



## DOKONYWANIE ZMIAN NA LEPSZE

Powołaniem każdego mężczyzny i każdej kobiety jest służyć innym ludziom.—*Leo Tolstoy (1828–1910)*

“ Ja zaś pragnęłabym upiększać życie - mówiła Ania w zamyśleniu. - Nie tyle chodzi mi o nauczanie ludzi, chociaż wiem, że to jest najszlachetniejsze dążenie, ile o to, aby życie upływało im milej. Pragnę, aby dzięki mnie przeżyli jakąś radość... radość, której by nie mogli zaznać, gdyby mnie nie było na świecie... ”—*Ania Shirley, „Ania z Avonlea” Lucy Maud Montgomery (1874–1942)*

ustępował, nie ustawał w swoich zamierzeniach.

Ogród przenoszono kilkakrotnie, zanim otworzono go w obecnej lokalizacji w 1870 r. W tym miejscu przetrwał wojny, zamieszki, susze i inne klęski żywiołowe. Rozległy obszar ziemi, na którym usytuowany jest ogród botaniczny, to obecnie pierwszorzędna lokalizacja położona w samym centrum miasta. Jestem pewien, że znalazłoby się wielu takich, którzy przez wzgląd na chciwość, chcieliby aby ten obszar ziemi został objęty bardziej dochodowymi planami rozwoju przestrzennego. Nie mniej jednak, taki scenariusz jest mało prawdopodobny, ponieważ ogród stał się cennym majątkiem lokalnej społeczności. Dodatkowo, realizacja takiego planu w dzisiejszych czasach w tym miejscu byłaby monumentalnym – a wręcz niemożliwym – przedsięwzięciem. To przez wzgląd na długoletnią i ciężką pracę Carey’a doko-

naną setki lat temu, ludzie mogą dziś posmakować odrobiny nieba na ziemi.

Wyprawa do ogrodu botanicznego uświadomiła mi, że to co robimy dziś może mieć ogromne znaczenie dla przyszłości i przyszłych pokoleń. Praca Carey’a pokazuje jak wielką i doniosłą spuściznę możemy po sobie zostawić. Carey podążał za swoją wizją – wizją która przyniosła wiele owoców, dosłownie i w przenośni. Czasem nie doceniamy w pełni wagi naszego wpływu. Każda dusza, której pomożemy, którą dotkniemy, wyzwała efekt domina, który trwa na wieki. Ale aby stworzyć ogród, najpierw musimy rozbić ziemię i zasadzić pierwsze nasionka.

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

Wyobraź sobie rolnika. Za nim ciężki rok; martwi się o przyszłość. Czy przyszłoroczne żniwa będą lepsze? Pomimo niepokoju i konsternacji, nie może beczynnie siedzieć w domu wpatrzony w swoją herbatę na kuchennym stole. Musi myśleć o przyszłości swojego gospodarstwa i swojej rodziny.

Tak więc wstaje. Z niepokojem wychodzi z domu i sadzi nasiona. Wiatr zadmie, spadnie deszcz, zaświeci słońce. Za jakiś czas, urosną plony. Rolnik wróci do swojego domu szczęśliwszy, wiedząc że w bezpiecznej stodole czekają owoce żniw.

Nigdy nie zasiałby nasion, gdyby nie był w stanie wyobrazić sobie plonów. Nie byłoby żniw, gdyby nie wyszedł z domu. Wyjdźmy poza własną strefę komfortu i realizujmy nasze cele, nawet jeśli nie jest to łatwe. W ten sposób dokonamy zmian na lepsze.

—*Chris Hunt* ■





# ZIELONA

# OPASKA NA RĘKĘ

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

**MÓJ PIERWSZY POBYT NA FESTIWALU EXIT** – organizowanym corocznie w pięknej twierdzy w Nowym Sadzie, przepięknym serbskim mieście położonym nad rzeką Dunaj - był niezapomniany. Wszędzie rozłożone były sceny, ulice wypełniały tłumy, wioski namiotów rozbrzmiewały wszelkimi istniejącymi rodzajami muzyki, powietrze wypełnione było aromatem Cevapcici, lokalnego dania mięsnego, oraz atmosferą braterstwa, zgiełku i wolności. Przez pewien czas, zanosilo się na to, że nie będę w stanie uczestniczyć w całej tej zabawie.

Wraz z koleżanką wolontariuszką z Danii przyjechałyśmy z Bośni, aby wziąć udział w festiwalu. Przed terenem festiwalu spotkałyśmy się z kolegami, którzy organizowali projekty humanitarne w Serbii i Kosowie. Zaplanowaliśmy zebranie około 50 grup wolontariuszy, którzy poprzez muzykę mieli przekazać młodym ludziom Bożą miłość, a także przesłanie przeciwko przemocy i narkotykom.

Mieliśmy zagwarantowany wstęp wolny, co niestety nie urzeczywistniło się. Dyrekcja festiwalu zaoferowała nam zniżkę, ale nie mogli całkowicie znieść opłaty za wstęp.

Nie wiedziałyśmy co robić. Suma była wielka, ale miałyśmy ograniczony budżet. Gdybyśmy zapłaciły za wejście, zostałybyśmy z niewystarczającą sumą potrzebną nam na podróż powrotną. Pozostał nam tylko jeden wybór – natychmiastowy powrót do domu bez wykonania tego co zaplanowałyśmy. Och, jak bardzo zazdrościłyśmy tym, którzy mieli na rekach jasnozielone opaski umożliwiające wstęp na teren festiwalu.

I wtedy, kompletnie nieznajoma kobieta podeszła do nas i zaczęła z nami rozmawiać. Usłyszawszy kim jesteśmy, wykrzyknęła, „Słyszałam o waszej pracy w Sarajewie! Muszę po coś pójść, ale zaraz wracam. Czy możecie chwilkę poczekać?”

Kilka minut później, Maria (tak miała na imię owa nieznajoma) wróciła

trzymając w ręku parę zielonych opasek, po jednej dla każdej z nas. Zapinając je na naszych nadgarstkach, stwierdziła, „Planowałam kupić jakieś pamiątki, ale wolę przeznaczyć te pieniądze na umożliwienie wam uczestnictwa w festiwalu.”

To był początek naszej wspaniałej i niezapomnianej zabawy na festiwalu Exit. Śpiewałyśmy na ulicach i placach rozdając chrześcijańskie ulotki. Wzięłyśmy udział w wymownych skeczach, odbyłyśmy niezliczone rozmowy z ludźmi w różnym wieku i z różnych krajów. Z nimi też modliłyśmy się i spędziłyśmy niezapomniane chwile.

Dziękuję ci Mario za twoją hojność, dzięki której mogłyśmy wziąć udział w tym niezapomnianym wydarzeniu.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA  
JEST NAUCZYCIELKĄ ANGIELSKIEGO I WOLONTRIUSZKĄ W NGO W CHARKOWIE (UKRAINA). ■





# DLA KOGO?

GENE KATO

SĄ TAKIE CHWILE, KIEDY MAM WRAŻENIE, ŻE UDAJĘ, ŻE JESTEM DOBRYM CZŁOWIEKIEM. Takie poczucie miałem na przykład kiedy pracowałem jako wolontariusz dla organizacji humanitarnej po trzęsieniu ziemi i tsunami, które miały miejsce w 2011 roku w Tohoku w Japonii. Po części szczerze chciałem pomóc i zmienić coś na lepsze, ale z drugiej strony wiedziałem, że *powinienem* pomóc i podobało mi się to, że jestem postrzegany jako ten, który chce pomóc.

W tamtym czasie całkowicie oddałem się pomocy humanitarnej. Poczucie bycia przydatnym i potrzebnym było niezwykle miłe. Jeszcze miłsze było poczucie bycia docenionym. Zadawałem sobie pytanie - dlaczego inni ludzie nie robią tak wiele jak ja? Zacząłem patrzeć na innych z góry. W niedługim czasie,

sam doświadczyłem odpowiedzi na nurtujące mnie pytanie.

Pewnego ranka, jak na ironię, spałem. Miałem być kierowcą konwoju, który ruszał w trasę do Tohoku o 6 rano. Ale właśnie w ten dzień, mój budzik zawiódł. O 6:15 obudził mnie dzwonek telefonu. Wyskoczyłem z łóżka, w pośpiechu zacząłem się ubierać zastanawiając się jak mogłem do tego dopóścić. Moja dziewczyna zamierzała dołączyć do mnie, ale tak bardzo śpieszyłem się, że nie poczekałem na nią.

Odjeżdżając czułem, że coś jest nie tak, ale przez wzgląd na dokuczający mi ból głowy i samochód pełen podekscytowanych wolontariuszy zapomniałem o niepokojącym przeczuciu. Godzinę później otrzymałem serię wzburzonych SMS-ów od mojej dziewczyny. Ostatnia wiadomość z tej

serii brzmiała „Nienawidzę cię.”

W czasie 5 godzinnej podróży mogłem wszystko przemyśleć. Im bardziej myślałem, tym bardziej nienawidziłem siebie samego. W czasie ostatnich miesięcy, „porzuciłem” też innych ludzi, ponieważ nie byli w stanie za mną nadążyć.

Tego samego wieczora zadzwoniłem do mojej dziewczyny prosząc ją o to, aby mi wybaczyła. Później oddałem się rozmowie z Jezusem. Jego też poprosiłem o przebaczenie. Tego dnia wiele się zmieniło – nie chodzi mi o to co robiłem, lecz jak to robiłem. Wciąż mam wiele celów w życiu, ale pragnę je osiągnąć w taki sposób w jaki Jezus to czynił, czyli z miłością i życzliwością. Tylko w taki sposób to co stworzę przetrwa i będzie mieć sens.

GENE KATO JEST CZŁONKIEM TFI W JAPONII. ■

# BEZ WZGLĘDU NA TO CZY TO ANIOŁ CZY NIE ANIOŁ

W LIŚCIE DO HEBRAJCZYKÓW 13:2 CZYTAMY, „Nie zapominajmy też o gościnności, gdyż przez nią niektórzy, nie wiedząc, aniołom dali gościnę.”

Znam ten werset od dziecka. Pamiętam jak wyobrażałam sobie, że ludzie, z którymi mam kontakt to aniołowie w przebraniu, stąd też prawie zawsze starałam się być uprzejma i życzliwa wobec innych. Niestety, z wiekiem, coraz łatwiej przychodziło mi okazywanie chłodnej powierzchowności i trzymanie innych na dystans.

Kiedy miałam 17 lat, pod wpływem pewnego spotkania przypominałam sobie zapomniany fragment Pisma Świętego, podobnie jak i inne fragmenty na temat życzliwości. Moja rodzina mieszkała w tym czasie na Tajwanie. Miałam umówioną wizytę w szpitalu na badania kontrolne. Na miejscu miał na mnie czekać tata, aby pomóc mi z tłumaczeniem terminów medycznych, ponieważ moja znajomość języka chińskiego nie była wystarczająca. Tata spóźnił się. Uświadomiłam sobie, że prawdopodobnie będę musiała poradzić sobie bez jego pomocy, co mnie przerażało.

Kiedy zmagając się z wypełnianiem formularza w języku chińskim, podszedł do mnie młody człowiek mówiący płynnie po angielsku i zapytał czy nie potrzebuję pomocy. Zestresowana i zdenerwowana z dystansem i

bez wyrazu wdzięczności przyjąłem oferowaną pomoc.

Kiedy wypełniliśmy formularze, nieznajomy młody mężczyzna pomógł mi znaleźć odpowiednie piętro i poczekalnię. Kiedy wyszedł, westchnęłam z ulgą i zadzwoniłam do taty, aby powiedzieć mu gdzie mnie znajdzie. Kiedy wyczytano moje nazwisko, taty wciąż nie było. Weszłam do gabinetu lekarza i zapytałam czy mówi po angielsku. Nie mówił.

Sfrustrowana tak jak nigdy wcześniej, miałam już wyjść. Wtedy nagle w drzwiach gabinetu niespodziewanie stanął ten sam nieznajomy młody człowiek mówiąc, że będzie dla mnie tłumaczył. Wiedziałam, że powinienam być wdzięczna, ale nie potrafiłam ukryć swojej irytacji z powodu całej tej sytuacji.

W końcu wizyta dobiegła końca. „Zostanę z tobą dopóki nie zjawi się twój tata, na wszelki wypadek gdybyś znowu potrzebowała mojej pomocy,” usłyszałam od nieznajomego kiedy opuszczaliśmy gabinet. W milczeniu, ze skrzyżowanymi rękoma na piersiach czekałam obok nieznajomego na pojawienie się taty.

Kiedy w końcu przybył na miejsce, tata szybko i bez najmniejszego trudu zaczął rozmawiać z nieznajomym człowiekiem. Kiedy nadeszła pora na pożegnanie, uściskali sobie dłonie. Ja też wyciągnęłam rękę, ale młody

1. List do Kolosan 3:12

2. List do Tytusa 3:1-2





człowiek cofnął się unosząc ręce w górę. „Nie ma sprawy, cieszę się, że mogłem pomóc,” powiedział.

W drodze do domu, żałowałam swojej postawy. *Dlaczego byłam dla niego tak bardzo niegrzeczna? To nie jego wina, że nie było taty. W gruncie rzeczy, to miłe z jego strony, że wyciągnął do mnie pomocną rękę.* Uświadomiłam sobie, że jeśli ten człowiek byłby aniołem, z całą pewnością nie okazałam mu gościnności. Przez kilka kolejnych dni dużo myślałam nad tym co się wydarzyło – nie nad tym czy spotkany mężczyzna był czy nie był aniołem, lecz nad tym jak traktuję innych ludzi.

Tak naprawdę to czy ten człowiek był aniołem czy też nie był nie jest ważne. Dzięki temu doświadczeniu przypominałam sobie istotną kwestię – każdy załuguje na życzliwe i pełne szacunku traktowanie, niezależnie od tego kim jest. Ktoś wyciągnął do mnie pomocną rękę, a ja w zamian odpłaciłam się powściągliwym i lekceważącym zachowaniem. Nawet nie spytałam jak miał na imię.

Czyż tak wiele kosztowałoby mnie okazanie życzliwości i wdzięczności, tak jak uczyniłby to Jezus? Conajwyżej odrobinę dumy.

Miałam nadzieję, że kiedyś znowu niespodziewanie

spotkam tego człowieka, abym mogła przeprosić go za swoje zachowanie. Ale nie zawsze dostajemy drugą szansę. Ja jej nie otrzymałam. To doświadczenie zmieniło mnie. Następnym razem, spotykając innego człowieka w innej sytuacji, inaczej – lepiej – się zachowam.

Nawet jeśli inni są nieuprzejmi i niegrzeczni wobec nas, co nie miało miejsca w sytuacji, którą wtedy doświadczyłam, Słowo Boże mówi nam, „obleczcie się w serdeczne miłosierdzie, dobroć, pokorę, cichość, cierpliwość”.<sup>1</sup> Nasza życzliwość wobec innych ludzi nie powinna zależeć od tego jak jesteśmy przez nich traktowani.

Od tamtej pory przestałam szukać aniołów w przebraniu (choć fajnie byłoby wiedzieć, że spotkałam jednego!). Teraz staram się podążać za przykładem Jezusa – wobec innych staram się „okazywać gotowość do wszelkiego dobrego czynu, nikogo nie lżyć, unikać sporów, odznaczać się uprzejmością, okazywać każdemu człowiekowi wszelką łagodność”<sup>2</sup> – bez względu na to czy są aniołami czy też nie są.

SONIA PURKISS JEST ADMINISTRATORKĄ  
CHRZEŚCIJAŃSKIEGO PORTALU DLA MŁODZIEŻY  
JUST1THING ([HTTP://JUST1THING.COM/](http://just1thing.com/)). ■

# ŚWIATŁO NA ŚWIECZNIKU

PETER AMSTERDAM, ADAPTACJA



**OKAZYWANIE MIŁOŚCI TYM, KTÓRYCH BÓG STAWIA NA NASZEJ DRODZE KAŻDEGO DNIA TO NAJWAŻNIEJSZA CZĘŚĆ ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO.** Pisząc o tym, apostoł Paweł mówi, „miłość Chrystusa przynagła nas” do takiego postępowania. Niezależnie od tego, w jaki sposób Bóg kieruje nami w przekazywaniu Jego miłości, Bóg powołał nas do bycia „światłem ziemi”, chce, aby „[nasze] światło świeciło przed ludźmi, aby widzieli [nasze] dobre uczynki i chwalili Ojca [naszego], który jest w niebie.”<sup>1</sup>

Przez wieki – a właściwie, od początków chrześcijaństwa – Chrześcijanie często nazywani byli „siłą dobra”. Nawet wtedy gdy inni nie opowiadali się za ich wiarą, nie rozumiali ich religii, prześladowali ich

i obrażali, dobre uczynki Chrześcijan świeciły jasno przed innymi ludźmi, którzy chcieli dowiedzieć się, za sprawą czego Chrześcijanie różnili się od reszty społeczeństwa. Apostoł Piotr nauczał, „Postępowanie wasze wśród pogan niech będzie dobre, aby przyglądając się dobrym uczynom wychwalali Boga w dniu nawiedzenia za to, czym oczerniają was jako złoczyńców.”<sup>2</sup>

Próbując wyciągnąć pomocną rękę w naszych lokalnych społecznościach; udzielając pomocy – czy to duchowej czy praktycznej – tym których Bóg stawia na naszej drodze; przekazując Jego miłość innym i poprawiając życie innych szerzymy dobry przykład i jesteśmy „światłem na świeczniku”.<sup>3</sup>

Wyciągając pomocną rękę do bliźnich i wyrażając naszą wiarę w postaci namacalnych działań pełnych miłości i troski, jesteśmy żywymi przykładami Bożej miłości. Nawet jeśli nie mamy

zbyt wiele czasu czy zasobów, wciąż możemy wspomóc naszą lokalną społeczność poprzez okazywanie solidarności oraz zainteresowania innym. W ten sposób, będziemy żywymi przykładami Bożej miłości.

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

Bądź dla wszystkich uprzejmy, nawet dla tych, którzy są niegrzeczni wobec ciebie.

—Autor nieznanym

Najdrobniejszy dobry uczynek wart jest więcej niż najwspanialsza intencja.

—Kahlil Gibran (1883–1931)

1. Ewangelia wg św. Mateusza 5:14,16

2. 1 List św. Piotra 2:12

3. Ewangelia wg św. Mateusza 5:15



# Ku pamięci Marty

JOYCE SUTTIN

**MOJA SĄSIADKA MARTA ZMARŁA W TYM TYGODNIU PO DŁUGIEJ WALCE Z ROZEDMĄ PŁUC.** Będę za nią tęsknić. Przez ostatnie kilka dni sporo o niej myślałam.

Kiedy wraz z mężem, Dan'em, wprowadziliśmy się do tutejszej dzielnicy, Marta zaprosiła nas na herbatę i ciasteczka. Usiedliśmy w jej nieskazitelnym czystym salonie i zaczęliśmy opowiadać o naszej rodzinie i naszej pracy wolontaryjnej w Meksyku. Czuliśmy się jak u siebie w domu. Byłam wdzięczna za to, że mamy taką sąsiadkę jak Marta, która zatroszczyła się o to, abyśmy poczuli się mile widziani w nowym sąsiedztwie.

Przez ostatnie osiem lat niemal codziennie wyglądałam przez okno modląc się za Martę. Czułam się w obowiązku dbania o jej zdrowie i bycia przy niej kiedy tylko mnie potrzebowała.

Marta była samotna. Nie miała

dzieci, męża już pochowała. Przez ostatni rok, Marta podupadła na zdrowiu. Każdego ranka, Dan odbierał dla niej gazetę i kładł ją przed jej drzwiami, aby Marta mogła po nią bez trudności sięgnąć. Któregoś dnia, zauważyłam, że ogrodnik Marty kosi jej trawnik. Z czasem, odgłos kosiarki stał się głośniejszy. Uświadomiłam sobie, że ogrodnik kosi także nasz trawnik. Marta stając w drzwiach swojego domu poinformowała mnie, że w ten sposób chciała podziękować nam za życzliwość Dan'a.

Zwasze podziwiałam przepiękny ogród Marty. Poczulałam się zaszczyconą kiedy Marta poprosiła mnie o to abym zajęła się jej roślinami w czasie jej pobytu na wakacjach. Marta traktowała swoje roślinki niczym ukochane pupile. Nie szczędziła im miłości i troski. A one w dowód wdzięczności przepięknie rosły.

Niedawno, odwiedziła mnie naj-

lepsza przyjaciółka Marty. W rozmowie z nią dowiedziałam się, że Marta założyła trust i że dom zostanie przejęty przez bank. Kiedy zapytałam ją o to co stanie się z roślinami, poradziła mi abym zebrała je i zaopiekowała się nimi, zanim urzędnicy z banku zamkną posiadłość. I znowu poczułam zaszczyt. Roślinki Marty dały jej tyle radości, a teraz przyniosą radość mnie i mojej rodzinie.

Marta wiele mnie nauczyła. Pragnę aby spuścizna jej dobroci i przyjaźni przetrwała tak jak przetrwały jej rośliny. Nie omieszkam witać nowych sąsiadów w naszej okolicy. Nie chcę być natrętna, ale chcę żeby wiedzieli, że zawsze mogą liczyć na moją pomoc. Od czasu do czasu wszyscy potrzebujemy dobrego sąsiada.

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





# WARTOŚĆ ZDROWEGO ŻYCIA

MARIA FONTAINE, ADAPTACJA

**BYCIE ZDROWYM NIE DZIEJE SIĘ OT TAK.** Wymaga to wysiłku, poświęceń, reorganizacji priorytetów oraz rezygnacji z pewnych przyjemnych aczkolwiek niekorzystnych dla nas zachowań. Zdrowie w długoterminowym aspekcie to inwestycja na całe życie – mądra inwestycja. Lepiej inwestować po trochu każdego dnia we wzmacnianie naszego ciała aniżeli zaniedbać je i później zmagać się z poważnymi problemami zdrowotnymi.

W sprawach zdrowotnych, podobnie jak i w wielu innych kwestiach, Bóg nie wyręczy nas w tym co może-


my lub powinniśmy sami zrobić. Bóg oczekuje od nas tego, że będziemy dbać o nasze ciało.

## ZASADY NACZELNE

Na szczęście, Bóg ustanowił kilka prostych zasad dotyczących dbania o zdrowie. Zasady te można podzielić na trzy główne kategorie: duchową, emocjonalną i fizyczną. Kluczem aspektu duchowego jest bycie blisko Boga oraz podążanie za planem jaki Bóg przygotował dla naszego życia. Ważnym aspektem kwestii emocjonalnej jest utrzymywanie pozytyw-

nego nastawienia, co zmniejsza stres, niepokój, strach, oraz inne negatywne emocje, które mają niekorzystny wpływ na stan naszego zdrowia i szczęścia. Aspekt fizyczny, z kolei, to trzy filary zdrowia fizycznego - „Jedz, śpij i ćwicz porządnie” - do których często odwołują się specjaliści od spraw zdrowia.

„Jedz porządnie” sprowadza się do przestrzegania kilku całkiem prostych wskazówek – prostych, aczkolwiek nie zawsze łatwych. Owszem, zmiana złych nawyków żywieniowych wymaga determinacji i plano-



wania, ale będziesz mile zaskoczony tym jak szybko stracisz apetyt na to co niezdrowe i rozsmakujesz się w tym co zdrowe.

„Śpij porządnie” może i brzmi prosto, ale wielu ludzi boryka się z deficytem snu. To prawda, niektórzy potrzebują mniej snu niż inni. Jednak pod presją współczesnego życia wielu z nas próbuje wydłużyć sobie dzień pracy kosztem krótszego snu, którego nasze ciało potrzebuje, aby zachować zdrowie. Takie postępowanie wynika z krótkowzrocznego myślenia, ponieważ tak naprawdę lepiej pożytkujemy dzień kiedy jesteśmy wypoczęci.

„Ćwicz porządnie”. Ten aspekt łątwo zlekceważyć, szczególnie wtedy jeśli nie mamy wyrobionego nawyku regularnej aktywności fizycznej. Trudniej jest zaniedbać potrzebę snu, ponieważ efekty braku snu odczuwamy niemalże natychmiast. Efekty niewystarczającego wysiłku fizycznego, podobnie jak i złej diety, ujawniają się wolniej. Wysiłek fizyczny wspomaga oczyszczanie i odbudowę naszego ciała. Wzmacnia mięśnie, kości, organy wewnętrzne, wspomaga odporność i pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Regularny wysiłek fizyczny przynosi korzyści dla każdej komórki naszego ciała.

### **INDYWIDUALNY PROGRAM**

Zasady naczelne są uniwersalne, ale ze względu na różnice wieku, budowy ciała oraz indywidualne preferencje, każdy z nas potrzebuje czego innego. Nasze potrzeby zmieniają się też wraz z upływem czasu. A więc skąd mamy wiedzieć co będzie dobre dla nas? Różne autorytety i różne źródła informacji podają sprzeczne informacje i rady. Często spotykamy się z tym, że przez pewien czas wśród specjalistów uznanie zdobywa jakiś rodzaj diety lub program ćwiczeń, po czym ten sam rodzaj żywienia czy wysiłku fizycznego, który jeszcze przed chwilą spotykał się z pochlebstwami zostaje zdyskredytowany. I za czym głośmem mamy podążać? Tylko Twórca wie co jest dla nas najlepsze i chce nam pomóc w osiągnięciu optymalnego zdrowia.

Bóg poprzez nasze ciało pokazuje nam co nam służy a co nie. Przykładowo, pogłębiający się ból każdego dnia może wskazywać na przetrenowanie lub nieporadne wykonywanie ćwiczeń.

### **DBANIE O DOBRĄ KONDYCJE TO STYL ŻYCIA**

Dbanie o odpowiednią dietę, sen i wysiłek fizyczny powinno stać się naszym nawykiem na całe życie – nie na kilka dni czy tygodni do czasu gdy zrzucimy kilka centymetrów w talii. Dopóki nie

zmienimy złych nawyków, poprzez które zyskaliśmy te kilka centymetrów, nic się nie zmieni, a utracone centymetry szybko wrócą. Dlatego też diety i programy treningowe, które obiecują szybkie rezultaty są nieskuteczne. Skupiają się one na wyborach krótkoterminowych a nie długofalowych, które przynoszą długotrwałe zmiany. W niektórych przypadkach, warto podjąć program tymczasowy, aby podreperować zdrowie albo zrzucić wagę. Ale później, aby utrzymać to co się osiągnie, trzeba wypracować długofalowe nawyki zdrowotne.

Jeśli na poważnie myślisz o przejściu na zdrowszy tryb życia, wpierv zadaj sobie następujące pytania: „Co muszę zrobić, aby zdrowa dieta, sen i wysiłek fizyczny stały się dla mnie codzienną normą?”, „Co muszę zmienić w swoim sposobie myślenia i stylu życia? i „Który program zdrowotny będzie dla mnie najlepszy?”

Zamiana złych nawyków zdrowotnych na dobre wymaga na początku determinacji, nauki i planowania, ale rezultat wkrótce nabiera samopodtrzymującego się charakteru; czujemy się lepiej wiedząc, że chcemy kontynuować to co sprawia, że czujemy się dobrze.

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





IRIS RICHARD

## KIEDY NIKT NIE WIDZI

**TO BYŁ POCHMURNY I DESZCZOWY DZIEŃ.** Siedziałam w oknie małego ceglanego domu szeregowego w Leicester w Anglii obserwując jak deszcz tworzy na szybie małe rzeczki. Zatrzymałam się w domu u przyjaciela, który wyjechał. Pomagałam opiekować się śmiertelnie chorym krewnym. Szpital Leicester Royal Infirmary, gdzie spędzałam większość dni, położony był w odległości pół godziny jazdy autobusem od domu.

Zaoszczędziłam trochę pieniędzy na tę podróż. Wzięłam dwutygodniowy bezpłatny urlop i kilka dodatkowych dni na wszelki wypadek, gdybym musiała zostać dłużej przed przybyciem innego krewnego, który miał mnie zastąpić przy opiece nad chorym. Tymczasem, dwa tygodnie zamieniły się na trzy tygodnie, a krewnego wciąż nie było. Zaczęło mi brakować pieniędzy. Zaczęłam się martwić na ile czasu

starczy mi „głódowy budżet”.

Tego wieczora zadzwoniłam do przyjaciółki, Miriam, i opowiedziałam jej o mojej sytuacji.

„Zaraz będę u ciebie!”, stwierdziła. „Mogę wziąć tydzień urlopu, z przyjemnością przyjadę do ciebie.”

Następnego wieczora odebrałam ją z dworca autobusowego. Łało jak z cebra, czego nawet nie zauważyłam ponieważ byłam tak wdzięczna za to że ją widzę. Przybycie Miriam było odpowiedzią na moje modlitwy. Jej obecność była dla mnie pomocną ręką Boga.

Miriam pomogła nam nie tylko finansowo – zrobiła zakupy spożywcze i wynajęła samochód, co ułatwiło nam podróżę do i ze szpitala – zapewniła mi też tak bardzo potrzebne w tym czasie wsparcie moralne. Będąc codziennie świadkiem cierpienia na oddziale onkologicznym wpadłam w przygnębienie.

„Jak ja kiedykolwiek ci się od-

wdzięczę?”, zapytałam przytulając Miriam na pożegnanie.

„Nie martw się o to! Cieszę się, że mogłam ci pomóc.”

Kiedy myślałam, że nikt nie widzi mojej rozpaczliwej sytuacji, Bóg pokazał mi, że widzi dotykając serca mojej przyjaciółki, która zareagowała i przybyła mi na ratunek. To doświadczenie przypomniało mi o tym jak wiele dobra jest w tak wielu ludziach.

Kiedy następnym razem Bóg powołał mnie do bycia „dobrym Samarytaninem” dla kogoś w potrzebie, wiem, że odpowiem na Jego wezwanie z większym zapałem, pamiętając jak wiele znaczyła dla mnie pomoc Miriam.

IRIS RICHARD JEST DORADCĄ. MIESZKA W KENII, GDZIE OD 1995 ROKU DZIAŁA JAKO WOLONTARIUSZKA, PRACUJE TEŻ NA RZECZ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI. ■



Niewielu ludzi może dokonać rzeczy wielkich, ale wszyscy możemy robić rzeczy drobne z wielką miłością.

—Autor nieznany, słowa często przypisywane Matce Teresie (1910–1997)

Czyż garncarz nie ma mocy nad gliną i nie może z tej samej zaprawy zrobić jednego naczynia ozdobnego, drugiego zaś na użytek niezaszczytny?

—List do Rzymian 9:21

CHWILE WYCISZENIA

ABI MAY

# WARTOŚCIOWE ŻYCIE

NASZYM POWOŁANIEM NIE JEST BYCIE OJCEM NARODÓW. DO TEGO ZOSTAŁ POWOŁANY ABRAHAM.<sup>1</sup> Niewielu z nas ma moc Samsona, który pociągał przestępców do odpowiedzialności.<sup>2</sup> Nie otrzymamy odpowiedzialności takiej jaką otrzymała Estera, która stanęła w obronie ludu Bożego.<sup>3</sup> Większość z nas nie ma też odwagi proroka Daniela, który ryzykował życiem za naszą wiarę,<sup>4</sup> ani werwy apostoła Pawła, który zewangelizował niemal cały świat znany za jego czasów.<sup>5</sup>

W większości jesteśmy jak te bezimiennie jednostki rozproszone po

ewangeliami, jak kobiety i mężczyźni, którzy ciesząc się posiłkiem składającym się z chleba i ryb siedzieli na trawie słuchając Jezusa z nadzieją, że Jego słowa zmienią ich życie.<sup>6</sup> Jezus dał nam wiele do przemyślenia i zastanowienia się.

Aby nasze życie było wartościowe nie musimy czynić nic wybitnego ani efektownego. Aby cieszyć się wartościowym życiem musimy odkryć przygotowane dla nas przez Boga powołanie i starać się wypełnić je w najlepszy możliwy dla nas sposób. Wartościowe życie polega na drobnych niezliczonych uczynkach.

*Boże drogi, daj mi wiarę, aby wierzyła, miłość, abym przedkładała innych przed siebie, zaufanie, abym dzieliła się nim z potrzebującymi, siłę, abym zrobiła to co należy zrobić, cierpliwość, abym umiała słuchać, i życzliwość, abym zwracała uwagę na innych wokół mnie.*

*Pragnę być bardziej bezinteresowna i toskliwa, tak jak Ty. Przyjdź proszę do mojego życia i wypełnij mnie Twoim Duchem miłości, abym mogła nauczyć się myśleć o innych. Pomóż mi osiągnąć wartościowe życie, niekoniecznie poprzez wielkie czyny, lecz przez małe, pełne miłości i znaczenia uczynki, dzień po dniu – nie dla chwały czy nagrody, lecz przez wzgląd na to, że chcę podążać Twoim przykładem, przykładem Tego który szedł dobrze czyniąc.<sup>7</sup>*

ABI MAY JEST PISARKĄ – FREELANCERKĄ I WYCHOWAWCĄ. MIESZKA W WIELKIEJ BRYTANII. JEST TAKŻE AKTYWNA WOLONTARIUSZKĄ W ZAKRESIE DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH. ■

1. Patrz Księga Rodzaju 12

2. Patrz Księga Sędziów 6


3. Patrz Księga Estery 4

4. Patrz Księga Daniela 6

5. Patrz Dzieje Apostolskie 13-15,18

6. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 14

7. Patrz Dzieje Apostolskie 10:38



POZDROWIENIA OD JEZUSA

# ZNAJDŹ CZAS DLA INNYCH

Łatwo być dobrym człowiekiem, nawet wtedy kiedy jesteś całkowicie zaabsorbowany swoim małym światem. Jak by nie patrzeć, twoja praca i inne obowiązki często przerastają cię. Nic więc dziwnego, że masz tak mało czasu na kontakt z innymi ludźmi.

Kiedy byłem na ziemi, też byłem bardzo zajęty, zwłaszcza w czasie Mojej publicznej posługi. Miałem tylko 3,5 roku na wypełnienie Swojej misji, a i tak znajdowałem czas dla ludzi – nawet dla tych, którzy według niektórych nie byli warti Mojego czasu. Rozmawiałem z Samarytanką przy studni. Dostrzegłem Zacheusza na drzewie i pozwoliłem mu ugościć Siebie w jego domu. Założyłem też czas na to, aby osobiście moty-

wować tysiące innych ludzi – rozmów było tak wiele, że nie wszystkie zostały opisane w ewangelii, ale każda z tych rozmów miała ogromny wpływ na życie ludzi, z którymi rozmawiałem. Skoro Ja znalazłem czas na okazywanie miłości, życzliwości i zrozumienia innym, ty też możesz to zrobić.

Kiedy będziesz okazywać miłość w drobnych uczynkach, obdaruję cię jeszcze większą dawką Mojej miłości, abyś mógł dawać jej jeszcze więcej. Przekonasz się, że dawanie innym nic nie kosztuje. Wynagrodzę ci to dodatkowym natchnieniem i innymi błogosławieństwami. Odwdzięczą ci się też ci, dla których znajdziesz czas.