

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

activated

Z RADOŚCIĄ CZEKAJĄC NA PONIEDZIAŁEK

Czy to możliwe?

SERCE PEŁNE RADOŚCI

Czerpanie ze źródła

HERBACIANA CEREMONIA

Proste przyjemności





KILKA SŁÓW OD REDAKCJI W POGONI ZA SZCZĘŚCIEM

Mój wzrok przykuł nagłówek na okładce pewnego magazynu w formie następującego pytania: „Chcesz być szczęśliwy?”. Pytanie to rozbawiło mnie. Oczywiście, że każdy chce być szczęśliwy! Pewnie myślicie, że po tysiącach lat zmagania filozofów i teologów z tą kwestią – że nie wspomnę już o poradnikach i artykułach pu-

blikowanych co roku na ten temat – odkryliśmy przepis na szczęście?

Czy prosto jest być szczęśliwym?

Pomyślcie o tym co powiedział Abd ar-Rahman III, emir, a później kalif Kordoby w 10 w. – „Panuję już przez ponad pięćdziesiąt lat w czasach zwycięstwa lub pokoju, poddani mnie kochają, wrogowie czują lęk przedemną, a sprzymierzeńcy darzą mnie szacunkiem. Bogactwa, zaszczyty, władza i przyjemności czekają na moje wezwanie. Żadne ziemskie przyjemności mnie nie zadwalają. Skrupulatnie policzyłem dni prawdziwego szczęścia, które pojawiły się w moim życiu – naliczyłem ich 14.”

Tylko 14?! Jeśli ktoś taki z trudem potrafił odnaleźć szczęście, jakie są nasze szanse na odnalezienie szczęścia? Z jakiegoś powodu, im bardziej dążymy do szczęścia, tym bardziej do szczęścia staje się dla nas nieosiągalne.

Bóg chce, aby wierzący byli szczęśliwi. „Szczęśliwy lud, którego Bogiem jest Pan!”¹ głosił z przekonaniem król Dawid. Czasem jednak jestem nieszczęśliwy – gdzie popełniam błąd?

Myślę, że problem polega na tym, że szczęście postrzegam jako cel podróży, miejsce do którego dotrę, gdy osiągnę dany cel – pojadę na wakacje, kupię wymarzony dom lub samochód, albo wygram na loterii. Tymczasem, szczęście to tak naprawdę krajobraz, którego mogę doświadczać zbliżając się do Boga i pomagając innym. Uczę się, że szczęście nie jest celem samym w sobie. Szczęście może być „efektem ubocznym” życia w dobrych stosunkach z Bogiem i bliźnimi.

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
© 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-162-X

1. Księga Psalmów 144:15

HERBACIANA CEREMONIA

CURTIS PETER VAN GORDER



W JAPONII SPĘDZIŁEM KILKA LAT. Japończycy zaimponowali mi swoją umiejętnością przekształcania codziennych czynności w formę sztuki. Po mistrzowsku przemieniają rutynowe zadania, takie jak parzenie herbaty, układanie kwiatów czy ogrodnictwo w kulturowe i duchowe przeżycia. Podziwiam ich uznanie i oddanie dla piękna prostych codziennych czynności.

Mówi się, że ceremonia herbaciana jest ukoronowaniem wszystkich rodzajów sztuki. W mieście, w którym mieszkalem w Japonii, coroczna ceremonia herbaciana odbywa się w herbaciarni wybudowanej w miejscowym zamku specjalnie na potrzeby tej uroczystości. Jest to przeżycie niezapomniane, które trzeba zobaczyć. Ceremonia przebiega w następujący sposób:

Kiedy wchodzimy do wyciszonego wnętrza i zdejmujemy obuwie, wita

nas kobieta ubrana w tradycyjne kimono. Spokój płynący z jej zachowania, pełnych wdzięku ruchów oraz ciszego panującej w pomieszczeniu wpływa na nas uspakajająco. Słomiane maty tatami masują nasze stopy. Przez otwarte drzwi do herbaciarni, wykonane z papieru ryżowego, można podziwiać bujny ogród z fontanną. Dźwięk spływającej wody uspakaja. Na ścianie widnieje wiersz opiewający piękno magnolii. Poniżej, stoi kompozycja kwiatowa olśniewająca w swojej surowej prostocie. Kąt ułożenia każdego z kwiatów ma znaczenie; razem obrazują związek między niebem i ziemią.

Pani domu przygotowuje herbatę ze zręcznością tancerki. Każdy ruch – włożenie serwetki za pas, machnięcie pędzelkiem w herbacie, wirowanie gorącego naparu w miseczce – został pieczołowicie opracowany i udoskonalony na przestrzeni tysięcy lat przez

mistrzów ceremonii. Pani domu od dzieciństwa ćwiczyła swoją rolę.

Bierzemy w ręce ręcznie wykonane, celowo niewyglądzone miseczki i czynimy zwyczajowe uwagi na temat ich piękna. Miseczki mają wyznaczony przód i tył oraz określony sposób i kierunek, w który powinno się je obracać. Ciasto podawane jest na liściach. Wymieniamy z panią domu tradycyjne uprzejmości i w końcu wychodzimy z takim samym spokojem i szacunkiem z jakim weszliśmy. W pewien sposób czujemy się odmienieni.

Japońscy mistrzowie ceremonii i inni im podobni odkryli, że proste czynności można przekształcić w radosne, pełne znaczenia okazje.

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



NIESPODZIEWANY OBRÓT SPRAW

IRIS RICHARD

JECHALIŚMY JEEPEM PO WYBOISTYM SZLAKU, który miał nas doprowadzić do głównej drogi, a dalej z powrotem do domu do Nairobi. Wracaliśmy z pomyślnie przeprowadzonego projektu pomocy humanitarnej na odległym wiejskim obszarze Kenii. Moje myśli krążyły już wokół następnego nadchodzącego tygodnia pełnego obowiązków. Zbliżał się termin kolejnego projektu, który wymagał zaplanowania i organizacji. Obawiałam się, że zabraknie nam czasu, na to aby wszystko przygotować.

Od kilku dni bolało mnie kolano. Ból przybierał na sile. Wiedziałam, że w końcu będę musiała udać się do lekarza, ale jak do tej pory nie miałam na to czasu.

Po dotarciu do domu, wyczerpana i obolała położyłam się wcześniej spać. Pulsujący ból przebudził mnie w nocy. Kolono w okolicach rzepki było opuchnięte. Połknęłam środki przeciwbólowe i zasnęłam. Rankiem, ból był jeszcze bardziej intensywny. Zadzwoiłam do swojego lekarza. Zostałam umówiona na natychmiastową wizytę. Badanie kontrolne, badanie krwii i prześwietlenie potwierdziły groźną infekcję kolana.

Patrząc na wyniki badań, lekarz zmarszczył brwi i stwierdził, „Musimy Panią natychmiast hospitalizować.”

„Ale ja mam zaplanowane pilne spotkania i ogrom pracy w tym tygodniu.”, próbowałam wejść w dyskusję.

„Praca musi poczekać!”, z uporem stwierdził lekarz. „Musimy zatrzymać infekcję, w przeciwnym razie może Pani stracić nogę!”

Ustępując, pokuśtykałam do sąsiedniego szpitala, aby się zarejestrować. Tam zostałam usadowiona na wózku inwalidzkim i odprowadzona do sali przez pielęgniarkę. Kiedy wyszła, ogarnęła mnie cisza. Sala była sterylna i biała, a w oknach wychodzących na wysadzony drzewami dziedziniec wisiały kwieciste zasłony. Na ścianie wisiał mały telewizor. W pokoju był też zlew z małym lusterkiem oraz łóżko z metalową ramą. Osunęłam się na pościel. Ogarnął mnie niepokój i frustracja.

Po chwili otworzyły się drzwi. Do sali weszła pielęgniarka, aby ustawić kroplówkę. „Nie martw się kochanie, szybko wydobrzejesz,” stwierdziła uspokajająco, uśmiechnęła się i wyszła z pokoju. Znowu zostałam sama.

Zdałam sobie sprawę, że mam dwa wyjścia do wyboru. Pierwsze – poddać się, załamać i drzeć na myśl o każdej minucie jaką muszę spędzić w szpitalu; drugie- zacząć szukać pozytywnego aspektu w zaistniałej sytuacji, innymi słowy „szukać szczęścia w nieszczęściu”. Wybrałam opcję drugą. Zaczęłam prosić Boga, aby pomógł mi odnaleźć radość w tym nieoczekiwanym, kryzysowym obrocie spraw.



UŚMIECHNIJ SIĘ!

Serce radosne twarz rozwesela.—*Księga Przysłów 15:13*

Świat jest niczym lustro: Patrzyć na świat złowrogo, złowrogo patrzy świat na ciebie; uśmiechasz się do świata, świat uśmiecha się do ciebie.—*Autor nieznany*

Uśmiech rodzi uśmiech.—*Frank H. Clark (1911–1990)*

Uśmiech to światło twarzy i ciepło serca.—*Autor nieznany*

Uśmiechaj się, a będziesz mieć więcej przyjaciół. Patrz spode łba, a będziesz mieć więcej zmarszczek. Po co żyjemy jeśli nie po to, aby ułatwić sobie życie nawzajem?—*George Eliot (1819–1880)*

Uśmiech to darmowa terapia dla duszy i ciała.
—*Doug Horton (1891–1968)*

Odkryjesz, że życie jest wciąż czegoś warte, jeśli tylko się uśmiechniesz. *Charles Chaplin (1889–1977)*

Jeden uśmiech jest więcej wart niż tysiąc słów.—*Autor nieznany*

Zmarszczki powinny jedynie wskazywać miejsce byłych uśmiechów.—*Mark Twain (1835–1910)*

Uśmiechajcie się do siebie nawzajem, uśmiechajcie się do swoich żon, do swych mężów, uśmiechajcie się do każdego - obojętnie kto to jest. To wam pomoże wzrastać we wzajemnej miłości.—*Matka Teresa (1910–1997)*

Na całym świecie istnieją setki języków. Uśmiech przemawia wszystkimi językami.—*Autor nieznany* ■

Stukanie do drzwi wyrwało mnie z zadumy. W drzwiach pojawił się kolega z ogromnym bukietem kwiatów. Po chwili zaczęłam odbierać telefony od bliskich z życzeniami rychłego powrotu do zdrowia. Mój nastrój szybko poprawił się.

Po południu, roznoszono podwieczorek – herbatę z kawałkiem ciasta. Na mojej twarzy pojawił się szeroki uśmiech kiedy uświadomiłam sobie jak dawno temu ktoś podał mi jedzenia do łóżka! Później, tego samego dnia, odpoczywałam, czytałam książki i oglądałam filmy. Wspaniale było móc się zrelaksować i cieszyć nieoczekiwaną aczkolwiek niezwykle mi potrzebną przerwą!

W przeciągu kilku dni, stan mojego kolana poprawił się; mogłam wrócić do domu. W międzyczasie, moim projektem z powodzeniem zajął się ktoś inny.

Cieszę się, że wybrałam radość i przyjemność, które przyniosły mi spokój, a tym samym pozwoliły mi szybciej stanąć na nogi.

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



ZAMIŁOWANIE DO KOLORÓW

ANNA PERLINI

JEDNYM Z PIERWSZYCH PREZENTÓW, jakie pamiętam, że otrzymałam był zestaw farb temperowych. Później przyszedł czas na zestaw farb olejnych, trójnóg i płótno malarskie. Pamiętam swoje pierwsze „arcydzieło”, które namalowałam mając 11 lat w czasie pobytu w górach na wakacjach. Pracowałam nad nim przez kilka dni; ostateczna wersja nie zachwycała, ale moje poczucie dokonania było ogromne.

Moje późniejsze „lata szczenięc” to czas różnorodności jeśli chodzi o moje zainteresowania – sztuka, muzyka, polityka itd. itp. Następnie wyszłam za mąż i zaczęłam podróżować. Podróżowanie z zestawem farb olejnych było niewygodne, a zresztą – kto podróżując miałby czas na malowanie? Ostatni obraz jaki namalowałam będąc w ciąży z pierwszym dzieckiem przedstawiał zachód słońca na Sycylii.

Od tego czasu, przez wiele lat nie miałam pędzla w ręku.

Kiedy moje dzieci były małe, zaczęłam je do rysowania. Mój syn, Mark,

przejawiał szczególne upodobanie do sztuki. W końcu został rysownikiem kresekówek. Często pytał, „Mamo, dlaczego nie zaczniesz znowu rysować i malować?”

Pewnego razu, kiedy syn wpadł z wizytą, ponownie zapytał czy coś dla niego namaluję. I tym razem zgodziłam się. Proszę wziąć pod uwagę, że od czasu zachodu słońca na Sycylii minęła wieczność. Innymi słowy, wyszłam z wprawy. Z ledwością radziłam sobie z pędzlem, minęło trochę czasu zanim przypomniiałam sobie najbardziej podstawowe techniki cieniowania.

W końcu skończyłam pracę nad obrazem dla syna. Zamierzałam ponownie odstawić przybory malarskie, ale zaledwie dwa miesiące później, przyjaciele poprosili mnie o pomoc w namalowaniu dużego malowidła ściennego. Zadanie to onieśmiało mnie, co gorsza, musiałam pracować stojąc na podnośniku! Ale reakcja na efekt mojej pracy była wspaniała i mobilizująca. Był to początek mojego nowego hobby, czyli malowania obrazów ściennych w szkołach, szpitalach, domach młodzieży

i w prywatnych mieszkaniach.

Czerpię radość z dekorowania szarych, odrapanych miejsc kolorowymi i radosnymi obrazami. Któregoś dnia, pewien starszy pacjent wyznał, że odkąd radosne dzieci na szpitalnej ścianie przed jego łóżkiem „ciągle się do niego uśmiechają”, nie czuje się już tak bardzo samotny. Te „radosne dzieci” to dzieła naszych pędzli.

Myszę, że każdy ma jakąś zapomnianą pasję ukrywaną głęboko w sobie, która czeka na rozbudzenie na nowo. Patrzenie na reakcje ludzi na zmianę przestrzeni wokół nich rozbudziło na nowo moją dawną pasję do sztuki. Moje farby są teraz zawsze gotowe na to, aby przekształcić kolejną szarą ścianę w radosny obraz.

ANNA PERLINI JEST WSPÓŁZAŁOŻYCIELKĄ PER UN MONDO MIGLIORE ([HTTP://WWW.PERUNMONDOMIGLIORE.ORG/](http://www.perunmondomigliore.org/)), ORGANIZACJI HUMANITARNEJ AKTYWNE DZIAŁAJĄCEJ W BYŁEJ JUGOSŁAWII OD 1995 ROKU. ■

ODKRYWANIE TEGO “CZEGOŚ”

KEITH PHILLIPS

NEHEMIASZ POWIEDZIAŁ, ŻE JEST TO ŹRÓDŁO PRAWDZIWEJ SIŁY.¹ Psalmista Dawid odlażył to w obecności Boga.² Jeremiasz odnalazł to w Słowie Bożym.³ Król Salomon powiedział, że jest to jedna z Bożych nagród za prawe życie.⁴ Jezus obiecał to Своim uczniom; powiedział, że wynika to z wiary i postępowania zgodnego z Jego Słowem.⁵

Apostoł Paweł określił to jako jeden z owoców Ducha Świętego a także jako jedną z cech królestwa niebieskiego.⁶ A Paweł wiedział najlepiej; dzięki temu przetrwał uwięzienie, prześladowanie i inne liczne niebezpieczeństwa.⁷ Apostoł Piotr określił to jako niewymowne i „pełne chwały”.⁸

To coś to „radość w Panu”.

Dobra wiadomość jest taka, że ra-

dość w Panu nie jest zarezerwowana tylko i wyłącznie dla proroków, psalmistów, królów, czy apostołów. Wiele milionów wierzących przez wieki doświadczało radości w Panu i żyło tą radością – ty też możesz. Radość w Panu nic nie kosztuje, możesz jej doświadczyć tu i teraz – wystarczy prosta modlitwa, w której poprosisz Jezusa o to, aby napełnił cię „niewymowną radością” w Duchu Świętym. Jezus obiecał, „Proście, a będzie wam dane. ... Jeśli umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, o ileż bardziej Ojciec z nieba da Ducha Świętego tym, którzy Go proszą!”⁹ Nie bądź więc zaskoczony jeśli będziesz szczęśliwszy niż kiedykolwiek byłeś w swoim życiu. Nie bądź też zaskoczony jeśli twoja radość i szczęście rozleje się na innych wokół ciebie. Podobnie jak inne najlepsze rzeczy w życiu, radość w Panu jest najpełniejsza kiedy dzielił się nią z innymi.

KEITH PHILLIPS BYŁ REDAKTOREM NACZELNYM *ACTIVATED* PRZEZ 14 LAT OD 1999 DO 2013 ROKU. TERAZ WRAZ ZE SWOJĄ ŻONĄ POMAGA BEZDOMNYM W STANACH ZJEDNOCZONYCH. ■

1. Patrz Księga Nehemiasza 8:10
2. Patrz Księga Psalmów 16:11
3. Patrz Księga Jeremiasza 15:16
4. Patrz Księga Koheleeta 2:26
5. Patrz Ewangelia wg św. Jana 15:11
6. Patrz List do Galatów 5:22;
List do Rzymian 14:17
7. Patrz 2 List do Koryntian 11:23;
Dzieje Apostolskie 20:24
8. 1 List św. Piotra 1:8
9. Ewangelia wg św. Łukasza 11:9, 13



“
Mój Bóg, Źródło wszelkich moich radości,
Energia moich przyjemności,
Wspaniałość moich najradośniejszych dni,
Ukojenie moich nocy!

Gdy pojawia się w ciemności,
Wstaje świt,
Bóg jest najjaśniejszą poranną gwiazdą
w mojej duszy,
Bóg jest moim wschodzącym słońcem.
—Isaac Watts (1674–1748)

Spraw, bym usłyszał radość i wesele.
Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste i
odnow w mojej piersi ducha niezwykłego.
Przywróć mi radość z Twojego
zbawienia i wzmocnij mnie duchem
ochoczym.—Księga Psalmów 51:10,12,14

SERCE PEŁNE RADOŚCI

MARIA FONTAINE, ADAPTACJA

DZIĘKI RADOŚCI, KTÓRĄ DAJE CI BÓG, możesz być szczęśliwy nawet wtedy gdy sprawy tu na ziemi nie układają się dokładnie po twojej myśli. Radość, którą otrzymujemy od Niego wykracza poza sprawy ziemskie. Bóg obiecuje nam, że wszystko się ułoży za jakiś czas, tymczasem zanim to nastąpi daje nam siłę.

Dzięki Jego radości możesz być szczęśliwy i beztroski nawet wtedy kiedy otaczają cię troski i smutki, ponieważ Jego radość pochodzi z nieba najwyższego, z miejsca będącego daleko ponad ziemskimi problemami. Jezus jest naszym pomostem, naszymi wrotami do świata radości.

Bóg kocha cię nawet wtedy, gdy zachowujesz się źle, gdy spóźniasz się, gdy grzeszysz, gdy jesteś obojętny, a nawet wtedy gdy nie spełniasz Jego oczekiwań. On nawet na chwilę nie przestaje cię kochać, a co najważ-



niejsze, nawet na chwilę nie przestaje wątpić w to, że zwycięstwo jest tuż za rogiem, ponieważ tak jest. Dzięki Jego wierze w nas możemy być szczęśliwi nawet wtedy gdy sprawy wokół nas nie wyglądają wesoło, ponieważ możemy Mu ufać, że to co najlepsze dopiero nadejdzie.

Aby cieszyć się tą radością, musimy patrzeć na dziś z perspektywy wieczności. Nie możemy pozwalać na to, aby błahe sprawy, które dzieją się tu i teraz, wpływały na nasze szczęście i spokój. Problemy dnia dzisiejszego mają niewielkie znaczenie jeśli porównamy je z wiecznym dobrem, które czeka na nas z Jezusem. A więc patrz na dzień jutrzejszy z wiarą. Czyniąc tak będziesz też optymistyczniej nastawiony na to co dzieje się dziś.

Czasem wydaje nam się, że nie

możemy być szczęśliwi dopóki nie rozwiążą się wszystkie nasze problemy. Kiedy tylko pojawia się coś negatywnego, balonik szczęścia pęka, radość nas opuszcza. Ale Boża radość duchowa opiera się na czymś znacznie więcej. Możemy być szczęśliwi nawet w trudnych chwilach życia, ponieważ wiemy, że ponad chmurami słońce wciąż świeci.

Zacznij szukać darów, które Bóg daje ci każdego dnia, aby cię uszczęśliwić, sprawić ci przyjemność, radość, satysfakcję, lub zadowolenie. Bóg chce abyś cieszył się tymi darami, abyś czerpał przyjemność z każdego błogosławieństwa, które ci daje. Bóg chce też przekazać ci naukę na temat trwalszej radości i trwalszego szczęścia, które są niezależne od spraw ziemskich.

Szczęście, które przynosi Bóg opiera



Jeśli nie doświadczyłeś jeszcze radości Bożej, możesz doznać jej teraz za pośrednictwem poniższej modlitwy:

Jeżu, potrzebuję w życiu czegoś co da mi radość, którą żadna sytuacja nie zniszczy. Powiedziano mi, że możesz dać mi radość, którą nic mi nie zabierze – ani ból, ani smutek, ani strata. Jeśli możesz, ofiaruj mi proszę ten rodzaj radości. Bądź przy mnie niczym mój przyjaciel i każdego dnia ofiarowuj mi powód do życia. Dziękuję Ci Jeżu.

się na wierze; wychodzi poza terażniejszość, objawia się w wiecznej miłości Boga. Możesz być szczęśliwy. Możesz pokładać nadzieje w przyszłości, nawet jeśli zepsułeś terażniejszość. Możesz wierzyć, że Bóg kocha cię, nawet jeśli myślisz, że Go zawiodłeś. Możesz dawać i dzielić się miłością, ponieważ miłości nigdy ci nie zabraknie. Możesz pozwolić sobie na zabawę i odpoczynek, ponieważ Bóg chce abyś bawił się i odpoczywał.

Najważniejsze jest to, że Bóg chce, abyś był szczęśliwy. Bycie szczęśliwym nie wymaga żadnych zmian jeśli chodzi o twoją sytuację życiową. Jedyne co musisz zrobić to:

- przyjąć radość, wsparcie oraz otuchę jaką Bóg chce ci ofiarować,
- przyjąć Jego obietnice i domagać się ich spełnienia, oraz
- zmienić swój punkt widzenia.

Shczęśliwym możesz zostać natychmiast, wystarczy że uwierzysz.

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

BOŻE SZCZĘŚCIE TRWA NAWET W TRUDNYCH CHWILACH

Oplływam w radość w każdym ucisku.

—2 List do Koryntian 7:4

Najchętniej więc będę się chlubił z moich słabości, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusa. Dlatego mam upodobanie w moich słabościach, w obelgach, w niedostatkach, w prześladowaniach, w uciskach z powodu Chrystusa.

—2 List do Koryntian 12:9–10

Umiłowani! Temu żarowi, który w pośrodku was trwa dla waszego doświadczenia, nie dziwcie się, jakby was spotkało coś niezwykłego, ale ciescie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały.

—1 List św. Piotra 4:12–13

Zmagając się z ciężką sytuacją, przypomnij sobie swoje poprzednie zwycięstwa i policz błogosławieństwa, które otrzymałeś; możesz liczyć na większe, jeśli będziesz wierny.—Ezra Taft Benson (1899–1994) ■

KOCHAM ŻYCIE!

EVELYN SICHROVSKY

ŚCIANY MOJEJ SYPIALNI ROZŚWIETLA SŁOŃCE NOWEGO DNIA. Przecieram oczy, rozciągam się, ziewam, moje myśli podróżują po zakamarkach pamięci. Na zakręтах mojego życia, dokonałam odkrycia. Odkryłam co uszczęśliwia człowieka i w jaki sposób sama mogę być szczęśliwa.

Przez wiele lat, głównym wyznacznikiem radości był dla mnie brak pro-

blemów zdrowotnych i bólu fizycznego. Był to dla mnie trudny cel do realizacji, jako że dorastałam z astmą i innymi problemami zdrowotnymi. Ale z czasem, to co kiedyś wydawało mi się być największym wrogiem szczęścia, stało się moim najlepszym nauczycielem w tym temacie.

Kiedy miałam 16 lat, przeszłam operację usunięcia pękniętej torbie-
li i spędziłam w szpitalu Nowy Rok.

Kiedy w końcu byłam w stanie wstać z wózka inwalidzkiego i postawić moje pierwsze pooperacyjne kroki, z trudem mogłam powstrzymać swoją radość! Powolne, chwiejne kroki były najlepszym noworocznym prezentem o jaki mogłam prosić. Wtedy uświadomiłam sobie, że źródłem radości może być coś tak prostego jak zdolność do samodzielnego chodzenia.

Może zabrzmiałoby to absurdalnie, ale

1. Patrz Księga Psalmów 118:25

cieszyłam się nawet tym, że znowu mogłam skorzystać z toalety bez niczyjej pomocy. Po operacji, przez kilka dni byłam podłączona do cewnika. Kiedy w końcu odłączono mnie od niego, znowu mogłam samodzielnie korzystać z toalety. Byłam wdzięczna za to co wcześniej uważałam za rzecz oczywistą.

Innym powodem do radości jest zdolność swobodnego oddychania. Przez wzgląd na astmę, zawsze doceniałam tę jakże oczywistą dla zdrowych ludzi zdolność, ale kilka lat temu pewne przeżycie nadało mojej wdzięczności nowego mocniejszego znaczenia. Zostałam poddana tomografii komputerowej jamy brzusznej. W połowie badania wstrzyknięto mi środek kontrastowy. Środek ten może być bardzo niebezpieczny dla cierpiących na astmę. Kiedy ciecz rozeszła się po moim krwiobiegu, poczułam straszny ból i ogromny ucisk w płucach. W przeciągu zaledwie kilku minut, doznałam wstrząsu toksycznego wywołanego silną reakcją alergiczną.

Natychmiast przewieziono mnie na oddział nagłych wypadków, gdzie pielęgniarki podały mi odtrutkę i podłączyły mnie do kroplówki. Dwie intensywne godziny później, mój stan powrócił do normy.

Nigdy nie zapomnę tego jak czułam się po powrocie do domu. Stałam przy oknie w świetle zachodzącego słońca, głęboko oddychając pomyślałam, *Znowu mogę oddychać bez bólu. Jestem w domu. Żyj!* Niezapomniane wspomnienia z tego dnia stały się fundamentalną częścią mojego życia.

Zawsze kiedy jestem zniechęcona lub zmęczona, myślami wracam do tych chwil; uświadamiam sobie jakie mam szczęście i na nowo odczuwam radość płynącą z życia.

To ciężkie doświadczenie pogłębiło też moją wdzięczność za wzrok. W najcięższym momencie moich zmagania z uczuleniem, moja twarz tak mocno spuchnęła, że z trudem otwierałam oczy. Pragnęłam zobaczyć mojego tatę, który stał przy moim łóżku trzymając mnie za rękę, ale przez szparki moich opuchniętych powiek widziałam tylko niewyraźny kontur jego ciała. Kiedy znowu mogłam otworzyć oczy, z podziwem i podekscytowaniem patrzyłam na wszystko dookoła mnie.

Zdolność do chodzenia, samodzielnego korzystania z toalety, oddychania, czy widzenia – to fakt, moje kryteria radości zmieniły się radykalnie. Od czasu kiedy zrozumiałam, że moje szczęście tak naprawdę nie zależy od mojej sytuacji życiowej, lecz od punktu mojego widzenia, znajduję więcej powodów do radości niż kiedykolwiek wcześniej. Moje życie jest pełne wyzwań i radości, jednakowo wartych celebrowania!

Otwieram znowu oczy i siadam. Promyk złocistego słońca wpada przez okno i rzuca światło na moje łóżko. Macham palcami u stóp w blasku słońca i uśmiecham się. Kolejny nowy dzień, radujmy się z niego i weselmy!¹

EVELYN SICHROVSKY STUDIUJE ANGLISTYKĘ. JEST TEŻ ZAANGAŻOWANA W PRACĘ MISYJNĄ. MIESZKA WRAZ ZE SWOJĄ RODZINĄ NA TAJWANIE. ■

KOCHAM ŻYCIE

Evelyn Sichrovsky

Kocham życie—

Jego tajemniczość, zmienność,
Wzloty i upadki, momenty zwrotne
Które nauczyły mnie modlić się.

Kocham życie—

Jego cierniste kwiaty, tęczowe
barwy,
Złociste słońce tworzące diamenty z
Łez, które znają cienie nocy.

Kocham życie—

Jego letnie promienie, śpiew wróbla,
Przydrożne stokrotki, zwykłe
radości
Które wzmacniają mojego ducha.

Kocham życie—

Jego urwiste szczyty, przenikliwe
wichry,
Smagane burzą podejście pod górę
oświetlone
Światłem, które nigdy nie zawodzi.

Kocham życie—

Jego pustynne obszary, ciche dni,
Długie, odludne, jałowe drogi,
Które rozwijają odwagę.

Kocham życie—

Jego świąty i zmiernych, zmienne
uczucia i nastroje,
Każdy dzień dotknięty pięknem
Boga, który kocha, dba i rozumie. ■



Z RADOŚCIĄ CZEKAJĄC NA PONIEDZIAŁEK

INGIBJÖRG TORFADÓTTIR

W JEDNYM Z ARTYKUŁÓW W NAJNOWSZEJ GAZECIE ZACYTOWANO ODPOWIEDZI ODNOŚĄCYCH SUKCESY ISLANDCZYKÓW NA TEN SAM ZESTAW PYTAŃ. Jedna z odpowiedzi na pytanie „Czy ma Pan jakąś życiową radę dla czytelników?” przykuła moją uwagę: „W niedzielę, zawsze z radością czekaj na nadchodzący tydzień pracy.”

Łatwiej powiedzieć niż zrobić! pomyślałam.

Moja praca na stanowisku przełożonej pielęgniarek w domu spokojnej starości jest dość stresująca. Mimo że pracuję na zmiany, mój tydzień pracy zwykle rozpoczyna się w poniedziałkowy poranek. W niedzielne wieczory najczęściej staję się zrzędliva - zaczynam myśleć o nadchodzącym tygodniu, o tym jak niewiele spraw udało mi się załatwić w ciągu weekendu, albo o tym, że wcale nie wypoczęłam. Czasem frustracja dopada mnie już o poranku.

Kiedy wpadam w taki nastrój, staram się zachować pozytywne nastawienie i dziękuję Bogu za Jego bło-

gosławieństwa. Często jednak czas ten zamienia się w modlitwę – proszę Boga o to, aby zatroszczył się o to lub o tamto – nie ma w tym nic złego, jednak nie pomaga mi to w zmianie mojego nastawienia do rozpoczynającego się za chwilę tygodnia pracy.

Pewnej niedzieli postanowiłam wypróbować zacytowaną w gazecie radę. Zaczęłam powtarzać sobie w myślach – czasem na głos – „Nie mogę się doczekać pójścia do pracy.”

W mojej głowie pojawiły się migawki ludzi, z którymi pracuję i uświadomiłam sobie jak bardzo nie mogę doczekać się spotkania z nimi. W mojej głowie pojawił obraz jednego z pacjentów, który zawsze wydaje się być zadowolony na mój widok. W każdy poniedziałek, wita mnie z radosnym uśmiechem mówiąc, „Jak dobrze Panią widzieć. Tęskniliśmy za Panią w weekend.” Zdałam sobie sprawę, że nie zamieniłabym tych chwil na nic innego na świecie.

W ten sposób spoglądałam na całą sytuację z pozytywniejszej perspektywy.

Uświadomiłam sobie ile dobrego spotkało mnie od czasu gdy objęłam stanowisko przełożonej. Od zawsze miałam poczucie, że moim powołaniem jest być pielęgniarką. Wykorzystując wskazówkę z gazety, przypominałam sobie jak bardzo kocham swoją pracę.

Pozytywne myślenie zaczęłam też ćwiczyć w drodze do pracy. Z windy na 14-tym piętrze, gdzie mieści się mój oddział, wychodzę teraz zawsze z uśmiechem na twarzy. Mój ukochany oddział – jak bardzo się za nim tęskniłam w czasie weekendu!

Mam teraz poczucie, że weekendy trwają zbyt długo! Moim przeznaczeniem jest mój oddział!

INGIBJÖRG TORFADÓTTIR NALEŻY DO TFI. MIESZKA W REJKIAVIK W ISLANDII. ■

Jaki wpływ na twoje życie zawodowe ma modlitwa i wdzięczność? Opowiedz nam o tym pisząc na adres: activated@activated.org

TERAPIA WDZIĘCZNOŚCI

ANNE SPRING

ZIMA W TYM ROKU NA PÓŁWYPIE BŁKAŃSKIM BYŁA WYJĄTKOWO DŁUGA. Z utęsknieniem czekaliśmy na przyjscie wiosny! W końcu pojawiły się piękne kwiaty, drzewa puściły pąki i zakwitły nowym życiem, a ptaki swoim śpiewem zaczęły wychwalać koniec zimy.

Myślę że wszyscy z niecierpliwością i radością czekają na ten czas w roku, kiedy w pełni możemy podziwiać piękne dzieło Boga – wszyscy z wyjątkiem tych, którzy cierpią na katar sienny. My alergicy, nieszczęsne dusze, drżymy ze strachu na myśl o przyjsciu wiosny. Radosne oczekiwanie zamienia się w obawę i pełne niepokoju oczekiwanie. Pyłek kwiatowy, jeden z cudów Bożego stworzenia i siewca życia, staje się naszym wrogiem numer jeden. W naszym przypadku, nie ma mowy o spacerach po lesie, przejażdż-

kach rowerowych, spacerach po łące, czy bukietach kwiatów w domu.

Z alergiami zmagalam się przez wiele lat. Każdej wiosny, zaczynałam kichać, nieustannie walczyłam z zakatarzonym nosem i łzawiącymi oczami, które czasem łzawiły do tego stopnia, że przebarwiały się na żółto, a ja prawie nic nie widziałam. Kiedy moje dzieci przynosiły mi bukiet dzikich kwiatów w prezencie, uśmiechałam się wstrzymując oddech i szybko przekazywałam je w ręce męża, aby potajemnie je wyrzucił. Tej wiosny, z determinacją postanowiłam walczyć z katarzem siennym – wykorzystując „terapię wdzięczności” jako broń.

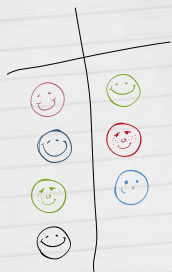
Za każdym razem kiedy dostawałam napadu kichania, albo kiedy moje oczy zaczynały swędzieć i łzawić, zwracałam się myślami do Boga, dziękując mu za coś. Któregoś dnia, Pan przemówił do mnie i powiedział, że mnie uleczy. Od tej chwili, za każdym

razem kiedy czułam nawrót objawów moich alergii, dziękowałam Mu za Jego obietnicę. Od tej też chwili byłam uzdrowiona. Objawy alergii całkowicie ustąpiły. Wiosna jest teraz dla mnie przyjemną i radosną porą roku. Mogę cieszyć się długimi wspólnymi przejażdżkami rowerowymi z moim mężem, przechadzkami po polach, a nawet wachaniem kwiatów.

Stałam się uczestnikiem Boskiej natury,¹ doświadczyłam też Jego mocy uzdrawiania. A dodatkowo, opanowałam nawyk wdzięczności.

ANNE SPRING JEST DYREKORKĄ HEALING HEARTS BALKANS ([HTTP://HEALINGHEARTSBALKANS.ORG/](http://healingheartsbalkans.org/)), ORGANIZACJI KTÓRA DZIAŁA W BYŁEJ JUGOSŁAWII OD 1995 ROKU. JEJ PIERWSZA KSIĄŻKA, ZATUTUŁOWANA „UNPLUGGED FROM THE NORM”, ZOSTAŁA NIEDAWNO WYDANA I JEST DOSTĘPNA NA AMAZONIE. ■

1. Patrz 2 List św. Piotra 1:4



ZABAWA W LICZENIE UŚMIECHÓW

ANNA THERESA KOLTES



KIEDY BYŁAM MAŁĄ, razem z moją siostrą często bawiłyśmy się w zabawę polegającą na liczeniu uśmiechów. Zawsze gdy byłyśmy poza domem, czy to załatwiając jakieś sprawy z mamą, czy też idąc do sklepu lub czekając na przejściu dla pieszych, organizowałyśmy małe zawody, polegające na liczeniu uśmiechów na twarzach przechodzących i przejeżdżających obok nas ludzi.

Obserwowałyśmy spieszących się i rozmawiających przez telefony komórkowe biznesmenów, trąbiących kierowców, żebraków trzymających w rękach wytarte kapelusze, rodziców próbujących nadążyć za swoimi energicznymi dziećmi, czy też nastolatków pochłoniętych w cyberświecie. Patrzyłyśmy na mieszkankę różnych wyrazów twarzy: przemęczonych, zamysłonych, gniewnych, obojętnych ... i zliczałyśmy zaobserwowane przez siebie uśmiechy, o dziwo nie były one

liczne – chichocząca para młodych i zakochanych ludzi; babcia śmiejąca się z wygłupów wnuczka; sprzedawca podchodzący do nowego klienta ...

Minęły lata, a zabawa w liczenie uśmiechów odeszła w zapomnienie. Jako nastolatka nie różniłam się bardzo od innych spiętych twarzy na ulicy – byłam pochłonięta swoją muzyką, zbuntowana przeciwko całemu światu.

Kiedy miałam 15 lat, w czasie rodzinnych wakacji na plaży, przyjaciel moich rodziców zaprosił nas na kolację do swojej restauracji. Restauracja położona była w przepięknym, przewiewnym miejscu pod palmami. Na pastelowym niebie zachodziło słońce. Przyjaciel rodziców był niezwykle radosnym i gościnnym człowiekiem. Po kilku chwilach rozmowy, popatrzył na mnie z z troską i zapytał:

„Dlaczego się nie uśmiechasz? Czy jest ci smutno?”

Zaskoczona, zapewniłam go, że czuję się świetnie. Nie po raz pierwszy

ktos zadał mi takie pytanie. Cała ta sytuacja wyrwała mnie z mojego świata.

Mysślałam, że tylko ja mogę dostrzec chmury nad moją głową. Jednak myślałam się. Nasze „osobite chmury deszczowe”, są tak naprawdę częścią nieba pod którym żyją też inni ludzie, a ulice którymi chodzimy przecinają się.

Nawet dziś, zdarza się, że czasem muszę skorygować swój wyraz twarzy. Bo przecież Bóg dał nam nasze zmysły, abyśmy z nich korzystali i czerpali z nich radość; dał nam przyrodę, abyśmy ją podziwiali; dał nam też przeszłość, abyśmy z niecierpliwością i radością na nią oczekiwali.¹

A więc bądźcie szczęśliwi! Bądźcie radośni!

I pamiętajcie – nigdy nie wiecie czy ktoś nie bawi się wami w zabawę w liczenie uśmiechów.

ANNA THERESA KOLTES JEST
PISARKĄ – FREELANCERKĄ I
GLOBTROTERKĄ. ■

1. Patrz Księga Jeremiasza 29:11



ŻYJ CHWILĄ

CHWILE WYCISZENIA
ABI MAY



PIOTR ONIEMIAŁ. Wraz z Jakubem i Janem, mozolnie wspinał się pod górę podążając za Jezusem, kiedy nagle „[Jezusa] twarz zajaśniała jak słońce, odzienie zaś stało się białe jak światło.” Po chwili sytuacja stała się jeszcze bardziej zdumiewająca: pojawił się martwi przez wiele wieków Mojżesz i Elias, którzy zaczęli rozmawiać z Jezusem.¹

Nic dziwnego, że Piotr był zdumiony. Nie dokońca jednak oniemiał ze zdziwienia. Piotr, wygadany i czasem impulsywny uczeń Jezusa, ten który odważył się kroczyć po wodzie na Jego rozkaz,² był człowiekiem czynu. Jego reakcja na sytuację toczącą się tuż przed jego oczami była najprawdopodobniej typowa dla niego. Znicierpliwiony cichym słuchaniem i rozmyślaniami nad rozmową toczą-

cą się przed nim, Piotr przerwał rozmowę Jezusa z Mojżeszem i Eliaszem śmiałą sugestią.

„Panie, dobrze, że tu jesteśmy; jeśli chcesz, postawię tu trzy namioty: jeden dla Ciebie, jeden dla Mojżesza i jeden dla Eliasza.”³

Piotr przerywając rozmowę doprowadził do jej raptownego zakończenia. Zza chmur odezwał się głos Boga. Przerażeni uczniowie upadli na twarz. Kiedy podnieśli głowy, Mojżesza i Eliasza nie było już przy Jezusie.

My też czasem nie potrafimy docenić chwili obecnej dopóki nie jest za późno i dana chwila przeminie. Przepięknie ubarwiony motyl usiada na kamieniu w ogrodzie; kiedy my pędzimy po kamerę, motyl odlatuje. Wędrujemy wolnym krokiem, aby podziwiać architekturę miasta, które odwiedzamy w czasie wakacji, ale nie dostrzegamy historii własnej okolicy. Odliczamy dni do wakacji na wsi, a nie doceniamy drzew i rabatek w miejscowym parku. Możemy odkryć

w naszym życiu więcej zadowolenia i spełnienia, jeśli przestaniemy żyć nadzieją na przyszłość, a skupimy się na chwili obecnej.

ABI MAY JEST PISARKĄ –
FREELANCERKĄ I WYCHOWAWCĄ.
MIESZKA W WIELKIEJ BRYTANII. ■

Oto dzień, który Pan uczynił: radujmy się zeń i weselmy!

—*Księga Psalmów 118:24*

Chwila obecną można zawsze wykorzystać lub zlekceważyć, ale nie da się jej cofnąć.

—*Canon Wynne (ur. 1850)*

Złote chwile w strumieniu życia prze-mykają mimo nas, my widzimy tylko piasek; przybywają do nas anioły, a my dowiadujemy się o nich, kiedy odeszły.

—*George Eliot (1819–1880)*

1. W oparciu o Ewangelię

wg św. Mateusza 17:1-8

2. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 14:27-29

3. Ewangelia wg św. Mateusza 17:4

A person with their arms raised in a field of tall grass at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is silhouetted against the bright light of the sun. The grass is tall and swaying, and the sky is filled with soft, golden clouds.

POZDROWIENIA OD JEZUSA

DZISIAJ BĘDZIE DOBRY DZIEŃ

Każdy dzień wypełniony jest sytuacjami, za które możecie Mi dziękować. Niektóre z nich są oczywiste, inne ukryte; niektóre z nich są spektakularne, inne przybierają formę zwykłych zdarzeń, a nawet problemów. Nie mniej jednak, wszystkiemu temu co spotykacie na waszej drodze pisana jest pochwała i dziękczynienie. Jak pisał apostoł Paweł, „W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża.”¹

Możecie dziękować za każdą sytuację, ponieważ każdą sytuację zamienię na to co dla was jest dobre.² Nawet wtedy kiedy perspektywy malują się w czarnych barwach, możecie mi dziękować za to że panuję nad sytuacją. A ponieważ kocham was i troszczę się o was, możecie mieć pewność, że wszystko co pojawia się na waszej drodze jest częścią Mojego planu względem was.

Im bardziej będziecie doceniać Moją pomoc i dziękować za nią, tym więcej inspiracji, radości i zamiłowania do życia odkryjecie. Ujawni się to w waszej pracy, w waszych relacjach z innymi, a także w waszych reakcjach na różne sytuacje i wydarzenia. Ujawni się to w waszej postawie, w waszych decyzjach i w waszych działaniach. Wzrośnie wasz optymizm, wasza chęć do działania oraz wasza efektywność. Staniecie się szczęśliwsi i jednocześnie będziecie uszczęśliwiać innych wokół was.

1. 1 List do Tesaloniczan 5:18

2. Patrz List do Rzymian 8:28