

ZMIEN SWOJE ŻYCIE. ZMIEN SWÓJ ŚWIAT.

activated

ŚMIANIE SIĘ BEZ OPAMIĘTANIA

Cieszenie się życiem

Koniec czasów zabawy w rzucanie podkową

Kontrolowanie stresu

Tajemnica

Bądź spokojny



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI TRAFNY TEST

Uważam się za człowieka dość spokojnego. Nie łatwo jest mnie wyprowadzić z równowagi i nie martwię się (zbyt) często, kiedy coś nie układa się po mojej myśli. Kiedy po raz pierwszy przeczytałem tekst Davida (str. 4-5 tego wydania), gdzie David opisuje siebie jako człowieka wiecznie zatroskanego, wyobraziłem sobie

siebie zapominającego o wszelkich zmartwieniach. *Nie przejmuję się stresem!* Takie było moje przekonanie.

I wtedy zrobiłem sobie internetowy test diagnozujący radzenie sobie ze stresem. Zwykle nie zwracam sobie głowy tego rodzaju testami, ale tym razem, polecili mi go moi przyjaciele. Test znajdował się na szanowanej stronie medycznej, więc pomyślałem, że spróbuję. Dodatkowo, wydawało mi się, że jest to wyjątkowo dobry czas na tego rodzaju sprawdzian, ponieważ pracowałem wtedy nad tym wydaniem *Activated*, który poświęcony jest tematowi radzenia sobie ze stresem.

Bez wahania przystąpiłem do testu mając na uwadze to, że ostatnio w moim życiu jest trochę więcej niż zwykle stresujących chwil, co może przełożyć się na moje wyniki. Po udzieleniu odpowiedzi na serię pytań, byłem w szoku – mój wynik był dużo wyższy niż myślałem, że będzie. (Samoświadomość to coś nad czym muszę chyba popracować.) Werdykt strony brzmiał następująco: „Musisz natychmiast uporać się ze swoim stresem!”¹

Okazało się, że test naprawdę był trafny - pojawił się w moim życiu w doskonałym momencie – nie tylko pomógł mi przy pracy nad tym wydaniem *Activated*, lecz także uświadomił mi to, że zamiast tylko przekazywać rady i rozwiązania, sam powinienem wziąć je sobie do serca.

Dobrym początkiem będzie bardziej świadome czynienie tego o czym pisał angielski duchowny, Joseph Hall:² „Przerzucę wszelkie swoje troski na Boga. One nie mogą Go obciążać.” Proste aczkolwiek wymowne stwierdzenie i dobra rada, którą powinniśmy wcielić w nasze życie.

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-europe.com

Activated Europe

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

Activated Ministries

P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046-2805, USA
Toll-free: 1-877-862-3228
Email: info@actmin.org

REDAKTOR NACZELNY Samuel Keating
PROJEKT I GRAFIKA Gentian Suci

© 2015 Activated.

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-173-X

1. Test znajdziecie tutaj: <http://www.elibay.com/stresssystemstest.html>

2. 1574-1656

A photograph of a person sitting in a hammock outdoors, reading a book. The person's hands are visible, holding the pages of the book. The background is a soft-focus green, suggesting a garden or park setting. The title 'ANTYSTRESANT' is overlaid in large, bold, red letters across the middle of the image.

ANTYSTRESANT

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

ROK BYŁ PEŁEN WYDARZEŃ, NAPIĘTYCH TERMINÓW, OSIĄGNIĘĆ. Pracowałam ciężko ucząc języka angielskiego w prywatnej szkole, a także udzielając korepetycji w domu. Jednocześnie, pracowałam nad dyplomem w zakresie filologii rosyjskiej i przygotowywałam się do egzaminu językowego CPE. Na dodatek, przewodniczyłam spotkaniom chrześcijańskim na uniwersytecie i klubowi języka angielskiego. Grafik zajęć miałam pełny, ale uwielbiałam to co robiłam.

Nad pracą dyplomową pracowałam cały rok, zbierając materiały, analizując informacje, prosząc o rady nauczycieli, przerabiając części pracy itd. Pod koniec lutego, myślałam że główną część pracy mam już skończoną, a to co mi zostało do zrobienia to tylko jakieś szczegóły. Wyobraźcie sobie moje rozczarowanie, kiedy od swojego mentora usłyszałam, że moje „arcydzieło” nie jest trafne, w związku z czym powinnam napisać całą pracę od nowa!

Do tamtej pory z wszystkim całkiem dobrze dawałam sobie radę, nauczanie w godzinach porannych i popołudniowych, uczenie się wieczorami i w weekendy; znajdowałam nawet czas na spotkania z przyjaciółmi. A teraz, cały mój mały świat zawalił się. Miałam tylko dwa miesiące na ponowne napisanie pracy przed złożeniem jej w czerwcu. Za półtora miesiąca miałam przystąpić do egzaminu z języka angielskiego. Dodatkowo, moja klasa w maju miała podchodzić do końcowych egzaminów, co wiązało się z większą ilością pracy niż zazwyczaj – wypełnianiem formularzy, aktuali-

zowaniem dokumentów uczniów, itp. Byłam przytłoczona.

Z początkiem maja, czułam ogromny niepokój, stres, niemożność, przycięnienie. Rozchorowałam się, jak można było się spodziewać. Przez tydzień leżałam w łóżku walcząc z zapaleniem oskrzeli, wysoką gorączką i męczącym kaszlem. W czasie tego wymuszonego odpoczynku, czytałam Biblię, modliłam się i rozmawiałam z Jezusem. Największą lekcją było nie martwienie się i nie stresowanie sprawami. Martwienie się nie pomaga, nie działa. Nie warto się martwić!

Odzyskując siły, napisałam pracę od nowa i z sukcesem ją obroniłam. Wszyscy moi uczniowie zaliczyli swoje egzaminy, a ja zdołałam na czas wypełnić wszystkie szkolne dokumenty. Niestety, nie udało mi się zdać egzaminu językowego. Szkoda, ale nie był to koniec świata. W przyszłym roku lepiej się przygotuję i nie będę aż tak bardzo zestresowana.

Patrząc wstecz, jestem wdzięczna za moją chorobę, która przypominała mi o tym, że zawsze powinnam znajdować czas na rozmowę z Szefem, prosić Go o Jego mądrość, wiedzę i spokój umysłu. Rozmowa z Nim to najlepszy „antystresant” i „antystresant”.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA BYŁA NAUCZYCIELKĄ JĘZYKA ANGIELSKIEGO W CHARKOWIE (UKRAINA). OBECNIE, ZAANGAŻOWANA JEST W PRACĘ MISYJNĄ NA FILIPINACH. ■



Spokojne żeglowanie po wzburzonym morzu

DAVID BOLICK

PRZEZ SPORĄ CZĘŚĆ MOJEGO ŻYCIA byłem człowiekiem wiecznie zamartwiającym się. Moje podejście do filozofii „siły pozytywnego myślenia”/”optymistycznego patrzenia na sprawy” było następujące: „Nonsens, bzdura, oszustwo! To filozofia dla mięczaków. Jestem realistą. Kiedy pojawiają

się problemy, martwię się nimi!” Nie chodzi o to, że jestem pesymistą; po prostu martwiłem się, gdy sprawy wymykały się spod mojej kontroli. (Muszę przyznać, że martwiłem się też nazbyt sprawami, nad którymi miałem kontrolę.) Z czasem, co nie powinno dziwić, nieświadomie nabawiłem się wrzodów; mój stan pogarszał się.¹

Objawy po raz pierwszy zauważyłem w przeddzień wyprawy na „nieznane wody”. Podróż wiązała się ze sporym ryzykiem i stresem, ale mimo wszystko dałem sobie radę. Mój statek był nieszczęśliwy, ale zdołałem wybrać wodę z pokładu i popłynąłem dalej.

Tak trwałem przez kolejne lata, aż nadszedł dzień, w którym objawy zamiast zmniejszyć się stopniowo i zanik-

nąć samoczynnie, zaatakowały silniej niż kiedykolwiek wcześniej. Nie mogłem sobie z nimi poradzić. Zacząłem gwałtownie chudnąć. Mój statek tonął! Lekarz zdiagnozował krwawiący wrzód z ostrym nieżytem żołądka. Przepisał mi antybiotyki i kazał zwracać uwagę na to co jem. Po czasie spędzonym w „suchym doku”, wyciek został zatamowany, objawy ustąpiły i od około 8 lat nie powracają.

Myślę jednak, że ta podróż nie skończyła by się tak szczęśliwie gdybym ograniczył się tylko do porady lekarza. Stan w jakim byłem skierował mnie do Boga. Jego przesłanie było dla mnie jasne: „Zrozum, marynarzu! Radzenie sobie ze stresem dotyczy też ciebie.”

I tu moja historia zaczyna robić się

1. Uwaga: Przyczyny wrzodów żołądka są różne, między innymi bakterie H. pylori lub nadużywanie środków przeciwbólowych. Czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju wrzodów może być stres.

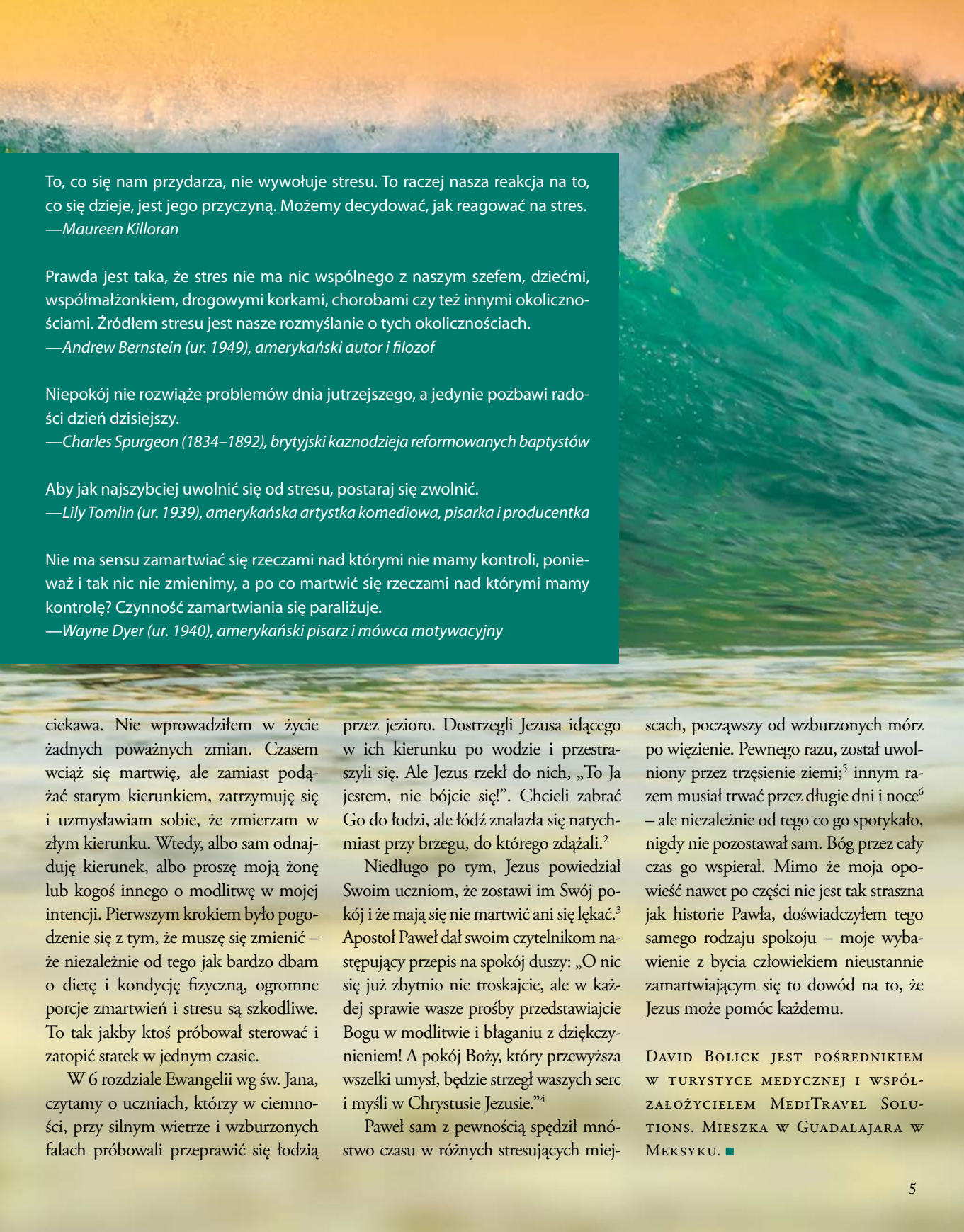
2. Patrz Ewangelia wg św. Jana 6:16-21

3. Patrz Ewangelia wg św. Jana 14:27

4. List do Filipian 4:6-7

5. Patrz Dzieje Apostolskie 16:23-43

6. Patrz Dzieje Apostolskie 27



To, co się nam przydarza, nie wywołuje stresu. To raczej nasza reakcja na to, co się dzieje, jest jego przyczyną. Możemy decydować, jak reagować na stres.

—Maureen Killoran

Prawda jest taka, że stres nie ma nic wspólnego z naszym szefem, dziećmi, współmałżonkiem, drogowymi korkami, chorobami czy też innymi okolicznościami. Źródłem stresu jest nasze rozmyślanie o tych okolicznościach.

—Andrew Bernstein (ur. 1949), amerykański autor i filozof

Niepokój nie rozwiąże problemów dnia jutrzejszego, a jedynie pozbawi radości dzień dzisiejszy.

—Charles Spurgeon (1834–1892), brytyjski kaznodzieja reformowanych baptystów

Abym jak najszybciej uwolnić się od stresu, postaraj się zwolnić.

—Lily Tomlin (ur. 1939), amerykańska artystka komediowa, pisarka i producentka

Nie ma sensu zamartwiać się rzeczami nad którymi nie mamy kontroli, ponieważ i tak nic nie zmienimy, a po co martwić się rzeczami nad którymi mamy kontrolę? Czynność zamartwiania się paraliżuje.

—Wayne Dyer (ur. 1940), amerykański pisarz i mówca motywacyjny

ciekawa. Nie wprowadziłem w życie żadnych poważnych zmian. Czasem wciągnę się martwić, ale zamiast podążać starym kierunkiem, zatrzymuję się i uzmysławiam sobie, że zmierzam w złym kierunku. Wtedy, albo sam odnajduję kierunek, albo proszę moją żonę lub kogoś innego o modlitwę w mojej intencji. Pierwszym krokiem było pogodzenie się z tym, że muszę się zmienić – że niezależnie od tego jak bardzo dbam o dietę i kondycję fizyczną, ogromne porcje zamartwień i stresu są szkodliwe. To tak jakby ktoś próbował sterować i zatopić statek w jednym czasie.

W 6 rozdziale Ewangelii wg św. Jana, czytamy o uczniach, którzy w ciemności, przy silnym wietrze i wzburzonych falach próbowali przepłynąć się łodzią

przez jezioro. Dostrzegli Jezusa idącego w ich kierunku po wodzie i przestraszyli się. Ale Jezus rzekł do nich, „To Ja jestem, nie bójcie się!”. Chcieli zabrać Go do łodzi, ale łódź znalazła się natychmiast przy brzegu, do którego zdążyli.²

Niedługo po tym, Jezus powiedział swoim uczniom, że zostawi im Swój pokój i że mają się nie martwić ani się lękać.³ Apostoł Paweł dał swoim czytelnikom następujący przepis na spokój duszy: „O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganii z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie.”⁴

Paweł sam z pewnością spędził mnóstwo czasu w różnych stresujących miej-

scach, począwszy od wzburzonych mórz po więzienie. Pewnego razu, został uwolniony przez trzęsienie ziemi;⁵ innym razem musiał trwać przez długie dni i noce⁶ – ale niezależnie od tego co go spotykało, nigdy nie pozostawał sam. Bóg przez cały czas go wspierał. Mimo że moja opowieść nawet po części nie jest tak straszna jak historie Pawła, doświadczyłem tego samego rodzaju spokoju – moje wybawienie z bycia człowiekiem nieustannie zamartwiającym się to dowód na to, że Jezus może pomóc każdemu.

DAVID BOLICK JEST POŚREDNIKIEM W TURYSTYCE MEDYCZNEJ I WSPÓŁZAŁOŻYCIELEM MEDI TRAVEL SOLUTIONS. MIESZKA W GUADALAJARA W MEKSYKU. ■

MARIA FONTAINE, ADAPTACJA

OSIĄGANIE NAJLEPSZYCH REZULTATÓW

KIEDY MASZ TYLE DO ZROBIENIA, zwolnienie i znalezienie czasu na rozmyślanie, oderwanie się myślami od pracy i zwrócenie się do Jezusa to często ostatnia rzecz na którą masz ochotę. Nawet jeśli spróbujesz, możesz przekonać się, że odnalezienie spokoju w Jezusie to często nie prosta sprawa. Ale Jezus mówi nam, „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. ... Uczyć się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych.”¹

A więc jak odnaleźć spokój w Jezusie? Musisz uwierzyć w to, że kiedy poprosisz Jezusa o pomoc, On pomoże ci. Musisz zaufać, że Jezus pokaże ci rozwiązania, wzmocni cię, a przede wszystkim zrobi to, czego ty nie możesz zrobić. Musisz odsunąć się od swoich problemów lub pracy, zamknąć na świat wokół siebie i pozwolić swojemu duchowi umacniać się poprzez duchową bliskość z Nim.

Mówiąc krótko, odnalezienie spokoju w Jezusie polega na przekazaniu spraw w ręce Jezusa, a następnie zaufanie Mu w kwestii rezultatów. Jeśli chcemy osiągnąć najlepsze rezultaty, nasze obcowanie z Jezusem w modlitwie i rozmowie nie może być krótkie i powierzchowne, „wciśnięte” w czas kiedy nasze myśli są wciąż zaprzątnięte obowiązka-

mi dnia codziennego. Musimy znaleźć czas na rozmowę z Nim, otwarcie serce dla Niego i pozwolenie Mu na oczyszczenie naszych myśli i ukojenie naszej duszy.

Nasz wspólny czas z Jezusem to naprawdę najważniejszą część naszego dnia. Jeśli czas z Jezusem stanie się naszym priorytetem, Jego obecność będzie trwać z nami przez cały dzień, kierując nami i pomagając nam.

Biblia mówi, „Spieszmy się więc wejść do owego odpoczynku.”² Tkwi w tym pewna sprzeczność – spieszyc się, aby odpocząć – ale trzeba wysiłku, aby wycofać się. Pojęcie odnajdowania spokoju w Jezusie nie jest skomplikowane, ale zrobienie tego – porzucenie starego sposobu działania – wymaga pracy i może stwarzać trudności na początku. Ale kiedy tylko zrozumiesz jak to robić, przekonasz się ile czasu, wysiłku i stresu możesz sobie zaoszczędzić.

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



1. Ewangelia wg św. Mateusza 11:28-29

2. List do Hebrajczyków 4:11



DOSKONAŁY DZIEŃ

JOYCE SUTTIN

DZISIEJSZY DZIEŃ BYŁ DOSKONAŁY! Doskonały nie dlatego, że leniwy. Doskonały nie przez wzgląd na osiągnięcia. Doskonały nie dlatego, że bez problemów. Dzisiejszy dzień, od samego początku do samego końca, był tak doskonały, że muszę prześledzić swoje kroki i spróbować odkryć, co sprawiło, że był tak wyjątkowy. Być może uda mi się go jeszcze kiedyś powtórzyć.

Wstałam wcześniej rano i przywitałam nowy dzień ponad trzykilometrowym spacerem dziękując Bogu za bliskich i modląc się za nich. Następnie przeczytałam fragment tekstu religijnego, rozważając nad jego treścią i modląc się, aby jego przesłanie pozytywnie na mnie wpłynęło. Posłuchałam też chrześcijańskiej muzyki, pozwalając słowom wypełnić moją duszę, a następnie przez chwilę obserwowałam pryzmat wiszący w oknie, który pochwycił promień słońca i rozesał po pokoju tęczę.

Po śniadaniu, wzięłam się za planowanie nadchodzącego roku szkolnego. Zamówiłam materiały do nauki dla swoich uczniów, których uczę w domu i pomogłam im z lekcjami. Poranek był już w pełni, ale o dziwo bez napięcia. Czas, który spędziłam z Jezusem z pewnością się opłacił.

Krojąc warzywa na lunch poczułam osłabienie, ale zaczęłam dziękować Bogu za obfitość zdrowego jedzenia. Ręce miałam zajęte, ale moje serce i myśli były daleko – siedziałam u stóp Jezusa czerpiąc radość z duchowej bliskości z Nim. Takiego pobudzenia mi było potrzeba.


Jadąc samochodem załatwić sprawunki słuchałam muzyki fortepianowej. Nie czułam napięcia w ramionach, które zwykle odczuwałam prowadząc samochód. Starszy mężczyzna jadący przed mną powoli skręcił w lewo, czym zirytował innych kierowców, ale nie mnie – ja zaczęłam się modlić za niego i podziwiać go za to, że jeszcze sam o własnych siłach może prowadzić samochód.

Po powrocie do domu, pomiędzy odebraniem poczty, telefonów i wizytą sąsiadki, ugotowałam posiłek, posprzątałam dom i spędziłam trochę czasu ze swoim nastoletnim synem. Czasem martwię się o niego, ale kiedy usiedliśmy razem i podzielił się ze mną swoimi opiniami, zmartwieniami i marzeniami, Jezus pomógł mi w nim dostrzec słodycz i głębię, których czasem w nim nie dostrzegam.

Wraz z mężem udaliśmy się na wieczorny spacer. Trzymając się za ręce podziwialiśmy zachodzące słońce i lawendowo-różowe chmury wspólnie dziękując na nasze błogosławieństwa.

Wiem, że nie mogę spodziewać się tego, że każdy dzień będzie doskonały, ale wiem jak zwiększyć szanse na przydarzenie się takiego dnia: Będę znajdować czas na kontakt z Jezusem i odnawiać ten związek w ciągu dnia poprzez zwracanie się myślami do Niego i Jego dobra.

JOYCE SUTTIN JEST NAUCZYCIELKĄ I PISARKĄ. MIESZKA W SAN ANTONIO W STANACH ZJEDNOCZONYCH. ■



KONIEC CZASÓW ZABAWY W RZUCANIE PODKOWĄ

❖ CURTIS PETER VAN GORDER ❖

DOSKONAŁE PAMIĘTAM JAK MĘŻCZYŹNI Z NASZEGO SĄSIEDZTWA zbierali się każdego wieczora po pracy na pustej działce koło mojego domu, aby pograć w grę zwaną rzutem podkową. Tempo życia było spokojniejsze kiedy byłem dzieckiem. Pracowało się od dziewiętej do siedemnastej, a potem był koniec pracy i czas na zabawę – rzucanie podkową.

Być może nie znacie tej gry. Metalową podkową rzuca się w kierunku metalowego palika w odległości około 12 metrów umieszczonego na kwadratowym polu wyznaczonym trocinami lub ziemią. Gracz, który dorzuci podkowę najbliższej palika zostaje zwycięzcą.

Pora gry była doskonałym czasem na pogawędki o minionym dniu. Mężczyźni opowiadali o swoich sukcesach i porażkach, albo dyskutowali na temat bieżących wydarzeń. Oczywiście byłem za mały na uczestniczenie w rzucie podkową, ale widziałem ile radości ta gra sprawiała dorosłym.

Wszystko to zniknęło wraz z pojawieniem się telewizji. Kiedy w każdej rodzinie pojawił się telewizor, ludzie coraz mniej czasu spędzali na wspólnym rzucaniu podkową. Zamiast tego, wieczory spędzali przed swoim nowym cudem z

mieniącymi się biało-czarnymi obrazami. A był to dopiero początek.

Według najnowszych badań, Brytyjczycy spędzają ponad 50% dnia na korzystaniu z urządzeń elektronicznych, w tym na oglądaniu telewizji, przeglądaniu stron internetowych i komunikowaniu się poprzez media społecznościowe. Średnia dzienna – 8 godzin i 41 minut przekracza średnią długość snu!¹

Pierwsze loty komercyjne rozpoczęły się ponad sto lat temu. Obecnie, przeciętnie ponad 8 milionów ludzi podróżuje samolotem każdego dnia.² Kwestią dyskusyjną jest to, czy takie szybkie tempo zmian czyni nas szczęśliwymi. Postęp technologiczny z całą pewnością nie przyniósł nam ukojenia duszy.

Pędzimy od narodzin do śmierci nie mając czasu na cieszenie się i docenianie piękna życia. Pracuj więcej, pracuj lepiej, wszystko potrzebne jest na wczoraj, wzbogać się szybko – albo szybko

1. Patrz <http://www.bbc.com/news/technology-28677674>.

2. Patrz <http://www.iata.org/pressroom/pr/Pages/2013-12-30-01.aspx>.

3. Ewangelia wg św. Łukasza 1:79

4. <http://elixirmime.com/>

5. Patrz Księga Izajasza 9:5

6. Patrz Ewangelia wg św. Jana 14:27

utoń w długach. Szybkie jedzenie, szybkie komputery, szybkie pieniądze, szybkie samochody na pasach szybkiej jazdy, szybkie sloganowe mówienie. Naszym hasłem przewodnim jest stwierdzenie „Żyj szybko”.

Czasem, nakładamy na siebie tak dużo obowiązków, a co za tym idzie stresu, że z trudem dajemy sobie radę. Czasem nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że żyjemy w stresie. Podczas mojej ostatniej wizyty u dentysty, dowiedziałem się, że mam popękane szkliwo na niektórych zębach. Dentysta wyjaśnił mi, że najprawdopodobniej w wyniku stresu zacząłem zgrzytać zębami we śnie, a to wywołuje pęknięcie szkliwa.

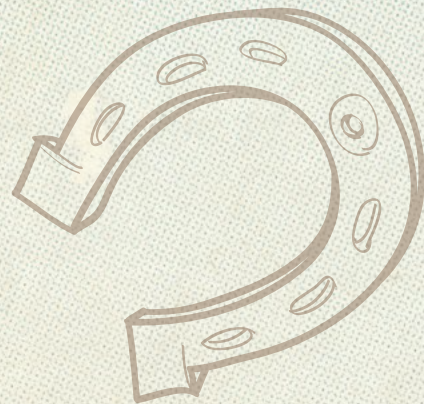
Prowadzi się badania nad tematem łagodzenia stresu, ponieważ niska skuteczność, niska wydajność i absencja – związane ze stresem w miejscu pracy – każdego roku osłabiają gospodarkę. Jaki jest środek zaradczy? Nie możemy cofnąć czasu, nawet chyba nie za bardzo byśmy chcieli. Dzisiejszy świat różni się od tego świata, w którym się wychowałem. Musimy przystosować nasze strategie do nowych okoliczności. Na szczęście, niektóre z rozwiązań przedstawionych w badaniach wydają się być proste w implementacji:

- Zajmij się ogródkiem.
- Uporządkuj swój dom i swoje otoczenie w pracy.
- Ofiaruj innym więcej miłości i uczucia i sam w zamian przyjmuj miłość i uczucie od innych.
- Staraj się zrozumieć innych.
- Pracuj nad rozwijaniem relacji pełnych miłości.
- Wprowadź zdrowe zmiany w swojej diecie i swoim stylu życia, np. ogranicz spożywanie alkoholu i kofeiny, rzuć palenie papierosów.
- Ruszaj się, najlepiej na świeżym powietrzu.
- Każdego dnia w pracy obdarz kogoś trzema szczerymi komplementami.
- Odpoczywaj.
- Śmieję się.
- Słuchaj łagodnej muzyki.
- Planuj mini urlopy.
- Przygarnij zwierzątko domowe.

Te praktyczne wskazówki są pomocne, ale odnalezienie spokoju, który wykracza poza zrozumienie wymaga czegoś więcej. Wymaga wsłuchania się na chwilę w głos Boga w naszych sercach, który mówi, że kocha nas pomimo naszych wad.

Poświęć dziś chwilę na pokrzepiającą modlitwę, abyś mógł odnaleźć spokój dla swojej suszy. Kiedy doświadczysz wspaniałej miłości Boga, spojrzysz na swoje problemy z dystansem. Przepowiednia o Jezusie mówiła, że Jezus „nasze kroki zwróci na drogę pokoju.”³ Podążaj drogą, którą Jezus ci wskazuje.

CURTIS PETER VAN GORDER JEST SCENARZYSTĄ I AKTOREM MIMICZNYM⁴ W BOMBAJU, W INDIACH. JEST TEŻ CZŁONKIEM TFI. ■



DAR POKOJU

Drogi Jezu, Książę Pokoju.⁵ Zapraszam Ciebie i Twój dar pokoju⁶ do mojego serca. Niech znajdę w Tobie odpoczynek, nawet w chaosie dnia codziennego, oraz wiarę w życie wieczne.

Jego zawsze, tylko Jego:
Któż może rozdzielić mnie z Panem?
Ach, jaką szczęśliwością wieczną
Chrystus wypelnia kochające serce.

To co kiedyś niepokoiło
Teraz nie zakłóca mojego spokoju;
W objęciach wiecznych ramiom,
Z głową spoczywającą na kochającej
piersi.

Ach, być tu na zawsze,
Bez wątpliwości, trosk,
Podczas gdy On szepcze mi na ucho,
Ja jestem Jego, a On jest mój.
—George Wade Robinson (1838–1877)

Tajemnica

Och, jak cudownie jest poznać tajemnicę Jego obecności i zamieszkać w Jego namiocie!

— *David Brainerd (1718–1747), misjonarz wśród Indian*



Powierz Panu swoją drogę i zaufaj Mu.

— *Księga Psalmów 37:5*



Co powinien czynić wierzący w chwilach ciemności? Usiąść w spokoju i słuchać. Ufać w imię Pana i polegać na swoim Bogu. Zatrzymać się tak jak mówi Pismo Święte – zatrzymaj się i słuchaj. Pierwsza rzecz jaką należy zrobić to nic nie robić, zatrzymać się. Jest to wbrew naturze ludzkiej, ale tak należy uczynić. Kiedy nie wiesz co dalej robić, nie pędź na oślep gdziekolwiek mając nadzieję na pomyślny obrót spraw.

Bądź spokojny i czekaj na to co zrobi Bóg. Tylko wtedy kiedy jesteśmy spokojni i ufamy Bogu, On może działać. Niepokój często uniemożliwia Bogu działanie w pełni. Jeśli nasze myśli są strapione a serca zestresowane, Bóg nie może nam pomóc. Pokój Boga musi wyciszyć nasze myśli i ukoić nasze serca.

Chwyć Boga za rękę i pozwól Mu poprowadzić cię do światła Jego miłości. Bądź spojony. Pozwól Mu pomóc sobie. “O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganii z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie.”¹

— *Virginia Brandt Berg (1886–1968), amerykańska ewangelistka i pastorka*



Bóg nie stoi w oddali, kiedy z trudem przemawiam. Słucha z większą uwagą niż zwykle. Interpretuje moje niechlujne słowa i słyszy ich prawdziwy sens. Moje westchnienia i niepewne zajknięcia są dla Niego prozą.— *Timothy Jones*



Jeśli Ja osobiście pójde, czy to cię zadowoli?— *Księga Wjścia 33:14*



Którego dnia, mój mały synek przyszedł do mnie do gabinetu. Wiedział, że nie powinien mi przeszkadzać w godzinach pracy. Wetknął głowę w uchylone drzwi, spojrzął na mnie swoimi dziecinnymi oczami i powiedział, „Tatusiu, będę grzecznie siedzieć przez cały czas, jeśli tylko pozwolisz mi być tu z tobą!” Moje ojcowskie serce nie mogło mu odmówić, więc dałem mu pozwolenie.

1. List do Filipian 4:6-7

To małe doświadczenie dało mi wiele do myślenia. Czyż nie tak często czujemy w stosunku do naszego Ojca Niebieskiego? Kochamy z Nim przebywać, być w Jego obecności! Nigdy mu nie przeszkadzamy, niezależnie od tego kiedy i jak często do Niego przychodzimy!

—*Ole Hallesby (1879–1961), norweski nauczyciel chrześcijański*



Zrzuć swą troskę na Pana, a On cię podtrzyma.

—*Psalm 55:23*



Źródłem spokoju nie jest brak problemów; źródłem spokoju jest obecność Boga.

—*Autor nieznany*



Drogie niespokojne serce,
bądź spojone, bo pokój
to uśmiech Boga,
Jego miłość potrafi pogodzić
wszelkie zło i smutek;
Po prostu kochaj, kochaj i
kochaj, i poczekaj przez
chwilę.

—*Edith Linn Forbes (1865–1945)*



Poznajmy Jezusa tak dobrze, aby czuć się bezpiecznie pozostawiając mu nasz trudności. ... Kiedy coraz lepiej poznajemy Jezusa, nasze modlitwy stają się cichymi, poufnymi i świętymi rozmowami z Nim, naszym najlepszym Przyjacielem, na temat tego co nas trapi, niezależnie od tego czy są to nasze własne potrzeby, czy też potrzeby innych. ... Nasze życie modlitewne stanie się spokojne, kiedy zrozumiemy, że naszym zadaniem jest przekazywanie Mu naszych problemów. Od momentu przekazania Jezusowi tego co nas trapi, odpowiedzialność za to bierze Jezus.

„Krótka chwila z Jezusem,
Jakże koi duszę,
I zbiera wątki życia
W jedną doskonałą całość.”

—*Ole Hallesby*



To nie stres nas zabija, ale to jak na niego reagujemy.—*Hans Selye (1907–1982), endokrynolog kanadyjski, pochodzenia austriackiego, zwany „ojcem stresu” ponieważ był pionierem w dziedzinie badań nad stresem*



Najdoskonalszą formą pełnej odnowy umysłu jest sekretna modlitwa, sam na sam z Bogiem. Kiedy odrywamy się od doczesnych spraw, które nas rozpraszają i dręczą, i w obecności Boga skupiamy się na tym co Boże, moc Bożej przemiany zaczyna w nas działać – zmieniamy się i odnowiamy.

—*Virginia Brandt Berg* ■

ŚMIANIE SIĘ BEZ OPAMIĘTANIA

HERESA NELSON



JAKŻE ŁATWO JEST SŁUCHAĆ RAD INNYCH i zmieniać się w kogoś kim nie jesteśmy. Porzucać nasze wyjątkowe i wspaniałe stworzone ja. Opierać swoją wartość na tym co myślą o nas inni zamiast na tym co myśli Bóg.

Pewna starsza krewna przybyła do nas z wizytą. „Dama nie śmieje się z szeroko otwartymi ustami, głową zarzucaną do tyłu, obnażając przed innymi swoje migdałki”, zwróciła mi uwagę.

Byłam zdruzgotana. „Czy ja naprawdę śmieję się w ten sposób?”

Naśladowując mnie, pokazała sposób w jaki się śmieje - wyglądało to strasznie.

Dorastając, bardzo się pilnowałam, jeśli chodzi o sposób śmiania się. Czasem, ciesząc się chwilą, zapomniałam się, ale bardzo szybko przypominałam sobie słowa krewnej i sposób w jaki mnie naśladowała. Wtedy szybko zamykałam nieco usta, aby ukryć widok

moich tylnych zębów, opuszczałam głowę tak aby patrzeć na wprost i starałam się śmiać w sposób bardziej kontrolowany i kulturalny.

Chciałam cieszyć się życiem, śmiać się bez opamiętania, ale przesładowujące mnie skrępowanie odbierało mi całą radość. „Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości.”¹

I wtedy, któregoś dnia, zapomniałam o wszystkim i śmiałam się tak jak kiedyś. Słońce wciąż świeciło. Nikt nie zwrócił uwagi na moje migdałki. Nikt się nie odsunął nazywając mnie hieną. Znow zaczęłam się śmiać ciesząc się dźwiękiem i rytmem śmiechu.

Pewnego dnia podczas pobytu z rodziną w Irlandii, moja córka, która uwielbia robić zdjęcia zniecka, uchwyciła mnie śmiejącą się na zdjęciu. Jest to jedno z moich ulubionych zdjęć.

Zatrzymaliśmy się na chodniku w czasie naszego spaceru po Dublinie i zaczęliśmy żartować. Na zdjęciu, śmieję się razem z moim tatą. Moja

ręka wędruje w jego kierunku, aby go dotknąć, moja głowa przechyla się do tyłu, moje usta są szeroko otwarte i śmieję się. Śmieję się nie tylko moim głosem i ustami, ale całym ciałem. Całym duchem.

Jeden z psalmów mówi, „Wlaś w moje serce więcej radości niż w czasie obfitego plonu pszenicy i młodego wina.”² W taki właśnie sposób chcę podchodzić do życia. Śmiejąc się prawdziwie i ciesząc się tym przejściowym, skomplikowanym i jednocześnie tajemniczym życiem, które jest moim darem od Boga. Chcę śmiać się bez opamiętania, ponieważ Bóg jest po mojej stronie i On też ma poczucie humoru. Spójrzcie choćby na dziobaka.

HERESA NELSON MIESZKA W MISSOURI W STANACH ZJEDNOCZONYCH WRAZ Z MĘŻEM I DWÓJKĄ DZIECI. JEJ TEKSTY (KTÓRE POJAWIŁY SIĘ W PONAD 50 PUBLIKACJACH) CZĘSTO ZBLIŻAJĄ CZYTELNIKÓW DO BOGA. ■

1. Księga Przysłów 17:22

2. Księga Psalmów 4:8



TERAPIA ANTYLEKOWA

ANNA PERLINI

KIEDY SPRZĄTAŁAM PĘDZLE I PUSZKI Z FARBĄ PO WOLONTARIUSZACH, którzy pomagali mi dokończyć malowidło ściennie dla miejscowej szkółki niedzielnej, otrzymałam liścik od Maxim'a:

Poczułem ogromne wsparcie pracując przy tym projekcie z ludźmi takimi jak ty, pełnymi wiary i pozytywnego nastawienia. Czy możesz proszę pamiętać o zmówieniu modlitwy w mojej intencji, ponieważ przeżywam teraz ciężki okres w moim życiu? Dziękuję.

Byłam zaskoczona, ponieważ Maxim nie wyglądał na człowieka z problemami. Był odnośnym sukcesy, kulturalnym i życzliwym dżentelmenem.

Kilka miesięcy później, Maxim zaprosił mnie do swojego domu na obiad. To wtedy właśnie zwierzył się z tego, że od wielu lat walczy z atakami paniki, które uniemożliwiają mu prowadzenie normalnego życia towarzyskiego. Ostatnimi czasy, sam strach przed ata-

kiem zniechęcał go do wychodzenia z domu. Terapia nie pomagała, był tak zawstydzony swoją chorobą, że zaczął wymyślać wymówki za każdym razem gdy gdzieś go zapraszano.

Kiedy Maxim opowiadał mi swoją historię, poczułam, że całkowicie go rozumiem i wiem co czuje, ponieważ ja też ostatnimi czasy odczuwałam nawracające lęki wywołujące we mnie niepokój, jednak nieco mniejszy niż w przypadku Maxima.

Przez kilka lat po wypadku samochodowym, panicznie bałam się prowadzić samochód, zwłaszcza na ruchliwych drogach. Moje serce zaczynało szybciej bić, oblewał mnie zimny pot, drżałam ze strachu, że mogę zderzyć się z innym pojazdem. Minęło trochę czasu zanim poradziłam sobie ze swoim lękiem, więc doskonale rozumiałam przez co przechodził Maxim.

Maxim opowiedział mi więcej na temat swojej choroby. Najpierw tylko słuchałam, później opowiedziałam mu o swoim doświadczeniu.

„W jaki sposób udało ci się pokonać strach?” z przejęciem zapytał.

Podzieliłam się z nim swoim kluczem, dzięki któremu pokonałam swój lęk. Opowiedziałam o wierze w Jezusa, modlitwie i słuchaniu podnoszącej na duchu muzyki. Nie od razu pokonałam swój strach, nawet teraz czasami miewam małe napady tego samego rodzaju lęku, ale są one teraz bardziej przypomnieniem tego jak daleko zaszłam. Zanim pożegnaliśmy się, odmówiliśmy wspólną modlitwę za Maxima – aby nauczył się powierzać swoje lęki Jezusowi.

Dobra wiadomość jest taka, że po kilku miesiącach stosowania tej samej „terapii” co ja, Maxim uwolnił się od napadów paniki. Odzyskał życie towarzyskie, zaczął znowu podróżować i otworzył swoje serce na innych.

ANNA PERLINI JEST WSPÓŁZAŁOŻYCIELKĄ PER UN MONDO MIGLIORE,¹ ORGANIZACJI HUMANITARNEJ DZIAŁAJĄCEJ OD 1995 ROKU W BYŁEJ JUGOSŁAWII. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org/>



TWÓRCZA CISZA

SUMIT DHAMIJA

INDIE, GDZIE MIESZKAM, to kraj szerokich, ogromnych pól uprawnych; wysokie góry wznoszą swoje wierzchołki do nieba; szerokie rzeki leniwie przesuwały się po skałach. Jest to spokojna kraina, ale ludzie, którzy ją zamieszkują często żyją w stresie.

Dr. Hans Selye, wybitny naukowiec prowadzący badania w dziedzinie medycyny, twierdzi, „W tym śpieszącym się świecie narażamy się na zbyt wiele stresu. Nieustannie się śpieszymy i nieustannie się martwimy.” Musimy nauczyć się budować spokój wewnętrzny.

Doskonałą techniką pokonywania stresu jest ćwiczenie ciszy. Wiąże się to z udaniem się w ciche miejsce i staraniem się skierować myśli na grunt neutralny. William James (1842–1910) powiedział, „Doskonalenie milczenia jest tak samo ważne jak doskonalenie słowa”, a Thomas Carlyle (1795–1881) stwierdził, „Cisza jest żywiołem, w którym formują się rzeczy wielkie.” Słowo Boże przekazuje podobną radę: „W ciszy i ufności leży wasza siła.”¹

Niedawno czytałem wywiad z producentem opon, który stwierdził, że opony stały się wydajne dopiero wtedy kiedy pojawiły się opony, które amortyzują wstrząsy, a nie są tylko na nie odporne. My też odnosilibyśmy większe sukcesy, gdybyśmy nauczyli się odpoczywać i ignorować stres życia.

SUMIT DHAMIJA JEST CZYTELNIKIEM *ACTIVATED* W INDIACH, KTÓRY MÓWI, „*CZYTAM ACTIVATED* OD 2005 ROKU, TREŚCI RELIGIJNE PRZEDSTAWIANE W MAGAZYNIE POMOGŁY MI TRWAĆ W WIERZE W TRUDNYCH CHWILACH MOJEGO ŻYCIA.” ■

1. Księga Izajasza 30:15

Activated zaprasza do przesyłania artykułów gościnnych, jednak nie gwarantujemy, że każdy tekst zostanie wykorzystany. Materiały prosimy przysyłać na adres: info@activated-europe.com.

Jeśli chcesz na dłuższą metę zachować zdolność spełniania swoich obowiązków, szczególną uwagę musisz poświęcić delikatnemu, aczkolwiek potężnemu mechanizmowi zwanemu ludzką osobowością tak jak inżynierowie szczególną uwagę poświęcają swoim silnikom. Inny silnik można zawsze kupić, ale „silnik” zwany tobą, jeśli zawiedzie, jest nie do odtworzenia, a stres jest główną przyczyną tej niewydolności.

—Norman Vincent Peale (1898–1993), amerykański pastor i pisarz

Potrzeba, byśmy szukali Boga, ale nie odnajdziemy Go w hałasie, w zamieszaniu. Zobaczmy, w jakiej ciszy rosną drzewa, kwiaty, trawa. Nie możemy stanąć w obecności Bożej, jeśli nie narzucimy sobie ciszy wewnętrznej i zewnętrznej. Cisza daje nam nowe spojrzenie na wszystko.

—Matka Teresa (1910–1997), założycielka Zgromadzenia Sióstr Misjonarek Miłości



CHLOE WEST

SPOSÓB NA UNIKNIĘCIE STRESU

JAK CZĘSTO OSIĄGAMY STAN SPOKOJNEGO ZADOWOLENIA, a potem marzymy o tym, aby móc wywiesić karteczkę z informacją, „Nie przeszkadzać”?

Oczywiście nie możemy zapobiec niepokojom i stresującym sytuacjom, ale kiedy takowe przychodzą, Biblia mówi, że Bóg może dać nam spokój wewnętrzny. „Charakter stateczny Ty kształtujesz w pokoju, w pokoju, bo Tobie zaufał.”¹ Jeśli zwrócimy się do Jezusa, On da nam pokój. Jeśli będziemy z Nim rozmawiać w modlitwie, czytać Jego Słowo, a nawet tylko myśleć o Nim, otrzymamy nagrodę w postaci spokoju.

Czasem wręcz niemożliwym wydaje się nam zachowanie spokoju wewnętrznego. Ale Jezus jest Księciem Pokoju i mówi, „Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka!² A więc kiedy czujesz, że masz ochotę zawiesić na czole karteczkę z napisem „Nie przeszkadzać”, pamiętaj, że Jezus może ofiarować ci specjalny, wyjątkowy rodzaj spokoju – wieczny, głęboki, namacalny. Wystarczy tylko, że zwrócisz się do Niego o pomoc.

CHLOE WEST JEST AMERYKAŃSKĄ PISARKĄ. ■

1. Księga Izajasza 26:3

2. Ewangelia wg św. Jana 14:27

3. Ewangelia wg św. Marka 4:25-41

Stres to śmieci współczesnego życia—wszyscy je generujemy i jeśli w odpowiedni sposób ich się nie pozbędziemy, będą narastać i przejmować kontrolę nad naszym życiem.

—Terri Guillemets (ur. 1973), amerykański antologista

Jezus leżał w łodzi śpiąc. Fale narastały, wiatr wiał coraz mocniej, wokół małej łódki szalała burza. Jego uczniowie byli wystraszeni: bali się wiatru, bali się fal i bali się o swoje życie. Obudzili Jezusa i zaczęli błagać go o pomoc. Jezus powiedział do wzburzonego jeziora i wiatru, „Milcz, ucisz się!” i nastąpiła cisza.³ Niezależnie od trudności w naszym życiu, my też możemy odnaleźć spokój zwracając się do Jezusa o pomoc.—Abi May



POZDROWIENIA OD JEZUSA

OTWARTE OKNO

Kiedy czujesz, że życie jest jak mały, pokój bez okien, w którym ściany zbliżają się do siebie, możesz stworzyć okno ucieczki. Kiedy czytasz i rozmyślasz nad Moim Słowem, kiedy wierzysz w Moje obietnice, otwierasz okno do świata duchowego, w którym czekają na ciebie wspaniałe rzeczy. Ciepłe światło Mojej miłości stopi wszelkie napięcie.

Niczym powiew świeżego powietrza, delikatna bryza Mojego Ducha oczyści twój umysł. Krystalicznie czyste strumienie prawdy i baseny mądrości odświeżą twoją duszę. Otworzą się przed tobą nowe perspektywy. Będziesz patrzeć na sprawy z niebiańskiej perspektywy. Będziesz podekscytowany nowymi możliwościami i wyzwaniem stojącymi przed tobą. Odnajdziesz nową wiarę i inspirację. Uczucie stłumienia i duszności zastąpi euforia i pasja do życia. „Słowa, które Ja wam powiedziałem, są duchem i są życiem.”¹

Kiedy dusicie w sobie emocje, zwracajcie się do Mojego Słowa, Ono was wyzwoli.²

1. Ewangelia wg św. Jana 6:63

2. Patrz Ewangelia wg św. Jana 8:31-32