

ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIENŃ SWÓJ ŚWIAT.

ACTIVATED



ON TROSZCZY SIĘ O NAS

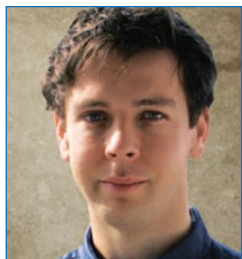
Kiedy nasze serce pęka

Dźwięk ciszy

Wskazówki dotyczące medytacji

Jezus jest moją solucją

Wskazuje drogę przez życie



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI NAJLEPSZY PRZYJACIEL NA ZAWSZE

Biblia mówi nam, że możemy doświadczyć ciężkich chwil żyjąc na tym świecie.¹ Ale obiecuje też, że nie będziemy w tych chwilach sami. „Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną.”² „Stawiam sobie zawsze Pana przed oczy, nie zachwieję się, bo On jest po mojej prawicy.”³

Bóg chce, abyśmy z Nim rozmawiali tak jak byśmy rozmawiali ze swoim najbliższym przyjacielem i obiecuje być przy nas ilekroć będziemy chcieli z nim porozmawiać: „Będziecie Mnie wzywać, zanosząc do Mnie swe modlitwy, a Ja was wysłucham. Będziecie Mnie szukać i znajdziecie Mnie, albowiem będziecie Mnie szukać z całego serca.”⁴

Bóg chce, abyśmy dzielili się z Nim wszystkimi naszymi problemami i troskami, ponieważ w ten sposób On może dać nadzieję naszemu sercu, pokój naszej duszy i siłę naszemu życiu.⁵ Oczywiście, Bóg nie jest zainteresowany tylko naszymi troskami; Bóg chce, abyśmy rozmawiali z Nim o wszystkim, począwszy od naszych najmniejszych zwycięstw po nasze największe obawy i wszystko co jest pomiędzy.

Od chwili wejścia Jezusa w nasze życie, Jezus jest zawsze z nami. Czasem możemy poczuć Jego obecność, a czasem nie, ale przez wiarę możemy powiedzieć tak jak Król Dawid z dawnych czasów: „Wiele nieszczęść [spada na] sprawiedliwego; lecz ze wszystkich Pan go wybawia.”⁶ Dawid doświadczał trudnych chwil, kiedy czuł się przytłoczony,⁷ ale wiedział, że Bóg nigdy go nie opuści w trudnym dla niego czasie. – Nas też nie opuści.⁸

Mam nadzieję, że to wydanie *Activated* doda wam otuchy i utwierdzi was w przekonaniu, że niezależnie od tego co dzieje się w waszym życiu, *nie jesteście sami!*

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

© 2016 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-184-X

1. Patrz Ewangelia wg św. Jana 16:33
2. Księga Psalmów 23:4
3. Księga Psalmów 16:8
4. Księga Jeremiasza 29:12-13
5. Patrz 1 List św. Piotra 5:7
6. Księga Psalmów 34:20
7. Patrz Księga Psalmów 61:3
8. Patrz List do Hebrajczyków 13:5

DO ODEJŚCIA CIEMNOŚCI

JOYCE SUTTIN

NIEDAWNO W NOCY, obudził mnie telefon. Wyrwana z głębokiego snu, szybko się ubrałam, chwyciłam kluczyki do samochodu i wybiegłam z domu. Ktoś miał w nocy mały wypadek i potrzebował, abym po niego pojechała. Byłam zrozpaczona. Jednocześnie nie mogłam przestać myśleć o tym, że sprawy mogły potoczyć się o wiele gorzej. Przez kolejną godzinę próbowałam się uspokoić dowiadując się o szczegółach wypadku w trakcie odwożenia wszystkich bezpiecznie do domu.

Jadąc po nieznanym ulicach, próbując odnaleźć drogę w środku nocy, modliłam się za wszystkich uczestniczących w wypadku; prosiłam Boga o rozsądek i ochronę. Przede wszystkim, dziękowałam Mu za to, że troszczy się o nas nawet w trudnych sytuacjach i pomimo naszych błędów.

Kilka godzin później, leżąc w końcu znowu w łóżku, modliłam się dalej, powierzając wszystkie sprawy w Boże ręce. Rozmyślałam nad kilkoma wersetami z Biblii i przesłuchiłam kilka materiałów religijnych.

Czas wolno płynął. Uświadomiłam sobie, że nie jestem śpiąca. Adrenalina wciąż oddziaływała na moje

ciało. Leżałam, słuchałam, modliłam się, aż w końcu dostrzegłam pierwszą oznakę nowego dnia za oknem. I wtedy zapadłam w głęboki sen na kilka godzin. Obudziłam się wypoczęta i gotowa na wyzwania nowego dnia.

Była to niezwykła noc – noc, której nie chciałabym często doświadczać. Ale mimo, że nie byłam w stanie kontrolować mojej reakcji na stres tej nocy, czułam miłość i opiekę. Mimo, że nie mogłam spać, moja dusza spoczywała w ramionach Boga i to mi wystarczyło. Mimo, że czasem dzieje się coś złego, On chroni nas przed jeszcze gorszymi zdarzeniami i jeszcze większymi problemami.

Ciemności nocy mogą długo trwać. Możemy czuć się zagubieni, zdezorientowani, zestresowani, ale nie musimy sami stawiać czoła ciemności. Kiedy Go wołamy, On jest zawsze przy nas, z pomocną dłonią, opieką i pocieszeniem pozostaje z nami do czasu kiedy wstaje nowy dzień, a ciemności znikają.

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

POCZUCIE BLISKOŚCI Z JEZUSEM



MARIA FONTAINE

CZĘSTO SEYŚZĘ JAK LUDZIE MÓWIĄ, „Z całą pewnością nie jestem blisko Jezusa, ponieważ nie czuję, że jestem blisko Niego.” Tymczasem, Biblia mówi jasno, że nie powinniśmy kierować się naszymi uczuciami, ani tym jak sprawy wyglądają na pierwszy rzut oka. „Według wiary, a nie dzięki widzeniu postępujemy.”¹

1. 2 List do Koryntian 5:7
2. Księga Jeremiasza 31:3
3. Księga Izajasza 54:10
4. List do Hebrajczyków 13:5
5. Patrz 2 List do Koryntian 5:7
6. 1 List do Tymoteusza 6:12
7. Patrz List św. Jakuba 4:7
8. List św. Jakuba 4:8
9. Patrz 1 List św. Jana 3:20
10. Patrz Księga Psalmów 103:8; 37:24
11. 1 List św. Jana 1:9
12. Księga Psalmów 51:19
13. Księga Psalmów 145:18
14. Księga Psalmów 34:19

Jeśli będziemy polegać na naszych uczuciach jako wskaźniku tego jak sobie radzimy duchowo, nie będziemy stabilni. Będziemy targani różnymi uczuciami, które pojawiają się na naszej drodze i nigdy nie będziemy w stanie przewidzieć tego jak poradzimy sobie jutro, ponieważ będzie to zależało od tego jak będziemy się czuć, kiedy wstaniami rano.

Niezależnie od tego jak się czujemy, możemy być pewni tego, że nasza relacja z Jezusem jest silna, a Jego miłość do nas jest niezachwiana. Jezus mówi, „Ukochałem cię odwieczną miłością,”² „Bo góry mogą ustąpić i pagórki się zachwiać, ale miłość moja nie odstąpi od ciebie,”³ i „Nie opuszczę cię ani pozostawię.”⁴

KIEROWANIE SIĘ UCZUCIAMI PROWOKUJE ZNIECHĘCENIE

Jeśli postępujesz zgodnie ze swoimi uczuciami, często możesz czuć się fa-

talnie, ponieważ w dzisiejszym świecie jest dużo negatywnego nastawienia, nie wspominając już o kłamstwach i wątpleniu szatana! Przytłoczony negatywnymi myślami, możesz zacząć myśleć, że jesteś nieudacznikiem lub beznadziejnym przypadkiem, co w końcu może przerodzić się w poczucie przygnębienia, zniechęcenia i rozpacz. A wtedy, łatwo jest mieć negatywne myśli, takie jak, *Z całą pewnością nie jestem blisko Jezusa! Tak naprawdę, On nie może mnie kochać, ponieważ czuję się fatalnie!*

Kiedy polegasz na swoich uczuciach, twoje emocje mogą siać zamęt i sprawić, że będziesz mieć poczucie bycia daleko od Boga. Kiedy postępujesz według widzenia⁵ a nie według wiary, jesteś bardziej podatny na wątplenie. Otoczony wątpliwościami, musisz walczyć „w dobrych zwodach o wiarę”⁶ i przeciwstawiać się szatanowi i jego kłamstwu.⁷



JEŚLI NIE CZUJESZ, ŻE JESTEŚ BLISKO JEZUSA, NIE MARTW SIĘ TYM

Kiedy układałam swoją córkę do snu jak była mała, mówiła, „Przytulę się teraz do Jezusa.” Potrafiła sobie to wyobrazić, ja nie miałam takiej wyobraźni. Ja nie czuję tego, że spoczywam w ramionach Jezusa, kiedy kładę się spać. Nie mam takiej wyobraźni, po prostu taka jestem.

Niektórzy z nas to czują, a inni nie. Niektórzy z nas są bardziej emocjonalni i wylewni niż inni. Ale jeśli zaczęłabym się martwić tym, że nie odczuwam emocjonalnej bliskości z Jezusem, byłabym nieustannie przegnębiona! Najzwyczajniej, muszę polegać na wierze. W Biblii nie ma zbyt wielu wersetów na temat uczuć, natomiast jest wiele fragmentów na temat wiary i ufności w Boga i w Jego Słowo.

Wiemy, że jesteśmy blisko, ponieważ Jego Słowo obiecuje, „Przystąpcie bliżej do Boga, to i On zbliży się do was.”⁸ Nawet jeśli nie czujesz żadnej bliskości, wiedz, że jesteś blisko Niego, kiedy starasz się zbliżyć do Niego, kiedy starasz się Go kochać i zadawałać.

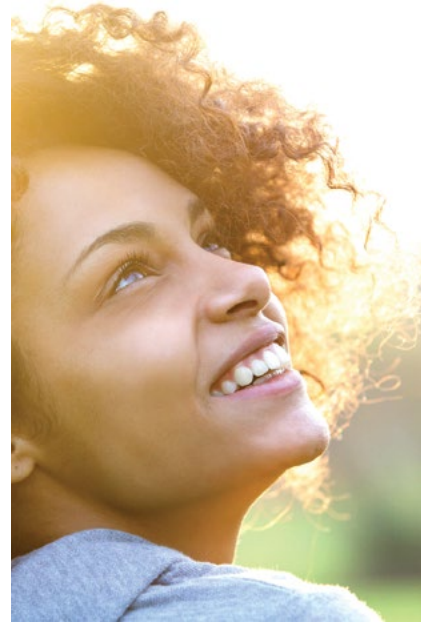
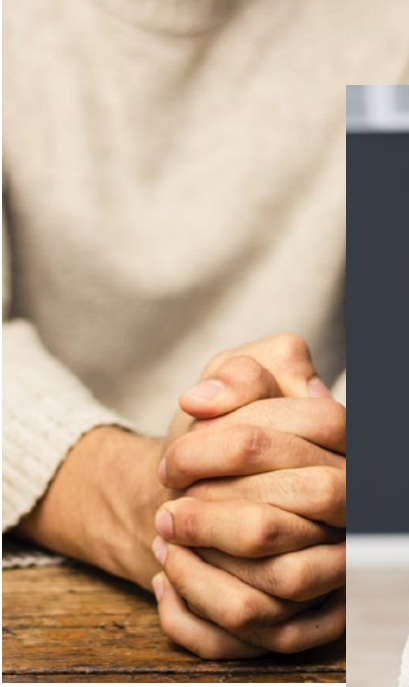
CO JEŚLI POPEŁNIAŁEŚ BŁĘDY?

Kiedy wiemy, że nie żyliśmy zgodnie z oczekiwaniami Jezusa, czujemy poczucie winy. *Ach, nie mogę być blisko Niego przez wzgląd na wszystkie moje błędy i wady!* Ale nie pozwól szatanowi – ani swojemu własnemu sercu – oskarżać się.⁹ Jeśli żałujesz za swoje błędy i szczerze pragniesz być blisko Niego, On będzie dla ciebie miłosierny i łaskawy.¹⁰ „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości.”¹¹ „Nie gardzisz, Boże, sercem pokornym i skruszonym.”¹²

Jeśli szczerze chcesz zadowolić Jezusa, On „zbliży się do ciebie”, kiedy Go wezwiesz. Biblia obiecuje, „Pan jest blisko wszystkich, którzy Go wzywają, wszystkich wzywających Go szczerze.”¹³ i „Pan jest blisko skruszonych w sercu i wybawia złamanych na duchu.”¹⁴

A więc niezależnie od poczucia zniechęcenia, winy czy skruchy, które możesz odczuwać, jeśli wiesz, że szczerze chcesz kochać i zadowalać Jezusa i podążać za Jego Słowem, możesz wierzyć, że jesteś blisko Niego – niezależnie od tego czy to czujesz czy też nie!

Czasem ludzie są najbliżej Jezusa, kiedy czują, że są najdalej od Niego. Na przykład, kiedy czujemy pokorę z powodu własnych błędów i wad, zwykle nie czujemy się blisko Boga, ale tak naprawdę możemy być bardzo blisko Niego. Zdarza się też, że ludzie czują, że są bardzo blisko Boga, kiedy tak naprawdę wcale nie są blisko



Niego – zwłaszcza wtedy, gdy wierzą we własne dzieła i dobroć, zamiast wierzyć w Jego dobroć, łaskę i miłosierdzie.

Czasem czujemy się źle, ponieważ Bóg przemawia do naszego serca, uznaje nas za winnego grzechu, lub próbuje nas przed czymś ostrzec. Kiedy czujemy się źle, powinniśmy zbadać nasze serce i czyny, aby dowiedzieć się dlaczego czujemy się w ten sposób, albo co Bóg próbuje nam pokazać.¹⁵

KLUCZ DO BLISKOŚCI

Skąd wiemy, że jesteś blisko Jezusa? Jak się do Niego zbliżyć? Poprzez czytanie i przestrzeganie Jego Słowa. Jezus obiecał, „Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go, i przy-

dziemy do niego, i będziemy u niego przebywać.”¹⁶ A więc, jeśli Go kochasz i przestrzegasz Jego Słowa, jesteś blisko Niego. On zamieszkał w twoim sercu – czyli bardzo blisko!

BYCIE BLISKO JEZUSA

Czasem możemy doświadczać radości duszy – duchowej euforii, kiedy komuś pomagamy odnaleźć Jezusa, lub kiedy Słowo Boże przemawia do nas jasno i wyraźnie – jest to oznaka Bożej miłości i specjalnego wsparcia z Jego strony. Ale nie możemy czekać na te emocje i nie powinniśmy czuć się zniechęceni, ani myśleć, że coś z nami lub naszą relacją z Bogiem jest nie tak, kiedy tego rodzaju emocje nie wydarzają się.

Nie zawsze będziemy podekscytowani, pełni natchnienia i radości. Czasem jesteśmy głodni i zmęczeni. Czasem jesteśmy chorzy. Czasem z trudem przychodzi nam pamiętać o tym, że Je-

zus kocha nas i troszczy się o nas i że jeśli wytrwamy wystarczająco długo, On wyciągnie nas z kłopotów.

Tak więc, czasem możemy czuć bliskość z Jezusem, a czasem nie. Ale nie zamartwiaj się tym. Nawet jeśli nie czujesz, że jesteś blisko Niego, możesz być blisko Niego, ponieważ bliskość z Jezusem to coś więcej niż zwykłe uczucie!

To czego chcemy to być blisko Jezusa! Jeśli poczujesz, że jesteś blisko Niego, bądź wdzięczny za to. Ale jeśli nie czujesz, że jesteś blisko Jezusa, nie zniechęcaj się. I pamiętaj, możesz mieć pewność tego, że jesteś blisko Niego, jeśli Go kochasz i starasz się Go zadowolić.

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

15. Patrz 2 List do Koryntian 13:5

16. Ewangelia wg św. Jana 14:23



Rozgłaszajcie to

KEITH PHILLIPS

DWOMA PODSTAWOWYMI SKŁADNIKAMI SUKCESU w życiu są silna relacja osobista ze Stwórcą życia oraz silna relacja z tymi, którzy nas otaczają. Nie można być naprawdę szczęśliwym bez któregokolwiek z tych składników. Jezus przekazał nam klucz do obu tych elementów, kiedy powiedział, „Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego.”¹

To co jest cudowne, jeśli chodzi o pierwsze przykazanie to, że nie można kochać Boga bez odczuwania w zamian Jego miłości. A kiedy się ją odczuwa, nie można powstrzymać się od ekscytacji życiem. Kiedy wiemy, że jesteśmy Jego wyjątkowym dziełem, które On kocha, na wszystko patrzymy z perspektywy, łącznie z naszymi dręczącymi, małymi cechami, które zwykle nas przygnębiają. On stworzył nas w sposób w jaki chciał, ale Jego dzieło nie jest jeszcze dokończone. Jesteśmy dziełem niedokończonym i możemy i powinniśmy się rozwijać każdego dnia z Jego pomocą. Każdy dzień to nowe wyzwanie, nowa szansa, nowa przygoda i wszystko jest możliwe, ponieważ nie ma rzeczy niemożliwych dla Boga!

Kiedy obierzemy takie podejście, drugi element sukcesu w życiu - dobre relacje z innymi – staje się

naturalną konsekwencją pierwszego elementu sukcesu w życiu. Zdobywanie i utrzymywanie przyjaźni nie będzie dla nas problemem, ponieważ miłość, wiara i pozytywne nastawienie będzie przyciągać innych do nas niczym magnes.

Tego rodzaju wyjątkowa bliskość z Bogiem pomoże nam też w przetrwaniu problemów, którym musimy stawić czoła. On ma wszystko czego potrzebujemy – miłość, szczęście, cel, odpowiedź i o wiele więcej – miłując Go możemy otrzymać wszystko to co ma nam On do zaoferowania. On nie jest poza naszym zrozumieniem ani poza naszym zasięgiem. Jezus powiedział, „Królestwo Boże pośród was jest.”² Radujcie się tym i rozgłaszajcie to! ■

NAUCZYCIEL

Anekdota opowiedziana przez Ojca Tommy Lane

Pewnego dnia, Matka Teresa zabrała z ulicy w Kalkucie pewną kobietę. Kobieta miała na ciele zainfekowane rany. Matka Teresa wymyła i opatrzyła rany na jej ciele. Kobieta przez cały czas krzyczała rzucając przekleństwa i obelgi. W końcu, zapytała,

„Siostró, dlaczego to robisz? Nie każdy zachowuje się tak jak ty. Kto cię nauczał?”

Matka Teresa odpowiedziała, „Mój Bóg mnie nauczał.”

Kobieta odparła, że chciałaby poznać tego Boga.

Matka Teresa pocałowała ją w czoło i powiedziała,

„Znasz swojego Boga. Jego imię to miłość.” ■

1. Ewangelia wg św. Mateusza 22:37-39

2. Ewangelia wg św. Łukasza 17:21

Miłowanie Boga dla

Niego Samego i czerpanie z tego przyjemności!

JESSIE RICHARDS

KILKA LAT TEMU, w mojej relacji z Bogiem pojawił się punkt zwrotny. Wcześniej, byłam sfiksowana na punkcie robienia rzeczy, które uczynią Go szczęśliwym i dumnym oraz na punkcie nie robienia niczego co mogłoby wywołać u Niego niezadowolenie. Potem, pojawił się aspekt Jego działania. Kwestia rzeczy, o które prosiłam, aby uczynił, oraz moje doszukiwanie się rzeczy, które On uczynił, mimo że o nie prosiłam – rozczarowanie, kiedy On wydawał się czynić coś co nie było w kwestii mojego dobra oraz zamartwianie się próbami zrozumienia, dlaczego to zrobił.

Potem doznałam objawienia, za sprawą którego zaczęłam inaczej patrzeć na Boga i na moje interakcje z Nim. Stało się to w wyniku czegoś co przeczytałam na temat kochania Boga dla Niego Samego, za to kim jest, a nie za to co dla nas

czyni. Słyszałam o tym wcześniej, ale tym razem, ta kwestia odmieniła mnie.

Zaczęłam rozmyślać nad tym czym dla mnie jest miłowanie Boga dla Niego Samego. Zaczęłam więc myśleć na temat bycia aniżeli czynienia – na temat bycia z Bogiem, cieszenia się Nim, bycia typem osoby, z którą Bóg chciałby przebywać. Myślałam o poznaniu Jego osoby, oraz o naszym głębokim duchowym związku – duszy z duszą, umysłu z umysłem. Każda dusza ludzka jest głęboka, złożona, trudna w poznaniu i zdefiniowaniu – cóż dopiero Bóg. Jak mogłam tak bardzo go uprościć?

Uświadomiłam sobie, że patrzyłam na Niego niemal jak na karykaturę. Czasem, postrzegałam Go jako pewnego rodzaju „kosmicznego dzina”, który w magiczny sposób zdobywał coś dla mnie i czynił coś dla mnie (w dobrych chwilach). Lub

czynił coś mi (w złych chwilach). W innych przypadkach, postrzegałam Go jako szefa lub „władcę”, który zawsze chce, abym coś dla Niego lub za Niego zrobiła, który ma listę oczekiwań i zawsze zapisuje wyniki.

Po moim objawieniu, próbowałam myśleć w następujący sposób, *Jeśli Bóg byłby człowiekiem i miała-bym z Nim relację, co byśmy razem robili? O czym byśmy rozmawiali? Czym bym się z Nim dzieliła? Czym chciałabym, żeby się ze mną dzielił i o co bym Go pytała?*

Odpowiedz na to nie jest jasna ani prosta; ale najistotniejsza kwestia jest taka, że kiedy kogoś kochamy i chcemy z nim spędzać czas, zwykle nie poświęcamy wspólnego czasu na rozmawianie o tym co osiągnęliśmy danego dnia, albo co zrobiliśmy źle danego dnia, ani na analizowanie listy spraw do załatwienia. Na to jest odpowiedni czas i miejsce. Bu-



dowanie czulej relacji to coś więcej niż głębokie myśli, uczucia i sprawy, o które się troszczymy. Budowanie takiej relacji nie jest też jednostronne – nie polega na tym, że jedna ze stron prosi o wszystko lub wszystko robi.

A więc, spacerujemy razem, chodzimy razem pobiegać i rozmawiamy. Kiedy spaceruję, lub biegam kieruję swoje myśli ku Niemu. Nie tylko mówię, lecz także staram się słuchać. Unikam rozmyślenia o tym w jakim kierunku potoczy się rozmowa. Wiem, że na składanie prośb jest odpowiedni czas i miejsce - modlitwa, ale aby zerwać ze złymi nawykami, na chwilę przestałam prosić Go o cokolwiek. Moje myśli krążą wokół wdzięczności i chwały. Skupiam się na Jego cechach, charakterze i naturze – czyli na tym kim On *jest*, a nie tym co On *robi*. Rozmyślałam o tym w jaki sposób mogę

się bardziej do Niego upodobnić. Jedyne o co Go proszę w czasie tych rozmów to, aby pomógł mi być bardziej podobną do Niego.

Nauczyłam się też myśleć inaczej na temat pojęcia Bóg „nas obserwuje”. Uwielbiam obserwować ludzi. Ilekroć jestem w restauracji lub w barze, na lotnisku lub na dworcu kolejowym, z fascynacją patrzę na to co robią ludzie – jak się ubierają, w jaki sposób chodzą, co czytają, w jaki sposób rozmawiają i komunikują się z innymi. Teraz myślę o pojęciu „Bóg nas obserwuje” w sposób w jaki ja obserwuję ludzi. Innymi słowy, zamiast myśleć o tym, że On bada i ocenia wszystko co robię i mówię, myślę o tym, ile radości musi Mu sprawiać patrzenie na to co robimy, mówimy i w jaki sposób komunikujemy się ze sobą.

Wyobrażam sobie jak bym się czuła, gdybym stworzyła ogromną

konstrukcję z klocków Lego, która by ożyła, tak jak w filmie „Lego Przygoda”. Ileż radości miałabym z oglądania?! Wiem, że to bardzo uproszczone spojrzenie na to pojęcie, ale jest coś w tym, że Bóg lubi nas obserwować i uważa nas za fascynujących. Tak jak my Go Kochamy dla Niego Samego, tak i On nas kocha dla nas samych – za to kim jesteśmy, za to czym się interesujemy, za to co jest dla nas ważne, za nasze wyjątkowe cechy i preferencje. On uwielbia nas obserwować i uwielbia z nami przebywać.

JESSIE RICHARDS BRAŁA UDZIAŁ W TWORZENIU ACTIVATED W LATACH 2001 – 2012. JEST TEŻ AUTORKĄ I REDAKTORKĄ MATERIAŁÓW PUBLIKOWANYCH NA ŁAMACH INNYCH CHRZEŚCIJAŃSKICH MAGAZYNÓW I STRON INTERNETOWYCH. ■

DŹWIĘK CISZY

DAVEEN DANIELS

MOJA PORANNA RUTYNA WYGLĄDA W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB. Dzwoni budzik, leżę jeszcze przez chwilę w łóżku, aby pomodlić się za nowy dzień. Po wstaniu, sprawdzam skrzynkę mailową, a potem czytam lub słucham jakiś materiałów religijnych, czasem w międzyczasie odpowiadam na maile, lub zajmuję się listą zadań do zrobienia. Następnie,

1. Księga Psalmów 63:7
2. Księga Psalmów 77:12
3. Księga Psalmów 119:15
4. Patrz Księga Wyjścia 34:28
5. Ewangelia wg św. Marka 1:35
6. David Brandt Berg (1919–1994)
7. Księga Psalmów 46:11
8. Księga Izajasza 30:15


ubieram się, jem śniadanie i wychodzę do pracy.

Mój dzień jest pełny dźwięków i działań; przez cały dzień słucham, myślę, mówię, piszę na komputerze, a kiedy dzień dobiega końca, odpoczywam czytając, rozmawiając z przyjaciółmi, lub oglądając coś śmiesznego. Nawet kiedy zasypiam, słucham audiobooków. Życie to nieustanne przetwarzanie informacji. Cały czas otrzymuję informację, reaguję i myślę. Nie zaznaję ciszy dopóki nie zadbam o znalezienie przestrzeni na ciszę, co staram się robić każdego dnia.

Medytacja jest dla mnie czasem na wyciszenie umysłu, milczenie,

głębokie oddychanie, bycie wdzięczną i refleksyjną. To czas, w którym nie staram osiągnąć niczego mentalnie. Medytacja jest dla mnie czymś naturalnym. Jeśli przez kilka dni nie medytuję w jakiś sposób, zaczynam to odczuwać.

Dorastałam w dużej rodzinie liczącej 10 osób w domu pełnym zgiełku, rozgorączkowania i hałasu. Dlatego też, od najmłodszych lat szukałam samotności i ciszy. Kiedy byłam nastolatką, wspinałam się na mały gzyms przylegający do naszego balkonu, który wychodził na nasz ogród i ogromny chlebowiec. Tam czytałam i pisałam, a czasem po prostu siedziałam i rozmyślałam.



Jednak ostatnio postanowiłam połączyć swoją medytację z codziennymi ćwiczeniami. Podczas biegania lub spacerowania, zwykle w pięknym, spokojnym miejscu, wchodzę w stan medytacji.

Świat jest pełny informacji, muzyki, mediów i rzeczy, które zakłócają nasz spokój. Jest tego tak dużo, że nasze myślenie słabnie. Owszem, czynności, które odciągają nasze myśli od ciężkiego dnia i naszych problemów mogą odprężyć, ale nieskazitelnosc i piękno medytacji nie tylko odpręża, lecz także dodaje energii do tego, abyśmy stawiali czoła kolejnym wyzwaniom życia.

Kiedyś przeczytałam, że medytacja jest jak wlewanie płynu do sitka. Czasem musimy poczekać, aż płyn powoli przeleje się przez sitko zanim będziemy w stanie dolać więcej płynu. Kiedy medytujemy i rozmyślamy na Bożym Słowie, słowa i informacje wlewają się do naszych serc i umysłów, ich zasięg jest głęboki. W ten sposób, Jego Słowo dociera pod powierzchnię naszych umysłów i sączy się do naszych serc, gdzie nawadnia ziarna zmiany i rozwoju.

Nasze ciało potrzebuje czasu na strawienie i przyswojenie substancji odżywczych z pokarmu, po to abyśmy mogli z niego czerpać korzyści. Medytacja nad Słowem Bożym jest jak duchowe trawienie tego co przeczytamy po to, abyśmy mogli z tego w pełni skorzystać.

Biblia mówi wiele na temat medytacji, zwłaszcza w Księdze Psalmów, jako że Król Dawid był zapalonym medytatorem: „Wspominam Cię na moim posłaniu i myślę o Tobie podczas moich czuwań.”¹ „Wspominam dzieła Pana, zaiste wspominam Twoje dawne cuda.”² „Będę rozmyślał o Twych postanowieniach i ścieżki Twoje rozważałem.”³

Oto coś co niedawno przeczytałam:

Mojesz też wiedział to i owo na temat bycia sam na sam z Bogiem. Na środku pustyni czekało na niego kilka milionów ludzi, rwących sobie włosy z głowy i zastanawiających się, „Co będziemy jeść? Co będziemy pić? Gdzie idziemy? Co zrobimy?” I co zrobił Mojesz? Wspiął się na wierzchołek góry i przebywał tam sam z Panem przez 40 dni!⁴

Jezus też musiał oderwać się od tłumów, a nawet od Swoich uczniów i przyjaciół, aby porozmawiać z Bogiem i otrzymać siłę, którą potrzebował, aby iść naprzód i osiągnąć Swoją cel: „Nad ranem, gdy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł i udał się na miejsce pustynne, i tam się modlił.”^{5,6}



OSIĄGNIĘCIE SPOKOJU MOŻE BYĆ TRUDNYM ZADANIEM!

Bóg mówi nam, „Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga”⁷ i „w ciszy i ufności leży wasza siła”⁸ Ale musimy znaleźć czas na wyciszenie. 1 List do Tesaloniczan mówi nam, abyśmy się „starali zachować spokój.”

Być może próbujecie w ciszy spędzić trochę czasu z Bogiem, ale kiedy już udaje się wam wyciszyć, nagle w wasz umysł uderzają setki myśli i trosk. Jeśli tak jest, pomocne mogą okazać się pomoce, które pomogą wam wejść w spokojny nastrój. Zauważyłam, że muzyka oczyszcza mój umysł, dlatego też przygotowałam sobie zbiór piosenek, które pomagają mi się wyciszyć. Ale każdy z nas jest inny,



dlatego musicie sami zaobserwować co ułatwia wam medytację. Pamiętajcie tylko, że te preferencje i sposoby mogą ulegać zmianie wraz ze zmianą okoliczności, w których jesteście.

Na przykład, jeśli siedzenie w spokoju i nic nie robienie denerwuje cię, spróbuj medytować podczas spacerów lub przejażdżek na rowerze. Albo jeśli przebywanie na dworze nie jest dla ciebie komfortowe, znajdź wygodne miejsce w swoim domu lub w innym miejscu, w którym lubisz przebywać i tam spróbuj się wyciszyć. Nie ważne gdzie i kiedy medytujesz, sednem jest poświęcenie trochę czasu na samotność, gdzie jesteś tylko ty i Bóg. Nie oczekuj, że coś osiągniesz w tym czasie, albo że doświadczysz określonych odczuć; po prostu ciesz się ciszą, myśl o Bożej miłości i dobroci.

Oto ćwiczenie medytacyjne, które może pomóc ci osiągnąć stan wyciszenia:

9. Maria Fontaine

Wyobraź sobie pewną scenę: hałaśliwe miasto w godzinie szczytu, z ryczącymi klaksonami, setkami ludzi w pośpiechu idącymi po chodniku, ogólnym chaosem i zamieszaniem. A teraz zamknij drzwi do tej sceny i otwórz drzwi do innej, która przedstawia pola traw i pięknych kwiatów, albo nieodkryte wodospady, gdzie wszystko jest bujne i czyste. Albo scenę wysokich, majestatycznych gór z ich szczytami pokrytymi śniegiem, gdzie widoki zapierają dech w piersiach i zawsze wieje orzeźwiająca bryza.

Świat jest po to, aby nim się cieszyć, aby go doceniać. Świat jest po to, aby pomagać nam łączyć się z Bogiem. Bóg jest we wszystkich otaczających cię działach, doceniając je, doceniasz Boga.⁹

Jest coś magicznego w medytacji. Kiedy jestem sama, w ciszy z Bo-

giem, czuję Jego bliskość. Medytacja pomaga mi zbliżyć się sercem i umysłem do Niego. Medytacja daje mi większe zrozumienie Jego Słowa, pomaga mi dopasować mój punkt widzenia do Jego punktu widzenia, pomaga mi żyć tak jak, moim zdaniem, Bóg by tego by chciał.

Przychodzę do ogrodu sam
Gdy rosa jest jeszcze na różach
I głos, który słyszę, wpadający
do ucha

Ujawnia Syna Bożego
I On idzie ze mną
I rozmawia ze mną
I mówi, że należę do Niego
I radości, którą dzielimy, gdy
tam przebywamy,
Nikt inny nigdy nie poznał.

—Charles Austin Miles
(1868–1946) ■

KORZYSTANIE Z BOŻEJ SIŁY

ALLAN TABARO



TUŻ PRZED ŚWIĘTAMI BOŻEGO NARODZENIA KILKA LAT TEMU, przeżyłem wypadek samochodowy, który o mało co nie odebrał mi życia. Doznałem uszkodzenia rdzenia kręgowego na poziomie T4. Byłem sparaliżowany od klatki piersiowej w dół i przykuty do wózka inwalidzkiego.

Nic nie może przygotować do radzenia sobie z paralizem i kalectwem, zwłaszcza wtedy gdy jesteś niemal kompletnie skazany na pomoc innych. Nagle, rzeczy, które brałeś za pewnik, jak wstawanie z łóżka i chodzenie do toalety, stają się niemożliwe, ponieważ twoje ciało odmawia funkcjonowania. Pytania zalewają twoją głowę, strach, niepewność i lęk biorą górę. To wszystko jest jak zły sen, z którego masz nadzieję się obudzić.

Rodzina i przyjaciele dodawali mi otuchy i stali u mojego boku; ale osta-

tecznie, trudna decyzja utrzymywania pozytywnego nastawienia i kontynuowania życia musisz podjąć sam. Z doświadczenia wiem, że można żyć dalej i spełniać swoje marzenia.

Cieężko jest poradzić sobie z rozczarowaniem, próbujemy zrozumieć, ale w obliczu czegoś co ani człowiek ani pieniądze nie mogą naprawić, do kogo zwracamy się o pomoc? Mogłem zwrócić się tylko do Boga. Moja dziewczyna dała mi Biblię i powiedziała, że w niej znajdę wszystkie odpowiedzi, których szukam.

W Biblii przeczytałem, „Starajcie się naprzód o królestwo <Boga> i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane”¹ Postanowiłem dotrzymać swojej części umowy, a Bóg wiernie dotrzymuje swojej części. Przekonałem się, że Bóg nie jest zaskoczony naszymi chwilami w dolinach ciemności; tak naprawdę spokojnie czeka na to, aż Go zawołamy, aby mógł oświecić naszą ciemność.

Bycie Chrześcijaninem to jedna rzecz, a znajomość tego kim jest Jezus to inna sprawa.

Bóg pokazał mi, że tak samo trochę się o stan mojego ducha jak i stan mojego sparaliżowanego ciała. Przed wypadkiem, rzeczy tego świata rozpraszały moją uwagę; to z nich czerpałem radość i bezpieczeństwo. Teraz, wiem, że żadna z tych rzeczy nie dorównuje miłości Jezusa, która jest największym pocieszeniem.

Jezus uleczy rany i choroby naszej duszy i zasadzi ziarna nadziei w najtrudniejszych warunkach. Jego światło oświeci najgłębsze doliny. „Bóg jest dla nas ucieczką i mocą: łatwo znaleźć u Niego pomoc w trudnościach.”²

ALLAN TABARO POCHODZI Z UGANDY. JEST CZYTELNIKIEM *ACTIVATED*. STUDIJE NA KIERUNKU BIZNES MIĘDZYNARODOWY W BERLINIE W NIEMCZECH. ■

1. Ewangelia wg św. Mateusza 6:33

2. Księga Psalmów 46:2

JEZUS JEST MOJĄ SOLUCJĄ

MICHAEL MONTGOMERY



GRY KOMPUTEROWE SĄ OD ZAWSZE W MOIM ŻYCIU. Pamiętam jak grałem z moim młodszym bratem aż do bólu stawów w naszych kciukach. Najbardziej lubiłem grać w gry sportowe oraz przygodowe/fantasy, pełne magicznych broni, poziomów i złych giermków.

Wiele razy podczas grania, napotykałem szczególnie trudny poziom, lub przeciwnika, albo trafiałem do komnaty lub pomieszczenia bez drogi ucieczki. Podczas tych frustrujących chwil, moje postaci biegały tam i z powrotem, kompletnie zagubione, albo przegrywałem i musiałem zaczynać rozdział od nowa. Kiedy dochodziłem do punktu, w którym nie mogłem już tego znieść, pauzowałem grę, wchodziłem do Internetu i sprawdzałem coś co w żargonie graczy nazywane jest „solucją”.

W skrócie, solucja to szczegółowy filmik od gracza (zwykle bardzo dobrego), który pomyślnie przeszedł już daną grę. Gracz dokładnie opisuje jak przejść konkretne punkty w grze. Wyjaśnia jak minąć złe postaci, na co uważać, podaje też wskazówki w jaki sposób można odkryć ukryty skarb. Podążając za tymi instruk-

cjami, można w prosty sposób przejść przez kolejne poziomy gry, bez przeżywania wielu godzin frustracji.

Biblia jest moją solucją. Mam swojego własnego Wielkiego Mistrza. Jezus rozumie wszystko przez co przechodzę w swoim życiu. Było Mu też ciężko i w pewnym momencie wyglądało na to, że przegrał mecz. Ale trzy dni później, w spektakularnym comebacku, unicestwił Swojego wroga i triumfował jako niekwestionowany Zwycięzca. Tak więc, Jezus naprawdę zna wynik i chce dzielić się wskazówkami, komentarzami i sugestiami. Jest też osobiście zainteresowany moim sukcesem.

Będąc młodym i niedoświadczonym graczem w życiu, nie wiem jaka będzie moja kolejna próba, ani co przyniesie nowy miesiąc. Ale wiem, że kiedy natknę się na problem, kiedy będę u kresu swoich sił, zatrzymam się, zastopuję grę i sprawdzę solucję mojego Najlepszego Przyjaciela i Mistrza Gry.

MICHAEL MONTGOMERY JEST PEŁNOETATOWYM MISJONARZEM W POŁUDNIOWEJ AFRYCE. JEST TEŻ CZŁONKIEM GRUPY POMOCY POTRZEBUJĄCYM - HELPING HAND.¹ ■

1. www.HelpingHandSA.org

On troszczy się o nas!

KOOS STENGER



ŚPIEWAŁEM HYMN FRANK'A E. GRAEFF'A ZATYTU- ŁOWANY „Czy Jezus troszczy się?” wiele razy i zawsze

podnosił mnie na duchu swoim pięknem. Jego słowa naprawdę ożyły po śmierci naszego jednorocznego synka, Martina. Martin od urodzenia był słabowity. Urodził się pół godziny po swoim braciszku bliźniaku. Przyszli na świat w Brazylii, dwa miesiące za wcześnie, byli podłączeni do aparatury podtrzymującej życie wcześniaków. Brat Martina szybko pokonał trudny start w życiu, Martin był słabszy. Miał wadę serca, został poddany operacji w szóstym tygodniu życia, z trudem walczył o zdrowie.

Bałamaliśmy Boga o zdrowie naszego synka, zorganizowaliśmy łańcuch modlitewny, korzystaliśmy z każdej porady lekarzy, robiliśmy wszystko, aby podtrzymać jego życie, ale coraz bardziej zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że Martin nie pozostanie z nami zbyt długo.

Wtedy, ktoś miał widzenie w modlitwie. „Martin zostanie uzdrowiony,” usłyszeliśmy od tej osoby. „Wiedziałem go biegającego po zielonych polach. Był taki szczęśliwy.” Ale my wiedzieliśmy, że była to wizja naszego syna w niebie, która miała nas przygotować na odejście Martina do świata, w którym będzie wolny od bólu i cierpienia.

Kilka dni później, Bóg zabrał go w spokoju, kiedy Martin leżał w objęciach swojej mamy. Wiedzieliśmy, że nadszedł czas; Bóg przygotował na to nasze serca. Mimo to czuliśmy rozpacz. Rodzice nie powinni żyć dłużej od swoich dzieci i chować je w małej trumnie w obcym kraju.

Ludzie często nas pytają, „Gdzie był Bóg, kiedy wasz syn Go potrzebował? Nie mógł go uleczyć, aby był dziś z wami?” Oczywiście wiemy, że Bóg mógł go uleczyć. Ale nie o to chodzi.

Chodzi o to, że Bóg był z nami; wspierał nas na każdym kroku drogi, zapewniał spokój, łaskę, a nawet radość z poczucia tego, że nasze małństwo jest bezpieczne w Jego ramionach. Co najważniejsze, znowu zobaczymy Martina, kiedy my też przekroczymy rzekę i porzucimy nasze kotwice na brzegach wieczności.

KOOS STENGER JEST PISARZEM – FREELANCEREM. MIESZKA W HOLANDII. ■

“

Czy Jezus troszczy się
gdy moje serce jest zasmucone
Zbyt głęboko na wesołość czy piosenkę
Pod ciśnieniem obciążeń i cierpienia
A sposób w jaki rośnie jest długi i nużący ?

O tak, troszczy się, wiem, że się troszczy
Jego serce jest dotknięte przez mój żal
Gdy dni są męczące, a noce długie
Wiem, że mój zbawiciel się o mnie troszczy.
—Frank E. Graeff (1860–1919)

POZDROWIENIA OD JEZUSA

WIECZNE SŁOŃCE

Patrz na Mnie niezależnie od tego w obliczu czego stoisz. Czasem, niebo może być ciemne, wiatr może wiać, wody mogą być głębokie i mętne, a fale mogą uderzać w ciebie. Możesz nie widzieć drogi ucieczki. Ale Ja jestem twoją ucieczką. Ja jestem słońcem, które przegania ciemne chmury. Mój głos uciszy wzburzone fale. Promienie Mojego światła rozjaśnią wody, abyś mógł zobaczyć cudowny koral i całą wspaniałość, która leży pod powierzchnią oceanu życia.

A więc, kiedy wszystko wokół ciebie wydaje się być ponure i ciemne, spójrz w Moją stronę, twoje wieczne słońce. Rozświetlę twoje życie i uspokoję wzburzone wody. Pomogę ci odnaleźć spokój i bezpieczeństwo.