

ZMIEN SWOJE ZYCIE. ZMIEN SWÓJ ŚWIAT.

# activated

## FILIŻANKA KAWY

Uporządkuj swoje priorytety

## Truskawkowe pola na zawsze

Odnajdywanie pokoju

## Azyl

Bezpieczny





## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI UKŁADANIE CEGIEŁ

„Jaki jest związek między Bogiem i czasem?” to jedno z najtrudniejszych pytań.

Biblia stara się przedstawić nam Bożą perspektywę. Wyjaśnia „Niech zaś dla was, umiłowani, nie będzie tajne to jedno, że jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień.”<sup>1</sup> Nasz związek z czasem wydaje

się być o wiele prostszy, ale prawda jest taka, że wciąż do końca go nie rozumiemy.

Moja córka niedawno skończyła pięć lat, co miało miejsce kilka tygodni po pierwszych urodzinach mojego syna. Ach, ileż było niecierpliwego wyczekiwania i emocji, kiedy po raz pierwszy odliczała dni do wielkiego dnia swojego braciszka, a potem do swoich własnych urodzin! W tym wieku, urodziny to najbardziej ekscytujące i najwspanialsze dni w roku, jednakże mimo iż moja córka nie zdaje sobie z tego sprawy, jej codzienny rozwój w kierunku mniej okazałych celów – takich jak na przykład, nauka czytania – w potężniejszy sposób ukształtuje i zmieni jej życie.

W zamysle Boga, nasze życie nie ma płynąć od jednej wielkiej ważnej chwili do kolejnej wielkiej ważnej chwili. Tak naprawdę, większość z nas rzadko doświadcza sytuacji odmieniających życie. Specyfika i jakość naszego życia opiera się na drobnych chwilach. Każdego dnia, układamy kolejną warstwę cegieł na konstrukcji tego czym będzie nasze życie.

Niestety, to naturalne, że popadamy w rutynę i wyuczone schematy. I nie zwracamy uwagi na drobne chwile, ponieważ wydają się być zbyt „drobne”. Ale tak naprawdę, to właśnie te drobne chwile tworzą nasze życie, budują naszą przyszłość, kształtują nasze relacje.

Pojęcie uważności staje się coraz bardziej popularnym tematem, ponieważ coraz więcej ludzi uzmysławia sobie, że chce żyć każdą chwilą w pełni, koncentrować się na chwili obecnej, żyć tu i teraz robiąc mniej rzeczy ale lepiej.

Jeśli do wszystkiego w naszym życiu będziemy podchodzić metodą „dzień po dniu”, będziemy z rozwagą wybierać nasze cegły i układać je w sposób strategiczny, zaczynając od przeznaczenia czasu dla naszego Ojca. „Przypatrzcie się ptakom w powietrzu,”<sup>2</sup> powiedział Jezus. „Przypatrzcie się liliom na polu,”<sup>3</sup> nalegał. „Nie troszczcie się zbytnio o swoje życie.”<sup>4</sup> Mógł dodać, „Żyćcie chwilą.”

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](http://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](mailto:activatedEurope@activated.org)

### *Activated Ministries*

P.O. Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805, USA  
Toll-free: 1-877-862-3228  
Email: [info@actmin.org](mailto: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-189-X

1. 2 List św. Piotra 3:8

3. Ewangelia wg św. Mateusza 6:28

2. Ewangelia wg św. Mateusza 6:26

4. Ewangelia wg św. Mateusza 6:25





# FILIŻANKA KAWY

MARESHA VOORN

Spędzanie czasu z Bogiem to klucz do naszej siły i sukcesu we wszystkich dziedzinach życia. Nie wplataj Boga w swój harmonogram, organizuj harmonogram wokół Niego.  
—Joyce Meyer (ur. 1943)

**DNI, KTÓRE ZACYNAM Z BOGIEM SĄ NAJWSPANIALSZE.** Bóg jest jak filiżanka dobrej kawy: wdycham jej aromat, rozkoszuję się jej smakiem, uwielbiam jej ciepło w zimny poranek i czerpię z jej właściwości pobudzających do działania. Dzięki niej z radością wstaję o poranku i przez cały dzień noszę w sercu radosne wspomnienie o niej.

Kiedy rozpoczynam dzień z Bogiem, mam pewność, że Bóg jest we mnie, jest przy mnie, słyszy moje modlitwy i na nie odpowie. Wspaniale jest mieć taką pewność. Uwielbiam, kiedy mój mąż mówi: „Zadzwoń je-

śli coś się zdarzy, albo jeśli będziesz czegośkolwiek potrzebować. Nie mogę się doczekać, kiedy zobaczę cię wieczorem. Kocham Cię.” Kiedy Bóg obiecuje spędzić ze mną dzień i służyć mi Swoją pomocą, kiedy będę jej potrzebować, wiem, że mogę na Niego liczyć. On jest prawdziwym dżentelmenem, nie łamie Swojego Słowa. Mówi: „Tych kocham, którzy mnie kochają, znajdzie mnie ten, kto mnie szuka,”<sup>1</sup> oraz „Jeśli Ja osobiście pójde, czy to cię zadowoli?”<sup>2</sup>

Kiedy zaczynam dzień z Bogiem, Jego obecność trwa przez cały dzień. Mam świadomość Jego bliskości i Jego zdolności kierowania moimi myślami i działaniami. Po nawiązaniu z Nim kontaktu o poranku, łatwiej jest my-

śleć o Nim w ciągu dnia.

Spokój poranka, zanim nasze myśli ogarną różne sprawy, to doskonały czas na usłyszenie głosu Boga, który szepcze do uszu naszej duszy. Bóg uwielbia nas słuchać poprzez naszą modlitwę, ale uwielbia też do nas mówić. Może przekazać nam mądrość, inspirację, pomysły, a także spokój. Kiedy potrzebujemy wskazówki, duchowej rady, albo spokoju duszy, aby przebrnąć przez nowy dzień, warto poświęcić czas na szukanie, wysłuchanie i poznanie Boga.

MARESHA VOORN JEST NAUCZYCIELKĄ DOMOWĄ; ZAJMUJE SIĘ TEŻ UZDRAWIANIEM UMYŚLU/CIAŁA/ DUSZY. ■

1. Księga Przysłów 8:17

2. Księga Wyjścia 33:14



# UJĘCIE PIERWSZE, UJĘCIE DRUGIE

IRIS RICHARD

## UJĘCIE PIERWSZE

Moje serce zatrzymało się, kiedy usłyszałam odgłos chrzęstu metalu, kiedy cofałam ze swojego miejsca parkingowego. Śpieszyłam się. Pośpiesznie przebiegłam wzrokiem parking zanim usiadłam za kierownicą, ale jakimś cudem przeczytałam furgonetkę, która stała zaparkowana w nietypowym miejscu.

Szybko wysiadłam z samochodu, aby zbadać szkody. Dostrzegłam pęknięcie i wgniecenie w moim zderzaku, oraz roztrzaskany tylne światło w furgonetce. W pośpiechu napisałam przeprosiny i swój numer telefonu na kartce papieru, którą wetknęłam za

wycieraczkę furgonetki. Będę musiała zająć się tym zdarzeniem zaraz po powrocie do domu. Zdenerwowana wyjechałam z parkingu.

Planowałam ominąć godzinę szczytu, ale kiedy dotarłam do głównej drogi, z konsternacją zauważyłam, że ruch już nasila się, co oznaczało, że spóźniłam się na ważne spotkanie. Z niecierpliwością stukając palcami po kierownicy stojąc w korku włączając się na zatłoczonej drodze dwupasmowej.

Byłam poirytowana zdarzeniem, który miało miejsce na parkingu. Nieustannie o nim myślałam, starając się zrozumieć jak mogłam nie zauważyć zaparkowany samochód. Dzień dopiero się zaczął, a ja już czułam ucisk

w żołądku, kiedy minivan wepchnął się na pas tuż przede mną. Uchyliłam okno i ze złością zbesztalam kierowcę minivana. *To tyle jeśli chodzi o łaski chrześcijańskie*, pomyślałam. Tak naprawdę, nie czułam łaski tego dnia, który zaczął się dla mnie źle.

Siedząc w korku miałam czas na pomyślenie o mojej porannej rutynie z ostatnich tygodni i uświadomiłam sobie, że moje codzienne chwile z Bogiem o poranku zostały wyparte przez nadmiar pracy i naprężony harmonogram. Stałam się rozdrażniona i niezwykle wybuchowa. Kiedy ruch powoli wyklarował się, obiecałam sobie, że znowu znajdę chwile na poranną modlitwę.



Ci, co zaufali Panu,  
odzyskują siły, otrzymują  
skrzydła jak orły: biegną  
bez zmęczenia, bez  
znużenia idą.

—*Księga Izajasza 40:31*

## UJĘCIE DRUGIE

Harmonogram na kolejny tydzień był napięty. Patrząc na terminarz, wyglądało na to, że na nic innego nie będę mieć czasu oprócz pracy. Z całą pewnością przydałaby się dodatkowa dawka wytrzymałości i cierpliwości, aby poradzić sobie z natłokiem obowiązków. Potrzebowałam planu.

Na potrzebę wznowienia mojego porannego kontaktu z Bogiem, postanowiłam nastawić budzik o pół godziny wcześniej oraz przygotować w salonie różne materiały religijne oraz czysty notes z długopisem. Wiedziałam, że wcześniejsze wstawanie będzie poświęceniem, ponieważ cenię sobie każdą minutę snu, ale postanowiłam, że chcę spróbować spełnić swoje postanowienie.

Kiedy rankiem zadzwonił budzik,

zebrałam energię, aby zwlec się z łóżka i zaspana udałam się do salonu, gdzie usadowiłam się w kącie kanapy. Na zewnątrz było jeszcze ciemno, ale śpiew ptaków zwiastował już nadejście wschodu słońca. Ich śpiew brzmiał jak pochwała Boga i zainspirował mnie do rozpoczęcia wyliczania swoich błogosławieństw.

Kiedy pierwsze promienie słońca wkradły się do pokoju, poczułam się bardziej rozbudzona. Otworzyłam moją codzienną książkę modlitewną, aby przeczytać fragment na dzień dzisiejszy. Zainspirowana tekstem, który doskonale pasował do mojego zapracowanego tygodnia, przepisałam fragment do swojego notesu. Potem modliłam się w intencji wszystkich aspektów listy swoich zadań do spełnienia oraz rozmyślałam przez chwilę o wysłuchanych modlitwach z zeszłego tygodnia. Po upływie pół godziny,

czułam się pokrzepiona i gotowana do stawienia czoła nadchodzącemu dniu.

Kiedy zaczęłam regularnie poświęcać Bogu pół godziny o poranku, to nie brak problemów doprowadził do mojego sukcesu w pracy, lecz sposób w jaki reaguję na trudności - stałam się spokojniejsza i z całą pewnością przyjemniejsza dla innych. Moje chwile z Bogiem o poranku znowu stały się nawykiem. Pierwsze spotkanie dnia – moje spotkanie z Bogiem – daje mi siłę na przetrwanie życiowych burz, daje mi spokój, daje mi jasność umysłu i pozwala na radzenie sobie z sytuacjami w bardziej korzystny sposób.

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



ELSA SICHROVSKY

# MAŁA BIAŁA GWIĄZDA

**KOLEJNY STRESUJĄCY DZIEŃ W KOŃCU SIĘ SKOŃCZYŁ.** Byłam sfrustrowana i zmęczona kłopotami z moim rozklekotanym komputerem, pochmurnym niebem i chłodnym wiatrem, złością na przypalonego kurczaka na kolację – oraz wieloma innymi codziennymi utrapieniami.

Po kolacji z przypalonym kurczakiem, wyruszyłam do pobliskiego parku. Moja mama często mówi, że „nic tak nie koi nadszarpniętych nerwów jak natura,” więc postanowiłam sprawdzić jej radę.

Wędrowałam po parku oczekując jakiegoś „magicznego” rozwiązania. Porzucona paczka papierosów zachrzęściła pod moim butem, zwiędnięte kwiaty w doniczce opadały ociężale tuż przede mną. Nieco dalej, płakało małe dziecko wieszane w wózku przez matkę, a za mną, para w średnim wieku prowadziła kłótnię. Wzdychając z rozczarowaniem, zawróciłam w kierunku domu.

Być może podświadomie byłam zderzona z odkryciem „magii natury”

pomimo niezbyt pięknych okoliczności, ponieważ kiedy odwróciłam się, aby udać się z powrotem do domu, zatrzymałam się i spojrzałam na czarne jak smoła niebo. Ponieważ wieczór był bardzo pochmurny, nie liczyłam, że dostrzegę jakąkolwiek gwiazdę, ale ku mojemu zaskoczeniu, zobaczyłam małą białą gwiazdę migoczącą w moim kierunku. Była to jedyna widoczna gwiazda na niebie. Tak bardzo jasno świeciła, jak gdyby radowała się z tego, że w końcu ją zauważyłam. Nagle uświadomiłam sobie jak rzadko tak naprawdę patrzę na niebo. Dlaczego nie wpatruję się w nie codziennie i nie rozkoszuję się jego podnoszącym na duchu pięknem? Dlaczego nie pozwalałam, aby przypominało mi o Tym, który go stworzył – i stworzył mnie?

Podziwiając małą białą gwiazdę, przypomniałam sobie początek Psalmu 19, który zapamiętałam jako dziecko: „Niebiosą głoszą chwałę Boga, dzieło rąk Jego nieboskłon obwieszcza. Dzień dniowi głosi opowieść, a noc nocy przekazuje wiadomość. Nie jest to słowo, nie są to mowy, których by dźwięku nie usłyszano.”<sup>1</sup> Być może, na swój własny sposób,

niebiosą opowiadają historię miłości Boga, który „nam wszystkiego obficie udziela do używania,”<sup>2</sup> pisze do nas listy pełne miłości kolorowym atramentem tęczy, wschodów i zachodów słońca – i mruga do nas w małych białych gwiazdach.

Jeszcze raz spojrzałam na gwiazdę przed udaniem się do domu. Jaśniała na niebie, jedyne światło w ponurej ciemności nieba. Nie ważne, że inne gwiazdy przesłoniło zanieczyszczenie powietrza i chmury, nie ważne, że w inny dzień moja gwiazdę może spotkać to samo; wiem, że gwiazdy wciąż tam są. *I tak samo jest z miłością Boga*, pomyślałam. Jest stała i żywa, nawet kiedy spowijają ją wątpliwości i problemy. Nic nie jest w stanie jej stłumić; jest zawsze przy nas, czeka na to, aby przesyć mgłę i zaświecić w naszym życiu. Teraz wiem, dlaczego natura koi nadszarpnięte nerwy: poprzez swoje cuda, szepcze do nas o naszej prawdziwej Miłości i Jego wiecznej miłości.

ELSA SICHROVSKY JEST PISARKĄ-FREELANCERKĄ. WRAZ Z RODZINĄ MIESZKA NA TAJWANIE. ■

1. Księga Psalmów 19:2-4

2. 1 List do Tymoteusza 6:17



## Wybór dziecka

ANNA PERLINI

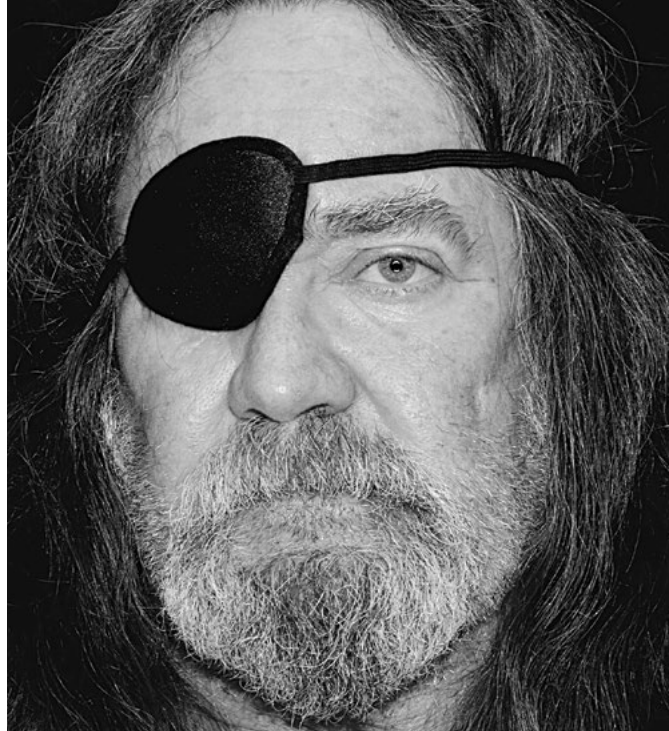
**BYŁ ROK 1996**, nasza rodzina właśnie przeprowadziła się z bezpiecznych Włoch do wciąż przeżywającej trudności i niestabilnej po wojnie Chorwacji. Zamieszkaliśmy w dużym mieszkaniu na obrzeżach miasta Rijeka.

Nasi sąsiedzi – mieszanek uchodźców, wdów, oraz starszych ludzi opiekujących się dziećmi, których rodzice zmarli, lub wyruszyli na poszukiwanie pracy – przeżyli traumatyczne doświadczenia w wyniku tragicznych konfliktów, które niedawno się skończyły.

Ivan mieszkał na piętrze poniżej naszego mieszkania. Na jednym oku nosił opaskę, miał problemy ze słuchem, cierpiał też z powodu silnych bólów głowy na skutek odłamku pocisku w jego mózgu, którego lekarze nie mogli operować.

Ivan miał żonę i dwie córki, ale łatwo było zauważyć, że ma problemy z przystosowaniem się do życia rodzinnego. Nie był już silnym mężczyzną uśmiechającym się promiennie na zdjęciach w jego salonie, lecz załamany żołnierzem cierpiącym z powodu zespołu stresu pourazowego (PTSD), który większość czasu spędzał na opiece nad swoimi dziećmi i wpatrywaniu się w zadumie w horyzont.

Mój najmłodszy syn, Jeff, który miał wtedy pięć lat, był się naszego sąsiada – sama nie wiedziałam co o tym wszystkim myśleć. Uświadomiłam sobie, że nigdy nie rozmawiałam z Ivan'em, ponieważ w tym czasie moja znajomość języ-



ka chorwackiego była ograniczona, a poza tym, nie wiedziałam w jaki sposób zmierzyć się z oczywistym cierpieniem.

Któregoś dnia, wyjaśniłam Jeff'owi co przeżywa nasz biedny sąsiad i dlaczego nosi opaskę na oku. Nauczyła go mówić, „Molim za was,” co w języku chorwackim oznacza „Modłę się za ciebie” i zasugerowałam, aby to powiedział, kiedy następnym razem zobaczy Ivan'a.

Nigdy nie zapomnę chwili, kiedy ponownie spotkał się Ivan'a – kiedy ten srogo wyglądający człowiek pochylił się, aby usłyszeć co mały pięcioletni chłopiec szepcze mu do ucha. Po chwili wyprostował się i dostrzegłam lzy płynące po jego policzku, kiedy wyszeptał „Dziękuję.”


Od tego momentu, Ivan i Jeff stali się najlepszymi przyjaciółmi. Często go odwiedzaliśmy, wspólnie śpiewaliśmy, czytaliśmy Słowo Boże i najzwyczajniej dotrzymywaliśmy mu towarzystwa.

Niedługo po tym, Ivan zmarł. Zmagał się z wieloma problemami zdrowotnymi i depresją, ale w ostatnich latach swojego życia odnalazł pocieszenie i otuchę w Jezusie.

Jeff jest teraz dorosłym mężczyzną i sam jest ojcem, ale wciąż pamiętam ten dzień, kiedy Bóg zadziałał przez mojego chłopca, aby pomóc zamienić strach w miłość.

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

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



CURTIS PETER VAN GORDER

# TRUSKAWKOWE POLA NA ZAWSZE

**MÓWI SIĘ, ŻE NASZE ŻYCIE ZALEŻY OD CZTERECH GŁÓWNYCH DECYZJI**, które prowadzą nas do bycia tymi, którymi jesteśmy: kariera, którą wybieramy, osoba, którą poślubiamy, przyjaźnie, które zawieramy, oraz to w co wierzymy. Moim zdaniem, to w co wierzymy to najważniejsza kwestia z czterech powyższych, ponieważ to ona determinuje co stanie się z trzema pozostałymi kwestiami.

Każdy z nas prawdopodobnie ma historię jakiegoś decydującego momentu, który pomógł ukształtować to w co wierzymy. Te doświadczenia są częścią tego co nazywamy naszym świadectwem. Historia naszego życia mówi wiele. Mówi słuchaczowi, że jeśli coś przydarzyło się nam, może też i jemu się przydarzyć. W rozdziale 22 Dziejów Apostolskich możecie przeczytać w jaki sposób Paweł

opowiedział swoją historię. Być może wasza historia jest wciąż w toku. Oto moja historia:

Miałem 19 lat, kiedy postanowiłem spędzić wakacje na opuszczonej farmie rodzinnej położonej na pustkowiu w Pensylwanii w Stanach Zjednoczonych. Z trudem można było to nazwać jeszcze farmą. Pozostały tylko szkielety kilku budynków. Czterdzieści lat wcześniej była to tętniąca życiem farma mojego ojca i jego rodziny składającej się z siedmiorga niesfornych braci i sióstr. Niestety, specjalistyczny ciągnik wykorzystywany do eksploatacji odkrywkowej na tym obszarze przejechał po przewodzie paliwowym, który zajął się ogniem. Po pożarze z domu pozostały tylko zgliszcza. Nikt nie zajął się odbudową domu, a otaczająca posiadłość powróciła do swojego naturalnego dzikiego stanu. Z dała od

wszystkiego i wszystkich, było to doskonałe, spokojne miejsce, aby przemyśleć ścieżkę mojej przyszłości. Dziewiętnaście lat może być decydującym wiekiem. Wiele osób w tym wieku podejmuje ważne decyzje – i tak też było w moim przypadku.

Przez sześć tygodni mój pies i ja żyliśmy w pełnej prostocie. Długie spacery po lesie, pływanie w rzece, rozmyślanie, oraz pisanie wierszy. Żywiłem się poziomkami, granolą i soją. Nazwałem to miejsce moim „Truskawkowym polem Na Zawsze” inspirowany popularną piosenką zespołu Beatles, która idealizowała idylliczny wieczny świat, który miałem nadzieję odnaleźć w tej naturalnej prostocie.

W tamtym czasie, wyrażałem siebie poprzez pisanie w stylu nazywanym „strumieniem świadomości”, moja fo-





Chcesz też poznać Jezusa? On kocha cię i chce spędzić z tobą  
wieczność, jeśli tylko Go o to poprosisz.

*Drogi Jezu, przyjdź proszę do mojego życia i daj mi Twój pokój,  
cel oraz radość. Przebac mi złe uczynki, które popełniłem.*

*Pomóż mi być zawsze u Twojego boku. Amen.*



tografia była tak samo niejasna. Wraz z przyjaciółmi zorganizowaliśmy wystawę naszej „sztuki”, którą nazwaliśmy „Dziwaczność” mając nadzieję na rozpoczęcie nowego ruchu w sztuce. Ale była to krótkotrwała przygoda, ponieważ następnego ranka znaleźliśmy nasze dzieła w koszu na śmieci. Dozorca wziął naszą sztukę za śmieci.

W tamtym okresie mojego życia, od czasu do czasu przyjmowałem LSD i marihuanę, przez co miałem poważny mętlik w głowie i wypaczone poczucie rzeczywistości. Wszystko to działo się na tle burzliwych lat 70-tych ubiegłego wieku obejmujących wojnę w Wietnamie, rozruchy na tle rasowym, walkę o prawa obywatelskie, oraz młodzież poszukującą. Pragnąłem odnaleźć proste życie, aby ponownie połączyć się z naturą i spróbować odkryć swoje korzenie duchowe.

Myslałem, że być może odnajdę to w łucznictwie Zen. Podziwiałem największych mistrzów, o których czytałem, którzy potrafili wystrzelić z łuku trafiając w środek tarczy, a potem drugą strzałą przestrzelić w pół pierwszej wystrzeloną strzałę. Próbowalem wiele razy trafić w środek tarczy, ale większość czasu spędziłem na szukaniu strzał. Zrozumiałem, że potrzebowałbym kilka żyć, aby opanować tę sztukę. Zrozumiałem dlaczego mistrzowie tej sztuki zawsze byli przedstawiani z długimi brodami i łysymi głowami – tak dużo czasu zajęła im nauka celnego strzału. A ja chciałem szybko odnaleźć oświecenie.

Pragnąłem „bycia gdzieś” i poczucia wspólnoty, a nie rajy „nicości”, który niektóre wyznania obiecywały. Tak więc, pomimo, że odnalazłem pewien stopień spokoju poprzez prowadzenie półpu-

stelniczego życia, uświadomiłem sobie, że spokój, który odnalazłem w naturze jest tylko przejściowy. Po konfrontacji z brutalną rzeczywistością potrzebowałem odnaleźć bardziej trwały spokój – spokój niezależny od zewnętrznych okoliczności, kogoś lub czegoś, co mogłoby uspokoić wzburzone fale życia. Do kościoła chodziłem od czasu do czasu, byłem nominalnym wierzącym, ale nie miałem szczerego zrozumienia tego czym jest chrześcijaństwo, ani w jaki sposób dotyczy ono mnie.

Właśnie wtedy moja siostra powie-działa mi o Jezusie. Odkryłem, że Jezus to coś więcej niż tradycje i rytuały. Był to człowiek, który prowadził doskonałe „proste życie”, czyniąc dobro wszędzie tam gdzie szedł. Nie tylko mówił o miłości, lecz także oddał za nią swoje życie. W kontekście tamtych czasów, Jezus



był doskonałym „dzieckiem kwiatem” bez przygód narkotykowych i innych problemów, których ja doświadczyłem. Zaprosiłem Go do swojego serca, ziarno zostało zasiane, powoli dojrzywało, kiedy podlewałem je Jego Słowem, modlitwą i dzieleniem się swoją wiarą z innymi.

Kilka miesięcy później, na wakacjach w Kanadzie, kiedy brodziłem po płyciznie jeziora, skaleczyłem stopę na ostrych kamieniach. Kiedy leżałem na brzegu próbując opatrzeć rany, spojrzałem w górę na turkusowe niebo. Będąc bliski podjęcia odmieniającej życie decyzji, za-

cząłem się zastanawiać czy ten wypadek ma jakieś znaczenie dla mnie, więc poprosiłem Boga, aby przemówił do mnie na temat tego co się stało.

Bóg przemówił do mojego serca niesłyszalnymi słowami, które Biblia nazywa „szmerem łagodnego powiewu”.<sup>1</sup> Usłyszałem, *Skacz, lub zostań na brzegu. Jeśli skoczysz, skaleczysz się.* Wiedziałem, że oznacza to, iż mam odważnie podjąć decyzję, uczynić to, co wiem, że jest słuszne, nie martwiąc się o konsekwencje.

„Skoczyłem” i postanowiłem poświęcić swoje życie na służbę Bogu, służbę na różne sposoby i w różnych krajach. I oto jestem, jakieś 40 lat później, zadowolony ze swojej decyzji. Księga Przysłów mówi, „Bo z tobą jest Pan, przed sidłem twą nogę ochroni.”<sup>2</sup> Z całą pewnością, Bóg uczynił to wiele razy w moim życiu.

To w Jezusie odnalazłem spokój umysłu, którego szukałem. Nie w uciekaniu od świata, lecz w byciu w świecie. Oczywiście, są takie chwile, że potrzebujemy spokoju i ucieczki od wszystkiego – nawet Jezus musiał opuszczać tłum, aby w samotności porozmawiać ze Swoim Ojcem. Ale nie powinniśmy zapominać o świecie – świecie potrzebującym spokoju, który otrzymujemy od Niego – pokoju, który przewyższa wszelki umysł.<sup>3</sup>

Wracając pamięcią do swoich ważnych decyzji, mogę powiedzieć, że niczego nie żałuję. Jezus jest prawdą i drogą i życiem. Prowadzi mnie na zielone pastwiska, nad wody, gdzie mogę odпочać.<sup>4</sup>

CURTIS PETER VAN GORDER  
JEST SCENARZYSTĄ I AKTOREM  
MIMICZNYM<sup>5</sup> W NIEMCZECH. ■

1. 1 Księga Królewska 19:12

2. Księga Przysłów 3:26

3. Patrz List do Filipian 4:7

4. Patrz Księga Psalmów 23:2

5. <http://elixirmime.com>





# KUCHENNY EKSPERT

JOYCE SUTTIN

TRZASKAM GARNKAMI W KUCHNI. Trzaskam drzwiami, stukam szklanymi naczyniami, w pośpiechu odkładam naczynia do zmywania. Głośno zamykam żeliwny garnek na piecu. Mama jest w kuchni i wszyscy wiedzą, że mają się trzymać od niej z daleka dopóki nie skończę.

Oczywiście, szybko się uwinę. Dawno temu przekonałam się, że kluczem do skończenia pracy, której zbytnio się nie lubi, jest zrobienie tego co ma się zrobić szybko. A więc, szybko uwijam się z zadaniami, aby zrobić to co musi zostać zrobione.

Czasami, wkładam wiele wysiłku w swoją kuchnię. Planuję na zapas, czytam przepisy, przygotowuję listy i gromadzę składniki. Wszystko co można przygotować wcześniej jest wykonane i czeka w ślicznych miseczkach. Ale codzienne posiłki tak nie wyglądają! W każdy normalny wie-

czór, mogłabym otrzymywać nagrodę za serwowanie posiłku w rekordowym czasie. *Odsuwać się! Nadchodzę!*

Oczywiście, katastrofy są czymś normalnym. Potłuczone naczynia, lub poparzone palce to nic nadzwyczajnego. Podobnie jak zranione uczucia. „Nie możecie chwilę poczekać, aż tu skończę?” warczę z udawanym uśmiechem. I mówię poważnie. Zaraz skończę – jeśli tylko wszyscy dadzą mi spokój i zejną mi z drogi.

Przygotowuję obiad na czas. Mam czystą kuchnię. Serwuję pożywne dania. Ale czegoś brakuje i trzeba się tym zająć.

Kiedy moje dzieci były małe, w kuchni miałam gramofon i płyty z muzyką klasyczną. Będąc pracującą mamą z dużą rodziną do zorganizowania i nakarmienia, zawsze miałam dużo obowiązków na mojej głowie. Muzyka klasyczna pomagała mi zwolnić i poprawiała mi nastrój w czasie przygotowywania posiłków. Na

stole wykladałam talerz z surowymi warzywami lub sałatką i jeśli głodny przedszkolak pojawiał się w drzwiach kuchni twierdząc, że dłużej nie wytrzyma czekania na obiad, mógł przed obiadami poczęstować się warzywami.

Powinna chyba popracować nad moimi nawykami związanymi z wykonywaniem obowiązków domowych. Najprawdopodobniej przeoczam chwile, z których mogłabym czerpać radość. Nawet jeśli obiad spóźnia się o kilka minut, albo jeśli kuchnia nie jest perfekcyjnie czysta, powinna zwolnić, aby nacieszyć się zapachami gotującego się posiłku. Może powinna korzystać z oferty pomocy przy gotowaniu innych domowników; moglibyśmy wtedy wspólnie się pośmiać i zrelaksować.

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

# 60 MINUTOWE WYZWANIE

BY TINA KAPP

**CZYTAŁAM CIEKAWY ARTYKUŁ ZATYTUŁOWANY** „Przejmij kontrolę nad swoim życiem w jedną godzinę,”<sup>1</sup> autorstwa Anny Rich. Zwrócił moją uwagę, ponieważ zawarte w nim rady są proste, jasne i praktyczne, a ich wdrożenie w życie zajmuje jedną godzinę. Oto moje ulubione wskazówki (z kilkoma osobistymi uwagami) na temat tego co można zrobić w przeciągu tej jednej godziny. Niektóre z tych wskazówek mogą okazać się skuteczne dla ciebie, podczas gdy inne mogą nie sprawdzić się w twoim przypadku, ale mam nadzieję, że chociaż część z nich pomoże ci w uporządkowaniu twojego dnia.



## JEDNA MINUTA: POŚCIEL SWOJE ŁÓŻKO

Może się to wydawać błahe, ale schludniejszy wygląd pokoju, poprawi twoje samopoczucie. Jeśli jesteś osobą lubiącą porządek, pościelone łóżko sprawi, że poczujesz iż masz kontrolę nad swoim dniem. Jeśli jesteś bałaganiarzem, pościelenie łóżka może pomóc ci w odnalezieniu ulubionych, lub zagubionych pantofli, albo wyciągu z banku, który – jak myślałeś – został zjedzony przez twojego psa.

Jak mówi Biblia, „Bóg bowiem nie jest Bogiem zamieszania, lecz pokoju.”<sup>2</sup>

1. Fairlady, Kwiecień 2013
2. 1 List do Koryntian 14:33
3. Księga Przysłów 19:15
4. List do Hebrajczyków 6:12
5. Dzieje Apostolskie 17:11
6. Księga Psalmów 150:6
7. 1 List do Koryntian 3:16
8. 3 List św. Jana 1:2
9. [www.just1thing.com](http://www.just1thing.com)

## PIĘTNAŚCIE MINUT: ZJEDZ ŚNIADANIE

Jedzenie śniadania wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi, jednak nie każda osoba ma w nawyku spożywanie śniadania. Najważniejsza kwestia to bycie świadomym swojego zdrowia, podejmowanie dobrych wyborów, oraz nie pozwalanie na to, aby były one podejmowane za ciebie przez brak czasu na przekąszenie czegoś z rana.

Król Salomon mądrze powiedział do swoich synów, „Lenistwo pograża w ospałość, głód cierpi dusza niedbała.”<sup>3</sup>



## DWIE MINUTY: SPORZĄDŹ LISTĘ RZECZY DO ZROBIENIA NA NADCHODZĄCY DZIEŃ

Przygotowanie listy rzeczy do zrobienia pomoże ci dostrzec co musisz zrobić, dzięki czemu będziesz mógł najpierw zająć się najważniejszymi sprawami. Możliwość odhaczenia zadań z listy daje fantastyczne zasłużone poczucie dokonania czegoś. Dzięki liście możesz też być pewien, że nie przeoczysz zadań, które mają wyznaczony termin realizacji.

Autor Listu do Hebrajczyków napisał, „Pragniemy, abyście nie stali się ospałymi, ale naśladowali tych, którzy przez wiarę i cierpliwość stają się dziełcami obietnic.”<sup>4</sup>







#### **DZIESIĘĆ MINUT: PRZECZYTAJ ROZDZIAŁ BIBLI I POMÓDL SIĘ ZA KOGOŚ LUB ZA JAKIEŚ WYDARZENIE**

Przygotowanie duchowe jest tak samo ważne jak przygotowanie fizyczne. Poświęć czas na modlitwę za przyjaciół i bliskie osoby, za to nad czym obecnie pracujesz, a także za swoje przyszłe projekty. Słyszałeś w wiadomościach o jakimś tragicznym wydarzeniu? Poświęć kilka minut na modlitwę za pokrzywdzonych.

Istnieje wiele wspaniałych planów czytania Biblii, które mogą pomóc ci wybrać rozdział do czytania na każdy dzień. Innym rozwiązaniem jest czytanie psalmu lub przysłowia każdego dnia, albo rozdziału z książki o tematyce religijnej. Nawiązując do Berejczyków, którzy przykładnie codziennie studiowali Słowo Boże Łukasz mówi, „Przyjęli naukę z całą gorliwością i codziennie badali Pisma.”<sup>5</sup>

#### **DWIE MINUTY: PRAKTYKUJ WDZIĘCZNOŚĆ**

Tak wiele rzeczy bierzemy za pewnik każdego dnia – jak na przykład nasz wzrok, nasze zdrowie, możliwości uczenia się i pracowania, przyjaciół, rodzinę, dach nad głową. Poświęcenie kilku chwil każdego dnia na podziękowanie Bogu za to co ci dał, pomoże ci spojrzeć na życie z lepszej perspektywy. Pozytywne myślenie ma ogromną moc; wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi, może nawet pomóc ci przejść przez drzwi możliwości, o których nawet byś nie pomyślał, gdybyś był zbyt skupiony na negatywnych myślach.

Król Dawid wykluczył niemal wszystkie wytłumaczenia dla nie chwalenia Pana, kiedy powiedział, „Wszystko, co żyje, niech chwali Pana!”<sup>6</sup>



#### **TRZYDZIEŚCI MINUT: ĆWICZ**

Jesteśmy bierni fizycznie przez większość naszego współczesnego życia: nauka, praca przy biurku, jazda samochodem lub publicznym transportem, oglądanie telewizji, siedzenie przed komputerem lub tabletem. Wyzwanie polega na tym, aby poświęcić co najmniej 30 minut na spacer lub inną aktywność, która sprawia nam przyjemność. Biblia nazywa nasze ciało jako „świątynią Boga.”<sup>7</sup> To oznacza, że dbanie o zdrowie fizyczne jest ważne.

Jan powiedział: „Umiłowany, życzę ci wszelkiej pomyślności i zdrowia, podobnie jak doznaje powodzenia twoja dusza.”<sup>8</sup>



Jeśli dodasz te czynności do swojej codziennej rutyny, poczujesz się lepiej i zyskasz większą kontrolę nad wieloma sprawami. Ja dopiero zaczęłam i już to kocham.

Najważniejsze jest wytrwałość. Cokolwiek dobrego robisz, nawet przez kilka minut każdego dnia, opłaci się z czasem.

Ile warte jest dla ciebie sześćdziesiąt minut?

TINA KAPP JEST TANCERKĄ, PREZENTERKĄ I PISARKĄ-FREELANCERKĄ. MIESZKA W POŁUDNIOWEJ AFRYCE. PROWADZI FIRMĘ ZAJMUJĄCĄ SIĘ DZIAŁALNOŚCIĄ ROZRYWKOWĄ, KTÓRA POMAGA ZBIERAĆ FUNDUSZE NA PROJEKTY CHARYTATYWNE I MISYJNE. TEKST TEN JEST ADAPTACJĄ PODKASTU ZAMIESZCZONEGO NA JUST I THING,<sup>9</sup> CHRZEŚCIJAŃSKIEJ STRONIE INTERNETOWEJ DLA MŁODYCH LUDZI. ■



# UŚMIECH NILO

ANDREW MATEYAK

**KIEDY ZASTANAWIAM SIĘ NAD TYM**, kim są najwspanialszy ludzie w moim życiu, okazuje się, że jest ich tak wiele. Wspaniali mężczyźni i kobiety z przeszłości z wybitnymi osiągnięciami, moi wspaniali rodzice, którzy dobrze mnie wychowali, moi nauczyciele i wielu dobrych ludzi, którzy poświęcają się, aby pomóc innym na świecie.

Takim człowiekiem jest też mój przyjaciel Nilo. Po raz pierwszy spotkał Nilo na targu kilka lat temu. Przechodząc obok, zauważyłem go. Nilo jest niepełnosprawny. Nie miałem przy sobie dużo pieniędzy, ale wyjąłem drobne jakie miałem przy sobie i wrzuciłem je do kubka, który Nilo trzymał w ręku. Spojrzał na mnie z wspaniałym uśmiechem na twarzy.

„Dziękuję mój przyjacielu,” odpowiedział. Sposób w jaki to powiedział, sprawił, że poczułem się dobrze wewnątrz.

Kiedy następnym razem udałem się na targ, poszedłem w to samo miejsce, aby sprawdzić, czy Nilo wciąż tam jest. Kiedy nasze oczy spotkały się, na jego twarzy znowu pojawił się ten sam cudowny uśmiech.

„Witaj mój przyjacielu!” krzyknął stojąc po drugiej stronie ulicy i pomachał rękoma, kiedy się do niego zbliżałem.

„Co sprawia, że Nilo różni się od innych ludzi?” zapytałem swoją żonę.

Trochę o tym myśleliśmy i w końcu doszliśmy do wniosku: „To jego uśmiech!” Pomimo swojej ciężkiej sytuacji i niepełnosprawności, Nilo

Uśmiech, który wart jest pochwał ziemi to uśmiech, który promienieje przez łzy.

—Ella Wheeler Wilcox (1850–1919)

nie siedzi przygnębiony wyglądając jak gdyby nienawidził życia i świata wokół siebie. Wręcz przeciwnie, na jego twarzy zawsze maluje się ten cudowny uśmiech i wesoło nazywa mnie swoim przyjacielem, mimo że nie mam zbyt wiele, aby mu dać.

To jest wspaniały człowiek! Jest to ktoś, kogo szanuję, ktoś kto stawia czoła problemom swojego codziennego życia z uśmiechem na twarzy i idzie do przodu pomimo trudności. Jeśli wszyscy byśmy tacy byli, świat byłby lepszym miejscem dla każdego z nas.

ANDREW MATEYAK JEST CZŁONKIEM TFI NA FILIPINACH. JEJEGO PRACE MOŻNA ŚLEDZIĆ NA JEJEGO FACEBOOKOWYM PROFILU. ■



„Bezpieczny w ramionach Jezusa  
Bezpieczny na Jego miłej piersi.

Tam, przez Jego miłość z góry,  
Słodko moja dusza odpocznie.”

—Fanny Crosby, 1868

# AZYL

KOOS STENGER

“WNIOSEK” – powiedział głośno mówca – „jest prosty. Dziękujcie Bogu za małe rzeczy w życiu. Nie szukajcie milionów, bądźcie wdzięczni za grosze.” Wszyscy zaczęli klaskać.

Seminarium dobiegło końca. Z notesem pełnym pospiesznie zapisanych notatek i dwoma poradnikami na temat tego w jaki sposób cieszyć się życiem, opuściłem salę nieco skonsternowany.

Było to przyzwoite seminarium, ale nie usłyszałem nic nowego. Prześlanie – codziennie cieszyć się małymi rzeczami w życiu – jest stare jak świat. Jak to robić? Nawet po tym seminarium, była to dla mnie wciąż tajemnica.

Na początku roku, moje życie było pełne chaosu. Nasze konto bankowe było niemal puste, a problemy zdrowotne wisiły nad nami. Strach wdarł

się do mojej codziennej modlitwy.

Jak miałem być wdzięczny za małe błogosławieństwa takie jak filiżanka gorącej herbaty w zimowy dzień, czy też pokrzepiające mruczenie kota leżącego na moim kolanie, kiedy nie wiedziałem jak przetrwać kolejny miesiąc? Troski tego życia nieustannie zasypywały mnie drwinami i logicznymi wyjaśnieniami tego, dlaczego moje życie jest porażką i dlaczego nie przetrwam.

*Azyl.*

Słyszałem to słowo w swoich myślach tak wyraźnie jak by ktoś mówił je bezpośrednio do mnie. Potrzebowałem azylu. W dawnych czasach, słowo azyl dotyczyło prawa człowieka do schronienia w świątyni. Dopóki osoba szukająca schronienia przebywała w obrębie świątyni, jej prawo do azylu było zwykle respektowane.

Ale w jaki sposób dotyczy to mnie?

Ja też uciekałem. Moje lęki były tak samo realne jak ścigający przestępców w czasach średniowiecznych. Próba ukrycia się przed nimi była niemożliwa. Ale istnieje schronienie. „Potężną twierdzą jest imię Pana, tam prawy się schroni.”<sup>1</sup>

Bezpieczny! Cóż za wspaniałe słowo.

W solidnej wieży Jezusa mogę odnaleźć spokój i siłę. Tam mogę omówić wszystko ze Zbawicielem, który pokaże mi jak poradzić sobie z każdym problemem i lękiem.

Co z moimi wszystkimi problemami? Czy wciąż się z nimi borykam?

Po czasie spędzonym w azylu, problemy zniknęły. Razem z Jezusem poradzę sobie ze wszystkim. Co najlepsze, mogę wracać do azylu ilekroć tego potrzebuję.

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

1. Księga Przysłów 18:10



# SEKRETNE MIEJSCE

POZDROWIENIA OD JEZUSA

Widzę twoje trudy i słyszę twoje wołania o pomoc. Kiedy czujesz się samotny, jestem przy tobie. Czuję twoje cierpienia i czekam, aż przyjdiesz do Mnie w modlitwie. Przyjdź do Mojego azylu, do sekretnego miejsca, które możemy razem dzielić. Tam mogę rozwiązać twoje troski, zmartwienia i problemy. Tam mogę przywrócić twoje poczucie celu i natchnąć cię siłą do dalszego działania.

Życie może być ciężkie, ale nie musisz sam się z nim zmagać. W twoim życiu często pojawiają się problemy, wielki niczym góry, które przytłaczają cię, a ty zastanawiasz się dlaczego na nie pozwalam. Nie pozwalam na nie, aby cię potępić czy też ukarać. Pozwalam na nie, abyś zbliżył się do Mnie. Znam twoje serce lepiej niż ktokolwiek i kocham cię z całego serca.

Problemy i przeszkody, na które pozwalam w twoim życiu mogą albo uczynić cię rozgoryczonym albo lepszym. Kiedy odnajdziesz spokój, które tylko Ja mogę dać, mogę wykorzystać cię jako instrument Mojej miłości, aby pocieszać innych.

Wiele sytuacji w życiu możesz odbierać jako niesprawiedliwe, a nawet jako wyraz braku Mojej miłości, ale kiedy spojrzysz na nie przez pryzmat Mojej obietnicy „Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra”<sup>1</sup> dostrzeżesz w nich nowe znaczenie. Ta obietnica stanowi klucz do łagodzenia wszelkiego cierpienia, rozwiewania wszelkich problemów i pokonywania wszelkich lęków.

---

1. List do Rzymian 8:28