

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

# activated

## EFEMERYCZNE PIĘKNO

Skupiaj się na  
tym co dobre

## Dziennik wdzięczności

Codzienne  
błogosławieństwa

## Szukanie szczęścia w nieszczęściu

Piękno w trudnych  
chwilach



## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI CUDOWNY OWOC

Być może słyszeliście o synsepalu słodkim, zwanym również cudownym owocem. Te niezwykle, pochodzące z Afryki

Zachodniej małe, czerwone owoce przypominające jagody, sprawiają, że kwaśne i gorzkie pokarmy, takie jak cytrusy, lub sos chili, mają słodki smak. Pewna kobieta, która próbowała cudownego owocu napisała, „Wgryzając się w cytrynę, byłam przygotowana na kwaśny, cytrynowy, cierpki smak, który podrażni moje kubki smakowe. Tymczasem, nie odczułam nawet śladu goryczy. Niewiarygodnie! Cytryna była tak słodka w smaku jak ciasto cytrynowe z bezą. Było to surrealistyczne doznanie. Miałam wrażenia jakbym kosztowała czegoś, co jest wynikiem niepokojącej modyfikacji genetycznej. Tymczasem, niesamowity skutek działania cudownego owocu

był w pełni naturalny.”<sup>1</sup>

W pewnym sensie, wdzięczność jest jak cudowny owoc. Kiedy nasze serca i umysły wypełniają wdzięczność, zmienia się sposób w jaki przeżywamy doświadczenia. Nawet gorzkie przeżycia mogą wtedy wydawać nam się słodkie.

Jak pisze Melody Beattie, „Wdzięczność otwiera pełnię życia. Sprawia, że to, co mamy, wystarcza. Zamienia opór w akceptację, chaos w porządek, konfuzję w klarowność. Może zamienić posiłek w ucztę, mieszkanie w dom, obcego w przyjaciela. Wdzięczność nadaje sens przeszłości, przynosi pokój dzisiaj i tworzy wizję jutra.”

W tym miesiącu spróbujmy mieć oczy otwarte na rzeczy, za które możemy być wdzięczni. Jestem przekonany, że pomoże wam w tym lektura tego wydania magazynu *Activated*.

Samuel Keating  
Redaktor Naczelny

1. “The ‘miracle berry’ that turns taste on its head: I tried it and it works,” Liz Todd, 7 czerwca 2008, Daily Mail.”



# Kilka słów na temat wdzięczności

BRIAN WHYTE

Niedawno przeglądałem blog mojej przyjaciółki i zainspirował mnie jeden z jej postów zawierających jej osobiste przemyślenia na temat wychwalania Boga za Jego dobroć pomimo codziennych problemów i utrapień.

Generalnie, jestem wdzięcznym człowiekiem. Publikuję na swoim blogu inspirujące historie, lub wysyłam je drogą mailową do przyjaciół i rodziny, aby dzielić się dobrymi rzeczami, które zdarzają się w moim życiu. Po tych wszystkich latach, nie miałem nawyku chwalenia Boga za „złe” rzeczy – „dziękowania *zawsze za wszystko* Bogu Ojcu.”<sup>1</sup> Nie miałem też w nawyku doszukiwania się dobra we wszystkim.

Ale po przeczytaniu postu przyjaciółki, przypomniałem sobie, że drobne codzienne rzeczy – kanapka, prysznic, zachód słońca, dobre słowo z ust przyjaciela, spacer – też zasługują na podziękowanie. Wcześniej, aby poczuć stan uszczęśliwienia, zawsze czekałem na „nie byłe wydarzenie” – jak na przykład pierwszy lot samolotem jako dziecko, udział w spotkaniu klasowym po latach, dzień, w którym spotkam moją przyszłą żonę, dzień, w którym zostanę ojcem, lub dzień, w którym znajdę zakopany skarp na wyspie na

Południowym Pacyfiku. Ale to wiąże się z długim wyczekiwaniem i wieloma przegapionymi szansami na bycie szczęśliwym i wdzięcznym Bogu, nawet jeśli miałyby to być zwykłe jedzenie śniadania o poranku, czy odebranie maila od mojej mamy.

Możecie pomyśleć, że łatwiej powiedzieć niż zrobić – i macie całkowitą rację. Ale po przeczytaniu posta mojej przyjaciółki uświadomiłem sobie, że naprawdę mogę być wdzięczny za te same rzeczy, za które ona była wdzięczna i od razu przyjąłem identyczną „postawę wdzięczności.” Wystarczy zacząć, a potem szybko przechodzi to w nawyk.

Wystarczy, że będę pamiętał swoje własne słowa, kiedy jutro utknę w korku w centrum miasta, kiedy będę czuć się źle, lub kiedy jeden z moich współpracowników będzie działać mi na nerwy. Te utrapienia nie będą mieć znaczenia. Mogę cieszyć się nawet w takich chwilach, kiedy tylko postanowię dostrzegać piękno we wszystkim co pojawia się na mojej drodze i mogę „w każdym położeniu dziękować, bo taka jest bowiem wola Boża.”<sup>2</sup>

BRIAN WHYTE JEST AKTOREM I DROBNYM PRZEDSIĘBIORCĄ. MIESZKA W ATLACIE W STANACH ZJEDNOCZONYCH.

1. List do Efezjan 5:20

2. 1 List do Tesaloniczan 5:18

# WDZIĘCZNOŚĆ

Wzrastanie na podobieństwo Chrystusa polega na stawaniu się lepszym chrześcijaninem poprzez bardziej oddane stosowanie biblijnych nauk w połączeniu z czerpaniem z przewodnictwa i łaski Ducha Świętego. Stosowanie Pisma Świętego obejmuje dwa aspekty. Po pierwsze, chodzi o wyzbywanie się bezbożności, opieranie się grzechowi i przewycięzanie go. Po drugie, chodzi o przyoblekanie się w Jezusa,<sup>1</sup> rozwijanie cnót Boskich, o których mówi Pismo Święte, oraz życie w sposób, który wzmacnia te cnoty w naszym życiu.

W swojej książce, *Kształtowanie*

1. Patrz List do Rzymian 13:14
2. *Cultivating Christian Character*, Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005
3. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 24
4. Patrz List do Tesaloniczan 5:18
5. Patrz List do Efezjan 5:20; 1 List do Tesaloniczan 5:16-18
6. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 36.

*chrześcijańskiego charakteru,*<sup>2</sup> autor Michael Zigarelli na podstawie badania przeprowadzonego wśród 5000 chrześcijan odkrył, które cnoty pomagają w rozwijaniu charakteru chrześcijańskiego. Zidentyfikował trzy cechy, które są głównymi elementami składowymi rozwoju charakteru chrześcijańskiego:

*Istnieją trzy cechy, które najlepiej wyjaśniają dlaczego wysoce cnotliwi chrześcijanie różnią się od chrześcijan przeciętnie cnotliwych. Te cechy – te trzy filary sukcesu – to wdzięczność, radosne życie, oraz skoncentrowanie na Bogu ... Chrześcijanie, którzy zasiali te trzy ziarna w swoim życiu mają większe szanse na rozwój charakteru chrześcijańskiego ... na dostrzeżenie przejawów owoców Ducha Świętego w ich życiu. Podstawowe i jednocześnie trudne do osiągnięcia cnoty chrześcijańskie (na przykład, miłość, wewnętrzny spokój, cierpliwość, życzliwość, wielkoduszność, wierność, łagodność, panowanie nad sobą, współczucie, oraz zdolność do wybaczenia) wypływają z wdzięczności, radosnego życia, oraz skoncentrowania na Bogu.<sup>3</sup>*



oraz wskazówek jak to czynić. Pismo Święte mówi nam, że powinniśmy dziękować Bogu za wszystko<sup>4</sup> i zawsze.<sup>5</sup>

Kultywowanie wdzięczności zmienia nasz pogląd na życie, sprawiając że z czasem obieramy nowy kontekst, pryzmat poprzez, który rozpatrujemy nasze sytuacje życiowe. Zaczynamy patrzeć na nasze doświadczenia i wszystko co mamy w świetle miłości Bożej i uświadomiamy sobie, że niezależnie od sytuacji, zawsze mogłoby być gorzej – ale nie jest. Nie oznacza to, że nie staramy się poprawić swojej sytuacji, ale patrzymy na nią z wdzięcznością.

W pewnym sensie, wdzięczność to sposób myślenia. Niezależnie od naszych okoliczności, możemy postanowić patrzeć na nie poprzez pryzmat wdzięczności względem Boga za Jego miłość, troskę, oraz zaopatrzenie, zamiast porównywać się z innymi, lub lamentować nad swoim losem. Wymaga to skupienia naszych myśli na naszych błogosławieństwach, zamiast rozmyślania o tym czego brakuje w naszym życiu, lub o tym o ile nasz życie byłoby lepsze „gdyby tylko ...” Wdzięczność sprawia, że chcemy to co mamy, że jesteśmy zadowoleni z każdej sytuacji, w której jesteśmy, że regularnie dziękujemy Bogu za nasze błogosławieństwa, niezależnie od tego czy są one ubogie, czy też obfite.

Często trudno jest nam mieć poczucie wdzięczności, kiedy mierzymy się z nieszczęściami w naszym życiu, kiedy wydaje się nam, że życie nie ma sensu, a nasze modlitwy pozostają bez odpowiedzi. Ale postawa wdzięczności nie opiera się na wydarzeniach, jest zakorzeniona w wierze, że Bóg nas kocha, że Bóg słyszy nasze modlitwy, oraz że zawsze jest coś za co możemy być wdzięczni, nawet w najgorszych sytuacjach.

Jednym ze sposobów na kultywowanie wdzięczności jest bycie na bieżąco z tym za co jesteśmy wdzięczni. Prowadzenie dziennika wdzięczności pomaga mieć na uwadze i skupiać się na naszych błogosławieństwach, co jest częścią rozwijania pozytywnego i wdzięcznego nastawienia. Każdy z nas w codziennym życiu ma wiele rzeczy, za które może być wdzięczny, ale rzadko poświęcamy czas na to, by je zauważać, dlatego nasz umysł nie odbiera je jako dobrodziejstwa.

Niedawno sam zacząłem prowadzić taki

Wdzięczność to kluczowy element wzrastania na podobieństwo Chrystusa, ponieważ jest to „cnota macierzysta” – cnota, która pomaga rozwinąć inne cnoty boskie i ma transformacyjny wpływ na nasz charakter. W takich dziedzinach jak psychologia i samodoskonalenie, powszechnie uważa się, że wdzięczność wpływa korzystnie na nasze zdrowie oraz dobrostan emocjonalny, społeczny i psychiczny. Powszechnie uważa się, że wdzięczność jest podstawą dla lepszego, szczęśliwszego życia.

W Piśmie Świętym, wdzięczność opiera się na koncepcie, że wszędzie i w każdej sytuacji lud Boży powinien dziękować Bogu – Temu, który ich stworzył i zbawił. Dziękczynienie w Starym Testamencie najczęściej określane jest hebrajskim słowem *todah*, które tłumaczy się jako *podziękowanie, wdzięczność, oraz dziękczynienie*. We współczesnym języku hebrajskim słowo to oznacza też „dziękuję”.

Nowy Testament jest także pełny przykładów wyrażania wdzięczności wobec Boga,



dziennik i byłem zaskoczony liczbą rzeczy, za które jestem wdzięczny, a tak rzadko o nich myślę. Przechodzę przez mój dzień otoczony błogosławieństwami – ale dopóki nie zacząłem zapisywać pięciu rzeczy, za które jestem wdzięczny każdego dnia, rzadko na nie zwracałem uwagę. Oczywiście, regularnie dziękowałem Bogu za swoje błogosławieństwa, ale podchodziłem do nich w sposób ogólny. Zauważyłem, że zwracanie uwagi na szczegóły pomaga mi w byciu świadomym swoich dobrodziejstw i byciu bardziej wdzięcznym za wiele konkretnych rzeczy, które przez lata brałem za pewnik.

W tym krótkim czasie, od kiedy prowadzę swój dziennik zauważyłem, że zmienił się mój sposób reagowania na różne sytuacje. Na przykład wczoraj, dowiedziałem się, że muszę opłacić nieoczekiwany rachunek. W pierwszym odruchu, zacząłem narzekać, ale potem przeformułowałem swoje myśli i podziękowałem Bogu, że mam pod ręką dostępne fundusze na opłacenie tego rachunku. Poczułem się o wiele lepiej.

W naszym życiu jest tak wiele rzeczy, zarówno tych małych jak i tych dużych, które możemy uznać za Boże błogosławieństwa: nasze dary i talenty, cele, które osiągamy, okazje, które pojawiają się na naszej drodze, nasze zdrowie, naprawa samochodu, jedzenie na stole, woda w kranie, itd. Mamy też rodzinę i przyjaciół, którzy nas kochają, oraz innych, którzy w jakiś

sposób pomogli nam, lub zatroszczyli się o nas. Prowadzenie dziennika wdzięczności pomoże nam trenować nasz umysł w docenianiu tych wszystkich dobrodziejstw, aż w końcu nasz sposób myślenia zmieni się, tak by wdzięczność stała się częścią tego kim jesteśmy, a tym samym wkroczymy na drogę do większego podobieństwa do Chrystusa.

Pamiętanie o ubogich w naszych modlitwach też może wzmocnić naszą wdzięczność. Kiedy modlimy się za tych, którzy mają mniej niż my, przypominamy sobie, jak trudne jest życie dla niektórych i stajemy się wdzięczni za swoje życie. Kiedy modlimy się za uchodźców, którzy muszą wszystko pozostawić i ryzykować swoje życie, by dostać się w bezpieczne miejsce, zaczynamy patrzeć na swoją sytuację z innego punktu widzenia.

*Naszym punktem odniesienia staje się uboga wdowa, głodne dziecko, bezrobotny ojciec, niemowlę dotknięte chorobą, uchodźca zmuszony przez wojnę do opuszczenia swojej ojczyzny, bliźni z krajów trzeciego świata żyjący bez elektryczności, lub bieżącej wody. Codzienna modlitwa za tych ludzi to praktyka, która rozświetla nasze własne życie w świetle Bożej opatrności, dzięki czemu możemy doświadczyć pięknych zmian. Zawiść ustępuje miejsca spełnieniu. Zadowolenie zastępuje gniew. Narzekania zostają zastąpione pochwałą. Katalizatorem tych zmian jest wdzięczność wynikająca z wyraźniejszej perspektywy rozwiniętej poprzez rozmyślanie o ubogich.<sup>6</sup>*

Jako chrześcijanie, jesteśmy w posiadaniu najważniejszego błogosławieństwa – zbawienia, wiedzy, że będziemy żyć wiecznie z Bogiem. Jesteśmy w relacji ze Stwórcą wszystkich rzeczy. Nasz Bóg jest też naszym Ojcem, który wie czego potrzebujemy i obiecuje, że będzie się o nas troszczyć. Niezależnie od naszej sytuacji, jesteśmy w Jego obecności. Wdzięczność nie jest naszym naturalnym stanem, ale jeśli będziemy pracować nad kultywowaniem jej w naszym życiu, staniami na drodze do większego podobieństwa do Chrystusa.

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



SALLY GARCÍA

# Dziennik wdzięczności

*Nie mogę sobie przypomnieć jak pisze się to słowo! Jak poprawnie wyrazić tę myśl? Nie potrafię przelać swoich myśli na papier!*

Zapomniałam jak pisać. Nie miałam okazji do przelewania swoich rozmyślań na papier od czasów, kiedy chodziłam do szkoły i teraz stałam w obliczu żalonych konsekwencji. I wtedy przypominałam sobie jak bardzo lubiłam zajęcia z twórczego pisania na uczelni.

Tak narodził się pomysł mojego dziennika wdzięczności. Wcześniej prowadziłam zapis swoich dni w formie skróconego dziennika, głównie na potrzeby organizacyjne. Moje wpisy brzmiały, „4 kwietnia: Wysłałam paczkę do córki i odwiedziłam Mary,” albo „Poszłam do lekarza, zaczęłam leczenie grypy.” Ale ten dziennik miał być inny. Chciałam czegoś więcej niż prowadzenie listy zdarzeń; postanowiłam znaleźć czas na to, by codziennie zastanowić się nad tym co działo się w ciągu dnia, a potem zapisywać swoje myśli i uczucia.

Co najważniejsze, postawiłam sobie jeden warunek: nie będę wyrażać negatywnych uwag na temat ludzi i sytuacji. Cokolwiek zapisywałam musiało pochodzić z *serca pełnego wdzięczności* – nawet w przypadku niesprawiedliwych sytuacji, kompletnie ponurych dni, czy ludzi o poglądach innych niż moje!

Było to terapeutyczne doświadczenie.

Nauczyłam się pisać modlitwy powierzające nieprzyjemne sytuacje w ręce Boga. Im więcej pisałam wykorzystując to pozytywne nastawienie, tym częściej wyraźniej rozumiałam różne sytuacje, tym bardziej pozytywna stałam się względem ludzi i tym więcej pomysłów przychodziło mi do głowy w kwestii rozwiązań różnych problemów. Taki sposób prowadzenia dziennika przypomniiał mi o tym, aby w „każdym położeniu dziękować”<sup>21</sup> wiedząc, że „Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim.”<sup>22</sup>

Oprócz szczegółowego rozmyślania nad licznymi błogosławieństwami każdego dnia, dzięki dziennikowi wdzięczności nauczyłam się też powierzać nieprzyjemne doświadczenia Bogu w modlitwie. Te pisane myśli i modlitwy są niczym deklaracje wiary, do których mogę wracać pamięcią przeglądając swoje wpisy. Coraz bardziej naturalne staje się patrzeć na wydarzenia w moim życiu przez pryzmat pochwały.

Dodatkowo, poprzez prowadzenie dziennika wdzięczności, poprawiła się moja pisownia, a moje pisanie stało się bardziej kreatywne. Kupiłam pióro kaligraficzne, którym zapisuję tytuły stron. Czasami, ozdabiam też atramentowymi szkicami, lub ozdobnymi literami wyjątkowe wpisy. Codziennie przypominam sobie, że „jeśli zatrzymuję się, aby pomyśleć, mam powód do wdzięczności.”<sup>23</sup>

SALLY GARCÍA JEST NAUCZYCIELKĄ I MISJONARKĄ. NALEŻY DO TFI W CHILE.

1. 1 List do Tesaloniczan 5:18
2. List do Rzymian 8:28
3. Autor nieznan

# Efemeryczne piękno

CURTIS PETER VAN GORDER

Jeden z moich przyjaciół wspominał kiedyś, że często ma poczucie maloncholii po doświadczeniu czegoś pięknego. Nie byłem pewny co ma na myśli. Tak było dopóki nie zacząłem przypominać sobie swoje własne odczucia pod koniec wspaniałego zachodu słońca, fantastycznego dnia, czy poruszającego spektaklu. Wtedy uświadomiłem sobie, że często czuję to samo.

Co dziwne, ta paradoksalna mieszanka radości i smutku podoba się nam. Czy chodzi o to, że przypomina ona nam o przemijającej naturze takich przyjemności? Te wspaniałe emocje utrzymują się przez chwilę, a potem znikają w przeszłości – żyjąc tylko w naszych wspomnieniach.

To tajemnicze uczucie jest uniwersalne. Japończycy określają ten stan terminem *mono no aware* tłumaczonym jako „patos rzeczy”. Jest to uczucie, które przeżywają co roku, kiedy kwiaty wiśni są w okresie swojej świetności. W okolicach kwietnia, ludzie grupowo piknikują pod

drzewami wiśni, śpiewając, rozmyślając i rozkoszując się chwilą, która przeminie w przeciągu tygodnia, lub dwóch.

Japończycy próbują utrwalić ten wyjątkowy, krótkotrwały okres kwitnienia wiśni, zwany sakura, w bukiciarstwie, ceremonii picia herbaty, a przede wszystkim w poezji haiku, która jest jak migawka zdarzenia w przyrodzie, która przekazuje głębokie uczucie – często smutną myśl.

*Asu araba araba to omou sakura kana.*  
”Jutro, jutro

Czy wciąż będą?

Kwiaty wiśni?”

Kiedy mieszkałem w Jordanii, moją ulubioną porą roku była wiosna, kiedy nadchodziły deszcze i jałowa pustynia przeobrażała się w symfonię barw kwiatowych. Kiedyś, udaliśmy się na pustynię Wadi Rum w czasie rzadko występującej w tym rejonie ulewy. Nie mogliśmy nadziwić się obfitości wodosпадów, które spadały ze szczytów gór do piaszczystej doliny położonej poniżej. Próbowaliśmy uciec przed deszczem, ale lokalni Beduini byli nim zachwyceni i jeździli swoimi jeepami tam i z powrotem po nowo powstałych strumykach. Wyglądali jak dzieci taplające się w kałużach. Wiedzieli, jak szybko cenna ciecz zostanie wchłonięta przez nienasycony piasek

1. 1 List św. Piotra 1:25
2. Patrz List św. Jakuba 4:14
3. List do Hebrajczyków 13:5
4. Ewangelia wg św. Mateusza 24:35;  
Ewangelia wg św. Marka 13:31;  
Ewangelia wg św. Łukasza 21:33





pustynny.

Każdego roku, zdarzał się dzień lub dwa, kiedy spadał śnieg i wszystko pokryte było białym kocem. W takie wyjątkowe dni, wychodziliśmy na spacer wokół bloku, aby zobaczyć jak nieciekawej krajobraz przekształca się w magiczną krainę śniegu i lodu. Dzieci budowały śnieżne forty i bawiły się w śnieżne bitwy, czerpiąc radość z każdej minuty spędzonej na zewnątrz. Następnego dnia, wychodziło słońce i wszystko zniknęło.

Muzyka i dramat z natury są efemeryczne w swoim pięknie. Być może dlatego są one dla nas źródłem chwil prawdziwej radości i napawają nas pragnieniem zachowania tych chwil.

Biblia przedstawia kilka obrazów efemerycznego piękna. Jeden z nich można znaleźć w Księdze Izajasza 40:8, gdzie czytamy: „trawa usycha, wędnie kwiat.”<sup>1</sup> A dalej: „słowo Pana trwa na wieki.”<sup>2</sup> Biblia mówi też o tym, że nasze życie na ziemi jest jak para – jesteśmy tu na chwilę, a potem znikamy.<sup>2</sup> Myślę, że Bóg stworzył cudowne chwile, których doświadczamy – jak i całe nasze życie - w ten sposób, abyśmy nauczyli się w pełni wykorzystywać te chwile, a przede wszystkim nasze życie.

Ale Biblia mówi nam też, że Boże Słowo i miłość nigdy nie przeminają. Jezus powiedział nam,

„Nie opuszczę cię, ani nie pozostawię.”<sup>3</sup> Trzy z Ewangelii mówią nam, że „Niebo i ziemia przeminają, ale moje słowa nie przeminają.”<sup>4</sup>

Świadomość tego, że wszystkie przyjemności tego świata są chwilowe pomaga mi skupiać się na tym co tak naprawdę jest ważne. Są takie chwile, kiedy czuję się jak „wędrowny przybysz” przemierzający ten świat cierpienia i cudów, ale pomaga mi świadomość tego, że to co zostało dokonane w miłości będzie trwało.

Niedawno, wysłałem mojej córce jeden z naszych rodzinnych albumów, aby „zaopiekowała się nim”. Ale walizka, w której był album została zgubiona przez linie lotnicze! Na początku, byłem zdruzgotany stratą, dopóki nie uświadomiłem sobie, że chwile utrwalone na tych zdjęciach żyją w moich wspomnieniach i wspomnieniach moich dzieci, czego nikt nie może nam zabrać ani ukraść.

Wierzę, że kiedy przekazujemy Bożą miłość i Słowo innym, możemy być pewni, że budujemy coś co będzie trwało – coś co będzie wieczne i nigdy nie odejdzie w zapomnienie.

CURTIS PETER VAN GORDER JEST  
SCENARZYSTĄ I AKTOREM MIMICZNYM W  
NIEMCZECH.

# CZY MUSZĘ?



Od czasu do czasu, prowadzę lekcje biblijne w szkole niedzielnej dla dzieci w wieku od 3 do 5 lat. Grupa jest bardzo mała, czasami jest to tylko czwórka, lub piątka dzieci. Jedna z dziewczynek, częsty gość, jest bardzo bystra, szczerą i uparta. Niedawno, nie chciała przyjść na zajęcia, ponieważ jej włosy były w nieładzie, ale nie pozwoliła ucieszać się swojej mamie, ponieważ mama zapomniała o jej ulubionych, różowych gumkach do włosów. Znalazłam różowe wstążki w pudle z przyborami i otrzymałam jej uprzejme pozwolenie na to, abym mogła spleść w warkocz jej włosy.

Kiedy skończyłam, pomimo namów rodziców, nie chciała powiedzieć 'dziękuję'. W końcu,

skrzyżowała ramiona na piersiach, rzuciła surowe spojrzenie i cicho zapytała, „Czy muszę?”

Przez chwilę, nie wiedziałam co powiedzieć. „Nie, nie musisz, kochanie,” brzmiała moja odpowiedź, a w ślad za nią pojawiło się podstawowe wyjaśnienie na temat tego, że uprzejmość łagodzi trudne chwile w życiu i ułatwia relacje, okazywanie wdzięczności zmiękcza serca, a wdzięczność jest zawsze doceniana przez innych. Nie przyniosło to pożądanego efektu, ale musiałam poddać się, ponieważ inne dzieci czekały na rozpoczęcie zajęć.

Tamten miesiąc była dla mnie ciężki pod względem emocjonalnym. Mój syn, który mieszka na innym kontynencie i którego nie



wiedziałam od ponad roku, miał przyjechać na trzy tygodnie. Jego starszy brat, który mieszka bliżej – ale wciąż za granicą – planował też do nas dołączyć. Zaplanowaliśmy serię zabawnych aktywności, zarezerwowaliśmy miejsca noclegowe. Ale terminarz syna uległ zmianie i wszystko musieliśmy odwołać.

Byłam tak zrozpaczona, że przez kilka tygodni nie mogłam wziąć się w garść. Posunęłam się aż do tego, że zaczęłam zastanawiać się, czy Bogu naprawdę na mnie zależy, skoro pozwolił, aby coś takiego się wydarzyło. Później, tamtego dnia, po doświadczeniu z moją uczennicą ze szkoły niedzielnej, nie mogłam zasnąć i zaczęłam myśleć o swoich synach. Mimo, że dorosli, wciąż pamiętam uroczę wygląpy z ich wczesnego dzieciństwa. *Ach! Dlaczego nie mogę z*

*nimi teraz być?! Od miesiący planowaliśmy to spotkanie! Jak to możliwe, Boże? Wiedziałam, że nie mam prawa denerwować się na Boga, ale w głębi sercu byłam na Niego zła.*

I wtedy przypominałam sobie sytuację z warokczami i różowymi wstążkami. *Czy Bóg patrzy na mnie jak na małą upartą dziewczynkę z rękoma skrzyżowanymi na piersiach? Czy jestem jak dziecko zdenerwowana tym, że coś nie poszło po mojej myśli i teraz przelewam na innych swoje niezadowolenie?*

Wyjęłam poniszczony album ze zdjęciami. Przeglądając stare zdjęcia, śmiałam się i płakałam. Tak wiele cudownych chwil. Tyle miłości. Na jednym ze zdjęć, czytam bajkę do snu moim

chłopcom, którzy mieli wtedy pięć i dwa lata. Na innym zdjęciu, gotujemy razem. Na kolejnym, występują w szkole muzycznej. Na następnym, gramy w grę planszową wraz z ich najlepszymi przyjaciółmi.

Otworzyłam pliki ze zdjęciami na swoim komputerze. Na jednym ze zdjęć z zeszłej zimy, jesteśmy razem w górach; chłopcy jeżdżą na snowboardzie, a ja ich filmuję. Na kolejnym, jeździmy na koniach w otoczeniu zapierającego dech w piersiach widoku. Kolejne zdjęcie to zdjęcie grupowe sprzed lat, kiedy jako wolontariusze pomagaliśmy trupie klaunów w szpitalu dziecięcym. Dalej, sesja zdjęciowa sprzed kilku lat z ukończenia szkoły z wyróżnieniem przez mojego młodszego syna. A potem, zdjęcie z zeszłego lata, jak fotografuję mojego starszego syna karmiącego pawie.

A dalej moje zdjęcia z minionego roku: podróz po Europie, wędrowki po górach, pływanie w morzu, koncert, wizyta w muzeum sztuki, malowanie ściennego malowidła w domu dziecka, studia na uniwersytecie, krojenie tortu na moim przyjęciu urodzinowym, spotkanie ze starymi przyjaciółmi i poznawanie nowych. Moje serce wypełniło się wdzięcznością. Mam tyle słodkich wspomnień i niezapomnianych chwil, za które jestem wdzięczna!

Czym muszę mówić Bogu „dziękuję”? Myślę, że tak! Pragnę okazywać Mu swoją wdzięczność i przypominać sobie, jakże cudowny świat dla mnie stworzył. Muszę dziękować Bogu przez wzgląd na siebie, przez wzgląd na innych ludzi, przez wzgląd na moich synów, a nawet przez wzgląd na moje przysze wnuki, które będą starać się uczyć mówić „dziękuję” ludziom i Temu, który będzie je kochać najbardziej!

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA  
JEST PSYCHOLOGIEM SZKOLNYM I  
WOLONTARIUSZKĄ. MIESZKA W UKRAINIE.



# Wdzięczne OCZY

ELSA SICHROVSKY

Kiedy byłam dzieckiem, cierpiałam na niedowidzenie („leniwe oko”), przez co musiałam nosić okulary od siódmego roku życia. Aby moja miopia (krótkowzroczność) nie pogłębiała się, musiałam przestrzegać surowych ograniczeń w zakresie czytania – zakaz czytania w nocy, czytanie tylko przy dobrze oświetlonym biurku w odpowiedniej pozycji. Musiałam ograniczać oglądanie telewizji, oraz inne czynności nadwyrężające wzrok, na przykład, malowanie, szycie, prace plastyczne.

Patrzyłam jak inne dzieci leżąc na kanapie godzinami czytają książki, lub oglądają kreskówki i zastanawiałam się, dlaczego muszę być inna, podczas gdy inne dzieci bez wahania korzystają ze swojego zmysłu wzroku.

Oprócz poczucia odosobnienia, przez mój upośledzony wzrok musiałam chodzić na cotygodniowe badania kontrolne, oraz terapię wzrokową od czasu gdy miałam lat osiem, aż do osiemnastego roku życia. Musiałam też wymienić okulary na nowe przy każdym pogłębieniu się mojej miopii – co zdarzało się dość często. Ponieważ, aby zapobiec pogarszaniu się stanu mojego wzroku musiałam przestrzegać nawyków prawidłowego czytania i postawy, każde pogorszenie stanu zawsze było przyczyną zwiększonego niepokoju i nowych restrykcji. Nie znosiłam tego, że moje życie uzależnione

było od wahań poziomu miopii - procesu, który zachodził niewidzialnie wewnątrz mnie i wydawał się samowolnie pogarszać pomimo moich wszystkich starań w zakresie ochrony mojego wzroku.

Kiedy mój rozwój fizyczny ustabilizował się, moja miopia też się ustabilizowała. Nie musiałam już chodzić na cotygodniową terapię, ale wciąż musiałam poddawać się badaniom kontrolnym kilka razy w roku. Kiedy teraz wracam pamięcią do zmagañ, którym moi rodzice i ja musieliśmy stawić czoła jeśli chodzi o mój wzrok widzę, że walka z niepewnością i bólem związanymi z tym schorzeniem nauczyła mnie być wdzięczną za wrodzoną i tak podstawową funkcję ciała jaką jest widzenie. Za każdym razem, kiedy badania kontrolne potwierdzały stabilność mojego wzroku, przepełniała mnie radość i wdzięczność. Kiedy mój stan stabilizował się, doceniałam każde najmniejsze zmniejszenie restrykcji względem aktywności wykorzystujących wzrok. Moje osłabione oczy były źródłem frustracji i niepokoju w moim życiu, ale są to wdzięczne oczy, które widzą radość w doświadczeniach, które inni mogą nie doceniać.

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

Słowaami prostej modlitwy, możesz poprosić Jezusa, dawcę nadziei, aby był zawsze z tobą:

*Drogi Jezu, wierzę w Ciebie i proszę Cię, abyś wszedł do mojego życia. Proszę, pomóż mi kochać Cię. Pomóż mi proszę stać się bardziej szczęśliwym i wdzięcznym człowiekiem. Amen.*

# Radosne serce

MARIE ALVERO



Jako wyznawcy Jezusa powinniśmy być wdzięczni, biorąc pod uwagę to, że Jezus umarł, by ocalić nas przed wiecznością bycia oddzielnymi od Boga. To powinno być dla nas źródłem radości i sprawiać, że wszystkie nie tak wspaniałe rzeczy powinniśmy traktować jako nieistotne. Ale sama mam skłonność ulegania niewdzięcznym reakcjom z powodu ... ruchu ulicznego, bałaganu, stresu, zbyt dużej ilości tego, zbyt małej ilości tamtego. Sami wiecie jak to jest.

Jednak wiem, że w szerszej perspektywie, wszystkie te codzienne drobiazgi znaczą niewiele i chcę mieć radość w sercu. Pozwólcie, że podzielę się z wami trzema obszarami wokół których skupiam się, aby być pozytywną w swoich reakcjach i podejściu.

## **Bądź wdzięczny za najmniejsze rzeczy**

Uczę się dostrzegać najdrobniejsze rzeczy, które przynoszą radość. Lista takich rzeczy jest nieskończona: wschód słońca, zachód słońca, chłodne poranne powietrze, śmiech dzieci, silne ramiona mojego męża, dobra książka, moja poduszka, itd. Zauważyłam, że skupianie myśli wokół małych radości łagodzi negatywny wpływ trudniejszych chwil, które pojawiają się w życiu.

## **Nie przywiązuj się do konkretnego wyniku**

Jest to trudne! Są takie chwile, kiedy mam

silne przeczucie co do tego jak coś moim zdaniem powinno się skończyć, ale w trakcie pojawiają się sprawy, których nie mogę kontrolować. Często trudno jest mi powiedzieć „Tak czy siak, będę wdzięczna,” ponieważ kotóz chciałby być wdzięczny za złą diagnozę, lub odrzucone podanie o pracę. Ale nauczyłam się, że moja wdzięczność nie ma opierać się na wyniku, lecz na tym, że Bóg jest dobry. Zawsze. Nawet, kiedy Jego dobroć wykracza poza moje zdolności zrozumienia.

## **Pamiętaj o Bożej dobroci**

Pomimo mojego zamartwiania się, pomimo trudnych sytuacji, pomimo ciężkich przepraw, czyż nie przetrwałam? Żadna z trudnych chwil mnie nie zniszczyła. Nigdy nie dotarłam do miejsca, w którym Boża miłość nie mogłaby mnie odnaleźć. Jak mówi Paweł: „Ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość - wypróbowaną cnotę, wypróbowana cnota zaś - nadzieję.”<sup>1</sup> Kiedy zatrzymuję się, by przypomnieć sobie o Bożej miłości, moje serce przepelnia ta prawda i znowu mogę przyjąć postawę wdzięczności.

MARIE ALVERO BYŁA MISJONARKĄ W AFRYCE I MEKSYKU. TERAZ, WRAZ Z MĘŻEM I DZIEĆMI PROWADZI SZCZĘŚLIWE ŻYCIE W ŚRODKOWYM TEKSASIE W STANACH ZJEDNOCZONYCH.

1. List do Rzymian 5:3-4

# Szukanie szczęścia w nieszczęściu

GABRIELLE FORTNER

Pamiętam, jak moja mama często przypominała nam dzieciom, abyśmy „patrzyli na świat optymistycznie” i „byli wdzięczni za drobne rzeczy”. Kiedy narzekaliśmy na upał w środku czerwca, mówiła nam, „Przynajmniej możemy iść popływać, prawda?” Kiedy któregoś wieczoru narzekaliśmy na brak deseru, zapytała nas, „Czyż dzięki temu nie jesteście wdzięczni za wieczory, kiedy jemy deser?” Starła się nas nauczyć, abyśmy w każdej pozornie „złej”, lub „smutnej” sytuacji szukali czegoś, co może być dla nas powodem do bycia wdzięcznym, lub szczęśliwym. Mama nazywała takie podejście „szukaniem szczęścia w nieszczęściu.”

1. [https://en.oxforddictionaries.com/definition/every\\_cloud\\_has\\_a\\_silver\\_lining](https://en.oxforddictionaries.com/definition/every_cloud_has_a_silver_lining)
2. Dzieje Apostolskie 16:22-25
3. Patrz Księga Hioba 2:9
4. Dzieje Apostolskie 16:26
5. Patrz Dzieje Apostolskie 16:19-34

Według internetowego słownika wydawnictwa *Oxford*,<sup>1</sup> angielski idiom „every cloud has a silver lining” (w Polsce mawiamy: „szczęście w nieszczęściu”, lub „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”) oznacza, że w każdej trudnej, lub smutnej sytuacji jest pewien krzepiący, lub optymistyczny aspekt, mimo iż nie od razu możemy go dostrzec.

Wielu ludzi Boga stojąc w obliczu trudnych okoliczności musiało odnaleźć „jasną stronę” sytuacji, aby przetrwać. Weźmy na przykład Pawła i Sylasa. W Dziejach Apostolskich czytamy, że głosili ewangelię i zbliżali ludzi do Chrystusa w Filipii. Niestety, niektórzy z pretorów wzburzyli rozwścieczony tłum przeciwko nim:

„Zbiegł się tłum przeciwko nim, a pretorzy kazali zedrzeć z nich szaty i siec ich różgami.

Po wymierzeniu wielu razy wtrącili ich do więzienia, przykazując strażnikowi, aby ich dobrze pilnował. Otrzymałszy taki rozkaz, wtrącił ich do wewnętrznego lochu i dla bezpieczeństwa

zakął im nogi w dyby.

O północy Paweł i Syłas modlili się, śpiewając hymny Bogu. A więźniowie im się przysłuchiwali.<sup>2</sup>

Mogli spędzić czas w więzieniu narzekając i życząc sobie wolności. Mogli się poddać i przekląć Boga za to, że pozwolił, aby zostali pobici i uwięzieni, tak jak poradziła Hiobowi jego żona.<sup>3</sup> Ale zamiast tego, Paweł i Syłas spędzili czas w więzieniu „modląc się i śpiewając hymny Bogu” i On wynagrodził im ich wysławianie:

„Nagle powstało silne trzęsienie ziemi, tak że zachwiały się fundamenty więzienia. Natychmiast otwarto się wszystkie drzwi i we wszystkich opadły kajdany.”<sup>4</sup>

Była to dla nich wielka szansa! Mogli uciec! Ale zamiast uciekać, zostali i oznajmili strażnikowi, „Jesteśmy tu wszyscy!” Bycie uwięzionym to okropna sytuacja, ale Paweł i Syłas odnaleźli jasną stronę tej okoliczności, kiedy mogli przekazać ewangelię strażnikowi i otworzyć drogę do zbawienia dla niego i jego rodziny.<sup>5</sup>

Nasza rodzina stanęła w obliczu pewnego rodzaju „chmury burzowej”, kiedy jeden z naszych przyjaciół pożyczył od nas samochód w czasie, gdy byliśmy na wakacjach i skasował go. Mieliliśmy świadomość tego, że firma ubezpieczeniowa może nie rozpatrzyć naszego roszczenia ubezpieczeniowego, ponieważ nasz przyjaciel nie był ujęty w naszym systemie ubezpieczeniowym. Więc wyobraźcie sobie jak *bardzo* trudno było

nam odnaleźć jasną stronę *tej* sytuacji.

Któregoś dnia, po kolejnej rozmowie telefonicznej z naszą firmą ubezpieczeniową, zaczęłam użalać się w myślach nad naszą sytuacją: samochód, nasze rachunki, nasze problemy ze zdrowiem, ogólnie nieszczęścia w życiu. I wtedy zerknęłam na gazetę położoną na moim biurku i uświadomiłam sobie, że w porównaniu z tak wieloma innymi ludźmi, mam tyle powodów do bycia wdzięczną:

- Mimo, że musieliśmy wyłożyć znaczną ilość pieniędzy na kupno nowego samochodu i wziąć pożyczkę, mamy teraz lepszy samochód od poprzedniego. Na dodatek, firma ubezpieczeniowa w końcu zgodziła się uznać nasze roszczenia.

- Mimo, że dużo pracuję, mam dobrą pracę, która zapewnia mi stały dochód.

- Mimo, że musieliśmy pokryć wysokie rachunki za leczenie związane z problemami zdrowotnymi, które pojawiły się zarówno u mnie jak i u mojego męża, fizjoterapia działa i nasz stan poprawia się.

Owszem, utrata samochodu była dla nas ciężka, podobnie jak i konieczność zadłużenia się, aby kupić nowy samochód, ale nikt nie powiedział, że życie będzie proste. Następnym razem, kiedy znajdę się w trudnym położeniu, tak jak Piotr i Syłas, spróbuję podziękować Bogu za szczęście w nieszczęściu, zamiast spierać się z Bogiem o to, że pozwolił na zaistnienie nieszczęścia.

POZDROWIENIA OD JEZUSA

# POZYTYWNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA

Im częściej będziesz wyrażać słowa wdzięczności i wychwalać Mnie za dobre rzeczy w swoim życiu, tym pozytywniejsze podejście do życia zbudujesz, nawet wobec spraw pozornie negatywnych. Im bardziej będziesz rozwijać pozytywne podejście, tym bardziej będziesz uświadamiał sobie, że mogę wykorzystać wszelkie okoliczności w twoim życiu, aby wydobyć z nich dobro dla ciebie, aby były one w pewnym sensie błogosławieństwem dla ciebie, oraz aby pomóc ci nauczyć się czegoś ważnego, lub zdobyć nową umiejętność.

Im częściej będziesz patrzeć na życie przez pryzmat Mojej miłości i troski o ciebie, tym rzadziej będziesz postrzegać różne sytuacje jako błędy, czy wady, ponieważ będziesz ufać, że wydobędę z nich dobro. Mam wspaniały plan względem twojego życia i mogę wydobyć zwycięstwo z pozornej porażki, jeśli zaufasz mi w kwestii swojej przyszłości.

Nikt nie kocha cię bardziej niż Ja i nikt nie rozumie cię lepiej niż Ja. Jestem twoim najlepszym przyjacielem. Znam cię dogłębnie i kocham cię bezwarunkowo. Otwórz swoje serce i umysł na Moją miłość do ciebie i pozwól, aby twoje życie wypełniła wdzięczność.

