

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

activated

POTRZEBA MIŁOŚCI

Droga do lepszego świata



Realizowanie postanowień

11 wskazówek
na 2021 rok

Wkraczanie w nowe

Trening dla ciała i duszy

KILKA SŁÓW OD REDAKCJI PATRZENIE W PRZESZŁOŚĆ, PATRZENIE W PRZYSZŁOŚĆ

Na przestrzeni minionych lat, od czasu do czasu w magazynie *Activated* można było spotkać teksty opisujące małe uroczystości na przełomie roku, w których brali udział autorzy. Na przykład, spotkanie przyjaciół, aby porozmyślać o starym roku i podzielić się nadziejami i pomysłami na nadchodzący rok.¹

Tego rodzaju artykuły chodziły mi po głowie przez ostatnie kilka tygodni, kiedy zbliżaliśmy się do roku 2021. Podejrzewam, że *każdy* początek nowego roku jest dla wielu ludzi doniosły. Wiemy, że tyle rzeczy może być innych w nowym roku. Jednak myślę, że kiedy spojrzymy na nasze życie z perspektywy czasu, wszyscy zgodzimy się, że miniony rok był czasem odmiennym od wszystkich innych.

Rzeczy, których doświadczyliśmy w zeszłym roku były wyjątkowe, tym samym nasze perspektywy i nadzieje na nadchodzący rok będą bardzo osobiste. Nie ma jednego, uniwersalnego podejścia, ale myślę, że każdy z nas może skorzystać z poświęcenia odrobiny czasu w tym miesiącu na zwierzenie się Bogu z wyzwania i trudności minionego roku, oraz podziękowaniu Mu za błogosławieństwa, które otrzymaliśmy.

Księga Przysłów 3:6 mówi: „Myśl o Nim na każdej drodze, a On twe ścieżki wyrówna.” Wkraczając w Nowy Rok, powierzmy nasze nadzieje i plany w Jego ręce pamiętając, że On wie, co jest najlepsze dla każdego z nas!

Niech Bóg błogosławi i ma Ciebie i Twoich bliskich w Swojej opiece przez cały ten miesiąc i cały rok!

1. Przykłady tego rodzaju tekstów to „Życie i cebule,” autorstwa Anjali Miles, oraz „Początek Nowego Roku,” autorstwa Andrew Mateyak’a



REDAGOWANIE ŻYCIA

SCOTT MONTROSE

Walczyłem z i pokonałem demony zwątpienia w siebie, oraz strachu przed porażką, wypłynąłem na głębie, chwyciłem za pióro i napisałem swój pierwszy, krótki tekst inspirujący.

Usiadłem wygodnie i kilka razy przeczytałem go od początku do końca. Zadowolony ze swojego skromnego wysiłku, przesłałem swój artykuł do miesięcznika, z nadzieją na jego publikację.

Jakiś czas później, redaktor owego magazynu skontaktował się ze mną, informując mnie, że chce opublikować mój tekst. Załączył też zredagowany szkic do mojej akceptacji, albo dalszej korekty. *Zredagowany!* Kiedy usiadłem i wpatrywałem się w “swoją” pracę, w zredagowanej formie, ogarnęła mnie mieszanek uczuć. Widziałem siebie jako obiecującego pisarza, ale ten obraz zniknął niczym miraż w burzy piaskowej.

Kiedy początkowy szok ustąpił, próbowałem spojrzeć na całą sytuację bardziej obiektywnie. Główna idea, którą chciałem przekazać wciąż była w tekście, symbolika została nienaruszona, ton pozostał niezmienny, ale zbędne części zostały wycięte, aby wydobyć najważniejszą część. Zredagowana wersja była rzeczywiście lepsza.

Kiedy nad tym rozmyślałem, zauważyłem zdjęcie pierścionka z diamentem w magazynie leżącym na stole. Pomyślałem o tym, jak ktoś wydobył kawałek

skały, która zawierała ten diament, oraz o zręcznych rękach szlifierza drogocennych kamieni, które przekształciły ten nieoszlifowany diament w rzecz piękną, drogocenną i niezwykle pożądaną. Tak jak diament uwięziony w kawałku skały, moja nieobrobiona praca nie była końcowym produktem. Zawierała w sobie diament, ale potrzeba było innych zręcznych rąk, aby go wydobyć, pociąć i oszlifować.

Podobnie jest z życiem. Jesteśmy tworzeni jako szkic, który musi przejść przez proces redagowania. Bóg widzi w każdym z nas iskierkę nadziei, tak jak redaktor, który dostrzega obiecującą myśl, kiedy przebiega wzrokiem po wstępnych wersjach tekstów, które lądują na jego biurku. Następnie, krok po kroku, Bóg przekształca nas w końcowy tekst, który będzie warty przeczytania. Nasza treść jest wielokrotnie przekształcana przez decyzje i wybory, których dokonujemy, nieistotne i zbędne części są eliminowane poprzez życiowe próby, a poprzez nasze codzienne interakcje z innymi ulegamy poprawieniu i dopracowaniu.

Tak jak mój próbnie napisany artykuł, w rękach Wielkiego Redaktora moje życie stało się czymś więcej niż było na początku—i On jeszcze nie skończył Swojej pracy.

DAWAJ Z SIEBIE WSZYSTKO



Każdy człowiek jest inny i ma inne dary, oraz powołania. Bóg wiedział co robi czyniąc Cię takim jakim jesteś i On chce wykorzystywać talenty, które Ci dał i pomagać Ci je rozwijać, abyś mógł iść dalej i wykorzystywać w pełni swoją sytuację.

On chce, abyś starał się ze wszystkich sił być wszystkim tym, czym On Cię stworzył. On chce, abyś dążył do swoich rekordów życiowych, bez względu na to, jakie jest Twoje powołanie w życiu, czy też Twoja sytuacja—to znaczy, że Bóg chce, abyś w pełni wykorzystywał swoje określone dary, talenty, oraz doświadczenia życiowe; abyś nie był zadowolony z osiągnięcia czegoś w połowie, lub o mało co, lecz pragnął dawać z siebie wszystko, bez względu na rodzaj zadania, które przed Tobą stoi.¹

Dlaczego nie dawać z siebie wszystkiego cokolwiek robiąc? Niezwykłe dokonania często powstają w wyniku setek, a nawet tysięcy drobnych poświęceń, oraz prawidłowych decyzji, oczywiście w połączeniu z z ciężką pracą. Wszystko co wartościowe w życiu kosztuje, a ten koszt często wiąże się z harowaniem, dzień po dniu, bez względu na pogodę, bez względu na to jak się czujemy.

Każdy wielki człowiek, który osiągnął wspaniałe rzeczy doszedł do swojej wielkości poprzez lata ciężkiej pracy, poświęcenie, wizję, determinację, oraz oddanie. Jeśli to zrozumiemy, poznamy tajemnicę dawania z siebie wszystkiego w *każdej* sytuacji, w której znajdziemy się, ponieważ zrozumiemy, co to znaczy wykorzystywać w pełni nasze okoliczności, stawać na wysokości zadania, być oddanym w konkretnym obszarze, w którym umieścił nas Bóg, oraz osiągać swoje rekordy życiowe, przez łaskę Bożą.

John C. Maxwell ujął to trafnie w swojej książce zatytułowanej „*Kształtowanie liderów*” (tytuł oryginalny: *Developing the Leaders around You*):

Nikt, twierdzili eksperci, nigdy nie będzie w stanie przebiec jedej mili w czasie poniżej 4 minut. Po czym, w 1954 roku, młody student medycyny, Roger Bannister, dokonał niemożliwego pokonując tę granicę. Dziś, każdy światowej klasy biegacz potrafi przebiec jedną milę w czasie poniżej 4 minut. Dlaczego? Ponieważ jeden człowiek postanowił nie ustawać w doskonaleniu się. Jeden człowiek postanowił zapłacić cenę za osobisty rozwój. Był gotów prowadzić. W efekcie, stworzył klimat dla tych ludzi sukcesu, którzy poszli za nim.

1. Patrz Księga Koheleta 9:10



Cokolwiek czynicie, z serca
wykonujcie.—*List do Kolosan 3:23*

Pokonywanie przeszkód

Być może jesteście zniechęceni, albo sprawy nie układają się po Twojej myśli. Oto kolejna historia kogoś, kto wykorzystał przeszkody i trudności, które narzuciło mu życie jako pomost do sukcesu.

W 1938 roku, kiedy pan Honda był w szkole, poświęcił wszystko, co posiadał i zaczął pracować nad specjalnym pierścieniem tłokowym, który mógłby sprzedać firmie Toyota.

Pracował dniami i nocami—często śpiąc we własnym warsztacie. Sprzedał nawet biżuterię swojej żony, aby utrzymać się w branży.

Kiedy w końcu opracował pierścień tłokowy, zaprezentował go Toyocie i usłyszał, że nie spełnia on ich standardów. Wrócił do szkoły na dwa lata, aby udoskonalić swój produkt. Potem, Toyota podpisał z nim kontrakt.

Następnie, zaczęła się II Wojna Światowa i pan Honda nie był w stanie zdobyć betonu, aby wybudować fabrykę i rozpocząć masową produkcję swojego nowego projektu. Wraz ze swoim zespołem stworzył nowy rodzaj betonu, aby wybudować fabrykę.

Fabryka została zbombardowana dwa razy i pan Honda musiał ją odbudowywać. Kiedy bomby spadły, wraz ze swoim zespołem zebrał puste łuski artyleryjskie

i nazwał je „prezentami od prezydenta Trumana”, ponieważ dzięki nim zyskał surowiec do procesu produkcji.

Na koniec, trzęsienie ziemi zniszczyło jego fabrykę i musiał sprzedać produkcję tłoku Toyocie.

Po wojnie, Japonię dotknęły braki paliwa i pan Honda nie mógł korzystać ze swojego samochodu, aby dostarczać jedzenie swojej rodzinie. W związku z czym, aby móc przemieszczać się, przymocował mały silnik do swojego roweru.

Wielu ludzi prosiło go, aby zrobił dla nich taki sam „zmotoryzowany rower”. Tych prośb było tak wiele, że pan Honda chciał otworzyć fabrykę z tego rodzaju pojazdami—ale nie miał kapitału. Więc napisał list do wszystkich 18 000 sklepów z rowerami w Japonii, w którym przedstawił swój nowy wynalazek. Spośród nich udało mu się przekonać 5 000 sklepów do przekazania mu kapitału, który potrzebował na wybudowanie fabryki.

Pan Honda powiedział kiedyś: „Wielu ludzi marzy o sukcesie. Uważam, że sukces można osiągnąć tylko poprzez wielokrotne porażki i autoanalizy. Sukces to tylko jeden procent pracy, a reszta to odważne pokonywanie przeszkód.”

SIŁA NA NOWY ROK

J. R. MILLER

Powinniśmy wykorzystywać każdy rok. Każdy nowy rok powinien być jak nowy krok na schodach, podnoszący nas nieco wyżej. Żadne dwa lata nie powinny być przeżywane przez nas na tej samej płaszczyźnie.

Wielu chrześcijan słabnie i męczy się w swoich zadaniach i obowiązkach. Rutyna jest niezwykle męcząca. Zadania są ogromne i wymagające, życie jest ponure w swojej monotonii, praca często wydaje się być bez celu. Siejemy i nie zbieramy owoców. Doznajemy rozczarowania i zniechęcenia w wielu kwestiach. Nadzieje dnia dzisiejszego umierają niczym zwiędłe kwiaty jutro.

Są dni, kiedy jesteśmy zniechęceni, wyczerpani, poirytowani troskami, zmartwieni niezliczonymi życiowymi problemami, zmęczeni i osłabieni dźwiganiem brzemienia. Usiadamy z naszą Biblią i Bóg mówi do nas słowami pocieszenia:

„Niech się nie trwoży serce wasze.”¹

„Nie lękaj się, bo Ja jestem z tobą.”²

1. Ewangelia wg św. Jana 14:1
2. Księga Izajasza 41:10
3. Księga Psalmów 55:23
4. Ewangelia wg św. Jana 14:27
5. 2 List do Koryntian 12:9
6. Księga Izajasza 40:31

„Zrzuć swą troskę na Pana.”³

„Pokój zostawiam wam, pokój mój wam daję.”⁴

„Wystarczy ci mojej łaski.”⁵

A kiedy rozmyślamy nad tymi słowami, zmęczenie znika; czujemy, że stajemy się silniejsi; nadzieja odżywa, odwaga powraca. Ten kto czyta Biblię jako Słowo Boga i słyszy głos Boży w zawartych w tym Słowie obietnicach, zapewnieniach, nakazach i radach jest nieustannie wzmacniany przez to Słowo.

Ale jest coś wspanialszego niż to. Bóg we własnej Osobie przychodzi do naszego życia z całą Swoją miłością i łaską. Prorok Izajasz mówi nam: „On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły omdlałego.” To oznacza nic innego jak to, że zachodzi bezpośrednie *przekazanie Bożej siły* słabym i zmęczonym na ziemi. Jest to wspaniała nowina. Mówi nam, że moc Chrystusa jest nam dawana w naszej słabości, przekazywana z *Jego pełni do naszej pustki*.

Drugi człowiek może nas wspierać w naszych problemach i może nas nieco wzmacniać swoim współczuciem i miłością, swoim wsparciem i pocieszeniem, ale nie może przekazać żadnej części *swojej siły*, czy radości do *naszego* serca. Natomiast Jezus daje nam siłę i przekazuje nam Swoje własne życie. Tym czym winorośl jest dla swojej gałęzi, tym Chrystus jest dla nas. Jeśli *gałąź* jest uszkodzona w jakiś sposób, obtłuczona, złamana, obita, winorośl



przelewa swoje życie do uszkodzonej części, aby uzupełnić jej straty i uzdrowić ją. To właśnie robi Chrystus. On daje moc słabym. Jego siła doskonali się w naszej słabości. Im większa nasza potrzeba, tym więcej łaski Chrystusa otrzymamy. Dlatego też, są pewne błogosławieństwa, których nie otrzymamy dopóki nie zaznamy prób. Nie poznamy Bożego pocieszenia dopóki nie zaznamy smutku. A poznając, czym jest smutek, poznamy jak Bóg daje siłę i pocieszenie w rozpacz.

W jaki sposób możemy się upewnić, że otrzymamy tę obiecaną siłę? Odpowiedź brzmi: „Ci, co zaufali Panu, odzyskują siłę.”⁶ Co to znaczy *zaufać* Panu? To znaczy ufać Bogu cierpliwie, wierzyć w Bożą miłość, przyjmować Boże wskazówki, być blisko Bożego serca, żyć w ciągłym związku z Bogiem, polegać na Jego wsparciu, czerpać od Niego pomoc.

Mamy kontynuować naszą pracę, naszą walkę, nasze czyny i służbę, mając pewność, że ufając Bogu, zawsze odnowimy swoją siłę. Jesteśmy w żywej komunikacji z Bogiem, który stworzył gwiazdy i nazywa je po imieniu, oraz stworzył cały wszechświat. On wspiera nas przez cały czas—Swoją pełnią życia, oraz Swoją mocą—i każdy ubytek naszego życia jest natychmiast uzupełniany, ponieważ On daje moc słabym.

Na cały nierozpieczętowany jeszcze nowy rok, Bóg rzuca Swoje światło. Nie ma doświadczenia w ciągu

roku, dla którego nie ma siły. Bóg nigdy nie daje *obowiązku*, ale daje potrzebną *siłę*, aby go wykonać. On nigdy nie kładzie na nas *ciężarów*, ale *wspiera* nas pod nimi. On nigdy nie zsyła smutku, ale przesyła *pocieszenie*, aby go ukończyć. On nigdy nie powołuje do *służby*, ale przygotowuje do jej *wykonania*. Musimy tylko ufać Bogu, a wtedy siła, którą potrzebujemy będzie nam dawana, dzień po dniu.

Przesłanie Boga do świata w takich czasach jak teraz jest zawsze takie, „Tak naprawdę nie macie kontroli. Możecie myśleć, że przygotujecie się na to, co nastąpi, ale nigdy tego nie zrobicie. Świat nie jest pod waszą kontrolą; jest pod Moją kontrolą. Musicie zwrócić się do Mnie. Nie jesteście samowystarczalni, aby prowadzić wasze własne życie. Potrzebujecie Mojej mądrości i potrzebujecie Mojej pomocy.”

W obliczu każdej katastrofy, czy to 11 września, czy COVID-19, Bóg mówi ludziom, „W końcu położę kres temu wszystkiemu. Ale na razie, ten świat jest zepsuty i za każdym razem, kiedy pomyślicie, że Mnie nie potrzebujecie i jesteście w stanie opanować sytuację, coś takiego pojawi się, aby przypomnieć wam, że tak naprawdę Mnie potrzebujecie.”

—Tim Keller



GABRIEL GARCÍA V.

POTRZEBA MIŁOŚCI

„W świecie bólu, potrzeba miłości, naprawdę potrzeba miłości... Kochaj swego brata... potrzeba miłości, potrzeba serca.” Te słowa, przełożone ze słynnej piosenki kolumbijskiego piosenkarza o pseudonimie Juanes, malują obraz uniwersalnej potrzeby miłości.¹ „Každy potrzebuje miłości” obwieszcza inna piosenka z lat sześćdziesiątych. W dobie niezliczonych społecznych konfliktów, aktów przemocy, zmory pandemii, „wirusów” egoizmu i egocentryzmu, oraz innych chorób naszych czasów, to co najbardziej potrzebujemy to miłość.

Miłość, która staje się prawdziwa przez czyny, miłość, która wyciąga pomocną dłoń, miłość, która

jest przyjazna i życzliwa, miłość, która potrafi zrozumieć sytuację drugiego człowieka i stara się pomóc, kiedy tylko może. Miłość, którą możemy okazać poprzez dobre uczynki względem tych, których napotykaemy w życiu codziennym, lub w komunikacji wirtualnej, która stała się naszą nową normalnością w dobie pandemii.

Szczerze wierzę, że jeśli wszyscy uczynilibyśmy drobny wysiłek, aby być uprzejmym, wspierającym, kulturalnym, „klimat” na świecie uległby poprawie i wszyscy moglibyśmy „oddychać” nieco swobodniej. Gdybyśmy spróbowali nie być krytyczni wobec ludzi i starali się dostrzegać ich wartość bez względu na stan społeczny, wygląd, czy też inny rodzaj uprzedzenia—byłoby mniej agresywnych reakcji, a więcej dialogu, więcej przebaczenia.

Moja przyjaciółka Margaret opowiadała mi kiedyś o pewnym zręczliwym mężczyźnie, który pracuje tam, gdzie ona wynajmuje miejsce parkingowe. Pewnego poranka, próbowała dostać się na parking, ale pomimo

1. *La tierra*, wykonanie: Juanes z zespołem Ekhymosis
2. *Patrz List do Filipian 2:2–4*
3. Czas na zmianę (tytuł oryginalny: *Es tiempo de cambiar*), wykonanie: Juanes

Zbyt często nie doceniamy potęgę dotyku, uśmiechu, dobrego słowa, umiejętności słuchania, szczerego komplementu lub też najmniejszego przejawu troski. To wszystko ma moc, by odmienić nasze życie.

—*Leo Buscaglia (1924–1998)*

Kiedy masz życzliwość w sercu, gdziekolwiek jesteś, czynisz dobre uczynki, zarówno te przypadkowe jak i planowane, aby dotykać serca innych. Życzliwość staje się stylem życia.

—*Roy T. Bennett*

Nie naszym zadaniem jest odgrywanie ról sędziego i ławy przysięgłych i nie naszym zadaniem jest decydowanie, czy ktoś zasługuje na naszą życzliwość, czy też nie. Musimy być życzliwi, bezwaunkowo i bez żadnych ukrytych motywów —a nawet, albo zwłaszcza wtedy kiedy wolelibyśmy nie okazywać naszej życzliwości.

—*Josh Radnor (ur. 1974)*

Życzliwość to budowanie mostów zamiast ścian.

—*RAKtivist*

wielu prób z wykorzystaniem pilota, nie udało jej się otworzyć bramy. Kiedy poprosiła o pomoc parkingowego, usłyszała szorstką odpowiedź: „Niewłaściwie używa Pani pilota.”

Koniec końców, Margaret nauczyła się posługiwać pilotem, ale nieustannie myślała o postawie parkingowego. Dlaczego zachowywał się tak jak się zachowywał? Czy czuł się upokorzony przed ludźmi, którzy wynajmowali miejsca w budynku? Czy ktoś potraktował go w sposób nieuprzejmy? O co chodziło?

I wówczas przypomniła sobie powiedzenie „Odrobina miłości potrafi zdziałać wiele.” Postawiła na pozytywne nastawienie: postanowiła, że dowie się, jak ma na imię parkingowy i będzie zawsze go życzliwie witać.

„Dzień dobry Panie Liborio. Jak się dziś Pan miewa?”

Kiedy zauważała coś pozytywnego, co mogła skomentować, wspominała o tym. „O! ma Pan nową fryzurę; bardzo dobrze Pan w niej wygląda.”

Poprzez małe gesty, dała mu do zrozumienia, że szanuje go jako człowieka. Minęły miesiące i pan Liborio zaczął się zmieniać. Teraz jest delikatniejszy i bardziej życzliwy, wita ją ciepło, kiedy przybywa i

nawet lubi podzielić się z nią dowcipem.

„Kiedy drugi człowiek potrafi podzielić się z tobą żartem, jest to przejaw ufności,” mówi Margaret.

Proponuję Kampanię Miłości w takt piosenki Juanes’a i wielu innych artystów muzycznych, którzy motywują nas swoim przesłaniem zawartym w ich muzyce i tekstach. Bądźmy bardziej życzliwi, delikatni i pokorni wobec innych wokół nas. Myślenie, że jesteśmy lepsi od innych to zwyczajna arogancja, jak to ujął apostoł Paweł—powinniśmy cenić innych bardziej od siebie.²

Wraz z Margaret, szczerze wierzę, że każda doza życzliwości, uprzejmości i szacunku, którą dzielimy z innymi może zdziałać wiele w kwestii odzyskiwania miłości, którą niemal zatraciliśmy między nami. Wszędzie gdzie jesteśmy budźmy do życia następujące słowa w wykonaniu Juanes’a, „Zamieńmy nienawiść na miłość. Czas na zmianę.”³

Okazując ludziom miłość, pokazujemy im Jezusa, który może następnie działać w ich życiu i motywować ich do przyłączenia się do naszej kampanii miłości. Razem możemy pomóc zmieniać ten zimny, nieczuły świat w miejsce cieplejsze, czulsze, przypominające nieco niebo.



MARIA FONTAINE

TERAZ I NA ZAWSZE

Wraz z rozpoczęciem Nowego Roku wielu ludzi patrzy przed siebie z obawą rozmyślając, co czeka ich, oraz ich rodziny i przyjaciół, a także świat. Poczucie jest wiedzieć, że niezależnie od tego co wydarzy się w przyszłości i jakie problemy i trudności pojawią się na Twojej drodze, Jezus chce Ci pomóc przez nie przejść. Jeśli przyjąłeś Go jako Zbawiciela możesz liczyć na Jego dodatkową, wyjątkową opiekę.

Zauważyłam, że najbardziej wzruszające fragmenty Ewangelii można znaleźć w Ewangelii wg św. Jana w rozdziałach od 14 do 17. Jezus spędzał czas ze Swoimi najbliższymi uczniami, rozmawiając z nimi, nauczając ich, modląc się w ich intencji, oraz wspierając ich—przygotowując ich na to, że wkrótce opuści ten fizyczny świat, oraz tłumacząc, że Jego Duch będzie zawsze z nimi.

Przypomniał im, że jest ich drogą do nieba,¹ oraz że przygotowuje tam dla nich miejsce. Obiecał im, że będzie odpowiadać na ich modlitwy. [Opowiedział im o Duchu Świętym. Obiecał im nadprzyrodzony pokój.

Nauczał ich o znaczeniu pozostawania blisko Niego duchem, aby mieli taki rodzaj życia, jaki On dla nich pragnął. Nazwał ich Swoimi przyjaciółmi. Zachęcał ich do dzielenia się Jego miłością i prawdą z innymi,

oraz obiecał wynagrodzić ich za to poprzez odpowiadanie na ich modlitwy oraz działanie za ich pośrednictwem. Obiecał łaskę i pokój przez ucisk i z pewnością Siebie oświadczył, że pokonał świat—„świat” w znaczeniu bezbożność panującą w tym doczesnym świecie.

Potem modlił się w intencji Swoich uczniów. „Nie proszę, abys ich zabrał ze świata, ale bys ich ustrzegł od złego. Oni nie są ze świata, jak i Ja nie jestem ze świata. Uświęć ich w prawdzie. Słowo Twoje jest prawdą. Jak Ty Mnie posłałeś na świat, tak i Ja ich na świat posłałem.”

Nie łatwo jest żyć na tym świecie i nie być targanym „falami” nieszczęść tego świata, ale nie jest to niemożliwe. Tajemnica polega na nie spuszczeniu Jezusa z oczu, „który nam w wierze przewodzi i ją wydoskonalą,” oraz ufaniu Mu, że nie pozwoli nam utonąć.

On obiecał, że będzie z Tobą teraz i na zawsze, na dobre i na złe,² i nic nie może oddzielić Cię od Jego czulej opieki.³

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

1. Ewangelia wg św. Jana 14:6

2. List do Hebrajczyków 13:5

3. Patrz List do Rzymian 8:37–39



DUCHOWA KWARANTANNA

JOYCE SUTTIN

Nie zdawałam sobie sprawy z tego jak bardzo byłam zabiegana, dopóki nie zatrzymałam się. Tak naprawdę, nie myślałam o tym, jak bardzo ważne było dla mnie bywanie w różnych miejscach, oraz przebywanie z ludźmi, dopóki nie mogłam tego robić. Nigdy nie myślałam, że nakładam na siebie stres obowiązkami, aż do chwili, kiedy w wyniku restrykcji związanych z COVID-19, nie *było* więcej obowiązków i *musiałam* zostać w domu.

Postanowiłam zagłębić się w temat i dowiedzieć się, co jest zakaźne, a co nie. Dokładnie myślałam dłonie, pamiętając co dotknęłam i której ręki używałam w obchodzeniu się z tym wszystkim, co mogło mieć na sobie drobnoustroje. Starannie dezynfekowałam klamki w drzwiach i włączniki światła, zmywałam mopem podłogi, szyłam maseczki i opracowywałam procedurę na wypadek, gdybym musiała opuścić dom. To wszystko robiłam, aby chronić siebie i bliskich w domu.

Spędzałam też dużo więcej czasu na oglądaniu wiadomości w telewizji. Szperałam w internecie, aby dowiedzieć się co się dzieje i jak może wyglądać przyszłość. Pomimo wszelkich moich starań i wysiłków, prawdopodobnie poświęcałam też zbyt dużo czasu na szukanie sposobów na rozrywkę i zajęcie myśli, ponieważ było bardzo ciężko pozostawać w jednym miejscu. Potrzeba było trochę czasu, aby przyzwyczać się do nowej rutyny cichszego i prostszego

życia, aby nauczyć się bycia selektywnym w kwestii tego, co oglądam i czego słucham, oraz aby nauczyć się ograniczać czas na myślenie o pandemii.

A więc, spędzałam więcej czasu w ogrodzie. Zajmowałam się maleńkimi młodymi pędami i obserwowałam jak puszczają pąki. W nowym, cichszym świecie, było mniej ruchu ulicznego i samolotów, więc mogłam słuchać ptasich śpiewów oraz kościelne dzwony. Poznałam moc azylu, posiadania miejsca, gdzie mogłam się udać, bez ludzi wokół siebie, bez mediów, gdzie mogłam ochronić się przed zarazą strachu i lęku przetaczającą się przez świat.

Mój świat stał się mniejszy, ale moje wewnętrzne życie stało się nieco większe. Ponieważ nie dopuszczałam innych myśli, mogłam łączyć się duchowo z Bogiem i odnajdywać pokój pośród burzy. Miałam poczucie jakbym przechodziła przez ucho igielne, o którym mówił Jezus¹ i wkarczała do królestwa niebieskiego, zrzucając zmartwienia oraz troski i widząc życie nieco bardziej wyraźnie.

Modłę się gorączkowo za tych, którzy cierpią, umierają i muszą radzić sobie ze stratą bliskich, dochodów, czy też bezpieczeństwa. Nieustannie modłę się też w intencji własnego bezpieczeństwa. Ale mam to szczęście, że odnalazłam miejsce, w którym mogę poddać się kwarantannie i ochronić swoją duszę przez wirusowymi atakami stachu i lęku. W najciemniejszych czasach ciemności, Boże światło świeci jaśniej, aby prowadzić nas i pomóc nam przez to wszystko przejść.

1. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 19:24



MILUTIN BUNČIĆ

WKRAČZANIE W NOWE

Czy kiedykolwiek myślałeś o rozpoczęciu uprawiania nowego sportu, nauki gry na jakimś instrumencie, albo po prostu wyjściu ze swojej strefy komfortu, aby zrobić coś nowego i innego? Być może, zawsze miałeś tego rodzaju pragnienie, ale zawsze pojawiało się coś, co powstrzymywało Cię od faktycznego zrobienia czegoś nowego, innego? Cóż, pozwól, że opowiem Ci pewną krótką, prawdziwą historię.

Jakiś czas temu, borykałem się z bardzo trudną sytuacją. Napięcie w mojej pracy było ogromne i koniec końców dotknęło ono moje życie osobiste. Miałem poczucie, że potrzebuję czegoś, co pobudzi mnie fizycznie do tego stopnia, że będę zbyt zmęczony, aby myśleć o pracy i w końcu będę w stanie się odprężyć.

Postanowiłem zapisać się do miejscowego klubu sportowego. Miałem wówczas 49 lat i niektórzy mogliby uznać, że jestem za stary, aby dopiero zaczynać z treningiem. Jak można się było spodziewać, treningi wymagały wysiłku, a ja jako że byłem kompletnie bez formy z ledwością byłem w stanie wykonać trzy pompki na początku. Pamiętam jak po pierwszym treningu dosłownie wlokłem się do domu.

Obawiałem się, że będę głupio się czuł ćwicząc ze znacznie młodszymi i bardziej wysportowanymi ludźmi, ale tak naprawdę, ludzie, których poznałem w trakcie treningów byli życzliwi, mili i niezwykle

wspierający. Ich motto brzmiało „Nigdy się nie poddawaj”. Miałem wrażenie, że Bóg mnie tam wysłał, abym wzmocnił zarówno ciało jak i duszę.

Zacząłem od dwóch sesji treningowych w tygodniu. Po trzech miesiącach chodziłem już na trzy treningi w tygodniu. Sześć miesięcy później, treningi miałem pięć razy w tygodniu. Moje zdrowie w szybkim tempie uległo poprawie.

Zgodnie z moimi nadziejami, wysiłek fizyczny był tak intensywne, że nie byłem w stanie myśleć o swoich problemach w czasie treningów. Nie tylko fizycznie czułem się silniejszy; moje duchowe samopoczucie także poprawiało się. Byłem w lepszej kondycji, aby stawić czoła moim problemom.

Oczywiście, czytanie Słowa Bożego to najlepszy sposób na wzmocnienie naszego ducha, ale czasami Bóg wykorzystuje inne rzeczy, aby nam pomóc, w tym wypadku chodzi o ćwiczenia fizyczne. Bóg zawsze jest po naszej stronie, ponieważ On nas kocha. On ma na uwadze nasze dobro i pragnie pomagać nam w osiągnięciu naszych celów. Ale On nie może zrobić za nas to, co do nas należy, czy jest to pójście na siłownię, wzięcie w ręce gitary, której nie dotykaliśmy przez lata, rozpoczęcie projektu, który nieustannie odkładaliśmy, czy też inna sytuacja.

Rzecz w tym, że jeśli ja dałem radę, Ty też możesz. Po prostu wstań i zacznij.

KEITH PHILLIPS

ZMIANA OD WEWNĄTRZ



W mniejszym, lub większym stopniu, prawie wszyscy jesteśmy niezadowoleni z samych siebie—ale niekoniecznie jest to coś złego. Pewna doza niezadowolenia jest potrzebna, jeśli chcemy nieustannie rozwijać się. Zdrowo jest mieć ambicję, aby być lepszymi niż jesteśmy. Problem w tym, że zbyt wielu z nas zatrzymuje się tutaj. Jak sądzisz, dlaczego tak jest?

Podejrzewam, że najczęściej wynika to z tego, że nie myślimy iż mamy to, co potrzeba, aby rozwijać się i być lepszymi niż jesteśmy. I zwykle mamy co do tego rację. Możemy dokonywać pewnych zmian poprzez silną wolę, lub ciężką pracę, na przykład osiągnięcie nowych rekordów sprzedażowych, albo zrzucenie zbędnych kilogramów. Ale co z większymi zmianami, zmianami *wewnątrz*, które wiemy, że sprawiły by, iż stalibyśmy się szczęśliwsi i lepsi? Jest to ten rodzaj zmiany, który jest często najtrudniejszy do osiągnięcia.

Mówimy sobie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Mamy zbyt wiele wad i popełniamy zbyt wiele błędów. Zbyt wiele razy próbowaliśmy i ponosiliśmy porażkę. Jaki to ma sens? Po prostu nie nadajemy się do tego!

Jezus podsumował to mówiąc, „U ludzi to

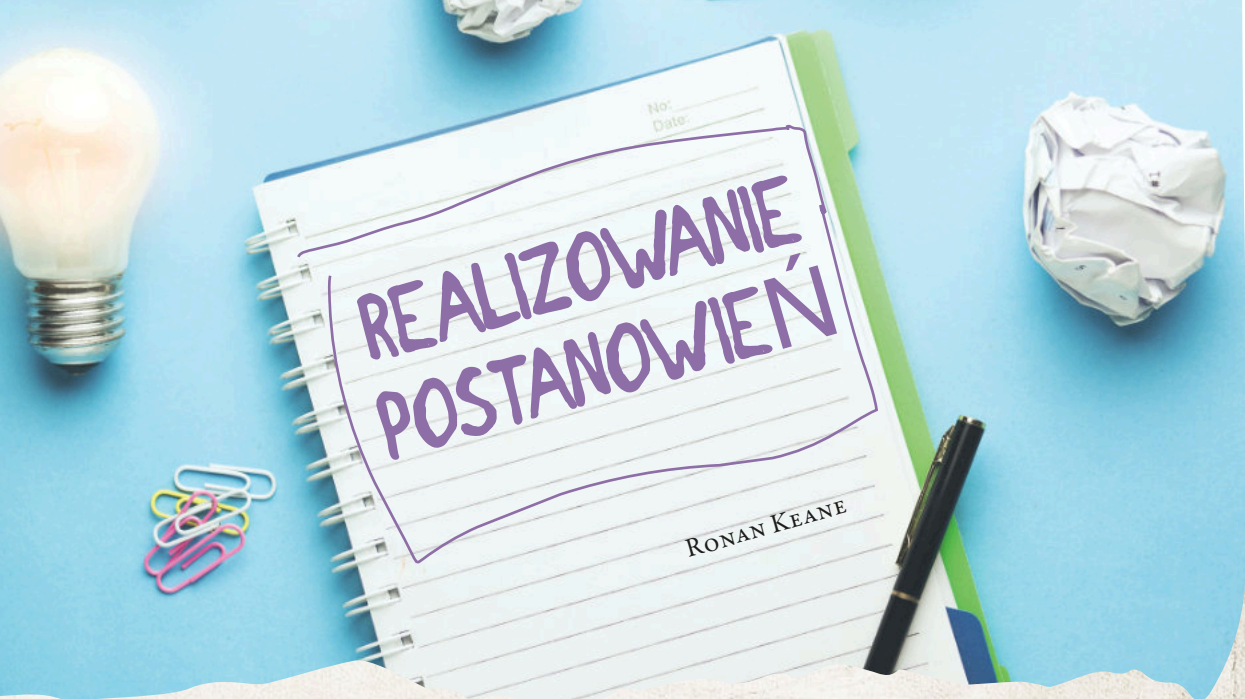
niemożliwe, ale nie u Boga; bo u Boga wszystko jest możliwe.”¹ Tajemnica polega na oddawaniu się w ręce Boga i pozwalanie Mu na dokonywanie niemożliwego dla nas i poprzez nas, a czasem wbrew nam. Możemy być mali, słabi i nieudolni, ale istnieje wielki, silny, kompetentny Bóg, który czeka, aby nam pomóc. Z Jego pomocą, dokonywanie tych „niemożliwych” zmian w sobie jest łatwiejsze niż to sobie wyobrażasz.

Albo będziesz kroczyć do przodu w kierunku rozwoju, albo cofniesz się do bezpieczeństwa. Stale musisz wybierać rozwój; stale musisz musisz pokonywać starc.—*Abraham Maslow (1908–1970)*

Nie możesz wrócić i zacząć od nowa, ale możesz zacząć już teraz i stworzyć zupełnie nowe zakończenie.—*James R. Sherman*

[Pan] mi powiedział: „Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali.” ... Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia.—*2 List do Koryntian 12:9–10; List do Filipian 4:13*

1. Ewangelia wg św. Marka 10:27



Oto kilka wskazówek, jak przekształcić swoje noworoczne postanowienia w trwałe zmiany w swoim życiu:

1. Przygotuj listę swoich celów i wybierz od trzech do pięciu, które są dla Ciebie najważniejsze. Pomódl się o Boże przewodnictwo. On wie najlepiej.

2. Bądź realistą. Sięganie po cele powinno stanowić dla nas wyzwanie, ale musi być wykonalne. Określ rozsądny przedział czasowy na osiągnięcie każdego z celów.

3. Nie próbuj robić wszystko naraz. Skup się na najważniejszym celu przez ustalony okres czasu. A potem przejdź do celu numer dwa, jednocześnie utrzymując postęp w kierunku osiągnięcia pierwszego celu i tak dalej.

4. Módl się. Modlitwa to źródło duchowej pomocy, którą potrzebujesz, aby osiągać swoje cele.

5. Współpracuj z Bogiem. Zmiana wiąże się z pokonywaniem dotychczasowego myślenia oraz schematów zachowania. Nie jest to łatwe, ale zmiana na lepsze jest możliwa, jeśli poprosisz Boga o pomoc i będziesz podążał za Jego wskazówkami.

6. Rejestruj swój postęp. Kontroluj to jak daleko zaszedłeś wykorzystując dziennik, lub wykres. Rejestrowanie i okresowe analizowanie swojego

postępu pomoga w rozpoznawaniu słabych obszarów.

7. Korzystaj z pomocy innych. Podziel się swoim planem z przyjacielem i poproś ją, lub jego o pomoc. Bycie odpowiedzialnym wobec kogoś da Ci dodatkową motywację, aby trwać w postanowieniach nawet wtedy, kiedy będzie ciężko.

8. Nie zniechęcaj się swoimi błędami. Niepowodzenia i „złe” dni są nieuniknione. Wykorzystuj tego rodzaju dołki, jako przypomnienie, że nie jesteś w stanie dokonać wszystkiego sam. Zbliź się do Boga i bardziej polegaj na Jego pomocy. Każde jutro to nowa szansa, aby osiągnąć lepsze rezultaty!

9. Zaangażuj się długodystansowo. Jeśli naprawdę chcesz dokonać zmiany, będziesz gotowy na doprowadzenie do końca tego, co zacząłeś, bez względu na to, jak długo to potrawa.

10. Wizualizuj zwycięstwo. Co jakiś czas wyobrażaj sobie jak będzie wyglądać Twoje życie, kiedy osiągniesz swój cel. Wyobrażaj sobie korzyści, które zyskasz, oraz to o ile szczęśliwszy, zdrowszy i efektywniejszy będziesz.

11. Nagradzaj siebie za każdy cel, który osiągniesz. Największą nagrodą będzie poczucie dokonania, oraz korzyści, które doświadczysz w wyniku dokonanej zmiany, ale za sprawą fizycznej nagrody określony cel będzie jeszcze bardziej przyjemny.



MARIE ALVERO

PRZEMIENIANIE SIĘ

Możesz wyruszyć w tę podróż przemiany zapraszając Jezusa do swojego serca słowami prostej modlitwy:

Drogi Jezu, wierzę, że jesteś Synem Boga i że umarłeś za mnie, aby moje grzechy zostały mi odpuszczone i abym mógł żyć wiecznie z Tobą w niebie. Proszę przyjdź do mojego życia i pomóż mi nauczyć się polegać na Tobie. Amen.

Niedawno przeczytałam coś, co nieustannie krąży mi po głowie: „System, który dziś masz jest nastawiony na rezultaty jakie dziś otrzymujesz.” Od tamtego czasu, staram się inaczej niż zwykle reagować w różnych sytuacjach.

Na przykład, mój mąż i ja kłócimy się o kilka tych samych rzeczy i za każdym razem w niemal identyczny sposób. Czasami mam wrażenie, że nasze kłótnie są powtórkami poprzednich. Któregoś sobotniego wieczoru, poczułam jak narastają we mnie dobrze mi znane frustracje i emocje. Wiedziałam jak potoczą się sprawy: frustracja, wybuch złości i na koniec przeprosiny.

Nagle pomyślałam sobie, *A gdybym tak przeskoczyła do przeprosin?* Zmieniłam wyraz twarzy, szczerze przeprosiłam i przyznałam się do swojego wkładu w naszą sytuację. Mąż potrzebował chwili, aby mi uwierzyć, ale koniec końców, sam też szybko wyzbył się złości i ot tak uratowaliśmy nasz wieczór. Byłam wdzięczna, że spróbowałam czegoś nowego.

Kolejny przykład wiąże się z niezliczonymi ożywionymi dyskusjami w mediach

społecznościowych. Ponownie pojawił się pomysł wypróbowania czegoś radykalnie innego. Wypisałam się z wszystkich mediów społecznościowych i wykasowałam aplikacje na telefonie. Przygotowałam listę artykułów i książek obejmujących obie strony kilku kwestii i zaczęłam je czytać, aby móc dojść do bardziej uzasadnionych wniosków.

Pomyślałam sobie, *Jeśli naprawdę szukam prawdy, do której Bóg obiecuje mnie doprowadzić, jedynym sposobem jest edukowanie się, uczenie się słuchanie, oraz patrzenie, gdzie On mnie prowadzi.* Wciąż nie mam pełnego zrozumienia pewnych kwestii i jestem pewna, że będzie to proces ciągły, ale mam poczucie, że wzrastam w rozumieniu, zamiast tkwić w poczuciu bezradności i bycia w sytuacji bez wyjścia.

Boże Słowo obiecuje nam Jego moc do zmiany: „Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem.”¹ „Abyśmy i my wkroczyli w nowe życie.”² „Przyoblec człowieka nowego.”³

Te fragmenty odnoszą się do przemiany jakiej ulegamy, kiedy zostajemy wyznawcą Jezusa, ale „stary” nie oznacza tylko to kim byliśmy zanim poznaliśmy Jezusa; oznacza to też to kim jesteśmy teraz bez Jego przewodnictwa. Moje naturalne reakcje, słabości i nawyki nie są tym, co mnie definiuje; to co ważne to kim jestem po tym jak przemiana mnie Jezus.

1. 2 List do Koryntian 5:17
2. List do Rzymian 6:4
3. List do Efezjan 4:24



POZDROWIENIA OD JEZUSA

RÓŻNICA

Wyobraź sobie las—bujny, niezgłębiony, kuszący. Wchodzisz do niego i rozglądasz się, oczekując przyływu zdumienia, którego doświadczałeś wcześniej na łonie natury, ale tym razem ptaki nie śpiewają, nie ma bryzy wprawiającej liście w szelest, a strumyk nie płynie. Wszystko jest zastygłe w bezruchu, bez życia. Jesteś w lesie, ale równie dobrze mógłby być to obraz wiszący na ścianie.

A teraz wyobraź sobie ten sam widok, z tym, że teraz wszystko, czego oczekiwałeś jest na miejscu—radosny śpiew ptactwa, szemranie strumyka, szelest liści, bryza w Twoich włosach, zapach lasu po deszczu, chłód, utrzymująca się mgła, pokryta mchem ścieżka pod Twoimi stopami.

Kontrast pomiędzy tymi dwoma lasami jest jak różnica pomiędzy słyszeniem *o* Mnie i faktycznym *znaniem* Mnie; to różnica pomiędzy słyszeniem, lub czytaniem o Mnie i byciu ze Mną w bezpośredniej, osobistej relacji. To pierwsze jest statyczne; to drugie jest żywe, przepelnione podekscytowaniem, życiem i miłością. To pierwsze jest puste; to drugie wypełnia Twoje zmysły. To pierwsze może Ci pomóc w byciu lepszą osobą; to drugie czyni Cię kompletnym.

Moja miłość czeka na Ciebie. Nie skorzystasz i nie doświadczysz tego wszystkiego, co dla Ciebie przygotowałem? Wystarczy, że się pomodlisz. Po prostu otwórz serce i będę przy Tobie.