

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

# activated

## LUSTRO HOBBITA

Kwestia  
perspektywy

## Nagroda za wiarę

Widzieć czy  
wierzyć?

## Zdrowy umysł

Pozbycie się  
zmartwień



## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI ZWYCIĘZCY

Kiedy byłem dzieckiem, nienawidziłem z pasją przegrywania w jakiegokolwiek grze. Nie było łatwo pogodzić się z tym, że nie mogę wyrzucić idealnej liczby, trafić idealnego rzutu, czy zagrać idealnej karty za każdym razem. Dziś nadal wolę wygrywać niż przegrywać, ale nie chcę wygrywać za wszelką cenę i jestem szczęśliwy, kiedy wiem, że dałem z siebie wszystko. Widzę, jak mój sześcioletni syn zмага się z tym, że sprawy czasem nie idą po jego myśli, i modłę się, by łatwiej mu było nauczyć się tej lekcji.

W życiu chodzi o coś więcej niż o wygraną w jakimkolwiek przedsięwzięciu, w które się angażujemy, ale większość ludzi wciąż ma pomysł na to, jak się ocenia. Może rzeczywiście wygrywamy, kiedy budujemy szczęśliwe życie rodzinne, odnosimy sukcesy zawodowe lub mamy wąskie grono dobrych przyjaciół. I te rzeczy są rzeczywiście ważne. Ludzką naturą jest dążenie do szczęśliwego i udanego życia, ale jako chrześcijanie naszym głównym celem jest życie

w zgodzie ze Słowem Bożym i Jego drogami. To jest Boża definicja zwycięstwa.

Pewnego razu Jezus został zapytany, jakie jest największe przykazanie. Jego odpowiedź daje nam wgląd w to, jak On może zdefiniować zwycięskie życie: „Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest pierwsze i największe przykazanie. Drugie jest równie ważne: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”<sup>1</sup>.

To dość prosta definicja, ale oczywiście nie tak łatwo jest jej sprostać, prawda? Na szczęście nie jesteśmy zdani sami na siebie. Boga może nie obchodzić, kto wygra mecz tenisowy czy partię kart, ale możemy liczyć na Jego pomoc w sprawach, które naprawdę mają znaczenie. On chce, abyśmy triumfowali w rzeczach, które mają znaczenie: „Jestem wdzięczny, że Bóg zawsze umożliwia Chrystusowi prowadzenie nas do zwycięstwa.”<sup>2</sup>

1. Mt 22:37-39

2. Patrz 2 List do Koryntian 2:14

# Jak zjeść żubra

ESTER MIZRANY



„Po prostu nie mogę tego zrobić; to dla mnie za dużo pracy!” Robbie płakał z rozpaczą w oczach. Pomagałam Robbiemu w nauce domowej od pierwszej klasy, a na początku drugiej był przytłoczony nawałem pracy.

„Ile lekcji będę miał każdego dnia? I w każdym tygodniu? I w każdym miesiącu?” Coraz więcej łez napływało mu do oczu, gdy przeglądaliśmy rok szkolny, który jest przed nami.

Moja koleżanka Angela, która uczyła wyższe klasy i słuchała, wkroczyła do akcji. „Czy wiesz, że mogę zjeść całego żubra?”. Oczywiście Robbiego zrobiły się szerokie ze sceptycyzmu. „Co? Całego żubra? Jak?” „Tak, mogę zjeść całego żubra. Jeden kęs na raz. Sztuczka polega na tym, że nie próbuję włożyć całego żubra do ust na raz - cały żubr nie mieści się nawet na moim talerzu! Po prostu biorę *jeden* kęs, potem kolejny i kolejny, aż zjem całego żubra.”

Mając na uwadze żubra, Robbie i ja stworzyliśmy tabelę z celami lekcji. Jeśli osiągnąłby swój cel na dany tydzień lub miesiąc, dostałby małą nagrodę. Zadziałało to naprawdę dobrze i skończył wszystko przed upływem roku szkolnego.

Kilka tygodni temu mój mąż mówił o

wszystkich rzeczach, które musi załatwić. Zbliżały się terminy, rzeczy piętrzyły się na jego talerzu, a inni ludzie prosili go o więcej, niż myślał, że może udźwignąć. Próbowałam sobie wyobrazić, jak moglibyśmy to wszystko poukładać, żeby wszystko było na swoim miejscu, kiedy weszła Angela.

Powiedziała mojemu mężowi, żeby zdjął żubra z talerza. „Możesz wziąć plasterki i położyć go na swoim talerzu, ale nie możesz zmieścić na nim całego żubra. Nie bierz na siebie więcej niż możesz udźwignąć, a wkrótce cały żubr zostanie zjedzony.”

Jej orzeźwiający słowa mądrości pozwoliły mi spojrzeć na sprawy z innej perspektywy. Ile razy próbowałam zmieścić w sobie zbyt wiele i kończyłam przytłoczona tym wszystkim, co było do zrobienia? Czasami mój dzień zaczyna się od przytłaczającej chmury i mam wrażenie, że nie jestem w stanie nawet zacząć zajmować się wszystkim rzeczami z mojej listy do zrobienia. Więc, po prostu staram się sobie przypomnieć: „Jeden kęs na raz. To jest sposób na zjedzenie żubra.”



PETER AMSTERDAM

# Powód do świętowania

W całej historii ludzie zaznaczali wielkie postępy, zwycięstwa i doniosłe okazje świętowaniem - niektóre z nich trwają do dziś, takie jak urodziny, rocznice, ukończenie studiów, awanse, Wielkanoc i Boże Narodzenie.

Dla nas, chrześcijan, poznanie Boga przynosi głęboką i trwałą radość. Mamy stały i wieczny powód do świętowania. W rzeczywistości będziemy świętować wiecznie w niebie.

Oprócz wspaniałego daru zbawienia, życie dostarcza wielu innych powodów do świętowania. Nawet małe rzeczy są warte świętowania, ponieważ świętowanie podnosi morale. A oprócz zabawy, jest też wielka wartość w samym *akcie świętowania*.

1. Patrz List do Filipian 4:8
2. Patrz: List do Rzymian 12:15, zob. też 1 List do Koryntian 12:25-26

Oto pięć korzyści płynących ze świętowania.

## Świętowanie uznaje i świadczy o Bożej dobroci.

Myślenie o rzeczach dobrych jest duchowo zdrowe, a Biblia poucza nas, aby nasze myśli koncentrowały się na tym, co dobre: „Wreszcie, bracia, cokolwiek jest prawdziwe, cokolwiek godne czci, cokolwiek sprawiedliwe, cokolwiek czyste, cokolwiek miłe, cokolwiek godne pochwały, jeśli jest w tym jakaś doskonałość, jeśli jest w tym coś godnego pochwały, o tym myślcie.”<sup>1</sup>

Żyjemy w szybkim tempie, z wieloma wyzwaniem, a kiedy przechodzimy od jednego do drugiego, łatwo jest przeoczyć lub zapomnieć o dobrych rzeczach, pięknych rzeczach, wspaniałych i godnych uwagi, które się dzieją i które można świętować. Łatwo jest zaplątać się w wiele

przyjemnych spraw tego świata i stracić z oczu Bożą dobroć.

Ktoś mi kiedyś powiedział: „Jak tylko skreślam jedną rzecz z mojej listy, trzy kolejne zajmują jej miejsce!”. Czyż nie jest to prawda? Pokusą jest biec szybciej i starać się zmieścić więcej w sobie. Ale to nie jest odpowiedź. Jak mówi klasyczny cytat: „Życie to maraton, a nie sprint”.

Świętowanie dobrych wiadomości, osiągnięć, zwycięstw i przełomów wzmacnia twoją wiarę. Jest to również świadectwo wspaniałych rzeczy, które Bóg czyni dla ciebie i dla innych. Większość ludzi cieszy się, gdy innym dobrze się powodzi, a Biblia mówi nam, by cieszyć się z radości i szczęścia innych. «Radujcie się z tymi, którzy się radują»<sup>2</sup>.

### **Świętowanie jest wyrazem uznania dla osiągnięć i kamieni milowych, które ty lub inni osiągnęli.**

Kiedy osiągniesz jakiś cel w swoim życiu, ważne jest, aby mieć kogoś, z kim można się tym podzielić. Może to być tak proste, jak powiadzenie przyjacielowi przez telefon lub czat, albo opublikowanie dobrej wiadomości w mediach społecznościowych.

Czasami słyszę o moich przyjaciółach lub znajomych, którzy robią duże postępy, przekraczają kamienie milowe w swoim życiu. Wiem, że wiele ich to kosztowało i że ciężko pracowali, by się tam dostać, i mam nadzieję, że zatrzymują się, by wziąć głęboki oddech i docenić swój sukces.

Każdy potrzebuje uznania i docenienia swoich wysiłków. Warto zatrzymać szaleńcze tempo, aby uhonorować zwycięstwo w swoim życiu

lub w życiu kogoś z naszych bliskich. Warto wygospodarować trochę czasu, aby przyznać się i docenić to, co ty lub ktoś osiągnął.

### **Świętowanie stanowi naturalną przerwę pomiędzy projektami w naszym zabieganym życiu.**

Świętowanie pomoże ci zastanowić się nad tym, jak daleko zaszedłeś. Jeśli nie zatrzymasz się, aby docenić i uczcić zakończenie projektu lub zwycięstwo, zanim się zorientujesz, radość z tego zwycięstwa lub osiągnięcia zostanie pogrzebana pod nową listą rzeczy do zrobienia.

Kiedy pracujesz na coś bardzo ciężko, powinienś zatrzymać się i choć na chwilę zatopić się w świadomości, że wykonałeś zadanie. Udało ci się. Udało ci się! Osiągnąłeś cel, a świętując masz większe szanse w pełni uświadomić sobie, że wszystko, co poświęciłeś w formie czasu, energii, ciężkiej pracy, finansów, itd. było tego warte. Twoja inwestycja się opłaciła.

### **Skataloguj swoje sukcesy i zwycięstwa.**

Kiedy wspinasz się na górę i jesteś na niej od wielu godzin, jesteś zmęczony i obolały, pomocne może być spojrzenie w dół góry i zobaczenie, jak daleko zaszedłeś. To samo odnosi się do Twoich celów życiowych. Mierzenie lub śledzenie postępów daje poczucie satysfakcji i podsumowania. Wzmacnia też wiarę w to, że uda Ci się dotrzeć do kolejnego punktu i w końcu osiągnąć swój cel.

Jest dość łatwo przypomnieć sobie, co zrobiłeś w zeszłym tygodniu lub w zeszłym miesiącu, ale jak miesiące lecą, to może być dość trudne do przypomnienia sobie wszystkie przeszkody

trzeba było skakać, aby dotrzeć do mety swojego celu. Ale te właśnie przeszkody, które pokonałeś są zwycięstwami, które zasługują na świętowanie i pamiętanie, a dla niektórych z nas, sposobem na zapamiętanie czegoś jest zapisanie tego.

Jeśli zapiszesz te osiągnięcia, za kilka miesięcy lub rok prawdopodobnie będziesz zaskoczony, widząc, jak wiele tak naprawdę zrobiłeś. Podobnie jak liczenie błogosławieństw, liczenie zwycięstw i kroków postępu będzie stanowiło impuls dla twojej wiary.

Dobrze jest cieszyć się z wygranej, nawet jeśli jest ona niewielka. A kiedy przyznasz, że coś, co zrobiłeś ty lub ktoś inny, poszło dobrze i zakończyło się sukcesem, zwiększa to twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości przed kolejną rzeczą, którą się zajmiesz. Ta taktyka jest szczególnie ważna, jeśli chodzi o osiągnięcia i postępy dzieci.

### **Świętowanie zapewnia «marchewkę», na którą można się cieszyć po zakończeniu projektu lub osiągnięciu celu.**

To może być potężne, aby mieć coś, na co można czekać z niecierpliwością. Jeśli wiesz, że masz zamiar świętować, przewidywanie radości lub zabawy, którą będziesz miał, może dać ci siłę, której potrzebujesz, aby przekroczyć linię mety. Niektórzy ludzie z wyprzedzeniem wyznaczają sobie nagrody lub korzyści, rzeczy, które sprawiają im szczególną przyjemność i na które mogą się cieszyć, kiedy przedzierają się przez wyczerpującą pracę lub część projektu.

Bóg stworzył istoty ludzkie, aby świętować. Polecił nam chwalić Go, wysławiać za wspaniałe rzeczy, których dokonał, „wielbić Go z dziękczynieniem”.<sup>3</sup> To jest polecenie, aby świętować!

Nawet Bóg świętuje. Kiedy stworzył świat, mówi się: „Bóg widział wszystko, co uczynił, a oto było to bardzo dobre. (...) Pobłogosławił więc Bóg dzień siódmy i uczynił go świętym, bo w nim odpoczął Bóg od wszelkiego dzieła swego,

którego dokonał przy stworzeniu.”<sup>4</sup> Jeśli nawet Bóg może znaleźć czas, aby spojrzeć na swoje dzieło i odpocząć od swojej pracy, z pewnością my również możemy znaleźć na to czas.

Możesz zapytać, a *co z sytuacjami, kiedy nie układa się najlepiej?* Nawet jeśli nie masz nic wielkiego do świętowania, możesz sięgnąć nieco głębiej i poszukać tego ukrytego „klejnotu świętowania”, nawet czegoś, co dzieje się regularnie, a czego nigdy nie poświęciłeś czasu na szczególne świętowanie.

Przeczytałem tę historię autorstwa Mike’a Robbinsa kilka dni temu i wyróżniała się ona na tle innych:

Kilka lat temu jechałem taksówką w Houston, wracając na lotnisko po przemówieniu na spotkaniu dla Chevronu. Taksówkarz i ja wdaliśmy się w interesującą rozmowę o życiu, rodzinie i stanie naszej kultury w Ameryce. Kierowca powiedział mi, że pochodzi z Etiopii, ale od około dwudziestu lat mieszka w Stanach Zjednoczonych.

Zapytałem go: „Co sądzisz o amerykańskiej kulturze, biorąc pod uwagę, że nie dorastałeś tutaj?”. Zatrzymał się na dłuższą chwilę; potem zapytał mnie: „Czy mogę być z tobą szczerzy?”. Odpowiedziałem: „Oczywiście.” Wtedy powiedział: „Myślę, że większość ludzi w tej kulturze zachowuje się jak rozpieszczone bachory”.

„Dlaczego tak mówisz?” zapytałem, nieco zaskoczony jego odpowiedzią.

„Mike,” powiedział, „Jestem z *Etiopii!* Każdy dzień tutaj jest dobrym dniem! Nie rozumiem, dlaczego ludzie nie chodzą tu z rękami w górze i nie mówią ‚DZIĘKUJĘ! DZIĘKUJĘ! DZIĘKUJĘ!’”<sup>5</sup>.

Czyż nie jest to prawdą? Szczególnie dla tych z nas, którzy znają Boga, powinniśmy chodzić z rękami w górze, mówiąc Mu ciągle „dziękuję”, ponieważ jesteśmy tak błogosławieni.

3. Patrz Księga Psalmów 69:30

4. Mike Robbins este orator Patrz Księga Rodzaju 1:31; 2:3

5. Mike Robbins jest mówcą motywacyjnym i trenerem życia

JOYCE SUTTIN

# Lustro Hobbita

W końcu zabrałam się za zmianę czegoś, co zniechęcało mnie przez lata. Kilka lat temu umieściliśmy raczej tanie, pełnowymiarowe lustro na tylnej ścianie drzwi do naszej sypialni. Zabawną rzeczą w tym lustrze było to, że było prawie jak lustro w domu uciech. Im bardziej się od niego oddalałeś, tym krócej i szerzej wyglądałeś. Niektórzy z moich przyjaciół żartobliwie nazywali je „lustrem Hobbita”, ponieważ kiedy stałeś po drugiej stronie pokoju, wyglądałeś w nim prawie jak Hobbit.

To było coś, do czego przyzwyczałam się przez lata. Przymierzałam jakieś ubranie, stawiałam przed lustrem i myślałam sobie: *„Naprawdę nie wyglądam tak źle, jak to mnie przedstawia»*. Ale z czasem lustro zaczęło na mnie wpływać. Spoglądałam w nie i mówiłam sobie, że wyglądam okropnie.

Więc dziś rano przymierzyłam piękną sukienkę, stanęłam przed lustrem i to była ostatnia kropla. Lustro Hobbit powiedziało mi, że wyglądam strasznie i po prostu nie chciałam w to uwierzyć. Wzięłam śrubokręt i usunęłam kilka śrubek, zdjęłam lustro i przeniosłam lustro z innej sypialni, aby umieścić je w tym miejscu.

Moje nowe lustro nie czyni cudów. Ono po prostu mówi jak jest. Nie sprawi, że będę wyglądała na wysoką i szczupłą, ale daje mi swoją szczerą opinię o smnie i jest dla mnie o wiele zdrowsze. Mogę uzyskać realistyczną ocenę tego,



jak wyglądam i nie muszę ciągle decydować, czy mówić mi prawdę, czy nie.

Cała ta sprawa z lustrem Hobbita skłoniła mnie do refleksji - ile mam w swoim życiu lusterek Hobbita? Ile rzeczy, na których się zawiesiłam, a które nie dają mi szczerzej opinii? Czy są ludzie, którzy nie chcą widzieć mnie taką, jaka jestem naprawdę i próbują odbijać we mnie coś innego? Czy są rzeczy lub zdjęcia, które nie są dokładnym odzwierciedleniem tego, kim jestem? Czy naprawdę przedstawiam osobę, którą Bóg stworzył, abym był? Czy uczciwie przyglądam się rzeczom w moim życiu, czy też pozwalam, by zostały zniekształcone? Czy nie ulegam wpływom rzeczy wyolbrzymionych?

Jedynym sposobem, aby zobaczyć rzeczy takimi, jakimi są naprawdę, jest refleksja, która jest szczerą i bezpośrednią. Jedynym sposobem na znalezienie takiej refleksji jest uważne szukanie prawdy w Słowie Bożym, a następnie zmienianie tego, co powinno być zmienione, bez wyolbrzymiania drobnych wad lub rozciągania spraw ponad miarę.



MISTY KAY

# Nagroda za wiarę

„O, panie, co mamy czynić?”  
zapytał sługa Elizeusza.

Król Aramu (dzisiejsza Syria) był w stanie wojny ze starożytnym Izraelem i wysłał całą armię do miasta Dothan, aby pojmać proroka Elizeusza. Przybyli nocą, więc gdy sługa Elizeusza obudził się i wyszedł wczesnym rankiem, armia z końmi i rydwanami otoczyła miasto.

„Nie bójcie się” - powiedział prorok. „Tych, którzy są z nami, jest więcej niż tych, którzy są z nimi”. I Elizeusz modlił się: „O Panie, otwórz jego oczy, aby mógł widzieć”.

Wtedy Pan otworzył oczy sługi, a on spojrzął i zobaczył wzgórza pełne koni i rydwanów ognia wokół Elizeusza. (Wydarzenia te są zapisane w Biblii w 2 Księdze Królewskiej 6:8-17. Przeczytaj resztę rozdziału, aby dowiedzieć się, jak zadziwiający był tego rezultat!)

W tej historii, anielska armia już tam była, ale sługa Elizeusza bał się, ponieważ jeszcze ich nie widział. Dlaczego zawsze musimy widzieć, aby uwierzyć? Mamy biblijną obietnicę: „[Bóg] da swoim aniołom pieczęć nad tobą, aby cię strzegli na wszystkich twoich drogach.”<sup>1</sup>. Czy nie wystarczy wierzyć, bo tak mówi Słowo Boże?

Widzenie jest nagrodą za wiarę, a nie odwrotnie.

Dlaczego tak musi być? Dlaczego Bóg czasami ukrywa przed nami pewne rzeczy? Dlaczego musimy wszystko przyjmować przez wiarę? Odpowiedź leży w tym ostatnim słowie

1. Patrz: Księga Psalmów 91:11
2. Ewangelia wg św. Jana 20:29
3. Patrz: 1 List do Tymoteusza 6:12;  
2 List do Tymoteusza 4:7-8
4. Patrz List do Hebrajczyków 12:1



- „wiara”. Nie byłaby to wiara, gdybyśmy mogli widzieć. Jezus powiedział do Tomasza: „Ponieważ Mnie ujrzales, uwierzyłeś. Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli.”<sup>2</sup>.

Ta zasada wiary jest czymś, do czego Bóg przywiązuje wielką wagę. Jest to również coś, za co On daje nam kredyt zaufania, ponieważ jest to znak naszej miłości i zaufania do Niego, że wierzymy Mu i Jego duchowej mocy oraz zasadom, które przedstawia nam w swoim Słowie.

Chodzimy po gorących, twardych, zakurzonych drogach życia, zmęczeni bitwą i z bliznami, ale docieramy do nieba triumfując. Aniołowie dmą w trąby, aby zwiastować nasze zwycięstwo. Trzymaliśmy się i nie zatoniśmy, kiedy sztormy życia wstrząsały naszymi statkami. Szatan atakował nas z każdej strony. Rzucił na nas wszystko, co najgorsze, ale przetrwaliśmy. Trzymaliśmy się. Zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy. Wierzyliśmy! Wygraliśmy wojnę wiary. Odtąd złożona jest dla nas korona sprawiedliwości.<sup>3</sup>

Historia Elizeusza i jego sługi przypomniła mi, że kilka lat temu, kiedy byłam bardzo chora, wracając do zdrowia po walce z rakiem, Jezus powiedział mi, że dał mi „anioła pocieszenia”, by był ze mną w tych trudnych chwilach. To dało mi takie błogosławione uczucie pokoju, jak miękka, ciepła aura, która mnie otacza. Pomimo bólu, moje serce wypełniło się cudem i wdzięcznością za ten specjalny dotyk z nieba.

Biblia mówi nam, że jesteśmy „otoczeni wielkim obłokiem świadków”.<sup>4</sup> W tym chwalebny dniu będę chciał spotkać się z moim aniołem pocieszenia i podziękować im twarzą w twarz.

MISTY KAY JEST OSOBĄ, KTÓRA PRZEŻYŁA  
RAKA I FIBROMIALGIĘ ORAZ JEST  
AUTORKĄ. WRAZ Z MĘŻEM I CZWÓRKĄ  
DZIECI, SPĘDZIŁA WIELE LAT AKTYWNI  
ANGAŻUJĄC SIĘ W WOLONTARIAT W CAŁEJ  
AZJI.

O nic się nie troszczcie, ale we wszystkim przez modlitwę i błaganie, z dziękczynieniem, niech wasze prośby będą przedstawione Bogu, a pokój Boży, który przewyższa wszelkie zrozumienie, strzec będzie waszych serc i umysłów przez Chrystusa Jezusa. (Patrz List do Filipian 4:6-7)

Nasze życie jest pełne przypuszczeń. Przypuśćmy, że to się stanie lub tamto; co moglibyśmy zrobić, jak moglibyśmy to znieść? Jeżeli jednak mieszkamy w wysokiej wieży, w mieszkaniu Bożym, to wszystkie te przypuszczenia znikną z naszego życia. Będziemy spokojni od strachu przed złem, ponieważ żadna groźba zła nie może przeniknąć do wysokiej wieży Bożej. Hannah *Whitall Smith* (1832-1911)

## IDEALNY POKÓJ

Kiedy naprawdę ufasz Bogu, możesz mieć pokój pośród burzy i spokój w oku huraganu. Jak w historii o konkursie plastycznym, w którym artyści zostali poproszeni o zilustrowanie pokoju. Większość uczestników konkursu dostarczyła obrazy przedstawiające ciche, spokojne sceny wiejskie - absolutny spokój. To jest forma pokoju. Ale najtrudniejszy do osiągnięcia rodzaj pokoju został zilustrowany na obrazie, który zdobył nagrodę. Przedstawiał on ryczący, szalejący, pieniający się rwący wodospad, a na małej gałęzi drzewa nad rwącym potokiem znajdowało się gniazdo, w którym mały ptaszek siedział spokojnie i śpiewał pomimo szalejącej rzeki. To właśnie wtedy twoja wiara zostaje poddana próbie, w samym środku zamieszania.

# Wspinaczka na górę Dinara



To było długie, pracowite lato z wieloma projektami i działaniami skupionymi wokół utrzymania naszego chorwackiego centrum wolontariatu funkcjonującego bez zakłóceń, a mój mąż Paolo i ja nie mogliśmy się doczekać relaksujących wakacji na chorwackim wybrzeżu. Było jeszcze ciepło, więc postanowiliśmy połączyć trochę czasu na plaży z pieszymi wycieczkami.

Chcieliśmy wspiąć się na Dinara, najwyższą górę Chorwacji, więc zaczęliśmy zbierać mapy, informacje, wskazówki od miejscowych, wszystko, co pomogłoby nam przygotować się do dnia wspinaczki. I wtedy to się stało. Dzień przed naszą wielką wędrówką Paolo schylił się, by podnieść pustą plastikową butelkę po wodzie, gdy poczuł dziwne ciągnięcie w plecach. Wtedy nie myślał o tym zbyt wiele, ale w ciągu kilku godzin ledwo mógł się poruszać z powodu bólu pleców. Szybko stało się jasne, że zamiast wspinaczki na Dinarę, najbliższe kilka dni będzie poświęcone tej sytuacji medycznej.

W pewnym momencie Paolo spojrział na mnie i powiedział: „Mieliśmy wejść na Dinarę, a teraz wchodzimy na inny rodzaj Dinara. To trudna wspinaczka, ale uda nam się dotrzeć na szczyt. Musimy ciągle przypominać sobie, że dopóki będziemy posuwać się do przodu, w końcu zobaczymy i dotrzemy na szczyt.”

Ta równoległość była z nami, gdy zmagaliśmy się z kolejnymi dniami, w gorączce wzywania karetki, otrzymywania zastrzyków przeciwzapalnych i zastanawiania się, jak wrócić do domu. To był trudny czas, pełen niespodzianek, ale Bóg przyszedł z pomocą, jak zawsze. Jego obecność była stała, a Jego prowadzenie było nieskazitelne, tak jak za każdym razem.

Można by pomyśleć: *to nie brzmi jak bardzo szczęśliwe wakacje!* Ale to było to, co miało być. Pojechaliśmy z zamiarem pływania i wspinania się po górach. I to właśnie zrobiliśmy! Wspinaliśmy się na różne rodzaje gór i z Bożą pomocą dotarliśmy na szczyt.

Każdy z nas w takim czy innym momencie swojego życia staje w obliczu gór. Mogą to być problemy zdrowotne, być może znacznie poważniejsze lub bardziej długotrwałe niż te, których doświadczyliśmy. Być może są to twoje związki, sytuacja zawodowa lub problemy finansowe. Może czujesz się samotny i przygnębiony. Bez względu na to, jakiego rodzaju jest to góra, rozpoczynając wspinaczkę, pamiętaj, że możesz nie wiedzieć, jak jest wysoka lub ile czasu zajmie ci dotarcie na szczyt. Ale jeśli włożysz swoją rękę w dłoń Boga i pozwolisz Mu być twoim przewodnikiem górskim, On cię tam zaprowadzi.



MARIE ALVERO

# PRZEWYCIĘŻANIE DZISIAJ

Dużą część mojej młodości spędziłam podróżując środkami transportu publicznego. Autobusy w Polsce były często tak zatłoczone, że można było dosłownie zostać podtrzymanym przez tłum, nie obciążając nóg ani się nie trzymając. Ale my mieszkaliśmy na końcu linii, więc autobus stopniowo się opróżniał, a gdy się opróżniał, trzeba było siedzieć albo trzymać się, jeśli nie chciało się przewrócić.

Przypomina mi to świat, w którym żyjemy. Był taki czas, nie tak dawno temu, kiedy oczekiwania i normy społeczne w dużej części zachodniego świata podtrzymywały moralność i wartości oparte na chrześcijaństwie. Nawet ci, którzy wyznawali inne religie lub nie wierzyli w żadną z nich, w większości nadal byli przywiązani do „ogólnie pojętych wartości chrześcijańskich”. Ale wiele z tych samych krajów jest teraz naprawdę post-chrześcijańskich.

Niestety, niektórzy ludzie postrzegają wiarę jako przestarzałą, opresyjną i nieistotną dla problemów współczesnego świata, co może być zniechęcające. Czasami czuję się tak, jakby Dawid został pokonany przez Goliata i czasami mam wrażenie, że jedyne, co mogę zrobić, by zmienić sytuację w społeczeństwie, to wytrwać i pozostać wierną swojej wierze, a o resztę modlić się do Boga.

Nie jesteśmy w punkcie, w którym tłum w

autobusie podtrzyma cię na duchu, i w rezultacie możesz czuć, że jesteś w większości samotny w swojej podróży. Wprowadzanie zmian na dobre może wyglądać jak znoszenie, opieranie się i walka, a to może być trudne. Możemy spotkać się z opozycją. I nie będziemy mieli możliwości wyboru wyniku. Ale to jest nasz czas, aby trzymać się linii i odkryć, jak wartościowe jest Słowo Boże i prawdy. Jeżeli jesteśmy wierni, to już zwyciężyliśmy, ponieważ Ten, który jest w nas, jest większy niż jakakolwiek przeszkoda!<sup>1</sup>

Jeśli jeszcze nie spotkałeś Człowieka, który ma moc nie tylko pomóc ci dokonać zmian, jakich pragniesz, ale także uzdrowić, ochronić i dać życie wieczne, możesz Go spotkać już teraz, zapraszając Jezusa do swojego życia. Po prostu pomódl się tą krótką modlitwą:

*Drogi Jezu, dziękuję Ci za to, że przyszedłeś na ziemię i umarłeś za mnie, abym mógł otrzymać przebaczenie moich grzechów, doświadczyć Twojej miłości i opieki tu i teraz oraz otrzymać obietnicę życia wiecznego w niebie. Otwieram moje serce i zapraszam Cię, aby wejść. Proszę, napełnij mnie swoim Duchem Świętym i pomóż mi poznać Cię lepiej przez czytanie Twojego Słowa w Biblii. Amen.*

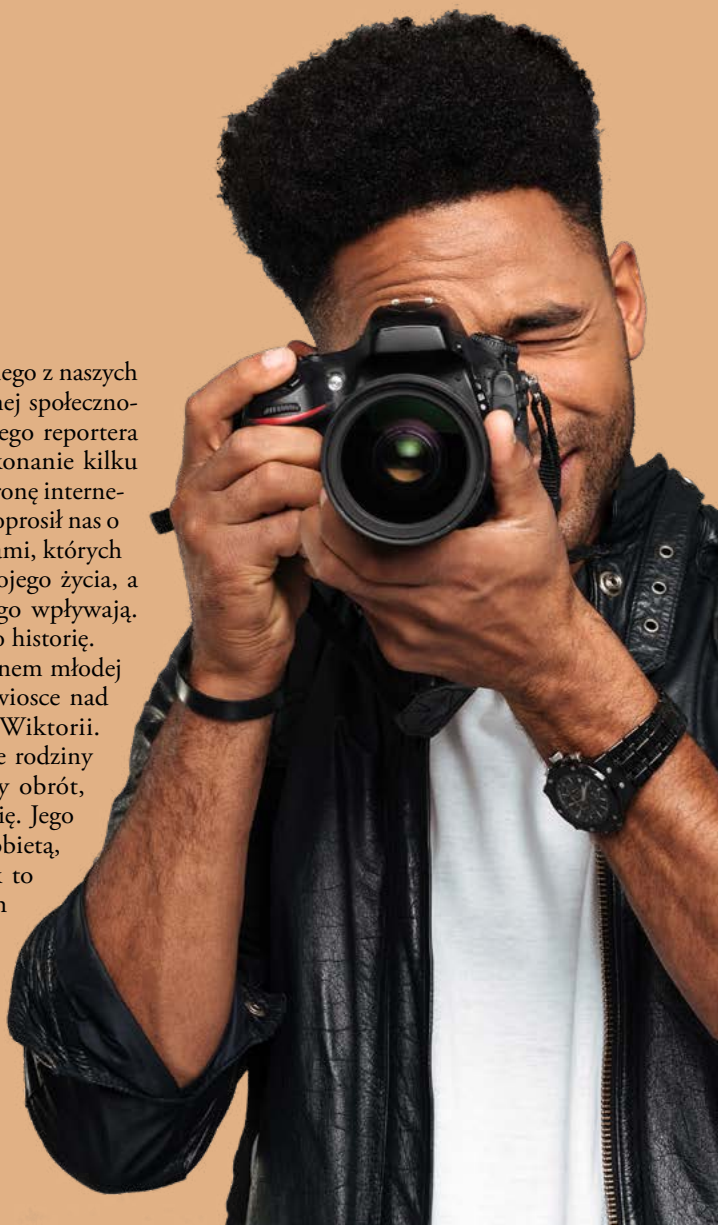
1. Patrz: Ewangelia wg św. Jana 4:4.

IRIS RICHARD

# Wola życia

W zeszłym roku, podczas jednego z naszych projektów pomocowych w biednej społeczności, spotkaliśmy Bensona, młodego reportera freelancera. Zaoferował on wykonanie kilku profesjonalnych zdjęć na naszą stronę internetową. Przy innej okazji Benson poprosił nas o modlitwę w związku z trudnościami, których doświadczał przez większość swojego życia, a które wciąż negatywnie na niego wpływają. Pozwólcie, że opowiem wam jego historię.

Benson był pierworodnym synem młodej pary, która mieszkała w małej wiosce nad brzegiem kenijskiego Jeziora Wiktorii. Niestety, proste i szczęśliwe życie rodziny wkrótce przybrało nieszczęśliwy obrót, gdy jego matka zmarła na malarię. Jego ojciec ożenił się ponownie z kobietą, która miała już dwie córki. Jak to bywa w niektórych wiejskich społecznościach afrykańskich, wziął sobie drugą żonę. Mając zaledwie sześć lat, jako pierworodny syn ojca, Benson był znienawidzony i pogardzany przez zazdrosne macochy, które nazywały go szczurem.



Nieudane zbiory zmusiły ich rodzinę do przeniesienia się do stolicy i zamieszkali w małej chatce w slumsach Kibery. Ojciec Bensona był przeważnie nieobecny w desperackim poszukiwaniu pracy, a w domu Benson był ostatni w kolejce po jedzenie i opiekę. Kobiety często go biły i zatrzymywały go w domu przed szkołą, by wykonywał swoje obowiązki. Kiedy Benson miał dziesięć lat, uciekł z domu.

Stał się częścią gangu wędrujących dzieci ulicy i został zmuszony przez przywódców do żebrania. Żyjąc jak rozbitek, narażony na głód, chamstwo i odrzucenie, zaczął wachać klej, aby uciec od rozpaczy. Po trzech strasznych latach, niedożywiony i uzależniony od tej substancji, prawie stracił nadzieję. Jednak w głębi duszy zapaliła się mała iskierka wiary i poczucia, że Bóg ma jeszcze jakiś plan dla jego życia.

Na szczęście, gdy ojciec odzyskał stałą pracę, odszukał syna i przyprowadził go do domu. Mimo że był już wychudzony i chorowity, miał wolę życia i wkrótce wyzdrowiał. W szkole, życzliwa nauczycielka wzięła go pod swoje skrzydła i dała mu dodatkowe godziny korepetycji za darmo, co pozwoliło mu nadrobić stracone lata. Jego znakomite wyniki w nauce zwróciły uwagę pewnego życzliwego człowieka, który zasponsorował mu naukę w szkole średniej. Wyglądało na to, że życie Bensona w końcu zaczęło się układać.

Jednak w tym czasie inne żony ojca miały już jedenaścioro młodszych dzieci, a ich stosunek do niego nie uległ poprawie. Życie domowe Bensona było nie do zniesienia, więc gdy miał 15 lat, ponownie uciekł z domu.

Dołączył do zespołu

tanecznego, który płacił za jego wyżywienie i wynajem małego pokoju, podczas gdy on kończył szkołę średnią. Jego zamiłowanie do piłki nożnej i chęć do ciężkich treningów utorowały mu drogę do narodowej drużyny piłkarskiej, gdy w jego życie wkroczyło kolejne niepowodzenie. Złamał nogę, a wielokrotne złamanie przekreśliło jego marzenia o obiecującej przyszłości.

Rozgniewany na Boga i sfrustrowany życiem, dołączył do grupy pozbawionych pracy, rozczarowanych młodych ludzi, którzy zajmowali się drobnymi kradzieżami. W miesiącach niepewności często nachodziły go myśli o samobójstwie, ale w jego sercu wciąż był mały promyk nadziei.

Po oprowadzeniu kilku zagranicznych fotografów po slumsach, otrzymał w prezencie tani aparat fotograficzny. To właśnie wtedy odkrył swoją miłość do fotografii i zaczął portretować różne aspekty trudnego życia w swojej dzielnicy. Wciąż uwięziony w błędnym kole zmartwień, niepokoju i wyrzutów sumienia, rozpaczliwie szukał drogi wyjścia.

Bóg ponownie dał mu ratunek, gdy jego talent zwrócił uwagę organizacji charytatywnej, która zgodziła się sponsorować go na studia, gdzie uzyskał dyplom z filmu/fotografii i dziennikarstwa. Mając możliwość podróżowania i zdobywania dalszego wykształcenia, został niezależnym dziennikarzem. Po wyprodukowaniu wielu filmów dokumentalnych emitowanych przez kilka renomowanych kanałów telewizyjnych, znalazł platformę do podnoszenia świadomości, przedstawiając trudną sytuację ludzi z marginesu społecznego, co dało mu nowy cel w życiu.

Większość z nas może nie doświadczyła takich niepowodzeń i prób jak Benson, ale wciąż możemy zaświadczyć, że doświadczyliśmy przejawów Bożej miłości, troski i ochrony w naszym życiu, być może w postaci życzliwego nieznanego, który wyciągnął do nas rękę lub innego rodzaju boskiej interwencji. Nawet jeśli ciężkie czasy zaciemniają naszą wizję i wiarę, Bóg nigdy nas nie opuszcza i nigdy nie zawiedzie, by wesprzeć nas w życiowych trudnościach.

# Zdrowy umysł

MARIE STORY



Z natury jestem niepokorna, niemal bez przerwy zaprzątnięta tym czy innym zmartwieniem.

Jestem również osobą wielozadaniową. Mogę robić prawie wszystko i martwić się w tym samym czasie. Na przykład, dziś rano próbowałam poświęcić swój codzienny czas medytacji, czytając kilka stron z Biblii zastanawiając się nad nimi (mówię „próbując”, ponieważ w tym samym czasie martwiłam się o czekającą mnie tygodniową pracę, bieżące problemy zdrowotne i zbliżającą się podróż), kiedy to zdanie wyskoczyło z kartki: „W Biblii napomnienie ‚nie lękajcie się’ użyte jest ponad 100 razy”. Chyba

Bóg znał naszą skłonność do zamartwiania się i strachu.

Jako dzieci boimy się ciemności, straszdyła pod łóżkiem i dentysty.

Kilka lat później dowiadujemy się, że straszdyła tak naprawdę nie istnieją, a dentysta wie, co robi, więc boimy się dręczycieli w szkole, zawstyżenia przed kolegami i złej oceny z wtorkowego quizu z matematyki.

Jeszcze kilka lat później i boimy się pryszczy, aparatów na zęby i tego, że nie jesteśmy wystarczająco popularni.

Wkrótce obawiamy się pierwszej pracy i

1. Patrz: Księga Powtórzonego Prawa 31,6.
2. Patrz: Księga Izajasza 54:14
3. Patrz Księga Psalmów 46:2
4. Patrz: Księga Psalmów 23:4.
5. Patrz Księga Izajasza 51:7

6. Zob. Łk 12,7
7. Patrz: Ewangelia wg św. Łukasza 12,32
8. Patrz: 1 List św. Piotra 5:7
9. Patrz: 2 List do Tymoteusza 1:7



martwimy się o przyszłość i o to, kim zostaniemy. Obawiamy się niepowodzeń na studiach i niepowodzeń w związkach. Obawiamy się rozczarowania rodziny i przyjaciół. Obawiamy się porażki ekonomicznej, obawiamy się o szczęście i dobrobyt naszych dzieci, obawiamy się choroby i śmierci.

Wyrastamy z lęków, ale nigdy nie przestajemy się bać.

Nie pomagają również to, że w dzisiejszych czasach wydaje się, że jest coraz więcej powodów do strachu. Wystarczy przeczytać lub obejrzeć wiadomości, a zobaczysz, o czym mówię - wojna, przestępczość, terroryzm, nowe szczepy śmiertelnych chorób, katastrofy naturalne i spowodowane przez człowieka, no i oczywiście stan światowej gospodarki i konsekwencje, które się z tym wiążą.

W Biblii Bóg ma odpowiedź na każdy z tych

lęków:

„Kłopoty w pracy? Paskudni współpracownicy grożą, że sprawią Ci kłopoty? Nie martw się! Przełóż swoją wolę na Moją stronę, a Ja zajmę się problemem!”<sup>1</sup>.

„Martwisz się o wojnę i terroryzm? Nie lękajcie się! Powierz Mi swoje życie i swoją rodzinę, a Ja się tobą zaopiekuję.”<sup>2</sup>.

„Boisz się klęsk żywiołowych? Obawiasz się trzęsień ziemi, tsunami czy huraganów? Nie bój się! Mam cię pod opieką. To najlepsza polisa ubezpieczeniowa, o jaką mógłbyś prosić!”<sup>3</sup>.

„Czy cierpisz fizycznie - może nawet walczysz z zagrażającą życiu chorobą? Nie bój się. Ja będę z tobą przez to wszystko, aby cię pocieszyć i trzymać za rękę.”<sup>4</sup>

„Czy zostałeś niesłusznie oskarżony i dlatego martwisz się o uratowanie swojej reputacji i przyszłości? Nie martw się. Ja znam prawdę i dopilnuję, aby w końcu wyszła na jaw.”<sup>5</sup>.

„Świat może być przerażający! Może mieszkaś w niebezpiecznej okolicy i to Cię czasem martwi. Nie bój się. Jeśli Ja troszczę się o ptaki i kwiaty, to dlaczego myślisz, że nie zatroszczę się o ciebie?”<sup>6</sup>.

„Widzę, że martwiłeś się o to, jak zapewnić byt swojej rodzinie. Trudno było związać koniec z końcem, a rachunki się piętrzą. Nie bój się. Świat i wszystko, co w nim jest, są Moje, a Moją przyjemnością jest zaspokajanie twoich potrzeb. Wystarczy, że poprosisz.”<sup>7</sup>.

Kiedy myślałem o tym więcej, zdałem sobie sprawę, że Bóg ma plan awaryjny na każde możliwe nieszczęście. Na każde zmartwienie ma rozwiązanie na wyciągnięcie ręki. Co więcej, troszczenie się o nas jest Jego przyjemnością! Nie traktuje nas jako przykrości, kiedy przychodzimy do Niego z naszymi lękami i zmartwieniami. Raczej, jak kochający Ojciec, którym On jest, podnosi nas i delikatnie mówi: „Rozumiem. Dlaczego nie zostawisz tego strachu ze Mną i nie pozwolił Mi zająć się nim za ciebie?”<sup>8</sup>.

„Nie dał nam Bóg ducha bojaźni - pisał apostoł Paweł - lecz mocy i miłości, i zdrowego umysłu.”<sup>9</sup>.



POZDROWIENIA OD JEZUSA

# DROGA DO ZWYCIĘSTWA

Nierówna wspinaczka nie zniechęca zde-terminowanego alpinisty; on rozkoszuje się wyzwaniem. Nic nie może go powstrzymać przed kontynuowaniem wspinaczki, aż osiągnie swój cel. Żadne przeciwności losu nie są w stanie sprawić, że zawróci. Kiedy patrzy na strome klify przed sobą, nie skupia się na niebezpieczeństwie, ale na uchwytach i wąskich skalnych półkach, które zaprowadzą go na szczyt. Nie powstrzymuje go surowość otoczenia ani to,

że wspinaczka obciąża jego ciało; napędza go myśl o triumfie.

W życiu jest wiele przeszkód do pokonania, ale każda jedna, którą pokonasz, to kolejna za tobą. Kiedy robi się ciężko, oprzyj się na Mnie. Pozwól Mi prowadzić cię po nierównych klifach. Znam wszystkie niebezpieczne miejsca i wiem, jak je ominąć. Razem pokonamy każdą przeszkodę, razem zdobędziemy szczyt i razem zatknijemy flagę zwycięstwa!