

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

# activated

## WZBURZONE MORZE

Pasażer specjalny

**Pokój**

10 kluczy do  
wewnętrznego spokoju

**Mój błąd i Boża  
dobroć**

Zwycięstwo w  
trzech aktach



## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI IDEALNY POKÓJ

W konkursie plastycznym na temat pokoju większość uczestników przedstawiła spokojne sceny z leniwych dni na wsi, gdzie panował spokój i harmonia.

Z pewnością jest to pewna forma pokoju - ale zdjęcie, które zdobyło nagrodę, ilustrowało najtrudniejszy do osiągnięcia rodzaj pokoju. Przedstawiał ryczący, szalejący, pniący się rwący wodospad, a na małej gałązce drzewa wystającej ponad rwący potok ledwie widoczne było gniazdo, w którym siedział mały ptaszek, spokojnie śpiewając mimo panującej w dole wrzawy.

Biblia obiecuje, że możemy mieć pokój, który przewyższa wszelkie zrozumienie. (Patrz List do Filipian 4:7). Ale ten rodzaj pokoju przychodzi tylko dzięki Księciu Pokoju - Jezusowi - i dzięki świadomości, że cokolwiek się stanie, On się

nami zaopiekuje! Jak kapitan linii lotniczych, On wie, kiedy wejdziemy w okres turbulencji, i zachowuje nad nami kontrolę, nawet gdy samolot może się kołysać i spadać.

Przypomina mi to następującą myśl: „Bóg może rozwiązać twoje problemy jednym małym spojrzaniem. Może odświeżyć twój duch jednym głębokim oddechem. Może rozjaśnić twoje myśli jednym słodkim dźwiękiem niebiańskiej muzyki. Może zetrzeć twoje lęki i lzy jedną małą chwilą odpoczynku w tym doskonałym pokoju, który daje, gdy twój umysł jest skupiony na Nim i tylko na Nim.” ( Patrz Księga Izajasza 26,3.)

Obyście doświadczyli Jego doskonałego pokoju w tym dniu, w tym miesiącu i w tym roku.

# Dlaczego jesteśmy ważni

Kiedy widzę wschód słońca, czuję jego promienie na twarzy, rozkoszuję się pluskiem oceanu lub podziwiam wspaniałe widoki natury, często myślę o tym, jak wyjątkowym miejscem jest Ziemia. Ostatnio przeczytałem kilka interesujących faktów, które potwierdzają, jak wyjątkowa jest nasza planeta!

Na przykład, kiedy astronomowie ogłaszają odkrycie „planety podobnej do Ziemi”, zwykle mają na myśli planety o grawitacji zbliżonej do ziemskiej, które znajdują się wystarczająco blisko swojej gwiazdy, aby było tam ciepło - ale nie za gorąco - i które mogą (lub nie) posiadać wodę w stanie ciekłym. Jednak poza tymi trzema „niezbędnymi” składnikami jest jeszcze wiele innych, które sprawiają, że nasza rodzima planeta jest wyjątkowa. Oto niekompletna lista powodów, dla których spośród wszystkich ciał niebieskich Ziemia ma znaczenie.

**Księżyc:** Ziemia jest lekko przechylona i chwije się w trakcie swojego ruchu obrotowego, co może powodować drastyczne zmiany w klimacie. Jednak dzięki stabilizującemu wpływowi Księżyca na naszą orbitę, nasz klimat jest o wiele bardziej stabilny.

**Stabilna rotacja:** Regularność i częstotliwość występowania dnia i nocy na naszej planecie odgrywa istotną rolę w zapobieganiu ekstremalnym temperaturom i wspieraniu życia.

**Słońce** o długim okresie życia: Nasze Słońce jest żółtym karłem, stosunkowo rzadkim typem gwiazdy, która jest zarówno mała, jak i stabilna. Ma również długi okres życia. Większe gwiazdy zazwyczaj palą się goręcej i szybciej umierają, podczas gdy mniejsze produkują ogromne pióropusze promieniowania.

**Sąsiedzi gazowych olbrzymów:** Słońce i

Księżyc są nam niezbędne, ale jest jeszcze jedna rzecz, która sprawia, że Ziemia nadaje się do zamieszkania: Jowisz. Ogólnie rzecz biorąc, gazowe olbrzymy mają tendencję do skupiania się w pobliżu swoich macierzystych gwiazd. Ale ponieważ te w naszym Układzie Słonecznym znajdują się poza naszą planetą, ich intensywna grawitacja dogodnie wyłapuje zbłąkane asteroidy i komety.

**Pole magnetyczne:** Ziemia jest obdarzona silnym i stabilnym polem magnetycznym, które chroni ją przed promieniami kosmicznymi i rozbłyskami słonecznymi, które w przeciwnym razie co jakiś czas usmażyłyby naszą planetę.

**Atmosfera:** Ta wysoko położona warstwa gazu chroni nas przed śmiertelnym promieniowaniem.

To tylko kilka pozycji z długiej listy cech, które sprawiają, że Ziemia jest wyjątkowo zdalna do zamieszkania w porównaniu z każdą inną znaną nam planetą. Fakt, że lista niezbędnych cech jest tak długa, może sugerować, że życie jest niezwykle rzadkie, a nasza planeta może być jedyną, która spełnia wszystkie niezbędne warunki.

Oczywiście, nie możemy mieć pewności co do jednego i drugiego. Ale fakt, że wszystkie warunki do powstania życia, jakie znamy, są obecne na ziemi w doskonałej formie, wskazuje na wspaniałego Stwórcę, który wiedział, co robi.

On ułożył gwiazdy i ustawił planety na ich orbitach. Sprawił, że woda i śnieg, światło i ciemność, śmiech i miłość istnieją w jakimś celu. (Patrz Księga Psalmów 8,3; 33,6). Każdy z nas jest wyjątkowy i stworzony przez kochającego Stwórcę, który zapewnił nam piękną i misternie zaprojektowaną planetę, na której możemy żyć i cieszyć się nią.

# Czujesz się niepewnie?

PETER AMSTERDAM



W Liście do Filipian 4,6-7 apostoł Paweł poucza wiernych: „O nic się nie troszczcie, ale w każdej sytuacji przez modlitwę i prośby, z dziękczynieniem, przedstawiajcie Bogu wasze petycje. A pokój Boży, który przewyższa wszelki rozum, będzie strzegł waszych serc i waszych umysłów w Chrystusie Jezusie. „

Uwolnienie się od niepokoju, zmartwień, stresu i presji jest dziś dla większości ludzi priorytetem. Żyjemy w świecie, w którym tempo zmian jest coraz szybsze, a zmiany niosą ze sobą niepewność. Niepewność zwykle powoduje niepokój,

stres i ogólne poczucie braku równowagi. Mój przyjaciel wyraził to w następujący sposób: „Kiedy czuję się niepewnie, czuję, że coś pójdzie nie tak lub że coś ważnego mi umyka. Często wiąże się to z niewiadomą, ryzykiem i wywołuje ogólne uczucie niepokoju i rozchwiania”.

Czasami po prostu budzisz się z uczuciem niepokoju lub czujesz się niespokojny, ale nie potrafisz sprecyzować, dlaczego. Innym razem wiesz lub masz przecucie, dlaczego tak się czujesz, z jakimi okolicznościami lub decyzją jest to związane. Może to być odkładanie na później podjęcia ważnej, ale trudnej decyzji. Być może przeżywasz konflikt w związku i musisz się z nim pogodzić. Być może nadszedł czas na zmianę w życiu - w karierze, miejscu zamieszkania, sposobie wychowywania dzieci, priorytetach lub w kręgu przyjaciół - i choć wiesz, że zmiana jest potrzebna, będzie Cię ona kosztować, więc czujesz niechęć lub strach, a w rezultacie unikasz zrobienia tego, co uważasz za konieczne. A może podejmujesz kroki w kierunku zmiany w swoim życiu i czujesz się niepewnie, ponieważ nie wiesz, jak to wszystko się potoczy.

Uczucie niepewności, niepokoju i lęku zazwyczaj osłabia radość i wiarę. Uczucie lęku lub „niewiedzy” może zakłócić twoją perspektywę i nadzieję na przyszłość, a także uniemożliwić ci poczynienie znaczących postępów w życiu. Dokuczliwe uczucie zbyt wielu nierozwiązanych spraw, zaległych decyzji, które trzeba podjąć,



rzeczy, o których być może zapomniałeś lub do których nie możesz się zabrać, może sprawić, że będziesz czuł się zdenerwowany, rozkojarzony i emocjonalnie wyczerpany.

W Biblii znajduje się kilka wspaniałych obietnic dotyczących tego tematu, które zawierają zarówno duchowe, jak i praktyczne wskazówki. Na przykład:

Zrzuć swój ciężar na Pana, a On cię podtrzyma; nigdy nie pozwoli, by sprawiedliwy był poruszony. (Patrz Księga Psalmów 55:22)

Wszystkie swoje troski i zmartwienia oddajcie Bogu, bo On troszczy się o was. (Patrz: 1 List św. Piotra 5:7)

Ty zachowasz w doskonałym pokoju tego, kto trwa w Tobie, bo Tobie ufa. (Patrz Księga Izajasza 26, 3)

Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze i niech się nie lęka”. (Patrz: Ewangelia wg św. Jana 14:27)

Uczenie się, jak „wszystkie nasze troski i zmartwienia oddać Bogu” i „o nic się nie troszczyć” (List do Filipian 4,6), jest procesem, który wymaga praktycznych działań z naszej strony. Musimy podjąć świadomy wysiłek, aby oddać nasze ciężary Bogu. Musimy zobowiązać się do regularnego spędzania czasu z Jezusem. Musimy nauczyć się powierzać Mu nasze lęki i troski.

Musimy medytować nad Słowem Bożym i świadomie skupiać nasze myśli na rzeczach godnych pochwały, szlachetnych, dobrych, prawdziwych, honorowych i właściwych. (List do Filipian 4:8). Musimy podjąć świadomy wysiłek, aby zastąpić złe nawyki dobrymi, które prowadzą nas do zdrowego stylu życia.

Niektórzy wychodzą z założenia, że kiedy stajesz się chrześcijaninem, Bóg automatycznie chroni cię przed złymi rzeczami. To nie tak działa. Zaufanie Bogu nie eliminuje problemów, stresu czy trudności, które mogą się pojawić, ale daje nam solidny fundament dla naszej pewności siebie i ujęcie dla naszego niepokoju: Samego Boga.

Pomocne jest dla mnie przeglądanie Bożych obietnic, aby przypomnieć sobie o Jego bezwarunkowej miłości do mnie. On się troszczy. Chce mi pomóc. Obiecał, że się mną zaopiekuje. Kiedy oddajemy siebie i naszych bliskich w Jego ręce, możemy wiedzieć, że jest to najlepsze miejsce z możliwych.

Znajduje się tam również kilka przydatnych wskazówek praktycznych, które zamieszczam poniżej.

**Zapisz swoje obawy i lęki.** Jest to szczególnie pomocne, jeśli masz dużo na głowie. Samo wypisanie tego wszystkiego może przynieść trochę jasności i ulgi. Spisz swoje zmartwienia i oddaj je Jezusowi.

## MODLITWA NA DZIEŃ



Jezu, kiedy czuję się słaby, zmęczony lub nie w pełni sił, Ty jesteś tuż obok, aby objąć mnie swoimi ramionami, pocieszyć i powiedzieć, że wszystko będzie dobrze. Wyciągasz rękę i koisz moje skołatanе nerwy, rozwiewasz zmartwienia i lęki, rozwiewasz zamęt, który mnie otacza.

Dziękuję Ci, że mogę znaleźć ulgę w natłoku zajęć, zwracając się do Ciebie. Kiedy przerywam to, co robię, i poświęcam kilka minut na myślenie o Tobie i Twojej miłości, mój duch jest odświeżony i znajduję siłę, by kontynuować dzień.

Dziękuję Ci za pokój, który wlewasz we mnie, gdy jestem zestresowany lub przygnębiony. Dziękuję Ci także za to, że kiedy czuję się dobrze, Ty sprawiasz, że czuję się jeszcze lepiej.

Po spisaniu wszystkiego, co cię obciąża, lista ta może posłużyć zarówno do modlitwy, jak i do planowania. Jeśli uda ci się podjąć działania w kilku sprawach, nawet jeśli są to mniejsze punkty, lista będzie mniejsza, a ty będziesz miał poczucie postępu.

**Porozmawiaj z kimś - ze współmałżonkiem, przyjacielem, doradcą, mentorem.** Pomocne może być omówienie swojej sytuacji i osiągnięcie dobrej rady.

**Strzeż się „boga opcji”.** Termin ten oznacza przytłaczającą liczbę dostępnych dziś wyborów. Zbyt wiele informacji może doprowadzić do paraliżu decyzyjnego, nie mówiąc już o stracie czasu.

Bądź uważny i zdyscyplinowany; szukaj informacji potrzebnych do podjęcia decyzji, nie dając się wciągnąć w niekończący się strumień nowych informacji i opcji.

**Zrób jeden krok do przodu.** Jeśli masz do rozwiązania kilka problemów, nie próbuj zajmować się nimi wszystkimi naraz. Wybierz jedną z nich, aby ją przemyśleć i przemodlić. Rozważ za i przeciw, a ostatecznym celem będzie podjęcie decyzji.

**Decyduj. Wykonaj. Zaufaj. Powtórz.** Gdy

już podejmiesz decyzję w modlitwie, nie porównuj wyników badań ani nie zastanawiaj się nad swoim wyborem. Zaufaj, że podjąłeś decyzję, która jest wystarczająco dobra.

Przeczytałem cytaty na temat otwartych drzwi i zmagani, które my, chrześcijanie, często podejmujemy, dokonując życiowych wyborów w poszukiwaniu Bożej woli. Autor napisał: „Bóg może użyć nawet tego, co wygląda jak „złe drzwi”, jeśli przejdę przez nie z właściwym sercem”. (John Ortberg, *All the Places to Go ... How Will You Know?* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2015), 17.) Wierzę, że to prawda i jest to głęboko pocieszające, ponieważ nigdy nie uda nam się podjąć każdej decyzji w 100% poprawnie. To część doświadczenia życiowego.

Jeśli uda nam się zachować bardziej niebiańską perspektywę, będziemy bardziej cieszyć się podróżą przez życie. To prawda, że problemy, które napotykamy w życiu, nie są „łatwe”. Ale Jezus obiecuje, że da nam siłę, abyśmy mogli je udźwignąć. Mówi: „Jazdmo moje jest łatwe, a moje brzemie lekkie”. (Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 11,30). Kiedy czerpiemy z Jego siły, możemy mieć pokój pośród burzy i głęboką radość nawet w trudnych okolicznościach.

Jezus jest naszym źródłem pokoju. Jego imię „jest mocną wieżą”, do której możemy „uciekać i być bezpieczni”. (Patrz Księga Przysłów 18,10).



# ODPOCZYWAJ

Stres nie jest przyjemny. Każdy doświadczył wyniszczających skutków stresu, niezależnie od tego, czy jest uczniem przygotowującym się do ważnego egzaminu, rodzicem łączącym obowiązki zawodowe z rodzinnymi, osobą borykającą się z poważnymi problemami zdrowotnymi, specjalistą starającym się utrzymać się na bieżąco, czy też próbującym utrzymać się na nogach w czasach niestabilnej gospodarki.

Niektóre z głównych przyczyn stresu mogły się zmienić od czasu powstania Biblii, ale biblijne wskazówki i obietnice dotyczące tego tematu są tak samo aktualne teraz, jak tysiące lat temu.

## **Bóg obiecuje pokój tym, którzy się do Niego zwracają.**

Pan da siłę swojemu ludowi, Pan pobłogosławi swój lud pokojem”. -*Psalm 29:11*

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie” (Mt 11, 28).

Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam - J 14, 27.

## **Przeciwdziałaj zmartwieniom modlitwą.**

O nic się nie troszczcie, lecz prosby wasze przedstawiajcie Bogu, a pokój Boży, który przewyższa wszelki rozum, będzie strzegł waszych serc i umysłów”. -*List do Filipian 4:6-7*

Zrzuć swój ciężar na Pana, a On cię podtrzyma. -*Psalm 55:22*

Zrzućcie na Niego wszystkie wasze troski, bo On troszczy się o was. -*1 P 5, 7*

## **Bądźcie blisko Boga.**

Teraz zapoznaj się z Nim i bądź spokojny” (Job 22:21).

Moja Obecność pójdzie z tobą, a Ja dam ci odpoczynek” (Wj 33, 14).

Zachowasz w doskonałym pokoju tego, kto trwa w Tobie, bo Tobie ufa” (Iz 26, 3).

Postawiłem Pana zawsze przed sobą; ponieważ On jest po mojej prawicy, nie będę poruszony” (Psalm 16:8).

## **Ufaj w niezawodną miłość i troskę Boga.**

Czyż dwa wróble nie są sprzedane za miedzianą monetę? A żaden z nich nie pada na ziemię bez woli Ojca waszego. Nie bójcie się więc, bo jesteście więcej warte niż wiele wróbli” (Mt 10, 29. 31).

Kto nie oszczędził własnego Syna, ale wydał Go za nas wszystkich, jakżeby nie miał z Nim także wszystkiego darmo dać nam?

Jestem przekonany, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani księżstwa, ani zwierzchności, ani moce, ani rzeczy tańsze, ani przyszłe, ani wysokość, ani głębokość, ani żadna inna rzecz stworzona nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym” - Rz 8, 38-39.



CURTIS PETER VAN GORDER

# Mój błąd i Boża dobroć.

Kiedy byłem pogrążony w ciemnościach mojej walki, nie chciałam o tym mówić, ale teraz, kiedy zapaliło się światło, mogę o tym mówić.

Mówiąc krótko: wszystko dobre, co się dobrze kończy.

A teraz pełna wersja:

## **Akt I: Objawienie czasu**

Moja żona i ja mieliśmy wczesny lot z Berlina, który znajduje się około dwóch godzin jazdy autobusem od mojego rodzinnego Drezna. Wszystko skrupulatnie zaplanowaliśmy i poszliśmy spać, wiedząc, że w pełni kontrolujemy sytuację. Na pewno wszystko będzie dobrze.

Kiedy dotarliśmy na przystanek autobusowy, aby złapać nasz autobus o 4:50, który był pierwszym etapem naszej podróży, zastanawialiśmy

się, dlaczego jeszcze nie przyjechał. Sprawdzając godzinę, odkryliśmy, że *spóźniliśmy się na pierwszy autobus*, co oznaczało, że *spóźnimy się na pociąg*, a to oznaczało, że *spóźnimy się na nasz lot!* Jak to się mogło stać?!

Śledząc nasze kroki wstecz, uświadomiliśmy sobie, że poprzedniego wieczoru w naszym zegarze poluzowała się bateria, a kiedy ją włożono z powrotem, okazało się, że zegar spóźnia się o 30 minut! Mieliśmy zaufanie do tego zegara i nie zadaliśmy sobie trudu, aby sprawdzić go z innymi czasomierzami.

## **Akt II: Rozstanie**

Niestety, właśnie wtedy miałem ochotę uderzyć pięścią w niebo i zawołać z rozpaczą: *Boże mój, Boże mój, czemuś nas opuścił? Modliliśmy się*



*i modliliśmy, aby wszystko poszło gładko, a tu głupi błąd sprawia, że wszystkie nasze plany rozsypują się w proch...!*

To zabawne, że w takich chwilach niekiedy zapominamy o *naszych* błędach i zaczynamy obwiniać Boga lub innych za to, że rozdają nam złe karty.

Po rozpaczy włączył mi się tryb chłodnego myślenia i próbowałem ratować sytuację. Szybko okazało się, że nie będzie to spacer po parku.

Kiedy ponosisz porażkę i upadasz w taki sposób, łatwo jest się poddać, ale to nie wchodziło w grę, biorąc pod uwagę konsekwencje, jakie mogły nastąpić. Nie można zbyt długo leżeć twarzą w błocie, lub jak trafnie ujął to Dr. Seuss:

Przykro mi to mówić,  
ale niestety to prawda, że wypadki  
i wypadki  
mogą ci się przydarzyć.

Możesz zawiesić się w  
klującej grzędzie.  
A twój gang poleci dalej.  
Zostaniesz w tyle.

Wyjdiesz z dołka z  
nieprzyjemnym wstrząsem.  
Istnieje więc prawdopodobieństwo,  
że dopadnie cię załamanie.

A kiedy dopada cię kryzys,  
nie masz co liczyć na dobrą zabawę.  
Niełatwo się z tego otrząsnąć.

(*Oh, the Places You'll Go* (1990), ostatnia książka Dr. Seussa przed jego śmiercią.)

### **Akt III: Wybawienie**

Próba porozumienia się z linią lotniczą będącą gigantem w środku globalnej pandemii to jak próba wygłoszenia przemówienia w środku godzin szczytu w Bombaju. Po wypróbowaniu wszystkich kluczy do zamka i niepowodzeniu, ostatnią deską ratunku była próba zadzwonienia po raz ostatni na linię pomocy. Po raz kolejny zostałem zawieszony i obawiałem się, że znów zmierzam w kierunku najbardziej bezużytecznego miejsca - „miejsca oczekiwania”. Jednak po ponad pół godzinie oczekiwania ktoś odebrał.

Chwała!

Po wyjaśnieniu naszej sytuacji spotkał nas kolejny cios: dowiedzieliśmy się, że zgodnie z ich polityką, jeśli nie zdąży się na lot odlatujący, odwołany zostaje również lot powrotny. Oznacza to, że stracilibyśmy cały bilet i musielibyśmy kupić nowy w środku szczytu sezonu, co oznaczałoby stratę 2000 euro. „Chyba że ... masz jakiś dowód, że próbowałeś anulować bilet przed lotem”.

Tak się złożyło, że w trakcie wszystkich naszych prób wysłałem wiadomość na WhatsApp, która była datowana na kilka godzin przed startem. Wysłałiśmy zrzut ekranu i został on zatwierdzony. Po kolejnej półgodzinnej burzy mózgów z przedstawicielem centrum obsługi telefonicznej mieliśmy nowe bilety na późniejszy lot bez dodatkowych opłat!

Gdy już wszystko zostało powiedziane i zrobione, spojrzałem na swój telefon, aby sprawdzić saldo przedpłaconego czasu: pozostało 69 centów! Wyobraź sobie, że w trakcie tego maratonu telefonicznego skończyłyby się mój przedpłacony czas! Musiałbym zacząć cały proces od nowa. Bóg tkwi w szczegółach i przypomniało mi się, że Biblia pełna jest opowieści o wydarzeniach, które zależą od małych rzeczy i małych ludzi - na przykład: tłumy zostają nakarmione kilkoma chlebami i rybami, pastuszek staje się królem, olbrzym zostaje zabity jednym gładkim kamieniem, Morze Czerwone rozstąpiło się za pomocą podniesionego kija, Zbawiciel świata rodzi się w stajni.

To doświadczenie pomogło mi uświadomić sobie, że nawet gdy się mylimy i popełniamy poważne błędy, nasz niesamowity Bóg jest zawsze z nami i może nawet nadpisać nasze ludzkie błędy, aby uczynić coś dobrego w naszym życiu.

CURTIS PETER VAN GORDER JEST SCENARZYSTĄ I MIMEM, KTÓRY SPĘDZIŁ 47 LAT, PROWADZĄC DZIAŁALNOŚĆ MISYJNĄ W DZIESIĘCIU RÓŻNYCH KRAJACH. OBECNIE WRAZ Z ŻONĄ PAULINE MIESZKA W NIEMCZACH.

# POKÓJ

KEITH PHILLIPS



Pokój jest „owocem Ducha”, jednym ze szczególnych błogosławieństw, jakie Biblia obiecuje tym, którzy starają się żyć blisko Boga. Hebrajskie słowo przetłumaczone na „pokój” w większości angielskich wersji Starego Testamentu oznaczało pełnię, solidność i ogólny dobrobyt. W Nowym Testamencie słowo to oznacza wewnętrzny spokój - połączenie nadziei, zaufania oraz ciszy umysłu i duszy. (*Nelson's Bible Dictionary*, Copyright © 1986, Thomas Nelson Publishers). W dzisiejszych czasach taki pokój może być nieuchwytny.

Nie istnieje magiczna recepta na osiągnięcie wewnętrznego spokoju, ale jest kilka rzeczy, które możemy zrobić, aby go pielęgnować.

## Zaufaj Bogu

Zaufanie nie pojawia się tak po prostu. Jako dzieci uczymy się ufać naszym rodzicom, ponieważ czujemy ich miłość i korzystamy z ich troski oraz dojrzałego rozumienia życia. Ufamy przyjaciółom, którzy byli z nami na dobre i na złe. Ufamy przedsiębiorcom, których uważamy za uczciwych i godnych zaufania. Krótko mówiąc, ufamy ludziom ze względu na nasze doświadczenia z nimi związane.


Tak samo jest z Bogiem. Im bardziej

otwieramy przed Nim nasze serca, tym bardziej rozumiemy i doświadczamy Jego miłości i troski. Im więcej studiujemy Biblię i materiały biblijne, tym lepiej rozumiemy życie i tym bardziej doceniamy Bożą mądrość i dobroć. Im częściej zwracamy się do Niego z naszymi problemami w modlitwie, tym bardziej uczymy się polegać na Nim, aby pomógł nam je rozwiązać. Im lepiej Go poznajemy, tym bardziej Mu ufamy, a im bardziej Mu ufamy, tym więcej mamy wewnętrznego pokoju.

## Idź drogą Bożą

Kiedy myślimy w kategoriach tego, co sprawi Bogu przyjemność i staramy się działać zgodnie z tym, możemy oczekiwać Jego błogosławieństwa. „Ty [Bóg] traktujesz nas z życzliwością i ze czcią, nigdy nie odmawiając niczego dobrego tym, którzy żyją właściwie” (Patrz Księga Psalmów 84:11). Nie oznacza to, że wszystko przyjdzie łatwo i pójdzie gładko, ponieważ ciężka praca i kłopoty są częścią życia. Oznacza to jednak, że nawet w trudnych czasach możemy mieć spokój ducha, ponieważ Bóg obiecał nam w końcu dobre rzeczy.

## Zanieś problemy do Boga w modlitwie



Powierzenie Bogu naszych problemów w modlitwie przynosi nam dwie korzyści. Po pierwsze, otrzymujemy Jego pomoc, a to robi różnicę na całym świecie. Ale ma to także dodatkową korzyść, ponieważ zdejmuje z nas presję, abyśmy sobie z tym poradzieli. „O nic się nie martwcie, ale o wszystko się módlcie. Z wdzięcznym sercem zanoście do Boga wasze modlitwy i prośby. Wtedy (...) Bóg pobłogosławi was pokojem, którego nikt nie jest w stanie do końca zrozumieć. A pokój ten będzie panował nad waszym myśleniem i uczuciami.” (Patrz List do Filipian 4:6-7).

### **Daj kłopotom czas**

Cokolwiek nas spotka i z jakiegokolwiek powodu, możemy być pewni, że Bóg może i chce przez to osiągnąć większe dobro. W końcu „wszystkie rzeczy służą ku dobremu tym, którzy miłują Boga” ( Patrz List do Rzymian 8,28). W międzyczasie nasza wiara się umacnia i uczymy się cierpliwości. Bez jednego z tych elementów - wiary i cierpliwości - trudno o pokój. Dlatego Biblia mówi nam, abyśmy byli pozytywnie nastawieni i wytrwali: „Radujcie się, gdy doznajecie różnych prób, wiedząc, że próba waszej wiary wyrabia cierpliwość. Lecz cierpliwość niechaj

działa w sposób doskonały, abyście byli doskonali i zupełni, niczego wam nie brakło.” (List Jakuba 1:2-4).

### **Odejdź od przeszłości**

Nie można czuć się w pokoju z samym sobą ani z Bogiem, dopóki wciąż nosimy w sobie ciężar popełnionych w przeszłości błędów. Możemy pokutować tysiące razy i czynić pokutę aż do zamarnięcia piekła, ale nie doświadczymy prawdziwego pokoju, dopóki nie zaakceptujemy w pełni faktu, że Bóg przebaczył nam każde zło, gdy tylko Go o to poprosiliśmy. Mówimy: „Mam za złe”. Bóg mówi: „Ja - tak, Ja sam - wymażę twoje grzechy ze względu na siebie i nigdy więcej o nich nie pomyślę.” (Patrz Księga Izajasza 43:25) „Zachowajmy pokój z Bogiem przez Pana naszego Jezusa Chrystusa” (Patrz List do Rzymian 5:1).

### **Postrzegaj przeciwności losu jako szansę**

W swojej książce „*Wdzięczność: A Way of Life*”, Louise L. Hay napisała: „Bez względu na to, co dzieje się wokół nas, możemy wybrać taki sposób reagowania, który pomoże nam się uczyć i wzrastać. Kiedy spojrzymy na nasze trudności jako na okazje do rozwoju, wtedy możemy być



wdzięczni za lekcje, których się uczymy z tych trudnych doświadczeń. W każdym doświadczeniu zawsze jest jakiś dar. Wyrażanie wdzięczności pozwala nam go odnaleźć.”

Gdy przyjmimy taki sposób myślenia, spojrzmy na problemy z innej perspektywy, uwolnimy się od negatywnych emocji, które one wywołują, i odnajdziemy spokój.

### **Kultywowanie zadowolenia**

„Pobożność z zadowoleniem jest wielkim zyskiem” (Patrz: 1 List do Tymoteusza 6:6). Komu nie podoba się brzmienie słowa „wielki zysk”? To właśnie „pobożność” i „zadowolenie” są tymi, które ludzie często źle interpretują.

„Pobożność” nie jest kwestią bogobojności czy doskonałości. Nie jest to stan bezgrzeszny, ale proces trwający całe życie; to uznanie, że nie jesteśmy tak bardzo podobni do Niego, jak powinniśmy, i proszenie Go, aby uczynił nas lepszymi.

A „zadowolenie” nie polega na udawaniu szczęścia ani na pogodzeniu się z tym, co jest, kiedy nie jest tak, jak być powinno; to kwestia kochania Boga i ufania Mu w tym, co się wydarzy. Jest to „że Ten, który zapoczątkował w was dobre dzieło, dokończy go do dnia Chrystusa Jezusa” (Patrz List do Filipian 1:6).

### **Poświęć czas na spokojną refleksję**

„Daj Bogu czas, aby mógł ci się objawić. Daj sobie czas, aby być cichym i spokojnym przed Nim, czekając, aby otrzymać przez św. Ducha pewność Jego obecności przy tobie, Jego mocy działającej w tobie. Pozwól, aby [On] stworzył w tobie świętą atmosferę, święte, niebiańskie światło’, w którym twoja dusza będzie odświeżona i wzmocniona do pracy w codziennym życiu.» (Andrew Murray (1828-1917), południowoafrykański pisarz i pastor). W tych cichych chwilach Bóg jest w stanie odnowić twojego ducha i upodobnić cię do siebie samego. (Zob. list do Efezjan 4:23; 2 List do Koryntian 3,18).

### **Bądź wdzięczny**

Liczenie błogosławieństw wprowadza nas na pozytywny tor. Nie rozwiązuje to wszystkich naszych problemów, ale sprawia, że nie skupiamy się na rzeczach, które nas denerwują i niepokoją. „W końcu, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czymś chwalebny - to miejcie na myśli!” (Patrz List do Filipian 4,8).

### **Pogłębić osobistą relację z Jezusem**

Żegnając się ze swoimi uczniami, wiedząc, że wkrótce zostanie aresztowany i ukrzyżowany, Jezus powiedział im: «To wam powiedziałem, abyście we Mnie mieli pokój. Na świecie będziecie mieli ucisk, ale bądźcie dobrej myśli, Ja zwyciężyłem świat.» (Patrz: Ewangelią wg św. Jana 16:33). Im lepiej poznasz Jezusa, prosząc Go, by przyszedł do twojego serca, czytając Jego Słowo, zwłaszcza Ewangelię, i obcując z Nim poprzez modlitwę i refleksję, tym bardziej będziesz przekonany, że On i Jego Ojciec mają wszystko pod kontrolą, niezależnie od tego, jak sprawy wyglądają na pozór.

KEITH PHILLIPS BYŁ REDAKTOREM  
NACZELNYM ACTIVATED PRZEZ 14 LAT,  
OD 1999 DO 2013 ROKU. OBECNIE WRAZ Z  
ŻONĄ CARYN PRACUJE Z BEZDOMNYMI W  
USA.



# KIEDY DESZCZ JEST ORZEŹWIAJĄCY

JOYCE SUTTIN

Po siedmiu latach suszy w miejscu, w którym mieszkam, mieliśmy bardzo deszczową wiosnę. To skłoniło mnie do wielu przemyśleń na temat deszczu.

Przez kilka ostatnich lat mieliśmy bardzo suchą pogodę przeplataną ulewami. Sucha pogoda zamieniała gliniastą glebę w skały, więc gdy nadchodziły ulewne deszcze, dochodziło do powodzi. Wahaliśmy się między gorącą, suchą pogodą a zbyt obfitymi opadami deszczu, które w niewielkim stopniu likwidowały suszę. Brak równowagi w przyrodzie prowadził do pożarów, skażenia wody, a nawet śmierci ludzi, którzy wjeżdżali na nisko położone tereny i padali ofiarą powodzi błyskawicznych.

Teraz, po kilku latach, natura przywróciła równowagę dzięki regularnym deszczom, które padały przez całą wiosnę. Deszczów było trochę za dużo, ale zamiast spływać, wsiąkały głęboko w glebę, uzupełniając jej ubytki. Ponieważ deszcz padał regularnie, a nie w czasie jednej gwałtownej burzy, ziemia była w stanie go wchłonąć i to zrobiło różnicę.

To skłoniło mnie do zastanowienia się nad okresami duchowego ubóstwa w moim życiu. W czasach braku równowagi nie poświęcałem

Bogu wystarczająco dużo czasu, co powodowało duchową suchość. Wtedy spędzałem całe dni w ukryciu na modlitwie i zanurzałem się w Jego Słowie, i wychodziłem z tych chwil nieco wzmocniona, ale to nie było to samo, co codzienne chwile odświeżenia.

Te codzienne chwile nawadniania naszej duszy są celem kwitającego życia duchowego. Kiedy zachowujemy równowagę w naszych dniach i regularnie poświęcamy czas na modlitwę, czytanie Biblii i codzienne nabożeństwa, zwiększa się nasza zdolność do głębokiego przyswajania Słowa i pozwalania, by nas zmieniło. Jesteśmy lepiej przygotowani, by przetrwać w chwilach próby, i rozwijamy głębokie korzenie wiary, które pomagają nam ufać, że Bóg przeprowadzi nas przez wszystkie burze, jakie pojawią się na naszej drodze.

Byłam wdzięczna za deszczową pogodę tej wiosny. Cieszyłam się wspaniałą zieloną trawą i kwitającymi kwiatami. Widziałam korzyści płynące z podnoszenia się poziomu wód gruntowych. Szczególnie doceniłam lekcję, jaką jest przywrócenie równowagi w przyrodzie i w moim życiu.

TINA KAPP

# Dlaczego nie boję się przyszłości



Rozmawiałam z wieloma ludźmi, którzy obawiają się przyszłości. Mimo że Biblia od początku do końca naucza nas o Bożej mocy i planie ochrony swoich bliskich bez względu na to, co ich czeka, umysł potrafi zapomnieć o tych zapewnieniach, kiedy jest zajęty zamartwianiem się. Ale zdarzyło się coś, co zmieniło tę dynamikę w moim życiu.

W tym samym miesiącu, w którym odkryłam, że jestem w ciąży, Bóg powołał mnie i mojego męża na misjonarzy do Afryki. To ostatnie było jeszcze większym zaskoczeniem, ponieważ przez większość życia mieszkalam w Japonii i byłam aktywnie zaangażowana w program doradztwa dla studentów uniwersytetu oraz w inne działania charytatywne. Mówiłam po japońsku, byłam szczęśliwa i spełniona, czułam, że znalazłam się w miejscu, które Bóg dla mnie przygotował - ale wtedy Bóg powiedział mi, że ma dla mnie inne rzeczy do nauczenia i że zmiana otoczenia będzie właśnie tym, czego potrzebuję!

Po przezwyciężeniu początkowego szoku i odczekaniu trochę czasu na oswojenie się z tą myślą, zaczęłam się ekscytować wyjazdem w zupełnie inne miejsce i w ciągu kilku miesięcy byliśmy już w drodze. Zatrzymaliśmy

się w Europie, aby odwiedzić rodzinę mojego męża. Doradzono nam, abyśmy zaopatrzyli się we wszystko, co będzie potrzebne dla dziecka, ponieważ w tej części Afryki rzeczy te były albo trudne do znalezienia, albo złej jakości, albo niebotycznie drogie. Ale w Europie rzeczy dla niemowląt też nie były tanie - a była zima, więc trudno było znaleźć letnie ubranka dla dzieci.

Zaczęłam przeglądać pchle targi. Jedno z ogłoszeń wyglądało idealnie: „Meble i ubrania dziecięce”. Mężczyzna sprzedawał tam kompletny zestaw ubranek swojego dziecka od noworodka do pierwszego roku życia. Wszystkie były w niemal idealnym stanie, a większość z nich była na lato! Było tam też kilka zabawek i innych artykułów dziecięcych, których będziemy potrzebować.

Co to ma wspólnego z lękami o przyszłość? Teraz, ilekroć nachodzą mnie takie lęki, zwłaszcza w odniesieniu do mojej córki, przypominam sobie tamto doświadczenie. Jesteśmy tylko ludźmi, więc nieuniknione jest, że czasem nie trafiamy w sedno lub martwimy się o przyszłość, ale Bóg nigdy nie zawiedzie. W Jego ramionach jesteśmy bezpieczni na zawsze!

# WZBURZONE

MARIE ALVERO

Jest pokój, który poznałem  
Choć moje serce i ciało może zawieść  
Jest kotwica dla mej duszy  
Mogę powiedzieć: „Dobrze jest”.

Śpiewałam te słowa w kółko, mając nadzieję, że ich powtarzanie przyniesie mi ukojenie. Ale nie zasnęłam spokoju. Moja dusza czuła się zaniepokojona, a nawet przerażona. *Gdzie jest Bóg w tym bałaganie? Gdzie jest Bóg w tej niepewności?*

Jestem pewna, że brzmiała dokładnie tak, jak uczniowie Jezusa, gdy zostali złapani przez burzę na morzu. Jezus, wcale niezapokojony przez wichurę, spał na poduszce. Uczniowie obudzili Go, mówiąc: „Mistrzu, nic Cię nie obchodzi, że zginiemy?” Jezus wstał i rzekł do morza: „Pokój. Uspokójcie się!” I burza ustała, a morze się uspokoiło. Wtedy Jezus rzekł do swoich uczniów: „Dlaczego tak się boicie? Jak to jest, że nie macie wiary?”. Jezus nie zapytał ich o to dlatego, że bali się burzy, ale dlatego, że zastanawiali się, czy Jezus się troszczy. (Patrz Ewangelia wg św. Marka 4:35-40).

A ja miałam dokładnie te same obawy: *Czy nie zależy Ci, Boże? Mój pokój, a czasem nawet moja wiara, są tak bardzo związane z tym, czy sprawy idą tak, jak chcę, czy nie.*

Oto niektóre z moich pogromców spokoju:

Strata - potwór potęgujący. Każdą nową stratę przeżywam przez filtr wszystkich poprzednich strat i odczuwam ból z przeszłości wraz ze świeżym bólem.

Poddanie się. O, jakież to zmaganie, kiedy wiemy, że wola Boża jest sprzeczna z naszą własną!

Brak. Kiedy jest coś, czego potrzebuję (lub nawet chcę), a nie mam, trudno jest zaakceptować spokój.

Być może jesteś w stanie to zrozumieć. Myślę, że to całkiem oczywiste, że tego typu sytuacje są momentami, w których nie oczekuje się pokoju, tak jak byśmy oczekiwali, że będziemy się bać w środku wielkiej burzy na małej łódce miotającej się po morzu. Bóg nie ma nic przeciwko temu, że się boimy - wie, że burza jest straszna - ale mówi, że Jezus jest z nami w łodzi i nie musimy się zastanawiać, czy Mu na tym zależy, czy nie.

Wróćmy do mojej niespokojnej duszy. Właśnie straciłam członka rodziny, nagle i boleśnie. Jedno z moich dzieci borykało się z poważnymi problemami zdrowotnymi. Inne stanęło na bardzo trudnym rozdrożu. Czasami wydaje mi się, że tego wszystkiego jest za dużo, mój spokój znika i, podobnie jak apostołowie, zastanawiam się, czy Bóg się o mnie troszczy.

Ale oczywiście Jezus jest ze mną w mojej łodzi i troszczy się o mnie. Przeczytałam tę historię jeszcze raz. Śpiewałam w kółko wersety tego pięknego hymnu, wzywając pokój do mojej duszy, i on nadszedł.

MARIE ALVERO JEST BYŁĄ MISJONARKĄ W AFRYCE I MEKSYKU. OBECNIE PROWADZI SZCZĘŚLIWE, PRACOWITE ŻYCIE Z MĘŻEM I DZIEĆMI W ŚRODKOWYM TEKSASIE, USA.

OD JEZUSA Z MIŁOŚCIĄ

# SAMODZIELNE PLANOWANIE

Pielgrzymka życia chrześcijańskiego to nieustanne wspinanie się w górę. Istnieją małe płaskowyże, na których można się zatrzymać, odpocząć i zrelaksować, a nawet miejsca dłuższego wytchnienia, w których można nabrać sił przed dalszą drogą. Mimo że wspinaczka na górę może być żmudna i męcząca, zapewniam miejsca, w których można się zatrzymać i odpocząć, aby odzyskać siły. Ważne jest, aby w tych momentach robić przerwy i odpoczywać.

Te punkty widokowe to piękne miejsca, w których można zatrzymać się, by spojrzeć na dolinę i podziwiać zapierający dech w piersiach, majestatyczny widok pasma górskiego, nieba, lasów i całego stworzenia. Będzie to dla Ciebie inspiracja i zachęta, a także czas na zastanowienie się nad swoim celem i zadaniami.

Jednak czasami w pędzie codziennego życia łatwo jest odnieść wrażenie, że nie można się zatrzymać, by skorzystać z małych płaskowyżów i punktów widokowych, by odpocząć i nabrać sił. Ważne jest, aby pamiętać, że trzeba mieć czas na odpoczynek i nie tylko cieszyć się wspinaczką i widokami, ale także nabrać sił i odpocząć przed dalszą podróżą.

Czasy się zmieniają, okoliczności się zmieniają, pogoda się zmienia, a nawet warunki w górach się zmieniają, gdy kontynuujesz wspinaczkę. Odwołaj się do Podręcznika alpinisty i poproś Mnie, abym cię prowadził w zmieniających się warunkach, w jakich się znajdujesz.

