

ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIENŃ SWÓJ ŚWIAT.

activated

11 SPOSOBÓW NA POWIEDZENIE "KOCHAM CIĘ"

Jak sprawić, by ci,
których kochasz,
czuli się wyjątkowo

Anioły Vanessy

Chrześcijaństwo w
najlepszym wydaniu

Biodegradowalny? Czy można go ulepszyć?

Czy śmierć będzie
końcem ciebie?



WOLUMIN 24.5

KILKA SŁÓW OD REDAKCJI DOBROĆ BEZ GRANIC

W ciągu ostatnich kilku lat nie brakowało globalnych kryzysów. Z jednej strony choroby, konflikty i cierpienie, które widzimy w wiadomościach, mogą wywoływać strach i kształtować negatywny obraz świata, ale jest też jaśniejsza strona: mogą one pobudzać niesamowitą hojność i empatię. Bóg stworzył mężczyzn i kobiety między innymi po to, by odzwierciedlać Jego miłość i troskę o siebie nawzajem, a te hojne i empatyczne cechy mają tendencję do świecenia szczególnie jasno w czasach wyzwania i smutku.

W pierwszych dniach pandemii Covid-19, kiedy brytyjska Narodowa Służba Zdrowia poprosiła wolontariuszy o pomoc w codziennych zadaniach, takich jak dostarczanie leków czy artykułów spożywczych sąsiadom, odpowiedź była przytłaczająca. W ciągu czterech dni odpowiedziało prawie 750 000 osób, co spowodowało największą mobilizację wolontariuszy od czasów II wojny światowej. ("Akty dobroci nie zmniejszyły się w czasie pandemii. Wręcz przeciwnie, wzrosły". Lara Aknin, *Toronto Star*)

Podczas gdy pandemia sprawiła, że większość świata wyglądała, jakby rozpadała się w

szwach, wielu ludzi wzięło na siebie pracę nad zszyciem go na nowo poprzez akty dobroci. World Happiness Report z 2022 roku wykazał wzrost liczby wolontariuszy, osób przekazujących datki na cele charytatywne i pomagających nieznanym w 2021 roku.

Biblia mówi nam, że życzliwość jest jednym z Bożych atrybutów - "Bóg, nasz Zbawiciel, pokazał nam, jak dobry i życzliwy jest. Zbawił nas ze względu na swoje miłosierdzie, a nie ze względu na jakieś dobre uczynki, które spełniłszy." (List do Tytusa 3:4-5). Biblia wymienia również życzliwość jako jeden z owoców Ducha św., który wierzący powinni starać się pielęgnować w swoim życiu. (List do Galatów 5:22-23).

Pomaganie innym jest dobre dla naszego zdrowia psychicznego i samopoczucia. Sprawia, że czujemy się częścią większej społeczności i łączymy się z osobami wokół nas. Co więcej, życzliwość rodzi życzliwość. Kiedy słyszymy lub widzimy hojność i miłe uczynki innych, inspiruje nas to do bycia miłym. I myślę, że wszyscy możemy się zgodzić, że życzliwość jest teraz potrzebna bardziej niż kiedykolwiek.



SIMON BISHOP

Empatia i współczucie

Jakiś czas temu przeczytałem post, który pozwolił mi spojrzeć z ciekawej perspektywy na nakazy pozostania w domach lub zamknięcia się na całym świecie podczas pandemii wirusa Covid-19. Autor stwierdził, że chociaż wszyscy przechodziliśmy przez tę samą "burzę", "nie byliśmy wszyscy w tej samej łodzi".

Chodziło o to, że na przykład pozostanie w domu mogło być postrzegane jako szansa dla niektórych na odpoczynek, poznanie nowych planów pracy lub spędzenie czasu z bliskimi. Dla innych jednak oznaczało to utratę dochodów, zbytnie zatłoczenie (lub odwrotnie - intensywną samotność) - a w niektórych przypadkach nawet zagrożenie fizyczne lub psychiczne.

Dużo o tym myślałem, czytając intensywne posty i artykuły skierowane przeciwko ludziom, którzy nie podporządkowali się nakazom kwarantanny, przeciwko rządowi za próbę ich narzucenia, albo po prostu posty, w których przyjmuje się za pewnik, że każdy zdrowy na umyśle człowiek ma takie same poglądy - i że ludzie, którzy mają inne poglądy, są głupi, wprowadzeni w błąd lub jeszcze gorsi.

Niektóre z tych kwestii są poruszane w Biblii, ponieważ natura ludzka zawsze była dość

skoncentrowana na sobie, a Jezus nieustannie przypominał swoim uczniom i innym ludziom wokół siebie, aby mieli empatię i współczucie oraz starali się patrzeć na sprawy z perspektywy innych.

Zebrałem kilka wersetów biblijnych na ten temat, które okazały się pomocne.

Bądźcie miłosierni, tak jak Ojciec wasz jest miłosierny. Nie sądzcie, a nie będziecie sądzeni. Nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni. Przebacжайcie, a będzie wam przebaczone" (*Ewangelia wg św. Łukasza 6, 36-37*).

Jeśli będziesz kochał tylko tych ludzi, którzy kochają ciebie, czy Bóg cię za to wynagrodzi? Nawet celnicy kochają swoich przyjaciół. Jeśli pozdrawiasz tylko swoich przyjaciół, to co w tym takiego wspaniałego? Czyż nie robią tego nawet niewierzący? - *Ewangelia wg św. Mateusza 5:46-47*

Uczyńcie mnie naprawdę szczęśliwym, zgadzając się ze sobą całym sercem, kochając się nawzajem i pracując razem w jednym celu. Nie bądźcie egoistami, nie próbujcie imponować innym. Bądźcie pokorni, uważając innych za lepszych od siebie. Nie troszczcie się tylko o własne interesy, ale interesujcie się też innymi. - List do Filipian 2:2-4

PETER AMSTERDAM

DOBRY SAMARYTANIN



Wielu z nas zna przypowieść o dobrym Samarytaninie z ew. św. Łukasza 10:25-37. Jednak, ponieważ żyjemy w kulturze bardzo różnej od tej, która panowała w Palestynie w pierwszym wieku, są aspekty tej historii, do których możemy się nie odnieść. Kiedy słyszymy lub czytamy tę przypowieść, niekoniecznie musi nas ona szokować lub sprzeciwiać się statusowi quo dzisiejszego świata. Jednak słuchacze z pierwszego wieku, którzy słyszeli Jezusa opowiadającego tę przypowieść, byliby nią zaskoczeni. Przesłanie było sprzeczne z ich oczekiwaniemi i podważało ich granice kulturowe.

Na początek przyjrzyjmy się obsadzie bohaterów w kolejności ich pojawiania się.

Przypowieść mówi nam bardzo niewiele o pierwszej postaci, człowieku, który został pobity i okradziony, ale podaje jeden fakt, który jest kluczowy dla całej historii. Został on pozbawiony ubrania i leżał na ziemi, ciężko pobity i nieprzytomny. (Ewangelia św. Łukasza 10:30).

Te szczegóły są bardziej istotne niż mogłoby się wydawać, ponieważ w pierwszym wieku lu-

dzi można było łatwo rozpoznać po stylu noszonych przez nich ubrań, języku i akcencie. Ponieważ pobity mężczyzna nie miał ubrania, nie można było określić jego narodowości. A ponieważ był nieprzytomny i nie mógł mówić, nie można było określić, kim był ani skąd pochodził.

Drugą postacią w tej historii jest kapłan. Żydowski kapłani byli duchownymi, którzy przez tydzień, co 24 tygodnie, pełnili służbę w świątyni w Jerozolimie. W tej historii nie ma żadnych szczegółów dotyczących kapłana, ale ci, którzy słyszeli przypowieść Jezusa, najprawdopodobniej założyli, że wraca on do swojego domu w Jerychu po tygodniu służby w świątyni.

Trzecią postacią w przypowieści jest Lewita. Podczas gdy wszyscy kapłani byli lewitami, nie wszyscy lewici byli kapłanami. Byli oni uważani za pomniejszych duchownych i, podobnie jak kapłani, pełnili służbę przez tydzień dwa razy w roku.

Samarytanie: Samarytanie byli ludem, któ-

ry żył w kraju górskim Samarii między Galileą na północy a Judeą na południu. Wierzyli w pięć pierwszych ksiąg Mojżesza, ale uważali, że Bóg wyznaczył górę Gerizim jako miejsce kultu zamiast Jerozolimy.

W 128 roku p.n.e. świątynia Samarytan na Górze Gerizim została zniszczona przez wojska żydowskie. Między 6 a 7 rokiem n.e. niektórzy Samarytanie rozrzucili ludzkie kości w żydowskiej świątyni, kalając ją w ten sposób. Te dwa wydarzenia przyczyniły się do głębokiej wrogości, jaka istniała między Żydami i Samarytanami, widocznej w Nowym Testamencie. To właśnie w tym kontekście kulturowej, rasowej i religijnej wrogości Jezus opowiedział przypowieść o dobrym Samarytaninie.

Naszą ostatnią postacią jest prawnik. Choć prawnik nie jest częścią przypowieści, to właśnie dzięki pytaniom, które zadaje Jezusowi, przypowieść została opowiedziana. W czasach Nowego Testamentu prawnicy byli specjalistami w dziedzinie prawa religijnego i byli powoływani do interpretowania i nauczania praw Mojżesza. Badali trudniejsze i bardziej subtelne kwestie prawne i wydawali opinie. Motywem, dla którego prawnik zadał Jezusowi swoje pytania, mogła być chęć rozpoczęcia debaty na temat interpretacji Pisma Świętego. Mogło też chodzić o to, że był on osobą poszukującą duchowości.

Przypowieść

Łukasz mówi nam: "Oto wstał pewien prawnik, który wystawił go na próbę, mówiąc: 'Nauczycielu, co mam czynić, aby odziedziczyć życie wieczne?'. Pytanie o to, jak zdobyć życie wieczne, było przedmiotem debaty wśród żydowskich uczonych w pierwszym wieku, a nacisk kładziono na przestrzeganie prawa jako środek do zdobycia życia wiecznego.

"[Jezus] odpowiedział mu: 'Co jest napisane w Prawie? Jak je odczytujesz?'. A on [prawniki] odpowiedział: 'Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem i całą swoją duszą, i całą swoją siłą, i całym swoim umysłem, a swego bliźniego jak siebie samego'" (Ewangelia wg św. Łukasza 10:26-27).

Jak widać w całej Ewangelii, Jezus właśnie tego nauczał i być może prawnik słyszał, jak Jezus podtrzymuje ten standard miłości Boga ze wszystkiego, co w nas jest, i miłości bliźniego. Ale mówi dalej: "On (...) powiedział do Jezusa: 'A kto jest moim bliźnim?'" (Ewangelia wg św. Łukasza 10:29).

Prawniki chcą wiedzieć, kogo *dokładnie* powinien kochać. Wie, że do bliźnich zalicza się również Żydów. Paganie nie byli jednak uznawani za bliźnich, chociaż w Księdze Kapłańskiej 19:34 jest napisane, że "obcego, który u ciebie przebywa, będziesz traktował jak tubylca wśród ciebie i będziesz go kochał jak siebie sa-



mego". Na tej podstawie prawnik mógł już założyć, że jego sąsiadami będą inni Żydzi, a także wszyscy nie-Żydzi mieszkający w jego mieście, i wydaje się, że chce wiedzieć, czy Jezus się z tym zgadza. To właśnie w odpowiedzi na pytanie: "Kto jest moim bliźnim", Jezus opowiada tę przypowieść.

"Jezus odpowiedział: 'Pewien człowiek schodził z Jerozolimy do Jerycha i wpadł w ręce zbójców, którzy go rozebrali, pobili i odeszli, zostawiając go na wpół martwego'" (Ewangelia wg św. Łukasza 10:30). Chociaż nie można było określić narodowości tego człowieka, w kontekście opowiadania słuchacze najprawdopodobniej założyliby, że ten człowiek był Żydem.

"A teraz przypadkiem drogą tą szedł pewien kapłan, a gdy go zobaczył, przeszedł na drugą stronę." (Ewangelia wg św. Łukasza 10:31). Jak już wspomniałem, prawdopodobnie kapłan wracał z jednego z tygodni swojej służby w świątyni. Ze względu na swój status, prawdopodobnie jechał na osiołku i mógł przewieźć rannego do Jerycha.

Problem polegał na tym, że nie mógł stwierdzić, *kim* lub jakiej narodowości był ten człowiek, ponieważ był nieprzytomny i nagi. Prawo Mojżeszowe nakazywało kapłanowi pomóc współwyznawcy, ale nie cudzoziemcowi. Na

dodatek kapłan nie wiedział, czy człowiek ten był martwy, czy nie, a według prawa zbliżenie się do martwego ciała lub jego dotknięcie powodowało, że stawał się on ceremonialnie nieczysty. W tych okolicznościach kapłan zdecydował się przejść obok mężczyzny, pozostając po drugiej stronie drogi, aby upewnić się, że zachował odpowiednią odległość od niego, a być może także po to, aby nie dowiedzieć się na pewno, kim jest ten człowiek i czy żyje, co mogłoby wymagać od niego działania.

Przypowieść mówi dalej: "Podobnie Lewita, gdy przyszedł na miejsce i zobaczył go, przeszedł na drugą stronę." (Ewangelia wg św. Łukasza 10:32). Lewita robi to samo, co kapłan, a wobec braku wyraźnego nakazu religijnego, by pomóc, również podejmuje decyzję, by się nie angażować.

Trzecią osobą, która wchodzi na scenę, jest pogardzany Samarytanin, wróg. Jezus opisuje wszystko, co Samarytanin robi dla umierającego człowieka, a co *powinni byli* zrobić kapłan i lewita, którzy służyli w świątyni. "Pewien Samarytanin zaś, będąc w drodze, przyszedł do miejsca, w którym się znajdował, a gdy go zobaczył, zlitował się. Podszedł do niego i obwiązał jego rany, polewając je oliwą i winem. Potem posadził go na swoim zwierzęciu i zaprowadził do gospody, i zaopiekował się nim." (E-





wangelia wg św. Łukasza 10:33-34).

Samarytanin współczuje rannemu człowiekowi, obwiązuje jego rany, a następnie polewa je winem i oliwą, aby je zdezynfekować. Następnie podnosi człowieka na swoje własne zwierzę i zabiera go do gospody, prawdopodobnie w Jerychu.

A potem zrobił jeszcze więcej. "A następnego dnia wyjął dwa denary i dał je karczmarzowi, mówiąc: 'Zaopiekuj się nim, a cokolwiek więcej wydasz, zwrócę ci, gdy wrócę'" (Ewangelia wg św. Łukasza 10:35). Dwa denary stanowiły równowartość dwudniowego wynagrodzenia robotnika. Obietnica Samarytanina, że wróci i pokryje wszelkie dodatkowe koszty, zapewniała bezpieczeństwo i dalszą opiekę nad pobitym człowiekiem.

Po zakończeniu opowieści Jezus pyta prawnika: "Jak myślisz, który z tych trzech okazał się bliźnim dla człowieka, który wpadł między złodziei?". On odpowiedział: "Ten, który okazał mu miłosierdzie". A Jezus mu odpowiedział: "Ty idź i czyn podobnie". (Ewangelia wg św. Łukasza 10:36-37)

Kiedy prawnik zapytał: "Kto jest moim bliźnim?", chciał kategorycznej, czarno-białej odpowiedzi. Ale historia Jezusa pokazała, że nie ma krótkiej listy ograniczającej to, kogo masz obowiązek kochać lub kogo masz uważać za bliźniego. Jezus zdefiniował "bliźniego" jako

każdego potrzebującego, którego Bóg stawia na twojej drodze.

W tej przypowieści Jezus daje do zrozumienia, że *naszym* bliźnim jest każdy potrzebujący, niezależnie od jego rasy, religii czy pozycji w społeczności. Nie ma żadnych granic, jeśli chodzi o to, komu powinniśmy okazywać miłość i współczucie. Współczucie wykracza daleko poza wymagania prawa i oczekuje się od nas nawet, że będziemy kochać naszych nieprzyjaciół.

Pobici mężczyźni i kobiety, których spotykamy w naszym życiu, może nie są fizycznie pół martwi na poboczu drogi. Ale tak wielu potrzebuje poczuć miłość i współczucie, otrzymać pomocną dłoń lub kogoś gotowego wysłuchać wołania ich serca, aby wiedzieli, że mają znaczenie, że ktoś się o nich troszczy. Jeśli Bóg postawił cię na ich drodze, to być może zwywa cię, byś był tą osobą.

W tej przypowieści Jezus postawił poprzeczkę miłości i współczucia, a Jego ostatnie słowa skierowane do ciebie i do mnie - dzisiejszych słuchaczy - brzmią: "Idźcie i czyńcie podobnie".

PETER AMSTERDAM I JEGO ŻONA MARIA FONTAINE SĄ DYREKTORAMI FAMILI INTERNATIONAL, CHRZEŚCJAŃSKIEJ WSPÓLNOTY WIARY. ADAPTACJA Z ORYGINALNEGO ARTYKUŁU.



ANIOŁY VANESSY

STEVE LARSON

Słońce chyliło się ku zachodowi, gdy jechałem wąską dwupasmową drogą w środkowym Meksyku. Spojrzałem na moją żonę, Amber, która spała obok mnie. W lusterku wstecznym widziałem nasze trzy córki - Tory, błyskotliwą czterolatkę; Shelly, która właśnie skończyła dwa lata i prawie nie przestawała mówić; oraz małą Vanessę. Wszystkie również szybko spały. Rozważałem zatrzymanie się na kawę, ale postanowiłem to odrzucić. Zatrzymanie się na pewno by wszystkich obudziło. Poza tym ścigaliśmy się z czasem. Nie miałem nic przeciwko prowadzeniu samochodu wieczorem, kiedy

dzieci spały, a w samochodzie było chłodno. Dawało mi to też czas na myślenie. Potrzebowałem tego. To był długi rok!

Myślami wróciłem do czasów, gdy Amber była w ciąży z Vanessą. Podróżowaliśmy na Zachodnie Wybrzeże USA, aby odwiedzić rodzinę Amber, a następnie na Wschodnie Wybrzeże, aby odwiedzić moją. W końcu dołączyliśmy do ośrodka misyjnego na południu Meksyku, przybывая tam trzy tygodnie przed terminem porodu Amber. Miała przecucia, że coś jest nie tak z dzieckiem. Oczywiście mówiłem jej, że za bardzo się martwi. Ale Amber

miała rację. Wkrótce po urodzeniu Vanessy powiedziano nam, że ma ona wadę serca, która będzie wymagała operacji. Nie znaleźmy jeszcze pełnego stanu jej zdrowia, ale lekarze namawiali nas do powrotu do Stanów Zjednoczonych, aby uzyskać lepszą opiekę medyczną. Znajomi z Dallas w Teksasie zgodzili się przyjąć nas na miesiąc. Tam właśnie się teraz jedziemy.

Przyjechaliśmy do domu naszych przyjaciół we wczesnych godzinach rannych, do pięknie przygotowanego pokoju. Dziewczynki były zachwycone, gdy znalazły dwa małe łóżka, dokładnie w ich rozmiarze. "Mamusiu, jak długo możemy zostać w tym hotelu?" zapytała Tory ze zdziwieniem.

Nasza pierwsza wizyta u kardiologa zakończyła się wyjazdem karetką na oddział intensywnej terapii w Dziecięcym Centrum Medycznym. Vanessa spędziła tam ponad dwa miesiące, jej małeńkie ciało walczyło z operacją serca, słabymi płucami, intubacjami i zakażeniami paciorkowcowymi. Amber i ja na zmianę przebywaliśmy z Vanessą w szpitalu, jedno z nas było przy niej przez całą dobę. Przez cały czas ci wspaniali przyjaciele opiekowali się naszymi dziewczynkami, gotowali nam posiłki, prali bieliznę, pożyczali samochód, kiedy nasz się zepsuł, a nawet płacili za przejazd autostradą, żebyśmy mogli jechać krótszą trasą do i ze szpitala.

Kiedy w końcu mogliśmy zabrać małą Vanessę do domu, aby wyzdrowiała, dali nam własną sypialnię, gdzie było więcej miejsca na cały sprzęt medyczny potrzebny do opieki nad Vanessą. Przez cały ten czas nie wspomnieli ani słowem o tym, ile ich to kosztowało.

Sześć tygodni później Vanessa zapadła w śpiączkę i ponownie trafiła do szpitala. Przez następne trzy miesiące zespół lekarzy próbował zdiagnozować problem. Kiedy wyniki badań przychodziły jeden po drugim, byliśmy przytłoczeni. Jej mózg był uszkodzony. Była głucha i niewidoma. Stan jej serca wymagał wielu operacji. Jej stan był nieuleczalny. Lekarze dali jej

rok - może dwa - i oddali ją pod naszą opiekę.

Przez miesiące nasi przyjaciele dzielili się wszystkim, nie żądając niczego w zamian. Byliśmy pewni, że nie ma możliwości, aby nadal nas wspierali. Znaleźliśmy małe mieszkanie w pobliżu szpitala i przygotowaliśmy się do przeprowadzki.

Wtedy nasi przyjaciele zrobili coś, czego się nie spodziewaliśmy. Poprosili nas, żebyśmy zostali. Czy zastanawiali się, w co się pakują? Czy zdawali sobie sprawę, że Amber i ja będziemy musieli zajmować się dzieckiem na zmianę 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu? Że Vanessa będzie potrzebowała stałej opieki medycznej, cotygodniowych wizyt pielęgniarek? To wyrzuciłoby ich dom do góry nogami. A my nie byliśmy pewni, ile będziemy mogli wnieść, czy to finansowo, czy w inny sposób. Czy zdawali sobie sprawę, że to może trwać latami?

Zrozumieli i spokojnie odpowiedzieli: "Czegokolwiek potrzebujecie, tak długo, jak tego potrzebujecie, jesteście tu dla was!".

Kilka miesięcy później, podczas spokojnego odpoczynku, Vanessa przeszła z ramion matki w ramiona Jezusa. To było dwadzieścia lat temu. Do dziś działania naszych przyjaciół pozostają najbardziej wyrazistym przykładem ofiarnego dawania, jaki kiedykolwiek widziałem - prawdziwej bezwarunkowej miłości i życzliwości, miłości, która daje aż do bólu, a potem jeszcze trochę, nawet wtedy, gdy wie, że ci, którzy ją otrzymują, nigdy się nie odwiedzczą. Nasi przyjaciele nie tylko powiedzieli, że chcą iść za przykładem Chrystusa, oni to *zrobili!*

Co liczy się najbardziej?

Nie zadowolajmy się tylko daniem pieniędzy. Pieniądze nie wystarczą, pieniądze można zdobyć, ale oni potrzebują waszych serc, by ich kochać. Rozsyłaj więc swoją miłość wszędzie tam, gdzie się udasz. -Matka *Teresa (1910-1997)*

ŻYCZLIWOŚĆ RODZI ŻYCZLIWOŚĆ

GABRIEL GARCÍA VALDIVIESO

Rozwaga i uprzejmość nigdy nie wychodzą z mody. Nie możemy nie doceniać siły, jaka kryje się za prostym aktem troski.

Pewnego dnia poszliśmy z żoną na lunch z młodym człowiekiem, który odwiedzał Chile. Kiedy usiedliśmy przy stoliku, wyczuliśmy nieprzyjemne "wibracje" naszego kelnera - zimnego, zrzędliviego i raczej nieuprzejmego. Być może podejrzewał już, że będziemy typem klientów, którzy zamieniają pracę kelnera w ból głowy.

Postanowiłem spróbować taktyki, która rzadko zawodzi - traktować go z szacunkiem i obsypywać przyjaznymi gestami - dobrymi żartami, pozytywnymi komentarzami, uśmiechami i szczerym uznaniem dla jego obsługi.



Zmiana była natychmiastowa - jego twarz rozjaśniła się i przez resztę posiłku obsługiwał nasz stół z uprzejmością i profesjonalizmem.

Pewnego dnia byłem w publicznej toalecie w centrum handlowym. Od czasu pandemii Covid-19 zawsze noszę przy sobie środek do dezynfekcji rąk, na wypadek, gdyby w toalecie zabrakło tego środka. I jak się okazało, dozownik był pusty. Gdy wyjmowałem butelkę z płynem do dezynfekcji, zobaczyłem nastolatka, który był wyraźnie rozczarowany, próbując wydobyć z dozownika ostatnią kroplę mydła. zaproponowałem mu więc krople z mojej małej buteleczki. Był zaskoczony i wdzięczny. Nie wiem, co się działo w jego życiu, ale wydawało mi się, że ten mały akt dobroci dał mu w jakiś sposób iskrę nadziei.

Byłem również na końcu aktów życzliwości.

Popołudniami zazwyczaj jeżdżę rowerem po parku i zatrzymuję się, żeby skorzystać z urzędzeń do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Jedno konkretne urządzenie służy do wzmacniania mięśni brzucha bez obciążania pleców. Korzystałem z niego od jakiegoś czasu, ale nie miałem pojęcia, że nie ustawiam się prawidłowo. Przyjazna nieznajoma osoba znalazła się w pobliżu i poświęciła czas, by pokazać mi, jak korzystać z urządzenia, by uzyskać jak największą korzyść z ćwiczeń bez robienia sobie krzywdy. Serdecznie mu podziękowałem, bo był pierwszą osobą, która poświęciła czas na zwrócenie uwagi na moją niewłaściwą pozycję.

Nietrudno jest rozpowszechnić odrobinę rozwagi i troski w ciągu dnia. Zazwyczaj jest to tylko kwestia dostrzeżenia potrzeby i zareagowania na nią. Możemy zacząć od pozdrawiania osób, które mijamy, zamiast przechodzić obok nich obojętnie. Uśmiech i kilka przyjaznych słów dają pewność, że życie jest dobre. Spróbujmy wyjść nieco poza ramy naszej drogi, by być życzliwym i sprawić, by nasza część świata była nieco jaśniejsza.

GABRIEL GARCÍA V. JEST REDAKTOREM
HISZPAŃSKIEGO WYDANIA ACTIVATED I
CZŁONKIEM FAMILY INTERNATIONAL W
CHILE.



11 sposobów na powiedzenie "kocham cię"

Jeśli szukasz sposobów na to, by osoby, które kochasz, poczuły się wyjątkowe i docenione, oto kilka pomysłów, które pomogą ci zacząć.

1. Ujmij to w słowa. Te dwa małe słowa - "Kocham Cię" - to nadal doskonały sposób, by upewnić się, że ci, których kochasz, wiedzą o tym. Mów je często.

2. Powiedz im, dlaczego. Co sprawia, że ta osoba jest dla ciebie wyjątkowa? Powiedz jej o tym i bądź konkretny. Zawsze, gdy znajdziesz w kimś coś nowego, co możesz podziwiać lub docenić, powiedz o tym.

3. Poświęć czas na miłość. Spędzanie czasu z kimś mówi: "Jesteś dla mnie ważniejszy niż wszystkich inne rzeczy, które mógłbym teraz robić".

4. Nie czekaj na specjalną okazję. Małe, niespodziewane prezenty i pamiątki mogą czasem lepiej przekazać miłość niż duże prezenty z okazji urodzin czy świąt.

5. Bądź konsekwentny. Kiedy wszystko idzie dobrze, wyraz miłości może sprawić, że będzie jeszcze lepiej; a kiedy ktoś ma zły dzień,

miłość może wszystko zmienić.

6. Bądź czuły. Przytulaj. Dotykaj. Nauka udowodniła, że dotyk przynosi korzyści fizyczne i psychiczne.

7. Bądź pomocny. Wychodzenie poza ramy, by być pomocnym lub robienie więcej niż to, co do ciebie należy, pokazuje troskę; mówi: "Twoje szczęście jest dla mnie ważne i chcę uczynić twój dzień trochę lepszym".

8. Słuchaj sercem. Staraj się naprawdę poznać i zrozumieć drugą osobę, zamiast zakładać, że już ją znasz.

9. Okazuj szacunek. Zdrowe związki są zbudowane na wzajemnym szacunku dla dobrych cech drugiej osoby. Szukaj okazji, by pokazać tym, których kochasz, że ich podziwiasz i wierzysz w nich.

10. Bądź bezinteresowny. Dawanie pierwszeństwa potrzebom i pragnieniom swoich bliskich pokazuje, że ich szczęście i dobrobyt są dla ciebie ważniejsze niż twoje własne.

11. Bądź autentyczny. Otwarcie się i pozwolenie innym na zobaczenie "prawdziwego siebie" jest często trudne, ale stanowi niezbędny element zjednoczenia serc i umysłów.



DOBRE MIEJSCE

CURTIS PETER VAN GORDER

W mojej klasie literatury w liceum studio-waliśmy sztukę Jean-Paul Sartre'a *No Exit*, w której mieszkańcy piekła są zamknięci w pokoju i nie mają nic do roboty poza prowadzeniem bezowocnych, bezsensownych dyskusji.

Czytałem kiedyś inny artykuł o piekle, w którym piekło jest przedstawione jako polerowany obiekt przypominający szpital, z salami pełnymi ludzi zaangażowanych w taką samą pracę, jaką wykonywali na ziemi, ale bez nadziei na osiągnięcie czegokolwiek wartościowego: naukowcy przeprowadzają niekończące się eksperymenty, które nie przynoszą żadnych rezultatów, żołnierze toczą bitwy, które nigdy się nie kończą, pociągi nigdy nie docierają do celu, a rakiety nie odrywają się od ziemi. Nic nigdy nie zostaje zrobione. W *Piekle*, pierwszej części epickiego poematu Dantego *Boska Komedia*, część piekła jest przedstawiona jako niekończące się pasmo górskie, na które trzeba się wspinać, jeden szczyt za drugim.

Ale niebo jest czymś zupełnie przeciwnym. Według Biblii niebo będzie miejscem wiecznego pokoju, piękna, owocnej pracy i spełnienia. Będziemy doświadczać pełnej radości, żyjąc w obecności Boga i we wspólnocie z innymi. (Apokalipsa św. Jana 21:4-7.) Jest to wyraźny kontrast z błędnym przekonaniem, że błogosławieni spędzą wieczność, unosząc się na chmurach i beczynninie brzdąkając na harfie.

A radość, której oczekujemy w niebie, może zacząć się już teraz. W Modlitwie Pańskiej Jezus modli się do Boga, Ojca „Przyjdź królestwo Twoje. Bądź wola Twoja na ziemi, tak jak jest w niebie” (Ewangelia wg św. Mateusza 6:10). A innym razem, kiedy zapytano Go, kiedy przyjdzie królestwo Boże, powiedział: „Królestwo Boże nie przychodzi z obserwacją, bo rzeczywiście, królestwo Boże jest w was.” (Ewangelia wg św. Łukasza 17:20-21). Innymi słowy, ono już jest w naszych sercach - lub może być.

Słownik Webstera z 1828 roku definiuje "życie" jako: "przyjemności lub błogosławieństwa obecnego życia; najwyższe szczęście; wieczne szczęście w niebie". Ponownie, to jest zarówno tu i teraz, jak i tam i wtedy.

Apostoł Jan czyni to bardziej osobistym, mówiąc „To jest życie wieczne, aby znali Ciebie, jedynego prawdziwego Boga, i Jezusa Chrystusa, którego posłałeś.” (Ewangelia wg św. Jana 17:3).

Osobiste poznanie Jezusa *to posmakowanie nieba*.

CURTIS PETER VAN GORDER JEST
SCENARZYSTĄ I MIMEM, KTÓRY SPĘDZIŁ 47
LAT NA MISJACH W 10 RÓŻNYCH KRAJACH.
OBECNIE WRAZ Z ŻONĄ PAULINE MIESZKA W
NIEMCZECH.

BIODEGRADOWALNE? CZY MOŻLIWE DO MODERNIZACJI?

KEITH PHILLIPS



Śmierć jest częścią cyklu życia, a nie jego końcem. Widać to w całej naturze, ale chyba nigdzie nie jest to bardziej widoczne niż w przykładzie, który Jezus dał swoim uczniom, przygotowując ich do swojej śmierci. "Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Jeżeli ziarno pszenicy wypadłszy w ziemię nie obumrze, zostanie tylko samo, ale jeżeli obumrze, przynosi plon obfity."(Ewangelia wg św Jana 12:24).

Apostoł Paweł rozwinął tę analogię, wyjaśniając nasz "koniec", który w rzeczywistości będzie naszym nowym początkiem. "Kiedy siewiesz ziarno, musi ono obumrzeć w ziemi, zanim będzie mogło żyć i rosnąć. A kiedy je siewiesz, nie ma takiego samego "ciała", jakie będzie miało później. To, co siewiesz, jest tylko gołym ziarnem, może pszenicą albo czymś innym. Bóg jednak daje mu ciało, które dla niego zaplanował, a każdemu rodzajowi nasion daje jego własne ciało. (...) Tak samo jest z umarłymi, którzy zostają wskrzeszeni. Ciało, które jest 'zasadzone', zniszczy się i rozpadnie, ale zostaje wskrzeszone do życia, które nie może być zniszczone. Kiedy ciało jest 'zasadzone', jest bez czci, ale zostaje wskrzeszone w chwale. Kiedy ciało jest 'zasadzone', jest słabe, ale kiedy jest podniesione, jest potężne. Ciało, które jest "zasadzone", to ciało fizyczne. Kiedy zostaje wzbudzone, jest ciałem duchowym."(1 List do Koryntian 15:36-38, 42-44).

Trudno sobie wyobrazić, jak będą wyglądały te duchowe ciała, ale Biblia daje kilka wskazówek w relacjach o zmartwychwstałym Jezusie, w połączeniu z tym stwierdzeniem Pawła: "On przemieni ciało naszego pokornego stanu na podobieństwo swego chwalebego ciała."(List do Filipian 3:21).

Jezus pojawił się jako człowiek, ale zazwyczaj nawet Jego najbliżsi przyjaciele nie rozpoznawali Go od razu. (Ewangelia wg. św. Marka 16:12; Ewangelia wg. św. Łukasza 24:13-16, 36; Ewangelia wg. św. Jana 20:14.) Miał substancję - "ciało i kości". (Ewangelia wg. św. Mateusza 28:9; Ewangelia wg. św. Łukasza 24:38-43; Ewangelia wg. św. Jana 20:16-17, 27; Dzieje Apostolskie 1:3.) Chodził, mówił i mógł jeść, (Ewangelia wg. św. Łukasza 24:15-17; Ewangelia wg. św. Jana 20:16-17; Dzieje Apostolskie 1:3.), ale mógł też materializować się i znikać według własnego uznania. (Ewangelia wg. św. Marka 16:19; Ewangelia wg. św. Łukasza 24:31, 36, 51; Ewangelia wg. św. Jana 20:19, 26; Dzieje Apostolskie 1:9.)

Jezus nadal był sobą, ale Jego ciało przeszło kwantową modernizację. To samo stanie się z nami. "W jednej chwili, w mgnieniu oka (...) zostaniemy przemienieni. Wtedy spełni się powiedzenie, które jest napisane: Śmierć została pochłonięta przez zwycięstwo."(1 List do Koryntian 15:52, 54).



WSZYSTKO DLA WSZYSTKICH LUDZI

Biblia mówi nam: "Nie dajcie się ukształtować przez ten świat." (List do Rzymian 12:2). Mówi nam też, byśmy "stawiali się wszystkim dla wszystkich ludzi" (1 List do Koryntian 9:22). Na pierwszy rzut oka te wskazówki mogą wydawać się sprzeczne, ale w rzeczywistości mogą się wzajemnie uzupełniać. Bóg nie chce, abyśmy dostosowywali się do bezbożnych postaw, niezależnie od tego, jak bardzo są one rozpowszechnione, ale chce, abyśmy byli dostosowani do społeczeństwa w sposób, który pozwoli nam lepiej okazywać Jego miłość innym i przybliżać ich do Niego.

Apostoł Paweł był dobrym przykładem tego rodzaju elastyczności, kiedy pracował nad szerzeniem chrześcijaństwa wśród różnych ludzi. Na przykład, kiedy zwracał się do przeważnie żydowskiej publiczności w Antiochii, przypominał jej historię Izraela od czasów Mojżesza do czasów Dawida, a następnie pokazywał, w jaki sposób Jezus wypełnił starotestamentowe proroctwa o nadchodzącym Mesjaszu. (Dzieje Apostolskie 13:14-49.) Kiedy jednak Apostoł Paweł przemawiał do rady Areopagu w Atenach, złożonej z wyrafinowanych Greków, którzy nie byłiby zainteresowani wysłuchaniem historii narodu żydowskiego, zaczął od nawiązania do ołtarza, który widział w mieście i na którym widniał napis

"Nieznanemu Bogu". Następnie zacytował greckich poetów, by pokazać, że atrybuty tego boga - stworzenie, opatrność i sąd - wypełniły się w Jezusie. (Dzieje Apostolskie 17:22-31.)

Franciszek Ksawery (1506-1552) również kierował się zasadą "wszystko dla wszystkich ludzi". Aby nawiązać kontakt z Indianami, którzy uważali pokorę za cnotę, nosił skromny strój i podróżował pieszo. Kiedy jednak później odwiedził Japonię, przekonał się, że pokora nie jest uważana za cnotę, a ubóstwo jest pogardzane. Ksawery dostosował więc swój ubiór i przyniósł cesarzowi wystawne prezenty. Zrobił to, co było konieczne, aby przedstawić Jezusa w jak najlepszym świetle ludziom, do których chciał dotrzeć.

Sam Jezus "stał się wszystkim dla wszystkich ludzi", kiedy opuścił wielkie sale nieba i intymną wspólnotę, którą dzielił ze swoim Ojcem, aby przyjść na ziemię w ludzkiej postaci. (List do Filipian 2:5-7.) Uczynił to, aby móc lepiej odnieść się do nas, lepiej zrozumieć nasze problemy i słabości oraz złożyć siebie w ofierze na odpuszczenie naszych grzechów. (List do Hebrajczyków 2:17). Jezus chce, abyśmy szli za Jego przykładem. (1 List Jana 2:6) i okazywali naszą miłość do innych, docierając do ludzi tam, gdzie się znajdują.

MOTYWUJĄCE NAGRODY

MARIE ALVERO



"W tym roku musimy płacić za szkolne obiady" - poinformowała mnie moja córka po pierwszym dniu szkoły. Już o tym wiedziałam. W poprzednim roku szkolnym dystrykt szkolny dofinansowywał obiady dla wszystkich dzieci w ramach stanowej pomocy Covid, ale system szkolny nie był w stanie utrzymać tego rozwiązania przez kolejny rok. Doprowadziło to do rodzinnej rozmowy o tym, że nawet rzeczy, które wydają się nam darmowe, w rzeczywistości zawsze wiążą się z kosztami, które trzeba w jakiś sposób pokryć.

Wpadłam do króliczej nory, myśląc o rzeczach, które robimy dla innych, takich jak ofiarowanie naszego czasu, pieniędzy i zasobów innym. Dla nich jest to darmowe, ale kosztuje dającego. Czy ktoś za to płaci? To skłoniło mnie do zastanowienia się nad nagrodami w niebie i nad tym, czy powinniśmy się nimi motywować. Czy mogę myśleć, że *tu na ziemi nie dostanę za to "zapłaty", ale w niebie już tak?*

Jezus mówił dużo o nagrodach w niebie, na przykład: "Syn Człowieczy przyjdzie w chwale Ojca swego w obecności aniołów swoich, a wtedy nagrodzi każdego według tego, co uczynił." (Ewangelia wg św. Mateusza 16:27). "Zapewniam was, że każdy, kto poda wam kubek

wody do picia, ponieważ nałóżycie do Chrystusa, na pewno zostanie nagrodzony." (Ewangelia wg św. Marka 9:41).

Jezus zamieścił ponad 40 wzmianek o nagrodach, skarbach w niebie, koronach żywota, życiu wiecznym i tym, co otrzymasz za posłuszeństwo, współczucie i cierpienie dla Chrystusa. Reszta Biblii również ma wiele do powiedzenia na ten temat.

Chodzi o to, że nagrody w niebie powinny być motywujące. Myśl o "wielkiej wygranej" w niebie ma być źródłem siły i determinacji w sprawach, które kosztują nas w tym życiu. Nie oznacza to, że nie powinniśmy mieć motywacji, by kochać tak, jak Bóg nas umiłował, "ponieważ gdy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus umarł za nas" (List do Rzymian 5:8). Ale kiedy jest to trudne, kiedy cię to kosztuje, pamiętaj: "Wkrótce przyjdę! A gdy przyjdę, nagrodzę każdego za to, co uczynił." (Apokalipsa św. Jana 22:12).

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

POZDROWIENIA OD JEZUSA

WIĘCEJ BŁOGOSŁAWIEŃSTW

Wiem, że zmagasz się z tym, że nie zawsze czujesz Moją miłość. Chciałbyś, żeby była namacalna i żebyś czasami czuł się bardziej realnie. Chciałbyś czuć Moją obecność, kiedy potrzebujesz pocieszenia i słyszeć Mój głos, kiedy mówię do twojego serca. Ale wierz, że jestem z tobą i że nagrodzę cię za twoją wiarę i pobłogosławię cię przejawami mojej miłości i troski.

Jednym ze sposobów, w jaki możesz bardziej doświadczyć Mojej miłości, jest okazywanie jej innym. Kiedy to robisz, możesz poczuć, jak Moja miłość jest kierowana przez ciebie. Jeśli będziesz wylewać na innych radość i miłość, sam zostaniesz wypełniony. Jeśli więc czujesz się niekochany i pusty, zacznij dawać miłość, a Moja miłość wleje się w twoje życie.

Twój świat będzie pełen piękna, gdy będziesz wylewać Moją miłość na innych!