

ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIENŃ SWÓJ ŚWIAT.

ACTIVATED

ZADOWOLENIE

Ile wystarczy?

Sekret mojego przyjaciela

Co robić, gdy życie rozdaje trudne karty?

5 sposobów na relaks

Jak odzyskać radość



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI DWA RODZAJE SZCZĘŚCIA

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, czy Bóg chce, abyś był szczęśliwy? Popularna koncepcja, którą można znaleźć w wielu chrześcijańskich książkach, mówi, że "Bóg ma dla ciebie dobre rzeczy. Bóg chce, abyś cieszył się życiem, prosperował i był szczęśliwy". Redukuje to Boga wszechświata do kosmicznego Świętego Mikołaja. Odmawiamy krótką modlitwę, aby poinformować Go, co znajduje się na naszej liście, a następnie, jeśli to, o co prosiliśmy, nie pojawi się pod choinką, możemy Go winić, ponieważ nie udało Mu się nas uszczęśliwić.

W rzeczywistości Biblia mówi, że Bóg chce od nas dwóch rzeczy: Po pierwsze, Bóg chce, abyśmy przyjęli Jego Syna jako naszego Zbawiciela: "Na imię Jezusa niech się zegnije wszelkie kolano, w niebie i na ziemi, i pod ziemią, a wszelki język niech oznajmi, że Jezus Chrystus jest Panem." (List do Filipian 2:9-11).

Następnie Bóg chce, abyśmy "stali się podobni do Jego Syna" (List do Rzymian 8:29). Często osiąga to poprzez wprowadzanie do naszego życia sytuacji, które udoskonalają nas i usuwają nasze wady. Nie zawsze jest to przyjemne i nie zawsze sprawia, że czujemy się

"szczęśliwi".

Z drugiej strony, pierwsze zapisane kazanie Jezusa dotyczy szczęścia! W Kazaniu na Górze (Ewangelia wg św. Mateusza 5:1-12) Jezus wymienia dziewięć rzeczy, które uczynią Jego naśladowców *makarios*, które pojawiają się ponad 50 razy w Nowym Testamencie i jest często tłumaczone jako "szczęśliwy" lub "błogi".

Jednak Jezusowa definicja szczęścia różni się od naszej. Nie jest ono nieuchwytną emocją ani nie jest oparte na rzeczach fizycznych i materialnych. W swojej książce *Mere Christianity*, C. S. Lewis zauważył, że daremne jest szukanie szczęścia poza Bogiem: "Bóg zaprojektował ludzki mechanizm tak, by działał na Nim samym. (...) Dlatego nie jest dobrze prosić Boga, by uczynił nas szczęśliwymi na nasz własny sposób, bez zwracania sobie głowy wiarą. Bóg nie może dać nam szczęścia i pokoju poza sobą, ponieważ ich nie ma".

Czy Bóg chce, abyś był szczęśliwy? Tak, chce. Ale nie chce, byś szukał ulotnego szczęścia na własną rękę. Chce raczej, abyś doświadczył prawdziwego szczęścia i trwałej radości, które tylko On może dać. "Szczęśliwy lud, któ-

Jesteś piękna

AMY JOY MIZRANY



Dzisiaj w szkółce niedzielnej wydarzyło się coś cennego. Po prowadzeniu zajęć z młodszymi dziećmi, poszłam poprowadzić sesję pytań i odpowiedzi ze starszymi dziećmi.

Dzisiaj było tylko pięć nastoletnich dziewcząt; wszystkie były dość nieśmiało i stonowane. Aby zacząć, rozeszłyśmy się dookoła kręgu i podzieliłyśmy się tym, co podobało nam się w dzisiejszej lekcji, która dotyczyła tego, jak Bóg kocha każdego z nas.

Jedna z dziewcząt wykrzyknęła: "Mówią, że jestem ciemna jak diabeł!". Inna dziewczyna dodała kilka obraźliwych komentarzy, które służyła o swoich włosach. Rozmowa groziła przybraniem negatywnego obrotu, kiedy wierzę, że Bóg dał mi wgląd w to, jak *On* widzi te dziewczyny. Nagle wydały mi się takie piękne i cenne!

"Chcę, aby każdy z was powtórzył za mną: Jestem dzieckiem Boga. Bóg uważa, że jestem piękna. Nie będę słuchać przykrych rzeczy, które mówią inni ludzie, ponieważ Bóg stworzył mnie dokładnie taką, jaką chciał".

Wszystkie dziewczyny powtórzyły to z

błyszczącymi oczami i rosnącą pewnością siebie. Jedna z dziewczynek roześmiała się i powiedziała: "Och, czuję się teraz tak dobrze! Pójdę do domu, wezmę Biblię i poczytam o miłości Jezusa, a kiedy skończę, zamknę książkę i powiem: "Jezus mnie kocha!"".

Nasza szkółka niedzielna znajduje się w bardzo trudnej dzielnicy i nie sądzę, by którejkolwiek z tych dziewcząt kiedykolwiek szczerze powiedziano, że są piękne i że mają znaczenie. Ale tego dnia Bóg dał nam możliwość rzucenia światła na kłamstwa, które im powiedziano, zbudowania ich szacunku do siebie i pewności siebie oraz skupienia ich na czymś, co nigdy się nie zmienia: Nim.

Są piękne w oczach Boga. Co więcej, są przez Niego *kochani*. *Jestem przez Niego kochana. Jesteś przez Niego kochana. Jesteś piękna.*

AMY JOY MIZRANY URODZIŁA SIĘ I MIESZKA W REPUBLICIE POŁUDNIOWEJ AFRYKI, GDZIE JEST PEŁNOETATOWĄ MISJONARKĄ W HELPING HAND I CZŁONKIEM FAMILY INTERNATIONAL. W WOLNYM CZASIE GRA NA SKRZYPCACH.



ODKRYWANIE RADOŚCI NA NOWO

PETER AMSTERDAM

Większość z nas doświadczyła wiele wpływów pandemii COVID na nasze codzienne życie w ciągu ostatnich kilku lat. Dla niektórych z nas spowodowało to zmniejszenie codziennych czynności, podczas gdy dla innych spowodowało to większe obciążenie pracą lub dodatkowe obowiązki. Ponieważ wpłynęło to na wiele sposobów aktywności lub interakcji z innymi, które zapewniają wytchnienie i wprowadzają nowości do naszej codziennej rutyny, dla wielu mogło to skutkować poczuciem nudy lub zmudności. Ktoś, z kim komunikowałem się podczas przedłużającego się okresu zamknięcia, opisał to w ten sposób:

Czasami czujesz się tak, jakby radość została wysysana z twojego życia i jesteś teraz na autopilocie, po prostu przechodząc przez nudne ruchy, dzień po dniu. Wiesz, co *musisz* zrobić, ale nie *chcesz* tego robić. Nie jesteś w nastroju. Jesteś w dołku. Nie masz motywacji, by iść naprzód. Czujesz się zrzędlawy i negatywnie nastawiony do siebie i zastanawiasz się, czy *kiedykolwiek odzyskasz* motywację i radość.

Ostatnio zdałem sobie sprawę, że nuda może stać się nawykiem. Przyzwyczajasz się do tego i rezygnujesz z nudnej egzystencji. Wtedy przestajesz się starać. Twój płomień entuzjaz-

mu staje się małym żarem, który tylko migocze. W pewnym sensie umierasz w środku.

Kiedy czujesz się w ten sposób, łatwo jest wybrać dostępne, wygodne i przyjemne rozrywki oraz płytkie przyjemności i pozeracze czasu, takie jak oglądanie telewizji, granie w gry itp. W końcu może się okazać, że spędzasz więcej czasu na tych czynnościach, ale nadal nie czujesz się dużo lepiej.

Być może możesz w pewnym stopniu odnieść się do tego opisu, a może nie. Takie uczucia są zrozumiałe, ale dobra wiadomość jest taka, że bez względu na okoliczności i straty, jakie ponieśliśmy, możemy na *nowo odkryć naszą radość!*

Ważne jest, aby przypominać sobie, że Jezus jest źródłem naszej radości. Poznawanie Go, pozostawanie blisko Niego i Jego Słowa, napełnianie się Duchem Świętym i chodzenie w posłuszeństwie naszemu powołaniu może napełnić nasze życie radością, która nie jest zależna od okoliczności fizycznych.

Czytamy to w Psalmie 43:3: *"Ześlij swoje światło i swoją prawdę, niech mnie prowadzą. Niech zaprowadzą mnie na Twoją świętą górę, do miejsca, gdzie mieszkasz"*. (NLT) [Psalmistą] szukał Boga, a następnie zobowiązał się chwalić



Go i ufać Mu bez względu na wszystko, co czytamy w następnym wersecie: *"Tam pójdę do ołtarza Boga, do Boga - źródła całej mojej radości. Będę Cię chwalił moją harfą, Boże, mój Boże!"*. (Księga Psalmów 43:4)

Pomimo bólu serca i przytłaczających emocji, psalmista pamiętał, że Bóg naprawdę był jego jedyną pomocą i że BÓG zawsze tam był, nigdy go nie opuszczając, nawet gdy tak się czuł.

Jeśli czujesz się zapomniany przez innych lub przez Boga, pozwól, by twoja nadzieja wzrosła, a radość powróciła, świadomie wierząc, że Bóg nigdy cię nie opuści i zawsze jest przy tobie. Podejmij zobowiązanie, aby skupić się na Bożej obecności i błogosławieństwach, którymi cię obdarzył, i pozwól Bogu być źródłem twojej radości. (Tracie Miles, "I Feel Forgotten", Proverbs 31 Ministries, 23 listopada 2018 r.).

Uczniowie zostali napełnieni radością i Duchem Świętym - *Dzieje Apostolskie 13:52*.

Radość Pana jest waszą siłą - *Księga Nehemiasza 8:10*

Pan uczynił dla nas wielkie rzeczy i jesteśmy napełnieni radością - *Księga Psalmów 126:3*.

Oprócz skoncentrowania naszego życia na

Bogu i Jego Słowie oraz dążenia do napełnienia się Jego Duchem, istnieją również praktyczne "wspomagacze radości" - to znaczy praktyczne podejścia, które możemy wdrożyć, aby zwiększyć lub odzyskać naszą radość. Przyjrzyjmy się kilku sposobom, w jakie możemy to zrobić. Nie jest to bynajmniej kompletna lista, a jeśli poświęcisz trochę czasu na zastanowienie się i modlitwę, Bóg może dać ci pomysły, które będą dobre dla ciebie osobiście.

Zwróć uwagę na małe rzeczy.

Staraj się zwracać uwagę nawet na krótkie chwile, które przynoszą radość; mogą one być wynikiem małych rzeczy. Poświęć chwilę, by świadomie podziękować Bogu za małe cuda, które cię inspirują. Gdy już będziesz świadomy rzeczy, które wywołują radość, zastanów się, jak możesz *celowo* wprowadzić więcej takich chwil do swojego życia.

Mogą to być takie rzeczy, jak usłyszenie śmiechu dziecka, zobaczenie pięknego motyla lub zabawnego szczeniaka, śmianie się z żartu, zjedzenie pysznego deseru, usłyszenie pięknej piosenki, uczucie ożywienia po spacerze lub sesji ćwiczeń, tworzenie lub docenianie dzieła sztuki i tak dalej. Niech małe rzeczy przynoszą Ci radość!



Wiele osób jest tak oderwanych od radości, że nawet nie wie, jak odczuwa radość w swoim ciele lub jakie rodzaje rzeczy przynoszą im radość. Dziennik radości to dobre miejsce na rozpoczęcie: Przez tydzień lub dwa zwracaj uwagę na wszystkie momenty, w których się uśmiechasz, śmiejesz lub odczuwasz radość. Zwróć uwagę na to, gdzie jesteś, z kim jesteś i co robisz - wszystko to może być wskazówką, jakie rzeczy mogą przynieść ci więcej radości. ... Celem jest ich zauważenie, a gdy zauważysz, co je powoduje, możesz odtworzyć te warunki w swoim życiu. (Ingrid Fetell Lee cytowana w "How to Rediscover Joy-and Eliminate Kill-joys", *Goop*).

Daj sobie czas na robienie tego, co przynosi Ci radość.

Być może niektóre z rzeczy, które lubisz robić, nie wydają się na tyle ważne, by poświęcać im czas. Być może wydaje ci się to stratą czasu lub odwracaniem uwagi od ważniejszych celów. Ważne jest jednak, aby świadomie znaleźć czas i przestrzeń, aby cieszyć się życiem tak, jak potrafisz.

Poświęć chwilę, aby przypomnieć sobie, co kiedyś uwielbiałeś robić i znajdź sposób, aby ponownie się tym zająć. Jeśli teraz jest inaczej lub nie sprawia ci to już "radości", spróbuj czegoś innego. Kiedy jesteś w kiepskim stanie umysłu, często nie możesz myśleć o niczym, co

sprawiłoby, że poczujesz się lepiej, ale nie poddawaj się takiemu nastawieniu. Pobudź się, daj sobie trochę czasu, znajdź coś, co lubisz robić i ciesz się tym!

Wprowadź zmiany.

Bez względu na to, jak ograniczone są twoje okoliczności, zawsze jest *coś, co możesz zrobić*, aby poprawić sytuację. A poprawa sytuacji może dać Ci poczucie spełnienia i radości. Zrobienie czegoś dla kogoś innego, nawet czegoś małego, może przynieść wam obojgu radość. Myślę, że poniższa historia dobrze ilustruje ten punkt. Autor napisał:

Właśnie przeczytałem "Willie and the Five-Minute Favor" autorstwa Iris Richard (w Kenii) w magazynie *Activated* z lipca 2021 roku. Artykuł został zainspirowany czymś, co przeczytała w Internecie (Zobacz https://www.huffpost.com/entry/five-minute-favor-adam-rifkin_n_3805090).

Byłem tak poruszony tą historią, że postanowiłem, że również włączę ideę "pięciominutowej przysługi" do swojego życia. Nie mieszkam w Afryce ani nie pracuję z bardzo biednymi, ale pomyślałem, że spróbuję. Potrzebowałem nowego wyzwania, byłem znudzony.

Wkrótce po tym zobowiązaniu poszedłem do sklepu spożywczego. Aby opowiedzieć trochę historii: Podczas *poprzedniej* wizyty w tym sklepie tydzień lub dwa wcześniej próbowałem

zwrócić przedmiot w punkcie obsługi klienta. Miałem problemy z transakcją, ponieważ nie miałem okularów i błędnie wprowadzałem numer PIN. Zauważyłem, że obsługuje mnie kierownik sklepu. W sklepie panował duży ruch. Podczas udzielania mi pomocy do kierownika nieustannie podchodzili różni ludzie - klienci, pracownicy, dostawcy itp. Uśmiechał się, gdy zwracał się do mnie i uprzejmym głosem mówił: "Spróbujemy *jeszcze raz?*". Ani razu nie stracił panowania nad sobą, ani nie wydawał się zaniepokojony.

Kiedy więc następnym razem poszedłem do sklepu i minąłem tego samego mężczyznę, pomyślałem: *Ach, oto okazja na pięciominutową przysługę.* Ale szybko zacząłem sobie to wypominać. *Spieszę się. A poza tym, on jest zajęty.*

Ale nie! Odwróciłem się i poszedłem do niego, a następnie zapytałem: "Czy jest pan kierownikiem?". Jego pogodny wyraz twarzy szybko się zmienił i przybrał zatroskaną minę, która zdawała się mówić: "O nie, co się stało?".

Przypomniałem mu o naszym poprzednim spotkaniu, po czym powiedziałem: "Chcę tylko docenić cię za twoją życzliwość. Każdego dnia zmieniasz życie ludzi dzięki cierpliwości i rozwadze, które okazujesz, a także dzięki temu ciągłemu uśmiechowi".

Dosłownie zaniemówił! Po kilku sekundach jedyne, co mógł powiedzieć, to "Oh wow! Dziękuję, że mi to powiedziałeś".

To było to. Zajął to tylko kilka minut, ale zrobiło różnicę nie tylko dla niego, ale także dla mnie. Poczulałem radość i z entuzjazmem opowiedziałam o tym znajomym. "Pięciominutowa przysługa" - gorąco polecam!

Dokonaj inwentaryzacji tego, co pozbawia cię radości.

Szczęście może być przypadkowe i ulotne, ale radość jest darem od Boga i możemy mieć radość nawet w trudnych okolicznościach. "Radość Pana jest waszą siłą." (Księga Nehemiasza 8:10). Ale ważne jest, aby rozpoznać rzeczy w naszym życiu, które kradną naszą radość, "killjoys". Oto fragment pomocnego artykułu:

Życie, nawet dla najlepszych z nas, ma swoje wzloty i upadki. To się nie zmienia, ale istnieje sposób, aby "wzloty" były znacznie częstsze

niż "upadki". Kluczem jest dążenie do radości, a nie tylko szczęścia.

Różnica między nimi jest znacząca. Szczęście opiera się na okolicznościach. Jeśli wszystko idzie dobrze, jesteśmy szczęśliwi, jeśli nie, jesteśmy nieszczęśliwi. Niestety, okoliczności w dzisiejszym świecie są zazwyczaj kiepskie, więc szczęście staje się coraz bardziej nieuchwytnie.

Z drugiej strony, radość nie jest związana z okolicznościami. Jest to raczej pozytywna pewność, którą odczuwa się, znając i ufając Bogu niezależnie od okoliczności. Radość jest kluczowym składnikiem tego, co Galacjan 5 nazywa "owocem Ducha". Jest to dar od Boga, ale musimy przygotować nasze serca na jego przyjęcie, najpierw identyfikując i eliminując te rzeczy, które okradają nas z radości. Istnieją trzy główne zabójcze rzeczy: egoizm, uraza i strach. (Zobacz "Czy w twoim życiu są zabójcy radości?" *Gilroy Dispatch*, 4 listopada 2006.)

Ważne jest, aby nie pozwolić negatywnym emocjom, myślom lub nastrojom zapanować w naszym życiu. Wspomniane wyżej "zabójcze" emocje - egoizm, uraza i strach - mogą z czasem przerodzić się w nawyki lub automatyczne reakcje. Jeśli pozwoliłeś któremuś z tych zabójczych czynników zakorzenić się w twoim życiu, poświęć czas na modlitwę i połączenie się z Bogiem poprzez Jego Słowo w Biblii. Możesz zacząć od nowa już dziś!

Gdy niepokój był we mnie wielki, Twoje pocieszenie przyniosło mi radość - Psalm 94:19.

Pamiętaj, że źródłem naszej radości jest Jezus.

Na świecie szczęście jest często kojarzone z wyglądem, bogactwem, związkami, dobytkiem itp. Świat wysłała wiadomość, że szczęście pochodzi *spoza* nas samych. Jesteśmy bombardowani wiadomościami, że okoliczności kontrolują nasze poczucie radości. Ale w rzeczywistości nasza radość pochodzi od Jezusa.

PETER AMSTERDAM I JEGO ŻONA MARIA FONTAINE SĄ DYREKTORAMI FAMILY INTERNATIONAL, CHRZEŚCIJAŃSKIEJ WSPÓLNOTY WIARY. NA PODSTAWIE ORYGINALNEGO ARTYKUŁU.

SZCZĘŚCIE I RADOŚĆ

POKARM DLA UMYŚLU



Biblia mówi nam, że "Jezus chodził po wszystkich miastach i wsiach, nauczając w ich synagogach, głosząc ewangelię królestwa" (ew. św. Mateusza 9:35). Słowo "ewangelia" jest tłumaczeniem greckiego słowa *euángelos*, oznaczającego "dobre przesłanie". Tak więc przesłanie, które Jezus nauczał i głosił, przynosiło radość i szczęście.

Bóg chce, abyśmy byli radośni i pozytywnie nastawieni. "Radujcie się zawsze w Panu. Powtórzę raz jeszcze: radujcie się!" (List do Filipian 4:4). Czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej.

Szczęście jest darem od Boga.

Bóg daje mądrość, wiedzę i radość tym, którzy Mu się podobają – *Księga Koboleta 2:26*.

Modlę się, aby Bóg, który daje nadzieję, pobłogosławił cię pełnym szczęściem i pokojem z powodu twojej wiary – *List do Rzymian 15:13*.

Owoce Ducha jest miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie – *List do Galatów 5:22-23*.

Szczęście pochodzi z życia blisko Boga i Jego Słowa.

Pokażesz mi ścieżkę życia; w Twojej obecności jest pełnia radości – *Psaln 16:11*.

Nigdy nie odwrócę się od twoich nauk.

One zawsze będą moją najcenniejszą własnością i źródłem mojej radości – *Psaln 119: 110-111*.

Raduję się Twoim słowem, jak ktoś, kto znalazł wielki skarb – *Psaln 119:162*.

Skoro wiecie te rzeczy, będziecie szczęśliwi, jeśli będziecie je czynić – *ew. św. Jana 13:17*.

Powiedziałem wam te rzeczy, abyście byli napełnieni moją radością. Tak, wasza radość się przepełni! – *ew. św. Jana 15:11*.

Z Jezusem nawet czasy trudności i cierpienia nie mogą na stałe odebrać nam radości.

We wszystkich moich kłopotach wciąż jestem bardzo szczęśliwy. *2 List do Koryntian 7:4*

Jeśli Chrystus nadal będzie dawał mi swoją moc, chętnie będę się chwalił tym, jaki jestem słaby. Tak, cieszę się, że jestem słaby, obrażany, źle traktowany lub mam kłopoty i cierpienia, jeśli jest to dla Chrystusa. *2 List do Koryntian 12:9-10*

Drodzy przyjaciele, nie dziwcie się ognistym próbom, które przysły na was, aby was wypróbować. ... Zamiast tego radujcie się, dzieląc cierpienia Chrystusa. Dzielicie Jego cierpienia teraz, abyście i wy doznali przegromnej radości, gdy się objawi Jego chwała. *1 List św. Piotra 4:12-13*

Życzliwość jest podwójnie błogosławiona

LILIA POTTERS



Dzień był szary i deszczowy, a ja czułam się równie ponuro. To chyba zdarza się nam wszystkim.

Gdy siedziałam przy biurku, przypomniałam sobie, że są urodziny mojej wieloletniej przyjaciółki - samotnej kobiety w średnim wieku, która przez ostatnie 30 lat poświęciła się pielęgniarstwu i kochała swoją pracę. Wiedząc, że nie miała w mieście rodziny, postanowiłam do niej zadzwonić. Okazało się, że była na zmianie B, pracowała do późnych godzin wieczornych i nie obchodziła w tym roku urodzin. Jak zawsze jednak brzmiała wesoło i cieszyła się, że zadzwoniłam.

Po rozłączeniu się nie mogłam pozbyć się wrażenia, że naprawdę doceniłaby odrobinę specjalnej uwagi w dniu swoich urodzin. Wciąż czując się trochę ponuro, próbowałam wyrzucić tę myśl z głowy, ale w miarę upływu dnia nie mogłam się otrząsnąć. W końcu poddałam się i tego wieczoru wyruszyłam do szpitala z kartką, kawałkiem sernika i "kwiatkiem" wyrzeźbionym z balonów.

Uśmiech mojej przyjaciółki i radosne okrzyki upewniły mnie, że postąpiłam słusznie i były

hojną nagrodą za niewielki wysiłek.

Kiedy wróciłam do domu, zdałam sobie sprawę, że nie tylko rozweseliłam samotną przyjaciółkę w jej urodziny, ale sprawiłam, że mój własny mrok się rozproszył. Jej dzień stał się moim własnym.

Czy nie jest tak, gdy poświęcamy czas i wysiłek, by zrobić coś dla kogoś innego? To tak jak w powiedzeniu: " Życzliwość jest podwójnie błogosławiona; błogosławi tego, kto daje i tego, kto otrzymuje. ".

Życie nieustannie daje nam możliwość zrobienia dodatkowego kroku lub zrobienia dobrego uczynku, który zmieni życie drugiej osoby na lepsze. Wspaniałą rzeczą jest to, że kiedy to robimy, zmienia się to na lepsze również dla nas. Jak bumerang, błogosławieństwo wraca do nas.

LILIA POTTERS JEST PISARKĄ I REDAKTORKĄ MIESZKAJĄCĄ W STANACH ZJEDNOCZONYCH.

SEKRET MOJEGO PRZYJACIELA

KEITH PHILLIPS



Niektórzy mówią, że szczęście jest tym, czym je uczynimy. Im więcej czasu spędzam z pewnym przyjacielem, tym bardziej jestem przekonany, że to prawda.

Kilka lat temu był odnoszącym sukcesy biznesmenem. Wtedy jeden z jego pracowników załamał się i pojawił się ze strzelbą, zamierając zabić jak największą liczbę osób. Próbuąc go rozbroić, mój przyjaciel stracił rękę i oko. Kiedy kilka tygodni później został wypisany ze szpitala, jego oszczędności przepadły. Moja żona i ja poznaliśmy go, gdy zaczęliśmy pracować jako wolontariusze w schronisku dla bezdomnych, w którym mieszkał. W tym czasie cierpiał również na chorobę Parkinsona i poważną postać raka skóry. Ledwo mógł chodzić lub samodzielnie wstać z krzesła, ale był jednym z najbardziej pogodnych i pozytywnych ludzi, jakich kiedykolwiek spotkałem.

Od tego czasu przeniósł się ze schroniska do mieszkania, gdzie żyje z niewielkiej emerytury. Dwie operacje powstrzymały raka, zanim zdążył się rozprzestrzenić, a leki i terapia pomagają mu radzić sobie z chorobą Parkinsona. Wciąż

jednak, gdy ma zły dzień, jest bardzo niewiele rzeczy, które może zrobić dla siebie. Zabieranie go na wizyty lekarskie i zakupy było dla mnie pouczającym doświadczeniem. Niezależnie od tego, co robimy i jak uciążliwe jest to dla niego, ma tajny cel: nigdy nie zostawia nikogo bez uśmiechu. I zawsze mu się to udaje. Uczy się imienia każdego, włącza je do swojego radoznego pożegnania i pamięta o nim następnym razem. Znajduje okazje, by podnosić ludzi na duchu i jest hojny w komplementach. Opowiada banalne dowcipy. Wyśmiewa się z samego siebie. Bez względu na wszystko.

Wielu ludzi na jego miejscu obwiniałoby Boga lub stałoby się zgorzkniałymi, ale nie mój przyjaciel. "To nie jest sposób na życie - a ja wciąż mam wiele do zrobienia" - powiedział mi.

Shczęście jest tym, czym je uczynimy.

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



JOYCE SUTTIN

Odkrywanie doskonałości

Pamiętam, jak jako bardzo mała dziewczynka patrzyłam przez pole za naszym domem na coś, co wydawało się być idealnym drzewem. Z trudem powstrzymałam podekscytowanie, biegnąc, by obejrzeć je z bliska. Ale kiedy wyciągnęłam rękę, by zebrać kilka idealnych liści z idealnego drzewa, przeżyłam jedno z moich pierwszych wielkich rozczarowań. Po bliższym przyjrzeniu się, każdy liść był w jakiś sposób uszkodzony - zadrapanie, brązowa plama, ugryzienie owada. Nie było ani jednego, który mogłabym zabrać do domu i powiesić w swoim pokoju jako symbol doskonałości.

Obrazy mogą wydawać się idealne z daleka, ale gdy przyjrzymy się bliżej, widzimy niedoskonałości. Patrzymy na nieznanym przejeżdżających obok nas w swoich lśniących, nowych samochodach i zakładamy, że mają idealne życie, nie zdając sobie sprawy, że mogą mieć problemy gorsze od naszych. Oglądamy telewizję i filmy i widzimy obrazy doskonałości, iluzje, które blakną wraz z pojawieniem się napisów końcowych. Malowniczy widok może wyglądać idealnie z daleka, ale z bliska widzimy błoto i śmieci. Świat wygląda lepiej bez lornetki czy mikroskopu.

Szukamy doskonałości - doskonałych ludzi, doskonałych sytuacji, doskonałych relacji, doskonałego szczęścia - ale ponieważ nikt z nas nie jest doskonały, kończymy zniechęceni lub rozczarowani. Ale Bóg nie szuka doskonałości - przynajmniej nie w *naszym* pojęciu. Oczywiście, wszyscy możemy zrobić coś lepiej, ale często to, co postrzegamy jako wady i słabości, jest tak naprawdę Jego dziełem, częścią naszego unikalnego składu, który może być błogosławieństwem w przebraniu. A czy wszystkie problemy są złe? Czy nie są one czasem Bożym sposobem na skierowanie nas ku lepszym rzeczom?

Bóg nie oczekuje od nas doskonałości. Prosi tylko, abyśmy starali się jak najlepiej kochać Jego i innych. (Mateusza 22:37-39). Kiedy to robimy, możemy czuć się bezpiecznie w Jego miłości, a to zmienia całe nasze spojrzenie. Czujemy się lepiej sami ze sobą, a to pomaga nam dostrzec to, co najlepsze w innych i jak najlepiej wykorzystać nasze okoliczności.

JOYCE SUTTIN JEST EMERYTOWANĄ NAUCZYCIELKĄ I PISARKĄ, MIESZKAJĄCĄ W SAN ANTONIO W USA.



SZCZĘŚCIE, RELAKS I CIESZENIE SIĘ ŻYCIEM

PUNKTY DO PRZEMYŚLENIA

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja was pokrzepię. Weźcie Moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokornego serca, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest łatwe, a moje brzemie lekkie" - Jezus, *ew. św. Mateusza 11:28-30*

Osoba jest w pełni człowiekiem, gdy radość jest w nim rzeczą podstawową, a smutek powierzchowną. Melancholia powinna być niewinnym przerywnikiem, delikatnym i ulotnym stanem umysłu; chwała powinna być stałym pulsowaniem duszy. Pesymizm jest w najlepszym razie hałaśliwą pracą, dzięki której wszystkie rzeczy żyją" - *G. K. Chesterton (1874-1936), angielski filozof, autor i apologeta.*

Żadne sztywność na tym świecie nie brzmi dla mnie tak pusto, jak to, że każe się nam kulturować szczęście. Szczęście nie jest ziemniakiem, który należy zasadzić w formie i uprawiać nawozem. Szczęście jest chwałą świecąca na nas z nieba. Jest boską rosą, którą dusza czuje, jak spada na nią z amarantowego kwiatu i złotego owocu rajy - *Charlotte Brontë (1816-*

1855), angielska powieściopisarka i poetka.

Odnajdę radość życia w zacieklej i bezwzględnych bitwach życia, a moja przyjemność pochodzi z uczenia się czegoś, z bycia czegoś nauczoną. - *August Strindberg (1849-1912), szwedzki dramaturg, powieściopisarz, poeta, eseista i malarz.*

Prawdą jest również, że radość jest w swej naturze bardziej boska niż smutek; bo chociaż człowiek musi się smuć, a Bóg ma udział w jego smutku, to jednak sam w sobie Bóg nie jest smutny, a "radosny Stwórca" nigdy nie stworzył człowieka dla smutku: jest to tylko burzliwa cieśnina, przez którą musi przejść do oceanu pokoju - *George MacDonald (1824-1905), szkocki pisarz, poeta i chrześcijański duchowny.*

To nie poziom dobrobytu decyduje o szczęściu, ale pokrewieństwo serca z sercem i sposób, w jaki patrzymy na świat. Obie postawy są w naszej mocy. ... Człowiek jest szczęśliwy tak długo, jak długo decyduje się być szczęśliwym i nikt nie może go powstrzymać." - *Aleksander Solżenicyn (1918-2008), rosyjski i radziecki powieściopisarz, dramaturg i historyk.*

ZADOWOLENIE

ANDREW MATEYAK



"Mając żywność i odzienie, tym się nasycimy" (1 List do Tymoteusza 6:8). Te słowa przeszły mi przez myśl, gdy zmywałem naczynia po śniadaniu. *Czy to było w ogóle możliwe? Czy rzeczywiście mógłbym być zadowolony, mając tylko jedzenie i ubranie?* Apostoł Paweł napisał: "Nauczyłem się, w jakimkolwiek jestem stanie, być zadowolonym i wdzięcznym" (List do Filipian 4:11). Nie ja. Z pewnością były chwile, kiedy żałowałem, że nie mam niektórych dodatków, którymi cieszyli się inni. Nie zawsze byłem zadowolony. *Jak mógłbym być zadowolony tylko z jedzenia i ubrań?* zadałem sobie pytanie, kończąc zmywanie.

Jakby w odpowiedzi na moje pytanie, moja uwagę przyciągnęła moja siostrzenica, Kylie, która miała wtedy siedem miesięcy, gdy bawiła się cicho i szczęśliwie gumowała plasterki jabłka. Zdecydowanie wyglądała na zadowoloną - idealny obraz ciszy i spokoju. Ale co ona właściwie miała? Pieluszkę i kawałek jabłka, a mimo to była doskonale szczęśliwa.

Miałem swoją odpowiedź. Kylie nie mar-

twiła się o to, czy jutro będzie miała co jeść, ani czy skończą jej się pieluchy. Miała swoje jedzenie, miała swoje ubrania i była całkowicie zadowolona, ufając swojej matce, że zaopiekuje się nią i da jej dokładnie to, czego potrzebowała, kiedy będzie tego potrzebowała.

Zdałam sobie sprawę, że powinienem być taki sam – szczęśliwy i zadowolony z tego, co daje mi Bóg, ufając Mu, że zatroszczy się o mnie i da mi to, czego naprawdę potrzebuję. I teraz tak jest. Mam nie tylko jedzenie, ubrania i inne materialne wygody, ale mam też rzeczy, których nie ma wiele milionów ludzi na świecie. Mam Jezusa i Jego dar zbawienia. Mam żonę i rodzinę, zdrowie i przyjaciół. Naprawdę mam wszystko, czego potrzebuję. Jestem naprawdę zadowolony!

ANDREW MATEYAK JEST CZŁONKIEM FAMILY INTERNATIONAL NA FILIPINACH.

5 SPOSOBÓW NA RELAKS

IRIS RICHARD



Każdego ranka budzę się i wsiałam do pociągu ekspresowego odjeżdżającego ze stacji szybkiego ruchu. Gdy pędzę po szynach życia, spoglądam przez okno i myślę. *Gdzie podział się czas? Jak moje dzieci zdołały tak szybko dorosnąć?* Teraz to samo dzieje się z moimi wnucami. Łapię swoje odbicie w oknie i zastanawiam się, skąd wzięły się te wszystkie siwe włosy. *Wy-daje się, jakby to było wczoraj...*

W dzisiejszym nieustannie zmieniającym się i rozwijającym się świecie trudno jest skupić się na tym, co dzieje się z nami na zewnątrz, na presji życia w szybkim tempie. Ale to dzięki zaspokajaniu naszych wewnętrznych potrzeb jesteśmy odnowieni. Możesz zacząć w prosty sposób, jak sugerują poniższe pomysły:

Inwestuj w relacje

Nie bierz przyjaciół i rodziny za pewnik; te relacje wymagają pielęgnacji. Daj ludziom znać, że ich doceniasz i cieszysz się, że są częścią twojego życia. Staraj się otaczać szczęśliwymi ludźmi. Przebywanie z ludźmi, którzy są optymistyczni, poprawia Twój nastrój. A kiedy jesteś wesoły i optymistyczny, dajesz coś od siebie innym.

Wybierz się na energiczny spacer

Aktywność fizyczna uwalnia endorfiny, hormony dobrego samopoczucia w twoim ciele, co zwiększa twoje dobre samopoczucie i ułatwia pozytywne podejście do wyzwań. Ćwiczenia poprawiają również ogólny stan zdrowia. Podczas ćwiczeń skoncentruj się na głębokim

oddychaniu brzuszynym. Zwiększy to ilość tlenu dostarczanego do każdej komórki twojego ciała i wypłucze toksyny z układu krążenia.

Medytuj

Skup się na jakimś przedmiocie - kwiecie, drzewie, chmurze - i podziwiał jego piękno. Możesz też skoncentrować się na pozytywnej myśli lub wersecie biblijnym. Pozwól, by uczucie wdzięczności wypełniło twój umysł i załoga twojego ducha. Wyobraź sobie, jak twoje problemy, zamieszanie i lęki odlatują, gdy oddychasz powoli i głęboko.

Módl się

Modlitwa jest jak przedłużenie medytacji. Ma te same natychmiastowe korzyści dla ciała, umysłu i ducha, ale wykracza daleko poza to; jest twoim łącznikiem ze Stwórcą i uwalnia Jego moc do działania w twoim imieniu.

Weź wolne

Wiele stresów jest związanych z pracą. Znajdź czas na całkowite oderwanie się od pracy i zrobienie czegoś, co będzie miało pozytywny wpływ. Zamiast sięgać po najbliższe urządzenie elektroniczne, spróbuj szkicować lub malować, kreatywnie pisać lub czytać dobrą książkę - coś, co pobudzi cię w nowy sposób i sprawi, że twoje kreatywne soki popłyną.

IRIS RICHARD JEST DORADCĄ W KENII, GDZIE OD 1995 ROKU AKTYWNIE DZIAŁA NA RZECZ SPOŁECZNOŚCI I WOLONTARIATU.

RADOŚĆ W TYM BAŁAGANIE

MARIE ALVERO

Wczoraj otoczyłam mój stół przyjaciółmi i podaliśmy kolację, którą mój mąż przygotował godzinami. To był wspaniały wieczór. Również wczoraj nagłówki gazet donosiły o dwóch oddzielnych, strasznych aktach przemocy, w których zginęli ludzie. Moje media społecznościowe informowały również o bliskich mi osobach, które chorują, umierają, rozwodzą się, chowają bliskich, są załamane, cierpią i są samotne.

Jedna mama i ja rozmawiałyśmy o tym, jak możemy istnieć w tym zepsutym świecie, w którym jest tyle zła i bólu? Jak możemy być szczęśliwi? Jak możemy nauczyć nasze dzieci bycia szczęśliwymi? Zgaduję, że to napięcie - między życiem i śmiercią, darami i stratą, pokojem i strachem, pięknem i bólem - istnieje od zarania stworzenia.

Pewnego dnia podziwiałam najwspanialszy zachód słońca, gdy utknęłam w strasznym korku spowodowanym śmiertelnym wypadkiem. Co możesz z tym zrobić? Dokładnie w tym samym czasie i miejscu zachodzi zachwycający zachód słońca, który przypomina mi o pięknie, jakie Bóg może stworzyć, a także o oczywistej stracie i złamanym sercu kilkaset metrów dalej.

Myszę, że odpowiedź jest taka, że musimy trzymać obie rzeczywistości w naszych sercach.

Możemy pozwolić, aby okropne rzeczy uczyniły piękno jeszcze cenniejszym. Wnosimy do świata tyle miłości i piękna, ile tylko możemy, i celebруем to! A kiedy dochodzimy do brzydkich, trudnych rzeczy, pamiętamy, że Jezus powiedział, że na tym świecie będziemy mieli ucisk, ale że On zwyciężył świat, dlatego możemy być dobrej myśli (ew. św. Jana 16:33).

Możemy znaleźć radość w świadomości, że Bóg ma kontrolę, że jest zwycięzcą. Nie wiem, czy potrafiłabym poradzić sobie ze wszystkimi złymi rzeczami, gdybym nie miała wiary w Jezusa; gdybym nie mogła otworzyć Biblii i przeczytać o wierze pierwszych naśladowców Jezusa, których życie było dalekie od łatwego, ale którzy trwali. Oni również byli zwycięzcami, zdolnymi do bycia światłem, miłością i nadzieją w ciemnym i zepsutym świecie.

Moja odpowiedź na pytanie, czy możemy zaznać radości w tym nieuporządkowanym świecie, brzmi: "Tak"! Jestem o tym przekonana bardziej niż kiedykolwiek!

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

ŻYCIE W MOJEJ RADOŚCI

W ludzkiej naturze leży utożsamianie szczęścia z bezproblemową egzystencją. Jeśli jednak pozwolisz, by okoliczności dyktowały twój poziom szczęścia, będziesz nieustannie przygotowywać się na kolejne rozczarowanie lub problem i okaże się, że nie jesteś w stanie w pełni cieszyć się życiem.

Szczęście, które oferuję, nie zależy od okoliczności, które zmieniają się jak pogoda. Jest ono raczej zdeterminowane przez Moją obecność i Moje obietnice, które nigdy się nie zmieniają. Okoliczności nie zmieniają wiecznej rzeczywistości. Wielu ludzi jest zniewolonych obawami o jutro i przyszłość. Jako dziecko Boże, twoje przyszłe przeznaczenie jest już zapewnione. Otrzymałeś obietnicę wiecznego życia i miłości oraz wiecznej radości i pokoju.

Pamiętaj o słowach, które wypowiedziałem do Moich pierwszych naśladowców: "To wam powiedziałem, abyście we Mnie pokój mieli. Na świecie ucisk mieć będziecie, ale bądźcie dobrej myśli, Jam zwyciężył świat." (ew. św. Jana 16:33). Nie możesz uniknąć problemów życia, ale możesz wznieść się ponad nie i żyć w Mojej radości. Nie możesz jeszcze mieć wszystkiego, co ci obiecałem i zaplanowałem, ale możesz mieć tego przedsmak. Spędzając czas na obcowaniu ze Mną w modlitwie i studiowaniu Mojego Słowa, przyjmiesz Moją perspektywę na życie. Będziesz nie tylko lepiej przygotowany na nieuniknione wloty i upadki, ale będziesz przepiękny Moją radością (ew. św. Jana 15:11).

