

ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIENŃ SWÓJ ŚWIAT.

# ACTIVATED

## FESTIWALE WDZIĘCZNOŚCI

Historia powstania

## Droga do szczęścia

Autostrada do nieba

## Opowieść o dwóch prezentach

Przyjęcie nowego  
sposobu myślenia



## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI WDZIĘCZNY TRĘDOWATY

Ewangelia Łukasza mówi nam, że gdy Jezus zmierzał do Jerozolimy na swoją ostatnią Paschę, dziesięciu mężczyzn dotkniętych trędą podeszło do Niego i zawołało z daleka: "Jezuś, Mistrzu, ulituj się nad nami!" (Ewangelia wg św. Łukasza 17:13). Pomimo świadomości cierpienia i bólu, jakie czekały Go w najbliższych dniach, Jezus był poruszony współczuciem i powiedział im, aby poszli pokazać się kapłanom. (Prawo żydowskie wymagało, aby kapłan zbadał i potwierdził, że przypadki trądu zostały wyleczone).

Trędowaci natychmiast wyruszyli na poszukiwanie kapłana, a "gdy szli, zostali oczyszczeni z trądu" (Ewangelia wg św. Łukasza 17:14). Interesujące jest zastanowienie się, co mogło przejść przez ich umysły, gdy opuścili Jezusa, a także czy ich uzdrowienie było stopniowe czy nagłe. Możemy sobie wyobrazić, jak bardzo wszyscy musieli być podekscytowani, gdy zdali sobie sprawę, że cud miał miejsce, ale Łukasz mówi nam, że tylko jeden z mężczyzn był tak przepełniony wdzięcznością, że pobiegł z powrotem do Jezusa, chwalił Boga donośnym głosem i rzucił się do stóp Jezusa, aby Mu podziękować (Ewangelia św. Łukasza 17:15-16).

Był Samarytaninem, grupą pogardzaną przez Żydów w czasach Jezusa. "Czyż nie uzdrowiłem dziesięciu mężczyzn?" zapytał Jezus. "Gdzie jest pozostałych dziewięciu? Czy nikt nie powrócił, aby oddać chwałę Bogu oprócz tego cudzoziemca?" (Ewangelia św. Łukasza 17:17-18).

Wszyscy trędowaci okazali wiarę w to, że Jezus ich uzdrowi, ponieważ wyruszyli na poszukiwanie kapłana, gdy byli jeszcze chorzy, ale komentarz Jezusa podkreślił ich brak wdzięczności. Z tej relacji widzimy, że Bóg nie tylko chce, aby Jego naśladowcy w Niego wierzyli, ale także powinien być rozpoznawany i chwਾਲony w każdej sytuacji. "Bądźcie wdzięczni we wszystkich okolicznościach, bo taka jest wola Boża względem was, którzy należycie do Chrystusa Jezusa" (1 List do Tesaloniczan 5:18).

Bycie wdzięcznym jest oczywiście łatwiejsze w niektórych okolicznościach niż w innych, ale mam nadzieję, że ten numer *Activated* dostarczy ci kilku pomysłów na rozwijanie postawy wdzięczności, niezależnie od tego, co pojawi się na twojej drodze.

Stylizowana ilustracja krajobrazu z górami w odcieniach zieleni i żółci, drogą z żółtymi przerywanymi liniami, a także drzewami i niebem z chmurami. Tytuł "Droga do szczęścia" jest napisany dużymi, ciemnoniebieskimi literami z białymi kropkami wewnątrz liter. Poniżej tytułu znajduje się imię autora "KEITH PHILLIPS" w mniejszych, białych literach.

# Droga do szczęścia

KEITH PHILLIPS

Zapytany, co to znaczy chwalić Boga, mój wówczas czteroletni wnuk Logan wyjaśnił: "To wtedy, gdy mówimy Bogu: "Dobra robota!"". Zaśmiałem się, gdy to usłyszałem, ale dało mi to do myślenia. Dlaczego Biblia raz po raz nakazuje nam chwalić Boga, mówić Mu "Dobra robota"? Oczywiście zasługuje na to, ponieważ z pewnością wykonał dobrą robotę, kiedy stworzył nas i nasz nieskończenie złożony wszechświat, i z chwili na chwilę wykonuje dobrą robotę, utrzymując to wszystko razem.

Zasługuje na nasze pochwały i podziękowania za dobrze wykonaną pracę, to jasne, ale czasami zastanawiam się, co On z tego ma. Widziałem, co pochwały mogą zrobić dla Logana, mnie lub kogokolwiek innego. Wiem, jak nas to buduje, ale czy Bóg naprawdę tego potrzebuje? On jest wszechmocny i wszechwiedzący. Z pewnością już wie, jaki jest wspaniały. Dlaczego miałyby potrzebować tego od nas?

Myślę, że to głównie dla *naszej* korzyści. Myślę, że potrzebujemy usłyszeć to od nas. Musimy myśleć o Jego dobroci i wyrażać ją słowami. Potrzebujemy tego z co najmniej trzech powodów.

Po pierwsze, stawia rzeczy w odpowiedniej

perspektywie. Przypomina nam o naszych ludzkich ograniczeniach i słabościach, a także o Bożej mocy i dobroci wobec nas.

To prowadzi do powodu numer dwa: stawia nas na pozytywnej ścieżce, w pełnym nadziei nastroju. To ważne, ponieważ nie możemy nawet zacząć ufać Bogu, dopóki nie zdamy sobie sprawy, że żadna z rzeczy, które stoją nam na drodze, nie jest nie do pokonania z Jego pomocą.

Po trzecie i najlepsze ze wszystkiego, wprowadza nas w pełną miłości komunie z naszym Stwórcą, którego poznanie jest życiem wiecznym. (Ewangelia św. Jana 17:3). To jest cel tego życia, Jego powód tego wszystkiego. To Jego ostateczny cel i Jego codzienne życzenie dla nas. To jest to, co jest w tym zarówno dla Niego, jak i dla nas. Kiedy mówimy Bogu "Dobra robota", myślimy o tym, co mówimy i naprawdę mamy to na myśli, możemy doświadczyć odrobiny nieba na ziemi.

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



# Dziękując Bogu z góry przez wiarę

MARIA FONTAINE

W ciągu ostatnich kilku lat miałam do czynienia z różnymi sytuacjami, w których nie miałam pojęcia, jak można je rozwiązać. Czasami wydawało się, że nie *ma dla* nich rozwiązania. Jednak, ponieważ moja wiara była mocno zakorzeniona w prawdzie Słowa Bożego i wiedzy, że On nigdy nie zawodzi, a ja szukałam przewodnictwa Ducha Świętego, jak powiedział nam Jezus, wiedziałam, że w jakiś sposób znajdzie się rozwiązanie.

Jezus powiedział: "Jeszcze wiele mam wam do powiedzenia, ale jeszcze znieść nie możecie, abyście tego słuchali. Gdy jednak przyjdzie Duch Prawdy, wprowadzi was we wszelką prawdę. Bo nie będzie mówił sam, ale będzie mówił to, co usłyszeliśmy i oznajmi wam, co ma nadejść. On Mnie uwielbi, biorąc z tego, co Moje, i objawiając to wam." (Ewangelia św. Jana 16:12-14).

Duch Święty został posłany do nas po śmierci Jezusa, aby pomóc nam zrozumieć prawdę i zastosować słowa Jezusa w każdej sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Wierzę, że właśnie dlatego, kiedy ponownie zagłębiamy do Pi-

śma Świętego, często nabiera ono dla nas nowego znaczenia, ponieważ Duch Święty pokazuje nam, jak je zastosować lub ujawnia nam ich głębię.

W Słowie Bożym jest wiele przykładów na to, jak podchodzić do życiowych wyzwań. Jednym z takich przykładów, który uważam za mający zastosowanie do wielu trudności, które napotykam, jest historia króla Jehoszafata z 20 rozdziału 2 Księgi Kronik, w której nie miał on nadziei na jakikolwiek ludzki ratunek przed różnymi wyższymi siłami, które były przeciwko niemu. W rzeczywistości trzy armie połączyły się, by zniszczyć jego i jego lud. Powiedział do Boga, "Nie wiemy, co robić, więc szukamy u Ciebie pomocy." (2 Księga Kronik 20:12).

Jehoszafat oddał Bogu chwałę i podziękował Mu za Jego wielkość i cud Jego miłości. Przypomniawszy sobie i zebranym ludziom o wszystkich momentach, w których Bóg przychodził im z pomocą w przeszłości. Chciał, aby wszyscy rozpoznali, jak ich wielki Bóg przychodził im na ratunek raz za razem, gdy wyda-

wało się, że nie ma nadziei.

Wszyscy miewamy chwile, kiedy wydaje się, że nie ma rozwiązania dla sytuacji, w której się znajdujemy. I może tak być bez Bożej interwencji.

Nie możemy powiedzieć: "Jezu, będę Ci ufać i chwalić Cię tak długo, jak będziesz robił dla mnie to czy tamto, albo nie pozwolisz, by to czy tamto się wydarzyło". Musimy oddać się w Jego ręce, wiedząc, że On zawsze nas przeprowadzi i sprawi, że wszystko, z czym przyjdzie nam się zmierzyć, ostatecznie wyjdzie nam na dobre. Kiedy dziękujemy Bogu za coś po tym, jak to się wydarzy, to jest to wdzięczność. Potrzeba wiary, aby podziękować Bogu za odpowiedź na modlitwy, zanim to się stanie.

Dzięki wierze możesz podziękować Bogu z wyprzedzeniem, zanim zobaczysz odpowiedź. Możesz powiedzieć coś w stylu: "Jezu, wiesz o tej prośbie, którą złożyłem tamtego dnia? Dziękuję Ci, że odpowiedź jest moja. Nie muszę jej znać, by wiedzieć, że odpowiedziałeś. Obiecałeś odpowiedzieć i to wszystko, czego potrzebuję. Dziękuję Ci, że sprawa jest już za-

łatwiona, a kiedy nadejdzie Twój idealny czas na pojawienie się najlepszego rozwiązania, tak się stanie".

Nie powtarzasz: "Proszę, daj to, proszę, daj to". Zamiast tego mówisz: "Jezu, oto wołanie mojego serca, na które wiem, że odpowiesz zgodnie ze swoją wolą. Dziękuję Ci!" To jest przejaw twojej wiary, kiedy z góry dziękujesz Bogu.

Cokolwiek karmisz, to właśnie zyskuje moc w twoim życiu. Skup się na dziękczynieniu i uwielbieniu, a to nakarmi twoją wiarę! Wiara jest zwycięstwem! (1 List św. Jana 5:4). Manifestuj tę wiarę poprzez swoje słowa, myśli, intencje serca, a pokonasz świat. Wypełnij swój umysł słowami dziękczynienia i uwielbienia, a ostatecznie zwyciężysz.

List do Hebrajczyków 11 stwierdza: "Ci wszyscy umarli w wierze, nie otrzymawszy obietnic, lecz ujrawszy je z daleka i przekonawszy się o nich, przyjęli je i wyznali, że są obcymi i pielgrzymami na ziemi. Ale teraz pragną lepszej ojczyzny, to jest niebieskiej; dlatego Bóg nie wstydzi się być nazwany ich Bogiem; bo



przygotował dla nich miasto." (List do Hebrajczyków 11:13, 16).

W tym życiu ci mężczyźni i kobiety wiary z Listu do Hebrajczyków 11 często nie widzieli wszystkiego, co zostało im obiecane, ale znali autora tych obietnic! Wiedzieli, że On nie zawiedzie! Wiara stała się dla nich sposobem na życie, który przenikał ich myśli i decyzje. Było to przekonanie, które wzrastało przez całe ich życie, tak że cokolwiek napotykali w danej chwili, było drugorzędne w stosunku do tego, co dzięki wierze wiedzieli, że nadejdzie.

Ci, którzy wierzyli w Starym Testamencie, nie widzieli odkupienia dokonanego przez Jezusa za ich życia. Mamy to błogosławieństwo, że wiemy, iż Jezus już nas odkupił, ale wciąż nie widzimy wszystkiego, co Jezus obiecał tym, którzy Go kochają.

Bóg chce, abyśmy ufali Mu w każdych okolicznościach. Jeśli odpowiedź na twoją modlitwę przychodzi natychmiast, ciesz się. Jeśli nie widzisz odpowiedzi od razu, dziękuj Mu mimo wszystko, ponieważ Mu ufasz. Masz Jego zapewnienie, że cię zachowa i da ci siłę oraz wszystko, czego potrzebujesz, aby wytrwać do czasu nadejścia odpowiedzi.

Wiarę w Boga, że kiedy prosimy, On wysłuchał naszej prośby i odpowie w sposób, który uzna za najlepszy, można w pewnym sensie porównać do funduszu powierniczego. Fundusze powiernicze mogą przybierać różne formy, ale najczęściej są wykorzystywane do zapewnienia, że pieniądze lub inne aktywa są dystrybuowane w sposób, który zapewni odbiorcy maksymalne korzyści w perspektywie długoterminowej.

Mój przyjaciel był odbiorcą funduszu po-

wierniczego. Zdarzało się, że fundusz powierniczy ograniczał przekazywane mu środki, mimo że prosił o więcej. Potem jednak doszło do nieprzewidzianego zdarzenia medycznego, a on rozpaczliwie potrzebował środków na opiekę i wsparcie. Ponieważ fundusz powierniczy racjonował fundusze, pieniądze były dostępne, gdy były najbardziej potrzebne.

Podobnie, Bóg udziela odpowiedzi na nasze modlitwy zgodnie ze swoją doskonałą wolą i tym, co przyniesie największe dobro w danej sytuacji i w naszym życiu. Dlatego tak ważna jest wiara w Jego miłość do nas. Musimy ufać Jego mądrości.

Niezależnie od tego, czy odpowiedzi na nasze modlitwy pojawiają się natychmiast, czy zajmie to trochę czasu, czy też Bóg ma zupełnie inny plan, możemy ufać, że odpowiedzi zostały ustalone w niebie. Kiedy dziękujemy Mu za Jego wierność, deklarujemy naszą ufność, że Bóg wszechświata, który nas kocha i który poświęcił już tak wiele, aby nas zbawić i przywrócić do życia oraz być z nami przez wszystko, będzie *nadal* tym, kim jest dla nas: przyjacielem, ojcem, obrońcą, zbawicielem, uzdrowicielem, źródłem wszelkiej prawdy i mocy, dostawcą wszystkiego, czego potrzebujemy, przewodnikiem i odpowiedzią na każdy problem i pytanie, jakie kiedykolwiek napotkamy.

MARIA FONTAINE I JEJ MĄŻ, PETER AMSTERDAM, SĄ DYREKTORAMI FAMILIJ INTERNATIONAL, CHRZEŚCIJAŃSKIEJ WSPÓLNOTY WIARY. NA PODSTAWIE ORYGINALNEGO ARTYKUŁU.



# PRZYWRÓĆ RADOŚĆ

ODPOWIEDZI NA PYTANIA



**Pytanie:** *Czuje się mniej szczęśliwy niż wtedy, gdy byłem młodszy. Jak mogę odzyskać utraconą radość życia?*

**Odpowiedź:** W pewnym momencie wielu dorosłych spojrzano na dziecko bawiące się błogo i zapragnęło cofnąć czas. Dzieci podczas zabawy wyglądają na szczęśliwe, bez troskie i podniecone życiem. Dużo się śmieją, łatwo je rozbawić i ekscytują się najprostszymi rzeczami. Oczywiście mają też swoje problemy i bolączki, ale są odporne. Dzieci żyją chwilą i zazwyczaj spędzają więcej czasu będąc szczęśliwymi niż dorośli. Oto kilka sposobów na odzyskanie magii dzieciństwa.

Odkryj na nowo otaczający Cię świat. Przyjrzyj się bliżej rzeczom, które stanowią Twoich dni - pąkom na drzewie, które mijasz w drodze do pracy, promieniom porannego słońca wpadającym przez kuchenne okno, białym chmurom na tle seledynowego nieba, pajęczynie na wylewce kanalizacyjnej.

Delektuj się jedzeniem. Nie jedz tylko i nie biegnij; zwolnij na tyle, aby pomyśleć i cieszyć się jedzeniem. Kiedy po raz pierwszy zjadłeś to danie? Jakie masz teraz ulubione potrawy, któ-

rych nie lubiłeś jako dziecko?

Naucz się czegoś nowego. Dzieci nie mają czasu na popadanie w rutynę, ponieważ są zbyt zajęte odkrywaniem nowych rzeczy. Podejmij nowe hobby lub aktywność. Przeczytaj nowego autora. Podróżuj, nawet jeśli tylko w zastępstwie za pośrednictwem dziennika podróży.

Nagradzaj się. Wyznacz sobie cel na dany tydzień i wybierz nagrodę za jego osiągnięcie. Przewidywanie jest jedną z najlepszych zachęt i działa w każdym wieku.

Porozmawiaj z dzieckiem. Jeśli chcesz uzyskać świeżą perspektywę, zapytaj dziecko o prawie wszystko. Dowcip, mądrość, wyobraźnia, nadzieja, patos - one mają to wszystko. Nie zdziw się, jeśli powrócą do Ciebie niektóre z Twoich własnych szczęśliwych myśli z dzieciństwa.

Poświęć czas na przestoje. Twój świat się nie zawali, jeśli przestaniesz robić i osiągać na kilka minut. Zrelaksuj się. Kontempluj szczęśliwe myśli.

Bądź wdzięczny za małe rzeczy. Dziecko może być zachwycone niedrogim prezentem, szansą na wyjście na zewnątrz, odrobiną uwagi, huśtawką w parku. Pomyśl o małych rzeczach, które sprawiają ci radość i podziękuj za nie.



# FESTIWALE WDZIĘCZNOŚCI

CURTIS PETER VAN GORDER

Święto Dziękczynienia to święto obchodzone w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Liberii, Grenadzie i St. Lucia, ale większość reszty świata wydaje się wiedzieć o nim tylko z różnych filmów lub programów telewizyjnych. Jednak Niemcy mają podobny festiwal o nazwie *Erntedankfest*, aby podziękować Bogu za dobre zbiory, a Japonia ma *Kinryō Kansha no Hi*, dzień upamiętniający pracę i produkcję, a także dla obywateli, aby wyrazić wdzięczność sobie nawzajem.

Większość kultur i religii przywiązuje dużą wagę do dziękowania Stwórcy. Rdzenni Amerykanie mieli specjalne ceremonie dziękczynne za zbiory zielonej kukurydzy, za przybycie niektórych gatunków ryb i wielorybów, za pierwszy śnieg i za nadejście nowego roku.

Kiedy moje dzieci dorastały, zakładałem strój pielgrzyma, a one przebierały się za rdzennych Amerykanów. Następnie odgrywaliśmy historię pierwszego Święta Dziękczynienia.

W 1620 roku, po niezwykle trudnej podróży, 102 pasażerów statku Mayflower dotarło do Cape Cod w stanie Massachusetts. Pasażerowie i załoga składali się z separatystów religijnych, niewolników i innych osób. Z powodu opóźnionego wypłynięcia, przybyli zimą i mieli niebezpiecznie mało prowiantu. Około połowa pasażerów i załogi zmarła w pierwszym roku z powodu chorób i niedożywienia.

W następnym roku, dzięki pomocy miejscowych rdzennych Amerykanów, Wampanoagów, nauczyli się sadzić rośliny, używając ryb jako nawozu, a kolonia osiągnęła bezpieczeństwo żywnościowe. Byli tak wdzięczni, że postanowili zorganizować uroczystą ucztę, aby okazać wdzięczność Bogu za swoje przetrwanie. Wampanoagowie przyłączyli się do uroczystości i przynieśli na nią pięć jeleni. W kolejnych latach kontynuowali tę praktykę, a w 1623 roku gubernator William Bradford wydał oficjalną proklamację, aby mężczyźni, kobiety i dzieci zebrali się w czwartek, 29 listopada, aby "złożyć dziękczynienie Bogu Wszechmogącemu za wszystkie Jego błogosławieństwa".

George Washington, pierwszy amerykański prezydent, ogło-





## CHWILA WYCHWALANIA

Panie, wznoszę moje serce, umysł i ducha do Ciebie w modlitwie, uwielbieniu i dziękczynieniu. Ty jesteś dawcą wszystkiego, co dobre, i Ty jesteś wszystkim, co dobre dla mnie.

Ty jesteś moim Stwórcą, moim Ojcem, źródłem życia i siły. Sprawiasz, że słońce wschodzi, światło świeci, noc nadchodzi. Trzymasz mnie w swoich ramionach. Pocieszasz mnie w smutku. Ogrzewasz mnie swoją miłością. Oślaniasz mnie, chronisz i troszczysz się o mnie.

Wszelki pokój, zadowolenie i błogosławieństwa pochodzą z Twojej ręki. Chwalę, czczę i dziękuję Ci. Amen.

Bóg mówi, aby dziękować za wszystko. Nie oznacza to, że musisz dziękować za wszystko. Nie musisz dziękować za zły dzień. Albo za zły związek. Lub bycie pominiętym w pracy. Trudności finansowe. Cokolwiek to jest - nie powinieneś dziękować za trudności, ale raczej w trudnościach. To bardzo ważne rozróżnienie, które moim zdaniem często nam umyka. Dziękczynienie we wszystkim pokazuje serce wiary, że Bóg jest większy niż trudności i że może je wykorzystać, jeśli podejdziesz do Niego z właściwym sercem i duchem, dla twojego dobra i Jego chwały. - Tony Evans (ur. 1949)

sił pierwsze ogólnokrajowe obchody Święta Dziękczynienia 26 listopada 1789 roku jako "dzień publicznego dziękczynienia i modlitwy, który ma być obchodzony poprzez uznanie z wdzięcznymi sercami licznych i znaczących łask Wszechmogącego Boga". W dzisiejszych czasach jest to dobra okazja, aby połączyć rodziny ponad wszystkimi podziałami, które obciążają nasze społeczeństwo i sprawić, by ludzie o różnych poglądach i przekonaniach usiedli przy jednym stole.

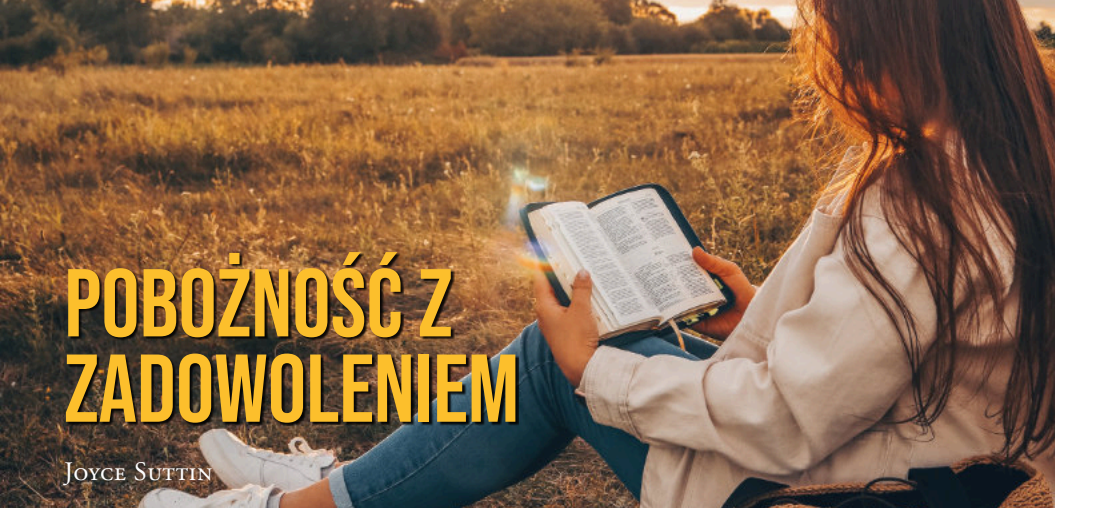
Ramona Peters jest plemiennym urzędnikiem ds. ochrony zabytków w plemieniu Mashpee Wampanoag. Wypowiedziała się ona na temat pozytywnych aspektów tego święta: "Szczere Święto Dziękczynienia jest dla mnie bardzo ważne. Ważne jest, abyśmy dziękowali. Dla mnie jest to stan bycia. Chcemy żyć w stanie dziękczynienia".

Około 40 lat temu mieszkałem w Bogor w Indonezji, mając bardzo ograniczony budżet. Tradycyjne Święto *Dziękczynienia* z ciastem

dyniowym i sosem żurawinowym z pewnością nie było w planach, ale modliłem się o wyjątkową kolację. Tego dnia pojawił się nasz sąsiad i podarował nam swoją gęś, która została przejechana przez samochód, a następnie zamieniła się w wystawną ucztę, którą podzieliliśmy się z innymi.

Pewnego dnia będziemy cieszyć się fantastyczną ucztą zwaną Weselną Wieczerzą Baranka z Jezusem i ludźmi wszystkich ras i kultur (Apokalipsa św. Jana 19: 7-10). Dużą część wdzięczności będziemy odczuwać, gdy uświadomimy sobie, jak wielka jest Jego miłość do nas pomimo naszych błędów i niedociągnięć. To właśnie z myślą o tym celu i radości z podróży do niego składam podziękowania.

CURTIS PETER VAN GORDER JEST  
NIEZALEŻNYM PISARZEM I ARTYSTĄ  
PANTOMIMY, KTÓRY SPĘDZIŁ 47 LAT  
PROWADZĄC DZIAŁALNOŚĆ MISYJNĄ W 10  
RÓŻNYCH KRAJACH.



# POBOŻNOŚĆ Z ZADOWOLENIEM

JOYCE SUTTIN

Dzisiejszego ranka, spacerując po mojej okolicy, zastanawiałam się nad werselem biblijnym. Byłam wdzięczna za piękny poranek i za zdrowe ciało, które nie ograniczało mnie w spacerowaniu i cieszeniu się otaczającym mnie światem. Kiedy liczyłam swoje błogosławieństwa i czułam przyływ szczęścia, przyszedł mi do głowy werseł, " Wielkim zaś zyskiem jest pobożność wraz z poprzestawianiem na tym, co wystarczy." (1 List do Tymoteusza 6:6).

Uderzyło mnie, że wszyscy musieliśmy nauczyć się radzić sobie „bez” w różnych momentach naszego życia. Ale tutaj Bóg mówił mi, że wdzięczność za wszystko, co mogłam zrobić, jest wielkim zyskiem.

Wróciłam do domu i wyszukałam ten fragment Biblii, aby znaleźć kontekst. Gdy czytałam kolejne wersety, zobaczyłam, że Paweł mówi Tymoteuszowi, młodemu przywódcy kościoła, aby uważał na utożsamianie pobożności z zyskiem finansowym.

To piękny fragment o tym, jak mieć właściwą perspektywę i nie pozwolić, by materializm i pragnienie posiadania większej ilości rzeczy doprowadziły nas do smutku. Już w zeszłym roku nauczyłam się, że zakupy mogą być niepotrzebnym ćwiczeniem w zadowalaniu siebie, które może skończyć się marnotrawstwem, jeśli nie będę ostrożna. Nauka bycia szczęśliwą i wdzięczną za proste życie jest kluczem do zadowolenia.

Pobożność z zadowoleniem jest wielkim zyskiem. Nic bowiem nie przynieśliśmy na świat i nic nie możemy z niego zabrać. Ale jeśli mamy jedzenie i ubranie, będziemy z tego zadowoleni. Ci, którzy chcą się wzbogacić, wpadają w pokusę i pułapkę oraz w wiele głupich i szkodliwych pragnień, które pogrążają ludzi w ruinie i zniszczeniu. Miłość do pieniędzy jest bowiem korzeniem wszelkiego zła. Niektórzy ludzie, żądni pieniędzy, odeszli od wiary i popadli w wiele boleści.

Ale ty, człowiecze Boży, uciekaj od tego wszystkiego i dąż do sprawiedliwości, pobożności, wiary, miłości, wytrwałości i łagodności. Staczaj dobry bój wiary.

Poucz tych, którzy są bogaci w tym obecnym świecie, aby nie byli arogancy ani nie pokładali nadziei w bogactwie, które jest tak niepewne, ale pokładali nadzieję w Bogu, który bogato zapewnia nam wszystko dla naszej radości. Poucz ich, aby czynili dobro, byli bogaci w dobre uczynki, hojni i chętni do dzielenia się z innymi. W ten sposób zgromadzą dla siebie skarb jako mocny fundament na nadchodzący wiek." (1 List do Tymoteusza 6:6-12,17-19).

JOYCE SUTTIN JEST EMERYTOWANĄ NAUCZYCIELKĄ I PISARKĄ MIESZKAJĄCĄ W SAN ANTONIO W USA. JEJ BLOG MOŻNA ZNALEŹĆ POD ADRESEM [HTTPS://JOY4DAILYDEVOTIONALS.BLOGSPOT.COM/](https://joy4dailydevotionals.blogspot.com/).

# WDZIĘCZNY ZA NIEPOWODZENIA

ROSANE PEREIRA



Po śmierci męża mieszkałam sama z młodszymi dziećmi - jednym dorosłym, który już pracował, dwoma nastoletnimi chłopcami, młodszą córką i przedszkolakiem - a przez kilka miesięcy opiekowałam się także pudlem mojej siostry, Poofem.

Często czułam się przytłoczona, a co gorsza, pewnego popołudnia podczas spaceru Poof został zaatakowany przez dwa inne psy z sąsiedniego domu i doznał dużego rozcięcia w pobliżu lewego oka. U weterynarza Poof został wykąpany, ostrzyżony i założono mu kilka szwów, a słodka pielęgniarka powiedziała: "Nie zniechęcaj się, wszystko będzie dobrze. Takie rzeczy zdarzają się każdemu!". Jej zachęcające słowa uratowały mnie tego dnia!

W ciągu następnych dni wszyscy w mojej rodzinie zjednoczyli się, by opiekować się małym Poofem. Chłopcy rozłożyli moskitiery wokół miejsca, w którym przebywał, aby uniknąć much składających jaja w ranie, a wszyscy na zmianę opatrywali skaleczenie i mieszały jego lekarstwa z jedzeniem. To zjednoczyło nas wszystkich jako rodzinę i na szczęście do czasu, gdy moja siostra przyjechała odebrać swojego psa, był on cały wyleczony, bez nawet blizny.

Nieżyjący już chrześcijański pisarz Merlin Carothers podkreślił koncepcję, że "lud Boży ma dziękować Mu za wszystko, co spotyka na swojej drodze, ponieważ nie ma niczego, czego

On nie mógłby obrócić w dobro i wykorzystać jako źródła duchowego wzrostu dla tych, którzy Go kochają i ufają Mu, a rezultaty mogą być cudowne". Kiedy chwalimy Boga za Jego dobroć w każdej trudności, zbliżamy się do Niego i wprowadzamy Go w sytuację, ufając, że będzie działał na naszą korzyść.

Okazywanie wdzięczności innym jest również bardzo ważne. Życie jest wystarczająco trudne dla większości ludzi, a usłyszenie pozytywnego słowa wdzięczności jest tak odświeżające, gdy fale są duże i grożą nam utonięciem. Może właśnie dlatego Jezus nauczał nas, abyśmy nie osądzali innych (Ewangelia wg św. 7:1-3). Gdybyśmy mogli dostrzec ciężar, który nasz bliźni już dźwiga, tak jak czyni to Bóg, byłibyśmy chętni do pomocy, zamiast osądzać.

Aby przypominać sobie o znaczeniu wdzięczności, prowadzę również dziennik wdzięczności. Nawet jeśli nie uzupełniam go codziennie, to kiedy to robię, staram się wymienić co najmniej trzy rzeczy, za które jestem wdzięczna. To ćwiczenie pomaga mi wznieść się ponad trudności, z którymi się zmagam, i umieścić wszystko we właściwej perspektywie.

ROSANE PEREIRA JEST NAUCZYCIELKĄ JĘZYKA ANGIELSKIEGO I PISARKĄ W RIO DE JANEIRO W BRAZYLII ORAZ CZŁONKINIĄ FAMILY INTERNATIONAL.



# ĆWICZENIE WDZIĘCZNOŚCI

CHRIS MIZRANY

"Czerpanie przyjemności z ćwiczeń" zawsze wydawało mi się sprzecznością. Ćwiczenia to praca, wyczerpujący wysiłek i z pewnością nie znajdują się na szczycie mojej listy przyjemności. Wiem, że powinno się znajdować radość w osiągnięciu celów fitness, ale czasami chcę po prostu nagrodzić się dodatkowym sнем lub kawałkiem ciasta. Doszedłem jednak do punktu, w którym spojrzałem na siebie w lustrze i zdałem sobie sprawę, że nie robię postępów. Staram się więc wrócić do rutyny fitness - a czym jest lepszy cel niż 15-kilometrowy bieg przez nasze przedmieście, w którym co roku uczestniczymy z przyjaciółmi?

Każdego dnia ćwiczyłem, aż moje mięśnie płonęły, a potem trochę dalej. Ćwiczyłem, ćwiczyłem i ćwiczyłem. A potem się załamałem. W dniu biegu nie mogłem znaleźć żadnych rezerw siły; czułem się okropnie. Czekałem z nadzieją do godziny przed startem, ale nie poprawiło się. Z wielkim żalem musiałem więc zrezygnować i patrzeć, jak moi przyjaciele biegają beze mnie.

Ponieważ nie zamierzałem już biegać, postanowiłem odwiedzić przyjaciela z porażeniem czterokończynowym. Zwykle uwielbiam się z nim spotykać, ale tym razem czułem się rozżalony i raczej zażenowany moim brakiem osiągnięć.

Kiedy przyjechałem, bez przekonania zapy-

tałem go, jak się czuje. Odpowiedział: "Nic mi nie jest, chociaż wcześniej na ścianie tuż nad moim łóżkiem był ogromny pajak i chociaż go widziałem, nic nie mogłem zrobić! Nie mogłem uciec, musiałem tylko wezwać pomoc i czekać na mojego opiekuna. To było okropne". A potem się zaśmiał.

Nagle moja ponura mgła się rozwiała. Zdałem sobie sprawę, jak błogosławiony i uprzywilejowany jestem, że mogę w pełni korzystać ze wszystkich moich kończyn, mieć ciało, które może być zmęczone lub wyczerpane, ale nie jest przykute do łóżka lub wózka inwalidzkiego. W tym momencie moje błogosławieństwa gwałtownie się pomnożyły. Zacząłem śmiać się razem z nim i cieszyć się wieczorem.

Jeśli jest jedna rzecz, której nauczyło mnie to doświadczenie, to to, że każdy z nas ma tak wiele powodów do wdzięczności i - jak mój przyjaciel - tak wiele powodów do radości pomimo trudności. Poza tym, jeśli Bóg pobłogosławił cię potencjałem, wykorzystaj go! Wracam do swojej rutyny i modłę się o siłę, aby kontynuować, zarówno fizycznie, jak i duchowo, aż osiągnę swoje cele.

CHRIS MIZRANY JEST MISJONARZEM,  
FOTOGRAFEM I PROJEKTANTEM STRON  
INTERNETOWYCH W HELPING HAND W  
KAPSZTADZIE W RPA.

# DROGA DO SPOKOJU DUCHA

ANNA PERLINI

Jakiś czas temu przechodziłam przez jeden z tych okresów w życiu, które wydają się być przeładowane stresem. Nastąpił poważny kryzys i napięcie na froncie zawodowym, a wszystko to przeniosło się na życie rodzinne i osobiste. Czy nie tak to zwykle wygląda?

Do tego momentu uważałam się za dość spokojną osobę, zdolną do znoszenia obciążających okoliczności i cierpliwości wobec trudnych osobowości. Myślę, że dobrze jest zdać sobie sprawę, że nawet twoja mocna strona może cię czasem zawieść, a jeśli nic innego, pozorne rozczarowanie i porażka mogą pomóc ci pozostać pokornym.

Tak się złożyło, że straciłam cierpliwość - moją dobrze cenioną, zażytkowaną, a to więcej niż raz! Byłam stale spięta i podenerwowana, co zaczęło wpływać na mój sen i ogólny stan zdrowia. Stawałam się inną osobą i widziałam, że podążam niebezpieczną ścieżką.

Wiedziałam, że jeśli chcę zachować zdrowy rozsądek, muszę znaleźć drogę ucieczki - i tak się złożyło, że droga ta znajdowała się tuż za moimi drzwiami!

Tuż za rogiem znajduje się wietrzna droga pod górę, która prowadzi do przełęczy oddalonej o około 8 km. Wydawało mi się to wartościowym celem, więc zaczęłam chodzić w tym kierunku na moje codzienne spacerki.

Jestem dobrym piechurkiem, ale chodzenie pod górę nigdy nie należało do moich ulubionych, więc zaczęłam powoli i każdego dnia poszłam trochę dalej, aż w końcu udało mi się dotrzeć do końca i z powrotem.

Po drodze słuchałam muzyki i inspirujących podcastów, modliłam się za moje dzieci i innych, podziwiałam wspaniałe widoki, majestatyczne drzewa i okazjonalne dzikie zwierzęta.



Ponieważ prawie zawsze byłam sama, od czasu do czasu śpiewałam, a czasem nawet płakałam. Czasami, gdy wychodziłam z domu, byłam tak stłamszona w środku, że czułam, że zaraz eksploduję - i w rzeczywistości wiele z moich "spacerów" zaczynało się w takim tempie, że prawie biegłam - uciekając od problemów i napięć, mając nadzieję, że wpadnę w ramiona Boga.

Ten szczególnie, pełen wyzwania okres w moim życiu już minął, ale jestem pewna, że nadejdą kolejne. Te spacerki pod górę pomogły mi odłączyć się od mojej rzeczywistości i połączyć się z Bogiem i Jego doskonałością. Pomogły mi pozbyć się napięcia, frustracji i negatywności, odetchnąć świeżym powietrzem i myśleć niebiańskimi, pozytywnymi myślami.

Nadal podążam tą drogą, choć nie tak często. Ponieważ praktycznie zapamiętałam każdy krok, stała się ona niemal częścią mnie. Zawiera moje złamane serce, moje łzy - i moją nowo odkrytą radość.

ANNA PERLINI JEST WSPÓŁZAŁOŻYCIELKĄ PER UN MONDO MIGLIORE, ([HTTP://WWW.PERUNMONDOMIGLIORE.ORG](http://www.perunmondomigliore.org)) ORGANIZACJI HUMANITARNEJ DZIAŁAJĄCEJ NA BAŁKANACH OD 1995 ROKU.



# PAMIĘTAŁ

SALLY GARCÍA

"Spotkałam jednego z twoich byłych studentów na imprezie wczoraj wieczorem. Rozmawialiśmy o tobie" - napisał mój przyjaciel w e-mailu. "Powiedział mi, że nauczyłaś go czytać".

Natychmiast poczułam, jak przechodzę przez tunel czasu i wracam do wydarzenia sprzed około 30 lat. Zapomniałam, ale tak, to do mnie wróciło. Był bardzo bystrym pierwszoklasistą, ale łatwo się rozpraszał i miał problemy z czytaniem. Postanowiłam ćwiczyć z nim jeden na jeden i w niecały miesiąc zaczął sobie radzić.

Pamięta! Gdyby powiedział: "Byłaś dobrą nauczycielką" lub "Podobały mi się jej zajęcia", uśmiechnęłabym się i pomyślałabym: *Jak miło!* Ale to jego szczególnie uznanie dla wspólnych osiągnięć poruszyło moją duszę. Pamięta! to z sentymentem i był wdzięczny, nawet na tyle, by wspomnieć o tym mojemu przyjacielowi 30 lat później!

Kiedy byłam nauczycielką, zauważyłam, że ogólne uznanie - "Jesteś świetnym uczniem!" - nie było tak korzystne dla ucznia, jak konkretne pochwały - "Wykazałeś się dużą wyobraźnią, jeśli chodzi o bohaterów swojej historii". "Twoja prezentacja jest taka schludna i dobrze zaprojektowana". "Piękny dobór kolorów!" "Uwielbiam ten humorystyczny szczegół na twoim zdjęciu".

Należę do internetowej grupy hafciarskiej. Publikujemy nasze ukończone projekty i komentujemy nawzajem swoje prace. Odpowiedzi typu "Piękne" lub "Cudowne" są zachęcające, ale najlepsze komentarze to te, w których wspomina się o doborze kolorów, rodzaju ściągów lub kompozycji.

Wszyscy uwielbiamy komplementy, cieszymy się z pochwał, chcemy być doceniani i rozpoznawani. A kiedy ta zachęta jest konkretna, to tak, jakby ktoś powiedział nam: "Widzę szczegóły i widzę *ciebie*". To sprawia, że blyszczymy.

SALLY GARCÍA JEST NAUCZYCIELKĄ I MISJONARKĄ W CHILE.

Czy spotkałeś Syna Bożego? Możesz! Możesz otworzyć swoje serce na Jezusa poprzez modlitwę i przyjąć Go jako swojego Zbawiciela - modlitwą taką jak ta:

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

# OPOWIEŚĆ O DWÓCH PREZENTACH



MARIE ALVERO

Co roku organizujemy w moim domu przyjęcie bożonarodzeniowe. Wszyscy goście przynoszą coś o mniej więcej równej wartości, a my gramy w grę, aby ustalić, jaki prezent wszyscy otrzymamy. Ta impreza to coroczna tradycja, do której mój mąż i ja przykładamy dużą wagę i bardzo starannie planujemy prezenty. Niestety, w zeszłym roku prezentem, który otrzymałam, była karta podarunkowa do miejsca, do którego nigdy, przenigdy nie chodzę, i dowiedziałam się, że prezent został ponownie podarowany, co szczerze mówiąc, pozostawiło mi kwaśny posmak w ustach.

Kilka dni później poszliśmy na firmową imprezę bożonarodzeniową mojego męża, gdzie zorganizowano loterię, w której można było wygrać kilka losowych prezentów. Mój mąż wygrał kartę podarunkową do sklepu, w którym nigdy nie był i o którym nigdy nie słyszał - okazało się, że sprzedają tam wyłącznie produkty dla kobiet - ale był podekscytowany, ponieważ nie spodziewał się, że cokolwiek dostanie.

Spodziewałam się, że dostanę coś, co będę cenić tak samo, jak prezent, który przyniosłam na naszą świąteczną wymianę, i byłam rozczarowana. On nie spodziewał się niczego, więc jego prezent był czystą premią i cieszył się tym doświadczeniem. W życiu im bardziej myślimy, że na coś zasługujemy, tym mniej jesteśmy wdzięczni.

Przeczytałam cytaty, który mówi, że radość można znaleźć w postawie *oczekiwania*, a nie *oczekiwania*. Oczekiwanie to ekscytacja wynikająca ze świadomości, że coś dobrego może się

wydarzyć, ale bez sprecyzowanych oczekiwań co do tego, co to będzie. Święty Paweł zdemonstrował to, gdy powiedział: "Nauczyłem się być zadowolony bez względu na okoliczności. Wiem, co to znaczy być w potrzebie i wiem, co to znaczy mieć pod dostatkiem. Poznałem sekret bycia zadowolonym w każdej sytuacji, niezależnie od tego, czy jestem dobrze odżywiony, czy głodny, czy żyję w dostatku, czy w niedostatku." (List do Filipian 4:11-12). Jego zadowolenie nie wynikało z pewnego poziomu sukcesu czy komfortu, ale ze świadomości, że Boża łaska jest wystarczająca w każdej sytuacji.

Mam w życiu wiele rzeczy, których nigdy się nie spodziewałam. Kiedy sobie o tym przypominam, przepełnia mnie wdzięczność! Nic dziwnego, że te uczucia mogą również nieco osłabnąć, gdy porównuję swoją sytuację z sytuacją innych lub oczekuję tego, co moim zdaniem powinnam mieć, osiągnąć, otrzymać lub doświadczyć.

Istnieje wiele badań na temat praktyki wdzięczności, a dowody zdecydowanie pokazują, że ludzie z wdzięczną perspektywą żyją szczęśliwszym życiem, są w bardziej pozytywnych, długoterminowych związkach i cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym. Podstawą tego wszystkiego jest zadowolenie z tego, co mamy i pamiętanie, że nic nam się nie należy.

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



OD JEZUSA Z MIŁOŚCIĄ

# POZWÓL MI POMÓC

Życie nie zostało zaprojektowane tak, by płynąć przez nie bez żadnych kłopotów czy trudności. Zawsze będą pojawiać się niepowodzenia, trudności i presja, ale mogę pomóc ci nauczyć się postrzegać je jako wyzwania do pokonania.

Chcę zdjąć z twoich ramion ciężar niepewności. Chcę, abyś trzymał się wiedzy, że bez względu na to, jak wielka jest potrzeba, jak ciemna jest noc lub jak pozornie niemożliwa jest sytuacja, mam kontrolę i nigdy nie zawodzę tych, którzy zwracają się do Mnie o pomoc. Bez względu na to, z czym się mierzysz, Moja siła będzie dla ciebie wystarczająca.

Przynieś do Mnie wszystkie swoje troski. Możesz być w stanie wytrzymać wiele presji, ale Ja mogę ją złagodzić.

Nigdy cię nie opuszczę. Dam ci podtrzymującą łaskę, (2 List do Koryntian 12:9) odpoczynek ducha, (Ewangelia wg św. Mateusza 11:28) i pokój, który przewyższa zrozumienie. (List do Filipian 4:7). Bez względu na to, co dzieje się wokół ciebie, możesz być spokojny, gdy jesteś zakotwiczony głęboko we Mnie. Pod wzburzonymi falami twoja kotwica się utrzyma.

Przyjdź do Mnie, połóż swoje brzemiona na Moich ramionach, a przekonasz się, że mam wszystko, czego potrzebujesz.