

ZMIENŲ SWOJE ŹYCIE. ZMIENŲ SWÓJ ŚWIAT.

activated

DRZEWA NA PUSTYNI

Pozwól swoim
korzeniom zapuścić
głębokie korzenie

Klucze do
szczęśliwszego życia

Gdzie znaleźć siłę
i nadzieję

Podróżujący profesor

Nowy rodzaj uzdrawiania



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI ZMIANA PLANÓW

Jechaliśmy odwiedzić drogiego przyjaciela w szpitalu. Czekala nas długa podróż autobusem i metrem, a chcieliśmy dotrzeć na miejsce przed końcem godzin odwiedzin. Przed wejściem do metra zatrzymaliśmy się, aby zamówić kawę. W pobliżu stał mężczyzna zebrzący o monety. Rozmawialiśmy z nim przy wielu okazjach. Zapytałem go, czy również chciałby napić się kawy. Uśmiechnął się swoim charakterystycznym uśmiechem (brakowało mu kilku zębów) i z radością się zgodził. Wtedy zdałem sobie sprawę, że myślał, że zapraszamy go, aby usiadł i wypił kawę razem z nami. Dobra. Zmiana planów.

Gdy usiedliśmy przy małym stoliku, zaczął opowiadać nam swoją historię. Wiele lat wcześniej doznał urazu głowy w pracy, w wyniku którego nie tylko stał się niepełnosprawny, ale także zdiagnozowano u niego schizofrenię, co doprowadziło do niestabilności i ostatecznie życia na ulicy. Czuliśmy, że ta rozmowa była dla niego ważna, więc nigdy nie wspominaliśmy, że się spieszymy. Wydawało się, że czas się dla niego zatrzymał, gdy cieszył się chwilą na filiżankę kawy z przyjaciółmi.

Do szpitala dotarliśmy dość późno. Wszyscy odwiedzający naszą przyjaciółkę wyszli, a ona zasnęła. Kiedy siedzieliśmy cicho przy jej łóżku, zastanawiając się, co robić dalej, otworzyła oczy i była bardzo szczęśliwa, że nas tam

widzi. Spędziliśmy cudowny, spokojny czas, nie rozpraszając się paradą ludzi, którzy przyszli do niej wcześniej. To było Boże wyczucie czasu. Byliśmy bardzo wdzięczni, że byliśmy elastyczni, jeśli chodzi o nasze plany tego dnia.

Czy czasami czujesz, że twoje życie zamieniło się w niekończącą się listę obowiązków - większość z nich jest pilna i walczy o pierwsze miejsce na liście rzeczy do zrobienia? W tym miesiącu znajdziesz kilka artykułów na temat priorytetów. Artykuł Marie Alvero zawiera interesujące i praktyczne spostrzeżenia na temat sortowania życiowych wymagań.

Jak więc powinniśmy zareagować, gdy nasze plany zostaną niespodziewanie wstrzymane? To może zdarzyć się nagle każdemu z nas. Czy zmieniamy bieg? Joyce Suttin dzieli się swoim osobistym doświadczeniem z dnia, w którym jej lista rzeczy do zrobienia została anulowana. Artykuł "Klucze do szczęśliwszego życia" dotyczy wyzwań, przed którymi wszyscy stoimy, oraz odpowiedzi, które można znaleźć w Słowie Bożym, aby uzyskać wskazówki i siłę. I jeszcze więcej! - W tym kilka prowokujących do myślenia artykułów na temat przebaczenia.

Ciesz się tym miesięcznym wydaniem, w którym autorzy z całego świata dzielą się osobistymi doświadczeniami i refleksjami. Niech Bóg was błogosławi!



DRZEWA NA PUSTYNI

CURTIS PETER VAN GORDER

Pochodząc z bujnej tropikalnej zieleni lasu deszczowego, gdzie kiedyś mieszkalem w Ugandzie w Afryce, byłem przytłoczony kontrastem skalistego terenu Bliskiego Wschodu. W każdym kierunku moje oczy witały skały z subtelnymi odmianami tego samego ziemistego niuansu. Powiedziano mi, że nakręcono tu kilka filmów kosmicznych, ponieważ teren jest bardzo zbliżony do tego, jak wygląda Mars. Jednak pomimo opustoszenia, ta kraina ma swoje własne, niepowtarzalne piękno.

Pustynia sprawia, że doceniasz wszystko, co zielone. W tym obszarze ogrodnicy często pozostawiają rosnące chwasty, jeśli nie przeszkadzają innym roślinom, ponieważ wszystko, co zielone, jest doceniane jako ulga od całego brązu, który wypełnia oczy.

Kilka tygodni po naszym przyjeździe zostaliśmy zaproszeni do obozu Beduinów, aby rozdáwać paczki z pomocą. Po spotkaniu z tymi gościnnymi i zaradnymi ludźmi, mieliśmy okazję pospacerować po pagórkowatej okolicy. Jedną z cech krajobrazu, która zwróciła moją uwagę, były okazjonalne dęby, które wyrastały pod szalonymi kątami z wychodni w skalistej

glebie.

Pomimo surowego środowiska, w którym deszcz pada tylko przez kilka dni w roku, dęby te kwitną. Jak to robią? Ich sekretem są daleko sięgające korzenie. A jaki jest pożytek z tych wysp zieleni w oceanie skał? Później dowiedziałem się, że kwiaty i owoce dębów stanowią pożywienie dla wielu gatunków dzikich zwierząt. Służą również jako pożądane źródło cienia, wiatrochron lub żywopłot. I oczywiście pomagają również w zalesianiu obszarów i zapobieganiu erozji.

Drzewa te wykazują wysoki stopień odporności, ponieważ są tolerancyjne na trudne warunki, takie jak susza. Szybko regenerują się po pożarach. Kiełkują również ponownie po ścięciu do ziemi lub wypasaniu przez zwierzęta. Zaskakujące jest to, że kwitną na ubogim podłożu suchego wapienia.

Być może był to szept wiatru, który przemówił do mojego serca, mówiąc: "Bądź jak dąb i daj trochę zieleni temu pustynnemu światu, w którym żyjesz. Aby to zrobić, musisz zapuścić głęboko korzenie".

KLUCZE DO SZCZĘŚLIWSZEGO ŻYCIA

Jako chrześcijanie nie jesteśmy wolni od problemów, wyzwań i trudności codziennego życia oraz stresu, jaki mogą one wywoływać. Różnica polega jednak na tym, że mamy chrześcijańską nadzieję, opartą na naszej osobistej relacji z Bogiem, naszym zbawieniu przez wiarę w Chrystusa i obietnicy wiecznej przyszłości w niebie. Wiemy, jak kończy się ta historia, nawet gdy jesteśmy w środku trudnego rozdziału (1 Tesaloniczan 4:13-18). Wiemy również, że Bóg ma swój cel we wszystkim, czego doświadczamy i obiecał, że wszystko będzie współdziałać dla naszego dobra (List do Rzymian 8:28).

W Ewangelii św. Jana czytamy w tym samym wersecie, że Jezus powiedział swoim uczniom - i swoim naśladowcom po wsze czasy - że w Nim będą mieli pokój i że "na tym świecie będziecie mieli utrapienia". Następnie zachęcił ich, aby nabrali otuchy, ponieważ On zwyciężył świat (ew. Jana 16:33). Historia pokazuje, że czasy trudności, nieszczęść lub przeciwności losu często skutkowały wielką odwa-

gą, poświęceniem i postępem. Jak napisał angielski pisarz Caleb Colton (1777-1832): "Najczystsze złoto powstaje z najgorętszego pieca, a najjaśniejszy piorun pochodzi z najciemniejszej burzy".

Starożytna grecka historia opowiada o żołnierzu pod dowództwem Antygonusa (382-301 p.n.e.), który cierpiał na bolesną chorobę, która w każdej chwili mogła zakończyć jego życie. W każdej kampanii walczył na czele najgorętszej bitwy. Oczekiwanie śmierci w każdej chwili uczyniło go nieustraszoną i doprowadziło do tego, że stawiał czoła śmierci na polu bitwy i dokonywał heroicznych czynów.

Jego generał, Antygonus, tak podziwiał odwagę mężczyzny, że kazał go obejrzeć znanemu lekarzowi, który wyleczył go z choroby. Od tego momentu dzielny żołnierz nie był już widywany na linii frontu. Unikał niebezpieczeństw zamiast ich szukać i starał się chronić swoje życie zamiast ryzykować je na polu walki. Podczas gdy utrapienie nauczyło go walczyć



dobrze i z wielką odwagą, jego dążenie do bezpieczeństwa podważyło jego przydatność jako żołnierza.

Biblia naucza, że "próby pokazują sprawdzony charakter waszej wiary, która jest o wiele cenniejsza niż złoto (...) i przyniesie chwałę i cześć, gdy Jezus Chrystus zostanie objawiony" (1 List Piotra 1:7). Gdybyśmy natychmiast zostali uwolnieni od jakiegoś ciężaru, uzdrowieni z jakiejś choroby lub uwolnieni od jakiegoś zmartwienia, moglibyśmy przegapić to, jak Bóg zamierza przez nie działać, aby wypełnić swoje dobre zamiary w każdym z naszych żyć (Filipian 2:13).

Radzenie sobie z życiowymi wyzwaniami

Kiedy wyzwania życia wydają się przytłaczające i nie możemy nadążyć za wszystkim, co mamy na talerzu, gdzie możemy szukać siły i nadziei, których potrzebujemy? Odpowiedź znajduje się w naszej relacji z Jezusem, który obiecuje nam nie tylko życie wieczne w niebie, ale także to, że będzie z nami w każdej godzinie

każdego dnia, aż tam dotrzemy. Obiecał nam przyszłość pełną nadziei, radości, pokoju, wolności i wiecznej miłości. Biblia mówi nam, abyśmy "rozmyślali o tych rzeczach" - szlachetnych, sprawiedliwych, prawdziwych, godnych pochwały i doskonałych (Filipian 4:8).

Bóg jest dla nas, jest z nami, a co najlepsze, Bóg jest w nas i nigdy nas nie opuści ani nie porzuci (List do Hebrajczyków 13:5)! Ofiara Jezusa na krzyżu uwolniła nas od ciężaru grzechu i zakwalifikowała nas do "udziału w dziedzictwie świętych w światłości". Bóg "przeniósł nas do królestwa swego umiłowanego Syna, w którym mamy odkupienie", a Chrystus jest teraz w nas, "nadzieja chwały" (Kolosan 1:12-14, 27). Bóg nas kocha, troszczy się o nas i jest z nami we wszystkim, co napotykamy w życiu.

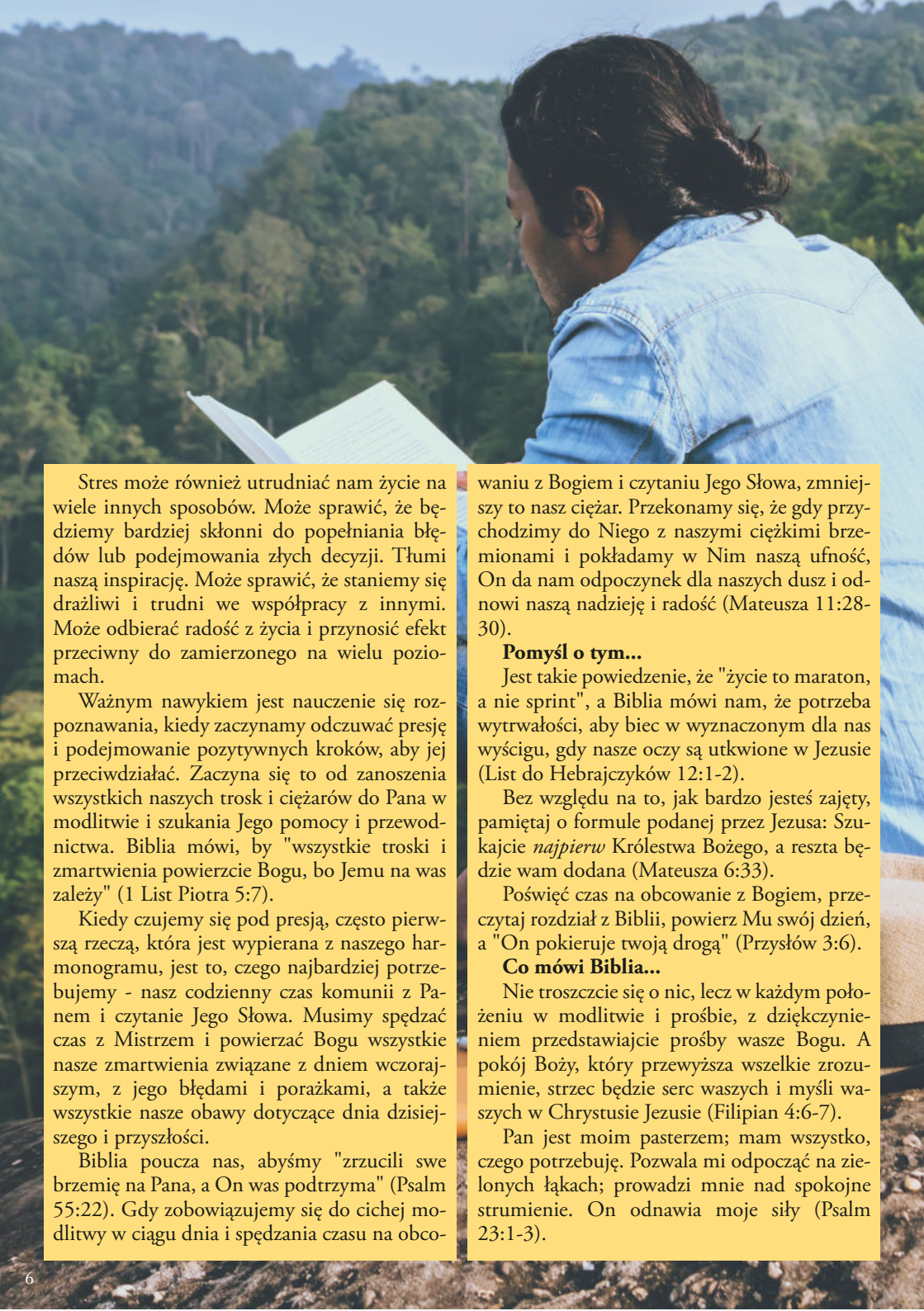
W czasie wielkiej niepewności, w obliczu perspektywy wojny w 1939 roku, w swoim orędziu bożonarodzeniowym król Anglii Jerzy VI zacytował preambułę wiersza *God Knows*, napisanego przez Minnie Louise Haskins, który przemawia do nas do dziś. "I rzekłem do człowieka, który stał u wrót roku: Daj mi światło, abym mógł bezpiecznie kroczyć w nieznane. A on odpowiedział: Wyjdź w ciemność i włóż rękę w rękę Boga. To będzie dla ciebie lepsze niż światło i bezpieczniejsze niż znana droga".

Jezus jest światłością świata i obiecał, że jeśli pójdziemy za Nim, nigdy nie będziemy chodzić w ciemności, ale będziemy mieć światło życia, które będzie nas prowadzić (Jana 8:12).

Poświęć czas Mistrzowi

Kiedy wydaje się, że jest o wiele więcej do zrobienia niż jest na to czasu, łatwo jest znaleźć się pod presją. W takich chwilach możemy odłożyć na bok spędzanie czasu w Słowie Bożym, modlitwę i komunię z Nim.

Podobnie jak biblijna Marta, możemy stać się "zatroskani i zmartwieni o wiele rzeczy". Jezus delikatnie przypomniał Marcie, że "tylko jedna rzecz jest konieczna", a jest nią "dobra część", która nigdy nie zostanie nam odebrana. Czym jest ta dobra część? Siostra Marty, Maria, była tego przykładem, gdy "siedziała u stóp Pana i słuchała Jego nauki" (Łukasza 10:38-42).



Stres może również utrudniać nam życie na wiele innych sposobów. Może sprawić, że będziemy bardziej skłonni do popełniania błędów lub podejmowania złych decyzji. Tłumi naszą inspirację. Może sprawić, że staniemy się drażliwi i trudni we współpracy z innymi. Może odbierać radość z życia i przynosić efekt przeciwny do zamierzonego na wielu poziomach.

Ważnym nawykiem jest nauczenie się rozpoznawania, kiedy zaczynamy odczuwać presję i podejmowanie pozytywnych kroków, aby jej przeciwdziałać. Zaczyna się to od zanoszenia wszystkich naszych trosk i ciężarów do Pana w modlitwie i szukania Jego pomocy i przewodnictwa. Biblia mówi, by "wszystkie troski i zmartwienia powierzyć Bogu, bo Jemu na was zależy" (1 List Piotra 5:7).

Kiedy czujemy się pod presją, często pierwszą rzeczą, która jest wypierana z naszego harmonogramu, jest to, czego najbardziej potrzebujemy - nasz codzienny czas komunii z Panem i czytanie Jego Słowa. Musimy spędzać czas z Mistrzem i powierzać Bogu wszystkie nasze zmartwienia związane z dniem wczorajszym, z jego błędami i porażkami, a także wszystkie nasze obawy dotyczące dnia dzisiejszego i przyszłości.

Biblia poucza nas, abyśmy "zrzucili swe brzemie na Pana, a On was podtrzyma" (Psalm 55:22). Gdy zobowiązujemy się do cichej modlitwy w ciągu dnia i spędzania czasu na obco-

waniu z Bogiem i czytaniu Jego Słowa, zmniejszy to nasz ciężar. Przekonamy się, że gdy przychodzimy do Niego z naszymi ciężkimi brzemionami i pokładamy w Nim naszą ufność, On da nam odpoczynek dla naszych dusz i odnowi naszą nadzieję i radość (Mateusza 11:28-30).

Pomyśl o tym...

Jest takie powiedzenie, że "życie to maraton, a nie sprint", a Biblia mówi nam, że potrzeba wytrwałości, aby biec w wyznaczonym dla nas wyścigu, gdy nasze oczy są utkwione w Jezusie (List do Hebrajczyków 12:1-2).

Bez względu na to, jak bardzo jesteś zajęty, pamiętaj o formule podanej przez Jezusa: Szukajcie *najpierw* Królestwa Bożego, a reszta będzie wam dodana (Mateusza 6:33).

Poświęć czas na obcowanie z Bogiem, przeczytaj rozdział z Biblii, powierz Mu swój dzień, a "On pokieruje twoją drogą" (Przysłów 3:6).

Co mówi Biblia...

Nie troszczcie się o nic, lecz w każdym położeniu w modlitwie i prośbie, z dziękczynieniem przedstawiajcie prośby wasze Bogu. A pokój Boży, który przewyższa wszelkie zrozumienie, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie (Filipian 4:6-7).

Pan jest moim pasterzem; mam wszystko, czego potrzebuję. Pozwala mi odpocząć na zielonych łąkach; prowadzi mnie nad spokojne strumienie. On odnawia moje siły (Psalm 23:1-3).

PODRÓŻUJĄCY PROFESOR

JOYCE SUTTIN

Śluchałam podcasta, kiedy rzucił mi się w oczy ten cytat: "Ból jest podróżującym profesorem. Ból puka, a mądrzy mówią: "Wejdz - usiądź ze mną. Naucz mnie tego, co muszę wiedzieć." [[Glennon Doyle]].

Martwiłam się nadchodzącym tygodniem. Nie wiedziałam, jak uda mi się zrobić wszystko z listy rzeczy do zrobienia. Pospieszyłam do pralni i zauważyłam kilka papierów na podłodze. Schyliłam się, by je podnieść, ale źle oceniłam odległość od szafki i podrywając się do góry, uderzyłam głową w róg szafki.

Gdy ból wybuchł, położyłam rękę na głowie, poczułam wilgoć i zobaczyłam krew. Chwyciłam papierowe ręczniki i lód, aby zająć się rosnącym "gęsim jajem". Wszystko, co mogłam zrobić, to położyć się, przyłożyć lód i spróbować zrozumieć, co się dzieje. Czy Bóg zmienił mój harmonogram, więc wszystko zostało odwołane z wyjątkiem najważniejszej rzeczy? A jeśli tak, to *co* było tą najważniejszą rzeczą?

Zadzzwoniłam do energoterapeuty, a na wizycie tego samego ranka powiedział mi, że zafundowałam sobie mini uraz kręgosłupa szyjnego. Jeśli to zignoruję, leczenie może zająć dużo czasu. Ale jeśli przestanę wszystko robić i zajmę się tym, wkrótce poczuję się lepiej.

Zmieniły się więc moje plany na ten tydzień. Koniec z zajęciami ruchowymi. Koniec z porannymi spacerami. Koniec z załatwianiem spraw. Koniec z osiągnięciami. Koniec z przygotowaniami. Koniec z dobrymi uczynkami. Moje listy rzeczy do zrobienia zostały nagle



wyczyszczone. Z trudem radziłam sobie z najważniejszymi zadaniami. Przeważnie musiałam być po prostu spokojna.

Stopniowo poczułam wdzięczność, że nie zrobiłam sobie gorszej krzywdy i zaczęłam słyszeć lekcje w ciszy. Znaczna część dyskomfortu, jaki odczuwałam, nie wynikała z uderzenia się w głowę. Wynikał on z konieczności wyjaśniania innym mojej nagłej nieobecności, z poczucia, że omijają mnie rzeczy, które chciałam zrobić lub czułam, że powinnam to zrobić, albo z użalania się nad sobą z powodu mojej niezdarności.

Kiedy pozwoliłam sobie na ciszę i odpocznę, poczułam nowy rodzaj uzdrowienia w mojej duszy. Zdałam sobie sprawę, że właśnie tego potrzebowałam. Czułam się pod presją i nie byłam w stanie powiedzieć "nie" zadaniom z mojej listy, które mnie przytłaczały. Zdałam sobie sprawę, że ten nowy, narzucony spokój powinien być najważniejszą rzeczą na mojej liście od samego początku.

RÓWNOWAGA NIE JEST WŁAŚCIWYM SŁOWEM

MARIE ALVERO

Przeczytałam artykuł pewnego trenera życiowego na temat mitu "zrównoważonego życia". Mówił on, że oczekiwanie, iż będziemy w stanie pogodzić odpowiednią ilość snu, pracy, zabawy, ćwiczeń, edukacji, intymności, czasu spędzanego z dziećmi i wszystkiego innego, co przynosi każdy dzień, jest śmieszne i niemożliwe. Kiedy to przeczytałam, jakby światło zapaliło się w mojej duszy i zrozumiałam, dlaczego nigdy nie mogłam osiągnąć, a tym bardziej utrzymać tego nieuchwytnego "zrównoważonego życia". To rzeczywiście niedorzeczne i niemożliwe!

Równowaga nie polega na podzieleniu swoich 24-godzinnych dni dokładnie na odpowiednią ilość czasu dla każdej kategorii. Równowaga jest o wiele bardziej dynamiczna i celowa, dodając trochę więcej tego, odejmując trochę tamtego, tak aby potrzeby zostały zaspokojone, a warunki nie stały się toksyczne. Wygląda to inaczej dla każdej osoby i inaczej w każdym okresie życia.

Zdałam sobie sprawę, że mądrość, by wiedzieć, co i kiedy, jest czymś, co zawsze sprawi, że będę potrzebowała Jezusa. Nigdy nie będę miała tak uporządkowanego i zorganizowanego życia, że nie będę potrzebowała Jego wglądu, by decydować o priorytetach. Nie mówię,

że nie ma struktury. Pracuję w ustalonych godzinach, nie możemy wybierać, czy płacimy nasze rachunki, czy nie i istnieje pewna hierarchia moich priorytetów i niezbywalnych rzeczy, którymi są:

Wiara: czas spędzony z Jezusem, pozwalanie Słowu Bożemu kierować moim życiem.

Rodzina: małżeństwo i dzieci

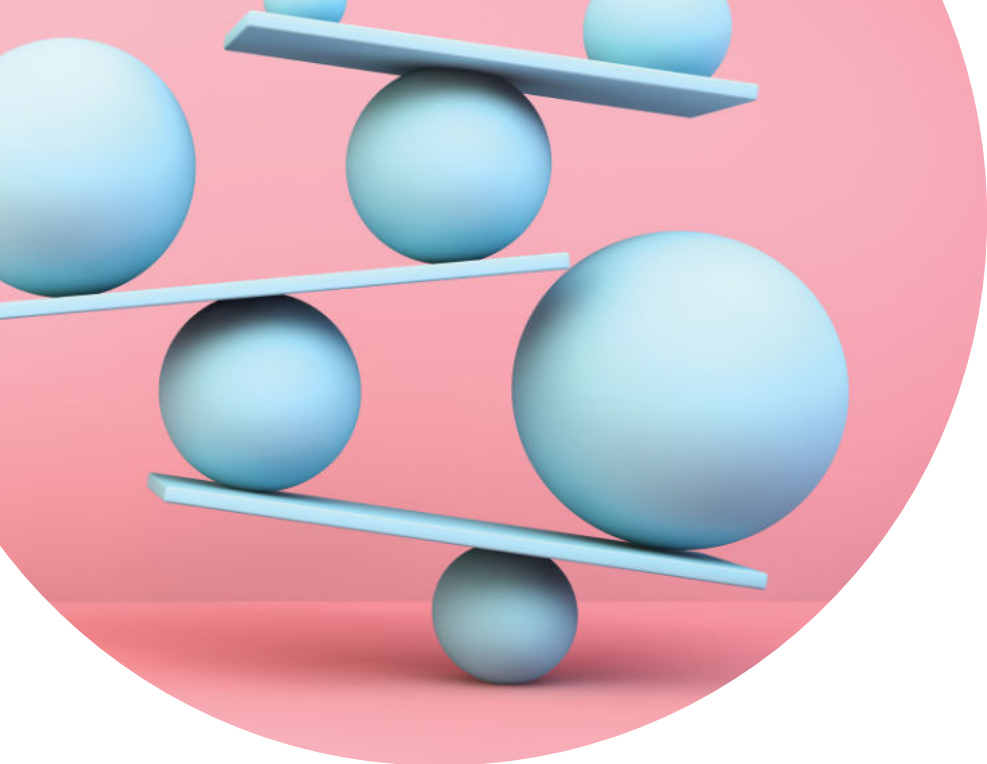
Finanse: praca, utrzymanie działalności na powierzchni

Sprawność fizyczna: sen i ćwiczenia, jedzenie wysokiej jakości żywności

Przyjaciele: społeczność wokół nas, z którą się łączy, przyjaciele i sąsiedzi oraz pamiętanie o potrzebach naszej społeczności.

Zabawa: mogą to być duże lub małe rzeczy i naprawdę powinny pojawiać się we wszystkich innych rzeczach, ale powinny też mieć trochę czasu na poświęcenie im. [[Więcej informacji znajdziesz w *What Really Works: Blending the Seven Fs for the Life You Imagine* autorstwa Paula Batza i Tima Schmidta]]. Odkąd moje dzieci były małe, zawsze zadawałam sobie pytania: Jakie są najważniejsze rzeczy? I jak to wygląda, gdy robimy to dobrze?

Na przykład, gdy byliśmy bardzo zajęci i skupialiśmy się na przeprowadzce lub naszej pracy, a dzieciom nie poświęciliśmy tyle uwagi



co zwykle, często zadawałam sobie pytanie: "Czy są szczęśliwe? Czy nadal wydają się bezpieczne i ustatkowane?". Jeśli odpowiedź brzmiała *"tak"*, to wiedziałam, że wszystko jest w porządku. A *jeśli nie*, to musieliśmy zmienić nasze priorytety.

Jeśli mój mąż i ja byliśmy wyjątkowo zajęci i nie spędzaliśmy ze sobą tyle czasu, co zwykle, zadawałam sobie pytanie, czy nadal jesteśmy ze sobą urokliwi i szczęśliwi. Jeśli odpowiedź brzmiała *"tak"*, to wszystko było w porządku. *Jeśli nie*, musieliśmy coś zmienić.

Jeśli byłam w stanie uspokoić swojego ducha, a Słowo Boże wciąż przemawiało do mojego serca, wiedziałam, że moja więź z Jezusem jest w porządku. Jeśli nie byłam spokojna, a głos moich stresorów był głośniejszy niż Jego obiecany pokój, wiedziałam, że muszę zmienić swoje priorytety.

Nie próbuję tu pisać całej książki. Chodzi mi po prostu o to, że "równowaga" nie jest tak naprawdę celem. Celem jest robienie właściwych rzeczy we właściwym czasie, co wymaga

znacznie głębszego skupienia i poczucia priorytetów.

Jezus jest tego zadziwiająco dobrym przykładem. Jeśli przejrzyś Ewangelie, zobaczysz, że nie skupiał się na tych samych rzeczach każdego dnia. Czasami skupiał się na głoszeniu kazań i uzdrawianiu tłumów. Potem odchodził, by się modlić. Innym razem jedna osoba była w centrum Jego uwagi. Czasami robił proste rzeczy. Czasami robił rzeczy chwalebne. Gdziekolwiek był, ta sytuacja przyciągała Jego uwagę. Nie był wielozadaniowcem z arkuszem kalkulacyjnym i listą kontrolną. Zaspokajał potrzeby, które pojawiały się na Jego drodze, skupiał się na wykonywanym zadaniu i ufał swojemu Ojcu w to, czego potrzebował każdego dnia.

Stres uważa, że wszystko jest sytuacją awaryjną - Natalie Goldberg

Największą bronią przeciwko stresowi jest nasza zdolność do wybierania jednej myśli zamiast drugiej - William James.

PRZEBACZENIE

RAFAEL HOLDING



"Jeśli mój brat mnie obrazi, ile razy mam mu przebaczyć?" zapytał ktoś Jezusa, zanim zaproponował pełne nadziei przypuszczenie. "Siedem razy?" "Nie, siedemdziesiąt razy siedem!" - brzmiała odpowiedź Jezusa (ew. Mateusza 18:21-22). Innymi słowy, nigdy nie powinniśmy przestawać przebaczać.

To jest miłość! Jezus mówił nie tylko o miłosierdnym i cierpliwym przebaczeniu rodzeństwu, małżonkom czy bliskim przyjaciołom, ale także apodyktycznym szefom i współpracownikom, krnąbrnym podwładnym i zrzędliwym sąsiadom - w rzeczywistości każdemu. Jest to tak sprzeczne z ludzką naturą, że taka pełna miłości cierpliwość może pochodzić tylko od samego Boga

Czyż Bóg nie przebaczył ci "siedemdziesiąt razy siedem"? Czy to nie sprawia, że chcesz rozszerzyć tę samą miłość, miłosierdzie i przeba-

czenie na innych, aby oni również mogli Go poznać i doświadczyć Jego przebaczenia?

"Miłość długo cierpi i jest uprzejma" (1 Koryntian 13:4). "Sługa Pański nie powinien się kłócić, ale być łagodny dla wszystkich, zdolny do nauczania, cierpliwy, w pokorze poprawiający tych, którzy są w opozycji" (2 Tymoteusza 2:24-25)

* * *

Wiele osób boi się wybaczyć, ponieważ czują, że muszą pamiętać o krzywdzie, bo inaczej nie wyciągną z niej wniosków. Jest wręcz przeciwnie. Dzięki przebaczeniu zło zostaje uwolnione z emocjonalnego uścisku, dzięki czemu *możemy* się z niego uczyć. Dzięki mocy i inteligencji serca, przebaczenie przynosi rozszerzoną inteligencję, która pozwala na bardziej efektywną pracę z sytuacją.

- David i Bruce McArthur, *The Intelligent Heart*,

Kiedy wybaczam, nie mam nosić ze sobą żadnych pocisków. Mam opróżnić wszystkie moje materiały wybuchowe, całą moją amunicję gniewu i zemsty. Nie mam "nosić w sobie żadnej urazy" (Księga Kapłańska 19:17-18)

Nie mogę spełnić tego żądania. To mnie przerasta. Mogę wypowiadać słowa przebaczenia, ale nie mogę ukazać czystego, jasnego, błękitnego nieba bez odrobiny burzy

Ale Pan łaski może to dla mnie zrobić. On może zmienić moją pogodę. Może stworzyć nowy klimat. Może "odnowić we mnie prawego ducha" (Psalm 51:10), a w tej nowej atmosferze nie będzie żyło nic, co chciałoby zatruć i zniszczyć. Urazy umrą, a zemsta ustąpi miejsca dobrej woli, silnej i życzliwej obecności, która zamieszka w nowym sercu.

-John Henry Jowett (1864-1923)

ODPOWIEDZI NA TWOJE PYTANIA

DLACZEGO POWINIENEM WYBACZYĆ?

Pytanie: *Dlaczego powinienem ja wybaczyć innym, którzy zrobili rzeczy, które mnie zraniły? Czy to nie zwalnia ich z poczucia winy? Dlaczego miałbym im w ten sposób odpuścić?*

Odpowiedź: Bez względu na to, jak trudno jest wybaczyć, twoja sytuacja nie poprawi się, dopóki nie zrobisz tego ważnego kroku.

Zaczyna się od zrozumienia, że przebaczenie nie jest całkowicie ani nawet przede wszystkim dla dobra drugiej strony. Musisz także wybaczyć osobie, która cię zraniła, ze względu na własne emocjonalne i duchowe samopoczucie; jest to niezbędna część procesu uzdrawiania. Oto trzy powody, dla których tak jest.

Po pierwsze, pomaga ci uniknąć zatruwającego wpływu, jaki nieprzebacząca postawa niezmiennie wywiera na tych, którzy się jej trzymają. Jeśli odmówisz przebaczenia tym, którzy cię skrzywdzili, twój umysł i duch mogą stać się podatnym gruntem dla negatywnych i destrukcyjnych postaw, takich jak nienawiść, gorycz, złość i pragnienie zemsty. W takim stanie umysłu nigdy nie będziesz szczęśliwy. Przebaczenie jest antidotum, czynnikiem pozytywnej zmiany, który z czasem może odwrócić odczuwaną przez siebie krzywdę.

Po drugie, nawet jeśli te uczucia mogą wydawać się uzasadnione, biorąc pod uwagę okoliczności, jeśli działasz zgodnie z nimi lub na-

wet je rozważasz, stajesz się winny wraz z tym, który cię skrzywdził. Dwie krzywdy nigdy nie czynią dobra.

Po trzecie, w tym, co stało się znane jako Modlitwa Pańska, Jezus nauczył nas zarówno szukać, jak i udzielać przebaczenia. "Odpuść nam nasze winy jako i my odpuściliśmy naszym winowajcom. (...) Jeśli bowiem przebaczycie innym ich przewinienia i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski; ale jeśli nie przebaczycie innym ich przewinień, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień" (Mateusza 6:12,14-15)

Przebaczenie nie zmienia przeszłości, ale zapewnia znacznie jaśniejszą przyszłość.



DAŻENIE DO PÓKOJU

SIMON BISHOP



Odwiedziłem znajomego, który poprosił o radę w związku z pewnym problemem. Jego dawny kolega przeniósł się do innej firmy i założył własną, stanowiącą dla niego bezpośrednią konkurencję. Zabrał ze sobą część klientów mojego przyjaciela. Mój przyjaciel był zaniepokojony utratą biznesu, ale co więcej, pytał o złość i negatywne emocje, których doświadczał za każdym razem, gdy przechodził obok firmy swojego byłego kolegi, a nawet myślał o tej sytuacji.

Przypomniało mi to coś, czego doświadczyłem lata temu, kiedy zespół misjonarzy z innego kraju napisał do nas i poprosił o dołączenie do naszej misji na Filipinach. Po długim namyśle zdecydowaliśmy się ich zaprosić, ale oznaczało to konieczność szukania większego zakwaterowania, ponieważ musieliśmy mieć również miejsce, w którym mogliby zamieszkać. Znalazłem duży dom, ale wymagał on gruntownych napraw. Skończyło się na tym, że musieliśmy wymienić wszystkie podłogi z powodu uszkodzeń spowodowanych przez termity, wszystkie rury wodne, wszystkie okna, i wiele więcej. Całe oszczędności naszej misji

zostały zainwestowane w ten dom. Kiedy przyjechali, szybko okazało się, że mamy różne wizje i pomysły na rodzaj pracy misyjnej, do której każdy z nas czuł się powołany.

Czułem, że skoro są nowi w kraju, to słusznym posunięciem będzie pozwolenie im na pozostanie w domu, który niedawno wyremontowaliśmy i do którego się przeprowadziliśmy, a który kosztował nas wszystko. Tak też zrobiliśmy, a Bóg uczynił dla nas cud. Chociaż znalezienie tego domu zajęło miesiące, a następnie miesiące na jego naprawę, czyszczenie i przygotowanie, kiedy ponownie zacząłem szukać domu, w ciągu tygodnia znaleźliśmy fantastyczny dom w dobrym stanie i dobrej lokalizacji, ze wszystkim, czego potrzebowaliśmy.

Kiedy początkowo zdałem sobie sprawę, że nie będziemy w stanie współpracować z zespołem, który przybył, doświadczyłem zawirowań w moich myślach i emocjach, od smutku po frustrację i martwienie się, że będziemy musieli zacząć od zera.

Czytając Biblię, natknąłem się na historię z Księgi Rodzaju 26 o patriarche Izaaku (synu



Abrahama). Być może zainteresuje cię cały rozdział, ale oto jego streszczenie:

Plemię Izaaka nie miało własnej ziemi; żyli jako dzierżawcy lub goście różnych królów i władców w Kanaanie. W tej części świata brakowało wody, ale Pan pobłogosławił Izaaka tak, że gdziekolwiek kopał studnie, znajdował obfitość wody. Często jednak ludzie mieszkający wokół niego stawali się zazdrośni i zaczęli walczyć o źródło wody. Aby uniknąć konfliktów, Izaak raz po raz przenosił się dalej, a za każdym razem Pan błogosławił jego wysiłkom w poszukiwaniu wody i zapewniał mu zaopatrzenie. W końcu jeden z królów, który początkowo wyrzucił Izaaka ze swojego terytorium, przyszedł do niego, aby zawrzeć z nim pakt pokojowy, ponieważ widział, że Izaak miał Boga przy sobie i zawsze był błogosławiony, a król chciał mieć udział w tych błogosławieństwach.

Ta historia pomogła mi uwierzyć, że postępuję słusznie, dążąc do pokoju, nawet jeśli oznaczało to znaczną osobistą stratę. Zmotywowała mnie również do tego, by nie poddawać się uczuciom goryczy lub złości z powodu

zaistniałej sytuacji, ale zamiast tego skupić się na upewnieniu się, że robię wszystko, co w mojej mocy, by służyć Bogu i być Mu posłusznym. A potem przyszły błogosławieństwa. To było niesamowite!

W tych czasach, gdy wydaje się, że każdy chce walczyć o to, co uważa za sprawiedliwe, aby nie być popychanym lub szukać zemsty za krzywdy, myślę, że ważne jest, aby pamiętać, że Jezus powiedział: "Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazywani dziećmi Bożymi". A później w tym samym kazaniu powiedział: "Jeśli ktoś chce cię poznać i zabrać ci koszulę, oddaj i płaszcz" (Mateusza 5:9, 40).

Chociaż nie uważam, że bronienie naszych praw lub dbanie o nasze interesy jest złe, jako chrześcijanie musimy pamiętać, że Bóg sprawuje kontrolę. Nawet jeśli czasami wydaje nam się, że przegrywamy, gdy trzymamy się naszej chrześcijańskiej wiary i zasad, Bóg jest więcej niż w stanie zrekompensować każdą stratę, a chowanie gniewu lub goryczy wobec innych nie przynosi nam nic dobrego. Wszystko i tak jest w rękach Boga!



ŚWIATŁO W CIEMNOŚCI

ROSANE CORDOBA

Był koniec 1974 roku. Miałam 18 lat i wraz z kilkoma przyjaciółmi odbyłam podróż ładową z Londynu do Indii tak zwanym "szlakiem hipisów". Podróżowaliśmy przez Sztambuł, Teheran, Kabul, Kaszmir, Hajdarabad i w końcu dotarliśmy do Goa, gdzie osiedliliśmy się na kilka tygodni, mieszkając w chacie przy plaży. Byłam bardzo niepewną siebie młodą osobą, obawiającą się przyszłości i desperacko poszukującą sensu swojego życia.

Zawsze kochałam dzieci, więc zaprzyjaźniłam się z młodą dziewczynką, która mieszkała ze swoimi hipisowskimi rodzicami i innymi młodymi Francuzami w domu około 400 metrów w górę ścieżki, która prowadziła z plaży do naszej małej willi. Za zgodą jej matki odbierałam ją każdego popołudnia, by mogła pobawić się na spokojnej plaży, a następnie zabierałam ją z powrotem do domu przed zachodem słońca. Zawsze upewniałam się, że zabiorę moją małą przyjaciółkę do domu przed nocą. Na tym odludziu nie było elektryczności, a ja bardzo bałam się ciemności.

Zbliżała się zima i dni stawały się coraz krótsze. Pewnego dnia straciłam poczucie czasu, a kiedy ruszyliśmy z powrotem na szlak,

słońce już zaszło. Wszystko, co mogłam zobaczyć, to mała świeca w oddali, która doprowadziła mnie do jej domu. Po wejściu tylnymi drzwiami dom był całkowicie cichy, ale widziałam jej mamę i przyjaciół siedzących w kręgu wokół tej jednej małej świecy, wpatrujących się w jej światło i medytujących. W całym domu panował spokój i nawet moja młoda przyjaciółka weszła do środka na palcach z szacunku dla tej chwili.

Poczekalam kilka minut, delektując się atmosferą, po czym sama ruszyłam z powrotem do domu. Pomimo gęstej czerni przede mną, tym razem się nie bałam. Wizja tańczącej świecy przenikała mój umysł i wiedziałam, że wszystko będzie dobrze.

Kilka tygodni później spotkałam grupę młodych chrześcijan, którzy pomogli mi odnaleźć ścieżkę prawości i radości, którą może dać tylko Jezus. Byłam wolny od zamieszania i strachu. Miałam teraz cel dla mojego życia. To było tak, jakby w mojej duszy zapłonęła świeca i już nigdy nie zostanę sama w ciemności.

Biblia ma wiele do powiedzenia na temat światła. Oto tylko kilka z wielu wersetów na ten temat:

Czy czujesz się przestraszony, zagubiony, samotny lub pozbawiony nadziei? Jezus cię kocha i chce być twoim stałym towarzyszem. Powiedział: "Oto stoję u drzwi [waszego serca] i kołaczę. Jeśli kto posłyszysz mój głos i drzwi otworzy, wejdę do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze Mną" (Księga Objawienia 3:20). Jezus obiecał wejść do twojego życia i nappełnić cię swoją radością, pokojem i miłością.

Jeśli jeszcze nie przyjąłeś Jezusa jako swojego Zbawiciela, możesz to zrobić, odmawiając tę modlitwę:

Jezu, wierzę, że jesteś Synem Bożym i że umarłeś za mnie i zmartwychwstałeś. Proszę, przebac mi wszystkie moje grzechy. Zapraszam Cię, abyś wszedł do mojego serca i życia. Proszę, napelnij mnie swoją miłością i Duchem Świętym i daj mi dar życia wiecznego. Amen.



"Jezus przemówił do nich, mówiąc: 'Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia' (Jana 8:12).

"Ci, którzy patrzą na [Pana], są promienni [pełni światła]; ich twarze nigdy nie są pokryte wstydem. Ten biedak wołał, a Pan go wysłuchał i wybawił go ze wszystkich jego utrapień" (Psalm 34:5-6).

"Pan jest światłością moją i zbawieniem moim, kogóż mam się lękać? Pan jest twierdzą mego życia; kogo mam się obawiać?" (Psalm 27:1).

"Ty jesteś moją lampą, Panie, a mój Bóg rozjaśnia moje ciemności" (2 Księga Samuela 22:29).

"Wybawiłeś duszę moją od śmierci, a nogi moje od upadku, abym chodził przed Bogiem w światłości żywota" (Psalm 56:13).

"Twoje słowo jest lampą dla moich stóp i światłem na mojej ścieżce" (Psalm 119:105).

Czy czujesz się zagubiony i pozbawiony nadziei? Czy boisz się ciemności wokół siebie i wszystkich kłopotów, które życie wydaje się na ciebie rzucać? Poszukaj światła, które poprowadzi cię tam, gdzie chcesz iść. Jezus jest światłem, a w Nim nie ma ciemności!

POZDROWIENIA OD JEZUSA

ODRZUĆ WSZYSTKIE SWOJE TROSKI

Przyjdź do Mnie ze wszystkimi swoimi ciężarami, zmartwieniami i troskami, a znajdziesz Mój obiecany odpoczynek dla swojej duszy (Mt 11:28-29). Twoje brzemiona mogą być zbyt ciężkie dla ciebie, ale nie są zbyt ciężkie dla Mnie. Moje ramiona są wystarczająco szerokie, aby unieść każdy ciężar, który do Mnie przyniesiesz.

Moje Słowo uczy cię, abyś zrzucił na Mnie wszystkie swoje troski i niepokoje, wiedząc, że troszczę się o ciebie (1List Piotra 5:7). Ale możesz się zastanawiać: "Praktycznie rzecz biorąc, *jak* mam zrzucić moje troski na Ciebie, Panie?". Zacznij od poświęcenia kilku minut na zastanowienie się nad swoją sytuacją. Jakie ciężary nosisz? Co sprawia, że jesteś niespokojny i zestresowany?

Następnie poświęć trochę czasu, aby powierzyć Mi te ciężary jeden po drugim, prosząc Mnie, abym zajął się wszystkim, co cię dotyczy. Pamiętaj o Mojej obietnicy, że cię podtrzymam i nie pozwolę ci się zachwiać ani poruszyć (Psalm 55:22). Gdy już przedstawisz Mi swoje prośby w modlitwie i dziękczynieniu, zaufaj, że Mój pokój będzie strzegł twojego serca i umysłu (Filipian 4:6-7).

Bez względu na źródło twoich trosk, rzucenie ich na Mnie sprawi, że twoje brzemie będzie lżejsze. Więc przyjdź do Mnie ze wszystkimi swoimi ciężarami i ufaj, że w czasach stresu lub kłopotów zawsze jestem z tobą. Moja radość doda ci siłę, a Mój pokój, który przewyższa ludzkie zrozumienie, podtrzyma cię na duchu (Nehemiasza 8:10).

