

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

# activated

## STWORZENI DO WSPÓLNOTY

Okazywanie miłości  
Jezusa

## Kształtowanie nowych nawyków

Praktyczne wskazówki  
dotyczące technologii

## Refleksje o przyjaźni

Budowanie czegoś  
wyjątkowego





## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI IDŹMY DALEJ I ROZWIJAJMY SIĘ

To była krótka rozmowa, ale wywarła na mnie trwałe wrażenie. Przyjaciółka opowiedziała mi, że poszła na niedzielne popołudniowe grillowanie w swojej okolicy. Była nowa w mieście i nikogo tam nie знаła. Wróciła do domu smutna i rozczarowana. Nikt nie nawiązał z nią rozmowy, czuła się samotna i pominięta. W kolejną niedzielę poszła tam znowu i efekt był właściwie taki sam.

Za trzecim razem pojawiła się jeszcze jedna nowa osoba, podobnie jak ona. Ta kobieta jednak uśmiechała się i podchodziła od osoby do osoby, żeby porozmawiać. Moja przyjaciółka zaczęła ją obserwować. Tamta nie czekała, aż ktoś do niej podejdzie. Sama wychodziła z inicjatywą, przedstawiała się i poświęcała czas, by poznać każdą nowo spotkaną osobę. I naprawdę świetnie się bawiła.

Możliwe, że smutny wyraz twarzy mojej przyjaciółki wcześniej trzymał ludzi na dystans. Cieszę się jednak, że do trzeciej niedzieli nauczyła się być bardziej otwarta i zapraszająca. Wkrótce poczuła się jak u siebie w nowej społeczności przyjaciół.

Mogłam się z tą historią utożsamić, bo sama

też mam trudność w poznawaniu nowych ludzi, zwłaszcza w nieznanych sytuacjach. Z czasem jednak, dzięki praktyce, stało się to łatwiejsze i poznałam naprawdę interesujących ludzi. Prawie każdy ma jakąś historię do opowiedzenia, jeśli tylko chcę słuchać z uwagą. A ja tak wiele się uczę.

W tym numerze przyjrzymy się temu, jak budować wspólnotę, pielęgnować przyjaźnie, nawiązywać relacje i rozumieć ciężary, które noszą inni. Nauczmy się też patrzeć na własne obciążenia przez pryzmat Bożej miłości i Jego planu dla nas. Nasi autorzy dzielą się w tym miesiącu osobistymi doświadczeniami, które pomagają lepiej zrozumieć, co znaczy żyć chrześcijaństwem w prosty, praktyczny sposób. A skoro mowa o praktycznym chrześcijaństwie, artykuł „Kształtowanie nowych nawyków” na stronach 8–9 daje cenne wskazówki dotyczące współczesnego wyzwania: jak panować nad korzystaniem z technologii, zanim ona zacznie panować nad nami. Całe to bogactwo treści masz na wyciągnięcie ręki!

Niech ten numer *Activated* będzie dla ciebie błogosławieństwem na twojej drodze z Panem.





# PRZEJDŹ MILĘ W JEGO BUTACH

CURTIS PETER VAN GORDER

„Nigdy nie oceniaj człowieka, dopóki nie przejdiesz mili w jego butach”. Jeśli ktoś naprawdę wiedział, co to znaczy, była to Matka Teresa. Przez blisko 30 lat żyła wśród najuboższych z ubogich w Indiach, a potem pozostała z nimi jeszcze przez kolejne 20 lat. W 1979 roku otrzymała Pokojową Nagrodę Nobla. Często powtarzała zdanie: „Życie jest życiem, broń go”, podkreślając, że każdy człowiek jest wyjątkowy i ma ogromną wartość, bez względu na to, kim jest. I że dopiero wtedy, gdy nauczymy się szanować tę prawdę, możemy naprawdę pomóc innym zmieniać ich życie na lepsze.

Większość ludzi chętnie przeszłaby milę w miękkich, markowych butach albo w najnowszym modelu sportowego obuwia. Ale ilu z nas chciałoby wejść w buty ubogiego robotnika? Gdy mieszkalem w Ugandzie, znalazłem porzuconą parę butów, która stała się dla mnie symbolem Afryki i jej ludzi, pełnych łagodności ducha, a jednocześnie zmagających się z trudną codziennością.

Po śladach cementu było widać, że ich ostatni właściciel pracował na budowie. Jak wielu innych, których tam spotykałem, prawdopodobnie pracował długie godziny w palą-



cym upale, bez ochrony przed słońcem, a na lunch miał najwyżej kilka kawałków surowej trzciny cukrowej. Nosił te buty tak długo, aż dziury w podeszwach zrobiły się na tyle duże, że przestały spełniać swoją funkcję. Kiedy nie było już sensu zakładać ich choćby na jeden dzień dłużej, zostawił je. Oczywiście nie zrobił tego z myślą o mnie, ale te buty pomogły mi spojrzeć z właściwej perspektywy na moje własne, błahе problemy.

Dlatego nie miałem żadnych wątpliwości, gdy jakiś czas później do moich drzwi zapukał młody chłopak, prosząc o pomoc. Zdobył stypendium do szkoły z internatem, ale był jeden warunek, którego nie mógł spełnić, nie miał butów. Zapytał, czy nie mam jakiejś dodatkowej pary, którą mógłbym mu dać. Te, które miałem wtedy na nogach, pasowały na niego idealnie i na tym sprawa się skończyła.

Nie, ten jeden prosty gest życzliwości nie uczynił mnie świętym na miarę Matki Teresy. Wierzę jednak, że w tamtej chwili dotknąłem choć odrobiny tego, co przez wszystkie te lata ją motywowało: „Miłość Chrystusa przynagla nas” (2 List do Koryntian 5:14).

# STWORZENI DO WSPOLNOTY

PETER AMSTERDAM

Współczesna kultura często promuje indywidualizm i samowystarczalność jako cechy, do których warto dążyć. Biblia natomiast uczy, że zostaliśmy stworzeni do życia we wspólnocie. Chrześcijaństwo nigdy nie miało być przeżywane w próżni. Jest powołane do tego, by było dzielone w miłującej jedności i bliskiej relacji z innymi oraz by docierało także do tych, którzy są poza naszą wspólnotą wiary. Bóg nie stworzył nas po to, abyśmy żyli w izolacji i radzili sobie ze wszystkim sami.

Sam Bóg objawia się nam w Piśmie Świętym jako doskonała, trójosobowa wspólnota. Jest jednym Bogiem w trzech odrębnych Osobach: Ojcu, Synu i Duchu Świętym, którzy odwiecznie trwają w pełnej miłości relacji.

Człowieka stworzył na swój obraz i podobieństwo jako istotę relacyjną (Księga Rodzaju 1:26). Gdy Bóg stworzył Adama, pierwszego człowieka, powiedział: „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu odpowiednią dla niego pomoc” (Księga Rodzaju 2:18).

Od samego początku Bożym zamysłem było to, aby ludzie żyli w relacji z Nim i ze sobą nawzajem. Kiedy Adam i Ewa byli nieposłusznymi Bogu, zerwana została więź, którą z Nim mieli, co doprowadziło do upadku ludzkości (zob. Księga Rodzaju 3). Jednak Bóg przygotował drogę do odnowienia tej relacji przez ofiarę Jezusa na krzyżu. Po śmierci, zmartwychwstaniu i wniebowstąpieniu Chrystusa powstał Kościół jako wspólnota wierzących, nazywana w



Biblii Ciałem Chrystusa. „Wy przeto jesteście Ciałem Chrystusa i poszczególnymi Jego członkami” (1 List do Koryntian 12:27).

Nie jesteśmy stworzeni do tego, by przechodzić przez życie samotnie. Autor Paul Tripp ujął to w następujący sposób: „Nie zostaliśmy stworzeni, by być niezależni, autonomiczni czy samowystarczalni. Zostaliśmy stworzeni do pokornego, pełnego uwielbienia i miłości polegania na Bogu oraz do pełnej miłości i pokory współzależności z innymi. Nasze życie zostało zaprojektowane jako wspólny projekt”.

Sama natura życia we wspólnocie z innymi, pracy razem, kontaktu i współdziałania z osobami o różnych osobowościach, dawania z siebie i uczenia się relacji, skłania nas do rozwijania cech, które Jezus chce w nas kształtować. Relacje z innymi pomagają nam wzrastać w podobieństwie do Chrystusa i lepiej przygotowują nas do tego, by sięgać do innych ludzi, skutecznie dzielić się wiarą i być żywym odbiciem Bożej miłości w szerszej społeczności wokół nas.

Bóg pragnie, abyśmy byli w relacji z innymi ludźmi. Tak właśnie nas zaprojektował. Jezus nauczał, że miłość do bliźniego jest zaraz po miłości do Boga (Ewangelia Mateusza 22:39). Nasza rodzina, przyjaciele, współpracownicy,

sąsiedzi i lokalna społeczność zostali postawieni na naszej drodze przez Boga, abyśmy mogli ich kochać i okazywać im Jego troskę. Jak uważa John Ortberg:

Każdego dnia każdy, kogo znasz, mierzy się z życiem, mając przed sobą perspektywę wieczności, a życie potrafi ludzi przygniatać. Każdy potrzebuje kogoś, kto mu kibicuje. Każdy potrzebuje czasem ramienia, na którym może się oprzeć. Każdy potrzebuje modlitwy, która uniesie go do Boga. Każdy potrzebuje kogoś, kto czasem go przytuli. Każdy potrzebuje usłyszeć głos mówiący: „Nie poddawaj się”.

### **Chrześcijańska wspólnota**

Bóg pragnie, abyśmy kochali wszystkich ludzi i byli świadectwem Jego charakteru wobec tych, których spotykamy na co dzień. Zależy Mu także na tym, byśmy okazywali miłość naszym braciom i siostram w wierze. O takiej właśnie miłości mówił Jezus, gdy powiedział: „Nowe przykazanie daję wam, abyście się wzajemnie miłowali. Jak Ja was umiłowałem, tak i wy miłujcie się nawzajem. Po tym wszyscy poznają, że jesteście moimi uczniami, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali” (Ewangelia Jana 13:34–35).

Na kilka godzin przed swoim aresztowaniem Jezus modlił się do Ojca, aby Jego uczniowie, zarówno ci, którzy byli wtedy z Nim, jak i wszyscy, którzy uwierzą później, byli jedno, tak jak On i Ojciec są jedno, „aby świat poznał, że Ty Mnie posłałeś i że ich umiłowałeś, tak jak Mnie umiłowałeś” (Ewangelia Jana 17:20–23). Jezus modlił się, aby wszyscy Jego uczniowie stanowili jedno: jedno ciało, złączone miłością, jedno w wierze, jedno w misji, jedno w sposobie myślenia Chrystusa.

Gdy jesteśmy zjednoczeni i zgromadzeni w Nim, On jest pośród nas. „Gdzie bowiem dwaj albo trzej są zgromadzeni w imię moje, tam jestem pośród nich” (Ewangelia Mateusza 18:20). Obecność Chrystusa pośród nas pomaga nam doświadczać Jego bliskości, a radość i miłość przyciągają każdego z nas bliżej Niego i siebie nawzajem. Gdy chrześcijanie spotykają się we wspólnocie, są umacniani. Modlitwa, uwielbienie, Wieczerza Pańska, głębokie rozmowy i zwykłe cieszenie się swoją obecnością tworzą wyjątkową atmosferę, która podnosi na





duchu i wzmacnia uczestników.

Słowem używanym w Nowym Testamencie na określenie relacji między chrześcijanami jest greckie *koinonia*, tłumaczone jako „wspólnota”, „komunia”, „bliska relacja” czy „uczestnictwo”. Jako członkowie Jego Kościoła, Ciała Chrystusa (List do Kolosan 1:24), mamy społeczność z Chrystusem i uczestniczymy w Jego życiu oraz misji. Mamy też społeczność ze sobą nawzajem i razem uczestniczymy w życiu i posłannictwie.

Nie jesteśmy stworzeni, by być samotnymi wyspami. Jesteśmy zależni od siebie nawzajem. Tylko Bóg wie, ile wielkich dzieł dokonanych przez mężczyzn i kobiety Boże na przestrzeni wieków było możliwych dzięki innemu wierzącemu, który pełnił cichą posługę zachęty i modlitwy. Jak napisał Rick Warren: „Zostaliśmy stworzeni do wspólnoty, ukształtowani do relacji i powołani do rodziny, i nikt z nas nie jest w stanie wypełnić Bożych zamysłów w pojedynkę”.

Uczestnictwo w chrześcijańskiej wspólnotce to nie tylko spotkania z innymi wierzącymi. To także wspólne zaangażowanie w dzielenie się Ewangelią i w pracę na rzecz Bożej misji. To współdziałanie z Bogiem i z innymi w Wielkim

Nakazie Misyjnym, polegającym na głoszeniu dobrej nowiny wszystkim ludziom, prowadzeniu ich do zbawczej relacji z Chrystusem i pomaganiu im we wzrastaniu w uczniostwie (Ewangelia Mateusza 28:18–20). W szerszym znaczeniu greckiego oryginału chrześcijańską wspólnotę można rozumieć jako uczestnictwo w całym systemie wiary. Obejmuje ona naszą relację z Bogiem, relacje z innymi wierzącymi oraz wspólne wysiłki, by żyć Wielkim Nakazem Misyjnym i być solą i światłem dla świata i kultury naszych czasów.

### **Budowanie wspólnoty**

W dzisiejszym świecie, gdzie praca i komunikacja z innymi często odbywają się za pośrednictwem technologii i mediów społecznościowych, budowanie głębokich, osobistych relacji może wymagać czasu i wysiłku. Czasem trzeba poszukać nowych sposobów tworzenia wspólnoty, zwłaszcza jeśli jesteś na etapie życia, w którym potrzebujesz nowych relacji. Istnieje wiele możliwości budowania chrześcijańskiej wspólnoty i przyjaźni, takich jak dołączenie do lokalnego kościoła lub grupy modlitewnej, czy zaangażowanie się w działalność charytatywną lub grupę wsparcia.

Inną przestrzenią budowania relacji jest wolontariat, który może stać się okazją do nawiązywania przyjaźni wokół wspólnego celu. Możemy angażować się w lokalne inicjatywy społeczne i wychodzić naprzeciw potrzebom naszych sąsiadów. Możemy też budować relacje, dołączając do klubów lub grup osób o podobnych zainteresowaniach, co z czasem może otworzyć drzwi do dzielenia się dobrą nowiną Ewangelii.

Jako chrześcijanie mamy przywilej i odpowiedzialność okazywania Bożej miłości ludziom w naszej społeczności. Jesteśmy powołani, by czynić dobro wszystkim, a szczególnie tym, którzy należą do wspólnoty wiary (List do Galatów 6:10). Gdy więc budujemy relacje i tworzymy atmosferę przynależności i serdeczności, czynimy to dla Chrystusa, przez Chrystusa i z miłości Chrystusa, która nas przynagla (2 List do Koryntian 5:14). Żyjąc w ten sposób, jesteśmy Jego Kościołem, Ciałem wierzących, Jego wspólnotą.

# CZYM JEST MIŁOŚĆ?

ROSANE CORDOBA



Miłość to jedno z pierwszych słów, jakich uczymy się jako dzieci, obok „mama”, „tata” i innych czułych określeń. Jestem pewna, że o miłości powstało więcej piosenek niż o jakimkolwiek innym słowie. Ale czym tak naprawdę *jest* miłość? Biblia mówi nam wprost: „Bóg jest miłością” (1 List Jana 4:8).

Kiedy miałam 19 lat, zaczęłam czytać Biblię i szczególnie poruszył mnie jeden werset: „Tylko wiara, która działa przez miłość, ma znaczenie” (List do Galatów 5:6). Wszyscy popełniamy błędy, ale potrzebujemy wiary i cierpliwości, aby nie pozwolić, by błędy innych ludzi zamknęły nasze serca na miłość.

Jako żona, mama i współpracowniczka musiałam nauczyć się przebaczać innym krzywdy, które mi wyrządzili, nawet wtedy, gdy podejrzewałam, że były one celowe. To pomogło mi lepiej zrozumieć serce Boga, który jest doskonałym przykładem przebaczenia i najpełniejszym objawieniem miłości. On wiedział, że o własnych siłach nie jesteśmy w stanie być dobrzy, dlatego dał swojego jedynego Syna dla naszego zbawienia.

Zrozumiałam też, że modlitwa jest formą miłości. Kiedy czułam, że nie potrafię komuś przebaczyć, odkryłam, że nie da się żywić urazy wobec osoby, za którą się modłę. Dlatego modliłam się za nią i ufałam, że Bóg da mi łaskę przebaczenia.

Choć nasza ludzka miłość jest ograniczona i często zawodzi, doświadczyłam, że Bóg potrafi pomóc mi kochać nawet kogoś, kto działa mi

na nerwy. „Każdy dobry dar i każdy dar doskonały pochodzi z góry, od Ojca” (List Jakuba 1:17).

Miłość to działanie, zaufanie, przebaczenie i modlitwa. To także życzliwość, zrozumienie, troska, cierpliwość i wiele innych pięknych rzeczy. Jezus powiedział nam, abyśmy kochali bliźniego jak samych siebie, i pokazał, że naszym bliźnim jest każdy, kto potrzebuje pomocy, niezależnie od wyznania, koloru skóry, narodowości czy statusu społecznego.

Jeśli jeszcze nie przyjąłeś Jezusa jako swojego Zbawiciela, możesz to zrobić, modląc się następującymi słowami:

*Drogi Jezu, wierzę, że jesteś Synem Bożym i że umarłeś za mnie na krzyżu, abym dzięki Twojej śmierci i zmartwychwstaniu mógł żyć z Tobą na wieki w niebie. Proszę, przebac mi moje grzechy. Otwieram drzwi mojego serca dla Ciebie. Napełnij mnie swoim Duchem Świętym i pomóż mi żyć tak, aby Cię uwielbiać. Prowadź moje życie i pomóż mi iść za Tobą. W Twoim imieniu się modlę. Amen.*

# KSZTAŁTOWANIE NOWYCH NAWYKÓW

MARIE KNIGHT



Nie ma wątpliwości, że technologia sprawiła, iż wiele rzeczy możemy zrobić szybciej i łatwiej. Badania i edukacja, komunikacja, przelewy pieniężne, zakupy, porady typu „zrób to sam” czy wskazówki dotyczące zdrowia i jeszcze wiele innych spraw są dziś dostępne po kilku muśnięciach palcem na ekranie telefonu.

Jako chrześcijanie mamy wiele możliwości, by wykorzystywać technologię z pożytkiem, w studiowaniu Bożego Słowa, w budowaniu wspólnoty z wierzącymi o podobnych przekonaniach oraz jako narzędzie służby i zachęty dla innych.

Jednak wraz z tymi zaletami pojawia się też realne i bardzo łatwe zagrożenie. Chodzi o spędzanie zbyt dużej ilości czasu w wirtualnym świecie kosztem ważnych relacji w realnym życiu i codziennych obowiązków.

Przeglądanie mediów społecznościowych, oglądanie filmów czy rolek, słuchanie podcastów lub audiobooków, granie w gry czy czytanie niekończących się artykułów potrafi pochłonąć sporą część dnia. A gdy spojrzysz wstecz, często masz wrażenie, że ten czas po prostu się zmarnował. Wieczorem bywa jeszcze gorzej, bo ekran zabiera czas przeznaczony na sen. W efekcie jesteś niewyspany, spóźniony do pracy lub na inne zajęcia i nie masz siły, by dać z siebie to, co najlepsze.

Wiem o tym, bo sama wielokrotnie przez to przechodziłam. To pułapka, w którą łatwo wpaść, bo okazja jest niemal zawsze dosłowo-

nie na wyciągnięcie ręki. Niejednokrotnie wystarczyło, że chciałam „tylko coś sprawdzić”, a mijała godzina albo dwie.

Coraz więcej osób zaczyna dostrzegać zagrożenia i problemy, jakie mogą powodować cyfrowe uzależnienia, takie jak niedobór snu, trudności ze zdrowiem psychicznym, siedzący tryb życia czy wycofanie społeczne, by wymienić tylko kilka.

Jak więc możemy się chronić albo przerwać ten schemat? Oto kilka praktycznych wskazówek, które mogą pomóc:

**1) Uznaj, że potrzebujesz zmiany.** Przy każdym uzależnieniu czy złym nawyku od tego trzeba zacząć. Zastanów się, gdzie są twoje słabe punkty i co wymaga poprawy.

**2) Mądrze planuj swój czas i ogranicz bycie online.** Jeśli wiesz, że łatwo się rozpraszasz, spróbuj trzymać się konkretnego planu dotyczącego czasu spędzanego przed ekranem.

**3) Każdego dnia znajdź czas na zajęcia bez telefonu, laptopa czy innych urządzeń.** Wyjdź na spacer, zacznij nowe hobby albo wróć do starego, odwiedź przyjaciela, zaangażuj się w pomoc w lokalnej organizacji charytatywnej. Daj sobie przestrzeń wolną od nowoczesnej technologii, by doświadczyć radości płynącej ze świadomego bycia tu i teraz.

**4) Jeśli masz dzieci, zaplanujcie wspólne aktywności.** Gry planszowe, pieczenie, prace plastyczne, jazda na rowerze czy sport to świetne pomysły na wspólnie spędzony czas.

**5) Poproś o pomoc lub modlitwę.** Rodzina i przyjaciele często widzą nasze problemy wcześniej niż my sami. Mogą nas wesprzeć, pomóc je przezwyciężyć i towarzyszyć nam w pracy nad tym, co wymaga zmiany.

**6) Uczyni porę snu czasem wolnym od cyfrowych bodźców.** To właśnie wtedy najła-

twiej się zatracić, a sen na tym cierpi. Wprowadź wieczorną rutynę, która pomoże ci się wyciszyć: czytanie papierowej książki, kubek herbaty ziołowej, modlitwa za bliskich lub o nadchodzący dzień, pisanie w dzienniku albo cokolwiek innego, co sprzyja relaksowi.

**7) Módl się przed rozpoczęciem dnia.** Zanim sięgniesz rano po telefon, poświęć kilka chwil na przeczytanie fragmentu Pisma lub krótką modlitwę. Zaczynj dzień od czegoś inspirującego i budującego.

Gdy zaczynasz dobre nawyki albo próbujesz pozbyć się złych, kluczowa jest konsekwencja. Na początku nie zawsze jest łatwo, ale z czasem możesz odzyskać kontrolę nad swoim czasem i przyzwyczajeniami.

Oto kilka wersetów, które pomogą ci nie tracić z oczu celu:

„Każdy, kto bierze udział w zawodach, poddaje się surowej dyscyplinie. Oni czynią to, aby zdobyć przemijającą koronę, my zaś, aby zdobyć koronę nieprzemijającą” (1 List do Koryntian 9:25).

„Baczcie na siebie, abyście nie stracili tego, na co tak ciężko pracowaliśmy, lecz otrzymali pełną nagrodę” (2 List Jana 1:8).

„Ukazała się bowiem łaska Boga, która przynosi zbawienie wszystkim ludziom. Ona uczy nas, abyśmy wyrzekli się bezbożności i światowych pożądliwości oraz żyli w obecnym świecie rozumnie, sprawiedliwie i pobożnie” (List do Tytusa 2:11–12).

„Nie przyszła na was pokusa inna niż taka, która jest udziałem ludzi. Bóg jest wierny i nie dopuści, abyście byli kuszeni ponad wasze siły, lecz wraz z pokusą da też wyjście, abyście mogli ją przetrwać” (1 List do Koryntian 10:13).

„On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły bezsilnego” (Księga Izajasza 40:29).

„Sprawiedliwego spotyka wiele utrapień, lecz Pan wyzwala go ze wszystkich” (Psalm 34:19).

„Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia” (List do Filipian 4:13).



# KROCZENIE W NOWEJ TOŻSAMOŚCI

UDAY PAUL

Od kilku lat zmagam się z przewlekłym bólem pleców. Jedną z przyczyn były złe nawyki postawy. Przyzwyczałem się do tego, że podczas schylania prostowałem kolana i zginałem plecy, zamiast zrobić odwrotnie: trzymać plecy prosto i uginać kolana. Ostatnio zacząłem uczyć się prawidłowej postawy. To bardzo mi pomogło i przyniosło znaczną ulgę moim plecom. To doświadczenie przypominało mi o moim duchowym treningu.

Biblia mówi nam, że gdy przyjmujemy Jezusa do serca, stajemy się nowym stworzeniem. „To, co dawne, przeminęło, oto wszystko stało się nowe” (2 List do Koryntian 5:17). Zbawienie nie oznacza jednak, że automatycznie przestajemy skłaniać się ku grzechowi. W naszym dawnym życiu wykształciliśmy nawyki i schematy grzeszności i często przenosimy je do nowego życia. Dlatego potrzebujemy ćwiczyć nasze serca w nowym kierunku, ku pobożności (1 List do Tymoteusza 4:7–8). Jesteśmy wezwani, by zrzucić z siebie starego człowieka z jego przyzwyczajeniami i przyoblec nowego, stworzonego na obraz Boga (List do Efezjan 4:22–24).

W swoim błogosławieństwie dla Kościoła w Tesalonice apostoł Paweł modlił się, aby Bóg całkowicie ich uświęcił i aby cały ich duch, du-

sza i ciało zostały zachowane bez nagany na przyjście Jezusa Chrystusa (1 List do Tesaloniczan 5:23). Podobnie jak starotestamentowy przybytek miał trzy główne części: Miejsce Najświętsze, Miejsce Święte i Dziedziniec Zewnętrzny, tak i na człowieka możemy spojrzeć jako na istotę złożoną z trzech wymiarów: ducha, duszy i ciała. Nasz duch można porównać do Miejsca Najświętszego, najgłębszego wnętrza świątyni; duszę i umysł do Miejsca Świętego, a ciało do Dziedzińca Zewnętrznego. Gdy rodzimy się na nowo, w naszym duchu zostajemy odtworzeni na obraz Boga. Jednak nasza dusza i umysł potrzebują odnowy, aby pobożność mogła objawić się także w naszym zewnętrznym życiu (List do Rzymian 12:2).

Jako wierzący jesteśmy zaproszeni, by żyć w świadomości naszej nowej tożsamości w Jezusie. W Nim staliśmy się sprawiedliwością Bożą (2 List do Koryntian 5:21). [[<https://www.gotquestions.org/to-be-sin-for-us.html>]] Duch Święty działa w nas, gdy porzucamy stare nawyki i kształtujemy nowe. „Ten, który rozpoczął w was dobre dzieło, dokończy go aż do dnia Jezusa Chrystusa” (List do Filipian 1:6). „Albowiem to Bóg sprawia w was i chcenie, i wykonanie według swojego upodobania” (List do Filipian 2:13).

# GDY ŻYCIE JEST TRUDNE

ODPOWIEDZI NA WASZE PYTANIA

**Pytanie:** Czasami życie wydaje się trudne albo po prostu niesprawiedliwe. Nie mogę przestać się zastanawiać, dlaczego, skoro Bóg mnie kocha, nie interweniuje i nie zmienia sytuacji na moją korzyść.

**Odpowiedź:** Bóg kocha każdego z nas i pragnie, abyśmy Go kochali oraz żyli blisko Niego. Ma też plan dla każdego z nas, plan, o którym wie, że w dłuższej perspektywie wydobędzie z nas to, co najlepsze, i przyniesie nam prawdziwe dobro.

Bóg nigdy nie obiecał, że życie chrześcijańskie będzie łatwe ani pozbawione problemów. Wręcz przeciwnie, Jezus powiedział nam, że możemy spodziewać się wyzwań i trudności. „Na świecie doznacie ucisku, ale miejcie odwagę: Ja zwyciężyłem świat” (Ewangelia Jana 16:33). Czas prób i zmagania ma umacniać naszą wiarę, gdy pozwalamy, aby przybliżało nas to do Niego (1 List Piotra 1:6–7).

Bóg działa w sercu i życiu każdego z nas w inny sposób, ponieważ wszyscy jesteśmy różni, a On wie najlepiej, co pomoże wypełnić Jego cel w każdym z nas. Ostatecznie jednak prowadzi to do tego samego. Chce, abyśmy uznali, że sami z siebie nie jesteśmy wystarczający i że potrzebujemy Jego; wtedy zaczynamy szukać Jego woli ponad własną.

Niektórzy zmagają się z ograniczeniami fi-

zycznymi, które Bóg wykorzystuje, by przyciągnąć ich bliżej siebie. Inni cieszą się dobrym zdrowiem, ale doświadczają innej straty, która skłania ich, by zwrócić się do Niego i pozwolić Mu wypełnić powstałą pustkę. Są też tacy, którzy zaznają dobrobytu, władzy czy uznania w tym świecie, by odkryć, że te rzeczy mogą stać się ciężarem i nigdy nie zaspokoją ich najgłębszej potrzeby. To często prowadzi ich do Boga, do modlitwy i do czytania Jego Słowa.

Jako chrześcijanie możemy być pewni, że Bóg działa poprzez wszystko, czego doświadczamy, nawet jeśli nie zawsze wydaje się to sprawiedliwe czy równe. Cokolwiek jednak przeżywasz w swoim życiu, nie zapominaj, że Jezus cię kocha. Skoro Bóg zadaje sobie trud, by policzyć włosy na twojej głowie, jak powiedział Jezus (Ewangelia Mateusza 10:30), to jest jasne, że troszczy się o ciebie.

Następnym razem, gdy przejdiesz przez szczególnie trudny czas albo życie znów wyda się niesprawiedliwe, szukaj Pana w Jego Słowie. Powiedz Bogu, że kochasz Go bez względu na okoliczności i że liczysz na to, iż sprawi, aby wszystko współdziałało dla twojego dobra, zgodnie z obietnicą zawartą w Jego Słowie (List do Rzymian 8:28). Bóg nigdy cię nie opuści ani nie zostawi.



# REFLEKSJE O PRZYJAŹNI

GABRIEL GARCÍA V.



Nigdy wcześniej nie doceniałem przyjaźni tak bardzo jak podczas mojego niedawnego kryzysu zdrowotnego. Po poważnej, ośmiogodzinnej operacji serca, a następnie dwóch dniach śpiączki farmakologicznej, obudziłem się i zobaczyłem, że ja i moja żona jesteśmy otoczeni troską i wsparciem niezwyklej sieci drogich nam przyjaciół. Do tego doszły dosłownie *setki* wiadomości z całego świata, które otrzymałem przez telefon i e-mail. Zachęta i empatia moich przyjaciół dały mi siłę, której potrzebowałem, by odzyskać zdrowie. To doświadczenie uświadomiło mi prawdziwą war-

tość przyjaźni.

Nagle zrozumiałem, że każda chwila, którą poświęciłem innym, każdy telefon, każda wizyta i każda napisana wiadomość, budowały coś wyjątkowego. Czasami bywam tak pochłonięty pracą, że odkładam odpowiedź na osobistą wiadomość albo nie zatrzymuję się, by przynieść Panu w modlitwie czyjąś prośbę. Jednak po tym, co przeszedłem, zobaczyłem, jak cenne jest znalezienie czasu dla przyjaciela albo skupienie uwagi na współpracowniku, który po prostu potrzebuje kogoś, kto go wysłucha.

Z drugiej strony, szczerze przyjaźnie nie *za-*

wsze wymagają ogromnych nakładów czasu. Mamy przyjaciółkę, której nie widzieliśmy od kilku lat, a która pojawiła się na szpitalnym oddziale ratunkowym tuż przed moją operacją. Jest znaną lekarką i gdy dowiedziała się o mojej sytuacji, natychmiast pojechała do szpitala, by mnie wesprzeć. Zareagowała tak szybko, że dotarła tam nawet *przed* karetką, którą mnie przywieziono! Nie potrafię opisać, jak bardzo mnie to podniosło na duchu w tamtej kluczowej chwili.

Leżąc w owym tygodniu w szpitalnym łóżku i czytając wiadomości od przyjaciół oraz znajomych, czułem, jak bardzo pomaga mi to w powrocie do zdrowia. „Jakże dobre jest słowo wypowiedziane we właściwym czasie!” (Przysłów 15:23).

Często słyszymy o przyjaciółach, którzy nas zawiodą albo nie ma ich wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujemy. Biblia również o tym mówi, chociażby w historii Judasza w życiu Jezusa czy wielu osób w życiu Dawida. Ale potrzebujemy też usłyszeć o tych, którzy stoją przy nas i pojawiają się w godzinie próby. W moim czasie słabości też tego doświadczyłem, wielu przyjaciół było obok, by mnie podnieść na duchu i wesprzeć naszą rodzinę.

Do zbudowania takiej lojalności wystarczyło niewiele: odrobina czasu i szczerze zainteresowanie, modlitwa za kogoś w trudnej sytuacji, słowo otuchy dla kogoś przeżywającego lęk, telefon wykonany w odpowiedniej chwili, odrobina humoru, pochwała za dobrze wykonaną pracę. Jak mówi Księga Przysłów: „Przyjaciel kocha w każdym czasie, a brat rodzi się na czas niedoli” (Przysłów 17:17).

Pamiętajmy też, że Jezus, choć jest Synem Bożym, nazwał nas swoimi przyjaciółmi (zob. Ewangelia Jana 15:14–15). A jeśli szukasz inspirujących przykładów głębokiej przyjaźni, sięgnij po historię Rut i Noemi (Księga Rut 1:16–17) oraz Dawida i Jonatana (1 Księga Samuela 18:1–4).

Kilka lat temu modnym słowem było „networking”, czyli budowanie listy kontaktów,

które mogą się kiedyś przydać. Biblijne podejście jest jednak zupełnie inne. Jezus powiedział, by czynić dobro i dawać bez oczekiwania zapłaty (Ewangelia Łukasza 6:35). Powiedział też: „Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie” (Ewangelia Mateusza 10:8). Jeśli dajemy z nadzieją, że kiedyś się nam to zwróci, możemy stracić radość płynącą z bezinteresownej miłości.

Znany brazylijski piosenkarz Roberto Carlos napisał kilkadziesiąt lat temu piosenkę, która odcisnęła piętno w całej Ameryce Łacińskiej i do dziś jest grana w rozgłośniach radiowych na całym kontynencie. Śpiewa w niej: „Chcę mieć milion przyjaciół, żebyśmy mogli śpiewać mocniejszym głosem. Chcę podzielić się tą przyjazną pieśnią z każdym, kto jej potrzebuje”. W moim czasie cierpienia naprawdę czułem się tak, jakbym miał milion przyjaciół.

Jeśli czujesz się samotny, jesteś w izolacji albo masz skłonność do zamykania się w sobie, chcę cię zachęcić, byś wyciągnął rękę do innych. Zrób pierwszy krok i zacznij życzliwą rozmowę. Słuchaj z empatią. Zaoferuj pomocną dłoń. Jak mówi krótki wierszyk:

Wyszedłem, by znaleźć przyjaciela,  
lecz nie spotkałem nikogo;  
wyszedłem, by *być* przyjacielem,  
a przyjaciele byli wszędzie.

„Lepszych jest dwóch niż jeden, bo mają dobrą zapłatę za swój trud. Gdy bowiem upadną, jeden podniesie drugiego. Biada jednak samotnemu, gdy upadnie, a nie ma drugiego, który by go podniósł!” (Księga Koheleta 4:9–10).

„Człowiekowi udręczonemu należy się życzliwość od przyjaciela, aby nie odwrócił się od bojaźni Wszchemocnego” (Księga Hioba 6:14).

„Olejek i kadzidło rozweselają serce, a słodycz przyjaciela pochodzi z jego szczerzej rady. Nie opuszczaj swego przyjaciela ani przyjaciela swego ojca. ... Lepszy jest bliski sąsiad niż daleki brat” (Przysłów 27:9–10).



# KTO O TOBIE PAMIĘTA

AMY JOY MIZRANY

Siedziałam z tyłu sali konferencyjnej i przyglądałam się pożegnalnemu spotkaniu, które odbywało się z przodu. Firma żegnała jedną z osób ze swojego zespołu. Kiedy menedżer poprosił obecnych, by powiedzieli kilka dobrych słów o osobie odchodzącej, nikt poza jedną osobą, z którą pracowałam bezpośrednio, nie miał właściwie nic do powiedzenia. Kilkoro ludzi wstało i próbowało jakoś niezgrabnie się pożegnać. „Zawsze wydawała się bardzo miłą”. „Chociaż nigdy nie rozmawialiśmy, jej praca wyglądała na bardzo dopracowaną”.

Gdy wychodziłam z sali, uderzyło mnie, jak bardzo to wszystko było smutne. Pracowałam z tymi ludźmi przez lata, a tak naprawdę tylko jedna osoba naprawdę ją znała. Szansa na to, że zespół odczuje jej odejście w jakiś wyjątkowy, niezastąpiony sposób, była niewielka.

To mnie przestraszyło. Zaczęłam myśleć o *moich* relacjach z ludźmi, z którymi pracuję, i zapytałam samą siebie: czy to mogłoby dotyczyć także mnie? Czy byłabym zapamiętana jedynie jako ktoś, kto po prostu tam był, czy jako *Amy* – taka, jaka jestem, z tym, co myślę, i z tym, jak sprawiałam, że inni się czuli? W mojej pracy jest wiele obszarów pełnych osobistych kontaktów: nauczanie, doradztwo, organizowanie, planowanie, praktyczne działanie. Zaczęłam się zastanawiać, czy naprawdę wkładam wysiłek w to, by czynić życie innych lepszym. Jak zostaną zapamiętana?

Ten mały wewnętrzny kryzys sprawił, że za-

częłam uważniej obserwować ludzi, z którymi pracowałam. Zastanawiałam się, o których współpracownikach mogę powiedzieć, że naprawdę ich znam. I wtedy zauważyłam coś ciekawego. Ci, których najłatwiej było „poznać”, zawsze starali się poznawać innych. Rozmawiali z każdym na spotkaniach towarzyskich, pamiętali, by przywitać się nawet z „najmniej ważnym” współpracownikiem, okazywali zainteresowanie projektami innych. Krótko mówiąc, ci, którzy dostrzegali innych, sami byli dostrzegani. Ci, którzy byli skupieni na zewnątrz, naturalnie inspirowali innych, by zainteresowali się nimi. Najbardziej wpływowi byli wpływowi dlatego, że troszczyli się o ludzi, a w odpowiedzi ludzie troszczyli się o nich.

Dozłam do wniosku, że wywieranie wpływu i budowanie wspólnoty sprowadza się do miłości. Do miłości do ludzi, która sprawia, że angażujemy się w życie każdej osoby. Do doceniania relacji i pielęgnowania ich.

Jak napisał Paweł w Liście do Rzymian 14:7, nikt z nas nie żyje ani nie umiera tylko dla siebie. A Jezus powiedział, że największa miłość polega na oddaniu swojego życia, także swojej ważności, indywidualizmu czy niezależności, za innych (Ewangelia Jana 15:13). W czasach, gdy tak wielu ludzi cierpi z powodu izolacji i samotności, nawiązywanie relacji i okazywanie miłości tym, którzy są wokół ciebie, jest istotnym zadaniem chrześcijanina. To cel, który, wierząc, napełniłby Jezusa radością.



# ZWYCIĘŻAJ ZŁO DOBREM

MARIE ALVERO

List do Rzymian, rozdział 12, to jeden z tych fragmentów, do których wracam raz po raz i za każdym razem coś nowego wyskakuje mi z kartki prosto do serca. Kiedy czuję, że moja droga wiary trochę się rozjechała, ten rozdział jasno pokazuje mi właściwy kierunek. Czytamy tam:

„Miłujcie się nawzajem braterską miłością. W okazywaniu sobie szacunku wyprzedzajcie się nawzajem. W gorliwości nie ustawajcie, bądźcie płomienni duchem, służcie Panu. Radujcie się nadzieją, w ucisku bądźcie cierpliwi, w modlitwie wytrwali. Wspierajcie świętych w ich potrzebach, praktykujcie gościnność. Błogosławcie tych, którzy was prześladowają, błogosławcie, a nie przeklinajcie. Radujcie się z tymi, którzy się radują, płaczcie z tymi, którzy płaczą. Żyćcie w zgodzie jedni z drugimi. Nie wyście się ponad innych, ale zbliżajcie się do pokornych. Nie uważajcie się za mądrych we własnych oczach. Nikomu nie odpłacajcie złem za zło, starajcie się czynić to, co dobre w oczach wszystkich. Jeśli to możliwe, o ile to od was zależy, żyćcie w pokoju ze wszystkimi. (...) Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj” (List do Rzymian 12:10–21).

To są tak jasne wskazówki, jak poruszać się

po trudnych zakrętach dzisiejszego świata, dokładnie tak samo aktualne jak w czasach rzymskich. Często narzekamy, że świat jest w złym stanie. I nie mylimy się, ale prawda jest taka, że on *zawsze* taki był. Wszystkie te wersety poruszają moje serce, ale szczególnie Kocham ten ostatni: „Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj”.

Poprzednie wersety pokazują nam, jak wygląda to „dobro” w praktyce. To lista postaw i zachowań zupełnie innych niż te, które promuje świat. Radosna nadzieja pokładana w Bożych obietnicach, cierpliwość w cierpieniu, modlitwa zamiast zamartwiania się, troska o innych i dzielenie się tym, co mamy, panowanie nad gniewem, spotkanie ludzi tam, gdzie właśnie są na swojej drodze, zaufanie Bogu w kwestii sprawiedliwości, gotowość, by pójść o krok dalej i wprowadzić przebaczenie w czyn.

Kiedy zaczynam odczuwać zniechęcenie albo mam wrażenie, że moje wysiłki nie mają sensu, ten fragment pomaga mi na nowo ustawić serce na to, co prawdziwe. To takie proste, a za każdym razem trafia w samo sedno. Przypomina mi, jak iść za Jezusem, niezależnie od tego, jaki niepokojący nagłówek wiadomości akurat ciąży mi na myślach.



POZDROWIENIA OD JEZUSA

# MIŁOŚĆ W DZIAŁANIU

Nazwałem was Moimi przyjaciółmi i powierzyłem wam zadanie, abyście kochali innych tak, jak Ja was umiłowałem (Ewangelia Jana 15:12–15). Miłość, która buduje przyjaźń i wspólnotę, rodzi się w codziennych, prostych działaniach. Objawia się w twojej otwartości na innych, w gotowości, by dać coś z siebie, aby być przyjacielem, towarzyszem i ważnym słuchaczem. Oznacza poświęcenie czasu, by iść obok kogoś, kto przechodzi okres samotności lub smutku, by dodać otuchy tym, którzy są w potrzebie, i pomóc im dźwigać ich ciężary.

Możesz odzwierciedlać Moją miłość wobec innych poprzez czyny dobroci i troski, pomagając nieść ich brzemiona oraz okazując uwagę i wrażliwość. Zatrzymaj się na chwilę, by zauważyć ludzi wokół siebie i docenić ich, ofiaro-

wać im słowa zachęty i nadziei. Szukaj sposobów, aby uczynić ich dzień trochę jaśniejszym, pełniejszym nadziei, mniej stresującym i mniej obciążającym.

Jest szczególna radość w stawianiu innych i ich potrzeb ponad własne. Dobre uczynki i życzliwe gesty nie przynoszą korzyści tylko tym, którzy je otrzymują, ale także tobie. Radość płynąca z troskliwe i hojnej postawy rodzi głębokie poczucie spełnienia i sensu. Gdy czynisz coś dobrego i pełnego miłości dla kogoś innego, sam doświadczasz błogosławieństwa. Kiedy dzielisz się tym, co otrzymałeś, obiecałem wylewać na ciebie Moje błogosławieństwa w obfitej mierze, aż będą się przelewać (Ewangelia Łukasza 6:38).