

ZMIENŲ SWOJE ŹYCIE. ZMIENŲ SWÓJ ŚWIAT.

# activated

## NIGDY NIE JESTEŚ SAM

Bóg jest zawsze z tobą

## Dar, który można odnaleźć

Błogosławieństwo ciszy

## Światło złotych lat

Bóg cię dostrzega,  
kocha i potrzebuje



## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI JEŚLI TY PÓJDZIESZ, JA TEŻ PÓJDĘ

Czy zdarzyło ci się kiedyś otrzymać zaproszenie na jakieś wydarzenie, na którym nigdy wcześniej nie byłeś? Być może czułeś wtedy pewien niepokój i powiedziałeś swojemu najlepszemu przyjacielowi: „Jeśli ty pójdziesz, to ja też pójdę. Ale jeśli ty nie pójdziesz, ja również nie pójdę”.

W pewnym sensie właśnie to Mojżesz powiedział swojemu „Przyjacielowi”, Bogu, gdy wraz z Izraelitami zmierzał do Ziemi Obiecanej. Podczas wędrówki lud wielokrotnie buntował się przeciwko Bogu. Wtedy Pan oznajmił Mojżeszowi, że pośle przed nimi anioła, który będzie prowadził ich drogą, lecz On sam nie pójdzie z nimi. Mojżesz ponownie wyraził swoje pragnienie poznawania Bożych dróg, a Pan odpowiedział: „Moja obecność pójdzie z tobą i zapewnię ci odpocznienie”. Na to Mojżesz odrzekł: „Jeśli Twoja obecność nie pójdzie z nami, nie wyprowadzaj nas stąd”. Nie chciał zrobić ani jednego kroku bez Boga! (Całą tę historię znajdziesz w Księdze Wyjścia 33).

Co wyróżniało naród izraelski spośród wszystkich innych ludów tamtych czasów? To, że wędrował razem z Bogiem. I do dziś Bóg pozostaje wierny swojej obietnicy danej wszystkim, którzy za Nim idą: „Nigdy cię nie opuszczę ani nie porzucę” (List do Hebrajczyków 13:5). Powiedział także: „Zamieszkać pośród nich i będę się wśród nich przechadzał. Będę

ich Bogiem, a oni będą moim ludem” (2 List do Koryntian 6:16).

Bóg obiecał, że każdego dnia będzie szedł z tobą. Co więcej, mieszka w sercach tych, którzy należą do Chrystusa, i uczynił Twoją duszę swoim domem (Ewangelia Jana 14:23). Czy może być lepsze lekarstwo na samotność? Pozostanie przy Tobie zarówno w chwilach radości, jak i wtedy, gdy przechodzisz przez trudności. Możesz powierzyć Mu swoje najskrytsze pragnienia, marzenia i tęsknoty, mając pewność, że doskonale rozumie to, co kryje się w głębi Twojego serca.

W tym numerze zobaczymy, że prawdziwe przyjaźnie rozwijają się wtedy, gdy jesteśmy gotowi wyjść poza własny świat i dostrzec potrzeby innych. Przekonamy się również, że Jezus pragnie być naszym najbliższym Przyjacielem, o czym mówi główny artykuł „Nigdy nie jesteś sam”, zamieszczony na stronach 4–6. Wszystkie teksty w tym wydaniu zostały wybrane po to, aby pomóc nam pogłębiać naszą relację z Bogiem, a jednocześnie zachęcić nas do otwierania się na innych. Dzięki temu możemy nie tylko przezwyciężać własną samotność, ale także wносить dobro do świata wokół nas. To błogosławieństwo dla wszystkich.

Modlimy się, aby ten numer był dla Ciebie zachętą i błogosławieństwem!

# W NIEBIE NIE BĘDZIE ŁEZ

ROSANE CORDOBA

Nauczyłam się doceniać każdy dar, zarówno ten wielki, jak i ten pozornie mały, który otrzymuję od Tego, od którego pochodzi wszelkie błogosławieństwo. Świadomość, że swoją prawdziwą tożsamość odnajdujesz w Jezusie, i pewność, że jesteś synem lub córką Króla, sprawiają, że wszystko inne blednie w porównaniu z tym.

A jednak życie toczy się swoim biegiem i nie zawsze łatwo przejść przez jego zakręty, wzloty i strome podejścia. Wiem jednak, że zaufanie do miłości naszego Stwórcy pomaga nam przetrwać nawet najciemniejsze chwile. Wielkim wsparciem są także bliscy i przyjaciele, którzy przynoszą pocieszenie i otuchę.

Pamiętam, jak bardzo cierpiałam jako nastolatka, gdy chłopak, z którym się spotykałam, zakończył nasz związek. Byliśmy wtedy w gronie przyjaciół. Kiedy mi o tym powiedział, nie chciałam, żeby widzieli moje łzy, więc poszłam do niewielkiego parku w pobliżu. Tam, zupełnie sama, wypłakałam swój ból.

Potem, zupełnie odruchowo, zaczęłam śpiewać pieśni o miłości i nadziei, próbując dodać sobie otuchy. Przypominały mi się także inne bolesne chwile z mojego życia, między innymi śmierć bliskiej przyjaciółki, która zginęła w wypadku samochodowym. Po każdym z tych wspomnień śpiewałam kolejną pieśń i czułam, jakby jej melodie obmywały moją duszę. Wkrótce moje serce napęlił pokój, ból ustąpił i mogłam wrócić do przyjaciół z uśmiechem.

Słynny piosenkarz i kompozytor Eric Clapton opowiada w swojej autobiografii, że po tra-

gicznej śmierci

swojego czteroletniego syna przeżywał tak głębokiból i żalobę, iż przez rok żył w odosobnieniu, opłakując stratę i grając na gitarze. W końcu postanowił uczcić pamięć syna, pisząc piosenkę, która przyniosłaby pocieszenie. Tak powstał utwór *Tears in Heaven*. W tamtym czasie zdobył pierwsze miejsce na listach przebojów, a do dziś niesie pociechę wielu osobom przeżywającym ból po stracie.

Myśl o niebie, miejscu, gdzie Bóg otrze z naszych oczu wszelką łzę, jest wspaniałym lekarstwem na smutek. A tutaj, na ziemi, pieśń, uśmiech, serdeczny uścisk, słowo otuchy czy szczeramodlitwa mogą wnieść odrobinę nieba do naszego życia i do życia innych. Przypominają nam również o Bogu pełnym miłości, który pewnego dnia naprawi wszystko i przywróci pełnię dobra.



# NIGDY NIE JESTEŚ SAM

PETER AMSTERDAM

Autor Księgi Kaznodziei Salomona zapisał ponadczasowe słowa mądrości: „Wszystko ma swój czas i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem” (Księga Kaznodziei Salomona 3:1).

Każdy z nas przechodzi w życiu przez różne okresy. Są chwile obfitości i chwile niedostatku. Bywają dni, gdy nasze życie jest tak pełne, że „kielich nasz przelewa się” (Psalm 23:5), ale przychodzą też okresy, kiedy odczuwamy pustkę po tym, co kiedyś wypełniało nasze serce. To właśnie wtedy często uczymy się być zadowoleni z tego, co przynosi życie, ponieważ Jezus daje nam siłę we wszystkim, czego doświadczamy (List do Filipian 4:11–13).

Próby, doświadczenia i straty, przez które przechodzimy, mogą stać się źródłem duchowego wzrostu i Bożych



błogosławieństw, jeśli pokładamy ufność w Panu i pozwalamy Duchowi Świętemu działać w naszym życiu. Oczywiście znacznie łatwiej ufać Bogu i zachowywać pokój serca, gdy wszystko układa się pomyślnie, gdy otaczają nas bliscy i przyjaciele, cieszymy się zdrowiem i niczego nam nie brakuje. Jednak właśnie w trudniejszych chwilach uczymy się jeszcze bardziej polegać na Panu i odkrywamy Jego radość nawet pośród przeciwności (Księga Nehemiasza 8:10).

Czasy, w których żyjemy, przynoszą wyzwania, jakich świat wcześniej nie znał. Rozwój nowoczesnych technologii z jednej strony ułatwił komunikację, z drugiej jednak przyczynił się do osłabienia więzi międzyludzkich i ograniczenia bezpośrednich spotkań. W wielu przypadkach tradycyjne miejsca pracy zostały zastąpione pracą zdalną, a część edukacji przeniosła się do Internetu, co sprawiło, że trudniej nawiązywać i rozwijać przyjaźnie. Nic więc dziwnego, że liczne organizacje zajmujące się ochroną zdrowia mówią dziś o „epidemii samotności”.

Chrześcijanie również nie są wolni od doświadczenia samotności i izolacji. Z różnych powodów możemy znaleźć się w okresie życia, kiedy kontakt z innymi staje się ograniczony, czy to z powodu choroby, utraty bliskiej osoby, przejścia na emeryturę czy ograniczeń związanych z wiekiem. W takich chwilach łatwo stracić poczucie sensu i celu w codziennym życiu, a to może prowadzić do zniechęcenia, a nawet depresji.

Bóg nie stworzył nas po to, byśmy szli przez życie samotnie. Już na pierwszych stronach Biblii widzimy, że zostaliśmy stworzeni do życia we wspólnocie z innymi ludźmi (Księga Rodzaju 1:27–28; 2:18). Relacje z innymi, a szczególnie z braćmi i siostrami w wierze, dodają nam odwagi, umacniają naszą wiarę oraz napełniają nasze życie radością i inspiracją. Więzy z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami, członkami zboru czy lokalnej społeczności nadają rytm naszej codzienności i sprawiają, że nawet zwykłe obowiązki nabierają głębszego znaczenia. Kiedy jednak taka wspólnota przestaje być dostępną lub z różnych powodów ją tracimy, odbija się to zarówno na naszym stanie emocjonalnym, jak i duchowym.

Jeśli przechodzisz przez czas samotności, nie

bój się zwrócić do innych wierzących z prośbą o modlitwę i wsparcie. Gdy dzielimy się z innymi naszymi zmaganiem, dajemy im możliwość okazania nam miłości, modlitwy i zachęty. Pociecha, którą otrzymujemy od Boga i od Jego dzieci, uzdalnia nas z kolei do niesienia wsparcia innym. „On pociesza nas we wszystkich naszych utrapieniach, abyśmy i my mogli pocieszać tych, którzy przechodzą przez różne doświadczenia, tą pociechą, której sami doznajemy od Boga” (2 List do Koryntian 1:4).

### **Wyciągnąć rękę do innych**

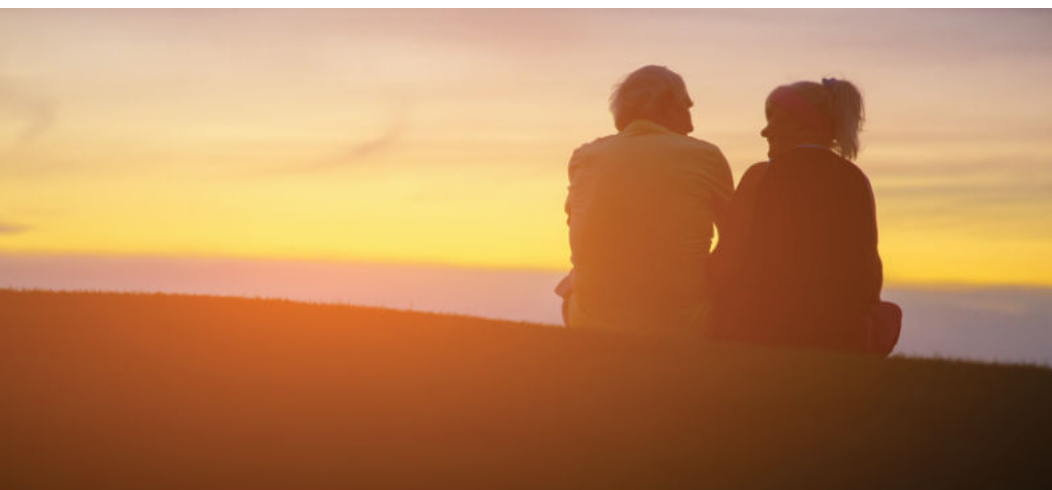
Okresy samotności mogą uwrażliwić nas na to, czego doświadczają inni, szczególnie ci, którzy jeszcze nie poznali Pana. Dzięki temu stajemy się bardziej uważni w naszych codziennych kontaktach z ludźmi. Często nie wiemy, z czym ktoś się zмага, ale Biblia uczy nas patrzeć na każdego z życzliwością i współczuciem. Wymaga to uważności oraz dostrzegania czegoś więcej niż tylko tego, co widoczne na zewnątrz.

Jesteśmy powołani, by odzwierciedlać miłość i miłosierdzie Chrystusa wobec ludzi, których spotykamy, i w miarę możliwości wnosić dobro do ich życia, nawet jeśli nasze spotkanie trwa zaledwie chwilę. Duch Boży może działać przez każdą rozmowę, nawet bardzo krótką, czyniąc ją świadectwem Bożej miłości i współczucia (List do Kolosan 3:12). Czasem jedno pełne wiary i nadziei zdanie może pozostawić trwałe ślad w czyimś sercu.

Proste gesty życzliwości potrafią złagodzić czyjąś samotność i przypomnieć, że ktoś o nim pamięta. Niejednokrotnie możemy się zdziwić, jak wielki wpływ mają nawet drobne spotkania. Nie tylko przynoszą innym nadzieję i pociechę, lecz także napełniają nasze własne serca poczuciem sensu i spełnienia. Nawet krótkie kontakty z ludźmi mogą ubogacać nasze życie, pomagając zarówno im, jak i nam samym czuć się mniej samotnymi i bardziej związanymi z innymi.

### **Zawsze z nami**

Nasza więź z Bogiem i Jego Słowem jest kotwicą dla naszej wiary, zwłaszcza wtedy, gdy przechodzimy przez okres samotności. Nigdy nie jesteśmy sami. Bez względu na okoliczności Jezus jest z nami nieustannie, w każdej chwili każdego dnia. Powiedział przecież: „A oto Ja je-



stem z wami przez wszystkie dni aż do skończenia świata” (Ewangelia Mateusza 28:20).

Chwile samotności mogą stać się cenną okazją do pogłębiania naszej relacji z Panem i do świadczenia Jego nieustannej obecności. Takie podejście nazywa się czasem „praktykowaniem obecności Chrystusa”, określeniem przypisywanym bratu Wawrzyńcowi, siedemnastowiecznemu francuskiemu zakonnikowi. Brat Wawrzyniec pracował w klasztornej kuchni, gdzie każdego dnia gotował i wykonywał zwykłe obowiązki. Postanowił jednak prowadzić z Bogiem nieprzerwaną rozmowę podczas całego dnia. Był przekonany, że obecnością Boga można cieszyć się zawsze i wszędzie.

Jeśli znajdziesz się w czasie samotności, pamiętaj, że nieustanna obecność Pana przyniesie ci nadzieję, obdarzy cię pokojem, który przewyższa wszelki rozum, i wypełni miejsca, które wydają się puste (List do Filipian 4:7). Im bardziej uczymy się żyć świadomości obecności Chrystusa, tym pełniej doświadczamy Jego pocieszenia, bliskości i poczucia przynależności, które nigdy nas nie zawiodą. „On bowiem powiedział: «Nigdy cię nie opuszczę ani cię nie porzucę»” (List do Hebrajczyków 13:5).

W takich chwilach warto świadomie skierować swoje myśli ku Bożej dobroci i Jego wierności, której doświadczaliśmy przez całe życie. Proś Pana, aby kierował twoimi myślami (Księga Przysłów 16:3) i pomagał ci skupiać się na

tym, co naprawdę trwałe i ważne, na „tym, co w górze, a nie na tym, co na ziemi” (List do Koloosan 3:2).

Warto również szukać nowych sposobów budowania relacji z innymi, na tyle, na ile jest to możliwe. Możesz zaangażować się w wolontariat, służbę w kościele, działalność chrześcijańską, dołączyć do internetowej wspólnoty lub po prostu nawiązać bliższy kontakt z sąsiadami. Wykorzystuj swój czas i energię w sposób, który sprzyja pokojowi, zdrowiu i wzrostowi wiary. Zastanów się, jak możesz dotknąć życia innych, nawet poprzez drobne gesty, takie jak wiadomość, telefon, uśmiech czy słowo zachęty.

Jako chrześcijanie mamy niezwykle przywilej żyć w pewności, że bez względu na to, przez jakie trudne okresy przechodzimy, otrzymaliśmy dar Bożej łaski i obietnicę wiecznej nadziei (1 List Piotra 5:10). Jezus jest naszym Dobrym Pasterzem (Ewangelia Jana 10:11). Gdy jesteśmy zmęczeni, możemy znaleźć odpocznienie w Nim oraz odzyskać nowe siły i wytrwałość. On jest z nami zawsze.

„Dobroć i łaska będą mi towarzyszyć przez wszystkie dni mojego życia, i zamieszkać w domu Pana na zawsze” (Psalm 23:6).

Możemy z ufnością trzymać się tej obietnicy. Boża dobroć i miłość są niezienne. Będą nam towarzyszyć przez wszystkie dni naszego życia. A przed nami jest dzień, kiedy na zawsze będziemy z naszym Panem w niebie.

# ZA CZYM TĘSKNIĄ ANIOŁOWIE

UDAY PAUL

Od dawna zastanawiają mnie słowa Pisma, w których po opisie głoszenia Ewangelii i zbawienia wierzących czytamy: „W to wszystko pragnę wejrzeć nawet aniołowie” (1 List Piotra 1:12). Co takiego w ludzkim życiu budzi ich tak wielkie zainteresowanie? Przecież aniołowie należą do wyższego porządku stworzenia niż człowiek (List do Hebrajczyków 2:9), a także przewyższają nas mądrością i mocą (2 List Piotra 2:11).

Jednym z najważniejszych aspektów ludzkiego doświadczenia, którego aniołowie nigdy nie poznają, jest radość zbawienia. To niezwykła radość płynąca z uwolnienia z niewoli grzechu i przejścia z ciemności do Jego cudownej światłości (1 List Piotra 2:9). Gdy Adam i Ewa zbuntowali się przeciwko Bogu w ogrodzie Eden, ludzkość utraciła stan łaski i bliską więź ze swoim Stwórcą. Od tamtej chwili człowiek pozostaje zniewolony przez grzech (Ewangelia Jana 8:34). Jezus oddał za nas swoje życie na krzyżu, na górze Golgoty, aby wykupić nas spod panowania grzechu i obdarzyć prawdziwą wolnością (Ewangelia Jana 8:36). Bóg nie posłał swojego Syna, aby umarł za aniołów, lecz za nas. Jak mówi jedna z pieśni:

„Święty, Święty” – śpiewają aniołowie,

I wierzę, że pewnego dnia dołączę do ich pieśni, rozbrzmiewającej w niebie.

Lecz gdy zaśpiewam o historii odkupienia,

oni złożą swoje skrzydła,

Bo aniołowie nigdy nie doświadczyli radości, jaką przynosi nasze zbawienie.

— Johnson Oatman Jr. (1856–1922)

Kolejnym niezwykłym przywilejem danym człowiekowi jest możliwość życia przez wiarę, a nie przez oglądanie (2 List do Koryntian 5:7). Aniołowie przebywają w obecności Boga, w miejscu pełnym światła i chwały, dlatego uwielbianie Go jest dla nich czymś całkowicie naturalnym. My natomiast wierzymy Bogu i ufamy Mu, choć nie możemy doświadczać Go naszymi fizycznymi zmysłami (1 List Piotra 1:8).

Niektóre z naszych ziemskich doświadczeń i prób przynoszą ból, który może złamać serce. Aniołowie mogą jedynie się temu przyglądać. Jednak Bóg obiecuje, że wszystko, przez co przechodzimy, ostatecznie będzie służyć ku naszemu dobru, jeśli Go miłujemy (List do Rzymian 8:28).

Największy przywilej ludzkość otrzymała dzięki Jezusowi Chrystusowi, Synowi Bożemu. Przyjął On ludzką naturę i stał się jednym z nas. Uczynił to, aby w pełni nas rozumieć i stać się naszym Orędownikiem przed Ojcem (List do Hebrajczyków 2:16–17). Dziś zasiada po prawicy Boga i hojnie obdarza swoją łaską wszystkich, którzy wzywają Jego imienia (List do Rzymian 10:12).



# PANDEMIA SAMOTNOŚCI

GABRIEL GARCÍA V.

Coraz więcej artykułów ostrzega, że świat zmaga się z plagą groźniejszą niż COVID. Jej objawy często pozostają niewidoczne, ale skutki bywają głębokie i wyniszczające. Wielu nazywa ją globalną epidemią samotności, która rozprzestrzenia się na całym świecie, niosąc ze sobą bolesne konsekwencje.

Wiele osób żyje w izolacji, zamknięciu i wycofaniu. Otacza nas morze samotności, w którym technologia dotykowego ekranu coraz częściej zastępuje ludzki dotyk.

„Samotność jest otwartą raną naszych czasów” – mówi chilijski publicysta i dziennikarz Cristián Warnken. Dodaje: „Bardzo martwimy się zmianami klimatu, ale zbyt mało mówimy i robimy wobec pustyni, która coraz bardziej rozprzestrzenia się w relacjach między ludźmi”.

„Samotność dosłownie może skrócić nasze

życie” – podkreśla belgijski demograf Michel Poulain, specjalista badający długowieczność i twórca koncepcji tzw. niebieskich stref, czyli regionów świata, których mieszkańcy żyją wyjątkowo długo. Zwraca on uwagę, że „w niebieskich strefach ludzie stawiają relacje na pierwszym miejscu. Spotykają się na placach, rozmawiają w kawiarniach i wspólnie spędzają czas. Kontakt z drugim człowiekiem jest naprawdę podstawową wartością. W tych społecznościach relacje międzyludzkie stanowią centrum codziennego życia”. Jego rada jest prosta: „Staraj się każdego dnia porozmawiać z dwiema lub trzema osobami”.

Na brak bliskich relacji cierpi również wielu młodych ludzi. Dzieci często nie mają wystarczająco głębokiego kontaktu z innymi, przez co są bardziej narażone na depresję czy nawet

myśli samobójcze. Czy rozwiązaniem jest wyłącznie leczenie? Sprowadzenie tego problemu jedynie do kwestii medycznej byłoby zbyt dużym uproszczeniem. Samotność ma także wymiar społeczny i duchowy.

Czy jako chrześcijanie możemy zrobić coś, by przynieść ulgę osobom dotkniętym tą chorobą naszych czasów? Zdecydowanie tak. Bóg dał nam ogromne bogactwo środków i możliwości. Duch Święty może nas prowadzić i podsuwać twórcze sposoby niesienia pomocy. Jeśli wiemy o kimś, kto jest samotny, być może ucieszy go zwykły telefon. Jeśli zauważymy, że do naszego sąsiada rzadko ktoś zagląda, możemy wpaść, przywitać się i zapytać, czy czegoś nie potrzebuje. Jeśli ktoś zaczyna opowiadać bardzo długą, szczegółową historię, co często świadczy o tym, że brakuje mu rozmówcy, po prostu wysłuchajmy go. Dajmy osobom żyjącym w osamotnieniu odczuć, że jesteśmy obok i że mogą na nas liczyć. Takie ofiary podobają się Bogu (List do Hebrajczyków 13:16).

Jak powiedział Rick Warren, zostaliśmy „stworzeni do życia we wspólnocie”. Troszcząc się o siebie nawzajem i miłując bliźniego jak siebie samego (Ewangelia Marka 12:30–31), możemy przyczynić się do uzdrowienia tej bolesnej rzeczywistości, choćby tylko w naszym najbliższym otoczeniu. Co więcej, wyciągając rękę do innych, sami również doświadczamy ulgi w swojej samotności. Stajemy się zarówno tymi, którzy pocieszają, jak i tymi, którzy otrzymują pocieszenie. Praca wolontariacka jest doskonałym sposobem, by pomagać innym, a jednocześnie zaspokoić własną potrzebę wspólnoty. Wzmacnia ducha oraz pomaga pozostać aktywnym, zaangażowanym i blisko ludzi.

Jako chrześcijanie możemy także szukać wspólnoty, dołączając do lokalnego kościoła, grupy biblijnej, grupy modlitwowej czy nawet grupy na WhatsAppie. Gdy nadarzy się okazja, warto przełamać nieśmiałość, podejść do kogoś i rozpocząć rozmowę. Możesz być zaskoczony, jak wielu życzliwych, ciekawych i pełnych empatii ludzi spotkasz, którzy z radością zamienią

z tobą kilka słów.

Z jednej strony więc jesteśmy jako chrześcijanie powołani, by nieść nadzieję tym, którzy jej potrzebują. Z drugiej strony, jeśli sami zmagamy się z samotnością i poczuciem izolacji, możemy świadomie szukać wspólnoty na różne sposoby.

To jest społeczny wymiar problemu. Jest jednak również wymiar duchowy. Najważniejsze jest przypomnienie sobie, że Bóg kocha każdego z nas bezwarunkowo jako swoje umiłowane dziecko oraz że Jezus troszczy się o nas i pragnie być naszym najbliższym Przyjacielem.

Jeśli więc przechodzisz przez ciemną dolinę samotności, nie trać odwagi. Pamiętaj, że Bóg będzie z tobą, pocieszy cię (Psalm 23:4) i nigdy cię nie opuści ani nie porzuci (Księga Powtórzonego Prawa 31:6). „Choćby mnie opuścili ojciec i matka, Pan mnie przygarnie” (Psalm 27:10). Pismo Święte zapewnia nas również, że Jezus nie pozostawi nas sierotami (Ewangelia Jana 14:18). A do tych, którzy utracili poczucie przynależności, będące jedną z głównych przyczyn samotności, lub nigdy go nie doświadczyli, kieruje pełne nadziei słowa: „Ojcem sierot i obrońcą wdów jest Bóg w swoim świętym mieszkaniu. Bóg daje samotnym dom” (Psalm 68:6–7).

Czy czasem masz wrażenie, że – jak napisał francuski poeta Arthur Rimbaud – nie ma „ani jednej przyjaznej dłoni”? Wyciągnij rękę do Pana, a On stanie się twoją pomocą. Czy czujesz się samotny, opuszczony i masz wrażenie, że nikt cię nie słyszy? Bóg usłyszysz twój wołanie, gdy będziesz wędrował przez pustynię samotności bez nadziei, tak jak usłyszał wołanie Hagar (Księga Rodzaju 21:14–21) oraz rozpaczliwą modlitwę psalmisty (Psalm 18:7). Nawet jeśli nie masz nikogo, komu mógłbyś powierzyć swój ból i cierpienie, Pan zawsze jest gotowy cię wysłuchać.

A co najpiękniejsze, możemy z ufnością patrzeć w przyszłość, ponieważ Jezus obiecał, że będzie z nami każdego dnia aż do końca. „A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni aż do końca świata” (Ewangelia Mateusza 28:20).



# ŚWIATŁO W ŻŁOTYCH LATACH ŻYCIA

G.L. ELLENS

Kiedy dzieci dorosły i opuściły rodzinny dom, odkryłam, że jesień życia niesie ze sobą szczególny rodzaj ciszy. Dom, który przez lata tętnił życiem, stopniowo ucichł, a gwar dziecięcych rozmów pozostał już tylko we wspomnieniach. W takich chwilach samotność może wydawać się ciężarem. Jednak dla nas, chrześcijan, ten etap życia nie jest schodzeniem w stronę osamotnienia, lecz zaproszeniem do głębszej, bardziej osobistej więzi z Jezusem.

Jedną z najważniejszych prawd, której możemy się trzymać, jest to, że Boża miłość nigdy się nie zmienia. Bóg nie oddała się od nas dlatego, że słabną nasze siły albo że w oczach świata wydajemy się mniej znaczący. Przeciwnie, obiecuje: „Aż do waszej starości Ja będę ten

sam, aż do siwizny będę was podtrzymywał. Ja was stworzyłem i Ja będę was nosił, podtrzymywał i ratował” (Księga Izajasza 46:4). Bóg jest obecny na każdym etapie naszego życia, w każdej zmianie i w każdym wyzwaniu, również wtedy, gdy wkraczamy w podeszły wiek. Gdy dom wydaje się zbyt cichy, On przemawia swoim łagodnym, cichym głosem. Gdy noce się dłużą, On jest Pasterzem, który nigdy nie drzemie ani nie zasypia.

Trwanie w Jego obecności wymaga świadomego poświęcenia Mu czasu. Kiedy świat wokół wydaje się zamknięty, możemy szeroko otworzyć okna naszej duszy przez duchowe praktyki. Niezależnie od wieku, najpełniej doświadczamy obecności Jezusa wtedy, gdy nada-



jemy pierwszeństwo Bożemu Słowu, wdzięczności, modlitwie oraz służbie innym.

**Muzyka i uwielbienie:** Każdy dzień rozpoczynam od muzyki i uwielbienia Jezusa. To napędza moje serce radością i pomaga mi wejść w Jego obecność. Muzyka ma niezwykłą moc poruszania ludzkiego ducha. Niezależnie od tego, czy, tak jak ja, lubisz dawne hymny, czy współczesne pieśni uwielbienia, rozpoczęcie dnia od oddawania chwały Bogu zaprasza Ducha Świętego do twojego życia.

**Boże Słowo:** Potem poświęcam czas na czytanie Biblii. To właśnie Pismo Święte jest podstawowym sposobem, w jaki Bóg do nas przemawia. Przeczytanie jednego psalmu lub rozdziału z Ewangelii potrafi przemienić samotny poranek w pełną bliskości rozmowę z Jezusem.

**Wdzięczność i modlitwa:** Prowadzę dziennik wdzięczności i zapisuję w nim swoje myśli podczas porannej kawy. Kiedyś trudno było mi znaleźć pięć rzeczy, za które mogłam dziękować. Dzisiaj często piszę tak długo, aż uzbiera się piętnaście, a nawet więcej powodów do wdzięczności. Nauczyłam się również patrzeć na modlitwę inaczej. Nie jest już dla mnie jedynie przedstawianiem Bogu moich potrzeb i pragnień, ale pełną bliskości rozmową z Ojcem. Gdy powierzam Mu wszystko, co przede mną, góra przeszkód nagle okazuje się znacznie mniejsza niż wydawała się wcześniej. Kiedy powierzamy Panu nasze drogi, On prowadzi nasze myśli i stawia nasze kroki na właściwej ścieżce (Księga Przysłów 16:3).

**Budowanie relacji:** Po porannym czasie uwielbienia i modlitwy przygotowuję się również do świadomego inwestowania w relacje z innymi ludźmi. Nasza więź z Bogiem jest fundamentem, ale On stworzył nas także do życia we wspólnocie. Poczucie, że jesteśmy potrzebni i że mamy swoje miejsce, jest niezwykle ważne dla zdrowia naszej duszy. Zrozumiałam, że nie musimy czuć się nieodpowiednia ani odsunięta

na bok tylko dlatego, że mam siedemdziesiąt sześć lat. Bóg nigdy nie przestaje posługiwać się ludźmi. Wystarczy, że pozostaniemy do Jego dyspozycji. Kto wie? Być może właśnie dziś jest dzień, aby rozpocząć coś nowego. Jeśli masz wrażenie, że zostałeś odsunięty na dalszy plan, oto kilka praktycznych sposobów, by znów się zaangażować.

**Módl się za innymi:** Nawet jeśli nasze możliwości fizyczne są ograniczone, Biblia przypomina, że „Wielką moc ma wytrwała modlitwa sprawiedliwego” (List Jakuba 5:16). Wstawianie się za innymi jest cenną i ważną służbą w Bożym Królestwie.

**Służba zachęty:** Mądrość i życiowa perspektywa, które zdobyliśmy przez lata, są bezcennym skarbem, tak bardzo potrzebnym młodszemu pokoleniu. Krótki, napisany odręcznie list, wiadomość lub telefon do wnuka czy wnuczki przeżywających trudności mogą stać się dla nich prawdziwą linią ratunkową.

**Wolontariat:** Poszukaj możliwości zaangażowania się w swojej okolicy. Domy dziecka, domy opieki czy świetlice dla dzieci często z radością przyjmują osoby gotowe poświęcić swój czas. Możesz dzielić się z innymi przez wspólną zabawę, muzykę, zajęcia edukacyjne czy prace plastyczne.

Pamiętaj, że starość nie jest poczekalnią przed końcem życia. Jest raczej werandą wieczności. Nawet jeśli wielu bliskich odeszło już z naszego życia, nigdy nie jesteśmy naprawdę sami. Bóg zawsze jest z nami i obiecuje odnawiać nasze siły. „Ci, którzy pokładają nadzieję w Panu, odzyskują siły” (Księga Izajasza 40:31). Kiedy poświęcamy czas Bożemu Słowu i wyciągamy rękę do ludzi w potrzebie, odkrywamy, że nasze życiowe powołanie nie wygasa. Ono po prostu przybiera nową formę. Bóg nas widzi. Bóg nas kocha. A w oczach naszego niebiańskiego Ojca nadal jesteśmy bardzo potrzebni.

# MOC CISZY

JOSEPHINE KIND



Henri Nouwen napisał:

„Kiedy szczerze zadajemy sobie pytanie, która osoba w naszym życiu znaczy dla nas najwięcej, często odkrywamy, że są to ci, którzy zamiast dawać rady, gotowe rozwiązania czy lekarstwa, wybrali po prostu dzielenie naszego bólu i dotykanie naszych ran ciepłą i pełną czułości dłonią. Przyjaciół, którzy potrafi trwać z nami w ciszy w chwilach rozpacz czy zagubienia, który pozostaje przy nas w godzinie smutku i żałoby, który umie zaakceptować to, że nie zna odpowiedzi, nie potrafi uleczyć ani naprawić sytuacji, lecz razem z nami staje wobec rzeczywistości naszej beznadziei, jest prawdziwym przyjacielem.”

Kiedy po raz pierwszy przeczytałam te słowa, nie bardzo je rozumiałam. Wydawało mi się, że prawdziwa przyjaźń to przecież coś

znacznie więcej, przede wszystkim działanie! Przez wiele lat angażowałam się w pracę humanitarną i moją naturalną reakcją w obliczu ludzkiej potrzeby było szukanie praktycznej pomocy. Szkoliłam niezliczonych wolontariuszy, prowadziłam seminaria i przygotowywałam materiały, zachęcając ludzi do dawania i działania. Miłość wyrażona czynami!

Minęło trochę czasu, zanim naprawdę zrozumiałam, co Henri Nouwen miał na myśli. Przypomniała mi się moja pierwsza podróż do ogarniętego wojną Mostaru. Znałam zaledwie kilka słów miejscowego języka, dlatego towarzyszyłam doświadczonym wolontariuszom podczas rozdawania żywności. Odwiedzaliśmy wiele domów naznaczonych cierpieniem i żałobą. Byłam wstrząśnięta, ponieważ po raz pierwszy znalazłam się w miejscu zniszczonym przez wojnę. Przyjaciółka życzliwie tłumaczyła mi na bieżąco prowadzone rozmowy.

Byłam bliska łez, gdy starsza kobieta, której nogi zostały poranione odłamkami, ujęła moje dłonie i zaczęła opowiadać o swoim bólu. Mówiła i mówiła. A ja po prostu słuchałam. Nie rozumiałam ani jednego słowa, ponieważ moja tłumaczka w tym czasie pomagała gdzieś indziej. Kiedy skończyła, serdecznie mi podziękowała. Objęłyśmy się i obie płakałyśmy.

To było niezapomniane doświadczenie i nie jedyne tego rodzaju.

Młodzi ludzie, których dziś szkole, stoją przed takim samym wyzwaniem, z jakim ja zetknęłam się podczas mojej pierwszej wizyty w Mostarze. Nie znają języka, czują się bezradni i skrępowani. Wtedy mówię im: „Nie martwcie się. Po prostu bądźcie przy nich. Weźcie ich za rękę, spójrzcie na nich z miłością i współczuciem, i słuchajcie. Słuchajcie i płaczcie razem z nimi.”

Dziś mówię już miejscowym językiem i mogę pomagać na wiele różnych sposobów. Ale wszystko zaczęło się od tej prostej postawy, która do dziś pozostaje niezwykle skuteczna. W zeszłym tygodniu, gdy żona mojego drogiego przyjaciela zginęła nagle w wypadku samochodowym, powiedziałam mu: „Nie mam słów. Mogę tylko płakać razem z tobą. Przyjdź. Mój dom jest także twoim domem.”

# DAR, KTÓRY MOŻNA ODNALEŹĆ

MARIE ALVERO



Samotność przypomina powoli tłący się ogień. Mija dzień za dniem, a brakuje bliskości i więzi z innymi, których tak bardzo potrzebujemy, by czuć, że naprawdę żyjemy. Zmiany, jakie zaszły w społeczeństwie w ciągu ostatnich dziesięcioleci, sprawiły, że więcej ludzi niż kiedykolwiek wcześniej doświadcza poczucia odłączenia od innych. Czytałam na przykład, że 30% dorosłych odczuwa samotność co tydzień, a nawet codziennie, jedna czwarta dorosłych nigdy nie zawarła związku małżeńskiego, a co najmniej 12% osób przyznaje, że nie ma żadnych bliskich przyjaciół.

Istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić, jak doszliśmy do tego punktu, ale najczęściej wskazuje się na rozwój technologii oraz osłabienie więzi rodzinnych.

Samotność wygląda jednak inaczej w życiu osoby, która ma relację z Jezusem, niż u kogoś, kto Go nie zna. Jezus obiecał: „Nigdy cię nie opuszczę ani nie porzucę” (List do Hebrajczyków 13:5). On jest z nami zawsze, a jeśli zbliżymy się do Niego, On zbliży się do nas (List Jakuba 4:8). Ta prawda całkowicie zmienia sposób, w jaki możemy przeżywać samotność. Mimo to nie sprawia, że przestaje ona boleć.

Pierwszym krokiem jest szczerze przyznanie przed sobą i przed Bogiem, że jesteś samotny i że to naprawdę boli. Zamiast walczyć z tym uczuciem, spróbuj je przyjąć i oddać Bogu. W

Księdze Izajasza 45:3 czytamy: „Dam ci skarby ukryte w ciemności i bogactwa schowane w tajemnych miejscach, abyś poznał, że Ja jestem Pan, Bóg Izraela, który wzywa cię po imieniu.”

Czy samotność może być cennym zaproszeniem do głębszego poznania Pana? Bóg stworzył nas do życia we wspólnocie i do budowania relacji z innymi ludźmi. Są jednak okresy, kiedy przechodzimy przez czas samotności. W takich chwilach możemy odkryć coś niezwykle cennego: głębszą bliskość z Jezusem oraz pokój, który rodzi się z pewności, że On nigdy cię nie opuści.

Kiedy pozwolił, by czas samotności pogłębił twoją relację z Jezusem, warto również rozzejrzeć się za praktycznymi sposobami budowania więzi z innymi. Być może będzie to wymagało czasu i zachęci cię do wyjścia poza swoją strefę komfortu, ale naprawdę warto. A jeśli twoja relacja z Panem jest mocna i stabilna, łatwiej przyjmiesz to, że jedni ludzie będą pojawiać się w twoim życiu, a inni odchodzić, aż w końcu odnajdziesz tych wyjątkowych, którzy pozostaną z tobą na dłużej.

Kilka akapitów nie jest w stanie oddać całej głębi tej drogi. Chciałabym jednak powiedzieć ci jedno: jeśli czujesz się samotny, nie wpadaj w rozpacz. Jeśli masz Jezusa, nigdy nie jesteś naprawdę sam. A w ciszy samotności czeka dar, który możesz odnaleźć.

# PRZYJACIEL JEZUSA

SAMUEL OUVIENTE



Jezus powiedział: „Wy jesteście moimi przyjaciółmi, jeśli czynicie to, co wam nakazuję” (Ewangelia Jana 15:14).

Naszym najważniejszym celem w życiu powinno być miłowanie Boga całym sercem, całą duszą i całym umysłem oraz miłowanie bliźniego jak samego siebie (Ewangelia Mateusza 22:37–39). Powinniśmy także przede wszystkim szukać Królestwa Bożego i Jego sprawiedliwości (Ewangelia Mateusza 6:33). Bóg jest Stwórcą całego wszechświata, a mimo to pragnie mieć osobistą relację z każdym z nas. Chce, abyśmy oddawali Mu cześć w duchu i prawdzie (Ewangelia Jana 4:24). Możemy to zrobić, rozmawiając z Nim w modlitwie, czytając i wprowadzając w życie Jego Słowo oraz poddając się Jego woli.

Powinniśmy dziękować Bogu za wszystkie otrzymane błogosławieństwa (Psalm 103) i wysławiać Go za Jego wierną miłość, troskę oraz nieustanną obecność w naszym życiu.

Pięknym sposobem oddawania Mu chwały

jest śpiewanie pieśni, które Go uwielbiają. Przypomniała mi się pieśń, której słowa brzmią: „Cóż za Przyjaciela mamy w Jezusie, On nasze grzechy i troski wziął na siebie. Jak wielkim przywilejem jest przynosić wszystko Bogu w modlitwie”.

Kiedy byłem młody, jedna z moich nauczycielek podarowała mi obrazek z wizerunkiem Jezusa. Na odwrocie napisała: „Zawsze bądź przyjacielem Jezusa”. Później nauczyłem się piosenki, którą pamiętam do dziś. Śpiewałem w niej: „Panie, jestem szczęśliwy, bo jesteś ze mną. Idziesz obok mnie krok w krok, jesteś moim najlepszym Przyjacielem”.

Jezus powiedział: „Oto stoję u drzwi i kołaczę. Jeśli ktoś usłyszy mój głos i otworzy drzwi, wejdę do niego i będę z nim wieszerał, a on ze Mną” (Apokalipsa 3:20). Odkąd zaprosiłem Go do swojego życia, zawsze starałem się być przyjacielem Jezusa. Przyszedł po to, abyśmy mogli żyć pełnią życia (Ewangelia Jana 10:10).

# ODPOWIEDZI OD BOGA

Na wszystkie negatywne rzeczy, które mówimy sami do siebie, Bóg dał nam swoje pełne nadziei odpowiedzi zapisane w Biblii.

Mówisz: „To niemożliwe”.

Bóg mówi: „U Mnie wszystko jest możliwe” (Ewangelia Mateusza 19:26).

Mówisz: „Jestem taki zmęczony”.

Bóg mówi: „Dam ci odpoczynek” (Ewangelia Mateusza 11:28–30).

Mówisz: „Nikt tak naprawdę mnie nie kocha”.

Bóg mówi: „Kocham cię” (Ewangelia Jana 3:16 i 13:34).

Mówisz: „Nie dam już rady”.

Bóg mówi: „Moja łaska wystarczy ci i zawsze będę przy tobie, aby ci pomóc” (2 List do Koryntian 12:9 i Psalm 91:15).

Mówisz: „Nie potrafię tego wszystkiego zrozumieć”.

Bóg mówi: „Poprowadzę cię właściwą drogą” (Księga Przysłów 3:5–6).

Mówisz: „Nie potrafię tego zrobić”.

Bóg mówi: „Nie musisz robić tego sam. Ja to uczynię” (2 Księga Kronik 20:17).

Mówisz: „To nie ma sensu”.

Bóg mówi: „To będzie tego warte” (List do Rzymian 8:18).

Mówisz: „Nie potrafię sobie wybaczyć”.

Bóg mówi: „Ja ci przebaczam” (1 List Jana 1:9 i List do Rzymian 8:1).

Mówisz: „Nie daję sobie rady”.

Bóg mówi: „Zaspokoję wszystkie twoje potrzeby” (List do Filipian 4:19).

Mówisz: „Nie jestem wystarczająco silny”.

Bóg mówi: „Dzięki mojej pomocy możesz to uczynić” (List do Filipian 4:13 i 2 List do Koryntian 3:5).

Mówisz: „Boję się”.

Bóg mówi: „Nie bój się, bo jestem z tobą” (Księga Jeremiasza 42:11).

Mówisz: „Ciągłe się martwię i czuję się sfrustrowany”.

Bóg mówi: „Powierz Mi swoje troski” (1 List Piotra 5:7).

Mówisz: „Nie mam wystarczająco dużo wiary”.

Bóg mówi: „Każdemu dałem pewną miarę wiary” (List do Rzymian 12:3).

Mówisz: „Nie jestem wystarczająco mądry”.

Bóg mówi: „Dam ci mądrość” (List Jakuba 1:5 i 1 List do Koryntian 1:30).

Mówisz: „Czuję się zupełnie sam”.

Bóg mówi: „Nigdy cię nie opuszczę ani cię nie porzucę” (List do Hebrajczyków 13:5).

POZDROWIENIA OD JEZUSA

# ZAWSZE JESTEM Z TOBĄ



Jestem z tobą zawsze. Moja obecność otacza cię, idę przed tobą i nigdy cię nie opuszczę ani nie porzucę (Księga Powtórzonego Prawa 31:8). Nawet w chwilach, gdy czujesz się samotny na świecie albo nie odczuwasz mojej obecności, jestem tak samo blisko ciebie, jak zawsze byłem, a ty nadal jesteś dla Mnie tak samo drogi. Zawsze możesz przynieść Mi w modlitwie każdą swoją troskę i znaleźć obiecany przeze Mnie odpoczynek dla swojej duszy (Ewangelia Mateusza 11:28–30).

Działam w twoim życiu poprzez trudne doświadczenia, które przechodzisz, aby pomóc ci zbliżyć się do Mnie i lepiej zrozumieć, jak bardzo Mnie potrzebujesz. Gdybyś nigdy nie musiał mierzyć się z przeciwnościami ani trudnościami, nie wzrastałbyś w wierze i nie uczyłbyś

się ufać Mi oraz moim obietnicom zawartym w moim Słowie. W chwilach kłopotów uczysz się szukać Mnie całym swoim sercem, a właśnie tam Mnie odnajdujesz (Księga Jeremiasza 29:13).

Pamiętaj, że zawsze jestem z tobą, aż do końca świata (Ewangelia Mateusza 28:20). Jestem twoim dobrym Pasterzem, który jest przy tobie nawet w najciemniejszych dolinach życia, prowadzi cię i odnawia twoją duszę (Psalm 23:1–4). Przynieś więc Mi wszystkie swoje troski i pozwól Mi ponieść zmartwienia, ból serca i ciężary, podczas gdy ty znajdziesz odpocznienie we Mnie. Niech moje Słowo przyniesie ci pokój, nadzieję i mądrość, których szukasz w każdym okresie życia. We Mnie znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz (Psalm 23:1).