

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA DIN JURUL TĂU?

# CONTACTS

## ÎNCEPUTURI NOI

Provocarea noului an

## Prin ceață

Cum să faci față nesiguranței

## Care este scopul?

Cum măsoară succesul în viață?



## DE LA SUFLET LA SUFLET

Anul Nou este mai mult decât un mod de a marca trecerea timpului – sau cel puțin așa ar trebui să fie. Mulți oameni privesc Anul Nou ca pe o ocazie pentru un început nou într-un anumit aspect al vieții lor.

Poate să fie din cauza calendarelor noi cu pozele lor lucioase, sau a agendelor și planificatoarelor săptămânale cu paginile lor neîncepute. Poate să fie deoarece știm că unii dintre apropiații noștri și alte milioane de oameni din jurul lumii își vor face rezoluții pentru Noul An și își vor pune țeluri mai înalte. Nu vrem să fim întrecuți sau lăsați în urmă. Spune-i cum vrei – o trezire personală, un imbold către conștiința noastră colectivă, sau presiunea celor din jur – dar are efect... cel puțin pentru câteva zile. Știm cu toții cum stau lucrurile.

Anul acesta poate fi diferit. Anul acesta rezoluțiile tale pentru Noul An pot fi începutul unor schimbări minunate și de durată, mai ales dacă Îl incluzi pe Dumnezeu în planurile tale și lucrezi împreună cu El. Dacă motivația ta este să-I faci Lui pe plac mai presus de toate, atunci poți fi sigur că El este foarte bucuros să te ajute să faci orice schimbare este necesară.<sup>1</sup> Iar în timp ce face lucrul acesta, fiindcă te iubește și vrea să fii fericit, va aduce și alte lucruri bune în calea ta ca răspuns la rugăciunile tale grăite și negrăite. Aceasta este promisiunea Sa! „Domnul să-ți fie desfătarea și El îți va da tot ce-ți dorește inima”.<sup>2</sup>

Și nu lăsa să se termine cu tine. Află ce schimbări îți doresc cei dragi ție să realizeze și ajută-i. Asta aduce satisfacții!

Din partea tuturor celor de la revista ContactS, fie ca Dumnezeu să te binecuvânteze și fie ca anul ce vine să fie pentru tine cel mai fericit și mai bun an de până acum.

Keith Phillips și  
Ioana Petrescu

Noi îți oferim o varietate largă de cărți, materiale audio și video pentru inspirația și hrana ta sufletească.

Pentru comenzi te rugăm să ne contactezi la una din adresele de mai jos.

### Adresa:

ContactS  
C.P. 140, O.P. 72  
cod 032468  
București

### Email:

[activated@activated.org](mailto:activated@activated.org)

### Web:

[www.activated.org](http://www.activated.org)

Editori	Keith Phillips Ioana Petrescu
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu
Producție	Samuel Keating

[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)

© 2013 Aurora Production AG.

Toate drepturile rezervate.

Toate versetele au fost citate din Biblia versiunea Dumitru Cornilescu, excepțiile fiind menționate explicit.

A-RO-MG-AM-144-X

1. 1 Ioan 5:14-15

2. Psalmul 37:4

DE ARIANA ANDREASSEN

# ZI NOUĂ FERICITĂ!

**ÎN MAJORITATEA ȚĂRILOR ANUL NOU SE SĂRBĂTOREȘTE PE 1 IANUARIE ÎNSĂ ÎN CAMBODIA, CĂMINUL MEU DIN ULTIMII TREI ANI, noi sărbătorim Anul Nou de trei ori în decurs de 365 de zile.**

Prima sărbătoare este Anul Nou internațional, pe 1 ianuarie, cunoscut prin petreceri târzii în noapte și mahmureala următoarei zile.

Apoi este Anul Nou chinezesc, care se sărbătorește cândva în ianuarie sau februarie. Cu ocazia Anului Nou chinezesc se aprind artificii, se vizitează rudele și se ard imitații de bani de hârtie, pentru strămoși.

Însă aici cel mai important An Nou este Anul Nou cambogian. În cele două săptămâni premergătoare acestui eveniment, aproape toată lumea se întoarce pe meleagurile natale, pentru a-și vizita rudele și a aduce omagii strămoșilor.

Sărbătoarea durează 3-4 zile, cam pe la mijlocul lui aprilie, după calendarul internațional. Această sărbătoare este cea mai importantă sărbătoare a anului, cât și singura perioadă în care unii oameni își iau liber de la lucru – iar în această perioadă toată lumea își ia liber.

Prima zi a Anului Nou cambogian, conform tradiției, marchează inaugurarea noilor îngeri care vor avea grijă de omenire pentru un an de zile. Oamenii își curăță casele, le ornamentează și pregătesc fructe și băuturi, cu care să întâmpine îngerii în fiecare casă. Bătrânii meditează sau se roagă, copiii se joacă jocuri tradiționale, iar cei necăsătoriți își caută perechea.

Ziua a doua este dedicată dăruirii de cadouri celor mai în vârstă. Mulți patroni fac cadouri angajaților, iar oamenii donează bani și haine pentru săraci. Seara, oamenii se duc la temple ca să ceară călugărilor să-i binecuvânteze cu fericire și pace.

În seara celei de-a treia zi,

festivitatea de Anul Nou se încheie cu baia ceremonială.

Ceva ce toate aceste trei sărbători de An Nou au în comun este că sunt o perioadă în care oamenii își evaluează viața, își stabilesc țeluri și se hotărăsc ca în anul următor să facă lucrurile mai bine.

De fapt, fiecare zi poate fi un început nou, deoarece cu fiecare zi avem ocazia de a face lucrurile mai bine. S-ar putea să avem câte ceva de rezolvat din ziua precedentă, însă ne putem încuraja cu promisiunea din Biblie: Dragostea și mila lui Dumnezeu se reînnoiesc în fiecare dimineață.<sup>1</sup> Deci, în loc să urăm „An Nou Fericit” o singură dată, sau chiar și de trei ori pe an, ar trebui să spunem „Zi Nouă Fericită” pentru fiecare zi, deoarece fiecare zi este o ocazie nouă de a da maximul în viață.

ARIANA ANDREASSEN ESTE PROFESOARĂ ÎN TAILANDA ȘI MAMĂ A DOI COPII. ■

1. Vezi Plângeri 3:22-23.





# Jurnalul

DE IRIS RICHARD



**CÂND MI-A VENIT PENTRU PRIMA OARĂ GÂNDUL SĂ ȚIN UN JURNAL ZILNIC CA REZOLUȚIE DE ANUL NOU,** mi l-am scos imediat din minte. Prea multe din rezoluțiile din trecut mi s-au pierdut pe drum și prevedeam că voi ajunge la sfârșitul anului cu un jurnal plin de pagini goale. Plus că nici nu aveam timp pentru un alt proiect, mi-am spus.

Totuși, recent am terminat un curs de sfătuire în care fusese obligatoriu să ținem un jurnal. Profesorul a insistat să ne formăm obiceiul de a ne nota gândurile, ideile, planurile, experiențele, grijile, temerile și victoriile. Era un pas important spre auto-cunoaștere, a explicat el, și că este crucial dacă vrei să poți să-i ajuți și pe alții cu problemele lor.

Am hotărât să încerc și mă bucur că am făcut-o. Am ales un jurnal care avea în josul fiecărei pagini un citat sau un verset biblic care îți dădea de gândit și mi-am propus să stau în fiecare zi 15 minute ca să scriu în el. Iată aici câteva din beneficiile pe care deja le-am cules din această practică:

\* Ținând un jurnal mă ajută să-mi înțeleg mai bine punctele forte și să identific mentalitățile și obiceiurile negative și care mă pot distruge.

\* Mă ajută să descopăr discrepanțele

între modul cum gândesc și modul cum acționez – de exemplu faptul că doresc să slăbesc dar că găsesc mereu scuze ca să nu fac exerciții fizice.

\* Dacă scriu despre situațiile dificile sau triste prin care am trecut mă ajută să le înțeleg și să mă împac cu situația, ceea ce este o parte necesară din procesul de vindecare.

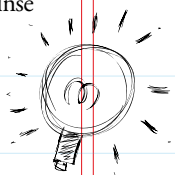
\* Faptul că mi-am notat pentru ce m-am rugat în fiecare zi și cum au fost răspunse acele rugăciuni mi-a întărit credința.

\* Scriind despre situațiile cu oamenii cu care mă înțeleg mai greu m-a ajutat să descopăr și să evit tiparele care m-au condus la neînțelegeri și sentimente negative.

La sfârșitul fiecărei luni am revăzut și rezumat chestiunile principale, ceea ce mi-a dat o idee mai bună despre cum merg lucrurile, ce provocări sau obstacole au apărut și cum s-au rezolvat, care rugăciuni mi-au fost răspunse, ce progrese am făcut în atingerea țelurilor mele și ce decizii și planuri am dus la îndeplinire, etc.

Privind în urmă pot spune din toată inima că a ține un jurnal merită efortul iar paginile completate din jurnalul meu pe anul 2011 îmi sunt o comoară de idei, gânduri, lecții, revelații, țeluri atinse și răspunsuri la rugăciune.

IRIS RICHARD ESTE CONSILIERĂ ȘI TRĂIEȘTE ÎN KENYA UNDE ESTE ACTIVĂ ÎN COMUNITATE ȘI ÎN MUNCĂ VOLUNTARĂ DIN 1994. EA ESTE MEMBRĂ ÎN THE FAMILY INTERNATIONAL. ■



# SPERANȚĂ

## ETERNĂ

DE OLIVIA BAUER

*„NE BUCURĂM CHIAR ȘI ÎN NECAZURILE NOASTRE; căci știm că necazul aduce răbdare, răbdarea aduce biruință (caracterul)\* în încercare, iar biruința (caracterul)\* aceasta aduce nădejdea (speranța)\*. Însă nădejdea (speranța)\* aceasta nu înșeală, pentru că dragostea lui Dumnezeu a fost turnată în inimile noastre prin Duhul Sfânt, care ne-a fost dat” (Romani 5:2-5, cuvintele cu \* sunt traduse după Biblia Engleza Standard ESV).*

Acesta este unul din pasajele mele biblice preferate, dar mi-a luat mult timp ca să înțeleg cum se face că „caracterul aduce speranță”. Am urmat partea cu „răbdarea aduce caracterul” dar cum ar face situațiile dificile care ne modelează caracterul să ne aducă speranța?

Cinica din mine simțea că era mai probabil să fie invers. Mi-am dat seama că viața va arunca în mine câteva mingi capcană. Nu mă așteptam ca lucrurile să fie toate roze. Nu credeam că asta era rău, dar nici „speranță”.

1. Evrei 6:19

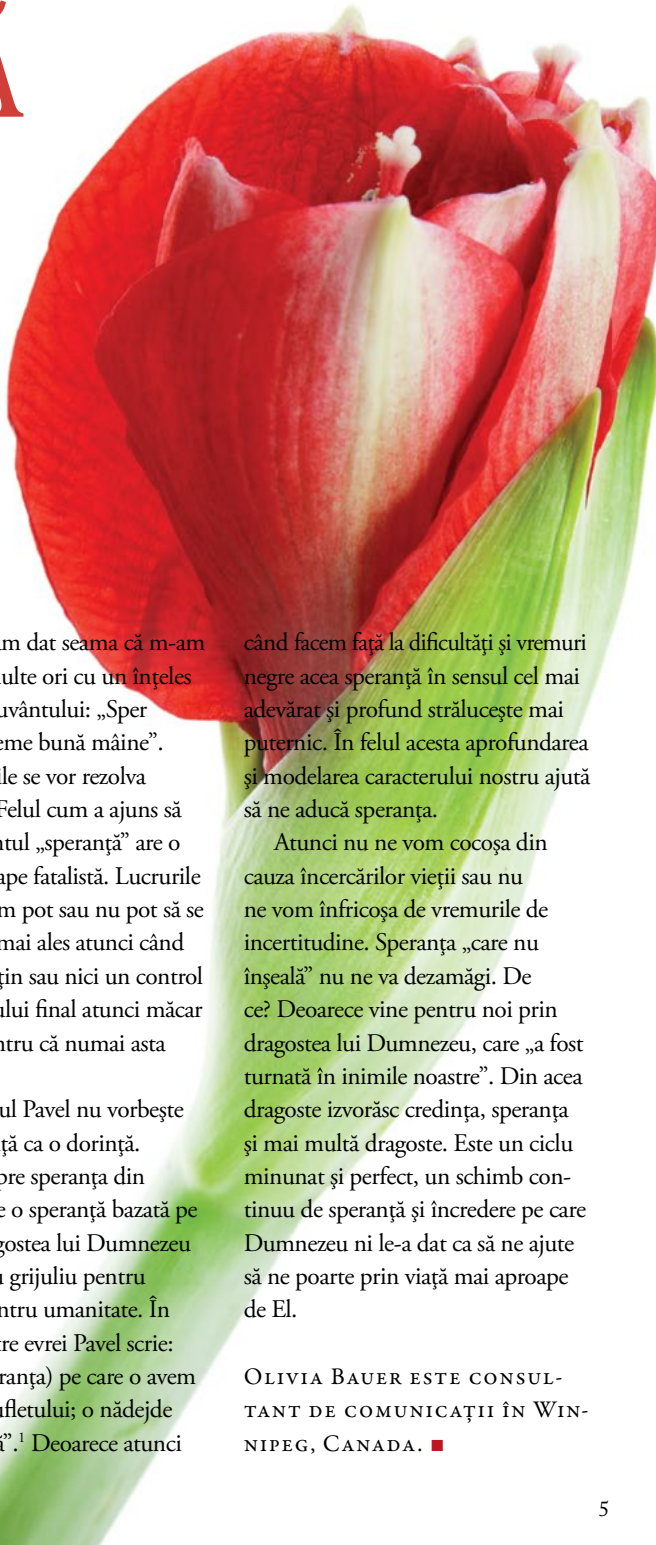
Recent mi-am dat seama că m-am mulțumit de multe ori cu un înțeles superficial al Cuvântului: „Sper că vom avea vreme bună mâine”. „Sper că lucrurile se vor rezolva pentru mine”. Felul cum a ajuns să fie folosit cuvântul „speranță” are o rezonanță aproape fatalistă. Lucrurile pe care le sperăm pot sau nu pot să se întâmple, deci mai ales atunci când avem foarte puțin sau nici un control asupra rezultatului final atunci măcar să „sperăm” pentru că numai asta putem face.

Însă apostolul Pavel nu vorbește despre o speranță ca o dorință. El vorbește despre speranța din Evanghelii. Este o speranță bazată pe credința în dragostea lui Dumnezeu și pe planul Său grijuliu pentru noi înșine și pentru umanitate. În scrisoarea sa către evrei Pavel scrie: „Nădejdea (speranța) pe care o avem ca o ancoră a sufletului; o nădejde tare și neclintită”<sup>1</sup>. Deoarece atunci

când facem față la dificultăți și vremuri negre acea speranță în sensul cel mai adevărat și profund strălucește mai puternic. În felul acesta aprofundarea și modelarea caracterului nostru ajută să ne aducă speranța.

Atunci nu ne vom cocoșa din cauza încercărilor vieții sau nu ne vom înfricoșa de vremurile de incertitudine. Speranța „care nu înșeală” nu ne va dezamăgi. De ce? Deoarece vine pentru noi prin dragostea lui Dumnezeu, care „a fost turnată în inimile noastre”. Din acea dragoste izvorăsc credința, speranța și mai multă dragoste. Este un ciclu minunat și perfect, un schimb continuu de speranță și încredere pe care Dumnezeu ni le-a dat ca să ne ajute să ne poarte prin viață mai aproape de El.

OLIVIA BAUER ESTE CONSULTANT DE COMUNICAȚII ÎN WINNIPEG, CANADA. ■



# CARE ESTE SCOPUL?

DE PHILLIP LYNCH

ANUL TRECUT CÂND AM ÎMPLINIT 60 DE ANI MI-AM CERCETAT SUFLETUL. Era clar că până atunci nu realizasem în viața mea tot ce aș fi putut sau ce aș fi vrut. De aceea să fiu eu oare un eșec? Dă-mi un minut înainte ca să-ți răspund.

Recent am trecut prin niște schimbări iar acum sunt într-o situație, atât din punct de vedere geografic cât și al carierei, în care nu m-aș fi gândit că voi ajunge. Nu eram nefericit dar nici foarte mulțumit de situația mea. Simțeam că sunt pe o mare liniștită, fără vânt în pânze, cu un ocean monoton în toate direcțiile. Puteam vedea orizontul dar asta nu îmi era de ajutor. Nu mă puteam hotărî către ce punct de pe linia orizontului să mă îndrept și chiar dacă aș fi putut, nu aveam cum să mă deplasez până acolo. Unde și care era scopul meu în viață?

În toată viața mea de adult

1. 1 Corinteni 15:19

2. Ecleziastul 12:13

m-am dedicat în diverse măsuri să ating ceea ce înțelegeam eu că este scopul lui Dumnezeu pentru mine. Credeam că am o idee destul de bună despre care era acest scop, dar acum toate presupunerile au căzut. M-am pregătit pentru lucruri mărețe însă acum lucrurile mărețe par un vis.

Reflectând asupra vieții mele și a vieții altora mi-am dat seama că există oameni pe care majoritatea dintre noi îi considerăm măreți — nu neapărat pentru că suntem de acord cu tot ce au spus și au făcut ei, ci pentru că au avut un impact; din punct de vedere obiectiv, viețile și realizările lor au fost mărețe. Dar sunt aceștia, relativ puțini, singurii oameni care și-au împlinit destinul? Și vorbind despre asta, oare chiar există un destin? Ar trebui ca viețile noastre să fie împlinite? Ar trebui ca noi să fim satisfăcuți la sfârșitul vieții? Acesta să fie scopul? Sau mai intervine și altceva aici?

Sfântul Pavel a scris: „Dacă numai pentru viața aceasta ne-am pus nădejdea în Hristos, atunci

suntem cei mai nenorociți dintre toți oamenii”.<sup>1</sup> Meditând în trecut asupra acestui verset l-am privit din punctul de vedere al lui Pavel în secolul I. Știm cu toții că în vremea aceea era multă persecuție directă asupra primilor creștini, cărora Pavel le scria. El a încercat să-i încurajeze că viețile lor scurte acolo nu însemnau totul sau tot ce aveau ei de spus.

Viața este adesea comparată cu școala. Îmi amintesc când bombăneam, la fel ca mulți dintre colegii mei, fiindcă trebuia să stăm la școală când noi nu vroiam altceva decât să ne vedem de viețile noastre. Ni se părea că vom fi în școală o veșnicie în vreme ce profesorii încercau să ne umple capul cu și mai multe lecții, însă școala nu avea menirea să fie punctul culminant al vieților noastre. Nu era destinul nostru. Era doar un simplu teren de antrenament, o ocazie de a acumula cunoștințe și îndemănări pe care le-am fi putut pune în aplicare mai târziu.

Acum cred că această școală

# EȘECUL?

## SUBIECTE DE MEDITAȚIE

a vieții nu trebuie să fie punctul culminant. Viața aceasta este doar o fază. Da, ar trebui să câștigăm cât mai multe din ea, dar nu trebuie să ne îngrijorăm că ne-am ratat cumva destinul dacă la sfârșit nu avem de arătat decât niște cicatrice și ceva înțelepciune câștigată din greu.

Atunci, deci, ce ar trebui să realizăm aici? Ce dorește Dumnezeu și ce se așteaptă de la noi în viața aceasta? Care este scopul nostru? Iată cum a enunțat-o Solomon: „Să ascultăm, deci, încheierea tuturor învățăturilor: Teme-te de Dumnezeu și păzește poruncile Lui. Aceasta este datoria oricărui om”.<sup>2</sup>

Suntem cu toții într-un progres continuu, dar dacă ne putem uita în oglindă și putem spune cu sinceritate că încercăm să ne trăim viețile în felul acesta atunci facem ceea ce ar trebui să facem. Împlinind lucrul acesta înseamnă destinul nostru. Acesta este scopul.

PHILLIP LYNCH ESTE ROMANCIER  
ȘI COMENTATOR PE PROBLEME  
SPIRITUALE ȘI ESCATOLOGICE ȘI  
TRĂIEȘTE ÎN ATLANTIC CANADA. ■

Am ratat mai bine de 9000 de aruncări în cariera mea. Am pierdut aproape 300 de meciuri. În 26 de situații mi s-a încredințat mie să dau golul decisiv pentru victorie ... și am ratat. Și am eșuat din nou și din nou și din nou în viața mea. De aceea ... am reușit. – *Michael Jordan (n. 1963), jucător american de baschet*

Eșecul nu este decât ocazia de a începe din nou, mai inteligent. – *Henry Ford (1863-1947), fondatorul companiei Ford Motor*

Eșecul este succes dacă învățăm din el. – *Malcom S. Forbes (1919-1990), editorul revistei Forbes*

Când vine înfrângerea accept-o ca pe un semn că planurile tale nu sunt bune, refă-ți planurile și pornește din nou spre țelul râvnit de tine. – *Napoleon Hill (1883-1970), scriitor american și pionier al genului de literatură pentru dezvoltarea personală*

Eșecul este fundamentul succesului și modalitatea prin care acesta este atins. – *Lao Tzu (secolul al VI-lea îdH), filozof chinez*

Am ajuns să cred că toate eșecurile și frustrările mele din trecut au fost de fapt pentru a pune bazele ideilor care au creat noul nivel de trai de care mă bucur acum. – *Tony Robbins (n. 1960), autor și orator american* ■



# ÎNCEPUTURI NOI PROVOCAREA NOULUI AN

DE VIRGINIA BRANDT BERG

ASA CUM STĂM ÎNAINTEA ANULUI NOU, nu știm ce ne va aduce acesta. Însă știm un lucru, că putem lăsa trecutul în urmă, cu toate grijile, durerile, suferințele și greșelile sale. Nu putem anula nici o singură faptă, nu putem lua înapoi nici un singur cuvânt, însă dacă ne aducem durerea și regretele înaintea lui Dumnezeu, El poate face ca anul nou să fie un nou început.

Nu ne putem atinge de nici una din zilele din trecut și ar trebui să le lăsăm acolo, în trecut. Dumnezeu are trecutul în grija Lui, iar noi n-ar trebui să ne întoarcem și să ne chinuim cu regrete. Este trist să-i vezi pe unii, care spun că se încred în Dumnezeu dar se îngrijorează de

petele din paginile trecutului lor.

Odată ce am venit la Dumnezeu, ne-am mărturisit greșelile și I-am cerut să ne ierte, n-ar trebui să ne mai întoarcem în trecut și să le reculegem. Vorbind despre păcatele tale din trecut, Dumnezeu spune: „Eu îți șterg fărâdelegile, pentru Mine, și nu-Mi voi mai aduce aminte de păcatele tale”.<sup>1</sup> Dacă nici Dumnezeu nu-și mai amintește de ele, de ce ne-am aminti noi?

Biblia de asemenea ne spune: „Acum, deci, nu este nici o osândire pentru cei ce sunt în Hristos Iisus”.<sup>2</sup> În loc să mergi înapoi în trecut, să regreți una și alta, să plângi pentru lucrurile care oricum nu se pot schimba, ar trebui să-ți amintești de promisiunea mângâietoare a lui Dumnezeu: „De vor fi păcatele voastre cum e cârmâzul, se vor face albe ca zăpada; de vor fi roșii ca purpura, se vor face ca lână”.<sup>3</sup>

Am citit odată o poezie care era ceva de genul: „Dacă aș găsi drumul

către ziua de ieri, aș rescrie pagina cu pic și aș șterge zilele de ieri”. Ei bine, eu nu mi-aș dori să găsesc calea către ziua de ieri deoarece nu pot șterge nimic din ea! Dumnezeu este singurul care poate acoperi greșelile din trecut. Din fericire voia lui Dumnezeu nu este să ne retrăim trecutul. Cine și-ar dori asta atunci când viitorul este pe atât de luminos pe cât promisiunile lui Dumnezeu?

Când mă gândesc la anul pe care îl avem înaintea noastră, mă gândesc la toate promisiunile din Cuvântul lui Dumnezeu și la toate lucrurile minunate care se pot întâmpla deoarece promisiunile Sale nu dau greș, nu se schimbă și sunt destinate pentru fiecare dintre noi în mod individual. Având toate aceste promisiuni, de ce și-ar dori cineva să meargă înapoi și să retrăiască trecutul, să umble din nou pe drumul de ieri?

Deoarece Iisus a plătit deja prețul pentru greșelile noastre, putem

1. Vezi Isaia 43:25.
2. Romani 8:1
3. Isaia 1:18
4. Filipeni 3:13-14
5. 1 Ioan 1:9





spune împreună cu Apostolul Pavel: „Uitând ce este în urma mea și aruncându-mă spre ce este înaintea, alerg spre țintă, pentru premiul chemării cerești a lui Dumnezeu, în Hristos Iisus”.<sup>4</sup>

Uită ce este în urmă!  
Străduiește-te să mergi înaintea către țelul și recompensa ta! E trist să purtăm povara trecutului atunci când Domnul a plătit un preț atât de mare ca să ridice această povară de pe noi și să ne elibereze!

Un tânăr a venit odată la mine, după ce am ținut un discurs pe acest subiect unui grup mare de oameni. Tânărul de-abia ieșise din închisoare și nu-i venea să creadă că totul este atât de simplu. Nu-i venea să creadă că Dumnezeu i-ar curăța trecutul dacă doar i-ar fi cerut lui Iisus să intre în viața lui și să fie Mântuitorul lui. Era

prea mult pentru el să creadă că Dumnezeu ar putea ierta un trecut precum al lui, însă în seara aceea și-a dat inima lui Iisus, iar Iisus i-a ridicat povara. Iisus l-a iertat pe acel om și i-a dat o libertate pe care nu o cunoscuse niciodată până atunci. După aceea, omul vorbea într-una despre mila lui Dumnezeu și cum Dumnezeu l-a scăpat de chinul trecutului. Repeta des cuvintele unui imn de care se atașase mult: „Zilele mele de ieri, pline de vinovăție și rușine, s-au dus, slavă Numelui Său!”

Oare există ceva mai minunat decât miracolul iertării și certitudinea greșelilor iertate? Această iertare minunată este pentru fiecare dintre noi. Iisus a murit pentru noi toți. Tot ce trebuie să facem este să acceptăm iertarea Sa și să-L primim să fie Mântuitorul nostru personal.

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept, ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire”.<sup>5</sup> Aceasta este promisiunea Sa nelimitată și neîncălată pentru tine.

Dacă nu L-ai întâlnit încă pe cel care poate ridica povara trecutului tău și îți poate da un viitor luminos, astăzi, cât și viața veșnică în lumea ce vine, o poți face chiar acum. El stă smerit la ușa inimii tale și așteaptă să-L inviți să intre. Roagă-te simplu: „Iisus, vino te rog în viața mea, iartă-mi păcatele, umple-mă cu dragostea Ta și dă-mi darul Tău al vieții veșnice.”

VIRGINIA BRANDT BERG  
(1886–1968) A FOST  
EVANGHELISTĂ ȘI PASTOR  
AMERICAN. ■



MICI

PAȘI

VERZI SPRE

PROGRES

DE JOE JOHNSTON

**ÎNTR-O ZI JOE ȘI-A RUPT MÂNA.** Au spus că este normal pentru practicanții de parkour (cursă cu obstacole). Joe era un traceur (cel care practică parkour). El trăia într-o lume ce forma o gigantă cursă de obstacole, cățărându-se și sărind, scăpând și întinzându-se spre un alt obstacol, sărind și rostogolindu-se prin peisajul urban aglomerat. Joe s-a forțat în alergările sale, uneori peste mașini sau ziduri, alteori pe acoperișuri. Uneori prea mult. Destinul l-a urmărit de departe, ochind brațul lui de scobitoare și așteptându-și ocazia.

În dimineața când și-a rupt mâna Joe se duse cu doi prieteni să exerseze alergările pentru un video pe care îl făceau. Câteva mișcări de încălzire au dat Destinului o ocazie.

Joe a alergat pe un zid mic, a atins marginea de sus apoi a sărit în gol. Degetele apucară o bară de metal orizontală din fața lui care ar fi trebuit să-i oprească căderea.

O bară susținută de lemn putred. Lemnul a cedat iar Joe a căzut pe spate.

Pământul i-a frânt nu doar elanul. S-a ridicat împleticindu-se în picioare ținându-și încheietura stângă care era îndoită în jos ca un „Z”. Cineva a chemat ambulanța.

Joe se trezi în spital, cu ochii încă grei de la sedativele care i s-au administrat. Ghipsul alb de la încheietura mâinii până la cot îi proteja încheietura foarte tare dislocată și două fracturi de radius.

Patru săptămâni Joe s-a chinuit cu dizabilitatea lui. A învățat să scrie pe tastatura calculatorului cu o singură mână, să trăiască fără dușurile zilnice, să-i lase pe alții să-i închidă nasturii la cămașă și să-i lege șireturile și să-i spele vasele.

După o lună, ghipsul s-a dus. Joe era în sfârșit liber. A petrecut 10 minute întinzându-se și o oră și jumătate în vană.

Însă totul nu revenise la normal. După 29 de zile de neutilizare mușchii mâinii stângi s-au micșorat și s-au atrofiat. Mâna lui era acum jumătate din grosimea de dinainte iar pielea îi atârna ca o folie de plastic peste osul vindecat. O simplă încercare de a o întoarce sau de a o întinde îi trimitea unde de șoc de durere în tot corpul.

Fizioterapia a ajutat să-i înmoaie mușchii atrofiați și cu fiecare zi ce trecea putea să-și miște încheietura tot mai mult. Curând a venit vremea și terapiei de întărire. După o lună de adunat păianjeni sub patul lui Joe, vechile lui greutatea de 15 kg și-au făcut din nou apariția în centrul camerei, strâmbându-se la lumina soarelui. Joe apucă cu entuziasm una cu mâna stângă și trase. Nimic. Se forță. Transpiră. Scărșni din dinți și își mușcă limba. Spuse vorbe amenințătoare la adresa acelei greutatei de fier încăpățanate. Însă greutatea stătea acolo și rânjea. Trebuia să





schimbe tactica.

Joe împrumută o greutate mai mică, extensibilă, de la sora lui (ca să o pună să nu-i zboare foile de pe birou, i-a spus el). Greutatea aceasta era micuță și învelită într-un plastic verde. Joe se asigură ca nimeni să nu-l vadă când o strecură în camera lui.

În vreme ce el se chinuia cu greutatea lui mică verde „pentru hârtie” își putea auzi prietenii pufăind sub greutatea halterelor gigantice, trăgând și împingând și forțându-se până la ridicol. El însă ignora sunetele îndepărtate ale bărbăției.

La început a fost un efort pentru el – chiar și cu o greutate ridicol de mică ca de jucărie – fiecare ridicare îl durea. Însă în timp și ignorând durerea din încheietură, aceasta începu să-i treacă. Nu după mult timp Joe stăpânea micuța jucărie verde.

Cât de mândru se simți când mai adăugă încă două discuri micuțe verzi. Încă nu era puternic, însă devenea

puternic. Soluția nu fusese să se strivească sub așteptări nerealiste, ci să înceapă cu puțin și să progreseze de acolo.

Curând adăugă toate micuțele discuri verzi și putea manevra greutatea cu mare ușurință. În cele din urmă greutatea de sub pat ajunsese să se predea și ea, subjugată de hotărâre și câțiva mici pași verzi de progres.

Joe mai are încă drum de parcurs până ce brațul lui să fie din nou complet la normal însă știe că nu ajută la nimic dacă se plânge de lucrurile pe care le putea face mai demult cu brațul său. În schimb, privea în urmă la cât de departe ajunsese și înainte către ziua recuperării complete.

Iar când acea zi va veni, ei bine, s-ar putea ca Joe să meargă din nou să alerge.

**JOE JOHNSTON ESTE SCRITOR  
ȘI TRĂIEȘTE ÎN MEXIC. ■**

Un traceur este persoana care practică parkour, o disciplină fizică – considerată de unii o formă de artă – care se concentrează pe mișcare neîntreruptă, eficientă și progresivă peste, sub, ocolind sau prin obstacole create de mâna omului și cele naturale aflate în mediul înconjurător persoanei. O astfel de mișcare poate fi sub formă de alergare, sărituri, cățărări și alte tehnici mai complexe. Scopul practicării parkour este ca persoana să-și poată adapta mișcarea oricărui tip de scenariu încât orice obstacol să poată fi trecut cu abilitățile corpului uman.<sup>1</sup>

1. Sursa: Wikipedia, The Free Encyclopedia; <http://en.wikipedia.org/wiki/Parkour>



# PRIN

DE MARIE STORY

# CEAȚĂ

SCHIMBĂRILE MĂ ÎNGRIJOREAZĂ FOARTE MULT. Îmi place cuibușorul meu unde toate sunt la locul lor și nimic nu mă mișcă prea mult. Îmi plac rutinele și orarele, confortul de a ști ce se întâmplă – atât imediat cât și în viitor. Schimbarea poate fi uneori emoționantă, dar de cele mai multe ori este grea. Este greu să lași în urmă lucrurile pe care le-ai știut și le-ai iubit și este greu să nu știi ce te așteaptă.

Nu demult eu și soțul meu ne-am aflat într-o astfel de situație mutându-ne de lângă familie și prieteni. Aveam motive întemeiate pentru această mutare și știam unde vom merge dar, bineînțeles, viitorul era în mare parte o necunoscută. Și asta era înfricoșător.

Călătoria noastră ne-a dus pe

niște drumuri de munte noaptea și în timp ce conduceam s-a lăsat ceața. Nu erau nici lumini și nici case pe lângă acest drum și, ca să fie mai rău, la un moment dat mi s-a părut că am încurcat drumul. Grozav.

Mi-am forțat ochii să privesc prin ceață, aplecându-mă înainte proptită de centura de siguranță, încercând să văd pe unde mergeam. Nu puteam vedea nici un marcaj și eram din ce în ce mai neliniștită că mergem în direcția greșită. După cum spuneam, nu îmi plac incertitudinile.

Imaginația mea o luă razna creând tot felul de scenarii groznice, cum ar fi să fim pierduți în munți sau să cădem în vreo prăpastie. Fiecare scenariu era mai rău decât celălalt.

În cele din urmă n-am mai încercat să văd prin ceață și m-am lăsat pe spate în scaun. M-am uitat la soțul meu iar el

era sigur pe sine când conducea, nu se îngrijora de ceață ci urma încet drumul din fața lui. M-am lăsat pe spate și m-am forțat să mă relaxez – și, în mod cert, în final am trecut în siguranță prin ceață, am ajuns la drumurile bune și apoi în siguranță la destinație.

Viața mea în acel moment era ca acel drum întunecat și încețoșat. Nu puteam vedea decât ce era imediat înaintea mea, precum farurile care luminează doar o bucată de drum la un moment dat. Însă Dumnezeu este șoferul meu și pot avea încredere în El. El are o busolă perfectă și m-a dus întotdeauna în siguranță la destinație. Chiar dacă uneori am crezut că suntem pierduți El a știut exact unde eram.

Când Dumnezeu a condus poporul evreu prin deșert<sup>1</sup> ei nu au avut hartă sau compas sau un

1. Vezi Exodul 12-40

mobil cu GPS ca să le spună pe unde să o ia. Nici măcar nu știau unde mergeau. Nu știau decât că trebuiau să părăsească Egiptul.

Deși nu era plăcut să fii sclav în Egipt, totuși unor evrei le-a fost probabil greu să lase în urmă singurul mod de viață pe care îl știau. Poate că unii aveau prieteni în Gosen și cel puțin aveau hrană și un loc unde să trăiască.

Dar fiindcă au ascultat de Dumnezeu și L-au urmat, El a avut grijă de ei. Când au ajuns la un capăt de drum la Marea Roșie El le-a deschis calea direct prin apă. Când au fost flămânzi El le-a dat hrană din cer. Când au fost însetați El le-a turnat apă din stâncă. Când nu au știut încotro să se îndrepte El a trimis un nor să meargă înaintea lor și să-i călăuzească.

Și totuși, chiar după toate acestea, ei tot s-au îndoit de Dumnezeu. Nu am înțeles

niciodată de ce; era evident că Dumnezeu fusese cu ei tot timpul. De ce L-ar pune sub semnul întrebării abundența și grija Sa după ce El le-a arătat de multe ori de ce era capabil? Dar și eu fac același lucru. Dumnezeu nu a dat greș niciodată să-mi dea cele necesare și să mă călăuzească în viață și totuși eu continui să mă îngrijorez atunci când nu știu ce îmi aduce viitorul.

Proverbe 3:5-6 ne spune „Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta. Recunoaște-L în toate căile tale și El îți va netezi cărările”. Chiar dacă totul este în întuneric înaintea ta, chiar dacă te simți ca în ceață și nu știi încotro s-o apuci, când recunoști prezența lui Dumnezeu și apelezi la El, El te va călăuzi. El te va ține pe calea cea bună și te va duce în Țara Făgăduinței personale.

Pregătindu-mă pentru această mare mutare am dat de un verset din Biblie de care nu îmi aminteam să îl fi citit vreodată – Ieremia 29:11 „Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde”. Asta da promisiune! El are planuri pentru fiecare dintre noi. El ne va ajuta să prosperăm. El dorește să ne dea speranță și un viitor. Nu-i minunat?

Viitorul încă nu este în totalitate clar și știu că probabil nu va fi niciodată. Nu sunt sigură cum vor evolua toate până la sfârșit, dar nu-i nimic. Știu cine le are sub controlul Său și că El are un plan perfect.

MARIE STORY ESTE ILUSTRATOARE ȘI DESIGNER INDEPENDENT ȘI MEMBRĂ ÎN TFI ÎN SUA. ■



# ȚINTEȘTE SUS, TERMINĂ ÎN FORȚĂ

DE DAVID BOLICK

**AM CITIT UN ARTICOL ÎNTR-O REVISTĂ CARE EXPLICĂ CUM POATE COFEINA SĂ ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ PERFORMANȚA UNUI ALERGĂTOR ÎN CURSĂ PRIN FAPTUL CĂ-I DIMINUEAZĂ PERCEPEREA OBOSELII.**

Am încercat-o și eu într-un maraton și într-adevăr, nu numai că mi-am depășit recordul personal dar am și pierdut energie prețioasă conversând cu un alt alergător în prima jumătate a cursei. Dacă mi-aș fi dat seama că și vorbirea îmi va fi stimulată, nu numai picioarele, m-aș fi concentrat mai mult pe cursă și atunci cu siguranță că aș fi terminat și mai repede.

În acea situație și în altele de atunci, cofeina mi-a dat imboldul ce s-a tradus în câteva minute diferență în timpul meu din curse. În antrenamentele mele obișnuite nu beau cofeină. Dacă aș bea atunci nu ar mai avea același efect la curse. De asemenea, fără o bază solidă de pregătire

fizică nici o cantitate de cofeină nu ar stabili vreun record. Ca să beneficiaz de acel imbold suplimentar trebuie să adun mulți kilometri de alergat săptămână de săptămână, să mă țin de un stil de viață sănătos zi de zi și să-mi placă cu adevărat să alerg.

Eu nu mi-am început cariera de alergător în felul acesta. Inițial motivația mea a fost mai de scurtă durată. Mă vindecasem recent de o tuse foarte rea și nu doream să mai fiu așa de bolnav. În timp, am descoperit următoarele principii, care sunt esența mesajului experților motivaționali deoarece aceste principii se pot aplica în orice aspect al vieții:

## **1. PUNE-ȚI ȚELURI MICI, PE TERMEN SCURT ȘI CARE POT FI ATINSE.**

Inițial, când am început să alerg, țelul meu a fost să-mi pun adidașii, să ies afară și să alerg câte puțin în fiecare zi.

**2. NU TE CONDAMNA CÂND NU REUȘEȘTI.** Fiecare are și zile mai bune și zile mai rele. Gândurile negative despre tine însuși după o execuție dezamăgitoare sunt mai dăunătoare decât „eșecul” în sine.

**3. FII FLEXIBIL.** Adaptează-te situațiilor schimbătoare. Așteaptă-te la surprize și acționează în consecință.

**4. ȚINTEȘTE SUS.** Țelurile mici, realizabile, pe termen scurt sunt necesare, dar tot așa și cele pe termen lung. Îndrăznește să visezi vise imposibile.

**5. HRĂNEȘTE-ȚI VISUL.** De ce este acest țel important pentru tine? De ce crezi că poate fi realizat? De ce crezi că tu ești cel ce o poate face? Scrie-ți pe o hârtie răspunsurile, adună citate de inspirație și motivare și povestioare care să-ți susțină răspunsurile și recitește-le în momentele de criză și când te îndoiești de tine însuși.

**6. SĂ AI RĂBDARE.** Când îți monitorizezi progresul privește la ore nu la secunde.

DAVID BOLICK PROMOVEAZĂ TURISMUL MEDICAL ȘI ESTE COFONDATORUL LUI MEDI TRAVEL SOLUTIONS. EL TRĂIEȘTE ÎN GUADALAJARA, MEXIC. ■



TE-AI ÎNCREZUT ÎN DUMNEZEU PENTRU CÂTEVA LUCRURI ȘI EL NU A DAT GREȘ. ÎNCREDE-TE ACUM ÎN EL PENTRU TOATE. DACĂ NU ȚI-E GREU SĂ TE ÎNCREZI ÎN EL SĂ CONDUCĂ UNIVERSUL ȘI TOATĂ CREAȚIA, ATUNCI CHIAR AR PUTEA FI SITUAȚIA TA MAI COMPLEXĂ SAU MAI DIFICILĂ DECÂT ASTEA ÎNCÂT SĂ TE ÎNGRIJOREZI ÎN LEGĂTURĂ CU MODUL ÎN CARE SE VA OCUPA EL ȘI DE EA?  
- HANNAH WHITALL SMITH (1832-1911)

Un exercițiu spiritual  
DE ABI F. MAY

# Zi după zi

**VIAȚA ESTE DE MULTE ORI ASEMUITĂ CU O CĂLĂTORIE.** Pas cu pas, zi după zi, călătorim pe un drum care este numai al nostru. Deși uneori împărțim bucuriile și necazurile cu alții pe care îi întâlnim în calea noastră, calea oricui nu este exact ca a noastră. Ceea ce totuși avem în comun este posibilitatea unui tovarăș de viață și sfătuitor care să fie cu noi tot timpul. Dumnezeu spune: „Cheamă-Mă și-ți voi răspunde; și îți voi vesti lucruri mari, lucruri ascunse pe care nu le cunoști” și „Te voi învăța și-ți voi arăta calea pe care trebuie s-o urmezi”.<sup>1</sup>

Dacă privești în urmă la calea ta din ultimul an, în special la momentele dificile, probabil că poți recunoaște situații care s-ar fi putut

termina mai bine dacă te-ai fi rugat pentru călăuzire și dacă ai fi urmat calea pe care ți-a indicat-o Dumnezeu. Dar să nu te îngrijorezi! Acum ai un an nou și noi posibilități.

Oprește-te câteva minute ca să te gândești la rutina ta zilnică. Poate ai putea începe un jurnal de rugăciune sau să-ți faci un plan să parcurgi cartea Psalmilor sau Evangheliile, sau să-ți rezervi cinci minute când te scoli, sau înainte de a merge la culcare, ca să te gândești la lucrurile bune din viața ta și să-I mulțumești lui Dumnezeu pentru ele. Orice ai decide, fă-ți o rezoluție și ține-te de ea, pentru că tu ai „un prieten care ține mai mult la tine decât un frate”.<sup>2</sup>

Zi după zi, cu fiecare clipă ce se scurge,  
Găsesc tărie pentru ceea ce am de înfruntat;  
Când mă încred că Tatăl știe ce mi-aduce,  
Nu am de ce să mă îngrijoresc și să fiu încordat.  
El, a cărui inimă revarsă bunătatea,  
Dă fiecărei zile ce consideră a fi mai potrivit,  
Cu dragoste împarte durerea și plăcerea,  
Îmbinând truda cu pacea unui suflet odihnit.

– Lina Sandell (1832-1907), tradusă din suedeză în engleză de A. L. Skoog

1. Ieremia 33:3; Psalmul 32:8
2. Proverbe 18:24

ABI F. MAY ESTE EDUCATOARE ȘI SCRITOARE ÎN MAREA BRITANIE ȘI FACE PARTE DIN ECHIPA DE REDACȚIE A REVISTEI ACTIVATED (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA CONTACTS). ■

DE LA ISUS CU DRAGOSTE

# Tu și Eu, împreună

Tu ai nevoie de Mine. Tu ai nevoie de ceea ce am Eu de oferit. Tu ai nevoie de puterea Mea, de dragostea Mea, de susținerea Mea materială, de protecția Mea. Eu le am pe toate acestea pentru tine și mult mai multe. Eu sunt sursa vieții tale și de aceea viața ta poate fi mai minunată, mai frumoasă, mai bogată și mai împlinită cu ceea ce se va dovedi pe termen lung a fi cel mai important lucru.

Eu nu te voi lăsa niciodată singur sau nemângâiat. Eu nu te voi lăsa fără călăuzire și fără direcție. Eu nu te voi lăsa fără harul și puterea de a lupta în bătăliile vieții. Eu nu te voi lăsa fără

odihnă și reînnoire după aceste bătălii. Eu îți voi da întotdeauna cele necesare. Nu trebuie să te temi sau să te îngrijorezi pentru că Eu, Cel care te iubește cum nu te iubește nimeni, am planuri speciale pentru tine.

Urmează calea pe care te-am pus. Este o cale ce te duce spre cea mai bună viață pe care o poți avea. Nu există o siguranță mai mare ca cea pe care o găsești atunci când Mă inviți să merg cu tine zi de zi și când Mă implici în alegerile tale. Împreună putem realiza mai mult din viitorul tău decât dacă ai fi de unul singur. Privește cum dezvoltăm misteriosul și minunatul tablou al vieții tale.

