

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

CONTACTS

PAGINI GOALE ÎNTR-O CARTE DESCHISĂ

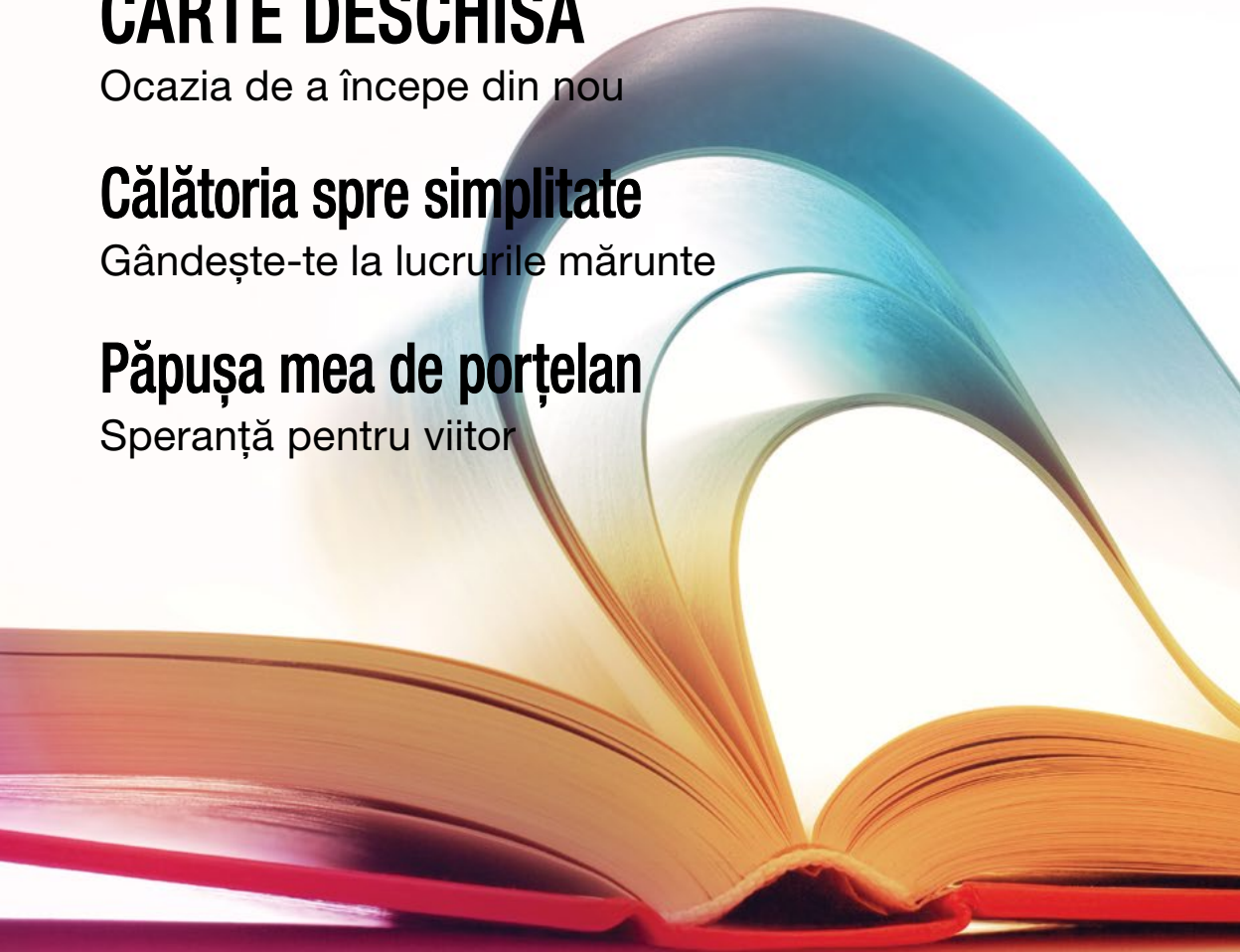
Ocazia de a începe din nou

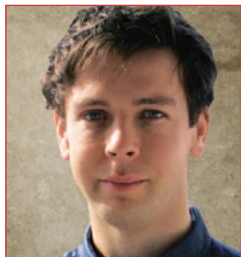
Călătoria spre simplitate

Gândește-te la lucrurile mărunte

Păpușa mea de porțelan

Speranță pentru viitor





NOTA EDITORULUI NOI ÎNCEPUTURI

Anul nou este o ocazie bună pentru a ne evalua realizările din ultimele 12 luni, pentru a-I mulțumi lui Dumnezeu pentru binecuvântările pe care ni le-a adus în cale și pentru a ne deschide inimile și mințile în așteptarea tuturor lucrurilor ce vor veni în anul următor.

Mulți oameni profită de acest nou început pentru a-și propune diverse lucruri, spre exemplu, fie să-și îmbunătățească caracterul, fie condiția fizică, sau sănătatea, cunoștințele sau întreaga situație. Dumnezeu dorește să ne examinăm regulat viața și să încercăm să devenim pe zi ce trece oameni mai buni. „Să luăm seama la umbletele noastre, să le cercetăm, și să ne întoarcem la Domnul”.¹

Și Dumnezeu își propune diverse lucruri și, spre norocul nostru, acestea sunt de obicei lucruri bune pentru copiii Săi; spre exemplu: „Domnul te va călăuzi neîncetat, îți va sătura sufletul chiar în locuri fără apă și va da din nou putere mădularelor tale”.²

Dacă îți este greu să te ții de ceea ce ți-ai propus, să știi că nu ești singurul. Studiile de la Universitatea Scranton au sugerat că doar 8% dintre oameni își ating țelurile de Anul Nou.³ Ce mi se întâmplă mie de obicei este că ceea ce hotărâsc să realizez sau să schimb este fie atât de formidabil încât nu mă simt niciodată pregătit să încep, sau invers, atât de comun încât îl tot amân gândind că îl voi face altă dată. Dar, recent, cineva mi-a arătat un articol despre țelurile SMART - DEȘTEPTE (Specific Measurable Attainable Relevant Time-bound)⁴ – (Specifice, Măsurabile, Realizabile, Semnificative, delimitate în Timp) iar prima mea rezoluție pe anul acesta este să încerc această metodă.

Dar Dumnezeu? Oare Lui i se întâmplă vreodată să nu urmeze sau să nu-și împlinească vreo promisiune? Din fericire, nu. După cum a observat Iosua: „Din toate vorbele bune pe care le spusese casei lui Israel Domnul, nici una n-a rămas neîmplinită: toate s-au împlinit”.⁵

Fie ca anul 2014 să îți fie plin de promisiunile împlinite ale lui Dumnezeu!

1. Plângeri 3:40

2. Isaia 58:11

3. Sursa: <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>

4. <http://www.dummies.com/how-to/content/setting-smart-management-goals.html>

5. Iosua 21:45

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:

Contact5
C.P. 140, O.P. 72
cod 032468
București

Email:

activated@activated.org

Web:

www.activated.org

Editori	Samuel Keating
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu

www.auroraproduction.com
© 2014 Aurora Production AG.
Toate drepturile rezervate.

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

A-RO-MG-AM-156-X



CĂUTÂNDU-L PE EBENEZER

DE ROSANE PEREIRA

PE LA SFÂRȘITUL ANULUI TRECUT AM TOT AUZIT CUVÂNTUL „EBENEZER”. Totul a început când l-am auzit într-o înregistrare de Crăciun, însă oratorul nu a clarificat ce însemna. Cuvântul mi-a rămas în minte zile întregi și mă tot gândeam unde îl mai auzisem. Copiii mi-au spus că este prenumele mai neobișnuit al lui Scrooge, personajul din faimoasa poveste *Un colind de Crăciun* de Charles Dickens, însă acesta nu era Ebenezer pe care îl căutam eu.

Misteriosul „Ebenezer” mi-a reapărut când mi-am vizitat fiica de sărbători. Era scris cu litere mari deasupra intrării într-un nou magazin din centrul satului. Se pare că acest „Ebenezer” tot apărea în jurul meu, dar cine era el?

Răspunsul mi-a venit când am

ascultat o altă înregistrare audio inspirantă. Din senin oratorul menționează cuvântul și dă o referință biblică: 1 Samuel capitoul 7. M-am uitat imediat și în acel pasaj profetul Samuel pune o piatră între Mițpa și Șen după ce poporul său a câștigat o bătălie importantă împotriva dușmanilor lor. Această piatră a fost numită – ai ghicit – *Ebenezer*, ceea ce înseamnă „Piatra de ajutor” și a fost pusă acolo ca aducere aminte și apreciere pentru ajutorul lui Dumnezeu. Deci „Ebenezer” nu era „cineva”, ci „ceva”.

Mă pot imagina stând pe această piatră mare. Într-o parte am anul care tocmai s-a încheiat, cu toate obstacolele, încercările, victoriile și bucuriile lui. Privesc în urmă din acest punct de vedere și inima mi se umple de laude.

De partea cealaltă am un an

nou, plin de mistere. Sunt plină de anticipare. Dacă Dumnezeu m-a ajutat tot timpul în trecut cu siguranță că o va face și în viitor!

Anul acesta, ori de câte ori o supărare sau o dificultate îmi va ieși în cale voi încerca să mă bazez pe Ebenezer, piatra de ajutor și stâncă speranței. Îmi voi propune să fac față anului nou cu speranța că viitorul este atât de luminos precum sunt promisiunile lui Dumnezeu! În cuvintele lui David: „Îmi ridic ochii spre munți... De unde-mi va veni ajutorul? Ajutorul îmi vine de la Domnul, care a făcut cerurile și pământul”.¹

ROSANE PEREIRA ESTE PROFESORA DE LIMBA ENGLEZĂ ȘI SCRITOARE ÎN RIO DE JANEIRO, BRAZILIA, ȘI MEMBRĂ ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL. ■

1. Psalmul 121:1-2

PERSPECTIVA NOULUI AN

DE JULIANA CONNOLLY



CE AN NEBUN AM MAI AVUT! În ultimele 12 luni am lăsat în urmă o slujbă pe care am avut-o de cinci ani, m-am mutat într-o țară nouă, am trecut prin urcușuri și coborâșuri emoționale, am petrecut multe nopți nedormite îngrijorându-mă și tot așa...

Recunosc, uneori mi-a fost greu să continui, însă acum, cu beneficiile lecțiilor învățate, văd lucrurile oarecum diferit. Este adevărat că am lăsat o slujbă, însă am primit o funcție nouă și mai bună. Da, m-am mutat de lângă prietenii mei vechi, însă mi-am deschis orizontul și deja mi-am făcut mulți prieteni noi în situația mea nouă. A fost cu siguranță un tumult de emoții, dar a fost și o ocazie de a învăța. Poate că m-am îngrijorat mult anul trecut dar iată-mă la începutul unui nou an, teafără și nevătămată.

Începutul unui an nou a simbolezat tot timpul pentru mine un

moment de reflecție și de evaluare a anului ce a trecut și am învățat să prețuiesc această analiză de sfârșit de an. Cu trecerea timpului, cu schimbarea perspectivei, chestiunile majore au devenit ne semnificative, temerile s-au disipat, iar rănilor s-au vindecat. Probabil că proverbul concis „dă timp timpului” are ceva adevăr în el.

Pe lângă faptul că am găsit perspectivă în viață, un alt beneficiu major pentru a privi în urmă a fost să identific ce doresc să fac diferit anul acesta. Cu această ocazie se evidențiază două lucruri:

- 1) Vreau să mă apropii și mai mult de Dumnezeu și vreau ca El să fie cel la care să apelez atunci când am nevoie de ajutor. Îmi doresc acea încredere calmă pe care o văd la oamenii care au învățat să depindă de Dumnezeu.**
- 2) Vreau să mă gândesc mai puțin la mine. Anul trecut am**

petrecut prea multe ore îngrijorându-mă despre mine. În schimb, vreau să petrec acel timp și acea energie pentru alții și pentru lucruri care contează.

Nu știu ce îmi va aduce anul nou. Sunt sigură că va include surprize, bucurii, tristeți – și cu siguranță și ceva nopți nedormite. Dar dacă voi putea implementa măcar puțin aceste două țeluri; dacă în arșița momentelor turbulente pe care mi le va aduce anul acesta voi putea să-mi amintesc că probabil în doar câteva luni situația se va schimba; dacă aș putea să continui să mă gândesc la Dumnezeu și la alții, indiferent unde mă aflu sau ce fac, atunci știu că acest an va fi un succes!

JULIANA CONNOLLY TRĂIEȘTE ÎN AUSTIN, TEXAS, ȘI ESTE CONSULTANT DE CERCETARE ȘI PRODUCȚIE PENTRU ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL. ■



PAGINI GOALE ÎNTR-O CARTE DESCHISĂ

VOM DESCHIDE CARTEA. Paginile ei sunt goale. Vom pune noi înșine cuvinte în ea. Cartea se numește Ocazia, iar primul ei capitol este Ziua de Anul Nou.
– *Edith Lovejoy Pierce (1904-1983)*

Să credem într-un an lung care ne este dat, un an nou, neatins, plin de lucruri care nu au mai existat.
– *Rainer Maria Rilke (1875-1926)*

Speranța zâmbeste în pragul
noului an
Șoptind „va fi unul mai fericit”.
– *Alfred Tennyson (1809-1892)*

Ne petrecem ziua de 1 ianuarie mergând prin viața noastră, cameră cu cameră, notând o listă cu ce trebuie făcut, crăpăturile ce trebuie reparate. Poate că anul acesta, ca să echilibrăm lista, ar trebui să umblăm prin camerele vieții noastre... fără să căutăm defecte, ci potențial.
– *Ellen Goodman (n. 1941)*

Cuvintele anului trecut aparțin limbajului anului trecut, Iar cuvintele anului viitor așteaptă o altă voce.
– *T. S. Eliot (1888-1965)*

Urale pentru noul an și pentru încă o ocazie de a face lucrurile așa cum trebuie.
– *Oprah Winfrey (n. 1954)*

Noul an stă înaintea noastră precum un capitol dintr-o carte, așteptând să fie scris. Noi putem ajuta la scrierea acestei povești dacă ne punem țeluri.
– *Melody Beattie (n. 1948)*

Scopul unui An nou nu este de a avea un nou an. Este de a avea un suflet nou și un nas nou; picioare noi, coloană vertebrală nouă, urechi noi și ochi noi. Dacă omul nu începe proaspăt cu siguranță nu va face nimic eficient.
– *G. K. Chesterton (1874-1936)*

Fiecare nouă zi este o pagină goală din jurnalul vieții mele. Secretul succesului constă în a transforma jurnalul în cea mai bună poveste cu putință. – *Douglas Pagels*

Nu, acesta nu este începutul unui nou capitol din viața mea; este începutul unei noi cărți! Prima carte este deja închisă, s-a sfârșit și am aruncat-o în mare; pe această nouă carte de abia ce am deschis-o și este la început! Privește, aceasta este prima pagină! Și este una minunată! – *C. JoyBell C.*

Un lucru minunat despre timp Este că nu-l poți irosi înainte. Anul, ziua, ora următoare te așteaptă Atât de perfecte, de nepătate, Ca și cum n-ai fi irosit sau folosit greșit Nici un moment din viața ta. La fiecare oră poți începe un capitol nou, Dacă dorești.
– *Arnold Bennett (1867-1931)* ■



PĂPUȘA MEA DE PORȚELAN

DE BONITA HELE

CÂND ERAM COPIL AM TRĂIT CU FAMILIA lângă un complex de cămine studențești. La sfârșitul anului școlar studenții dădeau sau vindeau ieftin orice nu doreau să care acasă.

Într-o zi fratele meu mi-a adus o plantă numită păpușa de porțelan. Mama, care se pricepea la plante, mi-a spus că este în stare bună. Am dus-o în camera mea și tot la câteva zile o scoteam pe terasă ca să primească mai mult soare. După câteva luni, însă, plantei au început să-i cadă frunzele până nu a mai rămas cu nici una. Am întrebat-o pe mama de ce, iar ea mi-a explicat că planta a intrat în hibernare. Pentru mine o plantă fără frunze nu mai era interesantă, așa că am mutat-o în spatele casei, acolo unde mama își ținea celelalte ghivece și a stat acolo o perioadă

dă de timp, părăsită și fără frunze.

După o vreme, într-o zi, mama mi-a adus în cameră o plantă. Da, era planta mea, păpușa de porțelan, și avea muguri noi la vârful ramurilor. Curând din muguri s-au format rămurele noi și frunze, iar mai pe urmă și flori. Acest ciclu al naturii a continuat și în anii care au urmat.

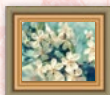
Mai târziu m-am mutat de la părinți și am lăsat planta în grija mamei. Într-o scrisoare mama îmi scria: „Am crezut că, în cele din urmă, păpușa ta de porțelan a murit. Am vrut chiar să o arunc, dar știi cum sunt eu, nu mă lasă inima să arunc o plantă. Așa că am mai așteptat și, ce să vezi, a crescut din nou.”

În primăvara trecută i-am făcut mamei o vizită. Acum, când toți copiii s-au mutat la casele lor, ea avea mai mult timp pentru grădinărit și grădina din spatele casei arăta superb, plină cu

trandafiri mirositori, arbuști înfloriți și spaliere... iar planta mea era acum într-un ghiveci nou și avea cel puțin un metru înălțime.

Acum, la început de an, și pentru mine unele lucruri par că hibernează – dorințe și țeluri de-ale mele – dar știu că lumina dragostei lui Dumnezeu, apa Cuvântului Său și puțin din grija Sa iubitoare vor face ca acestea să înflorească atunci când El știe că este momentul potrivit. Dacă El poate face ca o simplă plantă să crească din nou, mai trainică, de la an la an, oare cât de multe nu ne-am putea aștepta de la El să facă și pentru noi, pentru că ne iubeste și a creat toate lucrurile pentru noi?

BONITA HELE ESTE SCRITOARE INDEPENDENTĂ ȘI EDITOR ÎN SUA ȘI MEMBRĂ A ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL. ■



DE EVELYN SICHROVSKY

ZORII unui an nou

ERA UN RĂSĂRIT MINUNAT. Lumina palidă a răsăritului s-a intensificat până a ajuns un auriu puternic și strălucitor, sărutând norii cu nuanțe de roz și portocaliu anunțând sosirea unui an nou. Însă sentimentele idilice de an nou erau departe de mintea mea. Privind razele de soare dansând pe cearșafurile patului meu de spital, gândul mi-a fugit la evenimentele care m-au adus aici. Cu două nopți în urmă avusesem o durere cruntă în partea dreaptă jos a abdomenului. Am ajuns la urgențe unde am fost operată imediat pentru a mi se elimina un chist cangrenos care s-a rupt. Acum eram în spital și aveam nevoie de câteva luni ca să mă repun pe picioare.

În primele 24 de ore după operație am fost prea copleșită ca să gândesc clar, dar pe măsură ce

durerea a scăzut și șocul s-a atenuat, au început să curgă și întrebările. Eram confuză, descurajată și speriată.

Atunci am observat două păsărele zburând în lumina răsăritului și mi-am amintit versetul: „Nu se vând oare două vrăbii la un ban? Totuși, nici una din ele nu cade pe pământ fără voia Tatălui vostru. Deci să nu vă temeți; voi sunteți mai de preț decât multe vrăbii!”¹ M-a încurajat să-mi amintesc că viața mea este în mâinile lui Dumnezeu și că El va fi tot timpul lângă mine să mă ajute, să mă susțină și să mă călăuzească indiferent ce îmi apare în cale. „Căci Eu sunt Domnul, Dumnezeul tău, care te iau de mâna dreaptă și-ți zic: „Nu te teme de nimic, Eu îți vin în ajutor!”²

Anul care a urmat a fost de neuitat. Operația a fost prima din numeroasele probleme de sănătate cu care m-am confruntat în săptămânile și lunile ur-

mătoare, totuși L-am simțit pe Iisus aproape de mine mângâindu-mă, dăruindu-mi din harul și tăria Sa și amintindu-mi de dragostea și de grija Sa constantă. Dificultățile și provocările au fost contrabalansate de nenumărate experiențe minunate, de binecuvântări și de bucurii care mi-au dat o apreciere mai profundă asupra vieții și față de Cel care face toate lucrurile bine.³

Acum, la începutul unui nou an, mă gândesc în urmă la acea dimineață de An Nou în spital. Amintirea aceasta mă reasigură că viitorul meu, deși îmi este neștiut, este cunoscut de El. Cu mâna în mâna Lui și cu ochii pe promisiunile Lui, pot avea încredere în El pentru anul care îmi stă înaintea.

EVELYN SICHROVSKY ESTE STUDENTĂ LA LIMBA ENGLEZĂ ȘI SE IMPLICĂ ÎN MUNCĂ VOLUNTARĂ. EA TRĂIEȘTE CU FAMILIA EI ÎN TAIWAN. ■

1. Matei 10:29, 31

2. Isaia 41:13

3. Vezi Marcu 7:37.



ECUAȚIA SCHIMBĂRII

DE MARIA FONTAINE, ADAPTAT

ACEASTA ESTE O PERIOADĂ DE MARI SCHIMBĂRI ÎN LUME—tehnologice, economice, religioase, politice, în afaceri și în mediu. Rezultatele se văd în guverne, organizații și în viețile familiilor și ale fiecărui individ. Deși uneori este mai evidentă și mai ușor de recunoscut și mai ușor de evaluat la început de an, schimbarea afectează de fapt în mod continuu toate sferele societății.

Mulți oameni, de la lideri religioși la mentori spirituali, consilieri de viață și lideri politici, toți înțeleg beneficiile schimbării și pun accentul pe flexibilitate. Toți știu că este greu să treci prin schimbare dar când cântărești dificultățile compa-

rativ cu beneficiile pe care le aduce schimbarea, majoritatea sunt de acord că schimbarea merită.

În mare parte beneficiile pe care le obținem din schimbările care vin în viața noastră depind de cum privim aceste schimbări și dacă le acceptăm sau nu. Ca de obicei, atitudinea noastră este factorul cheie. Atitudinea poate face diferența între a reuși în ciuda dificultăților sau a ceda sub greutatea lor. Viața este o călătorie; iar schimbarea, chiar și schimbarea majoră, este o parte din ecuația vieții. Urmându-L pe Dumnezeu și citind Cuvântul Lui, vom găsi credința care ne poate ajuta prin momentele dificile, inclusiv în

perioadele de schimbări dureroase.

Unii factori care m-au ajutat pe mine să-mi cultiv o perspectivă pozitivă asupra schimbării sunt:

- Să încerc să anticipez binele ce poate rezulta din schimbare. Deoarece de obicei nu există o modalitate de a opri schimbarea – și dacă încercăm, acest lucru ne doboară – am găsit că, în asemenea situații, cel mai bine este să accepți schimbarea și „să te lași dus de val”. Dacă ești sau nu pozitiv poate face diferența între a pluti pe val sau a te îneca.
- Să-I cer lui Dumnezeu să mă ajute să văd beneficiile schimbărilor pe care El le-a permis în viața mea. Când Îi cer să-mi dea această



Zilele noastre sunt un caleidoscop.
În fiecare clipă are loc câte o schimbare.
– *Henry Ward Beecher (1813-1887)*

Nimic nu este permanent, mai puțin schimbarea.
– *Heraclit (540-480 îdH.)*

Dragă Doamne, pe măsură ce anii se schimbă, ajută-ne să ne găsim odihna în stabilitatea Ta eternă. Ajută-ne să primim cu curaj acest an nou, cu credința că deși viața se schimbă peste tot în jurul nostru Tu ești mereu același, ne călăuzești cu înțelepciunea Ta și ne protejezi cu dragostea Ta; prin Mântuitorul nostru Iisus Hristos.
– *William Temple (1881-1944)*

Creștinii nu ar trebui doar să suporte schimbarea, sau doar să profite de pe urma ei, ci chiar să o provoace.
– *Harry Emerson Fosdick (1878-1969)*

Schimbarea este un catalizator obișnuit al progresului. De obicei este mai ușor să faci lucrurile în același fel decât să schimbi ceva. Schimbarea necesită timp și efort, însă schimbările bune sunt benefice pe termen lung. – *Maxime despre succes*¹

În mijlocul atâtor schimbări
Rămâne neclintit doar Unul,
Cineva ce cuprinde tot viitorul
Și prezentul și trecutul;
Iisus este primul,
Iisus este ultimul,
Ai încredere în El pentru viitor
Și lasă în seama Lui trecutul;
Hristos, Stânca veacurilor,
Primul și ultimul.
– *Albert Benjamin Simpson (1843-1919)*

1. *Maxime despre succes* este publicată de Aurora Production și disponibilă de la oricare din adresele din pagina 2.

înțelegere și înțelepciune ca să știi cum să profit la maxim de pe urma schimbărilor, El îmi vorbește și îmi dă răspunsurile de care am nevoie.

- Să înțeleg că uneori lucrurile cele mai dificile prin care trebuie să trec sunt lucrurile cele mai avantajoase pentru mine pe termen lung. Este greu să-mi amintesc lucrul acesta atunci când trec printr-o situație dificilă, dar uneori nu trebuie decât să rezist, știind că, odată ce furtuna a trecut, soarele va reveni și voi vedea totul într-o lumină nouă.
- Să iau regulat legătura cu Dumnezeu pentru încurajare și călăuzire personală, prin Cuvântul Său, prin meditație și rugăciune, etc.

Oricât de destabilizatoare poate fi schimbarea, Dumnezeu va rămâne mereu ancora noastră iar Cuvântul Său ne va da credința care ne va face drumul mai lin.

- Să-mi amintesc că Dumnezeu mă iubește și că Îi pasă foarte mult de mine, de fericirea și de bunăstarea mea. În dragostea Lui mare și permanentă pentru mine El trebuie uneori să permită în viața mea și lucruri care nu par „bune”, dar care în cele din urmă se vor dovedi experiențe foarte benefice. Este o provocare să crezi că El își poate arăta dragoste prin situațiile dificile și să ai credința să vezi lucrurile „dure” ca fiind „bune” însă am descoperit că,

dacă pot accepta această provocare atunci mă pot simți mai confortabil și mai împăcată cu schimbarea.

Uneori Dumnezeu pur și simplu nu poate aduce binele pe care dorește să-l aducă în viațile noastre fără ca noi să nu trecem prin niște perioade mai furtunoase. Deci, dacă simți cum te izbesc valurile, ai încredere în El și credința că El știe ce face. El nu dorește decât ce este cel mai bine pentru noi.

MARIA FONTAINE ȘI SOȚUL EI,
PETER AMSTERDAM, SUNT DIRECTORII ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ. ■

A young man with short dark hair, wearing a black tank top, is looking down intently at a dumbbell in a gym. The background is slightly blurred, showing other gym equipment. The overall color palette is blue and black.

CUM SĂ ÎȚI FORMEZI OBICEIURI NOI

DE CURTIS PETER VAN GORDER

LUNA IANUARIE, în care majoritatea lumii sărbătorește noul an, este denumită după zeul roman Ianus. Deoarece avea două fețe, el putea privi atât în urmă, la anul care a trecut, cât și înainte, la anul ce va veni. El era zeul începuturilor și păzitorul porților.

Este o tradiție străveche și obișnuită ca oamenii să-și propună diverse lucruri la început de an nou. Se pare că pentru babilonieni cel mai frecvent era să-și propună să returneze uneltele de grădină.¹ Ne propunem multe, dar se pare că nu suntem suficient de dotați pentru a ne ține de ele. Un motiv pentru care ne este atât de greu să schimbăm obiceiurile vechi sau să ne formăm altele noi este pentru că uneori așteptările noastre sunt prea extreme. În loc să facem schimbări gradate și de durată, ne dorim un succes imediat.

Instructorul de fitness Jack LaLanne (1914-2011) care și-a urmat programul zilnic de exerciții chiar și la 90 de ani, a observat „Omul obișnuit are intenții bune însă își pune țeluri prea înalte. Încearcă de două-trei ori și spune ‚Este prea greu’. Apoi renunță”.

Când dădeam meditații la limba engleză în Indonezia și Japonia m-am confruntat și eu cu acest tip de așteptări nerealiste. Mulți dintre elevii mei credeau că dacă plătesc un vorbitor nativ de limbă engleză ca să

le dea lecții atunci vor învăța și ei limba ca printr-un fel de osmoză magică, fără să-și facă temele sau să studieze ca să progreseze. Dar lucrurile nu merg așa. Noi vrem rezultate rapide însă, în realitatea, de cele mai multe ori este nevoie de muncă pe o perioadă îndelungată ca să realizezi orice ce merită.

În creierul nostru mesajele sunt trimise prin neuroni care sunt conectați unii la alții. Aceste mesaje preferă să circule pe căi cunoscute, calea „comfortabilă”, și cere timp și efort pentru a crea alte căi noi.

Carlo DiClemente, președintele departamentului de psihologie la Universitatea Maryland, sugerează să ne punem țeluri realiste și să facem progrese zilnice pentru a le realiza: „Toți ne dorim câte ceva. Poate că spunem: ‚Aș dori să fiu un părinte mai bun’. Dar asta este cam vag. Poate spui: ‚Voi număra până la cinci înainte ca să țin la copiii mei’. Asta este bine, dar apoi descoperi că ai nevoie de un plan ca să-ți amintești să numeri până la cinci”.

Înarmat cu țelurile corecte, cu dorință și perseverență, anul acesta poți să îți formezi un obicei nou. Poți deveni stăpânul – și nu victima – circumstanțelor.

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE SCENARIST ȘI COORDONATOR DE PROGRAME DE MIMĂ ([HTTP://ELIXIRMIME.COM/](http://elixirmime.com/)) ÎN MUMBAI, INDIA, ȘI MEMBRU ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL. ■

1. Vezi <http://www.theage.com.au/news/General/Ready-for-midnight/2004/12/30/1104344926295.html>.

PUNE-ȚI ȚELURI. ATINGE-ȚI ȚELURILE.

DE IRA SHARMA

UNII OAMENI AU FOST ATĂT DE DESCURAJAȚI când nu și-au atins țelurile încât au renunțat complet la a mai avea țeluri ca să nu mai fie dezamăgiți de eșecul „inevitabil”. În ziua de azi găsești multe sfaturi pe acest subiect și, de fapt, nu este nimic prea greu sau prea misterios despre a-ți pune țeluri și a le atinge.

Iată aici cinci pași simpli pentru succes.

PASUL 1:

Spre ce tinzi? Notează care îți sunt țelurile pentru anul acesta. Redu lista la doar câteva priorități importante: prea multe îți pot distrage atenția și îți pot consuma energia.

PASUL 2:

Fă pași – chiar uriași, nebunești – pentru a-ți atinge țelurile. Lucrul important este să pornești procesul. Detaliile pot veni mai târziu!

Încearcă să te concentrezi asupra acțiunilor care te vor ajuta să progresezi în mai multe țeluri deodată. Spre exemplu, dacă îți duci copiii la piscină sau mergi cu bicicleta cu soțul/soția te va ajuta să te menții în formă fizic și în același timp să petreci timp cu familia.



PASUL 3:

Continuă. Probabil că vei da greș periodic, dar nu renunța. Adună-te și începe din nou! De fapt, dacă nu dai greș niciodată probabil că țelurile tale sunt prea ușoare și trebuie să le revizuiști.

PASUL 4:

Distrează-te! Bucură-te de provocare! Poate fi dificil să lupți cu temerile și slăbiciunile tale ca să-ți atingi țelurile dar este și foarte satisfăcător. Provocarea de a fugi un maraton este în mare parte plăcerea alergării. Fă din atingerea țelurilor tale „sportul extrem” al vieții tale.

PASUL 5:

Evaluează-ți periodic progresul spre țelurile tale, zilnic, săptămânal și lunar. Dacă ești serios în ceea ce privește aceste țeluri vei face un efort în privința lor. Dacă este nevoie fii deschis să-ți ajustezi țelurile sau acțiunile pe care le întreprinzi în scopul atingerii lor, dar să fii atent să nu îți diluezi țelul inițial!

IRA SHARMA LUCREAZĂ ÎN PROIECTE SOCIALE ȘI ESTE SCRITOARE INDEPENDENTĂ ÎN INDIA DE VEST. ■

ÎNCEPE

Mulți eșuează pentru că nu se pornesc – nu se pun în mișcare. Nu depășesc inerția. Nu încep.
– William Clement Stone (1902-2002)

Începutul este cea mai importantă parte din muncă. – Platon (428-348 îdH.)

Perfect de imperfect

DE JOYCE SUTTIN

DE DIMINEAȚĂ AM FOST ÎN PIAȚA FERMIERULUI ȘI AM FOST FOARTE BUCUROASĂ SĂ GĂSESC OFERTE BUNE LA PRODUSE BIO. Ajunsă acasă am scos roșiile din plasă și, ce să vezi, mi-am dat seama că unele dintre ele erau prea zdrobite ca să le pot folosi, iar pe cele rele a trebuit să le tai ca să nu le strice și pe celelalte. După cum se spune: „Un măr stricat (sau în cazul acesta o roșie) strică tot coșul”.

Inspectându-le am fost surprinsă de toate imperfecțiunile lor. Eram obișnuită să merg la magazin și să găsesc mormane de fructe și legume perfecte. Dar când am tăiat una din aceste roșii „imperfecte” în două și am mușcat din ea, am fost uimită de gustul ei. Am decis că în acest caz „imperfecțiunea” însemna ceva mai bun.

De multe ori judecăm după aparențe, însă aparențele pot fi înșelătoare. De obicei acele produse aparent perfecte au defecte mai profunde decât se poate vedea la suprafață. Poate nu au nici o mușcătură de gânganie pentru că au fost date cu chimicale a căror efecte pe termen lung mi-ar putea face mai rău decât insectele. Produsele folosite în stropirea plantelor probabil că afectează și gustul. Judecând între roșiile imperfecte, organice, și cele aparent „perfecte” din magazin,

cu siguranță cele imperfecte sunt mai bune.

Dumnezeu ar fi putut crea o lume perfectă cu oameni perfecți, însă El a permis ca omul să poată alege. După căderea omului, imperfecțiunile au intrat în lume iar omul a început să aibă de-a face cu probleme, boli, gânganii și durere.¹ Însă toate aceste imperfecțiuni ne duc înapoi în brațele Tatălui Ceresc. Dacă drumul ar fi fost perfect și calea noastră fără dificultăți nu am fi găsit niciodată calea cea mai bună către Locul Perfect pe care îl pregătește El pentru noi.

Uneori oamenii cred că se pot descurca fără Dumnezeu. Dar doar când ne uităm bine la imperfecțiunile noastre vedem că avem nevoie de un Mântuitor. Atunci ne deschidem inima și primim cel mai mare și mai perfect dar ce există.

Deci, dă-mi imperfecțiunea vieții. Dă-mi produsele ce arată ciudat. Dă-mi calea pietroasă. Dă-mi toate problemele și slăbiciunile care mă duc în brațele lui Dumnezeu. Fiindcă știu cât sunt de imperfect, sunt recunoscător pentru Mântuitorul perfect care mă privește cu ochi de iubire și a cărui iubire perfectă mi-a schimbat viața.

JOYCE SUTTIN ESTE PROFESOARĂ ȘI SCRITOARE ȘI TRĂIEȘTE ÎN SAN ANTONIO, SUA. ■

1. Vezi Geneza 3:1-24.



CALEA SPRE SIMPLITATE

DE AMANDA WHITE

CU CÂTEVA ZILE ÎN URMĂ ASCULTAM UN PROGRAM RADIO CREȘTIN ÎN DRUM SPRE SALA DE SPORT. În fiecare zi au câte o întrebare la care oamenii pot să răspundă prin telefon sau pe pagina lor de Facebook, iar subiectul pentru răspunsul din acea zi era ceva simplu: „Ce aștepți cu nerăbdare?”

Răspunsurile trimise de ascultători erau simple dar înviorătoare. Spre exemplu, o femeie a spus că de-abia așteaptă să aibă o cană de ceai noaptea după ce copiii s-au culcat.

M-a făcut să mă gândesc și eu la lucrurile simple din viață. În esență, lucrurile după care tânjim cu toții sunt lucrurile simple. O îmbrățișare după o zi lungă. O cană de ceva cald dimineața. Să strălucească din nou soarele după o săptămână de ploaie, ca să ne putem în sfârșit agăța rufele. Un pat confortabil în care să ne întindem noaptea. Un duș recon-

fortant. Mirosului ierbii proaspăt tăiate. O masă în oraș.

Îmi place să gândesc că aceste lucruri mărunte sunt și ele o parte din dragostea lui Dumnezeu pentru mine, tot așa cum sunt și darurile mari pe care El mi le trimite uneori. Robert Louis Stevenson a spus-o foarte bine: „Cele mai bune lucruri în viață ne sunt foarte aproape: Mirosul din nări, lumina din ochi, florile la picioare, lucrul mâinilor tale, calea dreptății chiar înaintea ta. Nu te întinde după stele, ci îndeplinește munca simplă și obișnuită din viață, pe măsură ce îți vine în cale, și cu siguranță că îndatoririle zilnice și pâinea zilnică vor fi cele mai dulci lucruri în viață”.

Sigur că uneori așteptăm și lucruri mari și captivante, cum ar fi o vacanță. Însă de cele mai multe ori lucrurile simple, de zi cu zi, sunt cele care ne aduc bucurie și zâmbetul pe față. Asta îmi amintește că trebuie să mă gândesc și eu mai mult la aceste lucruri, să le

apreciez mai mult, fiindcă se pierd atât de ușor în nebunia vieții. Nu este o revelație pentru mine, dar trebuie să-mi reamintesc de multe ori lucrul acesta deoarece este unul din acele principii importante în viață și pentru fericire care se pierde mereu din vedere atunci când alte lucruri mult mai mari și mai stresante îți blochează vederea sau te îngreunează.

M-am hotărât să încep cu pași mici. Am urmat sfatul acelei femei de la radio. Mi-am rezervat câteva minute să mă relaxez cu o cană de ceai noaptea, după ce copiii erau în pat, și am savurat fiecare strop!

Eu sunt în căutarea simplității și în aspectul spiritual al vieții mele. Lucrurile simple din viață mă fac fericită. Se poate ca lucrurile *mele* simple să-L facă fericit și pe *Dumnezeu*?

AMANDA WHITE ESTE
MANAGER DE BIROU ÎN SYDNEY,
AUSTRALIA. ■

ÎNAINTE ȘI ÎN SUS SPRE ANUL CEL NOU.

O SCURTĂ PRIVIRE ÎN URMĂ...

Dacă simți că ai greșit, că ai făcut decizii greșite, că ai eșuat în mod jalnic în unele lucruri, să știi că nu ești singurul. Mulți dintre eroii lui Dumnezeu din Biblie au făcut la fel, dar au învățat din greșelile lor. Iar Dumnezeu a venit la ei, în mijlocul viselor lor spulberate și a speranțelor dezamăgitoare și le-a dat un motiv nou pentru a trăi. Asta poate face El atunci când renunțăm la planurile și la proiectele noastre și decidem să le încercăm pe ale Lui. El ne dă țeluri să ne ajute să creștem și să ne îndreptăm în direcția cea bună, apoi ne și ajută să ni le atingem. Dă-I inima și viața ta și lasă-L să-ți dea toate lucrurile bune pe care le are plănuit pentru tine.

– *Nana Williams*

Învăță din trecut, trăiește prezentul și speră pentru viitor.

– *Albert Einstein (1879-1955)*

Lumea este o carte și fiecare pas întoarce o pagină nouă.

– *Alphonse de Lamartine (1790-1869)*

Se povestește despre o bătrânică care a alunecat și a căzut pe o stradă aglomerată. Câțiva oameni s-au grăbit să o ajute dar ea deja se ridica singură.

„Sunt bine”, le-a confirmat ea. „Eu cad totdeauna înainte, niciodată înapoi.”

Când mai „cădem” și noi, să nu stăruim asupra greșelii sau a durerii, să cădem înainte învățând din greșală și privind către viitor.

– *Abi May*

O CONSTANTĂ PRIVIRE ÎN SUS...

Ni se dă ocazia unui nou început nu doar la început de an, dar și în fiecare dimineață când ne trezim. Avem ocazia să începe din nou și să facem lucrurile așa cum trebuie.

– *Maxime pentru succes*

Să valorifici momentul de aur al oportunității și să prinzi binele ce îți stă la dispoziție este marea artă a vieții. – *Samuel Johnson (1709-1784)*

Privește fiecare zi ca fiind toată viața ta, nu doar o parte din ea; și bucură-te și îmbunătățește prezentul fără să dorești, din grabă, să alergi după un altul.


– *Jean Paul (1763-1826)*

Să ne străduim să fim ca îngerii, „întăriți, cu toată puterea”,¹ umblând ca niște învingători, capabili să facem totul prin Hristos care ne întărește.² – *John Trapp (1602-1669)*

1. Coloseni 1:11

2. Vezi Filipeni 4:13

3. <http://www.auroraproduction.com/en/p/moments-morning>



Noi toți purtăm viitorul în noi, speranțele, visele, binele și răul, potențialul de a crea o lume mai bună, dacă doar am lua deciziile corecte, dacă doar am fi dispuși să plătim prețul, să ne căutăm scopul și să-l atingem.

Noi toți căutăm la un moment dat sau într-un anumit fel dragostea, așa că dragostea va veni la noi. Dar cum o vom trata atunci când va veni? Căci dragostea ar putea veni la tine sub forma unui prinț, a unui cerșetor, sau a unui sclav; maiestruoasă și glorioasă, sau neatrăgătoare și în zdrențe și lipsită de respect. Deși nu putem alege la naștere cine suntem și la ce fel de viață ne-am născut, totuși putem alege *cum* să ne trăim viețile și ce fel de persoană să fim atunci când drumul nostru pământesc se va sfârși.

– Colin C. Bell

Să nu eziți niciodată să încredințezi viitorul necunoscut lui Dumnezeu atotcunoscător.

– Maxime pentru succes

ȘI UN PAS FERM ÎNAINTE.

Credința ne dă curajul de a înfrunta prezentul cu încredere și viitorul cu anticipare. – *Maxime pentru succes*

Sunt dispus să merg oriunde, oriunde, oriunde – atâta timp cât este înainte. – *David Livingstone (1813-1873)*

O învățătoare și-a dus elevii de clasa I într-o sală de întruniri pentru a le da o lecție mai deosebită. Stând la baza treptelor ce duceau pe scenă ea a întrebat: „Cine este bun la sărit?”

Câțiva băieți au ridicat mâinile. „Bine”, continuă ea, „poate careva dintre voi să sară de jos până pe scenă?”

Nici o mână nu s-a ridicat.

„Eu pot”, a spus învățătoarea „și am să vă arăt”. Începând de la baza treptelor ea a sărit pe prima treaptă. Apoi pe a doua și tot așa până a ajuns sus.

Multe lucruri nu pot fi realizate decât puțin câte puțin, pas cu pas. Când o îndatorire pare copleșitoare sau drumul din fața noastră prea abrupt, abordează-l pas cu pas.

– *Abi May*

Doamne, când ne chemi să trăim
Și să muncim pentru Tine,
Dă-ne înțelepciunea să ne amintim
Că nu începutul, ci munca
consecventă,
Asta contează cel mai mult pentru
Tine.

Până ne vom împlini îndatorirea
Pe cât de bine putem, prin Hristos,
Domnul nostru care viața și-a dat
Ca noi să ne putem împlini
lucrarea.

– *Sir Francis Drake (c.1540-1596)*

ACEST ARTICOL SE BAZEAZĂ PE EXTRASE DIN VOLUMUL DE DEVOȚIUNE ZILNICĂ, *MOMENTS IN THE MORNING (MOMENTE ÎN ZORI)*, CE POATE FI COMANDAT ÎN ENGLEZĂ SAU SPANIOLĂ.³ ■

DE LA ISUS CU DRAGOSTE

WISEAZĂ WISE NOI

Viața este alcătuită din toate deciziile mici pe care le iei în fiecare zi. Deciziile din trecut și-au avut efectul, însă fiecare nouă zi poate fi un nou început. Indiferent ce s-a întâmplat până acum, azi ai ocazia să iei decizia corectă.

Nu pierde vremea retrăind durerea greșelilor și deciziilor proaste din trecut. Asta nu face decât să-ți consume energia de a face binele pe care l-ai putea face azi. Nu poți schimba trecutul, însă viitorul este așa precum îl faci, începând chiar acum, deci profită din plin de prezent.

Învață din greșelile din trecut iar azi lasă-le în urmă. Iartă-i pe cei care ți-au greșit și cere iertare de la cei față de care ai greșit tu. Probabil că lucrul acesta nu va fi ușor, dar nu-l amâna; fă-l azi. Privește către Mine și către Cuvântul Meu ca să-ți îmborsăiezi curajul și speranța, începând chiar de azi. Visează vise noi azi. Pune-ți țeluri noi azi. Petrece-ți timpul cu lucruri care contează cu adevărat azi. Iubește-ți familia azi. Fii un prieten azi. Fă lucrurile mai bine, începând de azi.

Cu ajutorul Meu, viitorul tău poate fi plin cu realizări și împliniri minunate care vor compensa cu mult dezamăgirile din trecut – și totul începe de azi.

