

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

CONTACTS

ASTĂZI SĂMÂNȚĂ, MÂINE FRUCT

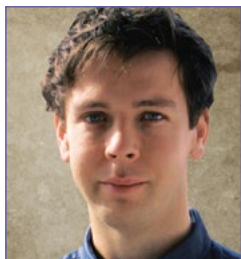
Privește pe termen lung

Brățara verde

Un lanț de generozitate

O lumânare într-un sfeșnic

Lumină pentru o lume în întuneric



NOTA EDITORULUI GĂSEȘTE SEMNIFICAȚIA

Una din întrebările majore cu care s-au chinut filozofii și teologii de secole este misteriosul lucru care dă sens vieții. Cu toții ne dorim să fim fericiți și împliniți, dar cum putem ști care este fericirea adevărată și de unde vine ea?

Grecii antici credeau că fericirea vine din interior și că trebuie cultivată trăind o viață plină de semnificație. Ei numeau această stare *eudaimonia*, pe care Aristotel o descrie ca fiind participarea la activități în care ne folosim talentele și ne punem la încercare capacitățile, să acționăm în beneficiul altora și să ne ghidăm viața după principii și virtuți. Nu este suficient să ai un talent sau o înclinație – *eudaimonia* necesită să fie pusă în practică prin fapte.

În scrisoarea lui Pavel către Efeseni el îi imploră pe creștinii de acolo să trăiască o viață demnă de chemarea lor.¹ El continuă prin a explica că lucrul acesta se realizează prin a fi umil, a fi blând, răbdător, tolerant, iubitor și amiabil cu cei din jur.

Să trăiești o viață morală, bazată pe principii, sună bine. Din păcate noi, ca oameni, prin natura noastră imperfectă, suntem de multe ori incapabili să realizăm singuri lucrul acesta. Însă în calitate de creștini putem apela la puterea lui Dumnezeu pentru a ne ajuta să mergem mai departe și să ne depășim limitele. „Dumnezeu mă încinge cu putere și mă povățuiește pe calea cea dreaptă”.²

Solomon, care se presupune că a fost cel mai înțelept om care a trăit vreodată, descoperă și el zădărnicia unei vieți trăite doar pentru sine și pentru această lume, dar prezintă și soluția. La sfârșitul căutării sale pentru semnificație și fericire, în cartea Ecleziastul, el trage concluzia: „Să ascultăm, deci, încheierea tuturor învățăturilor: Teme-te de Dumnezeu și păzește poruncile Lui. Aceasta este datoria oricărui om”.³

Cu cât învățăm mai bine să-L punem pe Dumnezeu și bunăstarea celorlalți în centrul gândurilor și faptelor noastre cu atât mai multă semnificație și scop va avea viața noastră.

Samuel Keating

Editor executiv

1. Vezi Efeseni 4:1.
2. Psalmul 18:32
3. Ecleziastul 12:13

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

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-158-X



Terapia Valeriei

DE ANNA THERESA KOLTES

ERA O ZI PERFECTĂ DE PRIMĂVARĂ. Un vânt blând și cald a anunțat venirea acestui anotimp. Toți în jurul meu erau în toane bune. Însă tocmai în astfel de zile, când ne așteptăm mai puțin, atunci Dumnezeu pare să ne surprindă cu o mică lecție.

În acea dimineață am primit o scrisoare neașteptată de la un prieten. Conținea multe vești proaste – suficiente cât să îmi scufunde bărcuța fericită și pe alți câțiva alături de ea. Am fost devastată. Dintr-o dată bucuria celorlalți mă enerva. Îmi doream să plece cu toții și să ia soarele cu ei.

Apoi a sunat vecina și mi-au trecut prin minte tot felul de gânduri negre și neplăcute.

„Doctorul mi-a făcut reprogramare pe după-masa asta”, mi-a spus ea, „dar am o problemă. Nu va fi nimeni acasă să o supraveghe-

ze pe Valerie. Crezi că poți sta tu cu ea până mă întorc?”

Barca mea și-a dat ultima suflare. *Să am grijă de copii? Eu?* Ultimul lucru pe care mi-l doream era să poluez cu starea mea proastă și inocența fragedă a unui copil.

Am încercat să mă scuz dar în cele din urmă am acceptat. *Sărmanul copil!*

Într-o clipă m-am trezit în apartamentul lor, stresată și posomorâtă.

Valerie intră veselă. „Mi-am adus creioanele!” exclamă ea.

Zâmbea și m-am forțat să zâmbesc și eu. „Vrei să spui să ... *colorăm?*”

Ea dădu din cap, dispăru pentru o clipă apoi reveni cu o geantă roșie cu tot felul de materiale pentru desenat.

Sinceră să fiu, nu aveam chef de colorat dar m-am impulsionat și am ajutat-o pe Valerie să răstoarne totul pe masă. Am pus un CD cu muzică de Ceaikovski și ne-am pus pe

treabă să colorăm un desen cu o femeie cu părul lung și multicolor.

Spre surprinderea mea timpul parcă zbură, purtată fiind de muzica clasică și de artă într-o lume utopică.

Ei bine, nu știu dacă pot numi lucrul acela „artă” așa că mai bine să-i spunem „terapie”.

După trei ore creasem câteva capodopere abstracte, am ascultat multă muzică din *Lacul Lebedelor* iar eu m-am liniștit. Cu o minte limpede am înțeles că și atunci când sunt mari dezamăgiri sau catastrofe în viețile noastre, există întotdeauna o soluție.

Soluția mea a fost simplă. Neașteptată. Revigorantă.

Și foarte recomandată.

ANNA THERESA KOLTES ESTE SCRITOARE INDEPENDENTĂ ȘI CĂLĂTOREȘTE MULT PRIN LUME. ■





Astăzi sămânță, mâine fruct

DE CURTIS PETER VAN GORDER

PLIMBÂNDU-MĂ PRINTR-O GRĂDINĂ BOTANICĂ DIN KOLKATA, INDIA, am fost captivat de culorile vii și intense ale florilor. Pentru câteva ore m-am simțit scos din agitația orașului și purtat într-o lume de frumusețe. În drum spre ieșire am intrat în birou să felicit personalul pentru cât de bine aranjează și se ocupă de plante.

Directorul era în acea zi acolo și a fost bucuros să-mi împărtășească tot felul de informații despre grădina. Am aflat că fusese începută în 1820 de misionarul William Carey – cea mai veche grădină de acest tip

din India – cu scopul de a-i ajuta pe localnici într-un mod mai practic. El a văzut că țăranii foloseau semințe de calitate inferioară și tehnici de cultură ineficiente și a dorit să le îmbunătățească viețile și să-i ajute să înțeleagă, după cum spunea el, „capacitatea solului de a îmbogăți o națiune până aproape la infinit”.

Viziunea lui Carey a fost cu mult mai mare decât simplul fapt de a planta și de a expune flori frumoase. El a adunat specii de plante pe cale de dispariție și le-a introdus în grădina botanică pentru a fi păstrate pentru viitor. A introdus de asemenea plante precum porumbul, bumbacul, ceaiul, trestia de zahăr și arborele de chinină¹ din diferite țări și a introdus conceptul de cultivare a pământului în acea

parte a Indiei. El a avut succes în a-și răspândi viziunea iar societatea creată de el a ajutat la introducerea unei game largi de cereale, a cultivării pentru vânzare, a fructelor, legumelor și a altor pomi și plante.

Am fost uimit că moștenirea lăsată de Carey trăiește și după aproape două secole de la ideea lui inițială. Când el și-a pornit grădina era un concept cu totul ieșit din comun și cu siguranță că a întâmpinat multe provocări și multă opoziție. Cu toate acestea, pe lângă faptul că s-a îngrijit de soția lui bolnavă, că a tradus Biblia în câteva limbi locale și a încercat să abolească practicarea suttee-ului (arderea soției odată cu soțul decedat), Carey a perseverat.

Grădina a fost mutată de câte-

1. un arbore cu frunze persistente, din a cărui scoarță se produce chinina, un alcaloid folosit ca medicament contra malariei



CÂND CEEA CE FACI CONTEAZĂ

Vocația fiecărui bărbat și a fiecărei femei este să-i slujească pe oameni. – *Lev Tolstoi (1828–1910)*

„Aș vrea să adaug puțină frumusețe vieții” spuse Anne visătoare. „Nu doresc neapărat să-i fac pe oameni să știe mai multe... deși știu că asta este o ambiție nobilă... însă mi-ar place dacă viața lor ar fi mai plăcută datorită mie... dacă ar avea puțină bucurie sau un gând fericit care nu ar exista dacă eu nu m-aș fi născut”. – *Anne Shirley în Anne’s House of Dreams (Casa viselor lui Anne), de Lucy Maud Montgomery (1874–1942)*

Imaginează-ți un țăran. Tocmai a trecut printr-un an dificil și se îngrijorează pentru viitor. Oare va fi mai bună recolta anului viitor? Indiferent de disperarea lui, el nu poate să stea în casă privind în gol în ceașca de ceai la masa din bucătărie. El trebuie să se gândească la viitorul fermei și al familiei sale.

Așa că se ridică, iese afară cu anxietate și își plantează semințele. Vânturile vor bate, ploaia va cădea, soarele va străluci. În timp roadele vor crește. El va reveni în casă mai fericit, cu roadele muncii sale în siguranță în hambar.

Dacă nu ar fi putut să vizualizeze rezultatele nu ar fi semănat niciodată semințele. Dacă nu ar fi ieșit din casă nu ar fi existat nici o recoltă. Așadar trebuie și noi să ne depășim limitele confortabilului și să ne realizăm țelurile, chiar și atunci când ne este greu. Așa ne vom pune și noi amprenta. – *Chris Hunt* ■



va ori, până când, în 1870, a ajuns în locația prezentă. Aici a supraviețuit la războaie, răzmerițe, secete și dezastre. Zona întinsă pe care se află grădina este acum o zonă cu mare potențial imobiliar în centrul orașului și sunt siguri că unii ar vrea să o transforme în ceva mai profitabil, însă grădina a devenit un bun de valoare pentru comunitate și este puțin probabil să fie cedată lacomiei. Dacă ar fi să pornești în ziua de azi un proiect ca acesta, în această locație, ar fi o sarcină monumentală – dacă nu chiar imposibilă. Însă anticiparea lui Carey și munca lui din greu în toți acei ani a făcut posibil ca astăzi oamenii să se bucure de puțin rai pe pământ.

M-a ajutat să-mi dau seama că ceea ce facem noi astăzi poate avea

un impact uriaș asupra viitorului și a generațiilor care vor urma. Munca lui Carey în grădina arată ce moștenire putem lăsa în urma noastră. El și-a urma viziunea și a dat roade, atât literal cât și figurativ vorbind. Uneori noi nu apreciem magnitudinea influenței noastre. Fiecare suflet pe care îl atingem sau pe care îl ajutăm va avea un efect în lanț de-a lungul anilor până în eternitate, însă necesită săpat și semănat pentru ca acea primă sămânță să formeze o grădină.

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. ■



BRĂȚARA VERDE

DE MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

PRIMA MEA PARTICIPARE LA FESTIVALUL ROCK EXIT – ce se ține anual pe lângă un castel minunat din Novi Sad, un frumos oraș sârbesc pe Dunăre – a fost de neuitat. Erau scene peste tot iar pe străzi era multă lume, corturi uriașe răsunau cu tot felul de stiluri de muzică, arome de *chevapi*, o mâncare locală din carne, și o atmosferă de frăție, dezordine și libertate. Dar o vreme am crezut că nu voi participa la toate acestea.

Eu și un coleg voluntar din Danemarca am venit din Bosnia pentru a participa și ne-am întâlnit în afara zonei festivalului cu câțiva colegi care organizează proiecte umanitare în Serbia și Kosovo. Planul era să adune un grup de vreo 50 de voluntari care să folosească muzica ca metodă de a capta atenția tinerilor către dragostea lui Dumnezeu și de a transmite mesaje anti-drog și nonviolență.

Ni se promisese intrare gratuită însă lucrul acesta nu s-a întâmplat. Administratorul ne-a oferit o reducere dar nu ne-a putut da gratuitate completă.

Eu și colegul nu am știut ce să facem. Suma nu era mare însă fondurile noastre erau limitate. Dacă am fi plătit taxa de intrare am fi riscat să nu avem suficienți bani pentru drumul de întoarcere; iar alternativa era să ne întoarcem imediat, fără să fi făcut nimic pentru ce venisem. Cât de mult îi invidiam pe cei ce purtau brățările verzi care le dădeau accesul.

Atunci ne-a abordat o femeie pe care nu am mai întâlnit-o niciodată și a intrat în vorbă cu noi. Când ne-am prezentat ea a exclamat: „Da, am auzit de munca voastră în Sarajevo! Trebuie să merg să iau ceva dar ați putea așteptat puțin?”

Doamna – Maria – s-a întors

după câteva minute cu două brățări verzi, una pentru fiecare dintre noi. Punându-ni-le pe mână spuse: „Vroiam să cumpăr niște suveniruri pentru acasă dar mai bine vă ajut pe voi să puteți participa”.

Acesta a fost doar începutul unui timp deosebit la festivalul Exit. Am cântat cântece pe stradă și în piețe, am distribuit literatură creștină, am participat la scenete cu mesaj, am discutat cu nenumărați oameni de toate vârstele și naționalitățile, ne-am rugat cu sute dintre ei și am petrecut zile de neuitat cu prietenii.

Îi mulțumim Mariei pentru generozitatea ei care a făcut posibil ca noi să putem participa.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA ESTE PROFESOARĂ DE LIMBA ENGLEZĂ ȘI VOLUNTARĂ CU UN ONG ÎN KHARKOV, UCRAINA. ■



PENTRU CINE?

DE GENE KATO

AU EXISTAT MOMENTE CÂND AM SIMȚIT CĂ JOC UN JOC ÎN CARE PRETIND SĂ FIU UN OM BUN, spre exemplu când m-am oferit voluntar pentru proiectele de ajutorare de după cutremurul și tsunami-ul Tohoku din 2011 din Japonia. O parte din mine dorea sincer să ajut oamenii și să schimb ceva în bine, dar pe de altă parte știam că era ceea ce *trebuia* să doresc să fac și eram bucuros să fiu văzut ca un om care vrea să ajute.

În acel moment m-am implicat trup și suflet în munca voluntară. Mă simțeam bine să ajut. Mă simțeam și mai bine să primesc laudele pentru asta. De aceea am început să mă întreb de ce alții nu făceau atât de multe ca și mine și am început să fiu cam critic. Și nu după mult timp lucrurile au început să se destrame.

Punctul culminant a fost într-o

dimineață când, în mod ironic, am dormit mai mult. Trebuia să fiu șofer pentru un convoi care pleca spre Tohoku la 6 dimineața însă nu mi-a sunat ceasul deșteptător și am fost trezit doar de un telefon frenetic la 6:15. Am sărit din pat și cam buimac am început să mă pregătesc cât mai repede, întrebându-mă cum de am lăsat să mi se întâmple așa ceva. Iubita mea își plănuiise să vină și ea dar pentru că eram în așa mare grabă nu am mai așteptat-o.

Pornind cu mașina am avut un sentiment că ceva nu era bine, dar și o durere cumplită de cap și o mașină plină de voluntari înfocați vorbind non-stop cu mine, așa că am dat repede la o parte acel sentiment. Totuși, după vreo oră de drum am primit o serie de SMS-uri supărate care s-au terminat cu „Te urăsc”.

Am avut la dispoziție cinci ore de condus în care să mă gândesc și cu cât m-am gândit mai mult am ajuns la concluzia că și eu mă uram pe mine. În lunile anterioare îi lăsașem și pe alții „în urmă” fiindcă nu au putut ține pasul sau pentru că doream să fiu singur în față.

În acea noapte mi-am sunat iubita și mi-am cerut iertare și am petrecut ceva timp vorbind cu Iisus, cerându-I și Lui iertare. Îmi place să cred că în acea zi s-au schimbat câteva lucruri. Nu atât în ceea ce fac, ci în modul cum o fac. Am în continuare multe țeluri însă vreau să le realizez așa cum ar face-o Iisus, cu iubire și bunătate. Numai așa ceea ce eu construiesc va dăinui și va însemna ceva.

GENE KATO ESTE MEMBRU ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL ÎN JAPONIA. ■

FIE CĂ ESTE ÎNGER SAU NU

EVREI 13:2 NE SPUNE: „Să nu dați uitării primirea de oaspeți, căci unii, prin ea au găzduit, fără să știe, pe îngeri”.

Știam de copil versetul acesta și îmi amintesc că îmi imaginam că oamenii din jurul meu erau îngeri deghizați, ceea ce mă motiva să încerc să mă port frumos în majoritatea cazurilor. Din păcate, pe măsură ce am crescut era mai ușor să par dură la exterior și să-i țin pe oameni la distanță.

Însă când eram de 17 ani am avut o experiență interesantă care a adus la viață acest verset și altele despre bunătate. În acea perioadă familia mea locuia în Taiwan și eu aveam programare la spital. Trebuia să mă întâlnesc cu tata ca să mă ajute să-mi traducă deoarece eu nu învățasem atât de bine limba chineză ca să înțeleg termenii medicali. Dar el întârzia și mi-am dat seama că va trebui să mă descurc fără el, ceea ce era foarte intimidant pentru mine.

În timp ce mă chinuiam să completez un formular în chineză un tânăr care vorbea fluent engleza m-a întrebat dacă am nevoie de ajutor. Eram obosită și stresată și am reacționat puțin deranjată și distantă – însă aveam nevoie de ajutor, așa că am

acceptat, nerecunoscătoare.

După ce am terminat cu formularele tânărul m-a ajutat să găsesc etajul și sala de așteptare pentru programarea mea. Odată ce tânărul a plecat m-am simțit ușurată și l-am sunat pe tata să-i spun unde să mă găsească, însă el tot nu a ajuns până să îmi vină mie rândul. Am intrat în cabinetul doctorului și am întrebat dacă vorbește engleza, dar nu vorbea.

Mai frustrată ca niciodată eram pe cale să plec când ușa s-a deschis și a apărut același tânăr, neanunțat, și s-a oferit să traducă pentru mine. Știam că ar fi trebuit să fiu recunoscătoare dar nu-mi puteam ascunde iritarea față de întreaga situație.

În sfârșit vizita s-a încheiat. „Ar fi mai bine să stau cu tine până apare tatăl tău, în caz că mai ai nevoie de ajutorul meu”, mi-a spus tânărul când ieșeam din cabinet. În loc să fac conversație cu el eu stăteam tăcută cu mâinile încrucișate.

Când a apărut tata a intrat foarte ușor în vorbă cu tânărul și la plecare și-au strâns mâna. Mi-am întins și eu mâna însă tânărul s-a dat în spate și și-a ridicat mâinile. „Nu, nu, sunt doar bucuros că am putut ajuta”, a spus el.

În drum spre casă am avut suficient timp ca să regret atitudinea mea. *De ce am fost așa de nepoliticoasă cu el? N-a fost vina lui că tata nu era acolo*

1. Coloseni 3:12

2. Vezi Tit 3:1-2.



să mă ajute și a fost de fapt foarte frumos din partea lui că s-a implicat. Mi-am dat seama atunci că dacă el chiar fusese un înger atunci cu siguranță că nu am fost amabilă cu el. În următoarele zile m-am gândit mult la întâmplarea aceasta – nu atât ca să decid dacă fusese un înger sau nu, ci mai degrabă la modul general cum îi tratez eu pe oameni.

Vezi tu, nu contează dacă acel tânăr a fost sau nu un înger. Acest eveniment m-a ajutat să-mi amintesc că fiecare om merită să fie tratat cu bunătate și cu respect indiferent cine este sau cum ne simțim noi. În cazul meu tânărul s-a abătut din drumul lui ca să mă ajute iar eu l-am răsplătit cu răceală și rezervare. Nici măcar nu l-am întrebat cum îl cheamă.

Cât m-ar fi costat să fiu bună și să-i arăt recunoștință, așa cum ar fi făcut Iisus? Poate că doar puțin din mândria mea.

Sper să mă mai întâlnesc cu acest tânăr ca să pot să-mi cer scuze și să-i spun cât de rău îmi pare pentru modul cum m-am comportat; însă de cele mai multe ori nu ni se dă o a doua șansă, cum nu

mi s-ar da nici mie. Ce aș putea totuși face este să las acea întâmplare să mă schimbe, astfel încât data viitoare, cu o altă persoană, într-o altă situație, să mă comport mai bine.

Chiar dacă alții sunt nepoliticoși și chiar grosolani, ceea ce nu a fost cazul în situația mea, Cuvântul lui Dumnezeu ne sfătuiește să „[ne îmbrăcăm] cu o inimă plină de îndurare, cu bunătate, cu smerenie, cu blândețe, cu îndelungă răbdare”¹ în interacțiunea noastră cu ceilalți. Bunătatea noastră față de alții nu ar trebui să depindă de modul cum ne tratează ei pe noi.

De mult nu mai caut îngeri deghizați (deși ar fi distractiv să știu dacă am întâlnit vreunul sau nu!), în schimb mă concentrez să încerc să urmez exemplul lui Iisus de a fi pregătită să fac bine, de a nu vorbi urât de nimeni, de a fi prietenoasă și atentă și întotdeauna amabilă cu toți² – fie că sunt îngeri sau nu.

SONIA PURKISS ADMINISTREAZĂ SITE-UL
CREȘTIN PENTRU TINERI JUST1THING
([HTTP://JUST1THING.COM/](http://just1thing.com/)). ■

O LUMÂNARE ÎNTR-UN SFEȘNIC

DE PETER AMSTERDAM, ADAPTARE



SĂ ARĂTĂM PRIN FAPTE DRAGOSTEA LUI DUMNEZEU

celor pe care El ni-i scoate în cale în fiecare zi stă la baza vieții creștine. Scriind despre asta apostolul Pavel a mers până acolo încât să spună: „dragostea lui Hristos mă *constrânge*”¹ să fac lucrul acesta. Indiferent de modalitatea în care Dumnezeu ne călăuzește pe fiecare dintre noi cum să atingem partea noastră de lume cu dragostea Sa, El ne-a chemat să fim „lumina lumii” și „să lumineze și lumina [noastră] înaintea oamenilor, ca ei să vadă faptele [noastre] bune și să slăvească pe Tatăl [nostru], care este în ceruri”.²

De-a lungul secolelor – de fapt chiar de la începuturile creștinismului – creștinii au sensibilizat lumea prin faptul că au fost cunoscuți ca „o forță a binelui” în comunitățile lor. Chiar și atunci când

alții nu au îmbrățișat credința creștină și nu le-au înțeles religia, sau când creștinii au fost persecutați și vorbiți de rău, faptele lor bune au strălucit puternic înaintea tuturor oamenilor încât oamenii au dorit să știe ce îi făcea așa de diferiți față de restul societății. După cum a sfătuit apostolul Pavel: „Să aveți o purtare bună în mijlocul Neamurilor, pentru ca cei ce vă vorbesc de rău ca pe niște făcători de rele, prin faptele voastre bune pe care le văd, să slăvească pe Dumnezeu”.³

Încercând și noi să oferim o mână de ajutor în comunitatea noastră locală; sprijinindu-i spiritual sau practic, sau în ambele feluri, pe cei pe care Dumnezeu ni-i scoate în cale; dacă ne facem partea să ducem dragostea Lui altora și să le îmbunătățim viețile în orice fel putem, prin acestea exemplul nostru bun va crește și va servi drept „o lumânare într-un sfeșnic”.⁴

Ajutându-ne vecinii și traducând credința noastră în fapte tangibile care exprimă dragostea și grija

noastră, putem fi exemple vii ale iubirii lui Dumnezeu. Chiar dacă tu nu ai foarte mult timp și multe resurse, totuși poți să te preocupi de comunitatea ta și să iei inițiativa în a rezolva o nevoie, în a te arăta solidar atunci când este posibil și interesat de bunăstarea și de calitatea vieții altora. Astfel vei pune dragostea lui Dumnezeu în acțiune.

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

Tratează-i pe toți cu politețe, chiar și pe cei care se poartă urât cu tine. Și asta nu datorită faptului că ei sunt buni, ci pentru că tu ești bun.

– *Autor necunoscut*

Cea mai mică faptă de bună-tate valorează mai mult decât cele mai mari intenții.

– *Kahlil Gibran (1883–1931)*

1. 2 Corinteni 5:14, traducere din Biblia în limba engleză

2. Matei 5:14,16

3. 1 Petru 2:12

4. Matei 5:15



Amintindu-mi de Martha

DE JOYCE SUTTIN

VECINA MEA, MARTHA, a trecut la cele sfinte săptămâna aceasta după o lungă luptă cu boala emfizem pulmonar. Îmi va lipsi și m-am gândit mult la ea în ultimele zile.

Când eu și soțul meu, Dan, ne-am mutat în cartier Martha ne-a invitat la un ceai și prăjiturile. Am stat în sufrageria ei imaculată și am povestit despre familia noastră și despre munca voluntară pe care o făceam în Mexic. Mă simțeam ca acasă la ea și eram recunoscătoare să am o vecină precum Martha care se preocupa să ne facă să ne simțim bineveniți.

În ultimii opt ani m-am uitam aproape zilnic pe fereastră și am spus o rugăciune pentru Martha. Mă simțeam responsabilă să mă preocup de ea și să fiu acolo dacă avea nevoie de mine.

Pentru că, vezi tu, Martha era singură. Nu avea copii iar soțul îi

murise deja. În ultimul an o ducea tot mai rău cu sănătatea iar Dan îi lua în fiecare dimineață ziarul și i-l lăsa la ușă, ca să-i fie mai ușor să-l ia. Într-o zi i-am observat grădinarul tunzându-i peluza. Apoi zgomotul a devenit mai puternic și mi-am dat seama că tunde și peluza *noastră*. Martha mi-a făcut semn cu capul din ușă ca și cum vroia să-mi spună că ne mulțumește pentru bunătatea lui Dan.

Eu admiram grădina impecabilă a Marthei și a fost o onoare pentru mine când m-a rugat să am grijă să-i ud florile cât a fost plecată într-o vacanță. Plantele Marthei erau copilașii ei. Le dădea dragoste și grijă iar ele creșteau din plin.

Ieri a fost pe aici cea mai bună prietenă a Marthei. Am vorbit câteva minute și ea mi-a explicat că Martha luase un împrumut iar acum banca va veni să-i ia casa.

Am întrebat-o ce se va întâmpla cu plantele și ea m-a sfătuit să le iau eu și să am grijă de ele deoarece odată ce vor veni cei de la bancă și vor sigila proprietatea plantele se vor pierde. Din nou m-am simțit onorată. Plantele Marthei îi aduseseră atâta bucurie iar acum mă vor bucura pe mine și familia mea.

Martha m-a învățat multe și vreau să mă asigur că moștenirea ei de bunătate și prietenie, precum plantele ei, va trăi mai departe. În viitor voi face și eu ca ea, să întâmpin vecinii noi. Nu mă voi băga cu forța în viețile lor dar le voi aduce la cunoștință să sunt disponibilă dacă au nevoie de orice. Cu toții avem nevoie uneori de un vecin bun.

JOYCE SUTTIN ESTE PROFESORĂ ȘI SCRIITOARE ȘI TRĂIEȘTE ÎN SAN ANTONIO, USA. ■



VALOARE UNEI VIEȚI SĂNĂTOASE

DE MARIA FONTAINE, ADAPTARE

A FI SĂNĂTOS NU SE ÎNTÂMPLĂ AUTOMAT. Cere efort și, de asemenea, de cele mai multe ori implică și unele sacrificii, reorganizarea unor priorități și renunțarea la unele lucruri care, deși sunt plăcute nu sunt bune pentru noi. Sănătatea de durată este o investiție de o viață, însă totuși este o investiție înțeleaptă. Este mai bine să investești câte puțin în fiecare zi pentru întărirea trupului tău, decât să-l neglijezi iar apoi să suferi de probleme serioase de sănătate.

În ceea ce privește sănătatea, precum și în alte chestiuni de via-

ță, Dumnezeu nu va face pentru noi ceea ce noi putem face și ar trebui să facem noi singuri. El se așteaptă de la noi să ne îngrijim de trupul nostru și nu va elimina consecințele negative atunci când am fi putut lua decizii mai bune în ceea ce privește sănătatea noastră dar nu le-am luat.

REGULI DE BAZĂ

Din fericire Dumnezeu a formulat câteva reguli clare pentru a ne menține sănătatea. Acestea se încadrează în trei categorii de bază: spiritual, emoțional și fizic.

Cheia pentru aspectul spiritual este să stăm aproape de Dumnezeu, să aflăm care este planul Său pentru viețile noastre iar apoi să îl urmăm pe cât putem de bine. Cheia pentru aspectul emoțional este să păstrăm o atitudine pozitivă, ceea ce reduce stresul, îngrijorarea, teama și alte emoții negative, care toate ne afectează sănătatea și fericirea. Aspectul fizic este în principiu rezumat în motoul: „Mănâncă adecvat, dormi adecvat, fă efort fizic adecvat”. Unii experți se referă la acestea trei ca la cei trei piloni ai sănătății fizice.

„Să mănânci adecvat” se rezumă, în principiu, la câteva sfaturi de bază – simple, însă nu întotdeauna ușoare. Ai nevoie de hotărâre și planificare să-ți schimbi obiceiurile proaste în ceea ce privește dieta, dar vei fi surprins când vei vedea ce ușor poți dezvolta un apetit pentru mâncăruri sănătoase și poți pierde apetitul pentru cele nesănătoase.

„Să dormi adecvat” pare suficient de simplu, însă mulți oameni încearcă să funcționeze cu un deficit de somn. Este adevărat că unora le este suficient mai puțin somn decât altora, totuși tensiunea vieții moderne ne împinge pe mulți dintre noi să încercăm să realizăm mai multe prin scurtarea somnului necesar trupului nostru ca să rămână sănătos. Este o atitudine greșită, deoarece, de fapt, atunci când suntem odihniți suntem mai productivi.

Pentru cei care nu au obiceiul de a face exerciții fizice, acest aspect este și mai ușor de neglijat. Cel mai greu de neglijat este somnul, pentru că efectul lipsei de somn se simte imediat. Pe de altă parte, precum efectul unei diete necorespunzătoare, efectele negative ale lipsei de exerciții fizice apar mai încet. Exercițiile ajută trupul să se curețe și să se repare. De asemenea, întărește mușchii, oasele și organele interne, sporește capacitatea sistemului imunitar și ne ajută să menținem o greutate acceptabilă. Nu există celulă vie în organismul nostru care să nu beneficieze într-un fel sau altul de exercițiile fizice corespunzătoare regulate.

UN PROGRAM PERSONALIZAT

Regulile de bază sunt universale, însă datorită proceselor de îmbătrânire și a faptului că trupul uman are o varietate largă de forme, iar oamenii o varietate largă de preferințe personale, și soluția poate să difere de la persoană la persoană. Apoi fiecare persoană are nevoie, în timp, de schimbări, sau intervin alți factori. Deci, cum vei ști ceea ce este bine pentru tine? Multe „surse de renume” oferă informații și sfaturi contradictorii, iar uneori un anumit tip de dietă este foarte promovată o perioadă, ca apoi să ajungă să fie discreditată. Programul cui să îl urmezi? Doar Creatorul tău știe ce este cel mai bine pentru tine și vrea să lucreze împreună cu tine ca să-ți atingi starea optimă de sănătate.

De ce nu L-ai ruga pe El să-ți arate ce să schimbi în dieta ta sau în rutina de exerciții fizice? O modalitate prin care El îți arată lucrul acesta este prin trupul tău. Spre exemplu, dacă te doare ceva și problema se agravează s-ar putea să fie un semn că exagerezi sau că nu faci corect un anumit exercițiu fizic.

SĂ TE ȚII ÎN FORMĂ ESTE UN MOD DE VIAȚĂ

Scopul este de a ne crea obiceiuri trainice pentru o viață, de a urma o dietă corectă, de a dormi și a exersa adecvat, și nu doar pentru câteva zile sau câteva săptămâni până ce pierdem câteva kilograme sau ajungem la o mărime mai mică la haine. Până

nu remediem obiceiurile proaste care ne-au dus la acele kilograme în plus, ele vor apărea din nou. Iată de ce curele de slăbire și programele de exerciții fizice care promit rezultate rapide rămân în mare parte fără succes: ele se concentrează numai asupra alegerilor de moment și nu asupra modului de viață, al alegerilor care pot aduce schimbări de durată. În unele situații ai nevoie de un program de scurtă durată pentru a te însănătoși, sau a pierde din greutate, însă apoi trebuie să-ți formezi obiceiuri sănătoase, de lungă durată, dacă vrei să menții ceea ce ai câștigat.

Dacă ești serios și vrei să treci pe un mod de viață sănătos, atunci prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui este: „Cum îmi pot face o rutină zilnică din a mânca, a dormi și a exersa adecvat? Ce trebuie să schimb în mentalitatea mea sau în modul meu de viață?” și „Care este programul cel mai adecvat pentru mine?”

Îți ia multă hotărâre, studiu și planificare să-ți schimbi obiceiurile proaste legate de sănătatea ta, însă rezultatele pe care le vei obține vor fi o răsplată care te va motiva în continuare; te vei simți mult mai bine și atunci vei dori să continui cu ceea ce te face să te simți așa de bine.

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



DE IRIS RICHARD

Când nimeni nu observă

ERA O ZI MONOTONĂ ȘI PLOOASĂ IAR EU STĂTEAM LA GEAMUL UNEI MICI CASE DE CĂRAMIDĂ DIN LEICESTER, ANGLIA, și urmăream cum ploaia se scurgea pe geam sub forma unor mici firicele de apă. Un prieten m-a lăsat să stau în casa lui cât el era plecat ca eu să pot ajuta să îngrijesc o rudă bolnavă pe moarte. Până la spitalul Leicester Royal Infirmary făceam o jumătate de oră cu autobuzul și acolo îmi petreceam cam în mare parte ziua.

Economisiseam bani ca să pot să-mi iau 2 săptămâni de concediu fără plată și am calculat și încă câteva zile în plus dacă ar fi fost nevoie să stau mai mult până ce o altă rudă putea veni în locul meu. Totuși cele două săptămâni s-au făcut trei și ruda respectivă tot întârzia. Banii mi se împușinau și am început să mă îngrijorez.

În acea seară mi-am sunat prietena, Myriam, și i-am explicat situația.

„Am să vin și eu!” mi-a spus ea. „Pot să-mi iau o săptămână de concediu și sunt bucuroasă să fiu alături de tine”.

În seara următoare am luat-o pe Myriam de la autogară. Ploua cu găleata dar eram așa de bucuroasă să o văd că nici nu am prea observat ploaia. Sosirea ei era răspunsul la rugăciunile mele și am simțit cum Dumnezeu, prin prezența ei, își întinde mâna spre mine și spre ruda mea bolnavă.

Myriam m-a ajutat nu numai financiar – ea făcea cumpărăturile și a închiriat o mașină, ceea ce ne-a ușurat drumul până la spital și înapoi și ne-a permis să o scoatem pe pacienta noastră în mici plimbări – dar m-a susținut și moral. După ce am văzut zi de zi suferința din secția de oncologie eram epuizată emoțional.

„Cum aș putea să te răsplătesc vre-

odată?” am întrebat-o pe Myriam când ne-am luat rămas bun.

„Nu-ți face griji pentru asta! Mă bucur că te-am putut ajuta”.

Când am crezut că nimeni nu observă situația mea disperată Dumnezeu mi-a arătat că El a observat, atingând inima unui prieten care a răspuns și mi-a venit în ajutor. Această experiență mi-a reamintit cât de mult bine mai există în atât de mulți oameni.

Următoarea dată când Dumnezeu mă va îndemna în inimă să fiu „bunul samaritean” pentru cineva știu că voi fi mai inspirată să răspund acestei chemări amintindu-mi cât de mult a însemnat pentru mine ajutorul pe care mi l-a dat Myriam.

IRIS RICHARD ESTE CONSILIERĂ ÎN KENYA, UNDE ESTE ACTIVĂ ÎN COMUNITATE ȘI ÎN MUNCĂ VOLUNTARĂ DIN 1995. ■

Nu toți putem face lucruri mari. Însă putem face lucruri mici cu multă dragoste.

– Autor necunoscut, atribuită adesea Maicii Tereza (1910-1997)

Nu este olarul stăpân pe lutul lui, ca din aceeași frământătură de lut să facă un vas pentru o întrebuițare de cinstite și un alt vas pentru o întrebuițare de ocară?

– Romani 9:21

MOMENTE DE LINIȘTE

DE ABI MAY

O VIAȚĂ CARE MERITĂ TRĂITĂ

ESTE PUȚIN PROBABIL SĂ AVEM ȘI NOI CHEMAREA LUI AVRAAM DE A FI PĂRINTELE UNEI NAȚIUNI.¹ Nu sunt mulți dintre noi cei care să aibă puterea lui Samson, să-i pedepsim pe cei ce fac rău.² Rar se întâmplă ca cineva să primească responsabilitatea, precum Estera, de a păzii o națiune.³ Iar majoritatea dintre noi nu avem neînfricarea profetului Daniel de a ne risca viața și trupul pentru credința noastră,⁴ sau chiar energia apostolului Pavel, care a evanghelizat aproape întreaga lume cunoscută a zilelor sale.⁵

Majoritatea dintre noi suntem mai mult precum acei indivizi fără nume din evangheliile, bărbați și femei care au stat pe iarbă și L-au ascultat pe Iisus, s-au bucurat de prânzul de pâine și pește și, plini de speranță, au lăsat cuvintele Sale să le pătrundă în inimă și să le schimbe viețile.⁶ El ne-a dat multe de gândit, asta cu siguranță.

Nu trebuie să facem ceva ieșit din comun sau vădit cu viața noastră pentru ca ea să merite. Secretul constă în a găsi care este chemarea lui Dumnezeu pentru noi și cum putem să o împlinim cât mai bine. Unele din viețile cele mai semnificative se pot clădi pe lucruri mărunte făcute în nenumărate modalități mărunte.


Dragă Doamne, dă-mi credință să cred, dragoste să-i pun pe alții înaintea mea, încredere să împart

cu cei în nevoie, tărie să fac ceea ce trebuie făcut, răbdare să mă ofer să ascult și bunătate să iau aminte la cei din jurul meu.

Aș dori să fiu un om mai altruist și mai grijuliu, ca Tine. Te rog să vii în viața mea și să mă umpli cu Duhul Tău de dragoste, ca să pot învăța să mă gândesc mai mult la alții. Ajută-mă să trăiesc o viață care să merite să fie trăită, nu neapărat prin realizări mărețe, ci prin multe fapte mărunte de iubire și pline de semnificație, zi de zi – nu pentru glorie sau răsplată, ci pentru că doresc să-Ți urmez exemplul, căci Tu ești cel care a mers peste tot făcând bine.⁷

ABI MAY ESTE SCRITOARE INDEPENDENTĂ ȘI EDUCATOARE ÎN MAREA BRITANIE ȘI VOLUNTARĂ ACTIVĂ PE PROBLEME DE SĂNĂTATE. ■

1. Vezi Geneza 12.
2. Vezi Judecători 6.
3. Vezi Estera 4.
4. Vezi Daniel 6.
5. Vezi Fapte 13-15,18.
6. Vezi Matei 14.
7. Vezi Fapte 10:38.



DE LA IISUS CU DRAGOSTE

FĂ-ȚI TIMP , PENTRU OAMENI

Este ușor să fii o persoană bună și totuși să rămâi învăluit în propriul tău univers. De altfel, ai atât de lucru și multe alte responsabilități de care să te îngrijești. Nu este de mirare că nu ai timp să te interesezi și de alții.

Când am fost pe pământ, am fost și Eu foarte ocupat, în special în perioada activității Mele publice. N-am avut decât vreo trei ani și jumătate la dispoziție pentru a-Mi împlini misiunea, cu toate acestea mi-am făcut timp pentru oameni – chiar și pentru unii despre care alții credeau că nu merită să-Mi pierd timpul cu ei. I-am lăsat pe copii să vină la Mine. Am vorbit cu femeia samariteană la fântână. L-am observat pe Zacheu în copac și l-am întrebant dacă pot petrece seara împreună cu el în casa

lui. Mi-am făcut timp să încurajez personal mii de oameni – atât de multe conversații, aproape în fiecare zi, că n-au mai apucat să fie scrise în Evangheliile, însă fiecare a avut un impact asupra vieții cuiva. Dacă Eu am putut să Mă opresc și să arăt puțină dragoste, puțină bunătate și înțelegere celor din jurul Meu, atunci și tu o poți face.

Arătând dragoste prin lucruri mărunte, Eu voi turna dragostea Mea asupra ta, încât vei avea și mai mult de dat și te vei bucura și tu mai mult. Vei descoperi că această dăruire „în plus” nu este în realitate nici un sacrificiu. Eu mă voi revanșa față de tine prin inspirație și binecuvântări nemăsurate, tot așa și cei cărora le-ai dat din timpul tău.