

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

CONTACTS

O INIMĂ PLINĂ DE BUCURIE

Care se încarcă de la Sursă

Să aștepti cu nerăbdare ziua de luni

Oare este posibil?

Un ceai cu învățăminte

Plăcerile simple





NOTA EDITORULUI CAUȚĂ FERICIREA

„Dorești să fii fericit?” Afirmația de pe coperta unei reviste mi-a atras atenția și am zâmbit. Cu siguranță că *oricine* dorește să fie fericit; și ai crede că după mii de ani în care filozofii și teologii au abordat această problemă – fără să mai menționez de toate cărțile și articolele publicate

în fiecare an pe acest subiect – că am aflat deja formula pentru fericire!

Deci, cât de ușor *este* să fii fericit?

Gândește-te la ce a spus Abd-ar-Rahman al III-lea, Emir și apoi Calif al Cordobei în secolul X: „Se împlinesc acum 50 de ani de când conduc în victorie și pace, iubit de supuși, temut de dușmani și respectat de aliații mei. Bogățiile, onorurile, puterea și plăcerile mi-au fost la dispoziție și nici o binecuvântare pământească nu a lipsit fericirii mele. În această situație am numărat cu atenție zilele de fericire pură și adevărată pe care le-am avut, iar numărul lor a fost de patrusprezece.”

Numai 14? Dacă cineva ca el nu a putut fi fericit, ce șanse mai avem noi? Dintr-un anume motiv se pare că, cu cât căutăm mai mult fericirea, cu atât mai mult ea ne ocolește.

Dumnezeu se așteaptă ca credincioșii să fie fericiți. „Ferice de poporul al cărui Dumnezeu este Domnul!”¹ a afirmat cu încredere Regele David. Cu toate acestea eu m-am simțit uneori nefericit. Oare cu ce greșeam?

Cred că problema mea era că priveam fericirea ca pe o destinație finală, acolo unde voi ajunge atunci *când* îmi voi atinge țelul, când voi merge în vacanță, când îmi voi lua acea casă mult visată, sau acea mașină, sau acea slujbă – poate când voi câștiga la loto – însă fericirea constă în a mă bucura de experiențele trăite în timp ce mă apropiu de Dumnezeu și de ceilalți oameni. Am învățat că fericirea nu este un scop în sine ci rezultatul unei vieți trăite în termeni buni cu Dumnezeu și cu aproapele meu.

Samuel Keating
Editor executiv

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
att: Christian
C.P. 129, 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-162-X

Un ceai cu învățăminte

DE CURTIS PETER VAN GORDER



UN LUCRU CARE MI-A PLĂCUT ÎN ANII CÂT AM LOCUIT ÎN JAPONIA era că japonezii sunt experți în a transforma orice activitate zilnică în artă. Activități de rutină precum prepararea ceaiului, aranjarea florilor, grădinaritul și greblarea pietricelelor au fost transformate în experiențe culturale și spirituale. Îmi admir că se țin de astea și că apreciază frumusețea lucrurilor simple în viață.

Se spune că ceremonia ceaiului este culminarea tuturor artelor. În orașul japonez în care am locuit se ținea o ceremonie publică a ceaiului într-o cecinărie construită într-un castel local special pentru acest scop. Această experiență de neratat se desfășura în felul următor:

După ce am intrat în încăperea liniștită și ne-am descălțat, am fost întâmpinați de o femeie în kimono tradițional. Atitudinea ei relaxată, mișcărilor grațioase și camera cu puține lucruri aveau un efect calmant.

Rogojinile tatami din paie ne masau ușor tălpile. Camera pentru ceai avea uși mari din hârtie de orez care fuseseră deschise pentru a lăsa să se vadă o grădină luxuriantă cu o fântână. Sunetul apei curgătoare ne liniștea nervii. Pe perete era un poem care elogia frumusețea magnoliei, iar sub el un aranjament floral uimitor în simplitatea sa. Poziția fiecărei flori era importantă căci împreună ilustrau relația dintre rai și pământ.

Apoi gazda noastră a pregătit ceaiul cu dexteritatea unei dansatoare. Fiecare mișcare – cum își atașază șervetul de brâu lat, cum mestecă ceaiul cu pensula, cum amestecă ceaiul fierbinte în ceainic – au fost toate coregrafiate și cizelate cu atenție de-a lungul a mii de ani de maeștrii ai ceaiului. Gazda noastră a exersat acest rol încă din copilărie.

Noi luăm castronașele lucrate

manual, necizelate în mod intenționat, și facem comentariile obișnuite politicoase despre frumusețea lor. Aceste castronașe au o parte din față și una din spate și trebuie întoarse într-o direcție anume și într-un fel anume. Prăjiturile se servesc pe frunze. Schimbăm câteva cuvinte obișnuite de politețe cu gazda noastră despre lucrurile simple, iar în final plecăm în liniște și cu respect, așa cum am venit. Dar acum ne simțim diferiți.

Ceea ce au descoperit maeștrii japonezi ai ceaiului și alții ca ei este că activitățile simple pot fi transformate în ocazii de bucurie și semnificație.

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. ■



PE NEATEPTATE

DE IRIS RICHARD

JEEP-UL NOSTRU SĂLTA PE DRUMUL de țară care trebuia să ne ducă în drumul principal și înapoi acasă în Nairobi, după ce am terminat cu succes un proiect umanitar într-o zonă rurală îndepărtată din Kenya. Gândurile mele au zburat deja la o viitoare săptămână aglomerată. Următorul proiect era chiar după colț și trebuia planificat și organizat și parcă nu erau suficiente ore în zi pentru toate.

Genunchiul mă deranja de câteva zile, iar acum devenise o durere surdă constantă. Până acum am putut să o ignor dar știam că în cele din urmă va trebui să-mi fac un consult. Dar parcă nu găseam timp pentru asta și tot amânam.

După ce am ajuns acasă m-am dus mai devreme la culcare, extenuată și cu dureri. În timpul nopții o durere puternică m-a trezit și am văzut că tot genunchiul îmi era umflat. Am luat niște calmante și am încercat să mai dorm. Dimineața mă durea și mai tare și mi-am sunat doctorul, care m-a primit imediat la cabinetul lui. Acolo, după un consult amănunțit, teste de sânge și o radiografie, mi-a confirmat că aveam o infecție în picior care amenința să se răspândească.

Doctorul s-a încruntat, privind rezultatele: „Trebuie să te internăm imediat.”

Am încercat să-l contrazic: „Dar am multe întâlniri urgente și muncă de rezolvat săptămâna asta”.

„Munca ta trebuie să mai aștepte!” a insistat doctorul. „Această infecție trebuie oprită, altfel s-ar putea să ajungi chiar să-ți pierzi piciorul!”

Înduplecată, am șchiopătat până la spitalul învecinat ca să mă internez. Acolo m-a preluat o asistentă cu un scaun cu rotile și m-a dus într-o cameră mică. După ce a plecat am rămas singură în liniște și am început să procesez mai bine faptul că eram imobilizată. Camera era goală și albă, iar ferestrele cu perdele cu flori aveau vedere către o curte cu copaci. În cameră erau un televizor mic montat pe un perete, o chiuvetă cu o oglindă mică și un pat metalic. M-am băgat în pat, copleșită de frustrare și de îngrijorare.

Curând a intrat în cameră o altă asistentă și mi-a pus o perfuzie. „Nu-ți face griji, dragă, în curând te vei face bine”, mi-a spus ea ca să mă liniștească, apoi a zâmbit și a ieșit din cameră. Am fost din nou singură.

Mi-am dat seama că am două opțiuni. Una era să mă las trasă în jos de situație, urând fiecare minut pe care trebuia să-l petrec acolo. Cealaltă era să caut măcar o undă de lumină care ar putea fi ascunsă în spațiile acestui nor negru. M-am hotărât să aleg a doua



ZÂMBEȘTE!

O inimă veselă înseninează fața. – *Proverbe 15:13*

Lumea este precum o oglindă: dacă te încrunți la ea, se încrunță și ea la tine; dacă îi zâmbești, îți zâmbește înapoi.

– *Autor necunoscut*

Majoritatea zâmbetelor sunt generate de alte zâmbete.

– *Frank H. Clark (1911–1990)*

Zâmbetul este sistemul de iluminat al feței și sistemul de încălzire al inimii. – *Autor necunoscut*

Zâmbește și vei avea mulți prieteni; încrunță-te și vei avea riduri. Oare pentru ce altceva trăim decât să facem lumea mai puțin dificilă unul pentru altul? – *George Eliot (1819–1880)*

Zâmbește. Este terapie gratuită. – *Doug Horton (1891–1968)*

Vei vedea că viața încă merită trăită, dacă doar zâmbești.

– *Charles Chaplin (1889–1977)*

Un zâmbet valorează cât o mie de cuvinte.

– *Autor necunoscut*

Ridurile ar trebui să indice unde au fost zâmbetele.

– *Mark Twain (1835–1910)*

Zâmbiți unul altuia. Zâmbește-i soției tale, zâmbește-i soțului, zâmbește-le copiilor tăi, zâmbiți-vă unul altuia – indiferent cine sunteți – și asta va ajuta ca dragostea ce o purtați unul pentru celălalt să sporească. – *Maica Tereza (1910–1997)*

Există mii de limbaje în lume însă un zâmbet le vorbește pe toate. – *Autor necunoscut* ■

opțiuni și m-am rugat ca Dumnezeu să mă ajute să găsesc bucurie chiar și în această neașteptată și posibil deprimantă întorsătură de evenimente.

Un ciocănit la ușă m-a scos din visare. Era un coleg cu un buchet mare de flori. Au urmat câteva telefoane de la cei dragi care mi-au urat toate gândurile lor bune pentru vindecarea mea. Am început să mă înveselesc.

Am primit apoi un ceai și prăjitură ca gustare de după-masă și nu m-am putut abține să nu zâmbesc când mi-am dat seama că nu mai fusesem de mult servită la pat! Mai târziu, în ziua aceea, m-am odihnit, am citit și m-am uitat la un film. M-am simțit bine să mă relaxez și m-am bucurat de această pauză neașteptată, dar foarte necesară.

În câteva zile starea genunchiului meu s-a îmbunătățit și am putut merge acasă. Între timp alții s-au ocupat foarte bine de proiectul meu.

Mă bucur că am ales fericirea, ceea ce mi-a adus pacea și m-a ajutat să mă vindec mai repede.

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



DIN DRAGOSTE PENTRU CULORI

DE ANNA PERLINI

UNUL DINTRE PRIMELE CADOURI DE CARE ÎMI AMINTESC este un set mic de culori tempera. Apoi am primit și un set de culori de ulei, un șevalet și câteva pânze. Îmi amintesc de prima mea „capodoperă”, pictată când aveam 11 ani în vacanța de vară, la munte. Mi-a luat câteva zile iar rezultatul nu a fost cu nimic uimitor, însă pentru mine sentimentul de împlinire a fost imens.

Următorii ani adolescentini au fost agitați, cu hobby-uri, artă, muzică, politică și mai știu eu ce. Apoi m-am căsătorit și am început să călătoresc. Nu era practic să car cu mine un set de vopsele de ulei – și apoi cine mai avea timp să picteze? Ultima mea pictură a fost un apus de soare în Sicilia, pe când eram însărcinată cu primul meu copil.

Apoi nu am mai pictat nimic mulți ani la rând.

Când copiii mei erau mici i-am încurajat să deseneze, iar fiul meu Mark a arătat înclinație către artă și mai târziu a devenit ilustrator. De

multe ori el spunea: „Mamă, de ce nu începi să desenezi și să pictezi din nou?”

Odată, la finalul unei vizite, m-a întrebat din nou dacă nu aș picta ceva pentru el și de data asta am fost de acord. Mi se părea că au trecut secole de la acel ultim apus de soare în Sicilia și eram tare ruginită! De-abia puteam ține pensula în mână și mi-a luat ceva timp să-mi amintesc tehnicile de bază.

Am terminat pictura – mai mult ca să-i fac pe plac fiului meu – și intenționez să-mi pun din nou deoparte materialele de pictură, însă după doar două luni niște prieteni m-au rugat să ajut și eu la realizarea unei picturi murale de 6 x 8 metri. Era un proiect intimidant și, pe lângă asta, trebuia să lucrez la înălțime, pe un braț elevator! Însă reacția publicului a fost încurajatoare și în final asta a reprezentat începutul unui nou hobby, să realizez picturi murale în scoli, în spitale, în centre pentru tineret și în case private.

Acum mă delectez să transform orice suprafață gri și ponosită într-o sărbătoare de culori și de imagini vesele. Odată, un pacient în vârstă mi-a mărturisit că datorită copiilor fericiți de pe peretele spitalului care îi „zâmbesc continuu” nu se mai simte atât de singur! Acești „copii fericiți” erau creația pensulelor noastre.

Cred că fiecare dintre noi are o pasiune uitată și îngropată adânc în interiorul lui și care așteaptă să fie reaprinsă. În ceea ce mă privește pe mine cu siguranță, privind reacțiile oamenilor atunci când spațiul lor este transformat, mi-am reaprins vechea pasiune pentru artă iar acum vopselele mele sunt tot timpul pregătite pentru următorul zid cenușiu.

ANNA PERLINI ESTE COFONDATORUL ORGANIZAȚIEI UMANITARE PER UN MONDO MIGLIORE ([HTTP://WWW.PERUNMONDOMIGLIORE.ORG/](http://www.perunmondomigliore.org/)), ACTIVĂ ÎN FOSTA IUGOSLAVIE DIN 1995. ■



GĂSEȘTE BUCURIA

DE KEITH PHILLIPS

**NEEMIA SPUNEA CĂ ESTE
SURSA ADEVĂRATEI PUTERI.¹**

Psalmistul David a găsit-o în prezența lui Dumnezeu și i-a dăruit-o înapoi Lui ca pe un dar de dragoste.² Ieremia a descoperit-o în Cuvântul lui Dumnezeu.³ Regele Solomon a spus că este una dintre binecuvântările lui Dumnezeu pentru cel ce trăiește drept.⁴ Iisus a promis-o ucenicilor Săi și a spus că vine prin credință și dacă facem ceea ce a spus El.⁵

Apostolul Pavel a numit-o una dintre roadele Duhului Sfânt cât și o dovadă că împărăția cerurilor este în noi.⁶ Iar Pavel ar trebui să știe, căci aceasta l-a susținut cât a fost în închisoare, când a fost persecutat și prin numeroasele pericole pe care le-a înfruntat.⁷ Apostolul Petru a spus că nu poate fi pusă în

cuvinte, dar că era „plin de slavă”.⁸

Este „bucuria Domnului”.

Iar vestea bună este că bucuria Domnului nu este rezervată doar profeților, psalmiștilor, regilor și apostolilor. Milioane de credincioși de-a lungul anilor s-au bucurat de ea și au trăit în ea – și tot așa poți și tu. Este gratuită și poate fi a ta chiar de acum, cu o simplă rugăciune prin care să-I ceri lui Iisus să te umple cu „bucuria negrăită” a Duhului Sfânt. Iisus a promis: „Cereți și vi se va da... Dacă voi știți să dați daruri bune copiilor voștri, cu cât mai mult Tatăl vostru cel din ceruri va da Duhul Sfânt celor ce I-L cer!”⁹ Atunci să nu fii surprins dacă vei fi mai bucuros ca niciodată în viața ta, sau dacă bucuria și fericirea ta se vor revărsa și asupra altora. Precum toate celelalte lucruri bune în viață, bucuria Domnului este mai bună când este împărtășită cu alții.

KEITH PHILLIPS A FOST EDITOR ȘEF AL REVISTEI *ACTIVATED* (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA *CONTACTS*) TIMP DE 14 ANI, DIN 1999 PÂNĂ ÎN 2013. EL ȘI SOȚIA LUI, CARYN, LUCREAZĂ ACUM CU PERSOANELE FĂRĂ ADĂPOST ÎN SUA. ■

1. Vezi Neemia 8:10.
2. Vezi Psalmul 16:11.
3. Vezi Ieremia 15:16.
4. Vezi Ecleziastul 2:26.
5. Vezi Ioan 15:11.
6. Vezi Galateni 5:22; Romani 14:17.
7. Vezi 2 Corinteni 11:23; Fapte 20:24.
8. 1 Petru 1:8 traducere după Biblia în limba engleză
9. Luca 11:9,13



**Ce este Dumnezeul meu?
Primăvara bucuriilor mele,
Strălucirea celei mai înșorite zi,
Și mângâiere noptilor grele!**

**În întuneric când apare
Știi că răsăritul se ivește,
El este luceafărul sufletului meu
Și soarele ce strălucește.
– Isaac Watts (1674-1748)**

**Fă-mă să aud veselie și bucurie.
Zidește în mine o inimă curată,
Dumnezeule, pune în mine un duh
nou și statornic! Dă-mi iarăși bucuria
mântuirii Tale și sprijină-mă cu
un duh de bunăvoință!
– Psalmul 51:8,10,12**

O INIMĂ PLINĂ DE BUCURIE

DE MARIA FONTAINE, ADAPTAT

BUCURIA PE CARE ȚI-O DĂ DUMNEZEU TE AJUTĂ SĂ FII FERICIT CHIAR ȘI ATUNCI CÂND LUCRURILE nu sunt perfecte în situația ta pământească deoarece această bucurie transcende situația dată. Dumnezeu a promis că lucrurile se vor rezolva spre bine în viitor și că El îți dă putere să faci față prezentului.

Dumnezeu dorește să te ajute să fii fericit chiar dacă lucrurile nu sunt încă perfecte și chiar dacă toate circumstanțele fizice nu sunt propice. Bucuria Sa îți poate permite să fii fericit, să slăvești și să nu te îngrijorezi, chiar dacă ești înconjurat de multe griji, deoarece această bucurie vine din Ceruri, de Sus, cu mult peste problemele acesteia pământești. Iisus este podul nostru, ușa către acea lume de fericire.

Dumnezeu te iubește chiar și atunci când ești rău, când ai întârziat, când ești în urmă, când ai pă-



cătuit, când nu ai fost iubitor sau ai fost o dezamăgire. El continuă să te iubească și, cel mai important, continuă să aibă credință că victoria este după colț, deoarece așa și este. Credința Sa în fiecare dintre noi ne poate ajuta să fim bucuroși chiar și atunci când lucrurile par cam mohorâte, deoarece putem avea încredere că ceva bun ne așteaptă după colț.

Pentru a avea această bucurie este vital să vezi ziua de azi în contextul întregii eternități și să nu lași lucrurile mărunte care se întâmplă acum să aibă o influență atât de mare asupra fericirii și liniștii tale interioare. Problemele zilei de azi devin mai mici în comparație cu o eternitate de bine ce ne poate aștepta alături de Iisus. Deci, privește înainte cu credință iar asta îți va face și prezentul să fie cu mult mai bun.

Uneori simțim că nu putem fi

bucuroși decât dacă nu mai avem probleme. În clipa în care ceva negativ apare ne sparge balonul bucuriei noastre și simțim că toată fericirea noastră s-a dus. Însă bucuria spirituală a lui Dumnezeu se bazează pe ceva cu mult mai mare. Noi putem fi fericiți și prin furtunile vieții deoarece știm că în spatele norilor soarele continuă să strălucească.

Începe să te uiți după lucrurile pe care El ți le trimite în fiecare zi ca să te înveselească, ceva ce îți place, ceva de care să te bucuri, ceva ce îți aduce satisfacție sau mulțumire. Dumnezeu dorește să vadă că te bucuri de aceste daruri și de fiecare binecuvântare pe care El ți-o dă. Însă El dorește, de asemenea, să te învețe și despre o bucurie permanentă, o bucurie de durată care nu depinde numai de lucrurile pământești.

Bucuria dată de Dumnezeu se bazează pe credință; ea vede peste



Dacă nu ai simțit încă bucuria Domnului, o poți face chiar acum rugându-te această rugăciune:

Iisus, am nevoie de ceva în viața mea care să-mi dea acea bucurie pe care circumstanțele să nu mi-o ia. Mi s-a spus că *Tu* îmi poți da o asemenea bucurie pe care nimeni și nimic nu mi-o poate lua – nici durerea, nici necazul, nici pierderea. Dacă poți să aduci o astfel de bucurie în viața mea, Te doresc. Te rog să mergi alături de mine ca prieten și să-mi dai un motiv pentru care să trăiesc fiecare zi. Îți mulțumesc foarte mult.

momentul prezent și își găsește plăcerea în natura eternă a iubirii divine. Ți se permite să fii fericit. Ți se permite să ai speranță pentru viitor chiar și atunci când ai făcut praf prezentul. Ți se permite să crezi că Dumnezeu te iubește chiar dacă ți se pare că tu Îl dezamăgești pe El. Ți se permite să dăruiești oricât de multă iubire pentru că nu ți se va termina niciodată. Ți se permite să te distrezi și să te relaxezi pentru că aceste lucruri sunt bune și sănătoase, iar Lui îi place să te vadă că le faci.

Ideea este că Dumnezeu dorește ca tu să fii fericit. Și nimic din situațiile în care ești nu trebuie să se schimbe înainte ca să începi să fii fericit. Tot ce trebuie să faci este să accepți bucuria, alinarea și încurajarea pe care El dorește să ți le dea, să accepți promisiunile Sale, să le revendici pentru tine și să-ți schimbi punctul de vedere. Iar lucrul acesta se poate întâmpla instantaneu, în clipa în care îți întinzi mâna cu credință ca să le primești.

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

PUTEM AVEA FERICIREA LUI DUMNEZEU CHIAR ȘI ÎN MOMENTELE DIFICILE

Îmi saltă inima de bucurie în toate necazurile noastre.
– 2 Corinteni 7:4

Mă voi lăuda mult mai bucuros cu slăbiciunile mele, pentru ca puterea lui Hristos să rămână în mine. De aceea simt plăcere în slăbiciuni, în defăimări, în nevoi, în prigoniri, în strâmtorări, pentru Hristos.
– 2 Corinteni 12:9-10

Prea iubitorilor, nu vă mirați de încercarea de foc din mijlocul vostru, care a venit peste voi ca să vă încerce... dimpotrivă, bucurați-vă, întrucât aveți parte de patimile lui Hristos, ca să vă bucurați și să vă veseliți și la arătarea slavei Lui. – 1 Petru 4:12-13

Când treci printr-o încercare, să-ți amintești de victoriile din trecut și să-ți numeri binecuvântările pe care le ai cu speranța sigură că unele și mai mari vor urma dacă rămâi credincios.
– Ezra Taft Benson (1899–1994) ■



IUBESC VIATA!

DE EVELYN SICHROVSKY

PEREȚII DORMITORULUI MEU SE LUMINEAZĂ ACUM CU RAZELE RĂSĂRITULUI. Îmi frec ochii, mă întind și casc și îmi las gândurile să zboare departe în trecut. După toate suferirile și coborâșurile vieții mele am ajuns la ceea ce mie îmi place să o numesc o descoperire – deși cred că și mulți alții au descoperit acest secret. Am descoperit ce face un om fericit

și cum pot fi și eu fericită.

Mulți ani la rând am trăit cu ideea că bucuria înseamnă în primul rând sănătate optimă și lipsa durerii fizice. Din copilărie am avut astm și alte probleme de sănătate, de aceea a fi bucuroasă din punctul meu de vedere era un țel foarte greu de atins! Însă cu timpul, ceea ce credeam odată că era cel mai mare dușman al fericirii mele a devenit cel mai bun profe-

sor al meu pe acest subiect.

La 16 ani am avut o operație de urgență ca să-mi scoată un chist cangenos care s-a rupt și am petrecut Anul Nou în spital. Când am putut să mă ridic din scaunul cu rotile și să fac primii pași după operație, am fost extrem de bucuroasă! Acei pași înceți și nesiguri au fost cel mai bun cadou de Anul Nou pe care-l puteam cere. Mi-am dat seama, dintr-o dată, că

1. Vezi Psalmul 118:24.

bucuria poate veni și din ceva atât de simplu precum mersul.

Oricât de prostesc sună, am fost bucuroasă și că puteam folosi toaleta fără ajutor. După operație am avut pentru câteva zile o sondă. Când, în cele din urmă, mi-a fost scoasă și am putut merge din nou la toaletă am fost foarte recunoscătoare și pentru acest lucru atât de obișnuit căruia până atunci nu îi dădusem importanță.

O altă sursă de bucurie a fost să pot respira cu ușurință. Din cauza astmului a fost dintotdeauna o binecuvântare pentru mine să pot respira ușor, însă ceva ce s-a întâmplat cu câțiva ani în urmă i-a dat un înțeles nou. A trebuit să fac o tomografie a abdomenului într-un spital mare și mi s-a injectat o substanță de contrast. Noi nu am știut că această substanță poate fi foarte periculoasă celor care suferă de astm. Pe măsură ce lichidul îmi intra în sânge am început să am dureri și să simt o presiune imensă în plămâni. În câteva minute am intrat în șoc anafilactic din cauza unei reacții alergice severe. Am fost dusă la urgențe, unde asistentele mi-au dat antidotul și m-au pus la un aparat de oxigen. După două ore intense am fost în cele din urmă în afara oricărui pericol.

Nu voi uita niciodată cum m-am simțit când m-am întors acasă. Am stat la fereastră în lumina trandafirilor a apusului, am respirat adânc și m-am gândit *Respir din nou cu ușurință. Iată-mă aici, trăiesc!* Amintirile de neuitat ale acelei zile au rămas ca o piatră de temelie în viața mea.

Ori de câte ori sunt descurajată sau epuizată, mă gândesc la acele clipe și simt din nou bucuria să știu că sunt foarte binecuvântată.

Dificultățile m-au lăsat și cu un sentiment de recunoștință pentru văzul meu. În momentul culminant al reacției mele alergice fața mi s-a umflat atât de mult încât de-abia îmi mai puteam ține ochii deschiși. Îmi doream să-mi pot vedea tatăl, care stătea lângă patul meu și mă ținea de mână, dar nu puteam decât să-i întrevăd forma printre pleoapele întredeschise. Când am putut să-mi deschid din nou ochii, nu mă puteam abține să nu privesc totul în jurul meu cu entuziasm și admirație.

Fiind capabilă să merg, să folosesc toaleta, să respir și să văd mi-a schimbat dramatic conceptul despre bucurie. Acum găsesc multe lucruri pentru care să mă bucur decât am crezut vreodată că este posibil, deoarece am învățat că fericirea nu are prea mult de-a face cu circumstanțele, ci mai degrabă cu modul în care privesc eu lucrurile. Viața mea este plină de provocări cât și de bucurii și fiecare merită sărbătorită în egală măsură!

Îmi deschid din nou ochii și mă ridic. O rază aurie de soare se revarsă pe marginea patului. Îmi mișc degetele de la picioare în lumina soarelui și zâmbesc. Este o nouă zi și mă voi bucura de ea!¹

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

IUBESC VIAȚA!

De Evelyn Sichrovsky

Iubesc viața –

Cu mistere și schimbări, cu rele și cu bune,

Urcușuri și coborâșuri ce m-au învățat
Să mă bazez pe rugăciune.

Iubesc viața –

Cu flori încântătoare dar și cu spiniilor lor,
Cu curcubeie de culoare și
Diamante de lumină din lacrimile
noapților.

Iubesc viața –

Cu soarele de vară și trilurile păsărelelor,
Cu margarete vesele pe câmpuri
Și bucuriile simple ce-mi încarcă sufletul.

Iubesc viața –

Cu piscuri aspre și vânturi asurzitoare,
Urcușuri abrupte bătute de furtună
Dar și cu o Lumină veșnic călăuzitoare.

Iubesc viața –

Cu perioade deșerte și zile tăcute,
Cu drumuri lungi și solitare, ce însă mi-au
clădit

Curajul de a merge mai departe.

Iubesc viața –

Cu răsărituri și apusuri, cu fluxuri și
refluxuri,
Căci fiecare zi este atinsă de frumusețea
Lui Dumnezeu ce știe, ne iubește și ne
îngrijește. ■



SĂ AȘTEPTI CU NERĂBDARE ZIUA DE LUNI

DE INGIBJÖRG TORFADÓTTIR

ISLANDEZI DE SUCCES AU FOST CITAȚI DE CURÂND ÎNTR-UN ARTICOL DE ZIAR RĂSPUNZÂND LA ACELAȘI SET DE ÎNTREBĂRI. Unul din răspunsurile la întrebarea „Aveți vreun sfat de viață pentru cititori?” mi-a atras atenția: „Duminica să aștepti cu nerăbdare următoarea săptămână de lucru”.

Ușor de zis dar mai greu de făcut! m-am gândit.

Slujba mea de asistentă șefă la un centru pentru vârstnici este destul de stresantă și deși lucrez în ture, săptămâna mea de lucru începe de obicei luna dimineața. De cele mai multe ori duminica seara sunt cam prost dispusă când mă gândesc la săptămâna ce va urma, la cât de puține am reușit să fac în weekend, sau cât de puțin m-am odihnit. Uneori încep să mă stresez chiar de duminică *dimineața*.

Încerc să păstrez o atitudine po-

zitivă și să-I mulțumesc lui Dumnezeu pentru binecuvântările Sale atunci când simt lucrul acesta, însă de cele mai multe ori aceasta se transformă în rugăminți către El să se ocupe de diferite lucruri. Deci devine un timp de rugăciune, ceea ce nu este rău, însă nu-mi prea schimbă atitudinea față de începutul săptămânii viitoare.

Într-o duminică m-am hotărât să încerc acest sfat și am început să-mi repet în minte – și uneori chiar cu voce tare – „de-abia aștept să merg la lucru”.

Am început să mă gândesc la oamenii cu care lucrez și mi-am dat seama că mă bucur să-i revăd. Apoi m-am gândit la un pacient care pare mereu bucuros să mă vadă. În fiecare zi de luni el mă salută cu un zâmbet larg pe față și îmi spune ceva de genul „Mă bucur să te vad. Ți-am simțit lipsa în weekend”. Mi-am dat seama că n-aș vrea să

schimb asta pentru nimic în lume.

M-a ajutat să văd întreaga situație într-o lumină mai pozitivă și să-mi dau seama de tot binele care mi s-a întâmplat de când am abordat această atitudine. Simțisem din totdeauna că a fi asistentă era chemarea mea, iar asta mi-a reamintit cât de mult îmi iubesc munca.

Am început să fac lucrul acesta și în drum spre lucru. Mă face să zâmbesc și să am o expresie de fericire când ies din lift la departamentul meu de la etajul patru. Frumosul meu departament – cât de mult mi-a lipsit în weekend!

Acum simt de parcă weekend-urile sunt prea lungi! Locul meu este în departamentul meu!

INGIBJÖRG TORFADÓTTIR ESTE MEMBRĂ ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL ÎN REYKJAVÍK, ISLANDA. ■

TERAPIA PRIN RECUNOȘȚINȚĂ

DE ANNE SPRING

A FOST O IARNĂ EXTREM DE LUNGĂ ÎN PENINSULA BALCANICĂ. Cât de mult am așteptat să vină primăvara! În sfârșit au răsărit florile frumoase, au îmbobocit copacii și apoi au explodat cu o viață nouă, iar păsările cântau de bucurie că iarna s-a sfârșit.

Cred că toată lumea așteaptă acest moment din an când se pot bucura din plin de minunata creație a lui Dumnezeu – toată lumea mai puțin cei care suferă de alergii. Sărmanii de noi așteptăm cu groază venirea primăverii. Așteptarea cu bucurie este înlocuită de neliniște și îngrijorare. Polenul, una din minunile creației lui Dumnezeu și aducătorul de viață, devine dușmanul nostru numărul unu. Plimbările prelungite prin pădure, mersul cu bicicleta, plimbările pe câmpie și buchetele de

flori în casă sunt excluse.

Am suferit mulți ani la rând din cauza acestor alergii. În fiecare primăvară începeam să strănut, nasul îmi curgea continuu iar ochii îmi lăcrimau atât de mult că mi se făcea ca o peliculă galbuie pe ei și nu mai vedeam bine. Când copiii îmi aduceau buchete de flori de câmp, le zâmbeam ținându-mi respirația iar apoi le dădeam repede soțului ca să le îndepărteze discret de mine. Însă în primăvara asta am fost hotărâtă să mă lupt cu alergia mea – cu „terapia prin recunoștință”.

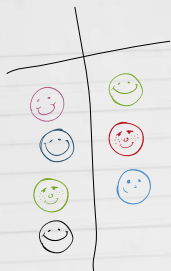
Ori de câte ori strănutam sau când începeam să mă mănânce ochii și să-mi lăcrimeze, făceam un efort conștient să-mi direcționez atenția către a-i mulțumi lui Dumnezeu pentru ceva. Într-o zi El mi-a zis că mă va vindeca. Din acea clipă i-am mulțumit pentru acea promisiune ori de câte ori simțeam că-mi

revine alergia și din clipa aceea am fost vindecată. Alergia mi-a trecut complet. De atunci primăvara a devenit mai diferită și mai plăcută pentru mine. Acum mă bucur de plimbări lungi cu bicicleta cu soțul meu, să cutreier câmpiile și chiar să miros florile.

Am început să mă bucur de natura divină a lui Dumnezeu¹ inclusiv de puterea Sa de vindecare. Și ca bonus mi-am făcut obiceiul de a fi recunoscătoare.

ANNE SPRING ESTE DIRECTOAREA ORGANIZAȚIEI HEALING HEARTS BALKANS ([HTTP://HEALINGHEARTSBALKANS.ORG/](http://healingheartsbalkans.org/)) CARE FUNCȚIONEAZĂ ÎN FOSTA IUGOSLAVIE DIN 1995. PRIMA SA CARTE „UNPLUGGED FROM THE NORM” A FOST PUBLICATĂ RECENT ȘI ESTE DISPONIBILĂ ÎN LIMBA ENGLEZĂ PE SITE-UL AMAZON. ■

1. Vezi 2 Petru 1:4



JOCUL ZĂMBETELOR

DE ANNA THERESA KOLTES



CÂND ERAM MICI EU ȘI SORA MEA OBIȘNUIAM SĂ JUCĂM JOCUL ZĂMBETELOR.

Ori de câte ori eram prin oraș cu mama la treburi, în magazin sau așteptând la semafor, făceam un mic concurs între noi să numărăm cele mai multe zâmbete la trecători.

Ne uitam la oamenii de afaceri care treceau grăbiți vorbind la telefoanele lor mobile, la șoferii care claxonau, la cerșetorii care întindeau o pălărie ponosită, la părinții care încercau să țină pasul cu copiii lor plini de energie și la adolescenții îngropați în lumea lor cibernetică. Un amalgam de fețe obosite, pierdute, încruntate sau fără nici o expresie ... Ne calculam zâmbetele, surprinzător puține la număr – vreun cuplu vesel, tânăr și îndrăgostit; vreo bunicuță care

rădea de năzdrăvăniile nepotului ei; vreun vânzător care se apropia de un potențial nou client ...

Anii au trecut și am uitat de Jocul Zâmbetelor. În adolescență nu eram prea diferită de acele fețe tensionate de pe stradă, eram pierdută în muzica mea și într-un sentiment de supărare pe lume în general.

Când aveam 15 ani, în timpul unei vacanțe la mare cu familia, un prieten al părinților ne-a invitat să cinăm la restaurantul lui. Era un loc minunat, înconjurat de palmieri, unde se simțea briza mării și se vedea apusul pastelat. Domnul respectiv era foarte jovial și ospitalier și s-a asigurat că ne simțim bine. După câteva momente, în timpul conversației, s-a uitat la mine și m-a întrebat:

„De ce nu zâmbesti? Ești tristă?”

Prinsă cu garda jos, l-am asigurat că sunt bine. Însă nu a fost

pentru prima oară când cineva mă întrebase lucrul acesta și m-a trezit la realitate din lumea mea.

Credeam că sunt singura care putea vedea norii de-asupra capului meu, însă mă înșelasem. „Norii noștri” fac parte, de fapt, din cerul sub care trăiește toată lumea. iar căile noastre se intersectează.

Chiar și acum trebuie să fiu atentă cu expresia feței mele. De fapt, Dumnezeu ne-a dat simțurile noastre ca să ne bucurăm, natura ca să o admirăm și un viitor la care să sperăm.¹

Deci, fii fericit! Umblă în lumină.

Și, cine știe – poate că cineva te numără și pe tine în Jocul Zâmbetelor.

ANNA THERESA KOLTES ESTE SCRIITOARE INDEPENDENTĂ ȘI CĂLĂTOREȘTE MULT. ■

1. Vezi Ieremia 29:11.



TRĂIEȘTE CLIPA

MOMENTE DE LINIȘTE

DE ABI MAY



PETRU ERA UIMIT. ÎMPREUNĂ CU IACOV și cu Ioan el l-a urmat pe Iisus pe munte când dintr-o dată „fața Lui a strălucit ca soarele și hainele I s-au făcut albe ca lumina”. Apoi priveliștea a devenit și mai uimitoare: Moise și Ilie – decedați de mulți ani – au apărut și au început să vorbească cu Iisus.¹

Nu-i de mirare că Petru a fost uimit, dar nu a rămas fără cuvinte. Petru, ucenicul vorbăreț și uneori impulsiv al lui Iisus, cel care a avut curajul să pășească pe apă la porunca lui Iisus,² era un om de acțiune. Răspunsul lui la acest eveniment extraordinar a fost probabil cel tipic. Nu s-a mulțumit doar să asculte în liniște conversația dinaintea lui și să mediteze asupra semnificației sale, ci a întrerupt-o

cu o sugestie îndrăzneță.

„Doamne, este bine să fim aici; dacă vrei, am să fac aici trei monumente: unul pentru Tine, unul pentru Moise și unul pentru Ilie”.³

Acesta era probabil un mod grozav de a immortaliza evenimentul, însă această intervenție a întrerupt brusc conversația. Dumnezeu vorbea din ceruri, iar ucenicii au înlemnit și au căzut cu fețele la pământ. Când și-au deschis ochii Moise și Ilie plecaseră.

Și nouă ni se întâmplă uneori să nu prețuim prezentul decât când este prea târziu și clipa a trecut. Un fluture minunat s-a așezat pe o piatră în grădină; fugim să luăm aparatul foto și între timp fluturile a zburat. Vizităm orașe și le străbatem în lung și-n lat ca să le admirăm arhitectura dar nu vedem istoria propriului nostru oraș. Numărăm zilele până la vacanța pe care o vom petrece în natură dar nu apreciem copacii și florile din

parcul local. Poate că am găsi mai multă împlinire și satisfacție în viața noastră dacă nu am fi cu gândul doar la viitor, ci ne-am concentra și asupra momentului prezent.

ABI MAY ESTE SCRITOARE INDEPENDENTĂ ȘI EDUCATOARE ÎN MAREA BRITANIE. ■

Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul: să ne bucurăm și să ne veselim în ea! – *Psalmul 118:24*


Prezentul este întotdeauna un eveniment care poate fi folosit sau neglijat, dar niciodată nu poate fi rețrăit. – *Canon Wynne (c. 1850)*

Momentele de aur din viață trec în grabă pe lângă noi iar noi nu vedem decât nisipul; îngerii ne vizitează, iar noi nu îi conștientizăm decât după ce au plecat. – *George Eliot (1819–1880)*

1. Bazat pe Matei 17:1-8.

2. Vezi Matei 14:27-29.

3. Matei 17:4, traducere după Biblia în limba engleză.

A person with their arms raised in a field of tall grass at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is silhouetted against the bright light of the sun. The grass is tall and swaying, and the sky is filled with soft, golden clouds.

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

ASTĂZI VA FI O ZI BUNĂ

Fiecare zi este plină cu lucruri pentru care să-Mi mulțumești. Unele sunt evidente, altele ascunse; unele sunt spectaculoase, altele deghizate în lucruri obișnuite sau chiar în probleme. Însă toate lucrurile care îți vin în cale ar trebui primite cu mulțumiri și recunoștință. După cum a scris apostolul Pavel: „Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile; căci aceasta este voia lui Dumnezeu”.¹

Poți aduce mulțumiri pentru fiecare situație, deoarece Eu pot aduce ceva bun din fiecare.² Chiar și atunci când totul pare sumbru Îmi poți mulțumi că am lucrurile sub control. Și, fiindcă te iubesc și Mă îngrijesc de tine, poți fi sigur că tot ce apare în calea ta este conform planului Meu.

Cu cât recunoști mai bine mâna Mea în tot ce ți se întâmplă și Îmi mulțumești pentru asta, vei găsi mai multă inspirație, mai multă bucurie și mai multă pasiune pentru viață. Lucrul acesta se va vedea în munca ta, în modul cum interacționezi cu ceilalți oameni și în modul cum reacționezi în fața situațiilor în care ești pus. Se va vedea în atitudinea ta, în deciziile tale și în faptele tale. Vor fi mai pozitive, proactive și mai productive. Vei fi mai fericit și îi vei face și pe alții mai fericiți.

1. 1 Tesaloniceni 5:18

2. Vezi Romani 8:28.