

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

# CONTACTS

## O CEAȘCĂ DE CAFEĂ

Stabilește-ți corect prioritățile

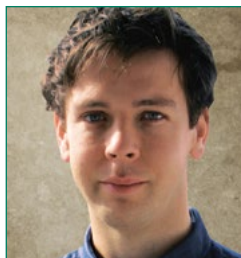
## Câmpurile de căpșuni

Găsește-ți pacea

## Sanctuarul

Acolo unde ești  
în siguranță





## NOTA EDITORULUI AȘEAZĂ CĂRĂMIZI

Una dintre cele mai încurcate întrebări este „Cum se raportează Dumnezeu la timp?”.

Biblia încearcă pe cât se poate să ne dea punctul de vedere al lui Dumnezeu. „Nu uitați... că, pentru Domnul, o zi este ca o mie de ani, și o mie de ani sunt ca o zi”,<sup>1</sup> este o explicație folositoare. Raportarea noastră la timp este ceva mai simplă, dar adevărul este că încă nu înțelegem.

Recent fiica mea a împlinit cinci ani, ceea ce a fost cu câteva săptămâni după ce fiul meu a împlinit un an. A numărat cu entuziasm zilele până la marea aniversare a fratelui ei, ca apoi să-și aștepte cu nerăbdare propria aniversare! La acea vârstă aniversările sunt cu siguranță cele mai entuziasmante și mai minunate zile ale anului; însă ceea ce ea nu observă este că progresul ei zilnic către țeluri mai puțin grandioase – cum ar fi cititul – o vor ajuta mai mult în modelarea și schimbarea vieții ei.

Dumnezeu nu a planificat viețile noastre să treacă dintr-un moment major direct în altul. De fapt, majoritatea dintre noi nu trecem prea des prin situații care să ne schimbe viața. Caracterul și calitatea vieții se făuresc prin momentele mărunte. Cu fiecare zi adăugăm încă un rând de cărămizi la structura vieții noastre.

Din păcate, cădem prea firesc în rutine și învățăm modalități de a face lucruri. Apoi nu mai dăm atenție momentelor mărunte deoarece ne par prea „mărunte”. Însă în realitate acestea sunt momentele care ne construiesc viața, care ne stabilesc viitorul, care ne modelează relațiile cu ceilalți.

Conceptul de implicare conștientă devine tot mai popular, deoarece tot mai mulți oameni își dau seama că doresc să își trăiască din plin fiecare clipă din viață și adoptă acest concept de a fi atenți la ce se întâmplă în jurul lor, de a face mai puține lucruri dar mai bine și de a trăi clipa.

Dacă avem abordarea „zi-după-zi” pentru orice se întâmplă în viața noastră atunci ne alegem cărămizile cu grijă și le aranjăm strategic, începând prin a ne rezerva timp cu Tatăl nostru. „Uitați-vă la păsările cerului”,<sup>2</sup> a spus Iisus. „Uitați-vă la crinii de pe câmp”,<sup>3</sup> a insistat. „Nu vă îngrijorați de ziua de mâine”.<sup>4</sup> Și ar fi putut adăuga: „Trăiește clipa”.

Samuel Keating,

Editor executiv

1. 2 Petru 3:8

3. Matei 6:28

2. Matei 6:26

4. Matei 6:34

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:

Contactus

în atenția lui: Christian

C.P. 129, O.P. 72

cod 032468

București

### Email:

info@activated-europe.com

### Web:

www.activated-europe.com

Editori Samuel Keating

Tehnoredactare Gentian Suçi

Traducere Oana Toșu

© 2016 Activated.

Toate drepturile rezervate.

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

A-RO-MG-AM-189-X



# O CEAȘCĂ DE CAFEA

DE MARESHA VOORN

„Timpul petrecut cu Dumnezeu este cheia puterii și succesului nostru în toate aspectele vieții noastre. Asigură-te că nu îl forțezi pe Dumnezeu să intre în programul tău, ci îți vei adapta tu programul la Dumnezeu.”  
– Joyce Meyer (n. 1943)

**AM DESCOPERIT CĂ ZILELE ÎN CARE PORNESC CU DUMNEZEU SUNT CELE MAI BUNE.** El este precum o ceașcă de cafea: îi inspir adânc aroma, îi savurez gustul, mă bucur de căldura ei în diminețile răcoroase și las bunătața ei să mă pună în mișcare pentru ziua care mă așteaptă. Mă face să îmi doresc să mă trezesc de dimineață și port cu mine întreaga zi amintirea ei plăcută.

Când încep ziua cu Dumnezeu sunt sigură că El este cu mine, că este lângă mine, că îmi aude rugăciunile și mi le va răspunde. Este o reasigurare minunată. Tot așa cum îmi place să îmi aud soțul spunând: „Sună-mă

dacă intervine ceva sau dacă ai nevoie de ceva. Aștept să te văd diseară. Te iubesc”. Când Dumnezeu îmi promite că va petrece ziua cu mine și mă va ajuta cu orice apare, știi că așa va face. El este un adevărat gentleman și nu își poate călca pe Cuvânt. El spune: „Eu iubesc pe cei ce mă iubesc și cei ce mă caută cu tot dinadinsul mă găsesc”,<sup>1</sup> și „Voi merge Eu însumi cu tine și îți voi da odihnă”.<sup>2</sup>

Când Îl caut primul lucru dimineața, prezența Lui continuă să rămână cu mine de-a lungul zilei, ajutându-mă să conștientizez că El este aproape și este capabil să mă conducă și să îmi călăuzească gândurile și acțiunile încât să fie cât mai productive cu putință. Odată ce s-a stabilit legătura îmi este mai ușor să Îl păstrez în mintea mea de-a lungul zilei.

Liniștea dimineții, înainte ca toată agitația zilei să ne inunde mintea, este un moment perfect ca să-L auzim pe Dumnezeu șoptind în urechile sufletului nostru. Lui îi place să ne audă prin rugăciunile noastre și, de asemenea, să comunice cu noi și să ne răspundă. El ne poate da înțelepciune, inspirație și idei, cât și pace. Fie că ai nevoie de călăuzire mai practică, de pătrundere spirituală, sau doar de liniște sufletească ca să poți trece ziua, merită să îți faci timp să cauți, să ascuți și să îl cunoști pe El.

MARESHA VOORN ESTE PROFESORĂ PENTRU ȘCOLARIZARE ACASĂ ȘI LUCREAZĂ CU JUMĂTATE DE NORMĂ ÎN DOMENIUL VINDECĂRII MİNTE/TRUP/SUFLET. ■

1. Proverbe 8:17

2. Exodul 33:14



# ACȚIUNE ȘI REAȚIUNE

DE IRIS RICHARD

## ACȚIUNEA

La auzul sunetului de metal zgâriind metalul atunci când dădeam cu spatele să ies din parcare era aproape să fac infarct. Mă grăbeam și m-am uitat rapid în jur prin parcare înainte ca să urc la volan dar am omis să observ o mașină parcată într-un loc mai neobișnuit.

M-am dat jos repede din mașină ca să inspectez stricăciunile și am descoperit o ruptură urâtă și o îndoitură în bara mea de protecție și un far din spate spart la cealaltă mașină. Mi-am notat pe o foaie numărul de telefon, cu scuzele de rigoare, și am lăsat-o sub ștergătorul de parbriz

al celeilalte mașini. Odată ajunsă acasă va trebui să mă ocup de acest incident. Foarte agitată am ieșit pe poarta parcării.

Plănuisem să scap de ora de vârf dar când am ajuns la drumul principal mi-am dat seama, spre conster-narea mea, că traficul se aglomerase deja, ceea ce însemna că voi întârzia la o întâlnire importantă. Băteam toba pe volan de nerăbdare în vreme ce traficul de-abia se mișca pe cele două benzi aglomerate.

Eram iritată de incidentul din parcare și îmi tot revenea în minte și mă tot gândeam cum de nu observasem acea mașină parcată. Ziua de-abia începuse și eram deja crispa-

tă, când o dubiță mi-a tăiat calea de pe banda cealaltă. Mi-am coborât gameul și am stigmat supărată la șofer. *Ce mai har creștin*, m-am gândi. De fapt, nu prea simțeam nici un har în acea zi care începuse cu stângul.

Așteptând în trafic am avut ocazia să mă gândesc la rutina mea de dimineață din ultimele săptămâni și mi-am dat seama că momentele mele obișnuite cu Dumnezeu au fost din ce în ce mai scurte din cauza muncii și a programului aglomerat. Se pare că de atunci am devenit mai iritabilă și mai irascibilă. M-am hotărât chiar atunci să îmi restabilesc momentele mele de devoțiune de dimineață.



Dar cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea, ei zboară ca vulturii; aleargă, și nu obolesc; umblă, și nu ostenesec.  
– *Isaia 40:13*

## REAȚIUNEA

Programul săptămânilor următoare se preconiza a fi aglomerat și privind în agendă nu prea vedeam timp de nimic altceva decât de muncă. Ca să rezist la volumul de muncă aveam cu siguranță nevoie de mai multă rezistență și răbdare. Aveam nevoie de un plan.

Am hotărât să îmi pun deșeptătorul cu o jumătate de oră mai repede și să îmi pregătesc în sufragerie o serie de materiale de devoțiune, un caiet gol și un pix pentru momentele mele dis-de-dimineață de sfătuire cu Dumnezeu. Știam că urma să fie un sacrificiu să mă trezesc de dimineață fiindcă prețuiesc fiecare minut de somn, dar eram hotărâtă să încerc această variantă.

În prima dimineață, când a sunat ceasul, mi-am adunat energia

să mă trag din pat și am mers ca un somnambul până în sufragerie unde m-am așezat pe un capăt al canapelei. Era încă întuneric afară dar cântecul cristalin al primelor păsărele anunța soarele ce urma să apară. Cântecul lor părea de slavă către Dumnezeu și m-a inspirat să îmi număr și eu binecuvântările.

Odată cu primele raze timide de soare ce au intrat în cameră m-am simțit tot mai trează și mi-am luat cartea de devoțiune zilnică și am început să citesc pasajul zilei. Inspirată de text, care parcă a fost scris special pentru mine și pentru săptămâna aglomerată ce mă aștepta, mi-am copiat un paragraf în caiet. Apoi m-am rugat pentru toate aspectele din lista mea de treburi și am trecut puțin timp să mă gândesc la răspunsurile la rugăciune din săptămâna anterioară. După ce a trecut acea jumătate de ora m-am

simțit îmborsărită și pregătită să înfrunt ziua.

Odată ce am început să îmi țin întâlnirile mele de jumătate de oră cu Dumnezeu munca mea a fost un succes, dar nu din cauza lipsei problemelor, eșecurilor sau obstacolelor ci datorită modului cum *reacționez* în fața lor, ceea ce m-a ajutat să atenuez hopurile, să îmi țin nervii sub control și, sunt convinsă că, m-a făcut o persoană mai agreabilă pentru cei din jur. Momentele mele cu Dumnezeu de dimineață au redevenit un obicei. Această primă întâlnire a zilei mi-a dat tăria să înfrunt furtunile vieții, să mențin liniștea, să am mai multă claritate în gândire și să procesez situațiile într-un mod mai benefic.

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

DE ELSA SICHROVSKY

# MICUȚA STEA ★ LĂBĂ

O ALTĂ ZI STRESANTĂ și extenuantă era în sfârșit gata. Mă apăsa frustrarea și oboseala, combinate cu complicațiile calculatorului meu bolnăvicios, cerul înnourat cu burniță și vânturi reci, exasperarea că am ars puiul de cină și alte zeci de neplăceri zilnice.

După cina cu puiul ars am ieșit în parcul din apropiere. Mama spunea mereu că „natura poate liniști ca nimic altceva nervii iritați” și am decis să îi încerc sfatul.

Am hoinărit prin parc, așteptând oarecum să se întâmple ceva „magic” asupra mea. Am călcat pe un ambalaj de țigări ce fusese aruncat pe jos iar niște flori oflitate într-un ghiveci stăteau aplecate și obosite în fața mea. Puțin mai în față un copilăș plângea în căruțul împins de mama lui în timp ce în urma mea un cuplu de vârstă mijlocie se certau. Oftând dezamăgita m-am pornit înapoi spre casă.

Poate din cauză că în subconștient doream să găsesc „magia na-

turii” în ciuda lucrurilor mai puțin plăcute ce mă înconjurau, de aceea înainte să plec m-am mai oprit puțin și am privit cerul întunecat. Era o seară atât de înnourată încât nu mă așteptam să văd vreo stea însă spre surprinderea mea era o micuță stea albă care strălucea către mine. Era singura stea vizibilă și strălucea atât de puternic, parcă s-ar fi bucurat că am observat-o. Mi-am dat seama atunci că îmi fac prea rar timp să privesc cu adevărat către cer. De ce nu priveam către el în fiecare zi ca să mă bucur de frumusețea lui înălțătoare? De ce să nu îl las să îmi reamintească de Cel care l-a creat – și care m-a creat și pe mine?

Admirând micuța stea albă mi-am amintit primele versete din Psalmul 19, pe care le memorasem în copilărie: „Cerurile spun slava lui Dumnezeu, și întinderea lor vestește lucrarea mâinilor Lui. O zi istorisește alteia acest lucru, o noapte dă de știre alteia despre el. Și aceasta fără vorbe, fără cuvinte al căror sunet să fie auzit”.<sup>1</sup> Probabil că, în felul lor, cerurile povestesc despre iubirea lui Dumnezeu care

„ne dă toate lucrurile din belșug, ca să ne bucurăm de ele”,<sup>2</sup> ne scrie scrisori de dragoste cu cerneala colorată a curcubeielor, a răsăriturilor și a apusurilor – și ne face cu ochiul prin micile stelute albe.

Am mai zăbovit puțin înainte de a porni spre casă. Strălucea acolo, o singură lumină în întuneric. Nu conta că celelalte stele erau ascunse de poluare și de nori, sau că în alte nopți și steaua mea s-ar putea să fie ascunsă; acum știu că stelele sunt acolo. *Așa este și cu iubirea lui Dumnezeu*, m-am gândit. Este constantă și emoționantă chiar și atunci când greutatea și îndoielile par să o acopere. Nimic nu o poate stinge; este mereu aici, așteptând să străpungă ceața și să lumineze în viețile noastre. Acum știu de ce poate natura să liniștească nervii tensionați: prin minunile ei ne șoptește despre adevărul nostru Iubit și despre iubirea Sa eternă.

ELSA SICHROVSKY ESTE SCRITOARE LIBER-PROFESIONISTĂ. EA TRĂIEȘTE ÎN TAIWAN ÎMPREUNĂ CU FAMILIA EI. ■

1. Psalmul 19:1-3

2. 1 Timotei 6:17



## Alegerea unui copil

DE ANNA PERLINI

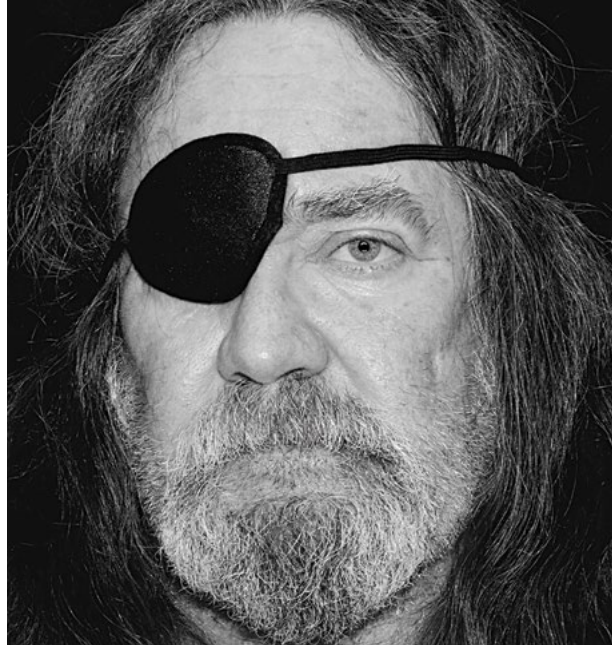
**ERA 1996**, iar familia noastră deabia ce se mutase din Italia sigură în Croația postbelică, încă tulbură și nesigură, instalându-ne într-un apartament de la periferia orașului Rijeka.

Vecinii noștri – un amestec de refugiați, văduve și bătrâni care își creșteau nepoții fiindcă părinții acestora fie muriseră fie erau plecați să caute de lucru – trecuseră cu toții prin experiențe traumatizante din cauza unui tragic conflict ce se încheiase doar de curând.

Ivan trăia în apartamentul de sub noi. Purta un petic peste un ochi, nu putea auzi bine și suferea de puternice dureri de cap din cauza unei bucățele de șrapnel ajuns la creier și pe care doctorii nu l-au putut opera.

Ivan avea soție și două fete dar se vedea că îi era greu să se adapteze vieții de familie. Nu mai era bărbatul puternic din fotografii, ci un soldat infirm ce suferea de stres posttraumatic și care își petrecea majoritatea timpului îngrijind de copii sau privind melancolic orizontul.

Fiul meu cel mai mic, Jeff, care avea pe atunci doar cinci ani, era puțin speriat de vecinul nostru – și nici eu nu prea știam ce părere să-mi fac despre el. Mi-am dat seama că nu am prea vorbit cu adevărat cu Ivan, în parte datorită cunoștințelor mele limitate de limbă



croată din acea vreme, dar și pentru că nu știam cum să mă comport în fața unei astfel de suferințe evidente.

Într-o zi i-am explicat lui Jeff prin ce trecea sărmanul nostru vecin și de ce avea peticul pe ochi. L-am învățat să spună „Molim za vas” care înseamnă „mă rog pentru tine” în croată și i-am sugerat să-i spună asta lui Ivan când îl vom mai vedea.

Nu voi uita niciodată acea zi când l-am întâlnit din nou pe Ivan și acest bărbat cu o înfățișare fioroasă s-a aplecat ca să audă ce îi spunea la ureche un băiețel de cinci ani. Când se îndreptă de spate i-am putut vedea lacrimi în ochi și a șoptit „Mulțumesc”.


Din acel moment Ivan și Jeff au devenit cei mai buni prieteni și îl vizitam mereu pe Ivan ca să cântăm cântece, să citim Cuvântul lui Dumnezeu sau pur și simplu să îi ținem companie.

Nu după mult timp Ivan a murit. Se chinase cu multe probleme de sănătate și cu descurajarea, însă în ultimii ani își găsisse liniștea și mângâierea în Iisus.

Jeff este acum adult și, la rândul lui, tată, dar încă îmi amintesc cu drag ziua când Dumnezeu a lucrat prin băiețelul meu ca să înlocuiască frica cu dragostea.

ANNA PERLINI ESTE COFONDATEORA A ORGANIZAȚIEI UMANITARE PER UN MONDO MIGLIORE,<sup>1</sup> ACTIVĂ ÎN BALCANI DIN 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>



DE CURTIS PETER VAN GORDER

# CÂMPURILE DE CĂPȘUNI

**SE SPUNE CĂ VIAȚA NOASTRĂ DEPINDE** de patru mari decizii care ne conduc spre ceea ce suntem în prezent: cariera pe care ne-o alegem, cu cine ne căsătorim, prietenii pe care ni-i facem și ceea ce credem. Eu aș spune că ceea ce credem este cel mai important dintre cele patru deoarece acestea le influențează în mare parte pe celelalte trei.

Fiecare dintre noi are probabil o poveste despre momentul de cotitură din viața lui care i-a modelat sistemul de credințe. Aceste experiențe fac parte din ceea ce numim „mărturia noastră”. Povestea vieții noastre vorbește cu greutate. Prin ea spunem ascultătorului că dacă un lucru ni s-a întâmplat nouă atunci este posibil să i se întâmple și lui. Poți citi despre cum și-a spus Pavel povestea sa în Fapte

22. Poate că poveste ta este încă în desfășurare. Iată povestea mea:

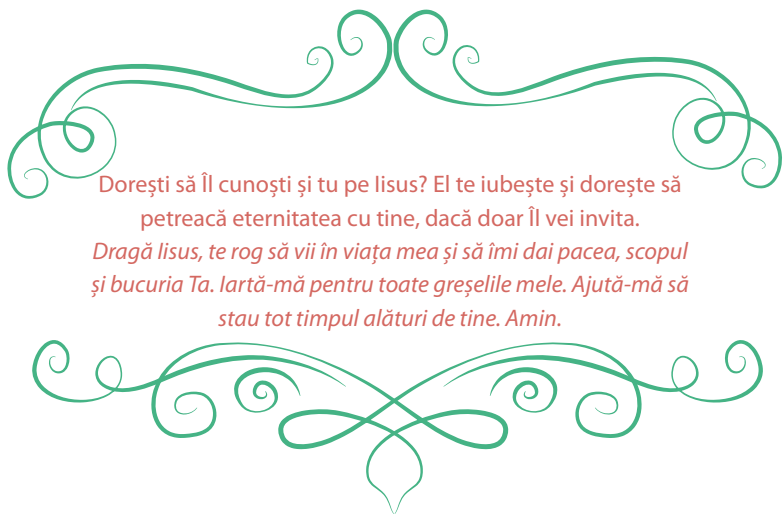
Aveam 19 ani când am hotărât să îmi petrec vara la ferma abandonată a familiei mele în mijlocul sălbăticiii din Pennsylvania, America. Nici nu s-ar mai fi putut numi o fermă. Nu mai era în picioare decât scheletul câtorva clădiri. Cu patruzeci de ani în urmă era o fermă plină de forfotă pentru tatăl meu și familia lui de șapte gălăgioși frați și surori, dar un tractor care ara în zonă a trecut peste o țevă de gaz care s-a aprins și a făcut casa scrum. Nimeni nu s-a ostenit să reconstruiască casa și de aceea proprietatea a revenit la starea ei de natură sălbatică. Însă departe de toți și de toate, era locul perfect, fără nimic ce să-mi distrage atenția, ca să mă gândesc la direcția vieții mele în viitor.

Vârsta de 19 ani poate fi un moment de cotitură, când mulți iau decizii importante pentru viață, și așa a fost și pentru mine.

Eu și câinele meu am trăit șase săptămâni în simplitate totală. Făceam plimbări lungi prin pădure, înotam în râu, meditam și scriam poezii. Am trăit cu fragi, musli și boabe de soia. Am botezat locul „Strawberry Fields Forever” („Câmpurile eterne de căpșuni”) după cântecul Beatles cu acest nume, care romanțează lumea eternă idilică pe care eu speram să o găsesc în această simplitate naturală.

La vremea respectivă am încercat să mă exprim scriind în stilul „fluxul conștiinței”, iar fotografiile mele erau la fel de confuze. Împreună cu niște prieteni am organizat o expoziție cu „arta” noastră,





*Dorești să Îl cunoști și tu pe Iisus? El te iubește și dorește să petreacă eternitatea cu tine, dacă doar Îl vei invita.*

*Dragă Iisus, te rog să vii în viața mea și să îmi dai pacea, scopul și bucuria Ta. Iartă-mă pentru toate greșelile mele. Ajută-mă să stau tot timpul alături de tine. Amin.*

pe care am numit-o „ciudadism” în speranța că va da naștere unui nou curent artistic. Însă a fost ceva de scurtă durată când ne-am găsit a doua zi „arta” noastră la gunoi. Omul de serviciu a crezut că este gunoi.

În acea perioadă din viața mea am consumat ocazional LSD și marijuana, ceea ce mi-a cam încețoșat mintea încât simțul meu al realității era cam distorsionat. Toate acestea se întâmplau pe fondul turbulent al anilor '70, cu Războiul din Vietnam, revoltele rasiale, lupta pentru drepturile civile și o națiune plină de tineri în căutare. Tânjeam după o viață simplă ca să mă reconectez cu natura și să-mi regătesc rădăcinile spirituale.

Am crezut că poate arta Zen de tragere cu arcul mă va ajuta. Eram

fascinat de marii maeștrii, despre care citisem că puteau trage o săgeată direct în centrul țintei iar cu a doua săgeată o despicau pe prima în două. Am încercat și eu de multe ori să ating centrul dar mi-am petrecut majoritatea timpului căutându-mi săgețile. „Cred că îmi vor trebui câteva vieți ca să stăpânesc această artă”, m-am gândit eu. Acum știu de ce maeștrii erau totdeauna reprezentați chei și cu bărbi lungi – pentru că le-a luat foarte mult timp să reușească să tragă drept. Însă eu eram grăbit să găsesc iluminarea.

Tânjeam după un loc și un simț al comunității în schimbul neantului ceresc pe care îl promiteau unele crezuri. Deci, deși am găsit o oarecare pace trăind o viață semi-pustnică, mi-am dat seama că pacea pe care am găsit-o în na-

tură este doar temporară. Trebuia să găsesc o pace mai durabilă pentru când mă voi confrunta cu realitățile dure ale vieții de zi cu zi – o pace care nu depindea de circumstanțele exterioare, cineva sau ceva care va liniști valurile tumultuoase ale vieții. Mersesem ocazional la biserică și eram credincios cu numele, însă nu prea înțelegeam cu inima ce era creștinismul sau cum mi s-ar fi aplicat mie.

Atunci s-a întâmplat ca sora mea să-mi spună despre Iisus. Am descoperit că Iisus este mai mult decât tradiții și ritualuri. El a fost omul care a trăit „viața simplă” perfectă, mergând peste tot și făcând bine. El nu numai că a vorbit despre iubire, dar și-a și dat viața pentru iubire. În contextul acelor vremuri El era „hipiotul perfect”, fără efectele drogurilor și ale



mahmurelii pe care le avusesem eu. L-am chemat în inima mea și a fost ca o sămânță care a început să crească și a continuat să crească pe măsură ce citeam Cuvântul Său, mă rugam și îmi împărtășeam credința cu alții.

Câteva luni mai târziu, pe când eram în vacanță în Canada, am intrat într-un lac și m-am tăiat la picior în niște pietre ascuțite. Când stăteam pe mal și încercam să-mi oblojesc rănile am privit cerul turcoaz. Fiind în pragul unei decizii de importanță majoră în viața mea m-am întrebat dacă nu cumva acest incident avea vreo semnificație

1. 1 Regi 19:12

2. Proverbe 3:26

3. Vezi Filipeni 4:7.

4. Vezi Psalmul 23:2.

5. <http://elixirmime.com>

pentru mine, așa că L-am rugat pe Dumnezeu să-mi vorbească despre ceea ce s-a întâmplat.

Nu am auzit un mesaj efectiv în cuvinte, dar mi-a vorbit inimii prin ceea ce Biblia numește „un susur blând”.<sup>1</sup> Mi-a spus: *Arunca-te cu avânt înaintea sau stai pe mal. Dar dacă intri în apă te vei tăia.* Știam că înseamnă că trebuia să merg înainte și să iau o decizie cu curaj, făcând ceea ce știam că este corect fără să mă îngrijorez de consecințe.

Așa că am sărit și am decis să îmi dedic viața în serviciu pentru Dumnezeu în multe feluri și în multe țări și iată-mă acum, după vreo 40 de ani, bucurându-mă că am făcut-o. În Proverbe spune: „Căci Domnul va fi nădejdea ta și El îți va păzi piciorul de cădere”.<sup>2</sup> Cu siguranță a făcut de multe ori asta în viața mea.

În Iisus am găsit pacea pe care o căutam. Fără să fug de lume ci în lume, însă fără să fiu complet parte din lume. Avem cu siguranță uneori nevoie de liniște și să ne detașăm de toate – chiar și Iisus a trebuit să lase în urmă uneori mulțimile ca să fie singur și să vorbească cu Tatăl Său. Dar nu trebuie să uităm că există o lume care are nevoie de pacea pe care noi am primit-o de la El – acea pace care depășește înțelegerea umană.<sup>3</sup>

Privind în urmă, la decizia mea importantă, pot spune că nu am regrete. Iisus este adevărul și calea spre viață. El m-a călăuzit spre pășuni verzi, pe lângă ape cristaline de munte.<sup>4</sup>

CURTIS PETER VAN GORDER  
ESTE SCENARIST ȘI MIM<sup>5</sup> ÎN  
GERMANIA. ■

# UN MAGICIAN AL BUCĂTĂRIEI

DE JOYCE SUTTIN



POȚI SĂ MĂ AUZI BOCĂ-  
NIND OALE ÎN BUCĂTĂRIE.  
Trântind uşile și zornăind vasele, le  
pun repede în dulapuri. Cu o bufni-  
tură puternică am trântit oala mare  
pe aragaz. Mama este în bucătărie și  
toți știu că trebuie să stea deoparte  
până ce termin.

Voi termina bineînțeles foarte  
repede. Am învățat demult că dacă  
vrei să termini ceva ce nu te intere-  
sează în mod deosebit este bine să  
o faci repede. Așa că mă grăbeam și  
puțin zgomet nu era o problemă.

Există și momente când gătesc cu  
mare grijă. Planific zile întregi, stu-  
diez rețete, scriu liste și adun ingre-  
diente. Pregătesc tot ce poate fi făcut  
dinainte și le pun frumos în castro-  
nașele de servire. Însă mâncărurile de  
zi cu zi nu sunt așa! În fiecare seară  
obișnuită aş putea câștiga un premiu

pentru cât de repede pun mâncarea  
pe masă. *La o parte că vin!*

În mod firesc că am și unele de-  
zastre. Farfuriile sparte sau degetele  
arse nu sunt ceva neobișnuit. Tot  
așa și sentimentele rănite. „Poți să  
aștepti un minut până termin?” am  
mârâit cu un zâmbet fals pe buze.  
Dar sunt serioasă. Chiar termin în-  
tr-un minut – dacă m-ar lăsa cu toții  
singură și mi s-ar da din cale.

Am cina gata la timp. Am bucă-  
tăria curată. Servesc mâncare hrăni-  
toare. Însă ceva lipsește și trebuie să  
mă ocup de asta.

Când copiii mei erau mici aveam  
în bucătărie un casetofon și o colecție  
de muzică clasică. Ca mamă munci-  
toare cu o familie mare de organizat  
și de hrănit aveam mereu multe în  
minte. Muzica clasică mă ajuta să o  
iau mai încet și mă însuflețea în timp

ce pregăteam mâncarea. Puneam pe  
masă o farfurie de legume crude sau  
o salată, iar dacă vreun copilăș flă-  
mând venea în bucătărie și nu mai  
putea aștepta nici un minut, îi spu-  
neam să se servească din legume.

Poate ar trebui să-mi îmbună-  
tățesc obiceiurile de lucru. Poate că  
pierd momente de care ar trebui să  
mă bucur. Chiar dacă cina este cu  
câteva minute mai târziu iar bucă-  
tăria nu este perfectă, ar trebui să  
încetinesc ritmul și să mă bucur de  
aromele mâncărurilor pe care le gă-  
tesc. Poate chiar ar trebui să accept  
oferta unora de a mă ajuta și atunci  
am putea să râdem și să ne relaxăm  
împreună.

JOYCE SUTTIN ESTE PROFESOA-  
RĂ ȘI SCRIITOARE ȘI TRĂIEȘTE  
ÎN SAN ANTONIO, SUA. ■

# PROVOCARA CELOR 60 DE MINUTE

DE TINA KAPP

AM CITIT UN ARTICOL INTERESANT DESPRE CUM SĂ TE AUTO-MOTIVEZI, ARTICOL INTITULAT „Preia controlul asupra vieții tale în doar o oră”<sup>1</sup> de Anna Rich. Mi-a atras atenția deoarece sfatul era simplu, clar și practic iar punerea lui în practică chiar durează o oră. Iată aici sfaturile mele preferate (cu câteva adaptări personale) despre ce poți face într-o oră. Unele idei s-ar putea să îți se potrivească, altele nu, însă sper ca unele să te ajute să îți organizezi ziua.



## UN MINUT: FĂ-ȚI PATUL

Poate părea prostesc sau neînsemnat, dar odată ce camera ta va arăta mai ordonat te vei simți deja mai bine. Dacă ești o persoană cât de cât ordonată, atunci având lucrurile în ordine te ajută să simți că îți controlezi ziua. Dacă ești opusul, totuși făcutul patului te-ar putea ajuta să-ți găsești papucii de mult pierduți, sau hârtia de la bancă pe care credeai că a mâncat-o câțelul.

După cum spune Biblia: „Căci Dumnezeu nu este un Dumnezeu al neorânduiei ci al păcii”.<sup>2</sup>

1. Fairlady, aprilie 2013
2. 1 Corinteni 14:33
3. Proverbe 19:15
4. Evrei 6:12
5. Fapte 17:11
6. Psalmul 150:6
7. 1 Corinteni 3:16
8. 3 Ioan 1:2
9. www.just1thing.com

## 15 MINUTE: IA MICUL DEJUN

Micul dejun are multe beneficii de sănătate, deși nu toată lumea se dă în vânt după micul dejun. Ideea este să fii conștient de sănătatea ta, să faci alegeri bune și să nu lași lipsa de timp să le facă pentru tine înainte să apuci să ieși o îmbrăcătură.

Regele Solomon le-a zis cu înțelepciune fiilor săi: „Lenea te cufundă într-un somn adânc și sufletul molatic suferă de foame”.<sup>3</sup>



## 2 MINUTE: SCRIE O LISTĂ CU CE AI DE FĂCUT

O listă te ajută să vezi exact ce trebuie să faci ca să fii sigur că îndeplinești *mai întâi* lucrurile cele mai importante. Când poți bifa lucruri pe care le-ai realizat îți dă un sentiment fantastic de merit și de împlinire și te ajută să te asiguri că nu neglijezi sau nu uiți de vreun lucru urgent sau cu termen limită.

În Evrei e scris: „Să nu vă leneviți, ci să călcați pe urmele celor ce, prin credință și răbdare, moștenesc făgăduințele”.<sup>4</sup>





### 10 MINUTE: CITEȘTE UN CAPITOL DIN BIBLIE ȘI ROAGĂ-TE PENTRU CINEVA SAU CEVA

Este la fel de important să îți pregătești latura spirituală, să fie conectată cu divinitatea, precum este să îți pregătești partea fizică. Fă-ți timp să te rogi pentru prieteni și cei dragi cât și pentru lucrurile la care lucrezi sau proiectele care urmează să le abordezi. Ai auzit despre ceva tragic la știri? Poți să te rogi câteva minute pentru lucrul acela.

Există multe programe excelente pentru citirea Bibliei care te pot ajuta să alegi unul-două capitole să citești în fiecare zi și, de asemenea, să te ajute să parcurgi în timp secțiuni mai mari. O altă idee ar fi să citești câte un Psalm sau un capitol de Proverbe în fiecare zi sau un capitol din altă secțiune motivatoare sau selecție de devoțiune. Făcând referire la credincioșii din Bereea, care erau exemplari în citirea zilnică a Cuvântului lui Dumnezeu, Luca spune: „Au primit Cuvântul cu toată râvna și cercetau Scripturile în fiecare zi”.<sup>5</sup>

### 2 MINUTE: EXERSEAZĂ RECUNOȘTINȚA

Există atât de multe lucruri pe care le luăm de la sine înțeles în fiecare zi – cum ar fi faptul că vedem, că suntem sănătoși, că putem merge la școală respectiv la lucru, că avem prieteni și familie și un acoperiș deasupra capului. Oprește-te câteva minute în fiecare zi ca să-I mulțumești lui Dumnezeu pentru toate câte ți-a dat, iar asta te va ajuta să privești viața dintr-o perspectivă mai bună. Optimismul este un lucru puternic; are multe beneficii pentru sănătate și chiar te poate ajuta să treci prin uși de oportunități pe care probabil că nu le-ai fi încercat dacă ai fi fost prea concentrat pe aspectele negative.

Regele David a exclus aproape toate scuzele de a nu-L lăuda pe Domnul când a spus: „Tot ce are suflare să laude pe Domnul”.<sup>6</sup>



### 30 MINUTE: FĂ EXERCIIU FIZIC

În viața modernă suntem în mare parte inactivi: învățăm, muncim la birou, citim, mergem cu mașina sau cu transportul în comun, dormim sau ne uităm la TV, stăm în fața calculatorului. Provocarea este să vezi dacă poți găsi *cel puțin* 30 de minute ca să faci o plimbare sau orice altceva activ ce îți face plăcere. Biblia spune despre trupul tău că este „templul lui Dumnezeu”.<sup>7</sup> Asta înseamnă că este important să ai grijă de tine.

Ioan a spus foarte bine: „Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău”.<sup>8</sup>



Dacă poți adăuga aceste lucruri la rutina ta zilnică vei fi surprins la cât de bine te vei simți și cât de în control vei fi. Eu doar ce am început și îmi place deja.

Cel mai important lucru este să perseverezi. Orice lucru bun pe care îl faci, chiar și pentru câteva minute în fiecare zi, va conta în final!

Cât contează pentru tine 60 de minute?

TINA KAPP ESTE DANSATOARE, PREZENTATOARE ȘI SCRITOARE LIBER-PROFESIONISTĂ ÎN AFRICA DE SUD. EA CONDUCE O FIRMĂ DE ORGANIZARE DE PETRECERI CARE AJUTĂ LA STRÂNGEREA DE FONDURI PENTRU CARITATE ȘI PENTRU PROIECTE MISIONARE. ACEST ARTICOL A FOST ADAPTAT DUPĂ O POSTARE DE PE SITE-UL JUST1THING,<sup>9</sup> UN SITE CREȘTIN DESTINAT MODELĂRII CARACTERULUI TINERILOR. ■



# ZÂMBETUL LUI NILO

DE ANDREW MATEYAK

Căci testul inimii este necazul ce ani la rând ne chinuiește, iar zâmbetul ce merită lăudat este zâmbetul ce printre lacrimi strălucește.

– Ella Wheeler Wilcox (1850-1919)

**CÂND MĂ GÂNDESC CARE SUNT CEI MAI IMPORTANȚI** oameni pentru mine observ că am mulți din care să aleg. Sunt bărbații și femeile din trecut cu realizări remarcabile, părinții mei minunați care m-au crescut, profesorii mei și mulți alți oameni minunați care au făcut diferite sacrificii să-i ajute pe alții în întreaga lume.

Mă mai gândesc și la prietenul meu Nilo. L-am întâlnit prima oară în piață, cu câțiva ani în urmă. Treceam pe acolo și l-am văzut împingându-se. Vezi tu, Nilo este persoană cu dizabilități. Nu aveam prea mulți bani cu mine dar i-am pus în cană mărunișul pe care îl aveam. S-a uitat la mine cu un zâmbet minunat.

„Mulțumesc, prietene” mi-a răspuns, și ceva din felul cum a vorbit m-a uns la suflet.

Următoarea dată când am trecut prin piață m-am dus în același loc să văd dacă Nilo mai era acolo. Cum m-a văzut a început să zâmbescă la fel de minunat.

„Salut, prietene!” a strigat de peste drum și mi-a făcut cu mâna pe când eu traversam ca să îl văd.

Am vorbit o vreme și de atunci, ori de câte ori eram în piață, încercam să-mi fac timp să îl văd.

„Ce-l face pe Nilo mai diferit decât alți oameni pe care îi văd pe marginea drumului?” am întrebat-o pe soția mea.

Ne-am gândit puțin și am ajuns la concluzia că este zâmbetul lui. În ciuda greutăților sale și

a handicapului, el nu stă deprimat ca și cum și-ar urî viața și lumea din jurul lui. El are mereu acel zâmbet minunat pe față și mă numește prietenul lui chiar dacă nu am prea mult să-i ofer.

Iată o persoană grozavă! Este cineva pe care îl respect, cineva care poate să facă față necazurilor din viața lui cu zâmbetul pe buze și continuă să meargă mai departe în ciuda dificultăților. Dacă am putea fi și noi așa, atunci lumea ar fi un loc mai bun pentru toată lumea.

ANDREW MATEYAK ESTE MEMBRU ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL ÎN FILIPINE. POȚI SĂ-I CUNOȘTI MUNCA PE PROFILUL DE FACEBOOK. ■



# SANCTUARUL

DE KOOS STENGER

„CONCLUZIA”, a spus vorbitorul cu o voce puternică „este simplă. Mulțumește-I lui Dumnezeu pentru lucrurile mici din viața ta. Nu căuta milioanele ci fi recunoscător pentru câțiva bănuți.” Toți l-au aplaudat.

Seminarul s-a încheiat. Cu cassetul plin de notițe grăbite și două cărți noi de auto-motivare despre a te bucura de viață, am părăsit sala de conferință oarecum dezorientat.

Fusese un seminar decent dar nu am auzit nimic nou. Mesajul – să te bucuri zilnic de lucrurile mărunte din viața ta – este vechi de când lumea. Cum să îl aplici, rămâne un mister chiar și după acest seminar.

La începutul anului viața mea era în impas. Contul nostru bancar era aproape gol și se întrevedeau niște probleme de sănătate. Iar acum s-a instalat în timpul meu de meditație zilnică și teama.

---

1. Proverbe 18:10

Cum aş putea fi recunoscător pentru lucrurile mici precum o ceașcă caldă de ceai sub soarele de iarnă, sau torsul reconfortant al pisicii la mine în poală, când nu știam cum voi supraviețui în luna următoare? Nu există clipă în care să nu fiu împresurat de grijile acestei vieți, cu reproșurile și explicațiile ei logice de ce viața mea este un eșec și de ce nu voi reuși.

### *Sanctuarul.*

Am auzit cuvântul în mintea mea la fel de clar ca și cum cineva l-ar fi pronunțat direct către mine. Aveam nevoie de sanctuar.

În vechime, a cere sanctuar însemna dreptul persoanei la protecție în interiorul zidurilor unei biserici consacrate. Atâta timp cât persoana care căuta adăpost rămânea în acea biserică îi era de obicei respectat dreptul de sanctuar.

Cum mi se aplică asta mie?

Și eu eram pe fugă. Temerile

mele erau la fel de reale precum urmărirea unui criminal în timpurile medievale. Îmi era imposibil să mă ascund de ele. Însă există un sanctuar. „Numele Domnului este un turn tare; cel neprihănit fugе în el și stă la adăpost”.<sup>1</sup>

Adăpost! Ce cuvânt minunat.

În turnul tare al lui Iisus pot găsi odihnă și tărie. Acolo pot discuta orice cu Mântuitorul meu iar El îmi va arăta cum să depășesc fiecare problemă și fiecare temere.

Cum rămâne cu toate necazurile mele? Oare nu mai sunt acolo?

După ce petrec timp în sanctuar nu le mai simt înțepătura. Dacă sunt împreună cu Iisus nu există ceva ce nu pot face față. Și partea cea mai bună este că pot reveni în sanctuar ori de câte ori am nevoie.

KOOS STENGER ESTE SCRITOR  
LIBER-PROFESIONIST ÎN  
OLANDA. ■



# LOCUL SECRET

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

Văd cum te chinui și aud cum ceri ajutor. Când te simți singur Eu sunt cu tine. Îți simt durerile inimii și aștept să vii la Mine în rugăciune. Vino în sanctuarul Meu, în acel loc secret pe care îl putem împărți noi doi. Acolo îți pot ridica îngrijorările, grijile și confuzia. Acolo îți pot reda sentimentul de scop și îți pot da tăria să continui.

Viața poate fi un chin, dar nu trebuie să te chinui singur. De multe ori am permis să ai poveri în viață care par cât munții. Ele te pun la pământ și te întrebă de ce le-am permis. Nu le-am permis ca pe un fel de muștrare sau de pedeapsă. Le-am permis ca să te apropie de Mine. Îți cunosc inima mai bine decât ar putea cineva vreodată și te iubesc cu atât mai mult.

Problemele și obstacolele pe care le-am permis în viața ta pot fi abordate în două moduri: ele te pot face fie mai amărât, fie mai bun. Când vei găsi pacea pe care doar Eu o pot da, atunci te pot folosi ca instrument al iubirii Mele pentru a-i alina pe alții.

Multe întâmplări din viață pot fi nedrepte sau chiar lipsite de iubire, însă când le privești prin prisma promisiunii Mele că „toate lucrurile lucrează împreună spre bine”<sup>1</sup> atunci lucrurile capătă o semnificație cu totul nouă. Această promisiune conține cheia pentru a-ți ușura inima de orice durere, pentru a rezolva orice problemă și pentru a cuceri orice frică.

---

1. Romani 8:28