

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

CONTACTS

PACEA LUI DUMNEZEU

Poate fi și a ta

Când ești stresat

Iată 7 soluții din Biblie

Stăpânește valul

Magia recunoștinței



NOTA EDITORULUI CEA MAI SEMNIFICATIVĂ DECIZIE

Reprezentantul unei firme de pantofi a fost trimis într-o regiune izolată din Africa. Nu după mult timp el a telegrafiat biroului central mesajul: „Nu are rost să vindem pantofi în această parte a lumii! Aici nimeni nu poartă pantofi!”

Reprezentantul se întoarce acasă, iar firma trimite pe altcineva. Acesta trimite comenzi după comenzi. „În această parte a lumii toată lumea are nevoie de pantofi!” explică el.

Ambii reprezentanți s-au confruntat cu aceeași situație, însă atitudinea și punctul lor diferit de vedere au făcut să aibă rezultate diferite.

Nu știi dacă această poveste este inspirată din ceva real sau nu, însă este o introducere foarte bună pentru acest număr al revistei.

Când ești cuprins de presiune în situațiile personale și profesionale este greu să fii 100%, tot timpul, optimist. Cred că majoritatea dintre noi ne considerăm, cel puțin în general, optimiști, dar dacă ne-am întreba cel mai bun prieten sau soțul/soția să ne spună părerea lor sinceră despre noi, oare vor spune la fel?

Biblia spune că atitudinea nu este ceva cu ce suntem înzestrați din naștere. O atitudine sănătoasă, pozitivă, trebuie cultivată și dezvoltată. Nu poate fi cumpărată. Nu poate fi confecționată. Nu depinde de influențele externe, cum ar fi prietenii, familia, profesorii, șefii, colegii de lucru sau mass-media. Totul începe cu o decizie – o decizie pe care Cuvântul lui Dumnezeu ne invită să o luăm:

„Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflețească”.¹

Hai să alegem în fiecare zi să avem o atitudine plină de încredere și de bucurie, de credință și de compasiune.

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
în atenția lui: Christian
C.P. 129, O.P. 72
cod 032468
București

Email:

info@activated-europe.com

Web:

www.activated-europe.com/ro

Editori	Samuel Keating
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu

© 2017 Activated.

Toate drepturile rezervate.

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

A-RO-MG-AM-195-X

1. Filipeni 4:8



AMINTIRI DE PE INSULA

DE SALLY GARCÍA

Nu ne putem schimba trecutul. Nu putem schimba modul cum acționează oamenii. Nu putem schimba inevitabilul. Tot ce putem face este să ne concentrăm pe ceea ce avem, adică pe atitudinea noastră.
– Charles R. Swindoll (n. 1934)

Acum 30 de ani, eu și soțul meu, Gabriel, ne-am bucurat de venirea pe lume a fiicei noastre. Pe atunci locuiam pe vârful unui munte cu vedere spre o vale luxuriantă, pe o insulă tropicală din Caraibe. Gabriel avea munca visată cu un grup de muzicieni pentru un program radio. Valea era inconfortabil de calduroasă însă pe munte, unde locuiam noi, era mereu o briză ce făcea atmosfera idilică.

Însă, din păcate, în majoritatea timpului eu nu mă simțeam prea fericită. Presupun că poți găsi urzici și în paradis. Iată de ce, mulți ani după aceea, ori de câte ori mă gândeam la timpul petrecut în acel paradis tropical, pe vârful unui munte, îmi rămânea un gust amar în gură. Un nor negru îmi acoperea amintirile.

Până într-o zi când eu și Gabriel

ne-am întâlnim cu unul dintre muzicienii care participaseră la acel program radio. „Aceia au fost cei mai buni doi ani din viața mea!” spuse el. Depănând amintiri am fost uimită! El își amintea de unele lucruri dintr-o perspectivă cu totul diferită. Atunci am decis că prefer amintirile *lui* în schimbul alor *mele*.

Norul negru ce îmi obstrucționa amintirile mele era compus din mici detalii, din lucruri mărunte, toate din trecut și fără relevanță pentru viața mea prezentă. Însă acel nor umbrea și toate detaliile frumoase din acea perioadă. În acea zi am decis să renunț la lucrurile mărunte pentru care mă plângeam și să mă concentrez pe experiențele incredibile care au făcut aventura noastră pe acea insulă să fie unică.

Din această situație am învățat că – precum în școală – ne amintim

cel mai bine ceea ce repetăm cel mai mult. Nu mi-am dat seama că puteam face o asemenea schimbare drastică dacă renunțam la gândurile negative. Nu trebuia să le dau frâu liber în mintea mea.

Când îmi număr nenumăratele binecuvântări și mă gândesc la toate experiențele bune de care m-am bucurat acolo, atunci amintirile neplăcute par neînsemnate. În final mi-am dat seama că ele erau doar o altă parte din viață.

Poate te întrebi care erau acele lucruri care m-au supărat atât de mult. Să fiu sinceră, acum nici nu mi le mai amintesc!

SALLY GARCÍA ESTE
PROFESOARĂ, MISIONARĂ ȘI
MEMBRĂ ÎN ORGANIZAȚIA THE
FAMILY INTERNATIONAL ÎN
CHILE.

BUCURIE, ÎMPLINIRE, FERICIRE

DE PETER AMSTERDAM, ADAPTAT

Cu toții avem multe ocazii de a progresa în credința noastră, în relațiile cu oamenii, în muncă, în trăirile interioare și în multe altele. Însă progresul de orice fel cere hotărâre, disciplină, efort, sacrificiu și multă muncă, dar rezultatele merită.

Eu cred că bucuria, împlinirea și fericirea sunt în mod intrinsec legate de cât de puternic suntem atașați de Dumnezeu. Asta nu înseamnă să ne concentrăm numai pe Dumnezeu, să fim non-stop în genunchi în rugăciune, sau, după cum s-ar spune, „să fim atât de mult cu mintea la cele sfinte că nu mai suntem de niciun folos pentru cele pământești”. Cu toții avem responsabilitățile noastre date de Dumnezeu, de care trebuie să ne ocupăm. Trebuie să avem grijă de noi înșine și de familiile noastre și de cei dragi nouă, și trebuie să ne îndeplinim îndatoririle de la muncă sau oricare ar fi chemarea vieții noastre, iar toate acestea implică o mulțime de detalii zilnice.

Ca să trăiești o viață în legătură puternică cu Dumnezeu înseamnă să ai o relație cu El. Înseamnă să Îl inviți să ia parte la detaliile zilnice din viața ta, la responsabilitățile tale, la familia ta, la relațiile cu prietenii și cu colegii. Înseamnă să Îi permiți să fie o parte integrală a vieții tale.

În această relație interactivă cu Dumnezeu ne găsim bucuria, împlinirea și fericirea. Când trăim în parteneriat cu El, Îl lăsăm să ne folosească în scopurile Sale și astfel ne plasăm în calea binecuvântărilor Sale.

Din păcate însă, ne trezim de multe ori că suntem pe „pilot automat” în relația noastră cu Dumnezeu și ne vedem de viețile noastre cu El undeva în fundal. El este cu noi și când simțim că avem nevoie de El Îi cerem ajutorul sau călăuzirea. Însă nu este genul de relație în care Îi permitem să aibă rolul pe care și-L dorește în viețile noastre. El nu este „cosmicul om de serviciu”, mereu la dispoziția noastră să curețe după noi sau să ne împlinească dorințele. El dorește – și merită – să fie un partener activ în afacerea vieții noastre și cu cât împărțim mai mult parteneriatul cu El, cu atât mai mult beneficiem de acest parteneriat.

O componentă cheie în acest parteneriat este să fim disponibili *Lui și pentru El*. *Lui*, în sensul să fim sensibili, să observăm când dorește să comunice cu noi și să fim dispuși să ascultăm ce are să ne spună. *Pentru El*, în sensul că să fim deschiși ca El să își poată împlini prin noi scopul în viețile altora, să poată comunica prin noi cu cei care nu au încă o relație cu El.

Ca să fim disponibili pentru Dumnezeu trebuie să fim în mod conștient dispuși să facem lucrul acesta. Trebuie să hotărâm că vom fi atenți la Dumnezeu și Îl





vom lăsa să comunice cu noi – ceea ce putem realiza doar dacă ne facem timp pentru El, căutăm un loc liniștit și ne liniștim vocea interioară personală ca să avem dispoziția propice de a auzi mesajul Lui. Ne punem astfel spiritual la dispoziția Lui ca să auzim orice ar vrea El să ne spună sau să ne arate. Ne punem la dispoziție și practic, prin faptul că suntem hotărâți să lăsăm Spiritul Său să ne folosească ca reprezentanți ai Săi pentru alții. Prin viața, dragostea și exemplul nostru, prin cuvintele și prin mărturia noastră, alții pot cunoaște despre El și pot ajunge pe orbita iubirii Sale.

Faptul că suntem disponibili spiritual și practic este declarația noastră față de Dumnezeu că El este partener complet în viața noastră și că dorim implicarea Sa în tot ceea ce facem. Este o invitație deschisă pentru ca Duhul Sfânt să nu sălășluiască pur și simplu în noi, dar să fie și activ în gândurile și în faptele noastre. Dar, bineînțeles că, această invitație are și repercusiuni. Când Duhul lui Dumnezeu ia legătura cu cei care se fac disponibili Lui, Duhul se mișcă în viețile lor. Lucruri se întâmplă și ocazii apar.

Când suntem cu adevărat disponibili *Lui*, suntem deschiși să primi sfaturile și călăuzirea Lui. Când suntem disponibili *pentru El*, atunci urmăm conducerea

Lui pe măsură ce El ne călăuzește pe căile ce sunt în conformitate cu scopul Său, acolo unde El poate folosi darurile și talentele noastre ca să fim o binecuvântare pentru alții – fie că aceștia sunt familia noastră personală, cei cu care muncim, sau niște oameni complet străini nouă. Deși s-ar putea ca deschiderea noastră pentru călăuzirea Sa să nu ne aducă rezultatele sperate, s-ar putea să ne pună pe calea împlinirii scopului intenționat de *El*.

Disponibilitatea noastră față de Dumnezeu și pentru Dumnezeu este o dovadă că El ne conduce viețile. Este modul cum punem în practică ceea ce Iisus ne-a învățat când ne rugăm: „Vie Împărăția Ta; făcă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ”.¹ Disponibilitatea noastră ne pune în rând cu voia și domnia și Duhul lui Dumnezeu. Când suntem pe aceeași lungime de undă cu Dumnezeu, Creatorul și Mântuitorul nostru, atunci găsim satisfacție și trăim o stare de bunăstare și de mulțumire de sine.

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





O VIAȚĂ PLINĂ DE IUBIRE

DE MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

Descurajarea era copleșitoare și sporea cu fiecare minut. Erau atât de multe lucruri pentru ea; ocaziile expirau; problemele se adunau.

Slujba de profesor nu este nicio dată ușoară. Și mai ales la începutul și la sfârșitul anului școlar – iar acum era ultima săptămână. Elevii dintr-una din clasele ei preferate nu s-au descurcat prea bine la examenul de final de an. Oare asta însemna eșecul ei?

Ea era plătită cu ora și din cauza vacanței de două săptămâni nu a primit decât jumătate din salariul obișnuit. Apoi unul din elevii căruia îi dădea ore în particular a sunat-o să o anunțe că renunță la meditații. *Va fi o lună grea*, se gândi ea și se simți foarte descurajată.

Ieșind din clădire, gândul îi zbură la sărbătorirea zilei ei de naștere, ceea ce ar fi trebuit să fie curând, dar nu o mai aștepta cu plăcere. Unii dintre cei care spera că vor veni au anunțat că nu pot. Cei doi fii ai ei locuiau în alte țări. Simți o furnicătură la nas – semn

că o podidesc lacrimile.

Așteptând în stația de autobuz își aminti și de examenele ei, care erau doar peste o săptămână, și se simți foarte nepregătită.

Burnița; iar autobuzul întârzia. Ajunse în cele din urmă, dar rămase blocat în trafic, iar drumul spre casă fu de două ori mai lung. Și-ar fi dorit să își sune sora, dar i se descărcase telefonul. Ce zi!

Ultima picătură fu factura de curent, care îi fusese lăsată pe sub ușă. Era mai mare decât s-ar fi așteptat.

Se afundă în canapea și începu să plângă. Era supărată pe probleme, pe situație, pe singurătatea ei, dar și pentru că s-a lăsat să cadă în depresie și în auto-compătimire. Se rugă în liniște cea mai simplă și mai scurtă rugăciune care știa că funcționează tot timpul: „*Te rog, Iisus, fă ceva!*”

Ploaia se opri. Putea auzi păsările. Vântul aduse mireasma liliacului înflorit. O simți ca pe o primă pauză în ziua aceea. Se hotărî

să joace un joc de recunoștință, așa cum se jucase de nenumărate ori cu băieții ei.

„Îți mulțumesc pentru fii mei care sunt fericiți și sănătoși”. Ambii băieți i-au adus multe bucurii.

„Îți mulțumesc că am un loc unde să trăiesc”. Se simțea deja mai bine.

„Îți mulțumesc pentru că îmi dai cele necesare traiului”, murmură ea, în timp ce își făcea ceaiul preferat.

„Îți mulțumesc pentru magia muzicii!” Se uită peste lista ei de melodii preferate.

Se uită pe fereastră și fu uimită de culorile puternice ale celui mai frumos apus pe care îl văzuse vreodată. Inima îi fu plină de recunoștință. Sufletul i se bucura fiindcă i s-a reamintit că viața este plină de bucurii, atât mari cât și mici.

MILA NATALIYA A.
GOVORUKHA ESTE CONSILIERĂ
PENTRU TINERI ȘI VOLUNTARĂ
ÎN UCRAINA.

CREDITE ZERO, BENEFICIILE COMPLETE

DE ELSA SICHROVSKY



Unul din lucrurile care mi-a displicut cel mai mult ca boboc în facultate a fost cursul obligatoriu de educație fizică pentru care nu primeam credite. La universitatea mea, studenților li se cerea să urmeze obligatoriu patru semestre consecutive de educație fizică. Uram să muncesc pentru nimic.

În plus, nu eram deloc pricepută la sport. În primul semestru am făcut un curs elementar de badminton. Profesorul a zâmbit la primele mele lovituri și am simțit că zâmbetul lui era de amuzament, nu de admirație. Eu aș fi preferat să-mi petrec timpul citind cursuri sau scriind rapoarte, decât să transpir chinuindu-mă să învăț tehnici de bază pe care majoritatea celorlalți studenți le stăpâneau deja.

În anul acela m-am plâns despre asta unei prietene, o femeie de vârstă mijlocie care nu avusese șansa să meargă la facultate. Când a auzit cum mă plâng, ea mi-a răspuns

apăsat: „De ce te plângi? Alții dau bani grei să învețe să joace badminton cu un antrenor profesionist! Iar tu o poți face în fiecare săptămână ca parte din cursurile tale? Sunt invidioasă pe tine!”

M-am holbat la ea, prea șocată să găsesc un răspuns. Cursul de educație fizică, care pentru mine era chinul facultății, pentru ea era un avantaj special pe care îl invidia! Mi-am dat seama că fie voi continua să mă plâng doi ani la rând pentru cursul meu de educație fizică, fie mă voi ridica, vorba aceea, de pe canapea și voi pune niște mușchi pe oase. Decât să mă gândesc că nu voi primi niciun credit pentru aceste cursuri, mai bine să mă concentrez pe faptul că orele de educație fizică îmi dau ocazia să învăț un sport de la un profesionist.

Remarca prietenei mele m-a făcut să îmi reevaluez răspunsul și la alte aspecte mai puțin atractive din viața de facultate – meniul de la cantină, sistemul de evaluare folosit de profesori, examenele programate la ore matinale – și

am descoperit, spre rușinea mea, că nemulțumirile mele proveneau de undeva mai adânc, dintr-o lipsă de încredere în iubirea lui Dumnezeu pentru mine și în înțelepciunea Lui perfectă. Nu puteam trăi sfatul lui Pavel: „Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile”¹ până nu învățam să privesc fiecare supărare ca pe o nestemată ascunsă a iubirii lui Dumnezeu.

Până la sfârșitul semestrului am ajuns să stăpânesc tehnicile de bază în badminton, mi-am îmbunătățit coordonarea mână-ochi și condiția fizică în general. Și, cel mai important, am devenit mai conștientă de situațiile în care mă împotmoleam în aparențe și ratam binecuvântarea. După cum spunea poetul german Johann Wolfgang von Goethe: „O viața nu este binecuvântată dacă faci ceea ce îți place, ci dacă îți place ceea ce trebuie să faci”.

ELSA SICHROVSKY ESTE
SCRIITOARE LIBER-
PROFESIONISTĂ. EA TRĂIEȘTE
CU FAMILIA EI ÎN TAIWAN.

1. 1 Tesaloniceni 5:18



CÂND EȘTI STRESAT

DE MARIE STORY

Am un nepot de șase ani căruia îi plac jocurile video. Acum câteva zile stăteam cu el în timp ce el se juca un joc de curse pe Wii. Nivelele deveneau din ce în ce mai dificile, viteza mai mare, iar traseele mai periculoase. Vedeam că devine tot mai stresat – fața i s-a făcut roșie, mâinile îi transpirau și nu mai avea stare pe scaun.

În cele din urmă a ajuns să fie prea mult pentru el. A izbucnit în lacrimi și a strigat: „Nu mai suport! Este prea stresant!” Dintr-o dată jocul cu care se amuzase devenise un adevărat chin. M-am amuzat puțin de ieșirea lui dramatică, apoi am stins TV-ul ca să ia o pauză.

Dar chiar în ziua următoare am

trecut și eu printr-o situație care m-a făcut să urlu. M-am trezit cu mai multe proiecte mari deodată, a căror termene limită erau foarte apropiate unele de altele. De obicei îmi face plăcere munca mea, dar am simțit cum presiunea se intensifică și îmi doream să țip: „Nu mai pot!” Nu am izbucnit în lacrimi și nu am făcut o scenă, dar în interiorul meu chiar simțeam să o fac.

Stresul este reacția organismului la o schimbare care necesită un răspuns fizic, mental sau emoțional. Viața este o balanță delicată și deși stresul este într-o oarecare măsură firesc și poate fi sănătos, prea multă presiune în orice aspect poate produce efecte negative, cum ar fi problemele de somn, introvertire, instabilitate emoțională și probleme de sănătate. Cu cât aștepti mai mult și îi permiți să se acumuleze, cu atât mai periculos poate fi.

Deci, care ar fi unele modalități de a face față stresului? Ei bine, stresul nu este ceva nou – este o problemă de secole. De aceea Biblia este plină de soluții. Iată aici unele dintre cele mai importante.

VORBEȘTE CU CINEVA

Apostolul Pavel ne spune să ne purtăm sarcinile unii altora.¹ Se prea poate ca alții să nu poată să îți rezolve problemele, dar uneori simplul fapt de a te putea descărca și de a-ți putea împărtăși necazurile unuia dispus să te asculte poate fi o ușurare nemaipomenită. Și, de multe ori, odată ce ți-ai pus problemele în cuvinte, acestea nu mai par atât de înspăimântătoare și le poți aborda fără să te mai simți stresat sau copleșit.

ÎMPARTE-ȚI ȚELURILE ÎN PAȘI MAI MICI

Dacă suntem sub prea multă presiune s-ar putea să fie din cauză că încercăm să ne ocupăm de prea mult deodată. Iisus ne spune că jugul (adică munca) Lui este bun și că povara Lui este ușoară.² Deci, dacă povara ta este prea grea s-ar putea să fie necesar să lași jos o parte din ea pentru o vreme.

STABILEȘTE-ȚI ȚELURI REALISTE

Dacă tu sau alții nu vă puteți atinge așteptările s-ar putea să fie

1. Vezi Galateni 6:2.
2. Vezi Matei 11:28-30.
3. Luca 14:28
4. Matei 6:34
5. 1 Corinteni 6:19-20
6. Matei 11:28
7. Psalmul 55:22
8. 1 Petru 5:7
9. Evrei 4:15



din cauză că nu le-ai gândit prea bine. „Căci, cine dintre voi, dacă vrea să zidească un turn, nu stă mai întâi să-și facă socoteala cheltuielilor, ca să vadă dacă are cu ce să-l sfârșească?”³

CONCENTREAZĂ-TE PE LUCRURILE ASUPRA CĂRORA AI CONTROL

Iisus ne spune: „Nu vă îngrijorați de ziua de mâine”.⁴ Ai suficiente lucruri legate de ziua curentă pentru care să te îngrijorezi, fără să te mai stresezi pentru lucrurile din viitor. Iar când spune „mâine” nu se referă doar la ziua de după azi – înseamnă orice lucru asupra căruia nu ai control. Dacă nu poți face nimic în legătură cu ceva atunci nu îți rămâne decât să ai încredere că Dumnezeu te va ajuta să îi faci față atunci când va veni vremea.

AI GRIJĂ DE TINE FIZIC

De obicei, atunci când lucrurile se adună, primul lucru la care renunțăm este la îngrijirea personală. Însă este exact opus a ceea ce ar trebui să facem. Dacă mănânci

bine, dacă dormi bine și faci exerciții fizice, te vei simți mai bine fizic, ceea ce te va ajuta să îți înfrunți provocările cu mai multă încredere și energie. Pavel explică: „Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri?... Proslăviți, dar, pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru”⁵

FĂ PAUZE

Proverbe 17:22 ne spune că „o inimă veselă este un bun leac”. Uneori tot ce ai nevoie atunci când ești stresat este puțină pauză. Dacă te odihnești și te relaxezi, asta te ajută să îți clarifici mintea și te vei întoarce la munca ta împlinit, fericit și mai concentrat.

PETRECE TIMP CU IISUS ÎN FIECARE ZI


Iisus a spus: „Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă”.⁶

Regele David, care s-a confruntat cu stres extrem în viața lui, ne sfătuiește: „Încredințeați-vă

soarta în mâna Domnului și El te va sprijini”.⁷ Și Petru ne spune „să aruncăm asupra Lui toate îngrijorările [noastre], căci El însuși îngrijește de [noi]”.⁸ Vorbește cu Iisus despre problemele tale și cere-I soluțiile și sfatul Său. El a promis că îți va ușura povara, deci, dacă a ta este prea grea, El îți va arăta cum să ți-o ușurezi.

Amintește-ți că Iisus înțelege despre presiunea cu care te confrunți. „Căci n-avem un Mare Preot care să n-aibă milă de slăbiciunile noastre, ci Unul care în toate lucrurile a fost ispitit ca și noi”.⁹ Dacă îți prezinți problemele și îngrijorările lui Iisus, El îți va da puterea să te ocupi de ele una câte una, fără să te stresezi.

MARIE STORY TRĂIEȘTE ÎN SAN ANTONIO, SUA, UNDE LUCREAZĂ CA ILUSTRATOR LIBER-PROFESIONIST ȘI CONSILIERĂ VOLUNTARĂ LA UN ADĂPOST LOCAL PENTRU OAMENII STRĂZII.



UN ȘOFER NEOBIȘNUIT DE TAXI

DE TOMMY PALUCHOWSKI

Bip, bip, bip, ... Telefonul mobil mi-a întrerupt căutarea pe internet.

„Bună ziua, domnule, am găsit care este problema cu mașina d-voastră. Puteți veni acum să luați piesa stricată ca să știți ce să cumpărați”, m-a informat o voce plăcută.

„Deja?” am întrebat eu.

„Da, și dacă veniți imediat s-ar putea să reușim să o terminăm chiar azi.”

„Vin imediat”, am răspuns eu, încercând să par entuziasmat.

De fapt eram deranjat de această întrerupere a planurilor mele. Mă trezisem foarte devreme ca să evit traficul de dimineață și am condus dintr-o parte a orașului până în zona industrială care era în

capătul celălalt. Apoi am mers pe jos până la cel mai apropiat mall, unde mi-am făcut repede câteva cumpărături. În final am comandat un mic dejun și speram să pot să mă relaxez și să mă bucur de internetul gratuit din acel café.

Și, cel mai important lucru, speram să o iau mai încet. Eu am boala Parkinson și deja am început să tremur. Cel mai bun mod de a opri tremuratul este să fac multe pauze în timpul zilei. Dar se pare că nu aveam timp de pauză acum.

Încercând să stau calm mi-am plătit consumația și mi-am adunat lucrurile.

„Taxi?” strigă un bărbat dintr-o mașină când m-a văzut ieșind din mall.

Era parcat în mod strategic cât

mai aproape de intrarea principală. M-a surprins puțin faptul că doar și-a scos capul pe geam și nu a ieșit din mașină. Și oare locul acela de parcare nu era rezervat pentru persoane cu dizabilități?

Am început să negociem un preț convenabil pentru amândoi.

Când am deschis ușa din spate am văzut pe banchetă o cârjă. Mi-am pus cumpărăturile alături iar eu m-am așezat în față.

După ce a pornit motorul șoferul a pus imediat mâna pe o a doua cârjă care fusese poziționată atent lângă mâna lui dreaptă. Cu multă abilitate apăsă cu cârja pe accelerație. Mașina se porni din parcare iar noi eram pe drum.

Surprins, am privit mai cu atenție la picioarele șoferului meu. Îi

Eram descurajat,
Fiind descălțat,
Până când am întâlnit un bărbat
Fără picioare de încălțat.
– Atribuit lui Denis Waitley (n. 1933)

Se pare că buna dispoziție depinde de starea interioară tot
atât cât depinde de starea lucrurilor exterioare și din jurul
nostru.

– Charlotte Brontë (1816-1855)

Nu îți ia mai mult timp să vezi binele ca atunci când vezi răul.
– Jimmy Buffett (n. 1946)

Cred că există un lucru mai bun decât recunoștința: un mod
de viață recunoscător. Cum faci asta? Printr-o atitudine
recunoscătoare în general, o ascultare de porunca Celui din a
cărui milă noi trăim, printr-o delectare continuă în Domnul.

– Charles Spurgeon (1834-1892)

lipsea piciorul drept de la genunchi
în jos.

Este un șofer cu un picior! mi-am
spus eu, mirat. Însă aveam să am și
alte surprize.

Ne apropiam de un semafor care
era roșu. Ca să oprească mașina,
șoferul și-a ridicat piciorul stâng
cu mâna stângă și l-a mutat ușor pe
pedala de frână. Când semaforul se
făcu verde șoferul își mută piciorul
de pe frână și în același timp apăasă
pe pedala de accelerație cu cârja din
mâna dreaptă. Mișcărilor lui erau
foarte bine coordonate iar mașina
se mișca lin în traficul dimineții.

Procesam în minte cele
ce vedeam, când l-am auzit:
„Scuzați-mă, domnule. Vă supărați
dacă vă întreb ceva?”

„Nu, deloc. Spune”, i-am
răspuns.

„Mergeți la biserică?”
„Sunt mântuit. Mulțumesc de
întrebare.” I-am admirat străduința
de a fi o mărturie pe cât putea el.
„Pot să te întreb și eu ceva?”

„Da”, răspuse prietenește.

„De cât timp faci taximetrie?”

„De trei ani”, răspuse scurt.

Apoi, când și-a dat seama la ce
mă gândeam a continuat: „Nu am
vrut să ajung să cerșesc pe stradă
pentru că aia este fără viitor, iar
eu am o familie de susținut. Și pe
urmă, omul trebuie să aibă puțin
de respect, altfel nu poate trăi cu
sine însuși.”

Cât de repede mi-au restabilit
cuvintele lui și perspectiva mea asu-
pra vieții mele. Eu mă plângeam de
niște simple tremurături din cauza
bolii mele și de întreruperile din
programul meu zilnic, pe când el

era un om care nu a lăsat ca nenor-
ocirile sale să îi întrerupă viața.
Dintr-o dată m-am simțit foarte
binecuvântat. Eu puteam merge
fără ajutor. Tocmai ce mâncasem un
mic dejun sățios. Îmi permiteam să
iau taxiul. Mașina îmi era reparată
și se părea că o voi avea înapoi în
aceeași zi. Pentru mine era ușor.

Chiar atunci scurta mea călă-
torie se sfârși și am ajuns la atelier.
„Mulțumesc! Dumnezeu să te bine-
cuvânteze! Continuă mai departe!”
i-am spus șoferului de taxi.

*Este o viață minunată, cânta
inima mea.*

TOMMY PALUCHOWSKI L-A
CUNOSCUȚ PE IISUS ÎN 1984 ȘI
DE ATUNCI ESTE UN MEMBRU
AL ORGANIZAȚIEI THE FAMILY
INTERNATIONAL.



NICIO FRICĂ

DE KOOS STENGER

Temerile mele cele mai mari s-au împlinit când am ajuns în spital. Mi-era groază să intru în fabrica de sănătate, imensă și îngrijorătoare, unde doctori impersonali mi-ar fi studiat simptomele cu o privire profesională distantă, iar asistentele ar apărea la patul meu la cele mai ciudate ore din zi ca să mă deranjeze cu termometre, injecții sau cu vreo cafea super-slabă.

Dumnezeule, scoate-mă de aici!

Nicio grijă, îmi răspunse El.

Cum poți să spui asta? Urăsc locul acesta!

Eram sigur că Dumnezeu m-a confundat cu altcineva. Locul meu nu era aici. De ce eu?

Nu-ți face griji, îmi spuse Dumnezeu din nou. *Eu sunt cu tine tot timpul.*

Tot timpul?

Da, fiule. Tot timpul!

Gândul acesta mă liniști, oarecum. Stăteam întins în pat și am încercat să mă relaxez. Dar eram încă puțin îngrijorat. M-a îngrijorat

că a apărut un doctor nou la patul meu și s-a încruntat când mi-a citit fișa.

Apoi, asistentele încă îmi tot băgau termometre în gură. Încă îmi împungeau brațul cu acele lor, primul lucru în fiecare dimineață, dar îl vedeam și pe Dumnezeu zâmbind.

Este în regulă, fiule. Ți-am spus, Eu sunt cu tine.

Și asta m-a ajutat. Aveam liniște. Nu era liniștea pe care o simți când stai pe bancă lângă un lac de munte și ascuți păsările cum Îl slăvesc în cântec pe Creatorul lor. Era totuși o liniște și poate că, într-un fel mai ciudat, acea liniște era chiar mai bună decât cea de lângă lac.

Se pare că și alții au observat-o. În ziua când am fost externat din spital a venit la mine un bărbat pe care nu-l văzusem niciodată.

„Pot să vorbesc cu tine?” m-a întrebat el.

„Sigur”, am răspuns eu, uimit.

„Ești credincios, nu-i așa?”

„De ce spui asta?”

„Acum două săptămâni am venit pentru o urgență. Mergeam în vacanță dar, în schimb, am ajuns la spital. Mă gândeam serios să sar de la fereastră. Apoi te-am văzut pe tine.”

Și ce era bun în asta? m-am mirat eu.

„Erai atât de liniștit. Nu erai deloc stresat. M-am întrebat de ce, dar apoi am văzut o Biblie pe noptiera ta. Atunci am știut că Dumnezeu era cu mine. Nu avea de ce să îmi fie frică.”

Mi-a strâns mâna și mi-a mulțumit din suflet că l-am ajutat.

Eu să îl ajut? Nu făcusem așa ceva. Eu eram preocupat să mă lupt cu propriile mele temeri.

Dar apoi L-am auzit din nou pe Dumnezeu: *Ți-am spus Eu, sunt cu tine tot timpul. Nu ai de ce să te temi.*

KOOS STENGER ESTE SCRITOR
LIBER-PROFESIONIST ÎN
OLANDA.



STĂPÂNEȘTE VALUL

DE PAOLO ALLELUIA

Era una din acele dimineți în care te trezești și ești bombardat de vești proaste una după alta. Tot ce putea merge prost, mergea prost, și se părea să nu fie nici un sfârșit la această spirală descendentă. În plus, soția mea era plecată în călătorie și tot timpul lucrurile merg mai rău când ea nu este în preajmă. Nici nu îmi începusem ziua și mă simțeam deja copleșit și descurajat.

Apoi motorul mașinii noastre a început să facă un zgomot tare și ciudat. În ultimul timp se tot stricase câte ceva la mașină. Nici bine nu reparam ceva, că se strica altceva. Începeam să mă gândesc că nu mai puteam conta pe această mașină, care devenea o groapă fără fund ce devora timp, bani și energie.

Odată ce începeau să îmi vină în minte gânduri negative, cel mai rău lucru era să le ascult, ceea ce s-a

întâmplat în dimineața aceea. Pe parcursul zilei totul părea să devină tot mai mizerabil. Eram nefericit de aproape orice.

În această stare de spirit mi-am luat mașina, fără prea multă tragere de inimă, să o duc la un atelier auto. Cât timp mecanicul lucra la ea, iar eu am avut puțin timp liber, mi-am amintit de jocul recunoștinței – când ești trist încerci să numești lucruri bune din viața ta. M-am hotărât să încerc și eu și să îmi enumăr binecuvântările. Iar pe măsură ce continuam, mi-am amintit și de alte lucruri și am început să fiu cu adevărat recunoscător lui Dumnezeu pentru bunătatea și binecuvântările Sale.

Și atunci, dintr-o dată, s-a întâmplat ceva magic: precum valurile care spală pietrele și aluviunile care s-au adunat pe țârm, tot așa un val de bucurie m-a copleșit și

pe mine, spălând tot ce era negativ și trist din mintea și din sufletul meu, iar eu mi-am găsit liniștea, mulțumirea și bucuria. Ziua mea s-a schimbat complet!

Doar mai târziu mi-am dat seama că nimic fizic nu se schimbase în situația mea. Eram încă la mecanic cu o mașină stricată, iar soția mea era încă plecată. Dar dintr-o dată niciuna dintre acestea nu mi-a mai afectat starea de fericire. Mi-am dat seama că eram fericit și mulțumit cu viața mea și cu tot restul. Am simțit magia recunoștinței ce poate preschimba o zi mizerabilă într-una plină de bucurie.

PAOLO ALLELUIA TRĂIEȘTE ÎN CROAȚIA, UNDE ESTE ACTIV ÎN VOLUNTARIAT ȘI ÎN MUNCĂ UMANITARĂ DIN 1994.

SUBIECTE DE MEDITAȚIE

PACEA LUI DUMNEZEU

PACEA INTERIOARĂ

Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Iisus.
– *Filipeni 4:7*



Dacă nu găsim liniștea interioară, atunci confortul exterior nu ne va fi de prea mare ajutor, precum un pantof de aur într-un picior suferind.
– *John Bunyan (1628-1688)*



Să ai pace nu înseamnă să nu ai probleme, ci să îl ai pe Dumnezeu. – *Autor necunoscut*

1. Vezi Marcu 4:35-41, tradus din engleză
2. Citatele atribuite lui Iisus dar care nu sunt urmate de o referință biblică sunt extrase din mesaje personale pe care unii oameni le-au primit de la Iisus în timp ce se rugau.
3. Matei 22:39
4. Proverbe 14:26
5. Apocalipsa 3:20

În viața noastră de zi cu zi putem deveni foarte ușor stresați, presați și confuzați. Dar ne putem opri în orice clipă și putem intra în prezența Duhului lui Dumnezeu prin rugăciune și meditație, iar acolo ne putem găsi pacea și înflorirea. – *Maxime pentru succes*



Inimă, dragă inimă, nu mai fi tulburată,
Dragostea lui Dumnezeu va șterge orice pată;
Iar tu iubește, iar și iar, și doar așteaptă.
– *Edith Willis Linn Forbes (1865-1945)*



Iisus dormea în barcă. Valurile au început să se înalțe, vântul sufla cu putere, iar furtuna lovea mica ambarcațiune. Ucenicilor Lui le era frică: frică de vânt, frică de valuri și se temeau pentru viețile lor. Atunci au venit la Iisus, L-au trezit și L-au implorat să-i ajute. Răspunsul era în puterea Lui. „Liniștiți-vă” și s-a făcut liniște. Vântul a încetat și a fost liniște.¹ Indiferent de cât de mare este furtuna vieților noastre și noi putem găsi pacea dacă apelăm la Iisus pentru ajutor Său.
– *Marge Banks*

Lasă Duhul Meu să coboare asupra ta și să te umple cu pace. Lasă Duhul Meu să pătrundă în mintea ta, să pătrundă în sufletul tău și să-ți dea putere. – *Iisus*²

ÎN PACE CU CEI DIN JURUL NOSTRU

Trăiți în pace; și Dumnezeu dragostei și al păcii va fi cu voi. – *2 Corinteni 13:11*

Toți oamenii își doresc pacea, însă foarte puțini sunt cei care doresc acele lucruri care duc la pace. – *Thomas à Kempis (1380-1471)*

Toate lucrările de dragoste sunt lucrări de pace. ... Pacea începe printr-un zâmbet. – *Maica Tereza (1910-1997)*

Iisus ne-a dat cheia pentru fericire și armonie atunci când ne-a spus: „Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși”.³ Și nu uita că „aproapele” nu se referă doar la cel care trăiește lângă tine, ci la toți aceia pe care El îți-i aduce în cale.

Atunci când oamenii nu se poartă cu dragoste unii cu alții, atunci cu siguranță că vor apărea probleme. De fapt, toate relele din lume la ora actuală pot fi explicate prin lipsa de dragoste a omului față de Dumnezeu și față de semenii. Dragostea simplă de Dumnezeu și de semenii continuă să fie soluția lui Dumnezeu, chiar și în societatea noastră complexă și confuză de astăzi. Dacă Îl iubim pe Dumnezeu, atunci ne putem iubi și unii pe alții și putem urma regulile Sale de viață, libertate și de fericire. – *David Brandt Berg (1919-1994)*

Uneori poate fi greu să faci ceea ce este drept, mai ales atunci când cealaltă persoană nu s-a comportat corect cu tine, dar Eu nu am spus: „Ochi pentru ochi”. Codul Meu de dreptate este cu mult peste percepția generală despre dreptate. Vreau ca tu să trăiești la un nivel mai înalt. Oricine poate fi amabil cu cel care este amabil cu el, însă cel care poate fi amabil chiar și cu cei care nu sunt amabili cu el, acela este un om mai de caracter și mai binecuvântat de Mine. – *Iisus*

PACE ÎNTR-O LUME A CONFLICTULUI

Ferice de cei împăciuitori, căci ei vor fi chemați fii ai lui Dumnezeu. – *Matei 5:9*

Noi așteptăm cu nerăbdare acea lume în care puterea iubirii va fi mai mare decât iubirea de putere. Atunci lumea noastră va cunoaște binecuvântările păcii. – *William E. Gladstone (1809-1898)*

Pacea nu este o stare a relației dintre națiuni, ci o stare a minții, adusă de liniștea sufletului. Pacea nu este simpla absență a războiului, ci o stare a minții. Doar oamenii pașnici pot găsi pacea de durată. – *Jawaharlal Nehru (1889-1964)*

Roagă-te pentru cei care sunt afectați de război chiar în această clipă. Ei au nevoie de rugăciuni și fiecare dintre ei are nevoie de Mine, Prințul Păcii. – *Iisus*

ÎN PACE CU DUMNEZEU

Deci, fiindcă suntem socotiți neprihăniți, prin credință, avem pace cu Dumnezeu, prin Domnul nostru Iisus Hristos. – *Romani 5:1*

„Cine se teme de Domnul are un sprijin puternic în El și copiii lui au un loc de adăpost la El”.⁴ Acest loc de adăpost este promis pentru toți cei care cred, însă foarte puțini se aventurează să-l găsească. Eu îți spun și, vino deoparte, dragul Meu. Vino sub aripile Mele, vino în acest loc de adăpost, ca să descoperi dragostea și pacea Mea. – *Iisus*

Poți avea și tu pacea lui Dumnezeu în inima ta dacă Îl inviți pe Fiul Său, Iisus, să vină în inima ta. El spune: „Iată Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el”.⁵

Dragă Iisus, te rog să vii în viața mea și să îmi dai pacea Ta. Iartă-mă pentru relele pe care le-am comis și ajută-mă să Te cunosc mai bine și să le spun și altora despre Tine. Amin.



DE LA IISUS CU DRAGOSTE

SOARELE IUBIRII MELE

Nu poți face să iasă soarele pe o zi ploioasă, dar poți contribui să schimbi starea de spirit din jurul tău.

Majoritatea oamenilor se simt mai fericiți și mai energici într-o zi călduroasă, însorită, decât într-o zi ploioasă. Îi poți încălzi și încuraja și tu pe oamenii din jurul tău cu „raze” însorite, sau cu vibrații pozitive, pe care le trimiți către ei. Dacă umbli cu un nor de probleme de-asupra capului, atunci vei crea mai degrabă un front atmosferic umed și înnegurat pentru toți cei din jurul tău.

Deci, poartă o atmosferă însorită și călduroasă oriunde mergi. Lasă soarele zâmbetului tău fericit să strălucească asupra celorlalți și să-i înveselească. Iar când nu te vei simți fericit – când vei fi stresat sau vei avea și tu un nor de-asupra capului – cheamă-Mă să îți alung norii și să te luminez cu lumina iubirii Mele.

Soarele strălucește întotdeauna acolo unde sunt Eu. Eu am tot timpul suficiente raze călduroase să trimit către tine și vreau să te încălzești în ele și să le reflecti și altora. Hai să facem niște vreme bună!