

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

# contacts

## FRUMUȘEȚE EFEMERĂ

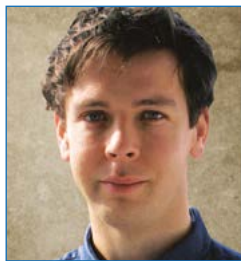
Concentrează-te  
asupra binelui

## Jurnalul recunoștinței

Binecuvântările  
zilnice

## Privește partea bună

Ea există și  
în dificultăți



## NOTA EDITORULUI FRUCTUL MIRACOL

Poate ai auzit de fructul miracol, un mic fruct roșu din vestul Africii care modifică gustul alimentelor acre, precum lămâia sau sosul iute, substituindu-l cu gustul dulce. O femeie care a încercat fructul miracol a scris: „Am mușcat din lămâie și mă așteptam să mi se facă gura pungă de la acreală. Dar, spre surprinderea mea, nu am simțit nimic acru. Fructul acru avea gustul dulce al plăcinte de lămâie. Senzația era ireală, ca și cum testam un fruct modificat genetic. Totuși era 100% natural, efectul incredibil al 'fructului miracol' ”.<sup>1</sup>

Recunoștința este, într-un fel, precum fructul miracol. Când ne umplem inimile și mințile cu recunoștință, aceasta schimbă modul cum percepem lucrurile, iar experiențele amare ni se pot părea chiar dulci.

După cum a scris Melody Beattie: „Recunoștința deschide calea spre o viață împlinită. Preschimbă ceea ce avem în suficient și chiar mai mult. Transformă refuzul în acceptare, haosul în ordine, confuzia în claritate. Poate transforma o masă într-un festin, o casă într-un cămin, un străin într-un prieten. Recunoștința dă sens trecutului nostru, aduce pace pentru prezent și crează o viziune pentru viitor.”

Haide să încercăm luna aceasta să căutăm lucruri pentru care putem fi recunoscători. După ce vei citi articolele din acest număr al revistei sunt sigur că vei vedea rezultatele bune.

Samuel Keating  
Editor executiv

---

1. *Fructul miracol care transformă gustul: încercat și dovedit*, de Liz Todd, 7 iunie 2008, *Daily Mail*

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](mailto:info@activated-europe.com)

### Web:

[www.activated-europe.com/ro](http://www.activated-europe.com/ro)

Editori	Samuel Keating
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu

© 2018 Activated.

Toate drepturile rezervate.

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

A-RO-MG-AM-214-X



Căci, chiar dacă smochinul nu va înflori, vița nu va da niciun rod, rodul măslinului va lipsi și câmpiile nu vor da hrană, oile vor pieri din staule și nu vor mai fi boi în grajduri, eu tot mă voi bucura în Domnul, mă voi bucura în Dumnezeu! mântuirii mele! – Habacuc 3:17-18

## UN ESEU DESPRE OPTIMISM

DE BRIAN WHYTE

Mi-au plăcut foarte mult mărturiile personale pe care le-am citit zilele trecute pe blog-ul unui prieten, mărturii despre cum să-l lauzi pe Dumnezeu pentru bunătatea Sa în ciuda problemelor și neplăcerilor zilnice.

În general mă consider o persoană recunoscătoare. Eu povestesc pe blog-ul meu, sau prin e-mail, prietenilor și familiei lucrurile bune care mi se întâmplă. Cu toate acestea, chiar și după toți acești ani, nu eram obișnuit să-L laud pe Dumnezeu și pentru lucrurile „rele” – „Mulțumiți întotdeauna lui Dumnezeu Tatăl, pentru toate lucrurile”.<sup>1</sup> Și, de asemenea, nu eram obișnuit să caut ceva pozitiv în toate.

Însă după ce am citit eseu prietenului meu mi-am dat seama că

și micile lucruri zilnice – un sandviș, un duș, un apus de soare, un cuvânt încurajator din partea unui prieten, sau o plimbare – sunt toate demne de laudă și de recunoștință. Înainte așteptam întotdeauna ceva ieșit din comun ca să mă extaziez – spre exemplu când am zburat pentru prima oară cu avionul, sau când am participat la o reuniune cu clasa, sau ziua când îmi voi întâlni viitoarea soție și când voi deveni tată, sau când voi găsi o comoară pe o insulă din Marea Sudului. Însă asta înseamnă multă așteptare și multe șanse ratate de a fi fericit, când, de fapt, aș putea și ar trebui să fiu de deplin fericit și recunoscător lui Dumnezeu chiar și atunci când iau micul dejun sau primesc un e-mail de la mama.

E mult mai ușor de zis decât de făcut, ai putea spune – și ai perfectă dreptate! Dar cel mai minunat lucru

este că, citind eseu prietenului meu, mi-am dat seama că pot fi și eu cu adevărat recunoscător pentru aceleași lucruri pentru care era și el recunoscător și să adopt imediat aceeași „atitudine de recunoștință”. Odată ce începi, devine automatism.

Așadar mâine, când voi fi blocat în trafic, sau dacă nu voi fi în apele mele, sau când mă enervează un coleg, să-mi amintesc de propriile mele cuvinte. Toate aceste neplăceri nu contează. Eu mă voi putea bucura deopotrivă în astfel de momente căci voi încerca să văd frumosul din orice lucru care îmi iese în cale și „Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile; căci aceasta este voia lui Dumnezeu”.<sup>2</sup>

BRIAN WHYTE ESTE ACTOR ȘI ARE O MICĂ FIRMĂ ÎN ATLANTA, SUA.

1. Efeseni 5:20

2. 1 Tesaloniceni 5:18

DE PETER AMSTERDAM, ADAPTAT

# RECUNOȘTINȚA



Dacă dorești să fii asemenea lui Hristos asta implică să devii un creștin mai bun aplicând cu hotărâre Biblia împreună cu călăuzirea și harul Duhului Sfânt. Această aplicare a Scripturii se face în doi pași. Mai întâi trebuie să te îndepărtezi de lucrurile rele, să reziziți și să depășești pe cât posibil păcatul. Apoi să te îmbraci cu Hristos,<sup>1</sup> să

îmbrățișezi virtuțile divine despre care se vorbește în Scripturi și să trăiești în așa fel încât să întărești aceste virtuți în viața ta.

În cartea sa, *Cultivating Christian Character*,<sup>2</sup> autorul, Michael Zigarelli, a făcut un sondaj pe 5000 de creștini să afle care virtuți ajută în procesul de creștere și de dezvoltare a caracterului creștin. El a identificat trei atribute care par să fie fundamente majore pentru acesta:

*Există trei atribute care explică cel mai bine de ce virtuțile înalte creștine sunt diferite de virtuțile obișnuite creștine. Aceste atribute*

*– acești trei stâlpi ai succesului – sunt recunoștința, bucuria vieții și să-L pui pe Dumnezeu pe primul loc... Creștinii care au plantat aceste trei semințe în viața lor au mai multe șanse să culegă cele mai bune roade de caracter creștin... și să vadă manifestându-se în viețile lor roadele Duhului. Virtuțile creștine fundamentale, dar generale, precum dragostea, liniștea sufletească, răbdarea, bunătatea, generozitatea, credințioșia, blândețea, auto-controlul, compasiunea și puterea de a ierta, toate își au rădăcinile în recunoștință, bucuria vieții și Dumnezeu pe primul loc.<sup>3</sup>*

1. Vezi Romani 13:14.

2. Colorado Spring: Purposeful Design Publications, 2005

3. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 24.

4. Vezi 1 Tesaloniceni 5:18.



Recunoștința este un element cheie în progresul creștinului deoarece este o „virtute de bază”, adică o virtute ce generează alte virtuți bune și are un efect de transformare a caracterului nostru. Este, de asemenea, larg considerat în domeniile psihologiei și auto-perfecționării că recunoștința este benefică pentru îmbunătățirea sănătății și stării emoționale, sociale și psihologice a persoanei. Recunoștința este considerată, universal, una dintre fundamentele de bază ale bunăstării și fericirii în viață.

În Scriptură recunoștința se

bazează pe conceptul că oriunde și în orice situație, oamenii lui Dumnezeu ar trebui să-I mulțumească lui Dumnezeu, Cel care i-a creat și i-a mântuit. Recunoștința în Vechiul Testament era indicată prin cuvântul ebraiesc *todab*, care înseamnă *mulțumire* și *a mulțumi*. Tot așa se spune și „mulțumesc” în limba ebraică modernă.

Noul Testament este de asemenea plin cu expresii de recunoștință față de Dumnezeu, cât și de sfaturi pentru a face lucrul acesta. De fapt, ni se spune să aducem mulțumiri lui Dumnezeu pentru toate lucrurile<sup>4</sup> și întotdeauna.<sup>5</sup>

Dacă noi cultivăm recunoștința ne schimbăm percepția asupra vieții, iar în timp se creează un context nou prin care să ne analizăm situațiile. Începem să ne vedem experiențele și tot ce avem în lumina iubirii lui Dumnezeu și recunoaștem că oricare ar fi situația noastră, ar putea fi mai rău, dar nu este. Asta nu înseamnă să nu facem tot ce putem să ne îmbunătățim situația, însă o privim cu recunoștință.

Recunoștința este, într-un fel, un mod de gândire. Indiferent care este situația noastră, putem alege să o vedem prin ochelarii recunoștinței față de Dumnezeu pentru dragostea, grija și susținerea Sa, decât să ne comparăm cu alții sau să ne plângem de soarta noastră

în viață. Cere să ne concentrăm gândurile pe binecuvântările noastre decât pe ceea ce ne lipsește sau pe cât de bună ar putea fi viața noastră „dacă”... Recunoștința ne face să dorim ceea ce avem, să fim mulțumiți cu situația în care suntem și să-I mulțumim regulat lui Dumnezeu pentru binecuvântările noastre, fie că trăim mai frugal sau în abundență.

De obicei este dificil să fim recunoscători atunci când ne confruntăm cu dificultăți, când viața nu pare să aibă sens și când rugăciunile noastre nu își primesc răspunsul. Însă o atitudine recunoscătoare nu se bazează pe circumstanțe, ci este ancorată în credința în dragostea lui Dumnezeu pentru noi, în faptul că El ne aude rugăciunile și că există întotdeauna ceva pentru care să fim recunoscători chiar și în situațiile cele mai rele.

Una din modalitățile prin care putem cultiva recunoștința este să ne notăm lucrurile pentru care suntem mulțumiți. Ca un jurnal de recunoștințe, care ne ajută să ne amintim și să ne concentrăm pe binecuvântările noastre, ceea ce este și un pas în dezvoltarea unei atitudini pozitive, de recunoștință. Fiecare dintre noi are numeroase lucruri în viață pentru care poate fi recunoscător, însă nu ne prea facem timp să le conștientizăm ca





fiind binecuvântări.

Eu am început recent să țin un astfel de jurnal și mă surprinde să văd cât de multe lucruri am pentru care sunt recunoscător, dar nu m-am prea gândit la ele înainte. Bineînțeles că Îi mulțumesc regulat lui Dumnezeu pentru binecuvântările mele, însă o fac în mod general. Am descoperit însă că dacă îmi notez lucruri specifice mă ajută să fiu mai conștient de binecuvântările mele și să mulțumesc mai specific pentru nenumăratele lucruri pe care le-am luat ca venind de la sine ani la rând.

Eu fac lucrul acesta de puțin timp dar mi-a schimbat deja modul în care răspund situațiilor. Chiar ieri am aflat că am o factură neașteptată de plătit iar prima mea reacție a fost să mă plâng,

5. Vezi Efeseni 5:20; 1 Tesaloniceni 5:16-18.

6. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 36.

dar mi-am re canalizat gândurile și I-am mulțumit lui Dumnezeu că am banii necesari. Așa m-am simțit mult mai bine.

Există multe lucruri în viață, atât mici cât și mari, pe care le putem identifica ca fiind binecuvântări de la Dumnezeu: talentele și îndemnările noastre, lucrurile pe care le-am realizat, ocaziile care ne-au ieșit în cale, sănătatea noastră, că am reușit să reparăm mașina, că avem mâncare pe masă, apă la robinet și așa mai departe. Apoi avem familia și prietenii pe care îi iubim și pe ceilalți care ne-au ajutat într-un fel. Jurnalul ne poate ajuta să ne antrenăm mintea să recunoască aceste binecuvântări, ca în final să ni se schimbe percepția, iar recunoștința să devină parte din cine suntem și să fim mai mult asemenea lui Hristos.

Ne ajută, de asemenea, să fim mai recunoscători dacă ne rugăm pentru cei săraci. Când ne rugăm pentru cei care au mai puțin decât noi ne reamintește cât de dificilă este viața pentru unii și ne face

mai recunoscători pentru viețile noastre. Când ne rugăm pentru cei refugiați, cei care trebuie să lase totul în urmă și să-și riște viața ca să ajungă într-un loc mai sigur, ne ajută să ne apreciem mai bine situația noastră.

*Cadrul nostru de referință este văduva săracă, copilul înfometat, tatăl șomer, copilul bolnav, refugiatul forțat să-și părăsească căminul din cauza războiului, vecinul din lumea a treia fără electricitate și apă curentă. Rugăciunea zilnică pentru aceștia este o practică ce ne luminează existența cu lumina strălucitoare a grijii Divine și poate genera o serie de reacții de inversare. Invidia se transformă în împlinire. Resentimentul în mulțumire. Plângerile în slavă. Catalizatorul tuturor acestora este recunoștința, care se naște dintr-o perspectivă curată generată din reflectarea asupra situației săracilor.<sup>6</sup>*

Noi, creștinii, avem binecuvântarea supremă – mântuirea, cunoașterea faptului că vom trăi pe veci cu Dumnezeu. Noi suntem în legătură cu Creatorul, cel care susține toate lucrurile. Dumnezeu nostru este și Tatăl nostru, cel care știe ce avem nevoie și promite să aibă grijă de noi. Indiferent de situație, noi suntem în prezența Lui. Nu avem recunoștința din fire, însă pe măsură ce o cultivăm progresăm în dorința noastră de a fi asemenea lui Hristos.

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

# JURNALUL RECUNOȘTINȚEI

DE SALLY GARCÍA

Mai bine să pierzi șirul binecuvântărilor decât să pierzi binecuvântările înșiruindu-ți necazurile. – *Maltbie D. Babcock (1858-1901)*

Recunoștința este memoria inimii.  
– *Proverb francez*

*Nu îmi amintesc cum scriu acest cuvânt! Cum exprim corect această idee? Nu reușesc să îmi pun gândurile pe hârtie!*

Eram foarte ruginită cu scrisul. Nu am mai avut ocazia din școală să îmi pun gândurile în ordine pe hârtie și consecințele se vedeau. Apoi mi-am amintit de un curs de compunere care mi-a plăcut la școală.

Așa mi-a venit ideea jurnalului de slavă. Înainte de asta îmi notam cu abrevieri treburile zilnice cu scop strict organizatoric. Spre exemplu: „8 aprilie: Trimite pachet la fiică și vizitează Mary” sau „Mers la doctor, începe tratament antigripal”. Însă acest jurnal urma să fie diferit. Acest jurnal va fi mai mult decât o listă de evenimente; mă voi gândi

la cele întâmplate în acea zi și îmi voi așterne pe hârtie gândurile și sentimentele.

Și cel mai important, mi-am pus o condiție: nu voi spune nimic negativ despre oameni sau situații. Orice voi scrie va fi cu o *inimă pozitivă* – chiar dacă situația va părea nedreaptă, persoana contradictorie sau ziua complet neagră!

A fost terapeutic. Am învățat să scriu rugăciuni prin care să pun în mâinile capabile ale lui Dumnezeu situațiile neplăcute. Cu cât am scris mai mult din perspectiva pozitivă, am înțeles mai clar situațiile, am devenit pozitivă față de ceilalți oameni și au început să-mi vină în minte soluții posibile. Acest tip de jurnal mi-a reamintit de „Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile”<sup>1</sup> știind că „toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu”<sup>2</sup>.

În felul acesta am învățat nu numai să-mi număr binecuvântările zilnice, dar și să încredințez aspectele neplăcute în rugăciune. Aceste gânduri scrise și rugăciuni sunt ca un fel de declarații ale credinței mele, la care pot face referire când privesc în urmă. Așa mi-a devenit mai firesc să privesc situațiile din viața mea prin prisma slavei.

Și ca bonus, prin exersare, mi-am îmbunătățit și scrisul și exprimarea creativă. Mi-am cumpărat un stilou de caligrafie pentru titluri, iar uneori folosesc litere de o caligrafie mai aparte sau îmi ilustrez puțin paginile. Îmi reamintesc zilnic „Dacă ne oprim să gândim, găsim motiv să mulțumim”<sup>3</sup>.

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

1. 1 Tesaloniceni 5:18
2. Romani 8:28
3. Autor necunoscut

# FRUMUȘETE EFEMERĂ

DE CURTIS PETER VAN GORDER

Un prieten a menționat că se simte melancolic după o experiență frumoasă. Nu eram prea sigur la ce se referă. Dar când mi-am reamintit cum m-am simțit eu după un apus de soare magnific, după o zi fantastică sau după un spectacol emoționant, mi-am dat seama că și eu mă simt așa de multe ori.

Ce lucru ciudat, această combinație paradoxală între bucurie și tristețe referitor la lucrurile de care ne bucurăm. Oare ne reamintește de natura tranzitorie a acestor plăceri? Sentimentele sublime sunt doar pe moment iar apoi dispar în trecut – și rămân doar în amintirea noastră.

1. 1 Petru 1:25
2. Vezi Iacov 4:14.
3. Evrei 13:5
4. Matei 24:35; Marcu 13:31; Luca 21:33

Acest sentiment misterios este universal. Japonezii îl numesc *mono no aware*, ce înseamnă „pasiunea din lucruri”. Este ceva ce ei trăiesc în fiecare an atunci când cireșii sunt în floare. Prin luna aprilie, oamenii ies la picnic sau se întâlnesc sub pomii înfloriți și cântă, meditează și savurează momentul, conștienți că totul va trece într-o săptămână - două.

Japonezii încearcă să surprindă sezonul scurt al florilor de cireș, numit sakura, prin aranjamente florale, ceremonia ceaiului și în special prin poezia haiku, care este precum un instantaneu de natură care transmite un sentiment profund – de cele mai multe ori un gând dulce-amar.

*Asu araba araba to omou sakura kana.*

„Măine și mâine  
Vor mai fi oare?  
Florile de cireș.”

Când am trăit în Iordania, momentul meu preferat din an era primăvara, atunci când veneau ploile și deșertul arid exploda într-o simfonie de culori florale. Odată, am fost la deșertul Wadi Rum în timpul unei ploii rare și am fost uimit să văd cascadele ce curgeau abundent pe piscurile muntelui până în valea nisipoasă. Noi încercam să ne ferim de ploaie însă beduinii locali o iubeau și conduceau cu jeepurile lor în sus și-n jos prin râurile formate. Erau ca niște copii care se jucau în bălți. Știau că în curând lichidul prețios va fi absorbit de nisipul însetat.

În fiecare an erau o zi-două în care cădea zăpada și totul devenea alb. În acele zile speciale ne plimbam prin cartier ca să vedem pământescul transformat într-o lume magică de zăpadă și gheață. Copiii făceau forturi din zăpadă și se bulgăreau toată ziua, bucurându-se de fiecare minut. Următoarea





Dragi tineri, să vă pun o întrebare. Ce veți lăsa în urma voastră pentru generația următoare? Vă clădiți viețile pe fundații solide, clădind ceva durabil?  
– Papa Benedict XVI (n. 1927)

zi ieșea soarele și totul dispărea.

Muzica și teatrul sunt și ele efemere în frumusețea lor. Probabil de aceea ne dăruiesc momente de bucurie pură și ne însuflă dorința de a păstra acele momente.

Biblia conține câteva imagini de frumusețe efemeră. Una de care îmi amintesc este în Isaia 40:8, unde spune „iarba se usucă, floarea cade”. Apoi continuă „dar Cuvântul Domnului rămâne în veac”.<sup>1</sup> Biblia vorbește și despre viața noastră pe pământ ca fiind precum aburul – suntem aici pentru puțin timp apoi dispărem.<sup>2</sup> Eu cred că Dumnezeu a făcut momentele minunate pe care le trăim – cât și întreaga noastră viață – în așa fel încât să învățăm să le apreciem și, mai important, să ne apreciem viața și să o folosim la maxim.

Totuși, Biblia ne încurajează că dragostea și Cuvântul lui Dumnezeu nu vor trece niciodată. Iisus ne-a spus: „Nicidecum n-am

să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi”.<sup>3</sup> Trei dintre Evangheliile ne spun că: „Cerul și pământul vor trece, dar cuvintele Mele nu vor trece”.<sup>4</sup>

Când înțelegi că plăcerile acestor vieți sunt trecătoare te ajută să te gândești la ceea ce contează cu adevărat. Există momente când mă simt ca un străin care trece prin viața aceasta de suferință dar și de minunății, însă mă ajută să știu că ceea ce este făcut din dragoste dăinuiește.

Recent i-am dat fiicei mele unul dintre albumele de familie „spre păstrare”. Însă valiza în care se afla

albumul s-a pierdut pe avion! La început am fost devastat, până când mi-am dat seama că acele momente surprinse în poze trăiesc în amintirile mele și în viețile copiilor mei, ceva ce nimeni nu poate pierde sau fura de la noi.

Eu cred că dacă reușim să canalizăm dragostea și Cuvântul lui Dumnezeu către alții, putem fi siguri că așa construim ceva durabil – ceva de care ne putem bucura pentru totdeauna și care nu va pieri niciodată.

CURTIS PETER VAN GORDER  
ESTE SCENARIST ȘI MIM ÎN  
GERMANIA.

# CHIAR TREBUIE?



Ocazional predau la școala duminicală pentru copii de 3-5 ani. Grupul este foarte mic, uneori doar patru-cinci copii. Una dintre fete, care vine mai frecvent, este foarte deșteaptă, vorbește și hotărâtă. Recent, a refuzat să vină la clasă fiindcă avea părul în dezordine, dar nici nu și-a lăsat mama să o pieptene fiindcă mama uitase elasticele ei de păr preferate roz. Atunci am găsit prin cutia de materiale de artă niște panglicuțe roz și astfel m-a lăsat să-i împletesc părul.

Când am terminat, în ciuda încurajărilor gentile ale mamei și a îndemnurilor ferme ale tatălui, fata nu a vrut să-mi mulțumească. În final și-a încrucișat mâinile la piept, s-a uitat la noi încruntată și a întreat încet: „Chiar trebuie?”

Pe moment nu am știut ce să spun. „Nu, nu *trebuie*, dragă”, urmată de o explicație elementară despre politețe, care „netezește” punctele dure ale vieții și face interacțiunea dintre oameni mai ușoară și, cel mai important, recunoștința înmoaie inimile, iar oamenii

apreciază întotdeauna un suflet recunoscător. Această explicație nu a avut efectul dorit și fiindcă ceilalți copii așteptau, a trebuit să las de la mine și să încep ora.

Luna aceea a fost dificilă pentru mine din punct de vedere emoțional. Fiul meu, care trăia pe alt continent și pe care nu-l văzusem de mai bine de un an, urma să vină pentru o vizită de trei săptămâni. Fratele lui mai mare, care trăia mai aproape – dar tot în altă țară – plănuia să vină și el. Ne-am făcut planuri îndrăznețe, am făcut



rezervare unde să stăm și am planificat o serie de activități distractive. Însă programul lui s-a schimbat și toate au trebuit anulate.

Am fost atât de afectată că vreo două săptămâni nu m-am putut aduna. Am ajuns până la a mă întreba dacă lui Dumnezeu chiar îi pasă de mine, fiindcă a permis să se întâmple una ca asta. Mai târziu, în seara aceleași zile, după situația cu fetița la școala duminicală, nu puteam dormi și mă gândeam la fiii mei. Deși acum sunt adulți, încă îmi amintesc de poznele lor

din copilărie. *De ce nu pot fi cu ei acum?! Plănuișem această întâlnire luni de zile! Cum așa, Doamne? Știam în mintea mea că nu aveam niciun drept să fiu frustrată pe Dumnezeu, însă în inima mea eram.*

*Apoi mi-am amintit de incidentul cu codițele și panglicile roz. Oare mă vede Dumnezeu și pe mine ca pe fetița încăpățânată cu brațele încrucișate la piept? Oare port și eu o supărare copilărească fiindcă lucrurile nu au mers așa cum doream eu, iar acum îi deranjez și pe alții cu reacțiile mele nefericite?*

Am luat în mână un album vechi de fotografii, râzând și plângând în timp ce mă uitam la poze. Atâtea momente uimitoare. Atâta dragoste împărtășită. Într-o poză le citeam o poveste de culcare băieților, pe atunci de cinci și de doi ani. În alta găteam împreună. Aici cântau la instrumente la școala de muzică. În altă poză ne jucăm un joc cu prietenii lor.

Am deschis și fișierul de poze de pe calculator. Iată-ne pe toți trei iarna trecută la munte; băieții se dădeau pe snowboard iar eu îi filmam. În următoarea călăream cai, într-un peisaj mirific. Următoarea poză este o poză de grup făcută cu câțiva ani în urmă când ne-am oferit voluntari cu o trupă de clovni la spitalul de copii. Apoi o poză

cu băiatul meu mai mic când a absolvit școala cu laude și a primit o medalie. Apoi sunt eu pozându-l pe cel mare hrănind pâuni vara trecută.

Apoi sunt eu anul trecut: călătorind prin Europa, urcând pe munte, înotând în mare, la un concert, vizitând un muzeu de artă, pictând o pictură murală la un orfelinat, studiind la universitate, tăind tortul meu aniversar, cu prieteni vechi și cu prieteni noi. Nenumăratele aventuri mi-au umplut inima cu recunoștință. Atâtea amintiri frumoase și momente de neuitat pentru care puteam fi recunoscătoare!

Chiar trebuie să spun „mulțumesc” lui Dumnezeu? Da, cred că da! De fapt, doresc să-I arăt recunoștința mea și să-mi reamintesc ce lume minunată a creat El pentru mine, în care să trăiesc. Trebuie să continui să-I mulțumesc lui Dumnezeu pentru binele meu, pentru binele altor oameni și al fiilor mei, chiar și pentru binele viitorilor mei nepoți, pe care voi încerca să-i învăț să spună „mulțumesc” oamenilor și Celui care ne iubește mai presus de toate!

MILA NATALIYA A.

GOVORUKHA ESTE CONSILIERĂ DE TINERET ȘI VOLUNTARĂ ÎN UCRAINA.

# OCHII RECUNOȘTINȚEI



DE ELSA SICHROVSKY

În copilărie am avut un ochi leneș și vederea încețoșată, de aceea a trebuit să port ochelari de la șapte ani. Ca să nu mi se agraveze miopia aveam un program limitat pentru citit – nu aveam voie să citesc noaptea și nu puteam citi decât la birou cu o lumină puternică și cu o postură corectă. Trebuia să-mi limitez și privitul la TV și la filme, cât și hobbyurile care ar solicita vederea, precum pictura, cusutul și artele.

Mă uitam la alți copii tolăniți pe canapea citind sau uitându-se la benzi desenate cu orele și mă întrebam de ce eu eram atât de diferită, pe când toți ceilalți se bucurau de vederea lor fără să bage de seamă.

Pe lângă sentimentul de izolare, din cauza dificultăților de vedere trebuia să am controale săptămânale la ochi și terapie vizuală de la 8 până la 18 ani. Și trebuia să-mi fac ochelari noi ori de câte ori miopia mea se agrava – ceea ce se întâmpla regulat. Pe lângă obiceiurile de citit și postura, deteriorarea vederii era mereu motiv de anxietate și de noi restricții. Uram faptul că viața mea depindea de fluctuațiile miopiei, un proces care se derula invizibil în mine și care părea să se deterioreze

în mod arbitrar, în ciuda tuturor eforturilor mele de a-mi proteja vederea.

Când s-a încheiat procesul de creștere al corpului meu atunci și miopia s-a stabilizat. Nu a mai trebuit să merg la terapia vizuală săptămânală, deși a mai trebuit să merg la consultații de câteva ori pe an. Totuși, când privesc în urmă la eforturile mele și ale părinților mei cu situația ochilor mei, văd că incertitudinea și durerea acestor afecțiuni m-au învățat să fiu recunoscătoare pentru astfel de funcții de bază al trupului precum vederea. Fiecare control care arăta că vederea mea a rămas stabilă era un moment de bucurie și de recunoștință. Pe măsură ce ochii mi s-au stabilizat mi s-a permis să citesc și să pictez cu moderație și am prețuit fiecare restricție care îmi era ridicată. Ochii mei „defecți” au adus anxietatea și frustrarea în viața mea așa cum alții nu le cunosc și totuși aceștia sunt ochii recunoștinței care văd bucuria experienței pe care alții poate că nu o iau în serios.

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

Îl poți invita pe Iisus, dătătorul de speranță, să fie cu tine pentru totdeauna, cerându-l pur și simplu lucrul acesta:

*Dragă Iisus, cred în Tine și Te invit să vii în viața mea. Te rog ajută-mă să Te iubesc și să devin o persoană mai fericită și mai recunoscătoare. Amin.*

# O INIMĂ VESELĂ

DE MARIE ALVERO



Deoarece noi suntem ucenici ai lui Iisus, recunoștința ar trebui să fie starea noastră normală de spirit, ținând cont că Iisus a murit ca să ne salveze de la o eternitate petrecută separați de Dumnezeu. Lucrul acesta ar trebui să ne însuflețească și să trecem cu vederea celelalte lucruri mai puțin plăcute ca fiind irelevante. Însă eu cad pradă și reacțiilor mai puțin recunoscătoare deoarece, ei bine, traficul, încurcăturile, stresul, prea puțin din una, prea mult din cealaltă. Știți cum este.

Totuși, știu că pentru imaginea de ansamblu toate detaliile zilnice contează mai puțin și vreau să am bucurie în inima mea. Permiteți-mi să împărtășesc cu voi trei aspecte asupra cărora eu mă concentrez ca să fiu mai pozitivă în reacțiile mele.

## Fii recunoscător pentru lucrurile mărunte

Învăț să observ cele mai mărunte lucruri care aduc bucurie, iar lista

este fără sfârșit: răsăritul soarelui, apusul, o ceașcă de cafea, aerul proaspăt de dimineață, răsetele copiilor, brațele puternice ale soțului meu, o carte bună, perna mea și așa mai departe lista se continuă. Am descoperit că dacă îmi păstrez în minte un șir lung de bucurii mărunte asta face minuni să absoarbă impactul lucrurilor mai dificile pe care mi le aruncă viața.

## Nu te atașa de un anumit deznodământ

Asta este mai greu! Au existat momente când am fost foarte convinsă de cum ar trebui să meargă lucrurile, însă au fost și lucruri pe care nu le-am putut controla. De obicei îmi este greu să spun: „Oricum ar fi, eu sunt recunoscătoare” fiindcă cine ar vrea să fie recunoscător pentru un diagnostic rău, sau când este refuzat pentru un post de lucru? Însă am învățat că starea mea de recunoștință nu ar trebui să se bazeze pe deznodământul situației,

ci pe faptul că Dumnezeu este bun. Întotdeauna. Chiar și atunci când bunătatea Sa depășește puterea mea de înțelegere.

## Amintește-ți de bunătatea lui Dumnezeu

Din toate îngrijorările, din toate situațiile grele, din toate treburile dificile, oare nu am răzbit cu bine? Niciuna din dificultăți nu m-a doborât de tot. Nu am ajuns niciodată acolo unde dragostea lui Dumnezeu să nu mă găsească. După cum a spus Pavel: „Răbdarea aduce biruință în încercare, iar biruința aceasta aduce nădejde”.<sup>1</sup> Când mă opresc să rememorez bunătatea lui Dumnezeu, atunci inima mea este inundată cu acest adevăr și devin din nou recunoscătoare.

MARIE ALVERO A FOST MISIONARĂ ÎN AFRICA ȘI MEXIC. ÎN PREZENT EA TRĂIEȘTE FERICITĂ ȘI ACTIVĂ CU SOȚUL ȘI COPIII EI ÎN TEXAS, SUA.

1. Romani 5:4

# PRIVEȘTE PARTEA BUNĂ

DE PATRICIA FORTNER

Îmi amintesc de mama, care ne reamintea de multe ori când eram copii: „Privește partea bună” și „Fii recunoscător pentru lucrurile mici”. Dacă ne plângeam de căldura din mijlocul lui iunie, ea ne spunea: „Cel puțin acum putem merge să înotăm, nu-i așa?” Când într-o seară ne-am plâns că nu aveam desert la cină ea ne-a întrebat: „Oare asta nu vă face recunoscători pentru cinele la care avem desert?” Ea a încercat să ne învețe să vedem ceva de apreciat și să fim fericiți chiar și în situațiile „rele” sau „triste”. Ea a numit acest concept „Privește linia argintie”.

În limba engleză există termenul „silver lining”, tradus „linia argintie”, care descrie lumina soarelui ce se întrezărește din spatele unui nor și astfel în engleză există expresia „Fiecare nor are o linie argintie” ceea ce înseamnă că în fiecare situație dificilă poți găsi și o undă de speranță, chiar dacă nu o vezi imediat.

Mulți dintre oamenii lui Dumnezeu s-au confruntat cu dificultăți și au fost

nevoși să-și descopere partea pozitivă a situației ca să supraviețuiască. Pavel și Sila spre exemplu. În Cartea Faptele Apostolilor citim că ei predicau evanghelia și aduceau la Hristos oamenii din Filipi. Din păcate, unii dintre bătrânii orașului au instigat o mulțime supărată împotriva lor:

„Norodul s-a ridicat și el împotriva lor, și dregătorii au pus să le smulgă hainele de pe ei și au poruncit să-i bată cu nuiiele. După ce le-au dat multe lovituri, i-au aruncat în temniță și au dat în grija temnicerului să-i păzească bine. Temnicerul, ca unul care primise o astfel de poruncă, i-a aruncat în temnița dinăuntru și le-a băgat picioarele în butuci. Pe la miezul nopții,

1. Fapte 16:22-25
2. Vezi Iov 2:9.
3. Fapte 16:26
4. Citește toată povestea în Fapte 16:19-34.

Pavel și Sila se rugau și cântau cântări de laudă lui Dumnezeu; iar cei închiși îi ascultau”.<sup>1</sup>

Ei și-ar fi putut petrece timpul în închisoare lamentându-se asupra situației și dorindu-și libertatea. Ar fi putut să renunțe și să-L blesteme pe Dumnezeu pentru că a permis să fie bătuți și închiși, așa cum l-a sfătuit și nevasta pe Iov să facă.<sup>2</sup> În schimb, Pavel și Sila și-au petrecut timpul în închisoare rugându-se și cântând cântări de laudă lui Dumnezeu, iar El le-a răsplătit laudele:

„Deodată, s-a făcut un mare cutremur de pământ, așa că s-au clătinat temeliiile temniței. Îndată s-au deschis toate ușile și s-au dezlegat legăturile fiecăruia”.<sup>3</sup>

Iată marea lor ocazie! Puteau scăpa! Însă în loc să fugă ei au rămas și le-au spus temnicerilor „Toți suntem aici!” Să fii închis este o situație îngrozitoare, însă Pavel și Sila au găsit o parte bună a situației pentru că au predicat evanghelia temnicerului și l-au mântuit, pe el și apoi pe familia lui.<sup>4</sup>

Familia noastră a trecut printr-o situație „furtunoasă” atunci când un prieten a împrumutat mașina noastră cât timp noi eram plecați în vacanță și a bușit-o complet. Apoi firma de

asigurări nu a vrut să ne plătească daunele pentru că persoana nu era trecută în contractul nostru de asigurare. Deci, îți imaginezi că ne era *foarte* greu să privim la partea bună a *acestei* situații.

Într-o zi, după ce am vorbit la telefon din nou cu firma de asigurări, mă plângeam mie însămi despre situație: mașina, facturile, problemele de sănătate și, în general, nenorocirile din viață. Atunci mi-au căzut ochii pe un ziar de pe birou și am văzut că, comparativ cu mulți oameni, eu am *atât* de multe pentru care să fiu recunoscătoare:

Deși am cheltuit mulți bani ca să ne cumpărăm o altă mașină, și a trebuit să ne împrumutăm, aceasta era mai bună decât cea pe care o avusesem. Și în cele din urmă firma de asigurări a acceptat să ne plătească daunele.

Deși am un program de lucru nebun, am o slujbă bună care ne aduce un venit constant.

Deși am avut niște facturi mari pentru ceva probleme de sănătate mai vechi ale mele și ale soțului, terapia dă roade iar starea noastră de sănătate s-a îmbunătățit.

Deci, da, nu a fost ușor să pierdem mașina și nu este plăcut să fim datori ca să plătim pentru cea nouă, dar nimeni nu a spus că viața ar fi ușoară. Când mă voi mai găsi într-o situație dificilă, voi încerca, precum Pavel și Sila, să încerc să-I mulțumesc lui Dumnezeu pentru partea bună decât să-L pun la îndoială pentru lucrurile neplăcute pe care le-a permis să se întâmple.

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

# ATITUDINEA FERICITĂ

Cu cât exprimi mai mult cuvinte de recunoștință și de laudă pentru Mine pentru lucrurile bune din viața ta vei dezvolta o atitudine pozitivă chiar și pentru lucrurile pentru care ești tentat să te simți negativ. Cu cât mai mult cultivi atitudinea pozitivă vei observa că Eu pot folosi toate lucrurile din viața ta să conlucreze spre bine, să fie în vreun fel o binecuvântare pentru tine și să te ajute să înveți ceva important sau să îți dezvolți o îndemânare nouă.

Cu cât mai mult privești totul din viața ta prin prisma iubirii și grijii Mele pentru tine, cu atât mai puțin vei privi lucrurile ca fiind greșeli sau defecte, fiindcă vei avea încredere că Eu voi face ca împreună să ducă, cumva, spre bine. Eu am un plan minunat pentru viața ta și pot aduce victoria chiar și dintr-o aparentă înfrângere, dacă ai încredere în Mine pentru viitorul tău.

Nimeni nu te poate iubi mai mult decât Mine și nu te poate înțelege mai bine decât Mine. Eu sunt cel mai bun prieten pe care îl poți avea vreodată. Eu sunt cel care te cunoaște cu adevărat și care te iubește necondiționat. Deschide-ți inima și mintea iubirii Mele pentru tine și lasă viața ta să fie inundată de recunoștință.

