

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA?

CONTACTS

MULȚUMIREA

Cât de mult
este de ajuns

Secretul prietenului meu

Ce să faci când
viața îți dă o
carte proastă

5 modalități de relaxare

Cum să-ți
recapeți bucuria





NOTA EDITORULUI DOUĂ TIPURI DE FERICIRE

Te întrebă vreodată dacă Dumnezeu dorește să fii fericit? Un concept răspândit în multe cărți creștine spune că „Dumnezeu are lucruri bune pregătite pentru tine. Dumnezeu dorește să te bucuri de viață, să prosperi și să fii fericit”. Lucrul acesta îl reduce pe Dumnezeul universului la un Moș Crăciun cosmic. Spunem o mică rugăciune să-L informăm despre lista noastră, apoi dacă ceea ce am cerut nu apare sub brad dăm vina pe El, fiindcă El nu ne-a făcut fericiți.

De fapt, Biblia vorbește despre două lucruri pe care Dumnezeu le dorește pentru noi: În primul rând, Dumnezeu dorește să-L acceptăm pe Fiul Său ca mântuitor personal: „În Numele lui Iisus să se plece orice genunchi al celor din ceruri, de pe pământ și de sub pământ și orice limbă să mărturisească, spre slava lui Dumnezeu Tatăl, că Iisus Hristos este Domnul”. (Filipeni 2:9-11)

Apoi Dumnezeu dorește să devenim „asemenea chipului Fiului Său”. (Romani 8:29) Iar lucrul acesta El îl realizează de cele mai multe ori aducând în viețile noastre situații care să ne rafineze și să ne înlăture defectele. Acest proces nu este întotdeauna distractiv și nu ne face să

ne simțim „fericiți”.

Pe de altă parte, prima predică a lui Iisus a fost toată despre fericire! În Predica de pe Munte, (Vezi Matei 5:1-12.) Iisus a enumerat nouă lucruri care îi vor face pe ucenicii lui să fie *makarios*, ceea ce apare de peste 50 de ori în Noul Testament și este de obicei tradus ca „fericit” sau „extaziat”.

Totuși, definiția lui Iisus pentru fericire este diferită de cea a noastră. Nu este o emoție vagă, sau bazată pe lucruri fizice și materiale. În cartea sa, *Mere Christianity*, C. S. Lewis a remarcat că este zadarnic să căutăm fericirea separat de Dumnezeu: „Dumnezeu a creat mecanismul uman să funcționeze cu El. ... De aceea nu este bine să-i cerem lui Dumnezeu să ne facă fericiți în felul nostru fără să ne preocupăm de religie. Dumnezeu nu ne poate da fericire și pace separat de El, fiindcă nu este acolo.”

Deci, dorește Dumnezeu să fii fericit? Da. Însă El nu dorește să cauți fericirea trecătoare prin tine. În schimb, El dorește să simți adevărata fericire și bucuria durabilă pe care doar El o poate da. „Fericite de poporul al cărui Dumnezeu este Domnul!” (Psamul 144:15)



Ești frumos

AMY JOY MIZRANY

Ceva special s-a întâmplat azi la școala duminicală. După ce le-am predat celor mici am ținut sesiunea de „Întrebări și răspunsuri” la cei mai mari.

Azi erau doar cinci fete adolescente și erau toate cam timide și retrase. Ca să pornesc conversația am spus fiecare, pe rând, ce ne-a plăcut la lecția din ziua aceea, care era despre cum ne iubeste Dumnezeu pe fiecare dintre noi.

Una dintre fete a răbufnit: „Ei îmi spun că sunt neagră ca diavolul!” Altă fată a adăugat ceva comentarii negative pe care le-a auzit despre părul ei. Conversația părea să ia o turnură negativă când Dumnezeu cred că mi-a dat un dar să le văd pe fete așa cum le vedea El și dintr-o dată toate mi s-au părut așa de frumoase și de prețioase!

„Vreau ca fiecare dintre voi să repetați după mine: Sunt copilul lui Dumnezeu. Dumnezeu crede că sunt frumoasă. Nu voi asculta comentariile răutăcioase ale altora fiindcă Dumnezeu m-a făcut exact așa cum dorea El ca eu să fiu.”

Toate fetele au repetat, cu ochii strălucind

de încredere de sine. O fată a început să râdă și a spus: „Mă simt mult mai bine! Voi merge acasă, îmi voi lua Biblia și voi citi despre iubirea lui Iisus – și când am să termin voi închide cartea și voi zice ‘Iisus mă iubeste!’”.

Noi ținem școala duminicală într-un cartier dur și nu cred că acestor fete li s-a spus vreodată cu sinceritate că sunt frumoase și că ele contează. Însă în ziua aceea Dumnezeu ne-a dat ocazia să aducem o rază de lumină peste minciunile care li s-au zis, să le clădim încrederea de sine și să le ajutăm să se focalizeze pe ceva ce nu se schimbă niciodată: El.

Ele sunt frumoase pentru Dumnezeu. Mai mult decât atât, ele sunt *iubite* de El. *Eu* sunt iubită de El. *Tu* ești iubit de El. Tu ești frumos.

AMY JOY MIZRANY S-A NĂSCUT ȘI TRĂIEȘTE ÎN AFRICA DE SUD, UNDE ESTE MISIONARĂ PERMANENTĂ CU HELPING HAND ȘI MEMBRĂ ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL. ÎN TIMPUL LIBER EA CÂNTĂ LA VIOARĂ.

A photograph of a woman and a man celebrating. The woman on the left is wearing sunglasses and a white top, with her arms raised in the air. The man on the right is wearing a patterned shirt and has his arms raised, looking upwards with a joyful expression. They are surrounded by a shower of colorful confetti. The background is a light blue and white striped wall.

REDESCOPERĂ BUCURIA

PETER AMSTERDAM

Majoritatea am resimțit în ultimii ani un impact cumulat al pandemiei de COVID în viețile noastre de zi cu zi. Pentru unii dintre noi a însemnat mai puține activități zilnice, în timp ce pentru alții a rezultat în sporirea volumului de muncă și responsabilități suplimentare. Deoarece multe dintre activitățile și interacțiunile cu alții care ne-ar fi adus relaxare sau ceva nou în rutina zilnică au fost afectate, mulți s-au simțit plictisiți. Cineva cu care am comunicat în perioada de carantină a descris astfel:

Uneori te simți de parcă toată bucuria ți-a fost luată din viață și acum ești pe autopilot, trăind zi de zi ca un automatism. Știi *ce trebuie să faci*, dar nu *vrei* să o faci. Nu ești bine dispus ca să faci lucrul acela. Ești trist. Nu ai motivația să mergi mai departe. Te simți morocănos și ai o părere negativă despre tine însuși și te întrebi dacă îți vei regăsi *vreodată* motivația și bucuria.

Recent mi-am dat seama că plictiseala poate deveni un obicei. Te obișnuiești cu această stare și te resemnezi la o existență plictisitoare. Apoi încetezi să mai încerci. Flacăra entuziasmului începe doar să pâlpaie și parcă mori în interior.

Când te simți așa apelezi mai ușor la automatismele cele mai disponibile și mai conforta-

bile de petrecere a timpului liber, la plăceri superficiale și care îți risipesc timpul cum ar fi TV-ul, jocurile de calculator, etc. În cele din urmă ajungi să petreci mai mult timp cu aceste activități, dar tot nu te simți mai bine.

Poate te regăsești și tu în această descriere sau poate nu. Sentimentele acestea sunt de înțeles, însă vestea bună este că indiferent de circumstanțele sau de pierderile noastre, putem *redescoperi bucuria!*

Este important să ne reamintim că Iisus este sursa bucuriei noastre. Cunoșcându-L pe El, stând aproape de El și de Cuvântul Său, fiind plini de Duhul Sfânt și umblând în ascultare de chemarea noastră ne poate insufla viețile cu bucuria care nu depinde de circumstanțele fizice.

Putem citi asta în Psalmul 43:3 „*Trimite lumina și credințioșia Ta, ca să mă călăuzească și să mă ducă la muntele Tău cel sfânt și la locașurile Tale*”. Psalmistul L-a căutat pe Dumnezeu, apoi s-a angajat să-L slăvească și să aibă încredere în El indiferent de situație, ceea ce citim în următorul verset „*Atunci voi merge la altarul lui Dumnezeu, care este bucuria și veselia mea și Te voi lăuda cu harpa, Dumnezeule, Dumnezeul meu!*” (Psalmul 43:4)



În ciuda durerilor inimii sale și a emoțiilor copleșitoare, psalmistul își amintește că Dumnezeu a fost singurul său ajutor adevărat și că Dumnezeu a fost mereu cu el și nu l-a părăsit niciodată, chiar și atunci când lui i se părea că este părăsit.

Dacă te simți uitat, de alții sau de Dumnezeu, încurajează-ți speranța și fă să-ți revină bucuria încurajându-ți în mod conștient credința că Dumnezeu nu te părăsește niciodată și că este mereu alături de tine. Ia-ți angajamentul să te concentrezi asupra prezenței lui Dumnezeu și a binecuvântărilor pe care El ți le-a dat și lasă-L pe Dumnezeu să fie sursa bucuriei tale. (Tracie Miles, „I Feel Forgotten”, Proverbe 31; 23 noiembrie 2018.)

Ucenicii erau plini de bucurie și de Duhul Sfânt. – *Fapte 13:52*

Bucuria Domnului va fi tăria voastră. – *Nemia 8:10*

Domnul a făcut mari lucruri pentru noi și de aceea suntem plini de bucurie. – *Psalmul 126:3*

Pe lângă faptul că e bine să ne centram viețile pe Dumnezeu și pe Cuvântul Său și să căutăm să fim plini de Duhul Său, există și lucruri

practice care ne pot „însufleți bucuria”. Să vedem ce putem face. Nu este nici pe departe o listă completă și dacă îți faci timp să te gândești și să te rogi, Dumnezeu îți poate da și ție idei care pot funcționa bine pentru tine personal.

Observă lucrurile mărunte.

Încearcă să observi chiar și momentele scurte ce îți pot aduce bucurie; ele pot fi rezultatul lucrurilor mărunte. Ia-ți un moment să-i mulțumești lui Dumnezeu pentru micile minuni care te inspiră. Când ești conștient de lucrurile care îți aduc bucurie, gândește-te cum poți, în mod *intenționat*, să crezi tot mai multe astfel de momente în viața ta.

Pot fi lucruri precum să auzi un bebeluș care râde, să vezi un fluture frumos sau un câțeluș care se joacă, să râzi la o glumă, să mănânci un desert delicios, să ascuți un cântec minunat, să te simți învigorat după o sesiune de mișcare sau de exerciții fizice, să crezi sau să apreciezi o operă de artă, etc. Lasă lucrurile mărunte să aducă bucurie în viața ta!

Mulți oameni sunt așa deconectați de bucurie că nici nu mai știu cum se simte să fii bucuros sau ce anume le aduce bucurie. Poți să începi cu un jurnal de bucurii: Urmărește în decursul unei săptămâni sau două toate momen-



tele în care te-ai surprins zâmbind, râzând, sau simțind un fel de bucurie. Observă unde ești, cu cine ești și ce faci – toate acestea pot fi indicii în ceea ce privește care sunt lucrurile care îți aduc mai multă bucurie. ... Scopul este să le observi și, odată ce ai observat ce le provoacă, să recreezi acele condiții în viața ta. (Ingrid Fettel Lee după cum este citat în „How to Rediscover Joy – and Eliminate Killjoys”, *Goop*)

Permite-ți timp pentru ceea ce îți aduce bucurie.

Poate că unele dintre lucrurile care îți fac plăcere nu par suficiente de importante să petreci timp cu ele. Poate că par o risipă egoistă de timp sau că îți distrag atenția de la țelurile importante. Însă este important să îți faci timp și spațiu, în mod conștient, să te bucuri de viață.

Ia-ți un minut să-ți amintești ce obișnuiai să-ți placă să faci și găsește o cale să reiei acele activități. Dacă lucrurile stau diferit acum, sau dacă simți că nu îți mai aduc bucurie, atunci încearcă ceva nou. Dacă ești într-un blocaj mental, de obicei nu te poți gândi la nimic care să te facă să te simți bine, dar să nu te resem-

nezi cu această stare mentală. Impulsionează-te, acordă-ți timp, caută ceva ce-ți place și de care să te bucuri!

Contribuie cu ceva bun.

Indiferent cât de limitate sunt circumstanțele tale, există întotdeauna *ceva* ce poți face ca lucrurile să fie mai bune. Și dacă faci ceva ca lucrurile să fie mai bune, asta îți dă un sentiment de împlinire și de bucurie. Fă ceva pentru cineva, chiar și ceva mărunț, și îți poate aduce bucurie. Cred că următoare poveste ilustrează acest lucru. Autorul a scris:

Tocmai am citit „Willie și favoarea de cinci minute” de Iris Richard (în Kenya) din revista *Activated (ContactS)* din iulie 2021. Articolul a fost inspirat de ceva ce ea a citit. Am fost mișcat de această poveste și am hotărât să încorporez ideea cu „favoarea de cinci minute” în viața mea. Eu nu trăiesc în Africa și nu am o muncă cu cei mai săraci, dar m-am gândit că tot aș putea încerca. Aveam nevoie de o provocare nouă fiindcă eram plictisit.

La scurt timp după ce mi-am luat acest angajament am mers la magazin. Să vă explic puțin din urmă: Când am mai fost la magazin, cu

vreo săptămână - două în urmă, am încercat să returnez un obiect. Am avut ceva dificultăți cu tranzacția fiindcă nu aveam ochelarii la mine și tot tastam greșit PIN-ul cardului. Am observat că eram servit de managerul magazinului. Magazinul era aglomerat. În timp ce mă ajuta, managerul era mereu abordat de alți oameni – clienți, angajați, livratori, etc, însă el era politicos cu fiecare. Îmi zâmbea și mie și mi-a spus cu voce blândă „Să încercăm *din nou*?”. Nu și-a pierdut răbdarea și parcă nu era deranjat.

Așa că următoarea dată când am mers la magazin și am trecut pe lângă el m-am gândit *Iată o ocazie pentru o favoare de cinci minute*. Dar apoi mi-a venit gândul *Sunt grăbit și cred că și el este grăbit*.

Dar nu am renunțat. M-am întors și am mers spre el și l-am întrebat „D-voastră sunteți managerul?” Expresia senină a feței sale s-a schimbat brusc și s-a uitat la mine îngrijorat, ca și cum ar fi zis: *O nu, ceva este în neregulă?*

I-am amintit de situația dinaintea și i-am spus „Doar voiam să vă complimentez pentru bunătatea d-voastră. Faceți atâtea lucruri bune zilnic în viețile oamenilor cu răbdare și considerație și mereu cu zâmbetul pe față”.

A rămas pur și simplu fără cuvinte! După câteva secunde tot ce a putut spune a fost „Uau! Mulțumesc că mi-ați spus asta.”

Asta a fost. Nu mi-a luat decât câteva minute, dar a însemnat mult, atât pentru el cât și pentru mine. Am simțit bucurie și le-am povestit entuziasmat prietenilor mei. Recomand cu căldură „favoarea de cinci minute”!

Conștientizează și ce anume îți fură bucuria.

Fericirea poate depinde de circumstanțe și poate fi trecătoare, însă bucuria este un dar de la Dumnezeu, iar noi putem avea bucurie chiar și în situațiile dificile. „Bucuria Domnului va fi tăria voastră”. (Neemia 8:10) Dar este important să recunoaștem lucrurile din viața noastră care îți fură bucuria. Iată o porțiune dintr-un articol util:

Viața, chiar și pentru cei mai buni dintre noi, are urcușuri și coborâșuri. Lucrul acesta nu se va schimba, dar există o modalitate prin care poți face să ai mai multe urcușuri decât co-

borâșuri. Cheia este să te străduiești să ai bucurie, nu fericire.

Diferența dintre cele două este semnificativă. Fericirea se bazează pe circumstanțe. Dacă lucrurile merg bine atunci suntem fericiți, iar dacă nu, atunci suntem nefericiți. Din păcate, situațiile din lumea de azi sunt de obicei jalnice, deci fericirea este din ce în ce mai rară.

Bucuria, pe de altă parte, nu este legată de circumstanțe. Ea este mai degrabă o încredere pozitivă ce rezultă din conștientizarea lui Dumnezeu și încrederea în El în ciuda circumstanțelor. Bucuria este o componentă cheie în ceea ce numește Galateni 5 „roada Duhului”. Este un dar de la Dumnezeu, însă trebuie să ne pregătim inimile să o primească mai întâi prin identificarea și eliminarea acelor lucruri care ne fură bucuria. Există trei astfel de lucruri: egoismul, resentimentul și frica.

Este important să evităm să lăsăm emoțiile, gândurile sau dispozițiile negative să ne copleșească viețile. Acele lucruri care ne răpesc bucuria – egoismul, resentimentul și frica – pot crește în timp și pot deveni obiceiuri și automatisme. Dacă ai lăsat oricare dintre acestea să își facă rădăcini în viața ta, fă-ți timp să te rogi și să te conectezi cu Dumnezeu prin Cuvântul Său din Biblie. Poți avea un început nou chiar de azi!

Când gândurile negre se frământă cu grămada înăuntru meu, mângâierile Tale îmi înviorază sufletul. – *Psalmul 94:19*

Amintește-ți că sursa bucuriei noastre este Iisus.

În lume fericirea este de cele mai multe ori asociată cu aspectul exterior, cu bogăția, relațiile, posesiunile, etc. Mesajul pe care îl transmite lumea este că această fericire vine din *afara* noastră. Suntem bombardați cu mesaje că circumstanțele controlează starea noastră de bucurie. Însă, în realitate, bucuria noastră vine de la Iisus.

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

FERICIREA ȘI BUCURIA

HRANĂ SUFLETEASCĂ



Biblia ne spune că „Iisus străbătea toate cetățile și satele, învățând pe norod în sinagogi, propovăduind Evanghelia Împărăției”. (Matei 9:35) Cuvântul „evanghelie” este tradus din grecescul *euángelos*, ceea ce înseamnă „mesajul bun”. Deci, mesajul pe care Iisus îl predica era un mesaj ce aducea bucurie și fericire.

Dumnezeu dorește să fim fericiți și optimiști. „Bucurați-vă totdeauna în Domnul! Iar răși zic: Bucurați-vă!”. (Filipeni 4:4) Citește în continuare ca să descoperi mai multe.

Fericirea este un dar de la Dumnezeu.

Dumnezeu dă omului plăcut Lui înțelepciune, știință și bucurie. – *Eclesiastul 2:26*

Dumnezeul nădejzii să vă umple de toată bucuria și pacea pe care o dă credința, pentru ca, prin puterea Duhului Sfânt, să fiți tari în nădejde! – *Romani 15:13*

Roadă Duhului este: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credințioșia, blândețea, înfrânarea poftelor. – *Galateni 5:22-23*

Fericirea vine de la o viață aproape de Dumnezeu și de Cuvântul Său.

Îmi vei arăta cărarea vieții; înaintea feței Tale sunt bucurii nespuse și desfătări veșnice în

dreapta Ta. – *Psalmul 16:11*

Eu nu mă rătăcesc de la poruncile Tale. În-vățăturile Tale sunt moștenirea mea de veci, căci ele sunt bucuria inimii mele. – *Psalmul 119:110-111*

Mă bucur de cuvântul Tău ca cel ce găsește o mare pradă. – *Psalmul 119:162*

Dacă știți aceste lucruri, ferice de voi dacă le faceți. – *Ioan 13:17*

V-am spus aceste lucruri, pentru ca bucuria Mea să rămână în voi și bucuria voastră să fie deplină. – *Ioan 15:11*

Cu Iisus, nici chiar momentele de dificultate și de suferință nu ne pot răpi permanent bucuria.

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

Și El mi-a zis: „Harul Meu îți este de ajuns; căci puterea Mea în slăbiciune este făcută desăvârșită”. Deci mă voi lăuda mult mai bucuros cu slăbiciunile mele, pentru ca puterea lui Hristos să rămână în mine. De aceea simt plăcere în slăbiciuni, în defăimări, în nevoi, în prigoniri, în strămtorări, pentru Hristos; căci când sunt slab, atunci sunt tare. – *2 Corinteni 12:9-10*

Bunătatea este de două ori binecuvântată

LILIA POTTERS

Vremea era întunecată și ploioasă, iar eu mă simțeam prost dispusă. Ni se întâmplă tuturor, presupun.

Stăteam la biroul meu și mi-am amintit că era ziua de naștere a unei prietene vechi – o doamnă singură, de vârstă mijlocie, care și-a dedicat ultimii 30 de ani muncii sale. Știind că nu are familia în oraș m-am gândit să-i dau un telefon. Și, după cum m-am așteptat, ea munccea până târziu în noapte, fără niciun plan de a-și sărbători ziua de naștere anul acesta. Dar, ca întotdeauna, la telefon vocea ei suna voioasă și fericită.

După ce am închis mi-a rămas în minte gândul că totuși ar aprecia puțină atenție specială de ziua ei. Eram încă puțin mohorâtă și am încercat să nu mă mai gândesc la asta, dar mi-a tot venit în minte. Până la urmă, în seara aceea, m-am dus la spitalul unde lucra și i-am dus o felicitare, o felie de prăjitură și o floare făcută din baloane.

Zâmbetul de recunoștință și exclamațiile de bucurie ale prietenei mele mi-au confirmat că făcusem ce trebuia și au fost o răsplătă generoasă pentru micul meu efort.

Când am ajuns înapoi acasă mi-am dat sea-

Fă o faptă bună fără să te aștepti la vreo răsplătă, încredințat că într-o zi cineva va face la fel și pentru tine. – *Prințesa Diana (1961-1997)*

Împarte dragoste oriunde mergi. Să nu plece cineva de la tine fără fericire. – *Maica Tereza (1910-1997)*

ma că am înveselit-o nu numai pe prietena mea singură de ziua ei, dar și pe mine. Ajutând-o pe ea m-am ajutat și pe mine.

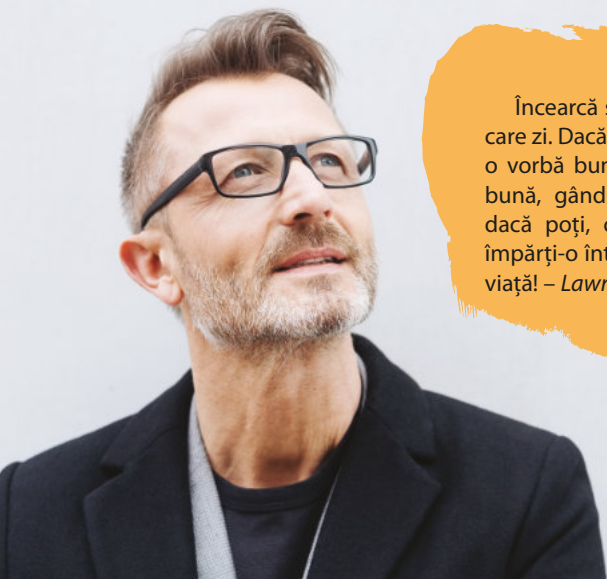
Așa este când ne facem timp și depunem efort să facem ceva pentru cineva. Este precum vorba: „Bunătatea este de două ori binecuvântată; îl binecuvântează pe cel ce dă și pe cel ce primește”.

Viața ne prezintă multe ocazii să facem un pas în plus, o faptă de bunătate care poate conta pentru cineva. Și ce e mai minunat că în felul acesta schimbă câte ceva în bine și pentru noi. Precum un bumerang, binecuvântarea se întoarce la noi.

LILIA POTTERS ESTE SCRITOARE ȘI EDITOR ȘI TRĂIEȘTE ÎN SUA.

SECRETUL PRIETENULUI MEU

KEITH PHILLIPS



Încearcă să faci măcar un om fericit în fiecare zi. Dacă nu poți face o faptă bună, spune o vorbă bună. Dacă nu poți spune o vorbă bună, gândește un gând bun. Calculează, dacă poți, comoara de fericire pe care ai împărți-o într-o săptămână, într-un an, într-o viață! – *Lawrence G. Lovasik (1913-1986)*

Unii spun că fericirea este cum ne-o facem noi. Cu cât petrec mai mult timp cu un anumit prieten al meu, cu atât sunt mai convins de asta.

Cu câțiva ani în urmă el era un om de afaceri de succes. Dar unul dintre angajații lui a avut o cădere nervoasă și a apărut într-o zi cu o pușcă intenționând să omoare pe cât mai mulți. În încercarea de a-l dezarma, prietenul meu a pierdut o mână și un ochi. După câteva săptămâni, când a ieșit din spital, nu mai avea nicio economie. Eu și soția l-am întâlnit când făceam voluntariat la centrul pentru persoane fără adăpost unde el trăia. Atunci avea și boala Parkinson și cancer de piele. Abia putea merge sau să se ridice singur de pe scaun, dar era unul dintre cei mai joviali și pozitivi oameni pe care i-am întâlnit vreodată.

Apoi s-a mutat de la centru într-un apartament, unde trăiește cu o mică pensie. După două operații i s-a stopat cancerul, iar medicamentele și terapia îi țin Parkinsonul sub con-

trol. Totuși, când are o zi proastă nu-l prea ajută nimic. Am învățat multe ducându-l la doctor și la cumpărături. Indiferent ce face sau cât de greu este pentru el, planul lui secret este să nu lase pe nimeni fără un zâmbet. Și reușește mereu. Reține numele tuturor și îl include când îi salută cu veselie și și-l amintește când se reîntâlnește cu ei. Caută ocazii să încurajeze oamenii și este generos cu complimentele. Spune glume învechite și face glume pe seama lui însuși. Orice este necesar.

Mulți dacă ar fi în situația lui ar da vina pe Dumnezeu sau ar deveni amărâți pe situație, dar nu și prietenul meu. „Așa nu se trăiește – și mai am destul de trăit”, îmi spune el.

Fericirea este cum ne-o facem noi.

KEITH PHILLIPS A FOST EDITOR ȘEF AL REVISTEI ACTIVATED TIMP DE 14 ANI, DIN 1999 PÂNĂ ÎN 2013. ACUM EL ȘI SOȚIA LUI, CARYN, LUCREAZĂ CU PERSOANE FĂRĂ ADĂPOST ÎN SUA.



JOYCE SUTTIN

Să găsești perfectiunea

Îmi amintesc, când eram mică, cum priveam peste câmpul din spatele casei la ceea ce părea copacul perfect. Nu-mi puteam reține entuziasmul când am alergat să-l inspectez de aproape. Dar când m-am apropiat să culeg câteva frunze perfecte din copacul perfect, am avut o mare dezamăgire. La o observare mai îndeaproape, fiecare frunză avea câte un defect – o zgârietură, o pată maro, o mușcătură de insectă. Nu era vreuna pe care să o pot lua acasă și să o agăț în camera mea ca simbol al perfecțiunii.

Lucrurile par perfecte din depărtare, dar dacă privești de aproape, vezi imperfecțiunile. Noi ne uităm la străini care trec în mașinile lor noi și lucioase și ne imaginăm că au vieți perfecte, fără să realizăm că poate au probleme mai mari decât noi. Ne uităm la televizor și la filme și vedem perfecțiunea, iluzii care se pierd odată cu sfârșitul filmului. Un piesaj din natură pare perfect de departe, dar de aproape vedem noroiul și gunoiul. Lumea pare mai bună fără binoclu sau microscop.

Noi căutăm perfecțiunea – oameni perfecți, situații perfecte, relații perfecte, fericire perfec-

tă – dar fiindcă niciunul dintre noi nu suntem perfecți, ajungem descurajați sau deziluzionați. Însă Dumnezeu nu caută perfecțiune – cel puțin nu caută ideea *noastră* de perfecțiune. Sigur că am putea să facem cu toții lucrurile mai bine, dar ceea ce de obicei percepem ca defecte și cusururi sunt, de fapt, lucrarea Lui și fac parte din felul unic în care suntem, care pot fi binecuvântări deghizate. Și oare sunt toate problemele rele? Sau sunt modalitatea prin care Dumnezeu ne ghidează către lucruri mai bune?

Dumnezeu nu se așteaptă de la noi să fim perfecți. Tot ce cere este să încercăm cât putem de bine să îl iubim pe El și să îi iubim pe ceilalți. (Matei 22:37-39) Când facem asta ne putem simți siguri de dragostea Lui, ceea ce ne schimbă complet punctul de vedere. Ne simțim mai bine cu noi înșine, ceea ce ne ajută să vedem și binele din alții și să facem ce putem mai bine în situațiile în care ne aflăm.

JOYCE SUTTIN ESTE PROFESOARĂ PENSIONARĂ ȘI SCRITOARE ȘI TRĂIEȘTE ÎN SAN ANTONIO, SUA.



FERICIRE, RELAXARE ȘI SĂ TE BUCURI DE VIAȚĂ

SUBIECTE DE MEDITAȚIE

Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară. – *Iisus, Matei 11:28-30*

Fii fericit cu ceea ce ai și cu ceea ce ești, fi generos în ambele privințe, și nu va fi nevoie să vânezi fericirea. – *William E. Gladstone (1809-1898), om politic britanic*

Un om este în întregime uman când în esența lui este fericirea, iar durerea este un lucru superficial. Melancolia ar trebui să fie un interludiu inocent, un mod de gândire firav și fugitiv; slava ar trebui să fie pulsul permanent al sufletului său. Pesimismul este cel mult o emoție trecătoare; bucuria este răsunetul întregii vieți. – *G. K. Chesterton (1874-1936) filozof, scriitor și apologet englez*

Nu există în lume bătaie de joc mai goală decât să îți se spună să cultivi fericirea. Fericirea nu este un cartof, să fie plantat în pământ și fertilizat cu bălegar. Fericirea este strălucirea care vine de sus din Rai asupra noastră. Este o

rouă divină, în care sufletul simte să se arunce ca pe o floare veșnică, aurie, din paradis. – *Charlotte Bronte (1816-1855), romancieră și poetă englezoaică*

Îmi găsesc bucuria de a trăi în băcăliile îndârjite și crunte ale vieții și îmi place să învăț ceva atunci când sunt învățat ceva. – *August Strindberg (1849-1912), dramaturg, romancier, poet, eseist și pictor suedez*

Este adevărat că, în natura ei, fericirea este mai divină decât suferința; căci, deși omul trebuie să sufere, iar Dumnezeu i-a împărțit suferința, totuși Dumnezeu însuși nu este suferință, iar „creatorul vesel” nu a creat omul pentru suferință: este doar o perioadă furtunoasă prin care trebuie să treacă pe oceanul său de pace. – *George MacDonald (1824-1905), scriitor, poet și pastor creștin scoțian*

Fericirea nu este dată de nivelul de prosperitate ci de legătura dintre o inimă și altă inimă și din felul cum privim lumea. Amândouă sunt în puterea noastră ... Un om este fericit atâta timp cât alege să fie fericit și nimeni nu-l poate opri. – *Alexander Solzhenitsyn (1918-2008), romancier, dramaturg și istoric rus și sovietic*

MULȚUMIREA

ANDREW MATEYAK



„Dacă avem cu ce să ne hrănim și cu ce să ne îmbrăcăm, ne va fi de ajuns.”(1 Timotei 6:8) Mi-au venit în minte aceste cuvinte în timp ce spălam vasele de la micul dejun. *Chiar este posibil? Aș putea fi eu satisfăcut cu nimic altceva decât cu hrană și îmbrăcăminte?* Apostolul Pavel a scris: „M-am deprins să fiu mulțumit cu starea în care mă găsesc”.(Filipeni 4:11) Eu nu. Au fost cu siguranță momente când mi-am dorit ceva din ce aveau alții. Nu am fost întotdeauna satisfăcut. *Cum aș putea să fiu satisfăcut doar cu hrană și îmbrăcăminte?* m-am întrebat când am terminat vasele.

Și parcă, ca răspuns la întrebarea mea, mi-a atras atenția nepoata mea Kylie, care avea șapte luni pe atunci, jucându-se liniștită și fericită molfăind o felie de măr. Ea chiar arăta mulțumită – imaginea perfectă de pace și liniște. Dar ce lucruri avea? Un scuteț și o felie de măr, totuși era perfect fericită.

Aveam răspunsul meu. Kylie nu se îngrijo-

ra dacă va avea mâncare mâine, sau dacă i se terminau scutecele. Avea mâncare și scutece acum și era perfect mulțumită, încrezătoare că mama ei se va îngriji de ea și îi va da exact ceea ce avea nevoie, când va avea nevoie.

Ar trebui să fiu și eu la fel, fericit și mulțumit cu ceea ce Dumnezeu îmi dă și să am încrederea în El că va avea grijă de mine și că îmi va da lucrurile de care voi avea cu adevărat nevoie. Iar acum sunt. Am nu numai mâncare și îmbrăcăminte și alte lucruri materiale necesare confortului, dar mai am și lucruri pe care milioane de oameni în lume nu le au. Îl am pe Iisus și darul Său al mântuirii. O am pe soția mea și familia mea, am sănătate și prieteni. Chiar că am tot ce am nevoie. Sunt cu adevărat mulțumit!

ANDREW MATEYAK ESTE MEMBRU ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL ÎN FILIPINE.



5 MODALITĂȚI DE RELAXARE

IRIS RICHARD

În fiecare dimineață mă trezesc și iau trenul expres care pleacă de la peronul trenurilor rapide. În viteza trenului mă uit pe geam și mă gândesc. *Unde s-a dus timpul? Cum de au crescut copiii mei așa de repede? Acum mi se întâmplă și cu nepoții. Îmi văd reflexia în geam și mă întreb de unde a apărut tot acel păr alb. Parcă a fost ieri...*

În lumea de azi, mereu în schimbare, este greu să ne luăm gândul de la ce se întâmplă cu noi extern, presiunea vieții pe linia de mare viteză. Dar dacă ne satisfacem nevoile interioare atunci suntem reinnoiți. Putem începe simplu de la următoarele sugestii:

Investește în relațiile cu oamenii

Să nu iei de la sine prietenii și familia, căci relațiile cu ei trebuie îngrijite. Încearcă să te înconjori de oameni fericiți. Dacă ai în jur oameni optimiști îți ridică și ție moralul. Și când ești vesel și optimist, dăruiești ceva celor din jurul tău.

Fă plimbări în mers alert

Activitățile fizice eliberează în corp endorfină, hormonul bunei dispoziții, care îți sporește stima de sine și face să-ți fie mai ușor să înfrunți provocările cu o atitudine pozitivă. Exercițiile îți îmbunătățesc și sănătatea generală. Când exersezi concentrează-te să respiri adânc, din abdomen. Va crește cantitatea de oxigen care ajunge la celule și elimină toxinele

din sânge.

Meditează

Concentrează-ți gândurile asupra unui obiect – floare, copac, nor – și gândește-te la minunățiile sale. Sau concentrează-te asupra unui gând pozitiv, sau asupra unui verset din Biblie. Lasă sentimentele de recunoștință să îți umple mintea și să-ți inunde sufletul. Imaginează-ți că, cu fiecare respirație, încet și adânc, necazurile, confuzia și temerile se duc.

Roagă-te

Rugăciunea este ca o extensie la meditație. Are aceleași efecte benefice imediate asupra trupului, minții și sufletului, dar merge și mai departe; este legătura ta cu Creatorul tău și eliberează puterea Sa să lucreze în folosul tău.

Ia-ți timp liber

Stresul este legat de muncă. Fă-ți timp să te deconectezi complet de la muncă și să faci ceva ce va avea un impact pozitiv. Și, în loc să iei în mână, automat, cel mai apropiat dispozitiv electronic, încearcă să desenezi sau să pictezi, să scrii, sau să citești o carte bună – ceva ce te va stimula într-un fel nou și îți va pune în mișcare creativitatea.

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

BUCURIE ÎN NEBUNIE

MARIE ALVERO

Ieri am strâns la masă mai mulți prieteni și am servit o cină care i-a luat soțului meu ore bune să o creeze. A fost un eveniment minunat. De asemenea, tot ieri, s-au anunțat la știri două fapte de violență, independente una de cealaltă, în care au murit oameni. Pe social media primesc anunțuri despre cei apropiați mie care sunt bolnavi, au murit, au divorțat, au un deces în familie, suferă și sunt singuri.

Vorbeam cu o altă mamă despre cum existăm noi în această lume frântă în care este atât rău și durere? Cum să fim fericiți? Cum să ne învățăm copiii să fie fericiți? Presupun că această tensiune – între viață și moarte, dar și pierdere, pace și frică, frumusețe și durere – a existat de la începuturile creației.

Zilele trecute mă bucuram de un apus magnific în timp ce eram blocate în trafic din cauza unui accident fatal. Cum să reacționezi la asta? În același moment și în același loc, iată un apus uimitor care îmi amintește de frumusețea pe care Dumnezeu o poate crea și, de asemenea, o pierdere și o durere evidente la câteva sute de metri de mine.

Cred că răspunsul este că trebuie să ținem ambele realități în inimile noastre. Putem lăsa

lucrurile groaznice să facă frumosul să fie și mai prețios. Aducem pe cât de multă iubire și bucurie în această lume și o sărbătorim! Și când ne confruntăm cu ceea ce este urât și greu ne amintim de ce a spus Iisus că în lume vom avea necazuri, dar că El a biruit lumea, și astfel putem să avem o dispoziție bună. (Vezi Ioan 16:33.)

Ne putem bucura știind că Dumnezeu este în control, că El este biruitorul. Nu știu dacă aș putea face față la toate lucrurile rele dacă nu aș avea credință în Iisus; dacă nu aș putea deschide Biblia și nu aș citi despre credința primilor ucenici, a căror viață nu era nici pe departe ușoară, dar au continuat. Ei au ieșit biruitori, capabili să fie lumină, iubire și speranță în lumea întunecată și frântă.

Răspunsul meu la întrebarea dacă putem avea bucurie în lumea asta nebună este un „Da!” răspunător. Sunt mai convinsă de asta decât oricând!

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

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

TRĂIEȘTE ÎN BUCURIA MEA

Natura umană egalează fericirea cu viața fără probleme. Dar dacă lași circumstanțele să-ți dicteze nivelul fericirii, vei fi mereu îngrijorat pentru următoarea dezamăgire sau problemă și nu te vei bucura pe deplin de viață.

Fericirea pe care o ofer Eu nu depinde de circumstanțe, care se schimbă ca vremea. Mai degrabă este determinată de prezența Mea și a promisiunilor Mele, care nu se schimbă niciodată. Circumstanțele nu schimbă realitățile eterne. Mulți oameni sunt sclavii îngrijorărilor pentru ziua de mâine și pentru viitor. În calitate de copil al lui Dumnezeu, destinul tău viitor este asigurat. Ai primit promisiunea vieții veșnice și a iubirii, bucuriei și păcii nesfârșite.

Amintește-ți de cuvintele pe care le-am spus primilor Mei ucenici: „V-am spus aceste lucruri ca să aveți pace în Mine. În lume veți avea necazuri; dar îndrăzniți, Eu am biruit lumea”.(Ioan 16:33) Nu poți evita problemele vieții, însă te poți ridica deasupra lor și poți trăi în bucuria Mea. Nu poți avea chiar acum imediat tot ce am promis și am planificat pentru tine, dar poți avea o degustare. Atunci când petreci timp în comuniune cu Mine prin rugăciune și studiul Cuvântului Meu, preiei părerea Mea asupra vieții. În felul acesta vei fi mai bine pregătit pentru inevitabilele urcușuri și coborâșuri și în același timp vei fi plin până la revărsare cu bucuria mea.(Vezi Ioan 15:11.)

