

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA?

contacts

FESTIVALURILE RECUNOȘȚINȚEI

Cum au început

Calea spre fericire

Autostrada spre Rai

Povestea celor două daruri

Adoptă un nou
mod de gândire





NOTA EDITORULUI LEPROSUL RECUNOSCĂTOR

Evangelhia după Luca ne povestește că, pe când Iisus se îndrepta spre Ierusalim pentru ultimul Său Paște evreiesc, zece leproși l-au strigat de departe: „Iisuse, învățătorule, ai milă de noi!”. (Luca 17:13) Deși știa ce suferință avea să-L aștepte și pe El personal a doua zi, Iisus este mișcat de compasiune pentru leproși și le spune să se arate preoților. (Legea evreiască cerea ca un preot să examineze și să confirme cazurile de lepră vindecate.)

Leproșii s-au pornit imediat să caute un preot și „pe când se duceau, au fost curățați”. (Luca 17:14) Ar fi interesant să ne imaginăm ce le-a trecut prin minte când s-au îndepărtat de Iisus și dacă s-au vindecat treptat sau dintr-o dată. Ne putem imagina ce bucuroși au fost când și-au dat seama că s-a petrecut miracolul, însă Luca ne spune că doar unul dintre ei a fost atât de recunoscător încât s-a întors la Iisus, L-a slăvit cu voce tare pe Dumnezeu și s-a aruncat la picioarele lui Iisus drept mulțumire. (Vezi Luca 17:15-16.)

Iar ca detaliu ce a șocat privitorii, acesta mai era și samaritean, un grup disprețuit de evreii din vremea lui Iisus. „Oare n-au fost curățați toți cei zece?” a întrebat Iisus. „Dar ceilalți nouă unde sunt? Nu s-a găsit decât străinul acesta să se întoarcă și să dea slavă lui Dumnezeu?” (Luca 17:17-18)

Toți leproșii au arătat credință că Iisus îi poate vindeca căci s-au pornit spre preot cât încă erau bolnavi, însă Iisus a comentat lipsa lor de recunoștință. Din această întâmplare vedem că Dumnezeu dorește de la credincioși nu numai să creadă în El, cât și să-L recunoască și să-L slăvească în fiecare situație. „Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile; căci aceasta este voia lui Dumnezeu, în Hristos Iisus, cu privire la voi”. (1 Tesaloniceni 5:18)

Să fii recunoscător este, evident, mai ușor în unele situații decât în altele, însă eu sper ca acest număr al revistei să-ți dea idei cum să-ți dezvolți atitudinea recunoscătoare, orice ți-ar ieși în cale.



Calea spre fericire

KEITH PHILLIPS

Întrebat ce înseamnă să-L slăvești pe Dumnezeu, nepoțelul meu Logan, care pe atunci avea patru ani, explică: „Este când îi spunem lui Dumnezeu: „Bravo, ai făcut o treabă bună!””. Când am auzit am râs, dar în același timp m-a pus pe gânduri. De ce ni se spune de atâtea ori în Biblie să-L slăvim pe Dumnezeu, să-i spunem „Bravo, ai făcut o treabă bună!”? Pentru că, bineînțeles, o merită fiindcă cu siguranță a făcut o treabă bună când ne-a creat pe noi și universul infinit și complex și clipă de clipă El face o treabă bună ținându-l în funcțiune.

El merită laudele și mulțumirile noastre fiindcă a făcut o treabă bună, asta este clar, însă uneori mă întreb cu ce se alege El din toate astea. Am văzut ce pot face laudele pentru Logan sau pentru mine sau pentru oricine altcineva. Știu că ne încurajează, dar oare chiar are și Dumnezeu nevoie de asta? El este atotputernic și atoașteiutor. Cu siguranță că știe deja cât de minunat este. De ce i-ar trebui să audă asta de la noi?

Cred că, în mare parte, este tot pentru beneficiul *nostru*. Cred că noi trebuie să ne auzim spunând-o. Noi trebuie să ne gândim la bunătatea Lui și să o punem în cuvinte. Noi avem nevoie de asta și pentru cel puțin trei motive.

În primul rând ne ajută să privim lucrurile din perspectiva corectă. Ne amintește de limitele și de slăbiciunile noastre umane și de puterea lui Dumnezeu și de bunătatea Lui față de noi.

Asta ne duce la motivul numărul doi: ne pune pe calea cea bună, pozitivă, cu o predispoziție optimistă. Acest lucru este important deoarece nu putem începe să avem încredere în Dumnezeu până ce nu înțelegem că niciunul din lucrurile care ne stau în cale nu este de netrecut, cu ajutorul Lui.

Al treilea și cel mai bun motiv este că ne aduce în comuniune plină de iubire cu Creatorul nostru, pe care a-L cunoaște înseamnă viața veșnică. (Vezi Ioan 17:3.) Acesta este scopul acestei vieți, motivul Lui pentru toate. Este țelul Său suprem și ceea ce Își dorește El zilnic pentru noi. Acesta este câștigul Lui și al nostru. Când Îi spunem lui Dumnezeu „Bravo, ai făcut o treabă bună!” gândindu-ne la ceea ce spunem și spunând-o din inimă, atunci ne creăm un mic rai pe pământ.

KEITH PHILLIPS A FOST EDITOR ȘEF AL REVISTEI ACTIVATED TIMP DE 14 ANI, DIN 1999 PÂNĂ ÎN 2013.



Mulțumește-i lui Dumnezeu în avans, prin credință

MARIA FONTAINE

În ultimii ani m-am confruntat cu diferite situații în care n-aveam nicio idee cum s-ar fi putut rezolva. Uneori mi s-a părut chiar că nu exista nicio soluție. Totuși, deoarece credința mea este ferm înrădăcinată în Cuvântul lui Dumnezeu și știu că El nu dă greș niciodată, am căutat călăuzirea Duhului Sfânt, așa cum ne-a spus Iisus să facem, și am știut că, într-un fel sau altul, va exista o soluție.

Iisus a spus: „Mai am să vă spun multe lucruri, dar acum nu le puteți purta. Când va veni Mângâietorul, Duhul adevărului, care să vă călăuzească în tot adevărul; căci El nu va vorbi de la El, ci va vorbi tot ce va fi auzit și vă va descoperi lucrurile viitoare. El Mă va proslăvi, pentru că va lua din ce este al Meu și vă va descoperi”. (Ioan 16:12-14)

Duhul Sfânt ne-a fost trimis după moartea lui Iisus ca să ne ajute să înțelegem adevărul și să punem în practică cuvintele lui Iisus în situațiile în care ne aflăm. Eu cred că de aceea, când recitim scripturile, întâlnim înțelesuri noi, căci Duhul Sfânt ne ajută să le transpunem situațiilor noastre sau ne ajută să le înțele-

gem mai în profunzime.

Există în Cuvântul lui Dumnezeu multe exemple de cum să abordăm provocările vieții. Un astfel de exemplu pe care eu l-am găsit potrivit pentru multe dificultăți este povestea regelui Iosafat din 2 Cronici capitolul 20, când nu avea nicio speranță să primească ajutor în fața unor forțe cu mult superioare lui. De fapt, trei armate își uniseră forțele să-l distrugă, pe el și poporul său. El i-a spus lui Dumnezeu: „Noi nu știm ce să facem, dar ochii noștri sunt îndreptați spre Tine”. (2 Cronici 20:12)

Iosafat L-a slăvit pe Dumnezeu și i-a mulțumit pentru măreția Sa și pentru minunea iubirii Sale. A reamintit, pentru el și pentru poporul care era adunat acolo, de toate momentele când Dumnezeu i-a ajutat în trecut. A vrut ca toată lumea să recunoască că mărețul lor Dumnezeu i-a ajutat de multe ori când situația părea fără speranță.

Cu toții trecem prin momente când ni se pare că nu există soluție la situația noastră. Și poate chiar așa să fie, fără intervenția lui Dumnezeu.



Când ne exprimăm recunoștința să nu uităm că ceea mai înaltă formă de apreciere nu este cea din cuvinte, ci din felul cum trăim.
– John Fitzgerald Kennedy (1917-1963)

Nu putem spune: „Iisus, am încredere în Tine și Te slăvesc atâta timp cât faci asta și cealaltă pentru mine, sau nu lăsa să se întâmple asta și cealaltă”. Trebuie să ne lăsăm în mâinile Sale, știind că El ne va scoate întotdeauna la liman și va face ca toate să lucreze spre bine în final. Când îi mulțumești lui Dumnezeu pentru ceva după ce s-a întâmplat, aceasta este recunoștința. Ai nevoie de credință să-i mulțumești lui Dumnezeu pentru răspunsul la rugăciunile tale înainte ca acestea să se întâmple.

Prin credință poți să-i mulțumești în avans lui Dumnezeu înainte ca să vezi răspunsul. Poți să spui: „Iisus, Tu știi ce am cerut zilele trecute? Îți mulțumesc că acel răspuns este al meu. Nu trebuie să-l văd ca să știu că Tu mi-ai răspuns. Tu ai promis că vei răspunde și asta este tot ce am nevoie. Îți mulțumesc că treaba este ca și rezolvată, iar când va fi momentul potrivit știut de Tine soluția cea mai bună va apărea.”

Nu spui într-una „Te rog dă-mi, te rog dă-mi, te rog dă-mi”. În schimb, tu spui „Iisus, iată suferința inimii mele dar știu că Tu vei răspunde conform voii Tale. Îți mulțumesc!”

Aceasta este o manifestare a credinței tale, când îi mulțumești lui Dumnezeu *în avans*.

Ce te hrănește, aceea îți dă putere. Concentrează-te să aduci mulțumiri și slavă și asta îți va hrăni credința! Credința este victorial! (Vezi 1 Ioan 5:4.) Arată această credință prin cuvintele tale, prin gândurile tale, prin intențiile inimii tale și astfel vei birui lumea. Umple-ți mintea cu cuvinte de recunoștință și slavă și vei ajunge la final victorios.

Evrei 11 spune: „În credință au murit toți aceștia, fără să fi căpătat lucrurile făgăduite; ci doar le-au văzut și le-au urat de bine de departe, mărturisind că sunt străini și călători pe pământ. Dar doreau o patrie mai bună, adică o patrie cerească. De aceea lui Dumnezeu nu-i este rușine să se numească Dumnezeul lor, căci le-a pregătit o cetate”. (Evrei 11:13,16)

Acești bărbați și femei ai credinței din Evrei 11 nu au văzut în viața asta tot ce le era promis, însă știau cine le-a făcut acele promisiuni! Știau că El nu dă greș niciodată! Pentru ei credința era un mod de viață care le străbătea toate gândurile și deciziile. Era o convingere care s-a



adâncit de-a lungul vieții încât orice le-ar fi ieșit în cale era pe planul doi față de ceea ce știau ei prin credință că urma să se întâmple.

Cei cu credință în Vechiul Testament au crezut fără să vadă în decursul vieții lor mântuirea adusă de Iisus. Noi avem binecuvântarea de a ști că Iisus ne-a mântuit deja, dar încă nu vedem toate câte le-a promis Iisus pentru cei ce-L iubesc.

Dumnezeu vrea să avem încredere în El în toate situațiile. Dacă răspunsul la rugăciunile tale vine imediat, atunci bucură-te. Dar dacă nu vezi răspunsul imediat, continuă să-i mulțumești oricum, fiindcă ai încredere în El. Ai asigurarea că El te va ține și îți va da tărie și tot ce ai nevoie să rezisti până sosește răspunsul.

Credința în Dumnezeu că atunci când cerem ceva El ne aude și va răspunde așa cum știe că este cel mai bine poate fi comparată cu un fond fiduciar. Fondurile fiduciare pot avea multe forme dar sunt de cele mai multe ori folosite pentru a asigura că banii sau anumite bunuri sunt distribuite în așa fel încât să asigure beneficiarului un folos maxim pe o perioadă lungă de timp.

Aveam un prieten care a beneficiat de un fond fiduciar. Uneori fondul îi limita banii pe care îi primea, deși el cerea mai mult. Dar apoi i-a apărut o problemă medicală neașteptată și

avea nevoie disperată de bani. Deoarece fondul îi raționalizase banii a mai avut suficient pentru această nevoie majoră.

Tot așa și Dumnezeu ne răspunde la rugăciuni după cum este voia Sa perfectă și după cum ne este cel mai bine în situația respectivă și în viața noastră. Iată de ce este important să avem credință în dragostea Lui pentru noi. Trebuie să avem credință în înțelepciunea Sa.

Fie că primim imediat răspuns la rugăciuni sau durează ceva până să se vadă, sau fie că Dumnezeu are alt plan, putem avea încredere că răspunsurile au fost stabilite în Rai. Când îi mulțumim pentru credințioșia Sa ne declaram încrederea că Dumnezeul universului, cel care ne iubește și a sacrificat deja atât de mult ca să ne salveze și să fie cu noi prin toate, va *continua* să fie ceea ce este El pentru noi: un prieten, un tată, un protector, un mântuitor, un salvator, un vindecător, sursa adevărului și a puterii, cel care ne dă tot ce avem nevoie, un călăuzitor și răspunsul la fiecare problemă și întrebare pe care o vom avea.

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



FERICIRE REGĂSITĂ

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE TALE



Întrebare: *Mă simt mai puțin fericit ca atunci când eram mai tânăr. Cum pot să recapăt ce am pierdut din bucuria vieții?*

Răspuns: Majoritatea adulților au avut un moment când s-au uitat la un copil jucându-se fericit și și-au dorit să poată da timpul înapoi. Copiii în jocul lor par fericiți, fără griji și entuziasmați de viață. Râd mult, sunt ușor de bine-dispus și se entuziasmează de cele mai simple lucruri. Au și ei problemele și durerile lor dar își revin repede. Copiii trăiesc în prezent și sunt în general mai fericiți decât adulții. Iată aici câteva modalități spre a recăștiga magia copilăriei.

Redescoperă lumea din jurul tău. Privește mai îndeaproape lucrurile de fundal din viața ta – mugurii copacilor pe lângă care treci în drumul spre parcare, razele soarelui de dimineață în fereastra de la bucătărie, norii albi pe cerul de azur, pânza de păianjen de pe burlan.

Savurează mâncarea. Nu mânca în fugă; încetinește-ți ritmul îndeajuns ca să te bucuri de ea. Când ai mâncat acea mâncare pentru prima oară? Ce îți place acum și nu îți plăcea în copilărie?

Învăță ceva. Copiii nu au timp de rutine pentru că sunt prea ocupați să descopere mereu lucruri noi. Implică-te într-un hobby sau o activitate nouă. Citește un autor nou. Călătorește, chiar și numai cu ajutorul cărților și al internetului.

Răsplătește-te. Pune-ți un țel pentru acea săptămână și răsplătește-te dacă îl atingi. Anticiparea este unul dintre cei mai buni stimuli și dă rezultate la orice vârstă.

Vorbește cu un copil. Dacă îți dorești un punct de vedere proaspăt întrebă un copil despre aproape orice. Istețime, înțelepciune, imaginație, speranță, patos – ei le au pe toate. Să nu fii surprins dacă îți vor reveni în minte unele din gândurile tale din copilărie.

Ia o pauză. Lumea nu se va nărui dacă te oprești și tu puțin să mai faci și să realizezi atâtea. Relaxează-te. Gândește-te la gânduri ferice.

Lasă-ți imaginația să-ți zboare. Fii recunoscător pentru lucrurile mici. Un copil poate fi încântat de un dar ieftin, de o ocazie de a ieși în natură, de puțină atenție, de dat pe leagăn în parc. Gândește-te la ce îți place și fii recunoscător.



FESTIVALURILE RECUNOȘTINȚEI

CURTIS PETER VAN GORDER

Ziua Recunoștinței (Thanksgiving) este o sărbătoare în SUA, Canada, Liberia, Grenada și St. Lucia dar se pare că a ajuns cunoscută și în restul lumii de la TV și din filme. În Germania există o sărbătoare similară numită *Erntedankfest* de a-i mulțumi lui Dumnezeu pentru recolta bună, iar în Japonia este *KinryōKansha no Hi*, ziua în care se comemorează munca și producția, iar oamenii își exprimă recunoștința unul față de celălalt.

În multe culturi și religii apare importanța de a aduce mulțumiri Creatorului. Amerindienii au o sărbătoare specială de recunoștință pentru recoltarea porumbului, pentru sosirea anumitor specii de pești sau balene, pentru prima zăpadă și pentru sosirea anului lor nou.

Când copiii mei erau mici mă îmbrăcam în costumul meu de pelerin iar ei se îmbrăcau în amerindieni. Apoi puneam în scenă sărbătoarea primei Zile a Recunoștinței.

În 1620, după o călătorie foarte dificilă, cei 102 pasageri ai navei Mayflower sosesc în Cape Cod, Massachusetts. Pasagerii și echipajul erau o combinație de separatiști religioși, oameni veniți la muncă și alții. Datorită unei întârzieri la plecare au ajuns iarna și aveau puține provizii. Cam jumătate din ei au murit în primul an din cauza bolilor și a lipsei de hrană.

În anul următor, mulțumită ajutorului primit de la localnicii amerindieni, tribul Wampanoag, au învățat să-și cultive hrana folosind peștele pe post de fertilizator, iar colonia a ajuns să aibă siguranța hranei. Au fost atât de recunoscători că au hotărât să sărbătorească cu un ospăț ca să-și arate recunoștința față de Dumnezeu că au supraviețuit. Cei din tribul Wampanoag li s-au alăturat festivităților și au adus cinci cerbi pentru ospăț. Au continuat să serbeze astfel și în următorii ani, iar în 1623 guvernatorul William Bradford a dat o proclamație prin care bărbații, femeile și copiii trebuiau să se întrunească joia, 29 noiembrie, să „aducă mulțumiri Atotputernicului Dumnezeu pentru toate binecuvântările Sale”.



SLAVĂ PENTRU ZIUA DE AZI

Îmi înalț inima, mintea și sufletul către Tine, Doamne, în rugăciune, slavă și recunoștință. Tu ești dătătorul tuturor lucrurilor bune și Tu ești toate lucrurile bune pentru mine.

Tu ești Creatorul meu, Tatăl meu, sursa vieții și puterii. Tu faci ca soarele să răsară, lumina să strălucească și noaptea să vină. Tu mă ții în brațele Tale. Tu mă consolezi când sunt trist. Tu mă încălzești cu iubirea Ta. Tu mă protejezi și îmi dai cele necesare.

Toată pacea, mulțumirea și binecuvântările vin din mâna Ta. Te slăvesc, Te onorez și îți mulțumesc. Amin.

Dumnezeu spune să mulțumim în toate lucrurile. Asta nu înseamnă că trebuie să mulțumești *pentru* toate lucrurile. Nu trebuie să mulțumesc *pentru* acea zi rea. Sau *pentru* acea relație rea. Sau să fii trecut cu vederea la locul de muncă. Pentru dificultățile financiare. Orice ar fi, nu trebuie să mulțumești *pentru* dificultăți, ci *în* dificultăți. Este o diferență importantă și una pe care cred că o omitem adesea. Când aducem mulțumiri *în* toate asta arată că avem în inimă credința că Dumnezeu este mai mare decât dificultățile și că El le poate folosi, dacă venim la El cu inima și sufletul în ordine, pentru binele tău și pentru gloria Sa. – Tony Evans (n. 1949)

George Washington, primul președinte american, în 1789, a proclamat ziua de 26 noiembrie ca prima zi națională de sărbătorire a Zilei Recunoștinței, „o zi oficială a recunoștinței și rugăciunii, să fie sărbătorită cu inimile pline de recunoștință pentru nenumăratele bunăvoințe primite de la Atotputernicul Dumnezeu”. În zilele noastre această sărbătoare este o ocazie bună ca familiile să se întâlnească și aduce la aceeași masă oamenii cu păreri și convingeri diferite.

Ramona Peters este reprezentanta Biroului Pentru Conservarea Istoriei Tribale a tribului Wampanoag în Mashpee. Ea a spus următoarele despre aspectele pozitive ale acestei sărbători: „O Zi a Recunoștinței din toată inima este foarte importantă pentru mine ca persoană. Este important să aducem mulțumiri. Pentru mine este o stare de spirit. Vrei să trăiești cu recunoștință în suflet”.

Cu vreo 40 de ani în urmă trăiam în Bogor, Indonesia, cu un buget foarte limitat. Un *ospăț*

tradițional de Ziua Recunoștinței, cu plăcintă de dovleac și sos de afine cu siguranță nu era pe listă, dar m-am rugat pentru o cină specială. În ziua aceea vecinul ne-a adus găscă sa, care fusese călcată de mașină foarte curat la nivelul gâtului, care a devenit un festin somptuos pe care l-am împărțit cu alții.

Într-o zi ne vom bucura de un festin fantastic numit Nunta Mielului cu Iisus și oameni de toate rasele și culturile. (Vezi Apocalipsa 19:7-10.) O mare parte din recunoștința pe care o vom simți va proveni din înțelegerea iubirii Sale imense pentru noi în ciuda greșelilor noastre. Iar eu aduc mulțumiri având în minte gândul celui final și bucuria călătoriei.

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE SCENARIST ȘI MIM ȘI A PETRECUT 47 DE ANI ÎN ACTIVITĂȚI MISIONARE ÎN 10 ȚĂRI. EL ȘI SOȚIA LUI, PAULINE, TRĂIESC ACUM ÎN GERMANIA.

EVLAVIE CU MULȚUMIRE

JOYCE SUTTIN

Mergeam prin cartier de dimineață și m-am gândit la un verset din Biblie. Eram recunoscătoare pentru acea dimineață minunată și fiindcă aveam un trup sănătos care să nu mă limiteze să merg și să mă bucur de lumea din jurul meu. Numărându-mi binecuvântările am simțit un val de fericire și mi-a venit în minte un verset: „Evlavia însoțită de mulțumire este un mare câștig”. (1 Timotei 6:6)

Fiecare dintre noi trebuie să învățăm în viață să ne descurcăm uneori și cu ceea ce nu avem. Dar iată că aici Dumnezeu îmi spune că este un mare câștig să fiu mulțumită cu ceea ce pot să fac.

Când am ajuns acasă am căutat în Biblie acel pasaj ca să citesc întregul context. Când am citit celelalte versete am văzut că Pavel îl sfătuia pe Timotei, un tânăr lider al bisericii, să fie atent și că nu echivaleze evlavia cu câștigul financiar.

Este un pasaj minunat despre perspectiva corectă și să nu lăsăm materialismul și dorința de lucruri materiale să ne cauzeze tristețe. Învățasem deja anul trecut că, cumpărăturile pot fi o plăcere nenecesară și foarte risipitoare dacă nu sunt atenă. Să învăț să fiu fericită și mulțumită cu o viață simplă era cheia mulțumirii de sine.

Negreșit, evlavia însoțită de mulțumire este un mare câștig. Căci noi n-am adus nimic în lume și nici nu putem să luăm cu noi nimic din ea. Dacă avem, dar, cu ce să ne hrănim și cu ce să ne îmbrăcăm, ne va fi de ajuns. Cei ce vor să se îmbogățească, dimpotrivă, cad în ispită, în laș și în multe pofte nesăbuite și vătămătoare, care cufundă pe oameni în prăpăd și pierzare. Căci iubirea de bani este rădăcina tuturor relelor; și unii, care au umblat după ea, au rătăcit de la credință și s-au străpuns singuri cu o mulțime de chinuri.

Iar tu, om al lui Dumnezeu, fugi de aceste lucruri, și caută neprihănirea, evlavia, credința, dragostea, răbdarea, blândețea. Luptă-te lupta cea bună a credinței; apucă viața veșnică, la care ai fost chemat și pentru care ai făcut cea frumoasă mărturisire înaintea multor martori.

Îndeamnă pe bogății veacului acestuia să nu se îngâmfe și să nu-și pună nădejdea în niște bogății nestatornice, ci în Dumnezeu, care ne dă toate lucrurile din belșug, ca să ne bucurăm de ele. Îndeamnă-i să facă bine, să fie bogăți în fapte bune, să fie darnici, gata să simtă împreună cu alții, așa ca să-și strângă pentru vremea viitoare, drept comoară, o bună temelie, pentru ca să apuce adevărata viață. (1 Timotei 6:6-12, 17-19)

RECUNOSCĂTOR PENTRU GREUTĂȚI

ROSANE PEREIRA



După ce mi-a murit soțul am trăit singură cu copiii mei – unul tânăr adult și deja lucra, doi băieți adolescenți, o fiică mai mică și una preșcolară – și trebuia să mă îngrijesc pentru câteva luni și de pudelul surorii mele, Poof.

De multe ori m-am simțit copleșită și, ca să fie mai rău, într-o după-amiază la plimbare Poof a fost atacat de doi câini din vecini și a avut o rană mare la ochiul stâng. La veterinar l-au îmbăiat, i-au tăiat blănița și i-au pus câteva copci, iar o asistentă drăguță mi-a zis: „Nu te descuraja, totul va fi bine. Astfel de lucruri se întâmplă la toată lumea!” Cuvintele ei de încurajare m-au salvat în ziua aceea!

În zilele următoare toți din familie au ajutat la îngrijirea micuțului Poof. Băieții au montat plase de țăntari în zona unde stătea el să evităm ca muștele să-și depună ouă în rană, și făceam cu rândul să-i îngrijim rana și să-i dăm medicamentele amestecate cu mâncarea. Asta a făcut să ne apropiem ca familie și, din fericire, până să vină sora mea să-și ia câinele rana se vindecase fără nicio urmă.

Scriitorul creștin Merlin Carothers a subliniat conceptul că „oamenii lui Dumnezeu ar trebui să-i mulțumească în toate ce le vin în cale, căci nu există nimic ce nu poate El să întoarcă spre bine și să folosească ca sursă de pro-

gres spiritual la cei care îl iubesc și se încred în El, iar rezultatele pot fi miraculoase”. Când îl slăvim pe Dumnezeu pentru bunătatea Sa în orice dificultate, ne apropiem de El și îl aducem în situația noastră și avem încredere că El va lucra spre binele nostru.

De asemenea este important să arătăm recunoștință și pentru ceilalți oameni. Viața este destul de grea pentru majoritatea și este așa de bine să auzim cu cuvânt pozitiv de recunoștință când valorile sunt mari și amenință să ne înecă. Poate de aceea Iisus ne-a învățat să nu-i judecăm pe alții. (Vezi Matei 7:1-3.) Dacă am putea vedea povara pe care vecinul nostru deja o cară, așa cum vede Dumnezeu, am fi mai grabnici la a-l ajuta decât la a-l judeca.

Ca să-mi amintesc să fiu recunoscătoare eu țin un jurnal de recunoștință. Chiar dacă nu adaug zilnic în el, când scriu încerc să scriu cel puțin trei lucruri pentru care sunt recunoscătoare. Acest lucru mă încurajează și mă ridică deasupra dificultăților cu care mă confrunt și îmi pune toate lucrurile în perspectiva corectă.

ROSANE PEREIRA ESTE PROFESOARĂ DE ENGLEZĂ ȘI SCRITOARE ÎN RIO DE JANEIRO, BRAZILIA.



EXERSEAZĂ RECUNOȘTINȚA

CHRIS MIZRANY

„Să-ți placă să faci exerciții fizice” mi s-a părut întotdeauna o contradicție de termeni. Exercițiile fizice înseamnă muncă, efortul extenuant de a-ți depăși limitele și cu siguranță că nu era în topul listei mele de preferințe. Știu că ar trebui să te bucuri să-ți atingi țelurile de fitness dar pentru mine este mai plăcut să mă răsplătesc cu o porție în plus de somn sau de tort. Totuși, ajunseseam în punctul în care dacă mă uitam la mine în oglindă să-mi dau seama că nu am mai prea progresasem. Așa că m-am străduit să revin la rutina de fitness, iar țelul pe care mi l-am pus a fost crosul de 15 km prin suburbia noastră la care participam în fiecare an cu prietenii.

În fiecare zi alergam până simțeam că-mi ard mușchii și încă puțin. Din nou și din nou și din nou. Apoi m-am prăbușit. În ziua crosului nu am mai avut nicio rezervă de putere; m-am simțit groaznic. Am așteptat până cu o oră înainte de start dar starea mea nu se îmbunătățise. Deci, cu mari regrete, a trebuit să renunț și să-mi privesc prietenii alergând fără mine.

Fiindcă nu alergam m-am hotărât să-i fac o vizită unui prieten care este tetraplegic. De obicei îmi place să-l văd dar în ziua aceea eram supărat pe mine și oarecum jenat de lipsa mea de realizare.

Când am ajuns la el l-am întrebat, cam cu

jumătate de inimă, ce mai face. Mi-a răspuns: „Sunt bine, deși mai devreme era un păianjen uriaș chiar deasupra patului meu și deși îl vedeam nu puteam face nimic! Nu-l puteam îndepărta, așa că am strigat după ajutor și a trebuit să aștept să vină îngrijitorul. A fost oribil”. Apoi a chicotit.

Dintr-o dată mi-a trecut supărarea. Mi-am dat seama cât de binecuvântat și de privilegiat sunt eu că pot să-mi folosesc membrele, să am un corp care, deși uneori obosește și se epuizează, cel puțin nu este ținut la pat sau în scaun cu roțile. În acel moment binecuvântările mele au sporit exponențial în mintea mea. Și am început să râd împreună cu prietenul meu și să mă bucur de seara aceea.

Dacă am învățat ceva din experiența asta este că fiecare dintre noi are atât de multe pentru care să fie recunoscător – asemenea prietenului meu – atât de multe motive să fim veseli în ciuda dificultăților. Iar pe lângă asta, dacă Dumnezeu te-a binecuvântat cu potențial, atunci exersează! Eu voi reintra în rutina mea și mă rog să am puterea să continui, atât fizic cât și spiritual, până îmi ating țelurile.

CHRIS MIZRANY ESTE MISIONAR, FOTOGRAF
ȘI WEB DESIGNER CU HELPING HAND ÎN
CAPE TOWN, AFRICA DE SUD.

CALEA SPRE LINIȘTE SUFLETEASCĂ

ANNA PERLINI

Cu ceva timp în urmă am trecut printr-o perioadă în viață care părea supraîncărcată cu stres. Aveam la lucru o situație tensionată de criză care s-a revărsat asupra vieții mele personale și de familie. Oare nu se întâmplă așa de obicei?

Până atunci mă considerasem o persoană calmă, capabilă să rezist circumstanțelor agravante și să fiu răbdătoare cu persoanele dificile. Probabil că este bine să realizezi că și punctele tale forte te pot lăsa uneori, sau cel puțin vreo dezamăgire sau eșec te poate ajuta să rămâi smerit.

Deci, s-a întâmplat că mi-am pierdut răbdarea – răbdarea mea cea mult prețuită – și chiar mai mult de o dată! Eram mereu tensionată și la limită, ceea ce mi-a afectat somnul și starea generală de sănătate. Deveneam o altă persoană și mă vedeam alunecând pe o cale periculoasă.

Știam că dacă doream să-mi păstrez sănătatea mintală trebuia să găsesc o cale – care, de fapt, s-a întâmplat să fie chiar la ușa mea!

Chiar după colț de casa mea există un drum vântos, în pantă, care te duce la un munte cam la 8 km distanță. Părea un țel bun așa că am început să urc în fiecare zi pe acel drum.

Mă descurc bine cu mersul pe jos, însă acel drum în pantă nu era preferatul meu, așa că am început ușor, cu progrese mici zilnic, până am reușit, în cele din urmă, să pot să-l parcurg în întregime dus și întors.

Pe drum ascultam muzică și podcast-uri in-



spiraționale, mă rugam pentru copiii mei și pentru alții și admiram priveliștea, copacii miestuoși și animalele sălbatice care apăreau ocazional. Fiindcă eram cam tot timpul singură uneori chiar cântam, sau alteori plângeam. Uneori când plecam de acasă eram atât de încercată că simțeam că explodez – de aceea „plimbările” mele erau aproape alergări – fiindcă alergam de probleme și de tensiune spre brațele lui Dumnezeu.

Acum am trecut de acea perioadă dificilă din viața mea dar sunt sigură că vor apărea și altele. Plimbările acelea la deal m-au ajutat să mă deconectez de realitate și să mă conectez la Dumnezeu și la perfecțiunea Sa. M-au ajutat să mă eliberez de tensiune, de frustrare și de negativitate, să respir aerul proaspăt și să gândesc pozitiv, ceresc.

Mai merg și acum pe drumul acela, dar nu atât de des. Fiindcă aproape memorasem drumul pas cu pas a devenit parte din mine. Include lacrimile și durerile inimii mele dar și noua mea bucurie.

ANNA PERLINI ESTE COFONDATOARE LA PER UN MONDO MIGLIORE, O ORGANIZAȚIE UMANITARĂ ACTIVĂ ÎN BALCANI DIN 1995.



ȘI-A ĂMINTIT

SALLY GARCÍA

„Am întâlnit la o petrecere aseară un fost elev de-al nostru. Am vorbit și despre tine”, mi-a scris o prietenă într-un email. „Mi-a spus că tu l-ai învățat să citească”.

Imediat am alunecat prin tunelul timpului cu vreo 30 de ani în urmă. Uitasem, dar mi-am amintit. Era un băiețel dezghețat de clasa I, dar care se lăsa ușor distras și se chinuia cu cititul. Mă străduisem atunci să repet unu-la-unu cu el zilnic și în mai puțin de o lună a ajuns să se descurce bine.

Și-a amintit! Dacă ar fi zis „A fost o învățătoare bună!” sau „Mi-a plăcut să învăț cu ea” aș fi zâmbit și aș fi zis *Ce drăguț!* Dar pentru că a specificat că apreciază ce a realizat cu ajutorul meu, asta mi-a atins sufletul. Și-a amintit cu căldură și cu recunoștință încât a găsit important să menționeze, chiar și după 30 de ani, lucrul acesta prietenei mele!

Pe când eram învățătoare am observat că aprecierea la general – „Ești un elev grozav!” – nu era atât de benefică elevului ca lauda specifică – „Ai dat dovadă de multă imaginație cu alegerea personajelor poveștii tale.”; „Prezentarea ta este foarte îngrijită și bine structurată.”; „Minunată alegere a culorilor!”; „Îmi place detaliul acesta amuzant din desenul tău.”.

Acum fac parte dintr-un grup online de broderie. Ne postăm lucrările de broderie fina-

lizate și comentăm asupra muncii altora. Replicile care spun „Frumos” sau „Minunat” sunt încurajatoare, însă comentariile care te fac să te simți cel mai bine sunt cele care menționează despre alegerea culorilor, tipul de lucrătură sau compoziția lucrării.

Tuturor ne plac complimentele, înflorim la auzul lor, dorim să fim apreciați și recunoscuți. Iar când aceste încurajări sunt specifice este ca și cum ar spune „Am văzut detaliile și te-am văzut pe *tine*”. Asta ne face să strălucim.

Sally García este învățătoare, misionară și membră în organizația The Family International în Chile.

L-ai întâlnit pe Fiul lui Dumnezeu? O poți face! Poți să-ți deschizi inima lui Iisus prin rugăciune și să-L primești ca Mântuitor – o rugăciune precum aceasta:

Dragă Iisus, îți mulțumesc că ai venit pe pământ și ai murit pentru mine ca eu să pot fi iertat de păcatele mele, să simt iubirea Ta aici și acum și să am promisiunea vieții veșnice în Rai. Îmi deschid inima și Te invit să intri. Te rog să mă umpli cu Duhul Tău cel Sfânt și să mă ajuți să Te cunosc mai bine prin citirea Cuvântului Tău din Biblie. Amin.

POVEȘTEA CELOR DOUĂ DARURI

MARIE ALVERO



În fiecare an ținem o petrecere de Crăciun la noi acasă. Toți invitații aduc cadouri de aproximativ aceeași valoare și ne jucăm un joc ca să hotărâm cine ce cadou primește. Este o tradiție în care eu și soțul meu ne implicăm și planuim cadourile cu multă grijă. Din păcate, anul trecut cadoul meu a fost un card cadou de la un magazin la care nu mă duc niciodată și am aflat că fusese redăruit, ceea ce, sincer, mi-a lăsat un gust amar.

După câteva zile am mers cu soțul la petrecerea de Crăciun de la firma unde lucrează, unde au ținut și ei o distribuție aleatoare de cadouri. Soțul meu a primit un card cadou de la un magazin la care nu merge niciodată și de care nici n-am auzit – ca apoi să aflăm că vând produse exclusiv de femei – dar el a fost încântat fiindcă nu se aștepta să primească ceva.

Eu sperasem să primesc ceva la fel de valoros pe cât cadoul pe care l-am adus eu la schimbul de cadouri și am fost dezamăgită. El nu s-a așteptat la nimic deci cadoul lui a fost ca un bonus și s-a bucurat de el. În viață, cu cât ne gândim mai mult că merităm ceva, cu atât suntem mai puțin recunoscători.

Am citit un citat care spunea că bucuria stă în a avea o atitudine de speranță că ceva bun s-ar putea întâmpla dar fără să definești clar la ce anume te aștepți. Sfântul Pavel a spus:

„M-am deprins să fiu mulțumit cu starea în care mă găsesc. Știu să trăiesc smerit și știu să trăiesc în belșug. În totul și pretutindeni m-am deprins să fiu sătul și flămând, să fiu în belșug și să fiu în lipsă”. (Filipeni 4:11-12) Mulțumirea lui nu avea legătură cu un anumit grad de succes sau de confort, ci în faptul că știa că harul lui Dumnezeu era suficient pentru orice situație.

Am multe lucruri în viață pe care nu mă așteptam să le am. Când îmi amintesc de asta mă cuprinde recunoștința! Iar în mod surprinzător, acel sentiment începe să se piardă când încep să-mi compar situația cu cea a altora, sau când îmi stabilesc niște așteptări pentru ceea ce cred că ar trebui să am sau să realizez sau să trăiesc.

Există nenumărate studii despre practicarea recunoștinței care arată că oamenii cu o atitudine recunoscătoare trăiesc vieți mai fericite, sunt mai pozitivi, au relații mai de durată și se bucură de o mai bună sănătate mintală. Esența este să fim mulțumiți cu ce avem și să ne amintim că nu datorăm nimic.

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

A photograph showing a person's hand reaching out from the left, grasping another person's hand from the right. They are positioned on a dark, jagged rock ledge against a light blue sky. The person on the left is wearing khaki shorts. The image conveys a sense of support and assistance.

DE LA ÎISUS CU DRAGOSTE

LAȘĂ-MĂ SĂ TE AJUT

Viața nu a fost concepută ca un traseu fără obstacole sau dificultăți. Vor exista întotdeauna piedici, dificultăți și presiuni dar Eu te pot învăța să le privești ca pe niște provocări ce pot fi trecute.

Eu doresc să-ți ridic de pe umeri povara incertitudinii. Doresc să te bazezi pe siguranța gândului că indiferent cât de mare este nevoia, indiferent cât de neagră este noaptea sau cât de aparent imposibilă este situația Eu sunt în control și nu îi voi lăsa de izbeliște pe cei care apelează la ajutorul Meu. Indiferent cu ce te confrunți, puterea Mea este suficientă pentru tine.

Adu toate grijile tale la Mine. Poate că tu ai fi capabil să faci față la destul de mult stres, dar Eu te pot elibera de stres.

Eu nu voi pleca niciodată de lângă tine. Eu îți voi da har divin să te susțină, (Vezi 2 Corinteni 12:9.) liniște sufletească (Vezi Matei 11:28.) și pace care întrece orice înțelegere umană. (Vezi Filipeni 4:7.) Indiferent de ce se întâmplă în jurul tău, tu poți avea pace atunci când ești puternic ancorat în Mine. Sub valurile înspumate ancora ta te va ține.

Vino la Mine, lasă-ți poverile pe umerii Mei și vei descoperi că Eu sunt tot ce ai nevoie.