

Wzrastając razem

TEN MAŁY ZBÓR liczył jedynie 18 wyznawców ale obfitował w rodzinne konflikty, wyzwania interpersonalne i destrukcyjny krytycyzm. Było bardzo trudno zmienić tę negatywną kulturę. Dopiero co skończyliśmy studia, a oni mieli wrodzoną nieufność do pastorów.

Mieliśmy wybór: mogliśmy uschnąć na tej emocjonalnej i duchowej pustyni albo wzmocnić naszą zależność od Boga, nauczyć się, jak wspierać się nawzajem i znaleźć sposób na rozkwit pomimo okoliczności. To nie było łatwe. Byliśmy niebezpiecznie blisko wypalenia i poddania się. Ale nauczyliśmy się, jak ważna jest pomoc w ochronie siebie nawzajem i naszego małżeństwa przed wyzwaniami służby.

MÓDLICIE SIĘ ZA SIEBIE WZAJEMNIE—Heb 4,16

Już samo wysłuchanie, jak nasi partnerzy modlą się za nas, może złagodzić stres. Kiedy modlimy się za naszych partnerów, wręczamy im szkło powiększające, które pomaga im lepiej widzieć Bożą miłość. Kate i Liam mają różne harmonogramy, więc trzymają dwa małe zeszyty na kuchennym stole. Jedna jest wypełniona prośbami modlitewnymi Kate, a druga intencjami Liama. Każdego dnia biorą do ręki książkę swojego partnera, modlą się w intencji tej osoby, a czasem piszą krótką modlitwę w zeszycie lub na kartce, którą można nosić i czytać przez cały dzień.

Tina i Joe wysyłają sobie krótkie modlitwy smsami. Kiedy Joe



“Lepiej jest dwóm niż jednemu, mają bowiem dobrą zapłatę za swój trud: Bo jeżeli upadną, to jeden drugiego podniesie... A jeżeli jednego można pokonać, to we dwóch można się ostać; a sznur potrójny nie tak szybko się zerwie.”

Koh 4,9, 10, 12

staje przed jakimś wyzwaniem, wysłała Tinie wiadomość. Wie, że ona będzie się za niego modlić podczas trudnego spotkania czy wymagających odwiedzin. On to samo czyni dla niej. Te krótkie, pocieszające modlitwy pomagają im zbliżyć się do Boga i do siebie nawzajem.

INSPIRUJcie SIĘ WZAJEMNIE

Zróbcie listę wersetów biblijnych, które was wzmacniają i pocieszają. Możecie oprzeć się na psalmie 103, 145 lub 1 John 4,7-21. Z kolej rozdział 4 z księgi do Filipian pomoże wam zrównoważyć emocje, kiedy czujecie się wydrenowani. Paweł wypełnił ten krótki fragment praktycznymi sugestiami, jak rozkwitać na pustyni, takimi jak skupianie się na dobrych rzeczach w swoim życiu, odnajdywanie wdzięczności w każdej sytuacji, modlenie się o swoje troski i wzajemne wspieranie się w zmaganiach.

CIESZCIE SIĘ INSPIRUJĄCYMI MOMENTAMI—

Ps. 104 Krótki wspólny spacer pod górę za naszym domem to jedno z naszych kół ratunkowych. Po drodze rozmawiamy, dzielimy się pomysłami i troskami modlitewnymi, spalamy trochę energii i zanurzamy się w Bożym stworzeniu. Obserwujemy dziką przyrodę, zbieramy jagody i zauważamy, jak drzewa zmieniają się wraz z porami roku.

Na szczycie łapiemy oddech i podziwiamy wzgórza i doliny we wszystkich kierunkach. Ktoś wyrył na skale Psalm 121,1. Oglądamy barwy różu i złota o zachodzie słońca. Tuż po zmierzchu mgła unosi się nad dolinami rzecznyymi, a księżyc wschodzi wraz z gwiazdami. Jesteśmy pełni zdumienia, kiedy wracamy do domu wypoczęci, szczęśliwi i spokojni.

Podziwianie Bożego stworzenia zawsze podnosi na duchu i zbliża nas do siebie. Jeśli nie masz inspirującego miejsca na spacer, znajdź muszle, kwiaty, pióra, a nawet własne ręce. Wybierz obiekt, skup się na nim w ciszy, aż pomyślisz o co najmniej pięciu rzeczach, które napełnią cię zdumieniem. Następnie poświęć kilka chwil, dzieląc się swoimi odkryciami.

WYBIERZ WDZIĘCZNOŚĆ—1 Tes. 5,18

Nawet na pustyni są diamenty. Trudniej je znaleźć, ale wciąż tam są. Skupianie się na darach Bożych, nawet w trudnych czasach, może pomóc nam poczuć większą nadzieję. Zrób listę 30 rzeczy

za które jesteś wdzięczny; 30 powodów do wdzięczności za małżonka/kę; 30 powodów do wdzięczności za waszą służbę, lub 30 dobrych rzeczy za sprawowanie służby pastorskiej w waszym lokalnym kościele.

Stwórz plakat przypominający o błogosławieństwach i umieść go na lustrze w łazience lub lodówce. Podziel się swoją wdzięcznością za najmniejsze błogosławieństwa. Skoncentruj się na tym, co poszło dobrze każdego dnia i dziękuj Bogu za pomoc w przewycięzaniu wyzwań.



ŚMIEJCIE SIĘ RAZEM—Prz 15,13

Śmiech napętnia Cię pozytywnymi hormonami, które pomagają przeciwdziałać stresowi w Twoim ciele, zwłaszcza gdy śmiejecie się razem. Spróbuj rozśmieszyć swojego partnera przynajmniej raz dziennie. Znajdźcie szalone kartki do wysłania, obejrzyjcie zabawne zdjęcia zwierząt, obejrzyjcie przez kilka minut chrześcijańskiego komika lub zaplanujcie dla siebie niespodzianki. Szukaj w Internecie czystych żartów i humoru, grajcie w gry i róbcie rzeczy, które kiedyś robiliście dla zabawy.

ZRÓBCIE RAZEM COŚ DOBREGO—Kol. 3,23

Znajdź służbę lub hobby, które oboje lubicie. Podczas naszych pustynnych doświadczeń zaczęliśmy prowadzić rekolekcje małżeńskie. Niektórzy z naszych przyjaciół w służbie przyłączyli się do klubu tenisowego, aby móc się razem bawić, zachować zdrowie i nawiązać przyjaźnie w ich społeczności. Możesz założyć ogród, odnowić meble, tworzyć muzykę lub wybrać się na misję.

ZACHOWAJ SPOKÓJ—Jan 14,27

Dbajcie o siebie nawzajem, zmniejszając stres i niepokój partnera. W tym numerze znajdziecie artykuł o odstresowywaniu się par; wypróbuj pomysły, które Ci się podobają. Staraj się zauważać i robić więcej tego, co uspokaja partnera. Jeśli przypadkowo zwiększysz stres swojego partnera, spróbuj powiedzieć: „Przepraszam. Zdaję sobie sprawę, że to, co właśnie powiedziałem lub zrobiłem, nie było zbyt pomocne. Co mogę teraz powiedzieć lub zrobić, aby złagodzić stres lub zdjąć z ciebie ten ciężar?”

UCHWYĆCIE SIĘ NADZIEI—Jer. 29,11

Kiedy idziesz przez pustynię, cały świat może wydawać się ciemny i trudno być optymistą. Podziel się swoimi nadziejami na następny dzień, tydzień, miesiąc, rok, a nawet dalej. W jaki sposób możesz pielęgnować nadzieje współmałżonka — lub urzeczywistniać te nadzieje? Jak możesz dodać otuchy współmałżonkowi, gdy czuje się przytłoczony? Jakie nadzieje Bóg ma wobec każdego z was i w jaki sposób te nadzieje mogą was pocieszyć i poprowadzić przez pustynię?

KOCHAJCIE BOGA, INNYCH I SIEBIE—1 Kor 13,4

"A z nich największa jest miłość". Kiedy skupiamy się na miłości Boga do nas i pozwalamy Jego miłości przepływać przez nasze życie do siebie nawzajem, możemy rozkwitnąć na najsuchszych pustyniach. Bądźcie życzliwi i delikatni, znosząc ciężary innych, zamiast je zwiększać. Zapytaj swojego męża lub żonę, co robisz, co pomaga im czuć się szczególnie kochanymi, i po prostu to zrób. Oboje będziecie błogosławieni.

I w końcu, "W gorliwości nie ustawając, płomienni duchem, Panu służcie, W nadziei radośni, w ucisku cierpliwi, w modlitwie wytrwali" (Rzym 12,11.12)

Karen Holford pisze ze swojego domu na szkockich wzgórzach. Jej mąż, Bernie, jest przewodniczącym Misji Szkockiej.