

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

# ПОДКЛЮЧИСЬ!

## СКВОЗЬ ТУМАН

Как найти дорогу?

## НОВЫЕ НАЧИНАНИЯ

Всё с нуля

## А СМЫСЛ?

Чем измеряется успех



## КОЛОНКА РЕДАКТОРА: РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Новый год – это не просто дата. Многие считают его возможностью произвести в жизни некоторые перемены.

Возможно, всё дело в календарях с новыми глянцевыми картинками или ежедневниках с девственно чистыми страницами. Возможно, всё дело в осознании того, что и наши близкие, и миллионы людей по всему свету дают себе слово добиться чего-то нового и лучшего в новом году. Нам не хочется остаться позади. Как это ни назови – прозрение, общественная сознательность или нежелание отстать от других – на несколько дней его хватает. Ну, а дальше сами знаете, как бывает.

Но этот год есть шанс начать по-другому. В этом году можно не просто дать себе слова измениться, но и воплотить перемены в жизнь, особенно если вы воспользуетесь Божьей помощью в составлении планов и их исполнении. Если вы руководствуетесь желанием в первую очередь угодить Богу, то Он с радостью поможет вам произвести необходимые перемены.<sup>1</sup> И в процессе Он даст вам множество благ в ответ на ваши высказанные и невысказанные молитвы, потому что Он любит вас и хочет, чтобы вы были счастливы. Ведь Он обещал: «Утешайся Господом, и Он исполнит желания сердца твоего».<sup>2</sup>

И не останавливайтесь на себе. Узнайте, каких перемен желают близкие, и помогите им. В этом истинная награда!

Вся редакция журнала «Подключись!» желает вам Божьих благословений и счастья в новом году!

Keith Phillips

От редакции журнала «Подключись!»

Если вас интересуют видео- или аудиоматериалы, а также книги, способствующие вашему духовному росту, свяжитесь с нами по этому адресу:

Подключись!  
Aurora CE  
Skr. Poczтовая 383  
Krakow 1, 30-960  
Польша

**Email:**  
activated@activated.org

**веб:**  
www.activated.org

Главный редактор:  
Кейс Филлипс

Перевод с английского:  
Наталья Якименко

Корректор:  
Элеонора Чепинская

Автор дизайн-макета:  
Йоко Мацуока

Выпускающий редактор:  
Джесси Ричардз

www.auroraproduction.com  
© 2012 Aurora Production AG.  
Все права сохранены

Все библейские стихи, встречающиеся в журнале, печатаются на основе русского перевода канонических книг Библии © Российское Библейское Общество, 1998.

A-RU-MG-AM-144-X

<sup>1</sup>См. 1-е Иоанна, 5:14,15.

<sup>2</sup>Псалом 36:4



АРИАНА АДРЕАССЕН

# С НОВЫМ ДНЁМ!

**Почти во всех странах Новый год празднуют в первый день января, а в Камбодже, где я прожила три года, мы праздновали Новый год три раза в год.**

Сначала международный Новый год первого января, известный поздними застольями и похмельем на следующий день.

Потом Новый год по китайскому календарю в январе или феврале. В это время запускают петарды, навещают родственников и сжигают игрушечные бумажные деньги в угоду духам предков.

Но самый важный из них – камбоджийский Новый год. Празднование его длится две недели, в этот период все едут на родину своих предков, навещают родственников и почитают своих праотцов. Гуляния занимают три-четыре дня в

середине апреля по международному календарю. Это не просто самый важный праздник года, но и единственное время, когда у большинства жителей страны каникулы.

Первый день камбоджийского Нового года по традиции ознаменовывает вступление в должность новых ангелов, приходящих на стражу мира на один год. Люди прибирают и украшают свои жилища и выставляют приветственное угощение для новогодних ангелов: фрукты и напитки. Пожилые медитируют и молятся, дети играют в традиционные игры, а холостые и незамужние ищут себе пару.

На второй день дарят подарки старикам. Многие начальники дарят подарки подчинённым, и многие люди дарят деньги и одежду бедным. Вечером народ ходит в храмы и просит у монахов благословения на счастье и покой.

Вечером третьего дня новогодний

праздник заканчивается церемонией омовения.

Три новогодних праздника схожи тем, что каждый раз наступает время переоценки жизни, постановки новых целей и перемен в новом году.

На самом деле, каждый день может стать новым началом, потому что каждый день у нас есть шанс сделать всё по-новому – лучше. Возможно, в прошлом были совершены ошибки, но сегодня – новый день. Прислушайтесь к библейскому обещанию: Божье милосердие не истощается, но обновляется каждое утро.<sup>1</sup> Так что не обязательно поздравлять друг друга с новым годом раз или трижды в год, можно говорить «С Новым годом!» ежедневно, ведь каждый день нам даётся возможность прожить его с полной самоотдачей.

АРИАНА АДРЕАССЕН –  
УЧИТЕЛЬНИЦА И МАТЬ ДВОИХ  
ДЕТЕЙ, ЖИВЁТ В ТАИЛАНДЕ. ■

<sup>1</sup>См. Плач Иеремии, 3:22,23.



# ДНЕВНИК



Айрис Ричард

**КОГДА МНЕ ВПЕРВЫЕ ПРИШЛА В ГОЛОВУ МЫСЛЬ С НОВОГО ГОДА ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК**, я немедленно её отменяла. И без того слишком много предновогодних обещаний сошли на нет, и я с лёгкостью могла себе представить, что к концу года страницы моего дневника останутся пустыми. «У меня нет времени на новые проекты», – сказала я себе.

Однако недавно я окончила курсы консультантов, на которых одним из заданий было вести дневник. Инструктор подчеркнул, как важно выработать привычку записывать мысли, идеи, планы, опыт, беспокойства, страхи и победы. Он объяснил, что это важный шаг к самопознанию, необходимый для помощи другим людям в решении их проблем.

Я решила попробовать, и очень этому рада. Я выбрала блокнот, где на каждой странице были написаны мудрые высказывания и стихи из Библии, и дала себе слово уделять дневнику по 15 минут в день. Вот какие положительные изменения мне это принесло:

- Дневник помогает мне лучше понимать свои сильные стороны и замечать негативные привычки и взгляды, мешающие мне.

- Он помогает мне видеть несоответствия между моими мыслями и поступками: например, я хотела

похудеть, но всегда искала повода избежать физических упражнений.

- Если я записываю трудные или печальные переживания, то мне становится легче понять и принять произошедшее, что способствует процессу исцеления.

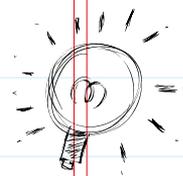
- Если я записываю, за что я молюсь каждый день и как Бог отвечает на мои молитвы, то моя вера укрепляется.

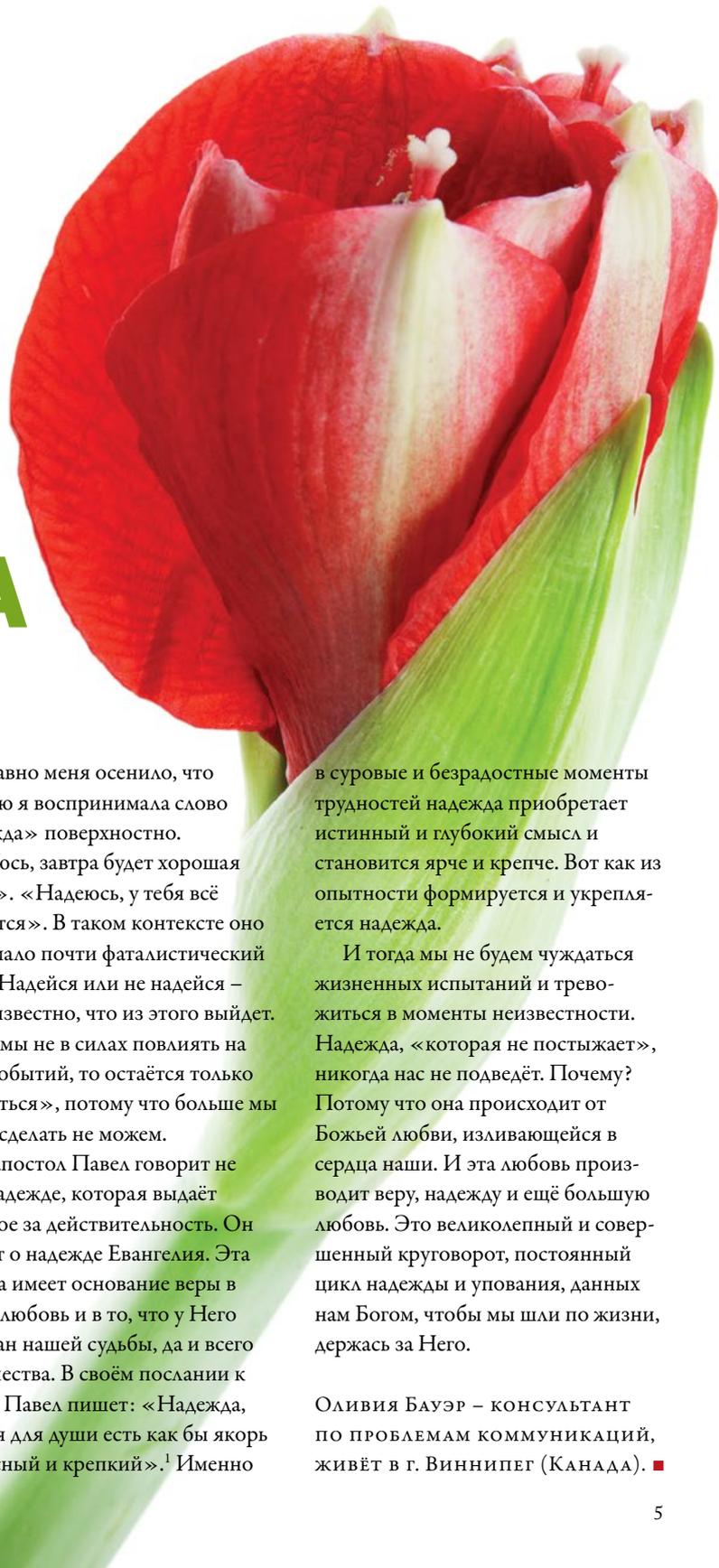
- Если я описываю трудности в общении с людьми, то мне становится легче замечать и избегать стереотипного поведения, ведущего к недоразумениям и обидам.

В конце каждого месяца я просматриваю свои записи и подвожу итоги. Это помогает мне лучше осмысливать происходящее, находить решения возникающих проблем, видеть ответы на молитвы, замечать успехи в достижении намеченных целей и т.д.

Теперь я могу искренне сказать, что не зря вела дневник. Страницы, заполненные в 2011 году, – это кладёзь идей, мыслей, уроков, откровений, достигнутых целей и исполненных молитв.

Айрис Ричард – консультант, живёт в Кении, где активно работает волонтером с 1994 года. Член Международного сообщества «Семья». ■





# ВЕЧНАЯ НАДЕЖДА

Оливия Бауэр

*«[Мы] хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда, а надежда не постыжает, потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам».*  
(Римлянам, 5:3–5).

Это один из самых любимых моих отрывков в Библии, однако я долго не могла понять, что означает «от опытности надежда». Я соглашалась с тем, что «от терпения опытность», но как может трудный опыт придать нам надежды?

Моей скептической натуре казалось, что обычно бывает наоборот. Я понимала, что в жизни случаются неожиданные повороты. Я не ожидала, что всё будет безоблачно и гладко. Само по себе это не плохо, но, по-моему, надежды от этого мало.

Недавно меня осенило, что зачастую я воспринимала слово «надежда» поверхностно. «Надеюсь, завтра будет хорошая погода». «Надеюсь, у тебя всё получится». В таком контексте оно принимало почти фаталистический смысл. Надеемся или не надеемся – ещё неизвестно, что из этого выйдет. И если мы не в силах повлиять на исход событий, то остаётся только «надеяться», потому что больше мы ничего сделать не можем.

Но апостол Павел говорит не о той надежде, которая выдаёт желаемое за действительность. Он говорит о надежде Евангелия. Эта надежда имеет основание веры в Божью любовь и в то, что у Него есть план нашей судьбы, да и всего человечества. В своём послании к Евреям Павел пишет: «Надежда, которая для души есть как бы якорь безопасный и крепкий».<sup>1</sup> Именно

в суровые и безрадостные моменты трудностей надежда приобретает истинный и глубокий смысл и становится ярче и крепче. Вот как из опытности формируется и укрепляется надежда.

И тогда мы не будем чуждаться жизненных испытаний и тревожиться в моменты неизвестности. Надежда, «которая не постыжает», никогда нас не подведёт. Почему? Потому что она происходит от Божьей любви, изливающейся в сердца наши. И эта любовь производит веру, надежду и ещё большую любовь. Это великолепный и совершенный круговорот, постоянный цикл надежды и упования, данных нам Богом, чтобы мы шли по жизни, держась за Него.

Оливия Бауэр – консультант по проблемам коммуникаций, живёт в г. Виннипег (Канада). ■

<sup>1</sup>Евреям, 6:19

# А СМЫСЛ?

Филлип Линч

В ПРОШЛОМ ГОДУ МНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 60 ЛЕТ, и я занялся переоценкой ценностей. Я пока ещё не добился всего, чего хотел и чего должен был достичь. Неужели это значит, что я неудачник? Дайте мне минуту, и я отвечу на этот вопрос.

Недавно в моей жизни произошли перемены: мне пришлось переехать и сменить работу, и я оказался в позиции, которая не соответствовала моим ожиданиям. Не то, что бы я был недоволен, просто мои обстоятельства не совсем меня устраивали. Ощущение было такое, как будто я попал в штиль: паруса опали, во все стороны расстилась безбрежная, неподвижная гладь океана. И хотя горизонт находился в поле зрения, толку от этого не было, так как я не мог решить, в какую сторону направляться, а если бы и решил, то мне нечем было сдвинуть себя с места. Для чего же я живу и куда мне идти?

Всю свою сознательную жизнь я в той или иной степени посвящал себя выполнению Божьей воли по мере своего разумения. Я думал, что имею о ней хорошее представление, но теперь всё стало по-другому. Я настраивался на великие свершения, но теперь казалось, что всё это — лишь несбыточные мечты.

Размышляя о своей жизни и жизни других людей, я понял, что великие люди есть, и большинство считает их таковыми не потому, что согласны с ними во всём, а потому, что они оказали влияние, и их жизнь и достижения можно объективно назвать великими. Однако неужели своё предназначение исполнили только эти немногие люди? Да и существует ли вообще предназначение или судьба? Значит ли это, что жизнь сама по себе должна принести нам чувство удовлетворения и что мы должны быть довольны прожитой жизнью? Разве в этом вся суть? Или дело в чём-то другом?

Апостол Павел написал: «И если мы в этой только жизни надеемся

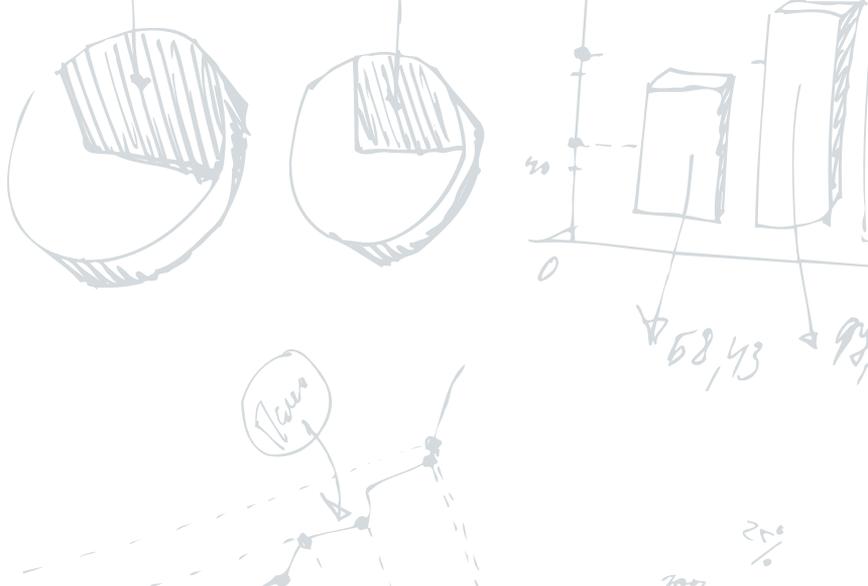
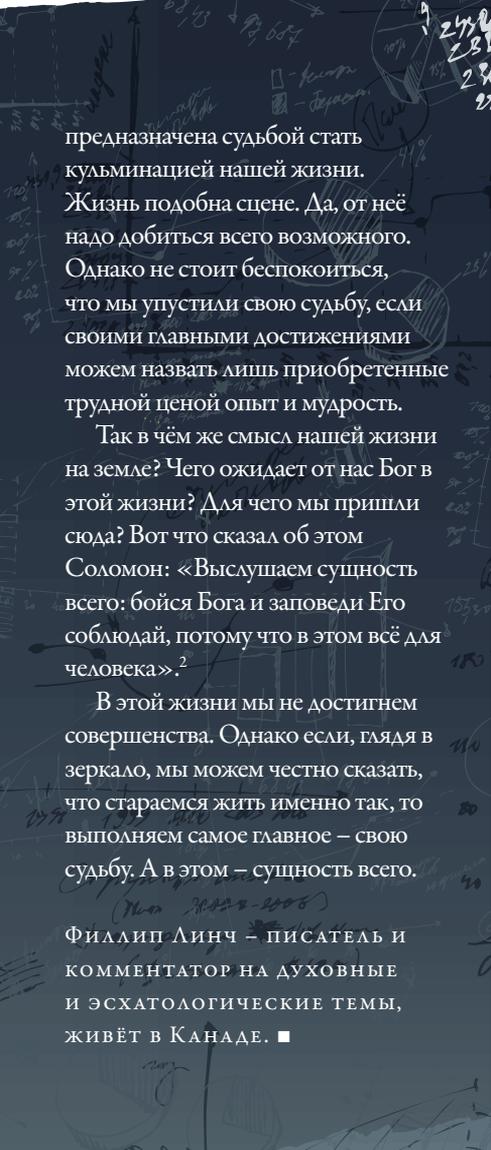
на Христа, то мы несчастнее всех человеков».<sup>1</sup> В прошлом размышляя над этим стихом, я воспринимал его с точки зрения I века нашей эры, когда жил Павел. Всем известно, что на первых христиан были сильные гонения, а апостол обращался именно к ним. Он хотел поддержать их и напомнить им, что жизнь на земле быстротечна и на этом всё не заканчивается.

Жизнь нередко сравнивают со школой. Я помню, как мы с одноклассниками сердились, что приходится торчать в школе, когда нам больше всего хотелось начать жить, не теряя времени зря. Нам казалось, что учёба никогда не закончится, а учителя изо всех сил стараются напичкать нас знаниями. Однако школа не стала пиковым моментом нашей жизни, нашей судьбой. Она была лишь учебным полигоном, возможностью накопить знания и навыки для дальнейшего применения.

И теперь я знаю, что учёба в школе никоим образом не

<sup>1</sup>1-е Коринфянам, 15:19

<sup>2</sup>Екклесиаст, 12:13



# НЕУДАЧА?

## ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

предназначена судьбой стать кульминацией нашей жизни. Жизнь подобна сцене. Да, от неё надо добиться всего возможного. Однако не стоит беспокоиться, что мы упустили свою судьбу, если своими главными достижениями можем назвать лишь приобретенные трудной ценой опыт и мудрость.

Так в чём же смысл нашей жизни на земле? Чего ожидает от нас Бог в этой жизни? Для чего мы пришли сюда? Вот что сказал об этом Соломон: «Выслушаем сущность всего: бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом всё для человека».<sup>2</sup>

В этой жизни мы не достигнем совершенства. Однако если, глядя в зеркало, мы можем честно сказать, что стараемся жить именно так, то выполняем самое главное – свою судьбу. А в этом – сущность всего.

Филипп Линч – писатель и комментатор на духовные и эсхатологические темы, живёт в Канаде. ■

За свою карьеру я пропустил более 9000 голов. Я проиграл более 300 игр. 26 раз мне доверяли сделать бросок, который мог решить исход игры, ... и я промахивался. Раз за разом я терпел неудачи и не оправдывал ожиданий. Именно поэтому ... я достиг успеха. *Майкл Джордан (род. в 1963 году), баскетболист*

Неудача – это лишь ещё одна возможность начать сначала более осмысленно. *Генри Форд (1863–1947), основатель компании «Форд Мотор»*

Неудача – это успех, если мы извлекли из неё опыт. *Малькольм Форбс (1919–1990), издатель журнала «Форбс»*

Если вас постигла неудача, примите её как знак того, что ваши планы неразумны, переделайте их и вновь отправляйтесь к заветной цели. *Наполеон Хилл (1883–1970), писатель и родоначальник литературного жанра книг о личном успехе*

Неудача – это основание успеха, и добиться успеха можно лишь с её помощью. *Лао-цзы (VI век до нашей эры), философ*

Я пришёл к убеждению, что все мои прошлые неудачи и разочарования на самом деле заложили основание для осознания всего того, что создало новый жизненный уровень и помогло мне достичь его. *Тони Роббинс (род. в 1960 году), писатель и мотивационный эксперт* ■

# НОВЫЕ НАЧИНАНИЯ НОВОГОДНЕЕ ОБЕЩАНИЕ

Вирджиния Брандт Берг

Мы стоим перед началом Нового года и не знаем, что нас в нём ждёт. Одно нам известно наверняка – прошлое, все его заботы, боль, страдания и ошибки можно оставить позади. Мы не можем изменить ни одного совершённого поступка, ни одного сказанного слова, однако если мы отдадим все переживания и сожаления Богу, то Он может сделать Новый год новым началом.

Нам не доступен ни один день прошлого года – значит, там ему и место. Прошлое принадлежит Богу, и не стоит возвращаться в него и

терзаться сожалениями. Печально, что многие люди говорят, что уповают на Бога, однако волнуются о кляксах на страницах прошлого.

Если мы обратились к Богу, признали свои ошибки и проступки и попросили прощения, то уже нет необходимости копаться в прошлом и снова о них вспоминать. Бог говорит о ваших прошлых грехах: «Я Сам изглаживаю преступления твои ... и грехов твоих не помяну».<sup>1</sup> Если даже Бог их не помнит, то стоит ли нам?

В Библии также сказано: «Нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу».<sup>2</sup> Главное – не возвращаться в прошлое, сожалеть и проливая слёзы о том, что нам не под силу изменить, а помнить утешительное Божье обещание: «Если будут грехи ваши, как багряное, – как

снег убелю; если будут красны, как пурпур, – как волну убелю».<sup>3</sup>

Помню одно стихотворение примерно с такими строками: «Если бы я мог найти дорогу во вчера, то я бы стёр его и написал страницу начисто». Мне дорога во вчера не нужна, потому что стереть его невозможно! Только Бог может стереть ошибки прошлого. К счастью, Бог не заставляет нас вновь переживать прошлое. Да и зачем, ведь будущее светло, как чудесные Божьи обещания!

Размышляя о предстоящем годе, я думаю обо всех обещаниях в Божьем слове и о чудесах, которые произойдут, потому что эти обещания неизменны, надёжны и предназначены каждому из нас лично. С такими обещаниями кто захочет возвращаться в прошлое, ходить вчерашним путём?

<sup>1</sup>Исаия, 43:25

<sup>2</sup>Римлянам, 8:1

<sup>3</sup>Исаия, 1:18

<sup>4</sup>Филиппийцам, 3:13,14

<sup>5</sup>1-е Иоанна, 1:9



Иисус уже понёс наказание за наши проступки, поэтому мы вместе с апостолом Павлом можем сказать: «Братия, я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперёд, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе».<sup>4</sup>

Не живите прошлым. Стремитесь вперёд к цели и почести. Как жаль, что мы всё ещё носим бремя прошлого, ведь Господь заплатил такую цену, чтобы снять с нас это бремя и освободить нас!

После одного моего выступления на эту тему ко мне подошёл молодой человек – бывший преступник, только что вышедший из тюрьмы. Он никак не мог поверить, что всё так просто, что Бог очистит его от прошлых грехов, если он впустит Иисуса в свою жизнь и примет Его

дар спасения. Ему просто не верилось, что Бог может простить такое ужасное прошлое. Тем не менее, в тот вечер он открыл сердце Иисусу и Тот снял с него это бремя. Иисус простил этого человека и дал ему небывалую доньше свободу. С тех пор тот человек без устали рассказывал о Божьей милости и о том, как Бог избавил его от мучительного прошлого. Он постоянно повторял слова любимой песни: «Остался позади вчерашний день, а с ним ушли страдания, боль и стыд. Иисуса свет прогнал ночную тень. Пою Ему хвалу, отбросив груз обид».

Что может быть чудеснее, чем чудо прощения и уверенность в том, что наши ошибки забыты? И это чудесное прощение доступно каждому из нас. Иисус умер за всех нас. Нам остаётся лишь принять

Его прощение и принять Его дар спасения. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды».<sup>5</sup> Вот Его безоговорочное, нерушимое обещание вам.

Если вы ещё не встретились с Тем, кто может облегчить бремя прошлого и дать вам светлое будущее и вечную жизнь в грядущем мире, сделайте это сейчас. Он кротко стоит у двери вашего сердца и ждёт вашего приглашения. Просто помолитесь: «Иисус, войди в мою жизнь, прости мои грехи, наполни меня Своей любовью и подари мне дар вечной жизни».

ВИРДЖИНИЯ БРАНДТ БЕРГ  
(1886–1968) – АМЕРИКАНСКАЯ  
ЕВАНГЕЛИСТКА И ПАСТОР. ■



**ЗЕЛЁНЫЕ**

**ШАЖКИ**

**К**

**ЦЕЛИ**

Джо Джонстон

**Однажды Джо сломал руку.** Ему сказали, что такие травмы – в порядке вещей для тех, кто занимается паркуром, как он. Джо был трейсером. Он жил в мире, который представляет собой одну гигантскую полосу препятствий, где он взбирался, перепрыгивал, перелезал, бежал, перекатывался и подтягивался на фоне городского пейзажа. Джо рвался вперёд изо всех сил, иногда через машины и стены, иногда даже с крыши на крышу. Иногда слишком самонадеянно. Судьба наблюдала за ним издали, разглядывала его тощие руки и поджидала своего часа.

Тем утром Джо с друзьями отправился на репетицию перед любительской съёмкой забега их группы трейсеров. И во время разминки судьба увидела свой шанс.

Джо подбежал к невысокой стене, мгновенно вскарабкался наверх и прыгнул. Его пальцы сомкнулись вокруг

металлического турника, который должен был предотвратить падение.

Турник держался на гнилых досках. Доски подломились, и Джо упал на спину.

Пыльная земля прервала его полёт, дальше было хуже. Он вскочил на ноги, придерживая кисть левой руки, принявшей форму зигзага. Кто-то вызвал скорую.

Проснулся Джо в больнице. Веки отяжелели от сильной дозы обезболивающего. От локтя до кисти руку скрывал белый гипс, под которым находились два перелома со смещением.

Четыре недели Джо мучился от бессилия. Он научился печатать одной рукой, обходиться без ежедневного душа, просить других людей застегнуть ему рубашку, завязать шнурки и помыть посуду.

Через месяц гипс сняли. Наконец-то Джо был свободен.

Первые десять минут он чесал руку, лёжа в ванне.

Однако всё было не так, как раньше. За 29 дней бездействия мышцы левой руки сократились и атрофировались. Рука стала в два раза тоньше, а кожа на ней висела, как пластиковая обёртка на сросшейся кости. Любая попытка повернуть или выпрямить руку отдавалась болью по всему телу.

Термолечение помогло расслабить ссохшиеся мышцы, и с каждым днём кисть поворачивалась всё лучше. Настало время для физических нагрузок. 15-килограммовая гири, целый месяц собиравшая под кроватью пыль, вновь выбралась на свет и оказалась в центре комнаты. Джо с энтузиазмом ухватился за неё и ухнул. Ничего не произошло. Он поднапрягся. Взмок. Стиснул зубы и прикусил язык. Он проворчал что-то угрожающее в адрес упрямой чугунной болванки. Гири не шелохнулась. Придётся менять тактику.



Джо позаимствовал маленькую гантель у сестры (сказав ей, что ему нужно пресс-папье). Гантель была миниатюрная, обтянутая зелёным пластиком. Джо осмотрелся, чтобы никто не видел, как он пронёс её к себе в комнату.

Он пытался под весом зелёного «пресс-папье», прислушиваясь, как его друзья побрякывают под грузом штанг и гири, тренируясь до упаду. Он не реагировал на проявления мужества за стеной.

Поначалу ему пришлось нелегко, несмотря на смехотворность веса зелёной игрушки, и каждое движение причиняло боль, которую Джо упорно игнорировал. И постепенно кисть перестала болеть. Джо победил зелёную безделушку.

С какой гордостью он приладил к ней два новых зелёных блина. Силы пока ещё не восстановились, но процесс начался. Не было смысла

сокрушать себя нереалистичными амбициями. Надо было начинать с малого и постепенно повышать нагрузку.

Вскоре Джо нацепил на гантель все зелёные блинчики и начал размахивать ей, как ураган. Настал день, когда и гиря из-под кровати, наконец, покорилась, сдавшись при виде его настойчивости и зелёных шажков к цели.

Джо придётся ещё немало попотеть, прежде чем рука придёт в норму, но он знает, что нет смысла ныть о том, как хорошо она раньше работала. Надо просто помнить, чего он уже добился, и шаг за шагом стремиться к полному восстановлению.

И когда этот день настанет, скорее всего, я отправлюсь покорять новые препятствия.

Джо Джонстон – писатель, живёт в Мексике. ■

Паркур – дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Основные факторы, используемые трейсерами (то есть людьми, занимающимися паркур): сила и верное её приложение, умение быстро оказаться в определённой точке пространства, используя лишь своё тело.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>[ru.wikipedia.org/wiki/Паркур](http://ru.wikipedia.org/wiki/Паркур)

# СКВОЗЬ

Мари Стори

# ТУМАН

ПЕРЕМЕНЫ ВСЕГДА ВЫБИВАЛИ МЕНЯ ИЗ КОЛЕИ. Мне нравится моё уютное гнёздышко, где всё тихо и предсказуемо. Мне нравятся режим и расписание, а предсказуемость настоящего и будущего несёт утешение. Конечно, иногда перемены вдохновляют, но чаще всего они даются мне с трудом. Сложно отказываться от любимого и знакомого, трудно не знать, что ждёт впереди.

Недавно нам с мужем пришлось переехать, и мы оказались вдали от родных и друзей. Переезд был необходим, и мы знали, куда отправляемся, однако многое в будущем было неизвестно. И меня это пугало.

Наш путь лежал по ночным горным дорогам, вскоре

опустился туман. Вдоль дороги не было ни фонарей, ни домов, и вскоре нам стало казаться, что где-то мы сбились с пути. Замечательно, ничего не скажешь.

Пришуриваясь и вглядываясь в стекло, я пыталась рассмотреть лежащий впереди путь. Знаков не было видно, и я начинала всё сильнее волноваться, что мы едем не в ту сторону. Как я уже говорила, неопределённость мне не по вкусу.

Моё воображение буйствовало, представляя всевозможные ужасные сценарии, например, как мы заблудились в горах, сорвались с обрыва. И чем дальше, тем мне становилось страшнее.

Наконец, я прекратила попытки разглядеть что-либо в тумане и откинулась на спинку сиденья. Я повернулась к мужу и увидела, что он с уверенностью ведёт машину по выплывающим из

молочно-белого марева изгибам дороги, не обращая внимания на туман. Я постаралась расслабиться, и, как и следовало ожидать, в конечном итоге мы выехали из тумана, дорога прояснилась, и мы безопасно добрались до места назначения.

В тот период жизнь моя была подобна тёмной затуманенной дороге. Я не могла заглядывать далеко в будущее, передо мной словно лежал туманный путь, и лишь небольшой его участок освещался фарами машины. Но за рулём сидел Бог, а Ему можно доверять. За Ним не числится никаких нарушений, и Он всегда безопасно довозил меня до места назначения. И хотя иногда мне казалось, что мы заблудились, Он всегда точно знал, где мы находимся и куда едем.

Когда Бог вёл народ Израильский по пустыне,<sup>1</sup> у них

<sup>1</sup>См. Исход, гл. 12–40.



не было карты, компаса или смартфона с встроенным GPS для ориентировки на местности. Они не знали даже, куда идут. Они знали лишь, что им надо покинуть Египет.

Конечно, рабам в Египте приходилось нелегко, однако некоторым израильтянам, наверно, сложно было оставить позади единственный известный им образ жизни. Возможно, у некоторых из них остались в Гесеме друзья. По крайней мере, там им было, где жить и что есть.

Но они послушались Бога и отправились в путь, и Он позаботился о них. Они зашли в тупик у Красного моря, и Он проложил им дорогу через воды. Они проголодались, и Он послал им еду с неба. Их мучила жажда, и Он извлёк воду из скалы. Они не знали, куда идти, и Он послал им облачный столп, который указывал путь.

А они даже после всего этого усомнились в Боге. Я никак не могла понять, почему. Ведь было очевидно, что Бог всегда рядом. Почему они не верили, что Он обеспечит и защитит их, ведь Он уже не раз показывал им, на что способен? Хотя и со мной такое бывает. Бог ни разу не подводил меня, обеспечивал и направлял на каждом шагу, а я всё равно волнуюсь, если не знаю всех подробностей будущего.

В Притчах 3:5,6 сказано: «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои». Даже если путь впереди тёмный, если кажется, что вокруг туман и вы сбились с пути, обратитесь к Богу, и Он поведёт вас. Он поможет вам не сбиться с пути и доведёт вас до предназначенной лично вам обетованной земли.

Подготавливаясь к большому переезду, я наткнулась на стих в Библии, который раньше не видела – Иеремия, 29:11 «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду». Вот это обещание! У Господа есть намерения о каждом из нас. Он хочет дать нам благо. Он хочет дать нам надежду и будущность. Как это замечательно!

Будущее до сих пор не прояснилось, и я знаю, что вряд ли когда-нибудь прояснится полностью. Я не знаю, как всё обернётся, но это не страшно. Я знаю, в Чьих оно руках, и знаю, что Его план безупречен.

Мари Стори – художник-иллюстратор и дизайнер, член МСС в США. ■

# БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ, ПОБЕДНЫЙ ФИНИШ

Дэвид Болик

**Я ПРОЧИТАЛ СТАТЬЮ В ЖУРНАЛЕ ДЛЯ МАРАФОНЦЕВ, ГДЕ ГОВОРИЛОСЬ, ЧТО КОФЕИН УЛУЧШАЕТ РЕЗУЛЬТАТ БЕГУНА И ПРИТУПАЕТ УСТАЛОСТЬ.**

Я применил кофеин во время марафонского забега и, как и следовало ожидать, установил личный рекорд, вдобавок потратив драгоценную энергию на разговоры с товарищем по забегу в первой половине марафона. Если бы я заранее знал, что кофеин простимулирует не только ноги, но и язык, и сосредоточился на беге, то я наверняка показал бы ещё лучший результат.

В тот раз и несколько раз после кофеин придал мне сил и помог улучшить мои спортивные показатели. Во время тренировок я избегаю кофеина, иначе он не будет производить желаемого эффекта на соревнованиях. Без упорного труда и хорошей физической формы никакой кофеин не поможет установить рекорд. Для желаемого эффекта мне пришлось пробегать большие дистанции каждую неделю, придерживаться здорового образа жизни и научиться любить бег.

Начиналась моя карьера марафонца совсем по-другому. Поначалу я руководствовался недалёковидными соображениями. Тогда я только что излечился от сильного кашля и не хотел снова заболеть. Со временем я обнаружил следующие принципы, известные многим мотивационным экспертам, которые можно применить к любой области жизни:

**1. УСТАНАВЛИВАЙТЕ МАЛЫЕ, ДОСТИЖИМЫЕ КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ.** Когда я только начинал бегать, моей ежедневной целью было надеть кроссовки, выйти на улицу и немного побегать.

**2. НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ, КОГДА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ СРАЗУ.** У всех бывают плохие дни и недели. Негативное отношение к неудачам приносит больше вреда, чем сама неудача.

**3. ПРОЯВЛЯЙТЕ ГИБКОСТЬ.** Адаптируйтесь к обстоятельствам. Ожидайте сюрпризов и подстраивайтесь под них.

**4. СТАВЬТЕ КРУПНЫЕ ЦЕЛИ.** Необходимы как малые, достижимые краткосрочные задачи, так и крупные долгосрочные цели. Стремитесь к недоступной мечте.

**5. ПОДПИТЫВАЙТЕ СВОИ МЕЧТЫ.** Чем важна для вас ваша цель? Что заставляет вас верить в её достижение? Почему вы считаете, что сможете её добиться? Запишите свои ответы, подберите мотивационные высказывания и истории, подтверждающие ваши ответы, и перечитывайте их в моменты кризиса или неуверенности в себе.

**6. ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ.** Засекая время на тренировках, следите за часовой стрелкой, а не за секундной.

Дэвид Болик – пропагандист и организатор лечебного туризма, один из основателей компании MEDITRAVEL SOLUTIONS. Живёт в г. Гвадалахара (Мексика). ■



Вы уповали на Бога в малом, и Он не подвёл вас. Доверяйте Ему во всём. Вам не трудно доверять Ему управление всей вселенной и всем творением. Неужели ваши дела настолько сложнее, чем это, что вы нервничаете и беспокоитесь о том, как Он с ними управится?

Ханна Уитолл Смит (1832–1911)



Духовное упражнение

Аби Мэй

# ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ

## Жизнь нередко сравнивают с путешествием.

Шаг за шагом, день за днём мы идём своим индивидуальным путём. И хотя зачастую мы разделяем радость и горе со спутниками, у каждого из нас своя дорога. И только одно у всех нас общее – всем нам необходим спутник и советчик, который будет всё время сопровождать нас. Бог сказал: «Воззови ко Мне – и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь. Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Моё над тобою».<sup>1</sup>

Если вы вспомните

прошлогоднее путешествие, особенно трудные моменты, то наверняка увидите, в каких ситуациях всё могло бы получиться намного лучше, если бы вы помолились и последовали путём, указанным Богом. Однако не беспокойтесь! Настал новый год, а с ним и новые возможности.

Рассмотрите свой распорядок дня. Возможно, вам стоит завести дневник молитвы, либо задаться целью прочитать Псалтирь или Евангелия, либо рано утром или перед сном думать о хорошем в вашей жизни и благодарить за это Бога. В любом случае, дайте себе слово и не нарушайте его, ведь у вас есть «друг, более привязанный, нежели брат».<sup>2</sup>

День за днём... и каждое мгновенье  
Бог даёт нам силу для борьбы.  
Доверяя Божим откровеньям,  
Не страшись изменчивой судьбы.  
Тот, Чьё сердце любит беспредельно,  
Каждый день нам лучшее даёт,  
Скорбь и радость отмеряет верно,  
Мир святой даёт среди забот.

*Лина Санделл (1832–1907), шведская поэтесса*

<sup>1</sup>Иеремия, 33:3; Псалом 31:8

<sup>2</sup>Притчи, 18:24

Аби Мэй – учительница и писательница, штатный корреспондент журнала «Подключись!», живёт в Великобритании. ■

ОТ ИИСУСА, С ЛЮБОВЬЮ

# Вместе, ты и Я

Тебе без Меня никак. Тебе необходимо то, что Я могу дать тебе. Тебе нужна Моя сила, Моя любовь, Моя забота, Моя защита. И Я могу тебе дать всё это и многое другое. Я твой жизненный источник, и благодаря Мне твоя жизнь может стать чудесной, великолепной и яркой, ведь Я знаю, что в конечном итоге важнее всего.

Я не оставляю тебя в одиночестве без утешения. Я никогда не оставляю тебя без наставления и руководства. Я не оставляю тебя без благодати и силы в жизненных битвах. Я не дам тебе сражаться без отдыха и обновления. Я обеспечу тебя

всем необходимым. Не надо бояться и беспокоиться, ведь Я люблю тебя, как никто другой, и у Меня есть на тебя особенные планы.

Иди путём, который Я указал тебе. Это путь, ведущий к наилучшей жизни. Если ты попросишь Меня сопровождать тебя каждый день и будешь искать Мою волю во всём, то ты найдёшь самую надёжную гарантию безопасности и стабильности. Вместе мы достигнем такого будущего, которого тебе в одиночку никогда не добиться. Я разверну перед твоим взором загадочное и великолепное полотно твоей жизни.

