

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

ПОДКЛЮЧИСЬ!

ОН ЖИВЁТ

Пасха несёт перемены

НЕСОВЕРШЕННЫЙ МИР

Поможет только любовь

11 СОВЕТОВ

Как победить хандру





КОЛОНКА РЕДАКТОРА: РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Мне было двадцать лет, когда я впервые прочитал Евангелия. Именно тогда у меня начали формироваться свои представления о Боге и Иисусе. Прежде мои убеждения были в лучшем случае

поверхностными и основывались на чужих мнениях. Сам я никогда раньше на эту тему серьёзно не задумывался.

Я читал, и всё это было для меня так ново, что не укладывалось в голове. Я не понимал почему, но прочитанное вело меня в новом незнакомом направлении. Я не мог сказать, что верю, но верить хотелось. Кому не захотелось бы принадлежать к миру, где происходят чудеса, где неправде противостоит правда, где слабых и угнетённых защищают, и где последнее слово всегда остаётся за любовью? Иисус сказал: «Если пребудете в слове Моём, то... познаете истину, и истина сделает вас свободными»,¹ и Его слова привлекали меня к чтению Библии. Я прочитал все четыре Евангелия и снова взялся за Евангелие от Матфея.

Через несколько недель я понял, что изменяются не только мои мысли. Я ждал, когда меня осенит «истина», но этого так и не произошло, зато что-то стало происходить в моей душе. Всякий раз, когда я принимал на веру слова и истории из Библии, моя малая вера соприкасалась с Божьей любовью и меня озарял свет непривычного счастья, выразившегося в одновременном покое и восторге.

В конце концов, я стал читать другие части Библии и в них нашёл объяснение тому, что происходило во мне. Подобно псалмопевцу Давиду и многим другим, я обнаружил, что «полнота радостей пред лицом [Божьим]». ² Апостол Пётр ещё лучше объяснил сокровенное общение между мной и моим Творцом: «Которого, не видев, любите, и Которого доселе не видя, но веруя в Него, радуетесь радостью неизречённою и преславною». ³

Пусть эта радость принадлежит и вам.

Keith Phillips

От редакции журнала «Подключись!»

¹от Иоанна, 8:31,32

²Псалом 15:11

³1-е Петра, 1:8

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

Подключись!

Aurora CE

Skr. Pocztowa 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

© 2013 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-146-X

ЖИВАЯ НАДЕЖДА

ЕЛЕНА СИКРОВСКИ

Я ВЫРОСЛА В ХРИСТИАНСКОЙ СЕМЬЕ И ЗНАЛА ИСТОРИЮ ПАСХИ С РАННЕГО ДЕТСТВА, но только в прошлом году мне открылся её смысл.

В прошлую Пасху на уме у меня были не славное воскресение Иисуса, не победа добра над злом и даже не солнечное утро за окном. Всего неделю назад мне позвонила подруга и сообщила печальную новость: её отец неожиданно скончался во сне. Я всё ещё не могла опомниться от горя и шока. Почему его жизнь прервалась так внезапно, он даже не успел попрощаться с семьёй? Я подумала о внуках, которые вырастут без дедушки, о моей подруге, которой придётся жить без отцовского совета и поддержки, о вдове, которой будет

так не хватать его любви.

Я стала читать Библию о Пасхе, где говорилось о последних часах жизни Иисуса, о распятии и воскресении, и осознала, что смерть Спасителя, наверно, показалась Его друзьям и ученикам самым ужасным событием. Однако она превратилась в величайшее чудо на свете – торжество Христа над смертью. Если такое ужасное событие дало начало надежде, то, наверно, возможно найти надежду и сегодня? Я подумала о своей подруге. В чём же надежда, когда человек умер так скоропостижно?

Тут мой взгляд упал на стих в Библии: «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, по великой Своей милости возродивший нас воскресением Иисуса Христа из мёртвых к упованию живому».¹ Размышляя об этих словах, я поняла, что чудо

Пасхи не завершилось 2000 лет назад после воскресения Иисуса. Оно продолжается, оно несёт живую надежду через столетия, в XXI век.

И какой бы мрачной ни казалась жизнь, приближается ясный рассвет. Перед уходом Иисус пообещал своим ученикам, что поскольку Он живёт, и они будут жить.²

Пасха – это не просто один памятный день в году, это постоянная живая надежда в наших сердцах. И как верно то, что солнце восходит каждый день, так и мы можем оставить позади горе и боль и подняться с обновлённой надеждой и утешением в вечной Божьей любви.

ЕЛЕНА СИКРОВСКИ –
УЧИТЕЛЬНИЦА АНГЛИЙСКОГО
ЯЗЫКА И МИССИОНЕР-ВОЛОНТЁР
НА ТАЙВАНЕ. ■

¹1-е Петра, 1:3

²См. от Иоанна, 14:19.

ОН

Питер Амстердам

ЖИВЁТ!

Три года назад они ответили на призыв Иисуса. У каждого был к этому свой путь. Нафанаилу Иисус сказал, что тот «Израильянин, в котором нет лукавства». ¹ Пётр с братом Андреем забрасывали в море невод, когда слышали слова: «Идите за Мною, и Я сделаю, что вы будете ловцами человеков». ² Матфей сидел у сбора податей. ³ Следующие несколько лет стали самыми захватывающими и насыщенными в их жизни. Иисус был самым невероятным человеком на свете, и они сильно любили Его.

Они стали свидетелями удивительных вещей: люди исцелялись, избавлялись от бесовских сил, ⁴ тысячи человек наелись несколькими хлебами и рыбами. ⁵ Однажды по улице шла похоронная процессия, и Учитель, растрогавшись при виде скорбящей матери умершего, остановил процессию, прикоснулся к гробу, и юноша ожил. ⁶ И это не единственный случай, когда Иисус воскресил мёртвого. Одна девочка умерла, но Он вошёл к ней в комнату, и она ожила. ⁷ А ещё был Лазарь,

¹от Иоанна, 1:47

²от Марка, 1:17

³См. от Матфея, 9:9.

⁴См. От Матфея, 4:23,24.

⁵См. от Матфея, 14:14–21;

15:32–38.

⁶См. от Луки, 7:11–16.

⁷См. от Марка, 5:35–42.

⁸См. от Иоанна, 11:38–44.

⁹См. от Матфея, 13:10–13.

¹⁰См. от Иоанна, 6:15.

¹¹См. от Иоанна, 6:3.


¹²См. от Луки, 20:20.

¹³См. от Матфея, 21:6–9.

¹⁴См. от Иоанна, 11:47,48.

¹⁵См. от Луки, 23:55,56;

24:1–11; от Иоанна, 20:3–9.



который пролежал в гробу четыре дня, а потом Иисус позвал его, и тот вышел из гробницы.⁸

Иногда Он рассказывал такие поучительные истории с глубоким смыслом, открывающие важные истины тем, чьи сердца и умы были готовы их понять.⁹ Иногда Он учил народ, собравшийся послушать Его слова, и как-то раз люди едва не сделали Его царём против Его воли.¹⁰ В другой раз Он отвёл ближайших последователей в укромное место, где они могли отдохнуть, и там учил их.¹¹

Шальные были деньки...

Конечно, не каждый день был полон чудес и бурной деятельности. Иногда они сталкивались с враждебностью. Религиозные соперники противились Его учению и постоянно бросали Ему вызов. Однако Он отвечал с мудростью, силой и, прежде всего, с любовью.¹² Во всех Своих поступках Он руководствовался любовью и состраданием.

Со временем противостояние становилось всё сильнее, и Его враги всё серьёзнее намеревались покончить с Ним. Но и тогда перед Пасхой толпы местных жителей и паломников встретили Его у входа в Иерусалим, размахивая пальмовыми ветвями и крича: «Осанна Сыну Давидову!»¹³ Религиозные противники боялись трогать Его по причине Его популярности, ведь если бы вмешались власти, то они бы лишились своего выгодного положения.¹⁴

То были необычайные дни – полные чудес, надежд, волнения, новизны и любви. Его последователи, наверно, думали, что так будет продолжаться много-много лет.


И вдруг всё изменилось. Иисуса арестовали и меньше, чем через сутки казнили, как преступника. Их мечты разрушились. Человек, которого они так любили, погиб. Подошли к концу три удивительных года их жизни.

Казалось, что обещанному Им будущему не суждено сбыться. Он умер.

В скорби, страхе и смятении они заперли двери и спрятались. Как внезапно всё закончилось – их дело, ставшая привычной любовью. В мгновение ока всё изменилось. Будущее не сулило ничего хорошего.

Ранним утром третьего дня после казни несколько женщин, Его последовательниц, пошли проведать гробницу. Его тела там не оказалось. Они рассказали об этом другим ученикам, но никто не воспринимал их всерьёз, кроме Петра и Иоанна. Те побежали к гробнице и подтвердили слова женщин. Он исчез! Они не понимали, что произошло, куда девалось Его тело.¹⁵

Неожиданно посреди комнаты, в которой они прятались за закрытыми дверями, появился Иисус. Человек, которого они так любили, за которым шли,



которого жестоко пытали и убили, стоял перед ними.¹⁶

Он жив!

Он воскрес из мёртвых и вернулся к ним. С Его появлением изменилось всё. Даже если Его распяли, как преступника, тот факт, что Он жив и стоит перед ними, подтвердил всё, что Он говорил о Себе: что Он «есть воскресение и жизнь»,¹⁷ что Его убьют, но через три дня Он воскреснет.¹⁸ Истинность этих слов была теперь очевидна, потому что Он был жив. Его присутствие полностью изменило контекст предыдущих дней, и они поняли, что верили не зря. В конечном итоге, Божий план исполнился.

Через сорок дней Иисус вознёсся в небеса. В теле Он их покинул, но послал им Святого Духа наставлять их в истине и любви, напоминать им всё, чему учил их Иисус, и всё, что они видели, будучи с Ним.¹⁹

Подошли к концу чудесные дни, когда они жили и работали вместе с Ним, и настало их время отправляться в путь и обращать других людей. Он был жив, и это придавало им сил добиваться большего, отойти от прошлого и посвятить свою жизнь распространению вести любви и спасения. Им пришлось перестроиться, но они, наконец, сделали то, что Он завещал. Они отправились в другие города и страны, познакомились с новыми людьми, приводили их к Нему. Они создали общины веры, они учили людей, как Он учил их, они выполняли возложенную на них миссию изо дня в день, из года в год, от человека к человеку. Они столкнулись с трудностями, испытаниями и скорбями, но не отступили даже ценой своей жизни. И тем самым оказали глубокое влияние на тогдашний мир и на все

последующие поколения.

И хотя всё стало по-другому и Иисуса не было рядом в плоти, Он всё равно совершал чудеса для нуждающихся, воскрешал мёртвых, проявлял любовь, сострадание и милость, нёс благовест спасения. Только теперь Он делал это не лично, а через них. Он пребывал в них и действовал с их помощью. Он был и остаётся жив в тех, кто любит Его и идёт за Ним.

Пасха – это праздник воскресения Иисуса. Это праздник Его победы над смертью, адом и сатаной. Иисус искупил наши грехи. Он жил, любил и умер ради каждого из нас, и сегодня Он с нами в духе так же, как был в плоти с ними две тысячи лет назад.

После Его распятия ученики на время отчаялись, но этот кризис быстро закончился. Смятение, страх и

¹⁶См. от Иоанна, 20:19,20.

¹⁷от Иоанна, 11:25

¹⁸См. от Марка, 8:32; от Иоанна, 2:19–21.

¹⁹См. Деяния, 2:1–4; от Матфея, 28:19.

²⁰1-е Коринфянам, 15:55

неопределённость прошли, когда они поняли, что Он жив, что Его любовь, истина, сострадание, слово и сила всё ещё с ними, хотя обстоятельства и изменились.

В каких бы обстоятельствах ни оказались мы, какие бы перемены ни выпали на нашу долю, с какими бы трудностями мы ни столкнулись, Он всё равно живёт в нас. Где бы мы ни были, в нас – Его сила и Дух. В любом месте, дома или в далёкой стране, Он всегда рядом, и будет действовать в нас, если мы Ему

позволим. Давайте покажем людям, что Он жив, пусть они увидят в нас Его дух, пусть они услышат от нас Его слова, пусть они ощутят Его любовь в наших поступках, понимании и чуткости. Давайте покажем им, что хотя в нашем мире всё так сложно и несовершенно, Он живёт, и поможем им наладить связь с Ним.

ПИТЕР АМСТЕРДАМ со своей женой, МАРИЕЙ ФОНТЕЙН, – директора Международного сообщества «Семья». ■

НЕЗАСЛУЖЕННОЕ ПРОЩЕНИЕ

Мысли о Пасхе

ДАВИД БРАНДТ БЕРГ

Наш Иисус не на кресте. Он сошёл с креста! У нас крест пустой. «Смерть! где твоё жало? ад! где твоя победа?»²⁰ Наш Иисус – не в гробу. У нас живой Иисус – Он живёт в наших сердцах.

Он воскрес в победе, радости, свободе и никогда не умрёт. Он освободил нас, и нам никогда не придётся испытать агонию духовной смерти. Наверно, Он ощутил такую радость, когда воскрес и понял, что всё позади. Он победил! Мир спасён!



Чудо Пасхи в том, что Иисус не остался в гробу, а значит, и нам не придётся. Нам не надо страдать в аду и испытывать отторжение от Бога, чтобы искупить свои грехи. Он заплатил за нас и воскрес для новой жизни. И Его новая жизнь – внутри нас. Он даёт нам надежду и покой и наполняет нас любовью. ■

«ПЛОД ЖЕ ДУХА: любовь, РАДОСТЬ, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона».¹

РАДОСТЬ – СОЛНЕЧНЫЙ ПЛОД

РАФАЭЛЬ ХОЛДИНГ



ВСЕМ НАМ ИЗВЕСТНО, КАКОВО БЫВАЕТ, КОГДА ЖИЗНЬ ПОЛНА ПРОБЛЕМ. Финансовые трудности, неблагоприятная погода, даже элементарные пробки на дорогах нередко портят настроение.

Однако необязательно поддаваться мрачным мыслям. Святой Дух поможет нам быть выше проблем, и малых, и великих, и придаёт нам жизнерадостности, невзирая на обстоятельства.

Секрет радости в Господе – чтение Божьего слова, чтобы создать резервуар Его Духа, из которого вы сможете черпать силы в моменты

стресса. Иисус сказал Своим ученикам: «Сие сказал Я вам, да радость Моя в вас пребудет и радость ваша будет совершенна».²

Поэтому если вы расстроены и не в духе, проведите время с Иисусом в чтении и изучении Его Слова. И вы будете изумлены, когда увидите, как всё изменится к лучшему!

А ещё очень полезно вспоминать свои благословения, думать о благах, которые сделал для вас Господь. «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте».³ «Радость пред Господом – подкрепление для вас».⁴

РАФАЭЛЬ ХОЛДИНГ – ПИСАТЕЛЬ ИЗ АВСТРАЛИИ. СТАТЬЯ «РАДОСТЬ – СОЛНЕЧНЫЙ ПЛОД» ВЗЯТА ИЗ КНИГИ «БОЖЬИ ДАРЫ», КОТОРУЮ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ AURORA ([HTTP://SHOP.AURORAPRODUCTION.COM/](http://shop.auroraproduction.com/)) ■

Ты укажешь мне путь жизни: полнота радостей пред лицом Твоим, блаженство в деснице Твоей вовек.
Псалом 15:11

Осознание тройной радости Господа – Его радости в нашем спасении, Его радости в том, что Он наш Спаситель и даёт нам силу приносить плод, и Его радости в том, что мы – Его невеста, и Он счастлив обладать нами, – осознание этой радости и есть наше истинное подкрепление. Наша радость в Нём изменчива, Его радость в нас постоянна.
Джеймс Хадсон Тэйлор⁵

Радуйтесь, воистину радуйтесь. Жизнь настоящего христианина должна быть постоянным праздником, предвкушением торжеств вечности.
Жан-Теофан Венар⁶

¹Галатам, 5:22,23

²от Иоанна, 15:11

³Филиппийцам, 4:8

⁴Неемия, 8:1

⁵Джеймс Хадсон Тэйлор (1832–1905) – английский миссионер в Китае, основатель Китайской континентальной миссии.

⁶Жан-Теофан Венар (1829–1861) – французский католический миссионер-мученик в Индокитае.



ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Анна Перлини

ДЕНЬ ВЫДАЛСЯ ОСОБЕННО ЖАРКИМ И ДУШНЫМ, а мы с Джеффри, проведя нескольких часов в транспорте, уселись наконец в комнате ожидания на автовокзале в Северной Италии. «И зачем мне только надо было ехать?» – проворчал он.

Как мне только в голову пришло уговорить 14-летнего сына оставить друзей и поехать в гости к бабушке с бабушкой? Любому подростку такая идея вряд ли покажется увлекательной.

Последнего автобуса надо было ждать ещё час, и я не знала, что хуже – духота в зале или напряжённость между нами. «Мороженого хочешь?» – спросила я.

Обычно это помогало, но не сейчас. «Нет! – резко ответил он. – Не хочу!» Мой малыш стал уже совсем взрослым.

У меня кончилось терпение. «Тогда я себе куплю». Я схватила сумочку и направилась в сторону

вокзального кафе, прося Иисуса восстановить нормальные отношения между мной и Джеффри.

Когда я вернулась, Джеффри разговаривал с парнем, старшим его на пару лет. «Эммануэль – из Румынии, – познакомил нас Джеффри, – но хорошо говорит по-итальянски. Он живёт в трейлере неподалёку с мамой и двумя младшими сёстрами и подрабатывает, чтобы содержать свою семью». Эммануэль был смыслённым, вежливым и сказал, что готов выполнять любую работу.

Они с Джеффри продолжили оживлённый разговор, прерванный моим появлением. Джеффри рассказал Эммануэлю, что был в молодёжном лагере в Тимишоаре (Румыния), и Эммануэль просял: «Это мой родной город!» Было видно, что Эммануэль очень доволен, что может пообщаться с ровесником. А Джеффри очень


заинтересовался жизнью паренька, который работает, чтобы обеспечить мать и сестёр.

Настало время садиться в автобус, но сначала Джеффри помолился за Эммануэля и его семью, а потом дал Эммануэлю одну из наших христианских брошюр и немного денег в помощь семье.

«Мама, это было в сто раз лучше, чем мороженое!» – прошептал мне Джеффри, когда мы уселись на свои сиденья.

Нередко мы раздражаемся и расстраиваемся, но чтобы забыть о своих проблемах, достаточно лишь помочь другому человеку.

Анна Перлини – одна из основательниц гуманитарной организации «PER UN MONDO MIGLIORE» (<http://www.perunmondomigliore.org/>), действующей в бывшей Югославии с 1995 года. ■



Несовершенный Мир

Челси Доули

ДЕЛО БЫЛО В МАЛОМ – В УЛЫБКЕ МОЕГО МАЛЕНЬКОГО СЫНА, – но она изменила мой взгляд на жизнь.

Он проснулся и посмотрел на меня, и я для него была важнее всего на свете! Ему было неважно, что на мне штаны и рубашка от разных пижам, и что волосы у меня стоят дыбом. Он просто любил меня и хотел быть со мной. Он не требовал совершенства, любовь скрывала недостатки. Я обнимала его, впитывая свет его любви, и вдруг мне пришёл ответ на вопрос, о котором я недавно думала.

Меня всегда раздражало несовершенство во всём. Если слова или поступки людей раздражали меня, то в глубине души я часто оправдывала себя. Зачем нужны конфликты, халатность, невоспитанность, несправедливость,

пессимизм, оскорбления? Это же всё неправильно! Вот бы их не было. Если бы все, включая меня, взялись за ум, то жизнь была бы полна блаженного совершенства. Только совершенство избавило бы меня от раздражения, думала я. Но я знала, что этому быть не суждено. В реальной жизни мне нужен был другой выход.

Чем больше я об этом задумывалась, тем больше понимала, что на самом деле мне просто хочется, чтобы весь мир вращался вокруг меня – моих желаний, чувств, вкусов, приоритетов. Надо было что-то изменить, и на этот раз меняться придётся мне, как бы ни были неправы другие. Но как этого добиться? На моём счету было много неудачных попыток.

Но тем утром, держа на руках своего малыша, я получила откровение. Вам хотелось бы, чтобы ребёнок с рождения

был совершенным?

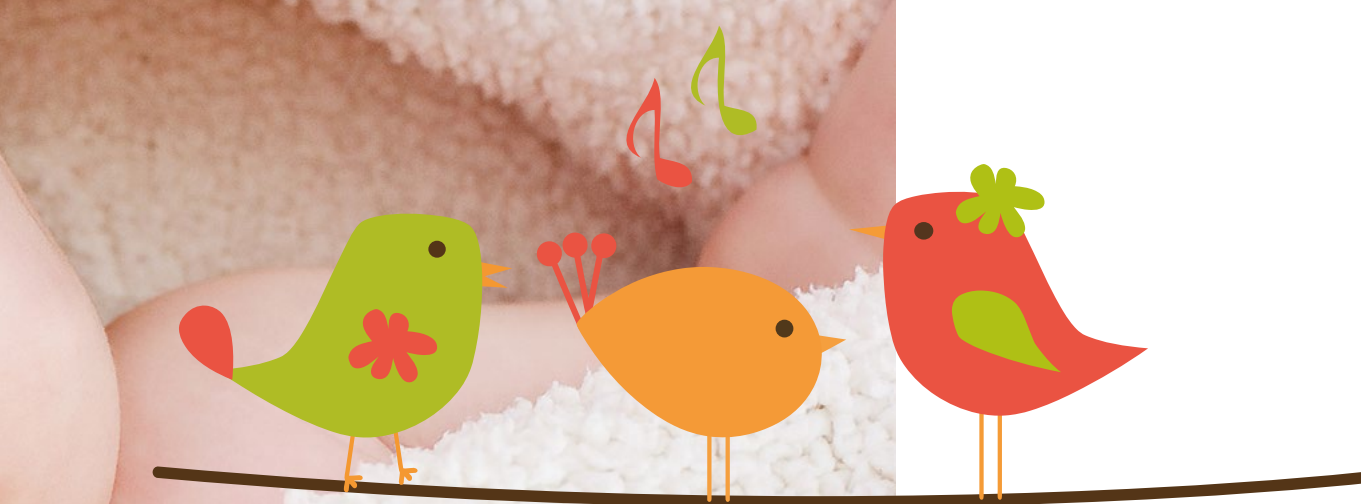
Поразмыслив, я поняла, что хочу этого меньше всего. Если бы он с рождения умел ходить и бегать, то мне бы никогда не довелось увидеть на его лице гордости и восторга от первых шагов, я бы не смогла радоваться, держа его на руках и зная, что он не может без меня обойтись. Если бы он умел говорить с рождения, то я никогда не испытала бы радости, услышав его первое слово. Если бы он знал всё, как взрослый, то я никогда бы не увидела его восторга и изумления от новых открытий и не смогла бы ничему его научить. Я бы многого лишилась. Нет, его несовершенство делает его идеальным. Другой мне и не нужен!

Тогда чем его несовершенство отличается от несовершенств других людей, задумалась я?

И поняла: любовью.

Вот в чём дело! Вот чего мне не

¹от Матфея, 7:7



хватает. Вот что мне необходимо, чтобы храбро и доброжелательно относиться к непрощеным проблемам.

Я поняла, что мне бы многого не хватало, если бы всё было совершенным. Мне не хватало бы спонтанности жизни, радости прощения, крепких уз дружбы, познающихся в беде, хороших черт характера, формирующихся благодаря преодолению трудностей.

Негативные мысли в негативной ситуации не приносят позитивных результатов, напомнила я себе. И тогда я решила, что буду искать позитивные возможности и опыт, скрывающиеся под маской несовершенства.

Позже в тот день сын никак не мог заснуть, и я решила применить новый урок на практике. Я перестала его убаюкивать, хотя мне казалось, что для него

это было бы лучше всего, и мы с мужем решили попеть и посмеяться вместе с сыном. И мы были совершенно счастливы, несмотря на то, что день был далёк от «совершенства».

Если смотреть глубже, то каждая жизненная ситуация и каждый человек на нашем пути могут внести в нашу жизнь радость и приятные неожиданности. Трудности, потери, обиды и лишения могут стать подсказками на пути к поискам клада, ключом к потайному хранилищу Божьих сокровищ. «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам».¹

Челси Доули – писательница, автор мотивационных материалов для детей и воспитателей, учительница своих детей, живёт в Австралии. ■

Как только перестанешь ожидать от людей совершенства, сможешь полюбить их такими, как есть.

Дональд Миллер

Если искать совершенства, то никогда не будешь доволен.

Лев Толстой

Есть два вида совершенства. Первый недостижим, а второго достигаешь, когда остаёшься самим собой.

Лорен Кинг

Мне ненавистна мысль о совершенном мире. Он надоел бы мне до смерти.

Шелби Фут

Если ты счастлив, это ещё не значит, что всё идеально. Это значит, что ты решил не обращать внимания на несовершенство.

Неизвестный автор



ЦИВИЛИЗАЦИЯ МАЙЯ

АННА ВОРМУС

Наша волонтерская работа привела нас с мужем Эндрю и дочерью Анжелиной из Европы в Центральную Америку, где мы получили замечательную возможность побывать на озере в Гватемале возле бывшего культурного центра индейцев майя. В безмятежной атмосфере местного ландшафта главным событием дня для местных жителей и туристов обычно был заход солнца на фоне трёх вулканов, окружавших западную сторону озера. Здесь нас приветствовали простые жизненные радости, например, купание в горячих источниках, выходящих из озера и создающих необычную комбинацию ледяной, тёплой и горячей воды.

Самая кофе не пью, но меня завораживал процесс выращивания, сбора и обработки кофейных зёрен, превращавшихся в ароматный тёмный напиток. Его запах дурманил, а вкус, по словам Эндрю и Анжилины, был великолепен – настоящий кофе, собранный и обработанный своими

руками.

Интересно было сравнивать туристов, приехавших на время отдохнуть от суетной, стрессовой «цивилизованной» жизни, и женщин майя, мирно ткущих разноцветные покрывала, держа на спине спящих детей, внуков, а возможно, и правнуков. Что за контраст!

И хотя сегодня майя приходится продавать свои изделия иностранцам, чтобы заработать на жизнь, они не дают стрессу современного мира заполнить свою жизнь. Они трудолюбивы и слаженно работают от рассвета до заката, изготавливая народные костюмы. Не поддаваясь влиянию современной моды, они и их дети с гордостью носят одеяния предков. Они не полагаются на фармацевтическую промышленность, но находят лекарства среди местных деревьев и растений. Они даже производят собственную косметику. Мои волосы стали намного лучше от местного травяного шампуня, чем от любых других шампуней,

которыми я до этого пользовалась.

Сидя под мягко колышущимися пальмами, слушая завораживающий шум прибоя и наблюдая, как солнце заходит за вулканы, я чувствовала себя на седьмом небе, как будто Бог показал, что создал меня для того, чтобы наслаждаться этой красотой.

Завсегдаги курортов, преуспевающие жители крупных городов и многие другие считают индейцев майя отсталыми, но я придерживаюсь другого мнения. Спешка и стресс лишают жизнь радости – радость дарят неторопливость и следование Божьим приоритетам.

АННА ВОРМУС – одна из основателей и директор организации HEALING HEARTS BALKANS (<http://healingheartsbalkans.org/>). Они с мужем живут в Сербии и работают в пострадавших от войны странах бывшей Югославии с 1995 года. ■

11 СОВЕТОВ

Как победить хандру

Сэмьюэл Китинг

1 **Вспомните свои благословения.** Благодарность творит чудеса. В хвале есть духовная сила, которая облегчит любое бремя и поднимет настроение.

2 **Выйдите на связь с Иисусом.** Он любит вас, и вы Ему безразличны. У Него есть решение всех ваших проблем. Поговорите с Ним, расскажите, что у вас на душе, почитайте Божье слово, укрепите веру знанием Божьих обещаний.

3 **Сделайте добро другому человеку.** Протягивая руку помощи, мы помогаем не только другим, но и себе, и получаем заряд бодрости.

4 **Переведите дух.** Отложите все дела и выйдите на свежий воздух, расслабьтесь, полюбуйтесь пейзажем или любимой картиной. Вспомните, сколько в жизни красоты.

5 **Спойте или послушайте весёлую песню.** Песня хвалы Богу поможет вам приблизиться к Нему и наполнит сердце благодарностью и покоем.

6 **Сделайте зарядку.** Физические упражнения стимулируют выделение эндорфинов – гормонов радости, которые помогают успокоиться и не тратить мысли и силы на беспокойство.

7 **Смейтесь.** «Весёлое сердце благотворно, как врачевство».¹ Не воспринимайте себя и жизнь слишком серьёзно. Почитайте, посмотрите или вспомните что-нибудь смешное. Поговорите с весёлым человеком.

8 **Уделите время своим детям.** Дети всегда готовы дарить любовь, и их жизнерадостность, простота и стойкость помогут вам адекватно воспринимать свои проблемы.

9 **Украсьте свой дом.** Порядок в квартире, красивый вид из окна, небольшой косметический ремонт или даже просто хорошее освещение поднимают настроение.

10 **Выспитесь.** Когда отдохнёшь и наберёшься сил, легче решать проблемы. Недостаток сна ухудшает настроение и способность адекватно воспринимать проблемы.

11 **Улыбнитесь.** Даже если не хочется – улыбнитесь, и у вас поднимется настроение. Продолжайте улыбаться, и вскоре мир покажется светлее.

Сэмьюэл Китинг – начальник производственного отдела журнала «Подключись!», живёт в г. Милан (Италия). ■

¹Притчи, 17:22



КОГДА ХОРОШЕЕ ЛУЧШЕ НАИЛУЧШЕГО

Филлип Линч

Пословица гласит:

«Хорошее – враг лучшего». То есть если человек довольствуется просто хорошим, то не добьётся ничего лучшего. А сегодня веление времени таково, что мы не довольствуемся ничем, кроме того, что считаем наилучшим для себя. Однако я пришёл к иному выводу.

Находясь в поиске наилучшего результата в каждой ситуации, я замечаю, что иногда упускаю хорошие возможности. Я опасаясь, что за поворотом меня ждёт то, чего я очень сильно хочу, и не пользуюсь предоставляющейся мне возможностью. В подобных случаях, на мой взгляд, лучшее становится врагом хорошего. Гоняясь за журавлём в небе, я не ценю красоты окружающей

природы и надёжности синицы в руках. Наверно, мне было бы лучше, если бы я наслаждался процессом, а не закидывался на достижении следующей поставленной цели.

На эту тему я вспомнил слова Петра об Иисусе: Он ходил, творя добро.¹ Иисус использовал любую возможность делать добро.

А вот ещё классический отрывок из послания апостола Павла римлянам, где он пишет, что «Любящим Бога, призванным по Его изволению всё содействует ко благу».² Я нередко утешался этим стихом, если мне казалось, что всё идёт не так. Но в последнее время я стал глубже размышлять над Писанием и о том, как всё содействует ко благу, а не к идеалу. Не могу сказать, что моё нынешнее положение наилучшее, но оно хорошее, и вместо того, чтобы волноваться о недостатках, я мог бы

находить благо в моих сегодняшних обстоятельствах и радоваться им.

Очевидно, Соломон пришёл к такому же выводу, потому что сказал: «Вот ещё, что я нашёл доброго и приятного: есть и пить и наслаждаться добром во всех трудах своих, какими кто трудится под солнцем во все дни жизни своей, которые дал ему Бог; потому что это его доля».³ Если это так, то нескончаемые поиски наилучшего приведут к тому, что мы перестанем ценить хорошее, которое у нас уже есть.

Так стоит ли довольствоваться хорошим? Возможно, не всегда, но я думаю, что если бы мы это делали, то были бы счастливее. Ведь хорошее – это неплохо!

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

¹См. Деяния, 10:38.

²Римлянам, 8:28, курсив автора

³Екклесиаст, 5:17



Благодарим За пять Чувств

Духовное упражнение

Аби Мэй

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛОН СЧАСТЛИВЫХ МОМЕНТОВ, за которые можно благодарить Бога – стоит лишь уделить этому время. Следующее упражнение основано на работе пяти органов чувств.

ОСЯЗАНИЕ

Мы видим только глазами, слышим только ушами, ощущаем запахи только носом, а вкус – ртом, но осязание передаёт сигналы нервным окончаниям по всему телу – с головы до пят. На каждом кончике пальцев находится около 2500 рецепторов.

Каждый день наполнен прикосновениями. Мы причёсываем детей и ощущаем мягкость и шелковистость их волос. Мы держим в руках кружку горячего чая или кофе. В жаркий день мы умываем лицо прохладной водой. Какие приятные ощущения подарило вам сегодня осязание? Поблагодарите за них Бога.



Если хотите ещё глубже проработать это упражнение, заведите себе блокнот «сенсорной благодарности». Каждый вечер записывайте в него ощущения, испытанные за день. Достаточно одного-двух слов. Главное в этом упражнении – мысли благодарности.

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

ЗРЕНИЕ

Существует много прекрасного на свете, например: деревья и цветы в природе, искусство и архитектура, созданные человеком, вид близкого друга или родного дома. А что приятного видели вы сегодня? Поблагодарите за это Бога.

ВКУС

Сорок лет Бог посылал израильтянам пищу во время их странствий по пустыне, и еда была не просто питательной, но ещё и вкусной. Царь Давид назвал манну, появляющуюся на земле каждое утро, хлебом ангельским.¹ В другом отрывке сказано, что вкус её подобен был вкусу лепёшек с оливковым маслом.²

Вспомните, что вы сегодня ели и пили. Какая еда доставила вам удовольствие? Поблагодарите за неё Бога.



СЛУХ

Щебетание птиц, звуки музыки, голос близкого человека по телефону, вызывающий улыбку. Какие звуки порадовали вас сегодня? Поблагодарите за них Бога.

ОБОНЯНИЕ

Запахи пробуждают воспоминания. Запах свежескошенной травы напоминает о лете, аромат духов – о возлюбленной, запах определённого блюда напоминает о местах, где мы бывали в прошлом.

Какие приятные запахи ощутили вы сегодня? Какие приятные воспоминания пробудили они в вас? Поблагодарите за них Бога.



¹См. Псалом 77:25.

²См. Числа, 11:8.



ОТ ИИСУСА, С ЛЮБОВЬЮ

Цени свои дары

Способность смотреть на жизнь с оптимизмом – это дар. Он помогает тебе больше радоваться хорошим моментам, а в трудные моменты делает жизнь легче. Это путь к большей радости, и лишь одно из сокровищ, которые ты приобрёл найдя Меня. Любовь, вера, покой, радость – эти и многие другие Мои дары поддержат и вдохновят тебя.

Я хочу, чтобы ты испытал Мою совершенную радость,¹ но для этого тебе потребуется кое-что сделать: прими себя, как есть, и поверь, что ты создан таким с важной целью, что ты наделен уникальным набором даров, талантов и качеств, которые помогут тебе найти своё место в мире и выполнить свою уникальную миссию.

Я дарю тебе дар радости, чтобы избавить тебя от горя и уныния;² Я дарю тебе счастье, чтобы утереть твои слёзы;³ Я дарю тебе любовь, чтобы изгнать страх.⁴ Стоит только напомнить себе, что Моя любовь и забота постоянны и что какие бы проблемы ни тяготили тебя, Я могу сделать результат позитивным,⁵ и жизнь сразу же становится ярче.

¹См. от Иоанна, 15:11.

²См. Исаия, 61:3.

³См. Псалом 29:6.

⁴См. 1-е Иоанна, 4:18.

⁵См. Римлянам, 8:28; 37–39.