

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ИЗМЕНИ СВОЙ МИР.

ПОДКЛЮЧИСЬ!

Я ВЫБИРАЮ ГОРЫ!

Эхо небес

ПУТЁМ ПОКОЯ

Не сбрасывайте Бога со счетов

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УТРАТЫ

Исцеление матери



КОЛОНКА РЕДАКТОРА: РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Из всех словесных иллюстраций, данных Иисусом, ни одна не внушает мне такого душевного спокойствия и Божьей заботы, как эта: «Посмотрите на полевые лилии, как они растут... если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, колми паче вас, маловеры!»¹ Представляете себе эти лилии? Высокие, стройные, безупречные, осыпанные каплями росы, каждая стоит особняком, и все они покачиваются в едином ритме под музыку птичьего щебета и нежного ветерка, проносающегося по залитому утренним солнцем лугу. По крайней мере, если бы Бог спросил моего мнения, я бы пожелал, чтобы они росли именно так.

Над моим столом висит совсем другая картина – безнадежно спутанные полевые цветы, трава, колючки и всякая всячина, некоторые в цвету, некоторые уже увяли, некоторые ушли в семена. Фотография стала моей наградой после долгого похода по пустынной местности Техаса в поисках полянки, которую я видел в мыслях во время молитвы об участии в большом проекте, в котором участвовала разношерстная группа талантливых людей.

Самое удивительное в этом то, что как только я увидел это место духовным взором, мои сердце и разум обрели покой. Я четко ощутил, что Бог не только держит всё в своих руках, но и радуется сложностям и разнообразию – и в деталях, и в целом. Творец, влюбленный в Своё творение. Всё шло не так, как хотел я, но как хотел Он. И когда я это понял, всё стало на свои места. Я назвал эту фотографию «Божественных хаос», и я изучаю её и черпаю из неё силы, когда меня одолевает смятение и новые проблемы. «Посмотрите на полевые лилии, как они растут».

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. 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-147-X

¹от Матфея, 6:28,30



НЕБЕСНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Акио Мацуока

Один друг показывал мне фотографию, сделанную в «Императорских садах Синдзюку» – большом национальном парке посреди оживлённого Токио. На ней было изображено лазурное небо в окаймлении зелёных крон деревьев. Я похвалил друга за великолепную фотографию, а он с улыбкой ответил: «Вообще-то, ты смотришь на фото вверх ногами. Это отражение неба в озере».

Я присмотрелся и убедился, что он прав. То, что я принял за пейзаж, оказалось отражением на поверхности озера, подобном оптической иллюзии. Меня поразило, как чётко отразились в неподвижном зеркале воды небо и деревья. Я подумала, как замечательно было бы, если бы моя жизнь так же идеально отражала покой и тишину небес.

Бог хочет, чтобы мы пребывали

¹Псалом 45:11

²См. 1-е Коринфянам, 10:13.

³См. Римлянам, 8:28; Псалом 45:2.

в покое, зная, что всё в Его руках и что Он оберегает нас. Он сказал: «Остановитесь и познайте, что Я – Бог».¹ Но если что-то не ладится, мой дух поддаётся смятению и колеблется на штормовых волнах. И тогда окружающие замечают бурные воды смятённого духа, а не отражение небес.

Жизненных бурь не избежать, но это не значит, что из-за них я должен лишиться Божьего покоя. Я могу уповать на обещание, что на мою долю не выпадет больше испытаний, чем мне под силу, и что Бог всегда даст выход.² Он всегда готов обернуть ситуацию во благо, если я стараюсь поступать правильно и обращаюсь к Нему за помощью и руководством.³ И если подступят проблемы, у меня всегда есть выбор. Стану ли я отражением бурного моря? Или в моих поступках и словах отразится небесный покой?

Акио Мацуока работает миссионером и волонтером уже 35 лет, как в родной Японии, так и за рубежом, живёт в Токио. ■

И, встав, [Иисус] запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина.
Евангелие от Марка, 4:39

Мы же все открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа.
2-е послание Коринфянам. 3:18



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УТРАТЫ

Айрис Ричард

СТИВ БЫЛ ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ МАЛЬЧИКОМ С КАРИМИ ГЛАЗАМИ, светлыми кудряшками и ямочкой на правой щеке, появлявшейся, когда он улыбался. Он часто сидел у окна и задумчиво наблюдал за дождём, облаками и птицами.

«Как будто ангел его поцеловал, – с улыбкой сказала акушерка-японка, подавая мне закутанного малыша и показывая на белоснежную прядку волос на его затылке. – У него будет особое призвание». Я нередко потом вспоминала её слова и задумывалась, что они означают.

Через пятнадцать лет Стив, к тому времени уже симпатичный

спортивный подросток, тяжело заболел. Я подумала, что это приступ малярии, так как мы регулярно ездили на побережье Восточной Африки по делам миссионерской работы. Но серьёзный вид врача опроверг мои мысли прежде, чем он сообщил нам о результатах анализов. «Острый лимфобластный лейкоз». У меня сразу возникла масса вопросов. Что это означает? Можно ли от этого вылечиться? Как болезнь повлияет на его будущее?

Состояние Стива было тяжёлым, и время было на вес золота. Через несколько часов Стива на самолёте перевезли из Кении в Европу, где можно было получить лучшую

медицинскую помощь. Его положили в больницу и назначили курс химиотерапии.

Следующие два года тянулись мучительно долго. Один за другим ему проводили курсы химиотерапии, а проблески надежды сменялись разочарованием.

А потом настал день, когда мы поняли, что наш дорогой Стив не поправится. Врачи объявили лечение безуспешным и сказали, что жить ему осталось шесть недель. Стив захотел вернуться в Момбасу (Кения), где он вырос. И там, в кругу семьи исполнились его последние желания: например, он провёл день под парусами,

наблюдая яркие краски жаркого тропического заката над Индийским океаном.

Ранним утром в маленькой больничной палате с видом на океан Стив испустил свой последний вздох. А для меня мир остановился. За открытым окном пролетела большая жёлтая бабочка, и я почувствовала, что Бог утешает меня и показывает, что тихо забрал Стива в Своё невидимое Царство. Однако утрата потрясла меня настолько, что я никак не могла прийти в себя, даже когда закончился срок траура.

«Перестань мучиться, жизнь продолжается». Этот совет я слышала со всех сторон. Но как мне продолжать жизнь? В глубине души

я злилась на Бога за то, что потеряла своего молодого крепкого сына. На душе было пусто и горько. Время шло, а на сердце лежал камень, и я всё время думала о своей утрате.

В конце концов я решила каждое утро встречаться с Богом на крыльце и рассказывать Ему о своих горестях. День за днём, неделю за неделей я изливала Ему душу, рассказывая о горе, раскаянии и гневе за случившееся. «Если любовь – это Твоя сущность, как сказано в Библии, то как же Ты мог так жестоко поступить со мной и с моим сыном?» – спрашивала я снова и снова.

Какой мне достался терпеливый и снисходительный собеседник.

Я плакала, умоляла, уговаривала,

пока наконец однажды утром не почувствовала, что высказала всё, что хотела, и излила все свои эмоции. И только когда я, наконец, решила примириться с Богом, душу мою наполнил покой. И Бог заговорил со мной Своим тихим, утешающим голосом. С того дня мои утренние встречи с Богом на крыльце стали проходить совсем по-другому. Я научилась слушать Его и дала Ему утешить меня и облегчить боль.

Айрис Ричард – работает консультантом и общественным волонтером в Кении уже 17 лет, член Международного сообщества «Семья». ■

НЕУЖТО ИИСУСУ ВСЁ РАВНО?

Неужто Иисусу всё равно,
Если сердце боль охватила,
Если тяжко бремя проблем и забот,
И в пути иссякли силы?
Неужто Иисусу всё равно,
Что страшен и тёмн путь мой?
Когда тени ночные спускаются вниз,
Приведёт ли меня Он домой?
Неужто Иисусу всё равно,
Когда я сломлен ветрами,
Когда горе пришло и болит душа,
И я горько плачу ночами?

Неужто Иисусу всё равно,
Если близкий мне человек
Говорит мне: «Прощай!» и уходит навек,
И вернуться ему не дано.
Я знаю, Иисусу не всё равно,
Боль мою Он изведal давно.
Ночью бессонной и пасмурным днём
Иисусу не всё равно!
Франк Графф ■



ПЛОД В СВОЁ ВРЕМЯ

Дина Элленс

ГОЛОС СЫНА ПРЕРЫВАЛСЯ, КОГДА ОН ГОВОРИЛ. «Мама, как же так? Я только что перевёз семью, чтобы пойти на новую работу, а с работой ничего не получилось!»

Я изо всех сил постаралась его поддержать, но минуты тикали, и я чувствовала, что не могу достучаться до него и облегчить терзания.

Наконец, я повесила трубку, но ситуация сына всё не шла у меня из головы. Я решила отложить дела и помолиться за него. Мой сын с женой – активные христиане и ответственные молодые родители. Я знала, что он будет изо всех сил стараться обеспечить семью, но я также знала, что из-за всемирного экономического кризиса хорошую

работу найти труднее, чем обычно.

Молясь за него, я вспомнила первые слова первого псалма и поняла, что эти стихи – ключевые для моего сына. «Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в собрании развратителей, но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь! И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время своё, и лист которого не вянет; и во всём, что он ни делает, успеет».¹

«Бог есть любовь»² и Он обращается с нами с любовью. Он всегда старается приблизить нас к Себе. Иногда Он допускает, чтобы на нашу долю выпадали трудности и препятствия, но если сердце наше право перед Ним, то мы будем как те деревья, посаженные при потоках вод, и мы принесём плод в своё время.

Посмотрите на жизненный цикл плодородного дерева. Иногда оно как будто засыпает, листья опадают, и кажется, что оно умерло. Но потом оно расцветёт и принесёт богатый урожай.

Так и в нашей жизни бывают циклы. Бывает, что всё идёт как нельзя лучше, и мы на высоте. А потом что-то идёт не так, и нам уже нелегко проявлять оптимизм. В такие моменты я люблю размышлять о моих любимых обещаниях в Божьем слове: «Итак не оставляйте упования вашего, которому предстоит великое воздаяние. Терпение нужно вам, чтобы, исполнив волю Божию, получить обещанное».³

Я тут же позвонила сыну и поделилась с ним своими мыслями. Мы вместе помолились, чтобы ему не беспокоиться и не расстраиваться.

¹Псалом 1:1–3

²1-е Иоанна, 4:8

³Евреям, 10:35,36



Сын с женой стали каждый день молиться за новую работу, а он между тем брался за любую временную работу, которую только мог найти. Через шесть месяцев он сумел найти хорошую работу в фирме, занимающейся электроникой, а ещё через год его повысили до вице-президента этой компании.

Мой сын столкнулся с серьёзными препятствиями, но Бог не оставил его. И хотя он очень занят и карьера отнимает много времени и сил, он всё равно в первую очередь уделяет время Господу и чтению Божьего слова, потому что знает, что это ключ к счастью и успеху.

Дина Элленс – учительница на пенсии, живёт на Западной Яве (Индонезия), активно участвует в волонтерской работе. ■



БОЖЬЯ МОЗАИКА

МАРИЯ ФОНТЕЙН, АДАПТИРОВАНО

ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ БЫВАТЬ НА СТРОИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ И ВИДЕТЬ, как рабочие выкладывают мозаичную картину из тысяч маленьких плиток? Во время укладки картина видна нечётко, потому что рабочие используют цементный раствор для закрепления плиток, и он оставляет серый налёт, скрывающий красоту изображения. Но когда раствор высыхает, грязь смывается, и нашим глазам предстаёт картина во всей красе.

Именно так Бог действует в нашей жизни. В Своей бесконечной мудрости и всеобъемлющей любви Он чётко знает наши потребности и прилагает огромные усилия, чтобы дать нам то, что нам нужно, вплоть до мельчайших деталей.

Он нередко берёт жизненные неприятности, например, экономические трудности, личные проблемы и ошибки, – и совершенно неожиданным образом использует их для достижения Своих целей. Мы не всегда осознаём, что Он нас к чему-то подготавливает, и не понимаем, почему Он допустил неприятности, которые, подобно цементному раствору, скрывают красоту жизненной мозаики. Но когда вся картина наконец предстаёт пред нашим взором, мы понимаем, насколько глубоки и прекрасны Его любовь и забота о нас.

Мария Фонтейн со своим мужем, Питером Амстердамом, – директора Международного сообщества «Семья». ■

ЛЕСНОЕ ТТРИБЕЖИЩЕ

ДЖЕССИ О'КОННОР

ПРОШЛОЙ ЗИМОЙ Я ЕЗДИЛА В ПЯТИНЕДЕЛЬНУЮ КОМАНДИРОВКУ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ НА НАШ ГУМАНИТАРНЫЙ ПРОЕКТ.

У меня были амбициозные планы, возможно, слишком амбициозные. Долгие напряжённые дни беспрестанной работы не прошли бесследно, и моя духовная жизнь и общий настрой понесли большой ущерб.

Как-то раз в обеденный перерыв я прогуливалась по большому торговому центру, где располагался мой стенд для сбора пожертвований. На меня угнетающе действовали непрерывный поток покупателей, какофония звуков и обстановка вещизма. Я люблю природу, а на улице стоял мороз и мела метель, так что приходилось сидеть в помещении, и от этого я чувствовала себя ещё более беспомощной и несчастной.

Проходя мимо броских витрин уже, казалось, в десятый раз, я чуть не расплакалась и начала молиться про себя. Я сказала Богу, как хочу оказаться вдалеке от этого шума и бесконечной суеты, в покое и тишине лесной чащи, в окружении природы, где можно лучше ощутить Его присутствие и услышать Его голос.

И тут я её увидела. Не знаю, как я

раньше её не замечала. Прямо передо мной находилась большая фотография невероятно красивого, почти сказочного, леса в тумане. Я подошла поближе и поняла, что это переносная фотовыставка. Я тут же вошла и погрузилась в чарующую атмосферу пейзажей, изображающих величие Божьего творения: горы, реки, озёра, пустыни, пещеры, закаты и многое другое. Таких красивых фотографий я ещё не видела. Свет в павильоне был приглушён, освещались только фотографии, играла тихая инструментальная музыка. Кроме меня там никого не было, и мягкие кресла посреди зала манили меня присесть и расслабиться, впитывая окружающую красоту. Было так хорошо, что даже не верилось. В разгар зимы в самом суетном месте Бог дал мне то, чего мне хотелось больше всего, и что казалось невозможным – двадцать минут общения с Ним в зачарованном лесу у ручья на фоне зелёных холмов.

Каждый день Бог всячески старается показать нам Свою любовь. И Он обращает внимание на любые наши нужды и просьбы, и большие и малые. Теперь я в этом ни на миг не сомневаюсь.

ДЖЕССИ О'КОННОР ЖИВЁТ В МЕКСИКЕ. ■

ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Познакомьтесь с миротворцами

Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.

Евангелие от Матфея, 5:9

Мы, трудящиеся ради мира, не должны колебаться. Мы должны молиться за мир и действовать ради мира всеми возможными способами, мы должны выступать за мир и жить мирно; чтобы вдохновлять людей, мы должны думать о мире и знать, что мир возможен.

Миролюбивая странница (1908–1981), урождённая Милдред Лизетт Норман, пацифистка и активистка борьбы за мир

Как я уже говорил, главное – быть честным с самим собой. Если вы сами не изменились, вы не сможете оказать влияние на общество...

Великие миротворцы – всегда добропорядочные и честные, но смиренные люди.
Нельсон Мандела (род. в 1918 году), южноафриканский государственный деятель, лауреат Нобелевской премии мира 1993

Последователи Иисуса призваны к миру. Он призвал их, и они обрели мир и покой, потому что Он есть мир. Но теперь им было сказано, что они должны не только жить в мире, но и быть миротворцами.

Дитрих Бонхёффер (1906–1945), немецкий лютеранский пастор и богослов

Если у вас в душе царит мир, значит, в мире уже есть хоть немного мира.
Томас Мертон (1915–1968), американский католический писатель и мистик

Я верю, что все страдания вызваны невежеством. Люди причиняют боль другим в эгоистичном поиске счастья и удовлетворения. Однако истинное счастье происходит от ощущения мира и довольства, которых можно достичь через развитие альтруизма, любви и сострадания и через избавление от невежества, эгоизма и алчности.
14-й Далай Лама (род. в 1935 году)

Если мы миролюбивы, если мы счастливы, то мы сможем улыбаться и расцветать, как цветок, и все в нашей семье, во всём нашем обществе, выиграют благодаря нашему миру.

Тхить Нят Хань (род. в 1926 году), вьетнамский буддистский монах и активист борьбы за мир

Миротворчество – это целительный процесс, и начинается он с меня, но на мне не заканчивается.

Джин К. Хоффман (1919–2010), писательница и активистка борьбы за мир

Для того, чтобы в мире был мир,
Мир должен быть в странах.
Для того, чтобы в странах был мир,
Мир должен быть в городах.
Для того, чтобы в городах был мир,
Мир должен быть у соседей.
Для того, чтобы у соседей был мир,
Мир должен быть в доме.
Для того, чтобы в доме был мир,
Мир должен быть в сердце.
Лао-цзы (570–490 до н.э.) ■



МИР – НАДЁЖНЫЙ ПЛОД

РАФАЭЛЬ ХОЛДИНГ



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

Иисус обещал нам мир. «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир даёт, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашится». ² Иисус успокоил бурное море, когда Его ученики думали, что их судно пойдёт ко дну, и все они утонут. ³ А ещё Он может укротить жизненные бури и подарить вам душевный покой. Для этого нужно обратиться к Нему при первых признаках проблем. «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прощении

с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе». ⁴

Царь Давид усвоил этот принцип и применял его в псалмах, многие из которых – молитвы. Сначала он перечислял Богу свои проблемы, и это заставляло его вспомнить о Божьей доброте и силе, и он обретал душевный покой и стойкость в вере, и со временем условия изменялись, и Бог помогал ему избавиться от проблем.

Рафаэль Холдинг – писатель из Австралии. «Мир – надёжный плод» – адаптированная статья из книги «Божьи дары», которую можно приобрести в Интернет-магазине AURORA (<http://shop.auroraproduction.com/>). ■

ПОКОЙ В РАЗГАРЕ БУРИ

ДАВИД БРАНДТ БЕРГ

На художественном конкурсе, посвящённом иллюстрации мира и покоя, почти все участники подали работы с изображением безмятежных сцен солнечного летнего дня на природе, наполненных безмолвием и гармонией.

Это одно из проявлений покоя, но первое место заняла картина, изображавшая наиболее труднодостижимую форму покоя. Над бушующим неистовством водопада на ветке висело гнёздышко, а в нём, несмотря на буйство стихии, мирно щебетала птичка.

Вот какой покой даёт нам Князь мира, Иисус, и осознание того, что, что бы ни случилось, Он позаботится о нас! ■



Покоя волн морских желаю вам,
Покоя ветерка желаю вам,
Покоя родной земли желаю вам,
Покоя ярких звёзд желаю вам,
Покоя тьмы ночной желаю вам,
Луны и света звёзд желаю вам,
Покоя Сына Божьего, Христа,
желаю вам.

Традиционное шотландское благословение ■

¹Галатам, 5:22,23

²от Иоанна, 14:27

³См. от Марка, 4:35–41.

⁴Филиппийцам, 4:6,7



Я ВЫБИРАЮ ГОРЫ!

ТЕРЕЗА КОЛТЕС

МАШИНА ПОДНИМАЛАСЬ ПО СКЛОНУ ВСЁ ВЫШЕ И ВЫШЕ, и я начала волноваться, что дом нашего друга находится на самой вершине горы. Когда мы с сестрой и двумя друзьями добрались до места, уже стемнело, но даже ночью горы казались живыми.

Наш друг провёл нас наверх по тёмной, скрипучей лестнице, ведущей на балкон. Мы ахнули от открывшегося нашему взору вида – перед нами раскинулся турецкий город Искендерун. Разноцветные огни окаймляли залив Средиземного моря, как будто ангел зачерпнул горсть звёзд и рассыпал их по ночному побережью.

А самое главное – вокруг царила тишина.

Утром меня разбудило щебетанье птиц и мягкий ветерок, колышущий

занавески. Наш друг приготовил для нас традиционный деревенский завтрак: козий сыр, запечённая домашняя колбаса, обжаренный сладкий перец, маринованные оливки, всё совершенно свежее. Мы сидели за столом, а рядом струился исчезающий в глубине соснового леса ручей.

Двое мальчишек с торчащими из штанов краями рубаш и перемазанными фруктовым соком щеками продали нам пакет слив. Их лица сияли улыбками, а выглядели они так, как будто каждый день карабкались по лесным склонам и играли на солнце. Мы перекинулись с ними парой слов и я заметила, как их глаза заблестели и улыбки стали ещё шире.

Мы провели в этом доме в горах лишь одни выходные, но мне хотелось похитить этот величавый покой и привезти его домой.

Лёжа на траве и наблюдая за божьей коровкой, ползающей по моим

пальцам, я думала о том, что даже Иисусу иногда надо было отойти от дел и суеты и провести время в общении с Отцом. Кажется, Он нередко ускользал в уединённое место,¹ но наверняка не всегда у Него получалось уходить и приходилось находить «горное безмолвие» в духе.

А как дело обстоит в наше время? Прошли тысячи лет, а мир не стал менее хаотичным и напряжённым, и всем нам бывает нелегко. Вера и терпение подвергаются испытаниям. Временами нам не хватает сил. Мы терпим неудачи. Дела идут неважно.

Однако выбор всегда за нами: оставаться в долине или взобраться на гору в духе. Некоторые люди смиряются с мрачной стороной жизни, но вкусив небесного покоя, я выбираю горы!

ТЕРЕЗА КОЛТЕС – ПИСАТЕЛЬНИЦА И ПУТЕШЕСТВЕННИЦА. ■

¹См. от Марка, 1:35; 6:46,47; от Луки, 5:15; 6:12.

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

МАРИЯ ФОНТЕЙН, АДАПТИРОВАНО

СТРЕСС – ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПУТИ К РАДОСТИ, И БОГ ХОЧЕТ ИЗБАВИТЬ НАС ОТ НЕГО. Стресс мешает нам функционировать, становится причиной несчастий, болезней и даже смерти. Я прочитала в новостях, что от 75 до 90% посещений врачей в развитых странах так или иначе связаны со стрессом.


Вера – лекарство от стресса. Упование и вера в то, что всё в Божьих руках и что Он сможет обратить даже самую худшую ситуацию нам во благо, автоматически устраняет почти весь стресс из нашей жизни.

Каждый из нас может доверять Богу в некоторых вещах, но всегда есть аспекты нашей жизни, о которых мы считаем необходимым волноваться, или бремена, которые мы считаем нужным нести на себе и не отдаём их Богу, не верим, что Он может позаботиться о них намного лучше нас. И если эти физические, эмоциональные или духовные бремена навалятся на нас, в конце

концов, со временем они приведут к стрессу и окажут разрушительное воздействие на наш организм и на дух.

Почти у всех нас есть стороны жизни, которые мы воспринимаем искажённо. Зачастую это вызвано перенапряжением и недостатком отдыха. Бог хочет помочь нам и облегчить наш груз.

Распространено заблуждение, что усердный труд равнозначен стрессу, и считается, что насыщенная жизнь невозможна без стресса. Но это совсем не так. Можно работать очень напряжённо и не подвергаться стрессу. Для этого надо

 Вести гармоничную жизнь. Работать, когда время работать, и отдыхать, когда время отдыхать, а главное – регулярно уделять время Богу. Если в какой-то момент вы оказались чрезвычайно заняты и пришлось обходиться без отдыха и общения с близкими, проследите за тем, чтобы по окончании периода напряжённой работы вы снова снизили темп. Не



затягивайте аврал. Напряжённый темп жизни может стать пагубной привычкой.

🌀 Возложите бремя на Бога, упражняйтесь в вере, предоставьте Богу возможность помочь вам в трудных и стрессовых ситуациях, не пытайтесь решить их в одиночку. Жизнь не обходится без трудностей. Мы подвержены стрессу, когда болеют дети, когда возникают финансовые трудности, когда приходится укладываться в короткие сроки. Но не обязательно решать эти проблемы в одиночку. Бог – «верный помощник в бедах».¹

🌀 Знайте предел своих сил и не возлагайте на себя непосильного бремени. Научитесь реалистично оценивать свои силы, а если не можете, прислушайтесь к тем, кто может, чтобы не создавать ненужного стресса для себя и окружающих.

¹Псалом 45:2

²См. Псалом 54:23.

³от Матфея, 11:28–30

⁴См. Иов, 22:21; Исаия, 26:3.

🌀 Время от времени останавливайтесь и подводите итоги. Насколько у вас получается соблюдать перечисленные пункты?

Чаще всего стресс является результатом негативного настроения, а не событий или сроков. Беспокойства, страхи, заботы, чрезмерная гордыня и эгоцентричность могут провоцировать стресс.

Избавиться от стресса нелегко. Нужно время, чтобы сменить привычки и взгляды. Не сбиться с пути в стремлении измениться вам помогут две вещи: сознательное усилие доверять Богу, напоминая себе, что всё в Его руках и Он знает, когда и что должно произойти; и практические шаги, которые вы можете предпринять, чтобы облегчить груз обязанностей, пока Он подыскивает для вас долгосрочные решения. Как вы можете «возложить на Господа заботы свои», чтобы Он поддержал вас?²

Бог обещал в Своём слове: «Придите ко Мне все

труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас;

возьмите иго Моё на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим;

ибо иго Моё благо, и бремя Моё легко».³

Возможно, вы даже не представляли раньше, что можно освободиться от стресса. Возможно, вы считали, что это неизбежная часть жизни или ваших обстоятельств, цена, которую приходится платить за занятость или напряжённую работу. Но это вовсе не обязательно. Пожалуй, мы вряд ли когда-либо одержим окончательную победу над стрессом, ведь мы смертны. Но мы можем научиться преодолевать или снижать негативное воздействие стресса и заменять его упованием на Бога, приносящим покой.⁴

МАРИЯ ФОНТЕЙН со своим мужем, ПИТЕРОМ АМСТЕРДАМОМ, – ДИРЕКТОРА МЕЖДУНАРОДНОГО СООБЩЕСТВА «СЕМЬЯ». ■



КАК ДЕТИ

Джей Филлипс

СЕГОДНЯ Я ПОШЛА НА ПРОГУЛКУ С ДЕТЬМИ СРЕДИ ПОЛЕЙ, тропинок и перелесков за деревней, где мы живём. Погода была чудесная, и дети с радостью воспользовались отличной возможностью подышать свежим воздухом и побегать в поисках насекомых.

Я была рада прогулке. Среди полей и тропинок нет компьютеров, нет срочных дел, нет заседаний, нет уборки и всего того, чем мы занимаемся каждый день.

Кажется, что время остановилось, по крайней мере, до тех

пор, пока дети не воскликнут восторженно: «Божья коровка!» или «Паук!» Но даже внезапные крики не беспокоят, потому что несколько минут тишины и покоя проясняют голову. Иисус сказал, что если не станем как дети, то не сможем войти в Царство небесное.¹ Возможно, Он имел в виду не только грядущие Небеса, но и небесный покой в сердце здесь на земле, когда мы откладываем заботы, успокаиваемся и прислушиваемся к Его голосу, звучащему в природе, Его творении.

Кажется, у детей это получается само собой. Они не беспокоятся

о недоделанной работе, о неоплаченных счетах – они просто полны энергии, радуются жизни и счастливы, что рядом есть взрослый, который следит за ними и запечатлевает их радость в фотографиях. Так насколько меньше поводов для беспокойства у нас, когда мы знаем, что за нами следит самый Большой из всех взрослых и наверняка запечатлевает нашу жизнь.

Джей Филлипс – член Международного сообщества «Семья» в Хорватии. ■

¹См. от Матфея, 18:3.



ПОКОЙ ПРИХОДИТ НЕ ПРИ
ОТСУТСТВИИ ПРОБЛЕМ, НО В
ПРИСУТСТВИИ БОГА.

Неизвестный автор

И да владычествует в сердцах
ваших мир Божий.

Послание к Колоссянам, 3:15

Если в голове круговорот
смятения под воздействием
повседневного стресса, то трудно
представить, как может воцариться
покой в душе. Однако Иисус обещал
нам этот покой: «Мир оставляю вам,
мир Мой даю вам... Да не смущается
сердце ваше и да не устрашается».¹

Не выпускать Бога из виду –
значит давать Ему играть активную
роль в нашей повседневной жизни,
признавая Его присутствие и силу
и обращаясь к Нему за советом
и помощью в больших и малых
делах. Даниил, о котором в Библии
написана целая ветхозаветная книга,

именно так общался с Богом, и это
помогло ему, когда он столкнулся с
такими проблемами, на фоне кото-
рых большинство наших проблем
блекнут.

В юности Даниила захватили
в плен вавилоняне, покорившие
Иудею, но в итоге он достиг
влиятельного и могущественного
положения при царском дворе
Вавилона. Потом мидяне свергли
вавилонян, и Даниил стал главным
управляющим в дни царствования
царя Дария.

Политика всегда чревата кон-
куренцией и интригами, даже в те
времена. Два царских советника
позавидовали Даниилу и стово-
рились против него. Они убедили
Дария издать указ, запрещающий
молиться и поклоняться Богу под
страхом смертной казни. Но все
знали, что Даниил предан Богу и
потому ослушался указа. Дарий
благоволил к Даниилу и понял,
что его обманули, но уже не мог ни
отменить, ни проигнорировать свой
указ. И когда Даниила бросили в ров

со львами, казалось, что ему пришёл
конец. Однако на следующее утро он
вышел из рва целым и невредимым.²

Если мы не выпускаем Бога из
виду, это помогает нам пережить
жизненные невзгоды с верой и
покоем в сердце и в здравом уме.

Выберите путь покоя. Утром
молитесь за предстоящий день.
Молитесь, когда возникает стресс
или проблемы или когда нужно
принять решение. Вечером уделите
несколько минут размышлению. Это
идеальная возможность найти покой
в присутствии Бога.


И мир Божий, который превыше
всякого ума, соблюдёт сердца ваши
и помышления ваши во Христе
Иисусе.

Филиппийцам, 4:7

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

¹от Иоанна, 14:27

²См. Даниил, 6-я глава.



ОТ ИИСУСА, С ЛЮБОВЬЮ

МИР И СПОКОЙСТВИЕ

Я могу подарить тебе покой, превосходящий понимание,¹ укрощающий бурю и преодолевающий стресс и беспокойство. Будут завывать бури, будут вздыматься волны, и будет казаться, что вот-вот придёт конец. Но ты не утонешь, потому что Я – властелин моря и всё в Моих руках.

Я всегда буду с тобой, проходя среди холмов, пересекая реку, возносясь над горами, шагая долинами и лугами, сквозь дождь, зной, холод и ветер. И всегда Я буду тебя любить, поддерживать и помогать тебе. И ты научишься, и вырастешь, и испытаешь много нового, глубокого и преобразующего. Ты узнаешь Меня по-настоящему, как никого другого, и познаешь и оценишь Мои дары, как они щедры, совершенны и вечны.

Покойся во Мне. Уповай на Меня. Положись на Меня. Иди вперёд шаг за шагом, преодолевая невзгоды одну за другой, и на каждом шагу Я дам тебе силы и всё, что тебе нужно.

¹См. Филиппийцам, 4:7.